



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов Нейрографики

2018 год

Авторы: А-Б

Оглавление

Адамович Надежда	5
Разработка техники нейрографики «Воронка продаж». Анализ результатов ее практического применения.....	5
1. Введение.....	5
2. Теоретическая часть: что такое воронка продаж, виды воронок продаж.	5
3. Техника нейрографики «воронка продаж».....	9
4. Отчет о проведенных коуч-сессиях в рамках тестирования техники «воронка продаж».....	12
Заключение	13
Отчет о работе с клиентом 1.....	14
Отчет о работе с клиентом 2.....	17
Отчет о работе с клиентом 3.....	20
Отчет о работе с клиентом 4.....	22
Отчет о работе с клиентом 5.....	25
Отчет о самокоучинге.....	27
Работы Адамович Надежды	33
Азбукина Елена	35
Нейрографика как средство саморегуляции профессиональных психологов	35
1 Актуальность.	35
2. Нейрографика как средство саморегуляции.....	47
Работы Азбукиной Елены.....	54
Алпатова Татьяна	55
Отрывок из книги "Нейрографика в вопросах и ответах"	55
Что такое нейрографика?.....	57
10 принципов нейрографики.....	59
Первый принцип Нейрографики. Образ интегрирует смысл.	59
Второй принцип Нейрографики. Смыслы концентрируют состояние.....	60
Третий принцип Нейрографики. Проблема - порождение разума.....	60
Четвертый принцип Нейрографики. Решение обладает качеством бионики.....	61
Пятый принцип Нейрографики. Гармония ведет к удовлетворению.....	61
Шестой принцип Нейрографики. Вселенная на острие маркера.....	62
Седьмой принцип Нейрографики. Любая задача имеет графическое решение.....	62
Восьмой принцип Нейрографики. Плоскость листа не имеет границ.....	63
Девятый принцип Нейрографики. Мир состоит из фигур и линий.....	63
Десятый принцип Нейрографики. Рисовать просто.....	64

Что является самым главным в Нейрографике?	64
Работы Алпатовой Татьяны	77
Аржановская Ольга	78
Оптимизация эмоциональной сферы беременных женщин посредством метода Нейрографика	78
1. Личный кейс	78
2. Оптимизация эмоциональной сферы беременных женщин посредством метода Нейрографика	80
Работы Аржановской Ольги	87
Белиловская Марина	88
Через тернии к звездам: Разработка авторской программы «Палитра Счастья».	88
Введение	88
Теоретическая часть	89
Заключение	101
Бельман Дарья	102
"Стражи извилистых линий" городское фэнтези для подростков где роль магии играет нейрографика, рассказ с иллюстрациями	102
I	103
II	104
III	104
IV	106
V	108
VI	110
VII	112
VIII	114
IX	116
X	117
Работы Бельман Дарьи	118
Бердина Ирина	119
Архетипические образы великих Арканов в стиле «Нейропортрет» Путь Героя»	119
Введение	119
Глава 1	120
Глава 2	126
Глава 3	128
Заключение	130
Приложения	131
Бинклер-Блат Ольга	134
НейроГрафика и Аура-сома (Цветотерапия)	134
Триединство	138

Потерянные частички души	141
Работы Бинклер-Блат Ольги.....	144
Блаткова Ольга	146
Коррекционное сопровождение детей младшего школьного возраста с аутизмом в условиях инклюзии через нейрографику	146
Работы Блатковой Ольги	159
Бобылева Елена	160
Нейрографика, как сопровождение проекта «Увеличение количества студентов на обучение»	160
Работы Бобылевой Елены	166
Бойчак Анна.....	167
Онлайн марафон, как формат популяризации метода Нейрографика для индивидуальной трансформации и дальнейшего обучения	167
Введение.....	167
I Формат онлайн марафона – современные тенденции. Плюсы и минусы.	168
II Результаты и эффекты участников марафона «Прикладная нейрографика» на примерах работ и их описаний (практические примеры см. в приложении к дипломной части: коучинг).	172
III Личные достижения и опыт перемен за время обучения на курсе Инструктор нейрографики 2018 г. Как ведение марафона «Прикладная нейрографика» повлиял на моё формирование в статусе инструктора.	174
Заключение	178
Работы Бойчак Анны.....	180

Автор:
Адамович Надежда
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
Разработка техники нейрографики «Воронка продаж».
Анализ результатов ее практического применения.

1. Введение

В основе техники «Воронка продаж» лежит теория техники организации процесса продаж под аналогичным названием «Воронка продаж».

Предпосылками для создания данной техники явились трудности объяснения людям творческих профессий, что означает термин «процесс», почему при организации продаж важно выстраивать их как непрерывный процесс. Результатом построения воронки продаж всегда является структурированный план действий, направленный на реализацию конкретных мероприятий по коммуникациям с клиентами на всех уровнях воронки. И здесь мы опять же столкнулись с проблемой построения плана людьми творческих профессий. Таким образом, пришла идея о визуализации процесса построения воронки продаж методом Нейрографики.

С другой стороны, использование техники Нейрографики «Воронка продаж» также рекомендовано специалистам и руководителям, ежедневно профессионально занимающимися продажами. Использование этой техники позволяет включать творческую составляющую и увеличивать креативность при разработке мероприятий, направленных на увеличение продаж, расширять угол зрения на процесс продаж. Эта техника позволяет по-новому взглянуть на устоявшиеся годами операции, связанные с продажами.

2. Теоретическая часть: что такое воронка продаж, виды воронок продаж.

Воронка продаж - это процесс структурирования и последующего управления базой данных потенциальных клиентов по стадиям от первого контакта до продажи товара или услуги. В экономической литературе выделяют следующие уровни воронки продаж:

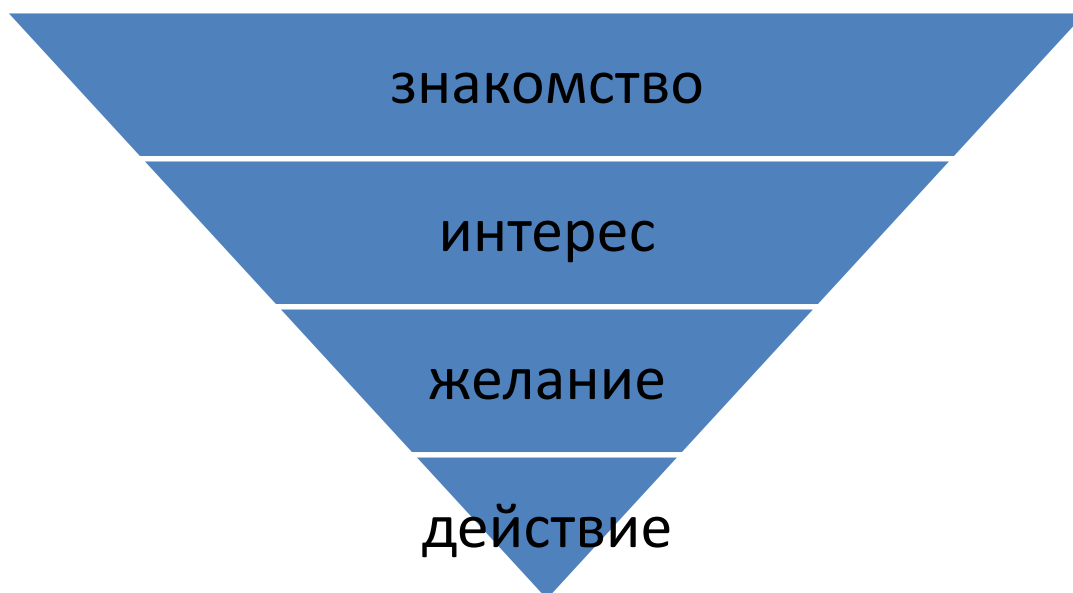


Рис.1 Структура воронки продаж.

Таким образом, при планировании процесса организации продаж важно разрабатывать комплекс мероприятий, направленных на коммуникации с потенциальными клиентами на каждом из указанных выше уровней воронки. Зачастую проблемы в продажах возникают из-за того, что упускается один или несколько уровней воронки продаж. Так, например, инвестируются значительные средства в первоначальный контакт с широкой аудиторией (билборды, реклама на ТВ, активное продвижение в социальных сетях), но не организован либо плохо организован центр приема телефонных звонков потенциальных клиентов, не ведется статистика последующей конверсии входящих звонков в продажи, не подготовлена программа перевода покупателя с первичной покупкой в разряд постоянных покупателей.

Первичные исследования, проведенные методом опроса, в категории людей творческих специальностей, занимающихся помогающими практиками (психологи, коучи, расстановщики, специалисты по энергетическим практикам и т.д.) показали, что продажи у данной категории в основном не организованы, контакты с потенциальными и реальными клиентами носят стихийный характер.

Продолжая анализ и обобщение имеющейся в открытом доступе информации о видах воронок продаж, мы выделили следующие:

Таблица 1. Виды воронок продаж.

База данных клиентов	Сайт/страничка в соц. сетях	Что влияет на покупку
Потенциальные клиенты	Посетители	Качество посетителей (ЦА)
Лояльные клиенты	Подписчики	Текст и визуалы на сайте, удобство пользования сайтом
Реальные клиенты	Покупатели	Призывы к действию
Постоянные клиенты	Постоянные клиенты	Возможность прямой покупки с сайта
VIP-клиенты	VIP-клиенты	Программы поощрения клиентов

Что интересно, при обработке и систематизации видов воронок продаж и их структур нами были замечены отдельные пересечения с гранями Пирамиды Развития. После дополнительного анализа считаем возможным применить к процессу планирования продаж методом «Воронка продаж» грани состояние и репутация Пирамиды Коммуникации.

Грань состояние хорошо подходит для прорисовки процесса работы с клиентской базой. Уровень равнодушие – это нейтральное отношение к продуктам и услугам потенциальных клиентов. Информирование этих клиентов о линейке имеющихся продуктов (услуг), достоинствах этих продуктов может вызвать любопытство – желание узнать больше. Подробная презентация делается для того, чтобы вызвать интерес. Когда потенциальный потребитель мысленно примеряет продукт или услугу на себя, соглашается с ценой – происходит процесс принятия. Понимание – это когда женщина уже видит, куда она пойдет в новом платье, которое еще висит на плечиках в магазине. То есть клиент понимает, что, когда и каким образом он будет делать с продуктом/услугой либо эффектами от их потребления. Доверие, сформированное в результате построенной коммуникации, приводит к заключению сделки. Ну а перевод клиента в разряд постоянных/лояльных клиентов помогает сделать любовь к продукту/услуге и лицу, их поставляющему.

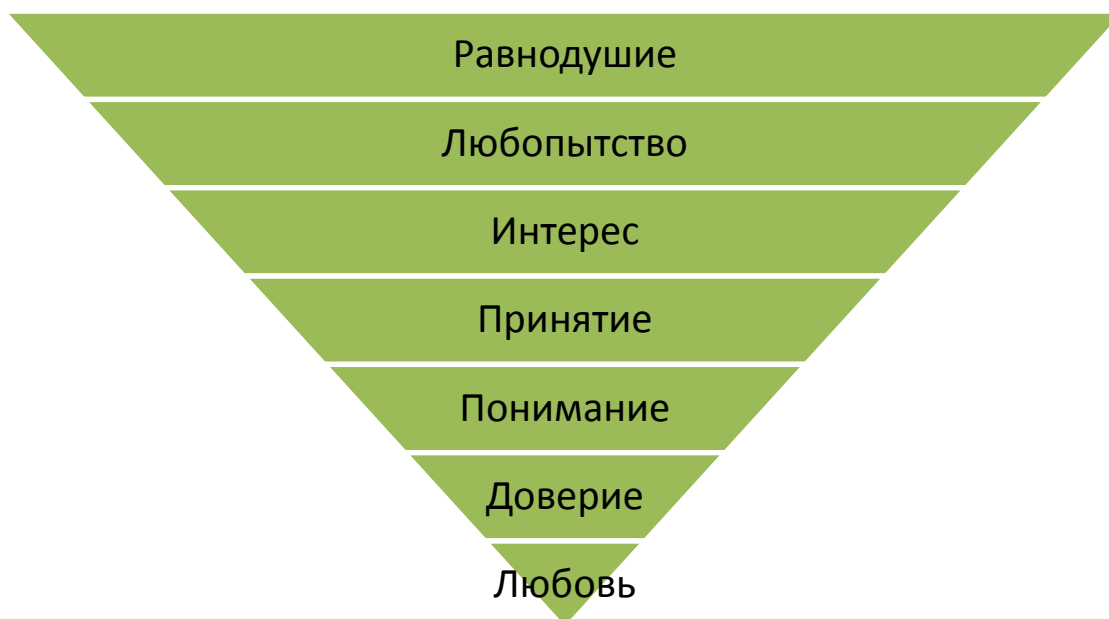


Рисунок 2. Применение грани Состояние Пирамиды Коммуникации для построения воронки продаж.

Аналогичным рассмотренному выше примеру образом может применяться грань Репутация для формирования воронки продаж. Что интересно, воронка продаж, сформированная по принципу грани Репутация может быть положена не только в основу коммуникационной стратегии компании при работе с клиентами. Очень полезно, на наш взгляд, опираясь на эти же уровни, формировать Миссию компании, систему ценностей, маркетинговую стратегию компании.

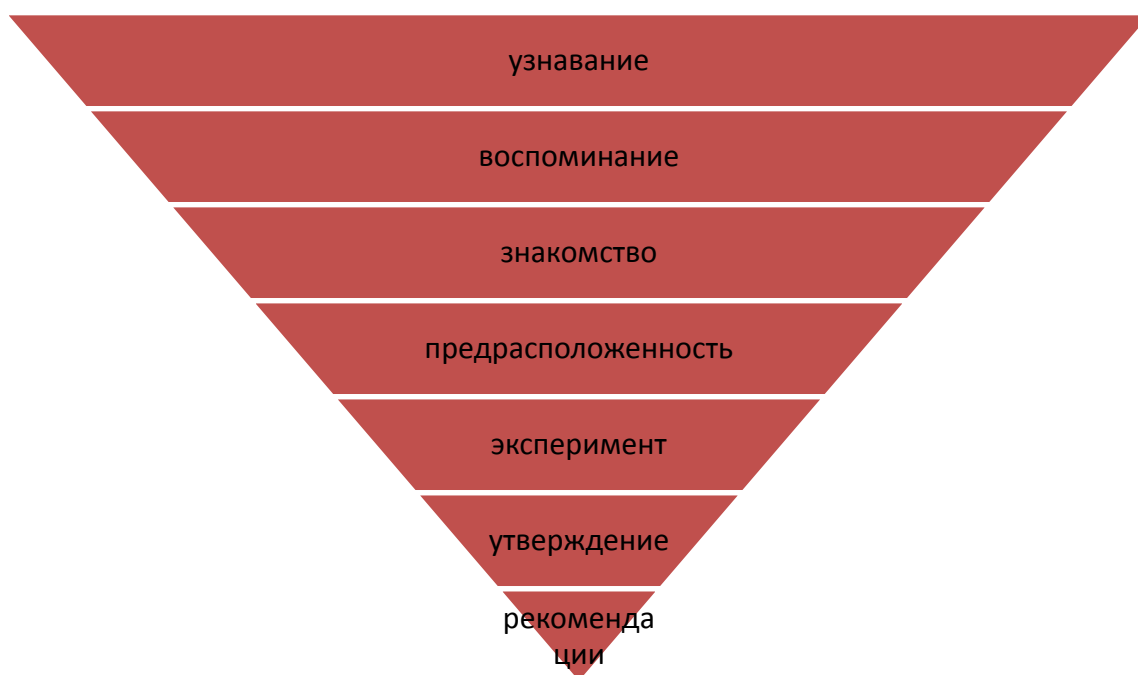


Рисунок 3. Применение грани Репутация Пирамиды Коммуникации для построения воронки продаж.

Зачем нужна воронка продаж? Она позволяет прогнозировать продажи, планировать и корректировать действия, необходимы для продаж, понять поведение покупателей, улучшить процесс коммуникаций с клиентом. Важно делать ревизию воронки продаж с определенной цикличностью. Чем чаще улучшаешь воронку продаж – тем больший эффект достигаешь.

3. Техника нейрографики «воронка продаж».

Целями выполнения данной техники являются:

- Визуальное изображение процесса планирования и организации продаж, построения коммуникационной компании, отличное от привычных графиков и таблиц.
- Запуск творческого начала и расширения взгляда на задачу для проведения мозгового штурма для генерации способов увеличения продаж.
- Способ набрасывания, систематизации и фиксации приемов увеличения продаж через визуализацию инструментами Нейрографики для категории предпринимателей творческих и помогающих профессий, кому сложно даются табличные и графические способы организации и планирования.
- Коррекция и запись на подсознание сформированных в ходе работы намерений, направленных на увеличение роста продаж и построения коммуникации с потребителями, создание эффекта вдохновения и успеха посредством инструментов Нейрографики.

Для кого подойдет техника Нейрографики «Воронка продаж»:

- Для предпринимателей, занимающихся продажами собственных услуг и продуктов.
- Для людей, занимающихся профессионально продажами на любом уровне (от рядовых исполнителей до руководителей служб продаж).
- Для служб маркетинга и PR-отделов при разработке планов коммуникаций с целевой аудиторией.
- При проведении стратегических сессий и мозговых штурмов в компаниях для выработки способов увеличения продаж.

Этапы техники Нейрографики «Воронка продаж»:

1. Формулирование темы работы. Если техника используется в

- коучинге, рекомендуем коучу уделить время в ходе сессии для максимальной конкретизации запроса. Для неподготовленных клиентов, которым сложно сузить запрос, а также в самокоучинге можно в основу работы брать формулировку «Рост продаж». Но значительно лучше, когда запрос дорабатывается до конкретных количественных показателей (на сколько % увеличить объем продаж, на сколько клиентов вырастить клиентскую базу, какое количество мероприятий с каким количеством участников в месяц проводить и т.д.).
2. Рисуем закручивающуюся спираль от внешних краев листа во внутрь по часовой стрелке. Количество слоев в спирали должно соответствовать количеству уровней в выбранной для работы воронке продаж. Например, если в основе работы лежит воронка, изображенная на рисунке 1 данной работы, – рисуем 4 слоя спирали. Если решили в основу работы положить одну из вышеуказанных граней Пирамиды Развития – рисуем 7 витков спирали. Можно использовать для работы также виды воронок, указанных в Таблице 1 данной работы. Решение о том, какую воронку продаж положить в основу техники, принимает коуч после снятия запроса клиента. В конечной точке закрутившейся спирали записываем оцифрованную тему работы (например, ставим цифру X руб. продаж в месяц. Или – проведение Y мастер-классов ежемесячно. И т.д.). Для упрощения дальнейшей работы с получившейся спиралью подписываем название каждого витка спирали в соответствии с уровнями выбранной для работы воронки. При этом первый уровень воронки соответствует первому внешнему витку спирали.
 3. Начинаем набирать кругами разного размера по ходу спирали от наружной части во внутрь конкретные шаги: что мы готовы делать для реализации этапов воронки продаж. Если мы взяли за основу базовую воронку продаж (рисунок 1), то на первом витке спирали мы набираем круги, обозначая наши действия для ознакомления потенциальных клиентов с нашими продуктами/услугами. На втором витке спирали – набираем круги, обозначая наши действия, направленные на то, чтобы вызвать интерес к нашему продукту у потенциальных покупателей. На третьем витке – кругами обозначаем действия, направленные на то, чтобы вызвать нестерпимое желание воспользоваться нашими продуктами. И на четвертом витке – кругами обозначаем конкретные действия по продаже наших продуктов и/или услуг. При обозначении каждого намеченного

действия кругом подписываем этот круг. Если конкретные идеи все нанесены на спираль в виде кругов, а место еще есть – можно заполнить его неподписанными кругами. Подсознание со временем найдет способ определить эти круги. В ходе тестирования данной методики было замечено, что иногда при нанесении отдельных кругов у клиента поднимается сопротивление (психика боится и/или отторгает отдельные шаги). Мы предложили клиентам сделать выброс этого напряжения в этот круг и скруглить его. По факту сделанной работы напряжение снималось.

4. Когда вся спираль заполнена кругами, связываем линиями фона наши намерения по наращиванию продаж с окружающим нас миром, вживляя таким образом намеченный план действий в нашу действительность. Можно порефлексировать – каким образом пошли линии фона? Каких кругов и витков спирали коснулись они в первую очередь? Отслеживаем состояние рисующего (что думаешь, что чувствуешь, какие эмоции испытываешь в ходе работы).
5. Скругляем все пересечения. Отслеживаем состояние рисующего (что думаешь, что чувствуешь, какие эмоции испытываешь в ходе работы). По факту окончания процесса скругления просим рисующего ответить на вопрос: каким тебе теперь видится процесс продаж после того, как ты все скруглил?
6. Даем цвет.
7. Выделяем большие фигуры.
8. Наносим линии поля.
9. После того, как работа над рисунком окончена, еще раз задаем клиенту вопрос: каким тебе теперь видится процесс продаж после того, как ты закончил работу?
10. Интересно, что данная техника может использоваться не только напрямую для увеличения процесса продаж и построения плана коммуникаций с потребителями. В ходе тестирования техники с одной из клиенток мы выполнили эту технику относительно запроса: «Хочу найти статусного мужчину и вступить с ним в отношения, наполненные интересом, поддержкой, теплотой, заботой, любовью». Запрос был переформулирован в «Как продать себя мужчине, который.....». В центре работы, там где спираль сходится, была обозначена дата – это дата знакового события, проведенного с желаемым объектом любви.

4. Отчет о проведенных коуч-сессиях в рамках тестирования техники «воронка продаж»

Работа с холодными клиентами. Независимо от того, знаком ли холодный клиент с техникой Нейрографики или нет, работа занимала минимум 2 часа, максимум 3,5 часа. При максимальной длительности сессии качество проделанной работы клиентка оценила на 9,5 баллов по 10-ти балльной шкале. В этой работе был завершён нейрографический рисунок, составлен план действий на 24 часа, 48 часов, 1 неделю, 1 месяц. При длительности сессии с холодными клиентами 2 часа степень проработки запроса была не такая глубокая, рисунок был приведен к этапу окончания скругления, остальное – на домашнюю проработку. Но, следует отметить, что даже такая работа имела положительное значение для решения запроса клиента, формирования состояния вдохновения, желания действовать, расширения взгляда на процесс продаж. Подробные отчеты о проведенных сессиях см. в Приложениях 1 и 2.

Работа с теплыми клиентами шла легче и быстрее, но даже при этом время работы с каждым из них составило 2 часа и не все инструктора успели за этот промежуток времени завершить работу. Что положительного – ожидаемые от работы эффекты были достигнуты всеми теплыми клиентами – см. Приложения 3 и 4.

Самокоучинг. В рамках тестирования техники «Воронка продаж» мною было выполнено 9 работ. В Приложении 5 сделано описание четырех из них. Общий вывод: техника позволила мне выйти за рамки существующих представлений о развитии процессов продаж по рассмотренным мною темам, сгенерировать новые идеи и способы продвижения в рассмотренных темах. При этом достаточно много объектов (кругов) в ходе выполнения мною работ было не идентифицировано (не подписано) – сказывалось то, что я достаточно торопилась в процессе выполнения работ. Жду эффектов расширения, когда подсознание само идентифицирует эти объекты после окончания работ.

По итогам проведенных сессий кроме доказательства того, что техника прекрасно работает с задачами, описанными в данной работе, возникли идеи в доработку самой техники:

Использовать при наборе объектов/шагов по виткам спиралей не только круги, но и треугольники (на витках спирали «желание» и «действия») для придания большей динамики. Важно – использовать ограниченное количество треугольников в рамках техники безопасности.

Базовую спираль воронки продаж (4 уровня: знакомство, интерес, делание, действие) дополнить пятым уровнем: «постоянные действия» для формирования действий, направленных на перевод разовых клиентов в категорию постоянных, лояльных клиентов.

Заключение

- В ходе проведенных коучинговых сессий для тестирования новой техники Нейрографики «Воронка продаж» нами были получены следующие выводы:

1. Техника «Воронка продаж» способствует формированию взгляда на продажи, как на постоянный процесс, требующий планирования, организации, выполнения, ревизии, корректировок, выполнения и т.д.
2. Техника хорошо подходит для альтернативной систематизации и визуализации процесса продаж или плана коммуникаций с клиентами относительно общепринятых в менеджменте техник (планы в табличном формате, диаграмма Ганта, MindMaps и т.д.).
3. Предложенный в данной работе метод хорошо запускает процесс генерации новых идей за счет творческого инструмента Нейрографика.
4. Техника «Воронка продаж» показала хорошие результаты при применении её не только в продажах и при построении коммуникационной стратегии, но и для генерации идей по решению новой задачи – в двух из рассмотренных в дипломе кейсах техника была успешно использована для решения вопроса поиска мужчины для создания постоянных отношений. Соответственно, рекомендуем применять технику как один из способов проведения мозговых штурмов.

С точки зрения ведения коучингового бизнеса по факту проведенных сессий с холодными и теплыми клиентами возникла мысль: далеко не каждый клиент согласится заплатить за сессию в 2-3 раза больше (по причине ее большей длительности относительно консультаций методами недирективного коучинга и Пирамиды Развития). Соответственно, предстоит решить задачу создания дополнительной ценности эстетического коучинга методом Нейрографика для обоснования большей длительности и, соответственно, цены сессии. Для решения данной задачи также попробуем применить технику «Воронка продаж».

Отчет о работе с клиентом 1.

Клиент 1. Женщина, 38 лет. Работает в компании, занимающейся каботажом судов, возглавляет сообщество выпускников в своем учебном заведении. Разведена. Сыну 10 лет.

Холодный клиент.

Мой отчет:

Инструмент консультирования – Нейрографика. Техника, применяемая во время консультирования, – Воронка продаж.

Начала сессию с объяснения того, что такое воронка продаж, виды воронок, в каких ситуациях и каким образом мы можем ее использовать.

Далее уточнила – знакома ли клиентка с методом Нейрографики. Клиентка ответила утвердительно – знакома.

Следующий этап – проработка запроса. Запрос уточняла методами отзеркаливания, открытых вопросов, резюмирования.

Запрос: в результате работы хочу активизировать свои знания и умения относительно продаж продуктов учебного заведения через сообщество выпускников. На текущий момент продажами совершенно не занимаюсь.

Идеальный результат от сессии: получить инсайты о продажах, начать смотреть на продажи легко.

После проработки запроса я предложила написать в течение 2 мин. список слов, с которыми на текущий момент ассоциируются продажи. Цель – активизировать мыслительную деятельность клиента в направлении продаж, поднять эмоциональный фон относительно запроса. Клиент написала 19 слов.

Следующий этап – глядя на этот список слов попросила нарисовать закручивающуюся по часовой стрелке спираль в 4 слоя, закончить в центре кружком. Слои подписали: знакомство, интерес, желание, действия. В центре спирали в кружке написали цель сессии: «Продажи – легко». На мой вопрос о том, что клиент чувствует, она ответила: «Тепло пошло по телу». Что думает: «Интерес – как будет дальше разворачиваться работа».

Далее попросила кругами набирать конкретные шаги, направленные на то, чтобы большее количество людей познакомиться с услугами учебного заведения, продажи которого хочет увеличить через сообщество выпускников. На 3-м кружке вылез страх формализма (все общение формальное, не дает ни удовольствия, ни результатов). Я предложила сделать выброс внутри этого кружка. По факту сделанного выброса – проступили слезы. После скругления выброса – расслабление, слезы прошли, состояние спокойствия.

Еще через несколько кружков с конкретными шагами – «страх заявить о себе». Опять попросила его выплеснуть выбросом в кружок. По факту сделанного выброса – сжатие в горле и осознание, что причина этого страха – боязнь не соответствовать уровню тусовки выпускников (они все такие большие умницы, мне до них далеко). После скругления выброса – тепло по телу, расслабление, зажим в горле прошел. Что интересно – далее при последующем наборе кружков тема страха несоответствия актуализировалась еще 2 раза и мы оба этих раза также ее отработали выбросами в кружки.

На одном из кружков пришел инсайт: «Я могу себя использовать как проводник информации между выпускниками в нашем сообществе и таким образом повышать заинтересованность и узнаваемость». На этом осознании руку начало крутить, напряжение в теле, спину сводит, голова разболелась. На мой вопрос – о чем эти симптомы тебе говорят, клиентка ответила: «Я себе все голову ломаю, как обо всем этом писать?».

После набора всей спирали кругами конкретных действий приступили к нанесению нейролиний – линий фона. На этом этапе клиентка сказала, что уже руки зачесались, хочется делать все записанное в кружочки.

На этапе расцветивания – спокойствие, расслабление, умиротворение.

На этапе нанесения линий поля – очень приятные ощущения в шее, ключице, горле. Эти приятные ощущения клиентка идентифицировала как восторг.

В готовую работу: «Хочется вглядываться! Как будто там секретик спрятан!».

План действий клиентки по итогам сессии:

1. За ближайшие 24 часа:

- Созвонюсь с маркетингом о встрече, или даже проговорю по телефону насчёт технической поддержки (онлайн трансляций, инструментов рассылки).
 - Завтра при встрече с новыми студентами буду презентовать себя!
 - И завтра попробую по новому рассказать о мероприятии, которое будет в ближайшее время.
2. За ближайшие 48 часов:
- Проговорю со своей группой о нашей презентации как группы, так и каждого в отдельности и наших мероприятиях.
3. В течение недели:
- Собираюсь на мастер-класс от художника и напишу позже об этом, как связь между творчеством и психологией.
4. В течение месяца:
- Начать писать в свои записи: идеи для самопрезентации.
 - Запросить в группе интерес к темам или совет от выпускников к студентам.
 - Встретиться отдельно со своей группой касательно нашей работы по налаживанию связи.
 - В течение месяца написать письма и 2-3 поста на тему ближайшего мастер класса.
 - Постараться сделать его (мастер-класс) доступным и в онлайн.
 - Успешно собрать группу в том числе выпускников (не менее 10 человек) лично на встрече.
 - Рассказывать о подготовке к дню первокурсника на своих страницах фб и вк.

Обратная связь от Клиента 1 по сессии:

- Мне очень понравилась твоя презентация: лаконично (буквально несколько предложений), легко (и бизнес, и увлечения, и о семье).
- Очень классно про воронку, чётко и недолго (про теорию).
- Классная идея рисовать спираль и в ней фигуры с чёткими делами, и что важно для меня выброса-ми/сбросами.
- По 10-ти балльной шкале степень удовлетворенности сессией оценила 9,5 баллов.
- И, на чтобы обратила внимание - это может чуть больше следить за

временем, если в нейрографике это возможно.

- А в целом, я благодарю тебя, за поднятие духа радости в деятельности!

Работа клиентки 1:



Отчет о работе с клиентом 2

Клиент 2. Мужчина, 39 лет. Занимается продажей/сдачей в аренду коммерческой недвижимости. Разведен. Есть сын, который живет с матерью.

Холодный клиент.

Мой отчет:

Инструмент консультирования – Нейрографика. Техника, применяемая во время консультирования – Воронка продаж.

Начала сессию с объяснения того, что такое воронка продаж, виды воронок, в каких ситуациях и каким образом мы можем ее использовать. Много на это времени не тратила – клиент знаком с тем, что такое воронка

продаж. Важно: при обсуждении с ним уровней воронки, родилась идея добавить 5-й уровень спирали в технику: «действия, направленные на формирование повторных продаж с клиентами – постоянные действия».

Далее уточнила – знаком ли клиент с методом Нейрографики. Клиент ответил отрицательно. Я рассказала ему о методе, показала основные принципы работы (нейролинию, круги, треугольники, квадраты, линии фона, линии поля).

Следующий этап – проработка запроса. Запрос уточняла методами отзеркаливания, открытых вопросов, резюмирования.

Запрос: в результате работы хочу найти пути увеличить собственный доход от основной деятельности на 300 000 руб.

Идеальный результат от сессии: получить инсайты о продажах, начать смотреть на продажи легко.

После проработки запроса я предложила написать в течение 2 мин. список слов, с которыми на текущий момент ассоциируются продажи. Цель – активизировать мыслительную деятельность клиента в направлении продаж, поднять эмоциональный фон относительно запроса. Клиент написал 12 слов. У клиента было видно сопротивление, писать не хотел, долго думал. Сам на это комментировал: «Не люблю думать, когда сложно. Туплю».

Следующий этап – глядя на этот список слов попросила нарисовать закручивающуюся по часовой стрелке спираль в 5 слоев, закончить в центре кружком. Слои подписали: знакомство, интерес, желание, действия, постоянные действия. В центре спирали в кружке написали цель сессии: «+300 000 руб.». На мой вопрос о том, что клиент чувствует, он ответил: «Инсайт пришел, глядя на спираль: «Работа – как игра. Не надо пыжиться, не надо на разрыв. Можно легко и с куражом»». Здесь и далее по ходу работы на вопросы о том, что чувствует в теле, клиент отвечал из разряда «думаю, что....». Мои попытки объяснить разницу между «ощущаю в теле, чувствую эмоцию, думаю относительно этого» результата не дали. И при этом на витке спирали «интерес» ушел в рассказ о том, как вчера был на Стенд-апе в театре и как все участники (и он в том числе) показывали разные эмоции.

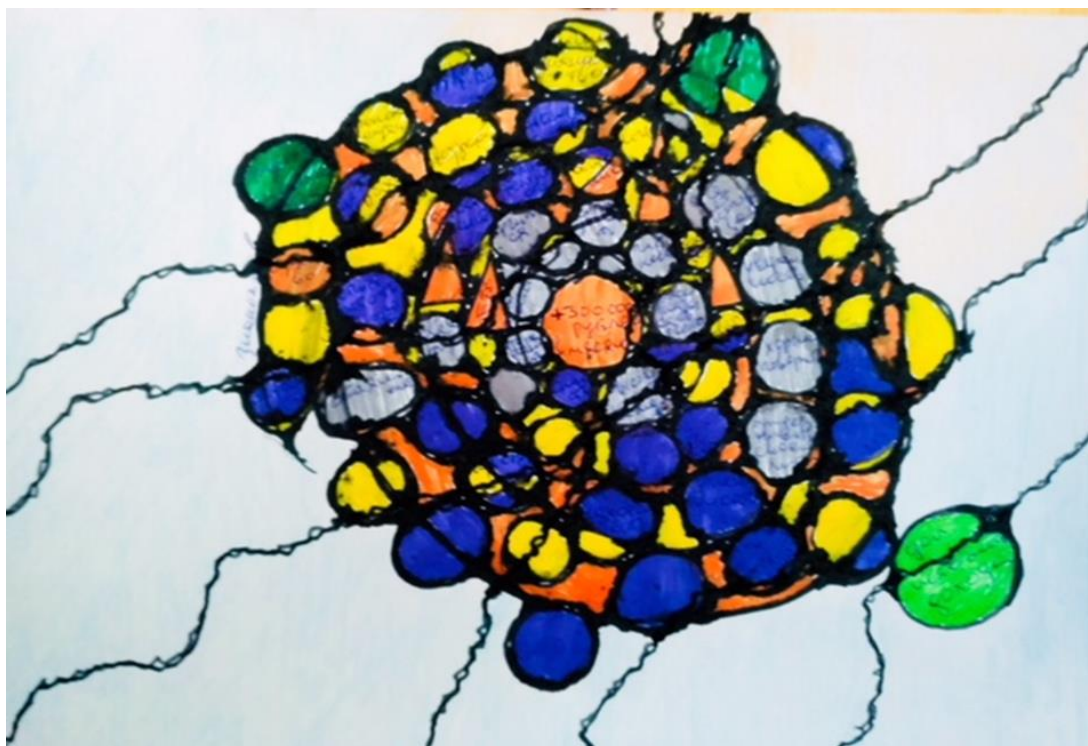
Далее попросила кругами набирать конкретные шаги, направленные на то, чтобы большее количество людей познакомиться с его услугами. Кружки и действия давались ему достаточно сложно, медленно. Но при этом сам он

прокомментировал процесс, отвечая на очередной мой вопрос о том, как он себя чувствует: «Так увлекся рисованием, что отправил мозг отдыхать».

Еще один из инсайтов клиента, который забираю себе при работе с воронкой: «Если рассматривать воронку как спираль, то количество шагов, проделанных на начальных этапах/слоях, приводят к тому, что в центре спирали, на уровне действий, много делать не надо - незначительные усилия приводят к большим результатам!». Что интересно, на 3-х внешних слоях спирали (знакомство, интерес, желание) клиент работал очень медленно, по его словам «тупил». Как только перешлю к слою «действия» - стал очень быстро и четко генерировать конкретные шаги, темп речи ускорился, сила звука говорения усилилась, динамика выросла в разы.

Работу остановили на этапе придания цвета – вышли за регламент 2-х заранее запланированных часов. В качестве домашнего задания обещал работу закончить и прислать фото и обратную связь. Результатами проделанной работы был очень доволен, утро следующего дня начал с небольшого нейрографического рисунка, который сделал для формирования настроения на день.

Работа Клиента 2 по сессии:



Отчет о работе с клиентом 3

Клиент 3. Женщина, 50 лет. Занимается сетевым бизнесом – продажа премиальной косметики и БАДов. Замужем. Дети взрослые, живут отдельно.

Холодный клиент.

Мой отчет:

Инструмент консультирования – Нейрографика. Техника, применяемая во время консультирования – Воронка продаж.

Начала сессию с объяснения того, что такое воронка продаж, виды воронок, в каких ситуациях и каким образом мы можем ее использовать. Много на это времени не тратила – клиентка знакома с тем, что такое воронка продаж. Важно: при работе с этой клиенткой использовала 5 уровней воронки.

Далее уточнила – знакома ли клиентка с методом Нейрографики. она ответила положительно – рисовала по бесплатным видео в интернете. Я коротко рассказала ей о методе, показала основные принципы работы (нейролинию, круги, треугольники, квадраты, процесс скругления, линии фона, линии поля).

Следующий этап – проработка запроса. Запрос уточняла методами отзеркаливания, открытых вопросов, резюмирования.

Запрос: в результате работы хочу найти пути увеличить собственный доход от продаж сформированной в сети группы в 12 раз.

После проработки запроса я предложила написать в течение 2 мин. список слов, с которыми на текущий момент ассоциируются продажи. Цель – активизировать мыслительную деятельность клиента в направлении продаж, поднять эмоциональный фон относительно запроса. Клиентка написала 38 слов.

Следующий этап – глядя на этот список слов попросила нарисовать закручивающуюся по часовой стрелке спираль в 5 слоев, закончить в центре кружком. Слои подписали: знакомство, интерес, желание, действия, постоянные действия. В центре спирали в кружке написали цель сессии: «рост дохода в 12 раз». На мой вопрос о том, что клиентка чувствует, она ответила: «Первый раз вижу, чтобы прочес изображали таким образом».

Здесь и далее по ходу работы на вопросы о том, что чувствует в теле, клиентка отвечал из разряда «думаю, что....». Мои попытки объяснить разницу между «ощущаю в теле, чувствую эмоцию, думаю относительно этого» результата не дали – получить доступ к осознанию ощущений в теле и идентификации эмоционального фона не получилось.

Далее попросила кругами набирать конкретные шаги, направленные на то, чтобы большее количество людей познакомиться с работой ее сети и продуктами косметической компании. Кружки и действия давались ей достаточно легко. После того, как она набрала все действия, на пустом кончике первого витка спирали я предложила ей нарисовать пустые круги, чтобы подсознание со временем нашло дополнительные способы увеличить продажи.

На следующих витках спирали набор кружков-действий также шел легко, пустые места на витках спиралей заполняла необозначенными кружочками. В ходе работы выяснилось, что проблем с видением шагов по увеличению своей группы клиентка не видит. Но, обозначились 2 другие проблемы:

- острый дефицит времени (занята еще другими проектами, этот бизнес не единственный, занимается им по остаточному принципу);
- страх работать именно с командой. В ходе работы повторяла: «Зачем мне их собирать вместе, мне проще с каждым в отдельности работать». Я отзеркалила ей это и пояснила, что, собирая группу вместе, она экономит собственное время и формирует групповую энергию. Согласилась с моими доводами, сказала, что постарается у региональных лидеров учиться методам управления людьми. Также получила инсайт о том, что подотчетные руководители групп в ее группе могут сталкиваться с аналогичной проблемой – страх управления группой и непонимание, как это делать. Решила с руководителями тоже работать для того, чтобы решать эту проблему. Все решения по этому поводу обозначила кругами на уровне «повторные действия».

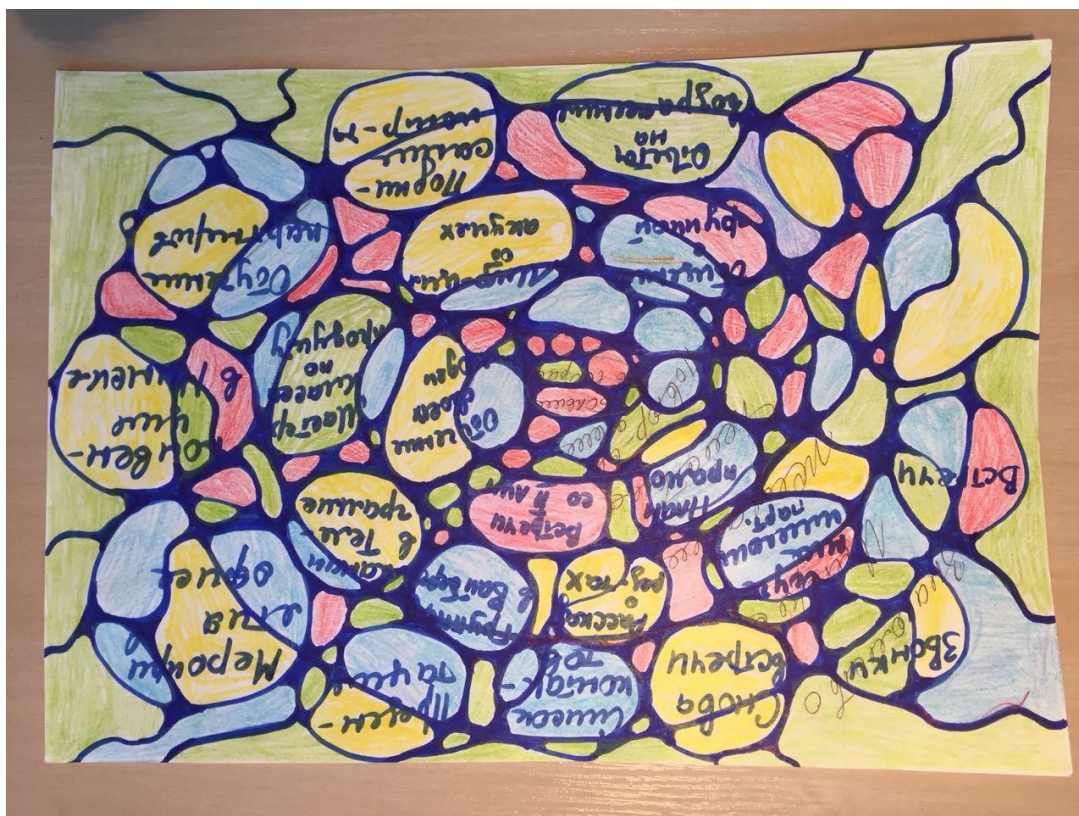
Далее прошли остальные шаги алгоритма: линиями фона связали спираль и круги, скруглила, расцветила, выполнила линии фона.

На мой вопрос о том, как теперь, после того, как работа завершена, видится ей задача увеличения продаж ее группой продавцов, она ответила, что прошла тяжесть, появилось вдохновение и желание двигаться в этом

направлении.

Обратная связь от Клиентки 3 по сессии: мне понравилось то, что легко, через рисунок и метафоры, простроилась система конкретных шагов, которые могут вырастить мою группу. Надеюсь, что чудо Нейрографики сработает и Вселенная поможет нарастить продажи в группе легко.

Работа клиентки 3:



Отчет о работе с клиентом 4.

Клиент 3. Женщина, 45 лет. Инструктор нейрографики, эстетический коуч, эксперт СЭП. Израиль.

Теплый клиент.

Мой отчет:

Инструмент консультирования – Нейрографика. Техника, применяемая во время консультирования, – Воронка продаж.

Начала сессию с объяснения того, что такое воронка продаж, виды воронок, в каких ситуациях и каким образом мы можем ее использовать.

Клиент теплый – инструктор Нейрографики, поэтому разъяснений о методе не потребовалось.

Следующий этап – проработка запроса. Запрос уточняла методами отзеркаливания, открытых вопросов, резюмирования.

Запрос: в результате работы хочу увеличить выручку от продажи собственных услуг на 20 000 шекелей в месяц.

Идеальный результат от сессии: получить инсайты о продажах, простроить путь увеличения продаж (с планами работать сложно, не люблю этого делать).

После проработки запроса я предложила написать в течение 2 мин. список слов, с которыми на текущий момент ассоциируются продажи. Цель – активизировать мыслительную деятельность клиента в направлении продаж, поднять эмоциональный фон относительно запроса. Клиент написала 35 слов.

Следующий этап – глядя на этот список слов попросила нарисовать закручивающуюся по часовой стрелке спираль в 4 слоя, закончить в центре кружком. Слои подписали: знакомство, интерес, желание, действие. В центре спирали в кружке написали цель сессии : «+20 000 шекелей в месяц». На мой вопрос о том, что клиент чувствует, глядя на воронку и цель, она ответила: «Тепло пошло по телу, возбуждение, интерес».

Далее попросила кругами набирать конкретные шаги, направленные на то, чтобы большее количество людей познакомить с собственными услугами. Клиентке круги давались легко – видно было, что она думала о том, что может способствовать росту продаж. Каждый круг она подписывала – какой конкретный шаг за этим стоит.

На витке спирали «интерес» для облегчения восприятия я привела несколько примеров того, каким образом можно вызывать интерес у клиентов для того, чтобы заинтересовать их собственными продуктами. После разъяснения и примеров клиентка также легко начала рисовать и подписывать круги-действия. В теле при этом ощущала тепло. Эмоции – интерес и азарт.

На витке спирали «желание» мы поговорили про акции, про дополнительные бонусы, про бесплатные видео. Этот круг спирали и следующий (действия) также заполнились легко.

Отчет о работе с клиентом 5

Клиент 5. Женщина, 44 года. Психолог, инструктор нейрографики, коуч, расстановщик. Разведена. Сын взрослый.

Теплый клиент.

Мой отчет:

Инструмент консультирования – Нейрографика. Техника, применяемая во время консультирования, – Воронка продаж.

Начала сессию с объяснения того, что такое воронка продаж, виды воронок, в каких ситуациях и каким образом мы можем ее использовать.

Клиентка знакома с методом Нейрографики – она инструктор Нейрографики.

Следующий этап – проработка запроса. Запрос уточняла методами отзеркаливания, открытых вопросов, резюмирования.

В результате совместной работы над запросом получилось «отсушить» 2 цифры увеличения выручки от продаж собственных услуг: чуть более реальную (500 000 руб. в мес.) и совсем заоблачную (1 млн.руб.в мес.). Я попросила ее принять решение – на какой цифре остановимся. Она приняла решение – 700 000 руб. в мес.

Запрос: в результате работы хочу активизировать свои знания и умения относительно продаж и нарастить выручку от консультирования и мастер-классов до 700 000 руб. в мес.

Далее я провела ее по всем шагам техники. Подробно не расписываю, так как клиентка в своей обратной связи дала подробный отчет – см. ниже.

Обратная связь от Клиентки 5 по сессии:

Коуч задала направление работы в формате большой спирали, по часовой стрелке на скрутку, и в центре сделать круг. В нем цифра желаемого дохода в месяц.

Это каркас из 4 витков под названиями от большего к меньшему: знакомства, интерес, желания, действия.

Заметила изменения в центральной цифре. Раньше писала и меньше и больше, такую впервые. И началась работа мозга, а я точно смогу столько сделать? Точно. Есть несколько способов. Успокоилась.

Далее необходимо было заполнить каркас. Виток знакомства тем, что я делаю для распространения моих продуктов, и далее, настоящими и желаемыми, интересными, продажами разных продуктов, разным клиентам, так, чтобы пространство между линиями спирали было заполнено.

Сначала оставалось много свободного места. Коуч обратила внимание на это, и объяснила, что круги продаж могут быть и спонтанными, без названий.

По мере того как от краев к центру заполнялась воронка, было жарко, увеличился темп, пришло понимание своих возможностей, что они намного шире, чем я привыкла считать. В двух кругах сделала выбросы, т.к. Обнаружились неуверенность и страх. Острота ушла.

Далее необходимо было навести линии поля сквозь весь рисунок.

Основное ощущение после выполнений работы - расширение видения и уверенность в том, что я это могу.

Физически устала и хотелось горячей еды.

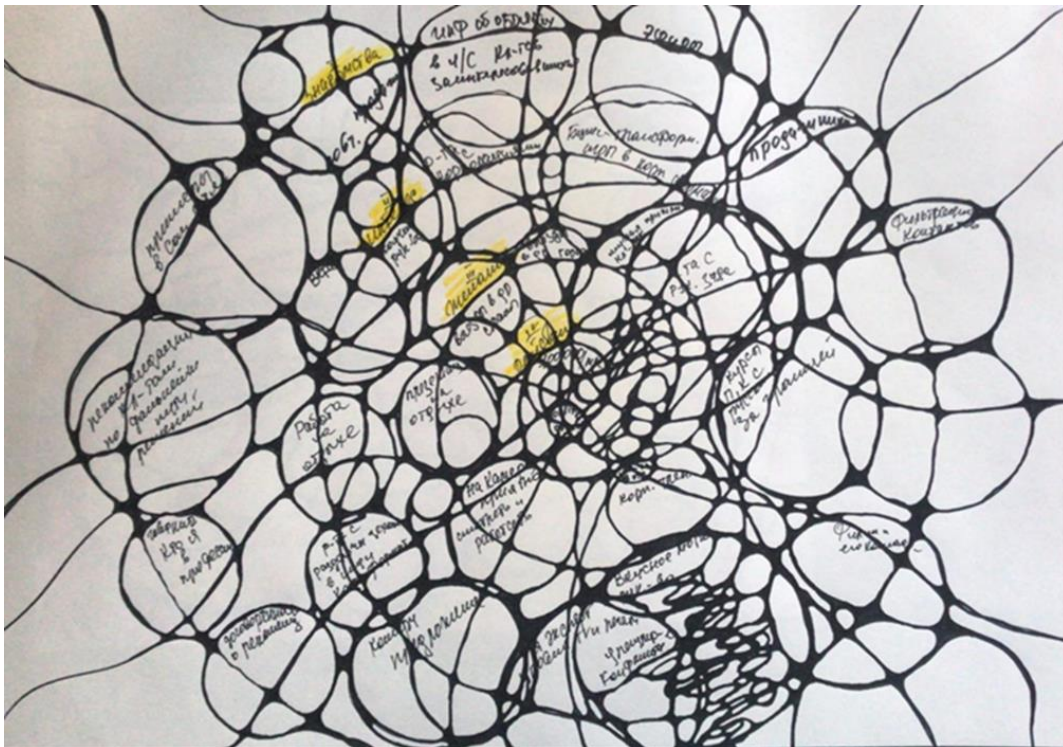
Эффекты, которые я наблюдала 3-4 дня:

Составила коммерческое предложение. Есть понимание того, в каких направлениях его рассылать.

Наметила прямой эфир. Его тему. Сделала рекламу. Страшно, но неотвратимо.

Много раз в воронке упоминались корпоративные формы работы. Это самый слабый сектор в моей деятельности. Думаю над его развитием. И над составлением ещё одного коммерческого предложения для частных предприятий и руководителей.

Работа клиента 5:



Отчет о самокоучинге

Техника: воронка продаж. Работа 1.

Тема: продажа меня, как консультанта, в Америке дорого.

Начала работу с составления списка слов-ассоциаций с темой работы, который писала 2 мин, подтянув таким образом энергию и зарядив поле.

Навела закручивающуюся спираль от краев листа в центр. В центре спирали обозначила цифрой сумму желаемого годового дохода, который я хочу получить от работы бизнес-консультантом в Америке. Уровни спирали подписала: знакомство, интерес, желание, действие.

Далее кругами начала заполнять конкретные шаги, которые могут привести к тому, что американская бизнес-среда узнает обо мне, как о бизнес-консультанте. Когда идеи закончились, остальное место первого витка спирали заполнила пустыми кругами, дав возможность подсознанию поискать ещё шаги, которые на текущий момент мне не очевидны.

На следующем витке - интерес, - указала отдельными кружками те

ходы, которыми я могу вызвать интерес у американских работодателей (интересное CV, грамотные фото, рекомендации из прошлых проектов и т.д.). Оставшуюся часть спирали также заполнила неподписанными кружками.

Виток «желание» заполнила кругами, каждый из которых обозначал выгоды будущих работодателей от сотрудничества со мной.

На витке «действия» - идеи закончились. Заполнила этот уровень пустыми кружками, оставив Вселенной возможность нашептать мне со временем конкретные шаги.

Далее - линии фона, скругление, цвет, большие фигуры (выделила несколько кругов и кружков-цель в центре работы), линии поля.

Во время работы испытывала эмоциональный подъем, интерес. Готовая работа мне нравится. Появилась уверенность в том, что все получится.



Техника: воронка продаж. Работа 2.

Тема: продвижение моего бизнеса как коуча.

Начала работу с составления списка слов-ассоциаций с темой работы, который писала 2 мин, подняв таким образом энергию и зарядив поле. Получилось 23 слова.

Навела закручивающуюся спираль от краев листа в центр. В центре спирали обозначила цифрой сумму желаемого ежемесячного дохода от коучинговой деятельности. Уровни спирали подписала: знакомство, интерес, желание, действие.

Далее кругами начала заполнять конкретные шаги, которые могут привести к тому, что информация обо мне, как о коуче, будет распространяться. Когда идеи закончились, остальное место первого витка спирали заполнила пустыми кругами, дав возможность подсознанию поискать ещё шаги, которые на текущий момент мне не очевидны.

На следующем витке - интерес, - указала отдельными кружками те ходы, которыми я могу вызвать интерес у потенциальных клиентов (интересные посты в соцсетях, грамотные фото, рекомендации от прошлых клиентов, личные достижения и т.д.), а также мои УКП - чем я лучше коллег-коучей. Оставшуюся часть спирали также заполнила неподписанными кружками.

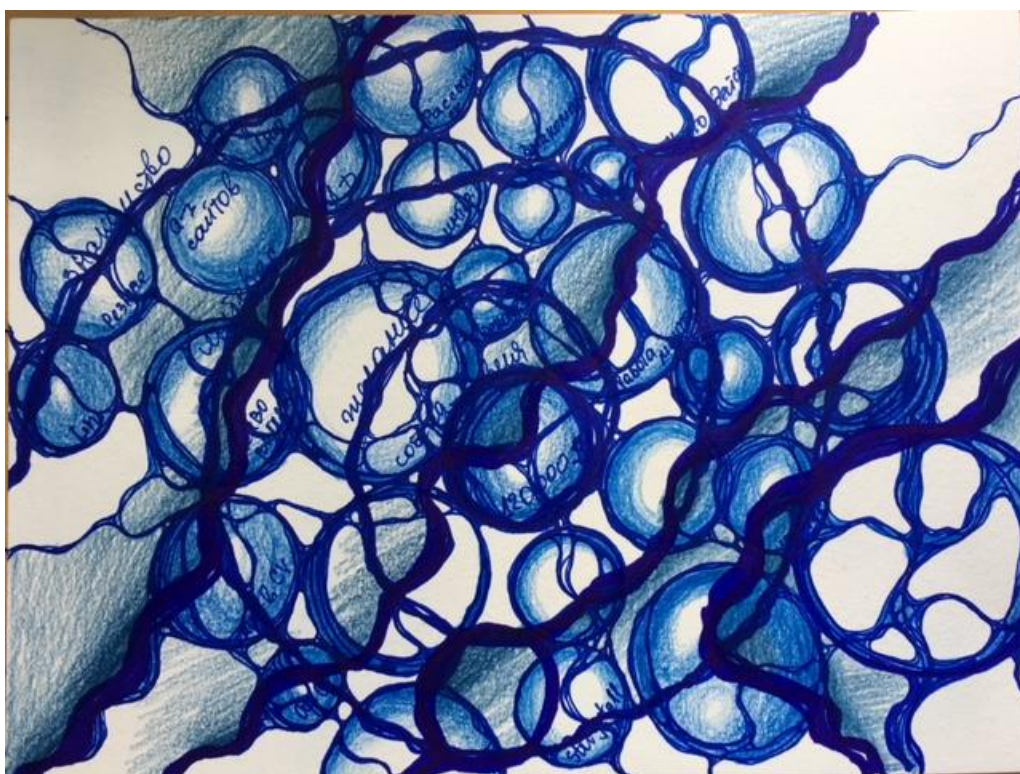
Виток «желание» заполнила кругами, каждый из которых обозначал выгоды будущих клиентов от сотрудничества со мной.

На витке «действия» - конкретные шаги по реализации намеченного: контент-план постов в соцсетях, бонусы для потенциальных клиентов, запрос рекомендаций от прошлых клиентов и т.д.

Далее - линии фона, скругление, цвет (это вторая за день работа по одной и той же теме, в одной НГ технике и мне захотелось сделать ее в монохроме - использовала для расцвечивания разные оттенки синего - очень довольна результатом) , большие фигуры (выделила спираль и кружок-цель в центре работы), линии поля.

Во время работы испытывала эмоциональный подъем, интерес. Готовая работа мне нравится. Появилась уверенность в том, что все получится. В течение недели после подготовки этой работы пришло в долгосрочный

коучинг 2 новых клиента.



Техника: воронка продаж. Работа 3.

Тема: как «продать» меня во взаимодополняющие и взаимовыгодные отношения, наполненные интересом и любовью, со статусным мужчиной.

Навела спираль из 4-х витков. В центре спирали обозначила цель: «Новый 2019 год отмечаем вместе!». Почувствовала сильное возбуждение. Тепло разлилось по всему телу.

Далее начала набирать круги-шаги на первом витке спирали: что мне делать, чтобы познакомиться с этим мужчиной. Конкретные шаги-идеи я разбавляла пустыми кругами, оставляя Вселенной и моему подсознанию возможность подкинуть со временем мне дополнительные идеи.

По мере заполнения спирали кругами-шагами чувствовала нарастающий азарт.

Второй виток – интерес – заполнила кругами: как я буду вызывать интерес у мужчин в момент знакомства и свиданий. Пришло состояние, которое женщины переживают в моменты флирта.

Третий виток – желание. В отчете не буду раскрывать свои секреты на заданную тему.

Четвертый виток - действия - один шарик подписала, остальные - не идентифицированы.

Линии фона, скругление, цвет. Расцветить захотелось по принципу мандалы: фиолетовый слой (духовная близость) внутри, статус и материальное благополучие - наружу.

Большие фигуры - цель (круг в центре спирали) и сама спираль.

Линии поля навела золотым фломастером (ну, раз уж работа про любовь и материальное благополучие). Работа мне очень нравится!



Техника: воронка продаж. Работа 4.

Тема: активизация продаж в моем собственном бизнесе.

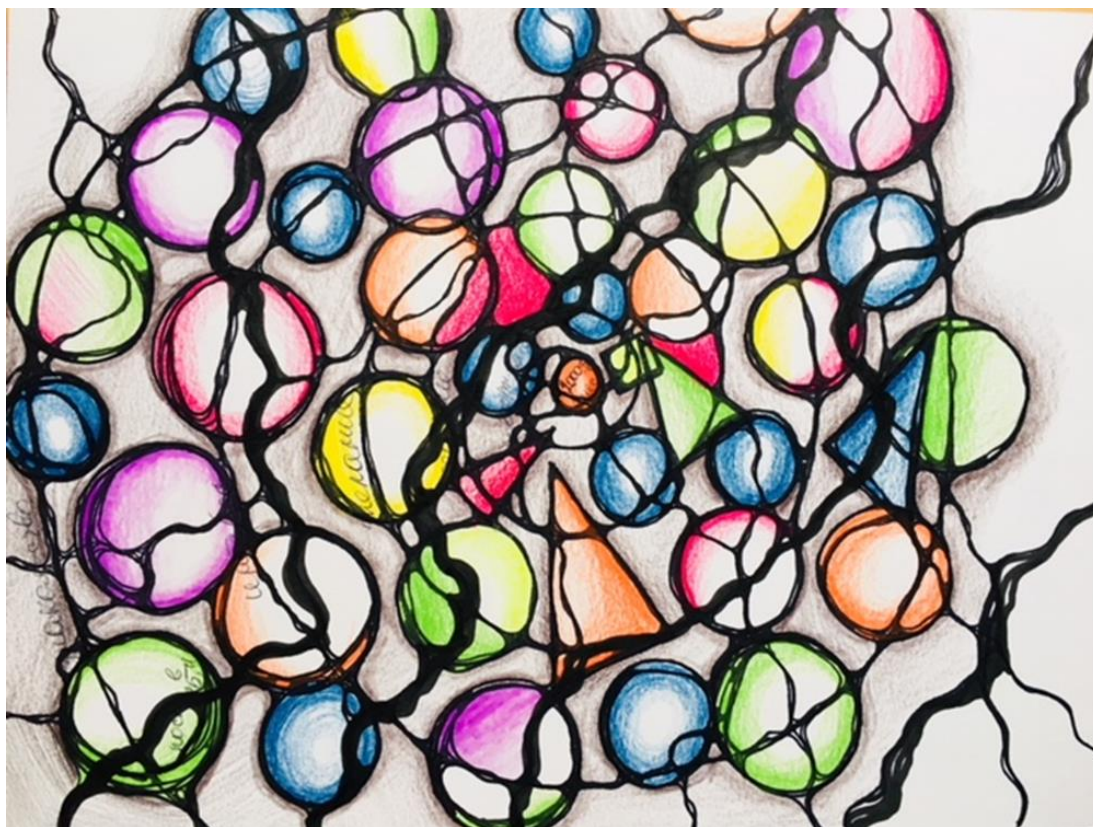
В основу техники положила 4-х уровневую спираль, закручивающуюся к центру, витки которой соответствуют слоям воронки продаж: знакомство, интерес, желание, действия. В центре спирали обозначила цель: выйти на постоянный ежемесячный доход от коучинга и мастер-классов в сумме не менее 2000 долл.

Далее начала набирать кругами на витках спирали конкретные шаги, направленные на расширение информированности потенциальных клиентов

о моих услугах (первый виток), рождение интереса ко мне, как к специалисту, и к моим услугам (второй виток), как я могу вызвать желание купить мои консультации и мастер-классы (третий виток), конкретные действия по оформлению сделок и получению денежек на счет.

Что интересно, в ходе выполнения этой работы захотелось добавить несколько треугольников на уровни «желание» и «действия» - хорошему специалисту не помешают треугольники в глазах ;) Далее - остальные этапы алгоритма: линии фона, цвет, большие фигуры, линии поля (в качестве больших фигур выделила линии поля).

Работа вызывает эстетическое удовлетворение.



[Ссылка на дипломную работу Адамович Надежды в авторском стиле](#)

Работы Адамович Надежды

Тема: Общение с персонами



Тема: Общение с группой



Автор:
Азбукина Елена
Супервизор:
Старковски Елена

Тема:
Нейрографика как средство саморегуляции
профессиональных психологов

1 Актуальность.

В современном мире, где человек живет среди множества достижений технического процесса, остро ощущается недостаточность знаний и умений. В первую очередь это связано со стремительным ростом обновления информационного пространства, что побуждает многих людей жить, ориентируясь на принцип непрерывного образования. Формирование знаний и умений расширяет и видоизменяет функции современной системы образования. Кроме этого, необходимо отметить рост психологической напряженности жизни в современном обществе.

Психологическая напряженность как феномен современного общества является острой и актуальной, при этом надо отметить, что встречается не только у взрослых, но у детей и подростков. Общество постоянно осуществляет поиск способов и средств, позволяющих корректировать рост психологической напряженности с одной стороны, и профилактику её развития, с другой.

В данной работе мы выдвигаем гипотезу о том, что проведение психологических встреч с использованием современного проективного метода "Нейрографика" позволит успешно осуществлять пропедевтику повышения психологической напряженности разных возрастных групп населения.

Цель работы – обосновать положительный эффект применения нейрографики в работе людей "помогающих профессий".

Объект – процесс взаимодействия инструктора нейрографики и участников психологической встречи.

Предмет – нейрографика как средство саморегуляции

профессиональных психологов.

Задачи:

1. Теоретически обосновать эффективность применения нейрографики в группах людей помогающих профессий.
 - Описать результаты проведенных встреч с профессиональными психологами гештальтистами.

Профессиональное выгорание специалистов помогающих профессий.

Возникшее и продолжающее набирать силу психологическое напряжение в обществе, провоцирующее в том числе множество трагических событий, объясняет появление в последнее десятилетие большого количества профессий, объединяемых словом "помогающие". Собираательно помогающие профессии - это профессии теории, исследования и практика которых сосредотачиваются на помощи другим, выявлении и решении их проблем и расширении знания относительно дельнейших человеческих возможностей в этом отношении. К категории помогающих профессий относятся: медицина (в широком смысле), психиатрия, психология и все специализированные ее области, педагогика и т.д., большинство из перечисленных смело можно отнести к разряду "стрессогенных" .

В процессе взаимодействия, в профессиональном контексте, с различными категориями субъектов у профессионалов постепенно наступает профессиональное выгорание. Начальной формой профессионального выгорания, по мнению многих исследователей, является синдром эмоционального выгорания специалиста. Под синдромом эмоционального выгорания Д. Гринберг понимает "неблагоприятную реакцию человека на стресс, полученный на работе, включающий в себя психофизиологические и поведенческие компоненты".

Однако, следует отметить, что при развитом эмоциональном интеллекте и сформированной эмоциональной компетентности, специалисту помогающей профессии достаточно несложно провести самодиагностику и заняться профилактикой профессионального выгорания. К сожалению, исследования показывают, что эмоциональная компетентность, как взрослых, так и детей крайне невысока. Это позволяет осуществлять поиск способов профилактики, либо коррекции, профессионального выгорания специалистов помогающих профессий.

Зигмунд Фрейд считал, что в основе стремления помогать другим людям

лежат детские фрустрации. Это могут быть насилие, как физическое, так и сексуальное, серьёзные семейные проблемы, личностные нарушения у родителей.

Кристофер Перри, юнгианский аналитик, пишет: «Возможно в детстве они, (лица "помогающих" профессий) пережили настолько сильную депривацию, что, испытывая вечное чувство вины и изо всех сил пытаюсь вернуть связь с родителями, которую как им кажется они же сами и разрушили, они были вынуждены развить в себе непреодолимую потребность в сохранении и восстановлении любых отношений».

Анна Фрейд отмечала, что один из самых изощрённых механизмов защиты – это самому стать психотерапевтом. И выбор профессии тогда – это репаративный выбор. "Раненый целитель". Согласно концепции аналитической психологии, больной и целитель – фигуры архетипические. Понятие архетипа ввёл Карл Юнг, понимая под ним врождённые типы поведения. Он высказал гипотезу о том, что коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов (буквально, "первичных моделей"), которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Целитель и пациент – это аспекты архетипа «раненый целитель». Это образ кентавра Хирона, который обучал Асклепия медицине. Обучающий искусству исцеления кентавр обычно изображался страдающим от неизлечимой раны. Хирона случайно ранил Геракл стрелой с ядом лернейской гидры. Архетипический образ Хирона соединяет в себе противоположности: способность исцелять и ранимость [<http://www.b17.ru/article/92120/>].

Эти немногочисленные тезисы позволяют сделать вывод об уязвимости специалистов помогающих профессий и их достаточно быстро наступающем профессиональном выгорании, если они не владеют умениями и опытом саморегуляции.

Впервые термин "выгорание" предложен американским психиатром Г. Фрейденбергом в 1974 г. Выгорание, являясь сложным эмоциональным состоянием, неизменно сопровождающим людей, имеющих широкий круг контактов, понимается как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

Профессиональное выгорание представляет собой стресс-синдром, т.е. совокупность симптомов, которые негативно сказываются на

работоспособности, самочувствии и межличностных отношениях субъекта профессиональной деятельности.

Проблема эмоционального выгорания личности берет своё начало в зарубежной психологии (М. Anderson, M. Burisch, R. Burke, E. Iwanicki, C. Maslach, H. Kuunaruu, K. Kondo, X. Дж, Freudenberger, S. Jackson, B. Pelman, E. Harman и др.) и получает развитие в трудах и исследованиях отечественных психологов (М.А. Аминов, В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, Т. И. Ронгинская, Н. В. Гришина, Л.М. Митина, В.Е. Орёл, В.В. Макаров, Н.Е. Водопьянова).

Авторами разработаны модели эмоционального выгорания (А. Пайнс и Аронсон, Д. Дирендонк Х. Сикхма и В. Шауфели, С Maslach, S. Jackson), выявлены группы факторов, вызывающих данный синдром (В.Е. Орел, К. Кондо, Т.В. Форманю, В. Buunk, С. Maslach, W. Schaufeli и др.), подчеркнут сложный и многоуровневый характер (Т.В. Большакова, М.В. Борисова, М. Буриш, Е.К. Веселова, Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, В.Е. Орел, А.А. Руковишников), проанализированы личностные и социально-психологические предпосылки его возникновения у представителей различных профессий (М.В. Агапова, М.В. Борисова, М.Ю. Горохова, Е.В. Иванова, Э.Ф. Зеер, О.В. Крапивина, В.Е. Орёл, Е.С. Романова, Т.И. Ронгинская, Н.В. Самоукина, Р.И. Стецишин, Э.Э. Сыманюк, Р.Ж. Тюлюпергенева, и др.).

Для обозначения и описания исследуемого явления авторами использовались различные термины: «эмоциональное сгорание» (Т.В.Форманюк, Е.В. Юдина), «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, С.В.Умняшкина, М.В. Агапова, О.В. Крапивина и др.), «перегорание» (Г.А.Зарипова). Употреблялись также термины «психическое выгорание» (Н.Е.Водопьянова, А.Б. Серебрякова) и «профессиональное выгорание» Комаревцева.

Р. Кочюнас даёт определение «синдрому выгорания» как «сложному психофизиологическому феномену, сопровождающемуся эмоциональным, умственным и физическим истощением из-за продолжительной эмоциональной нагрузки» [90].

На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечено, что стресс, связанный с работой является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза. Вследствие развития данного синдрома появляется дезадаптация личности, что отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с коллегами

по работе, а также с родными [166].

В настоящее время в российской психологии распространена несколько иная интерпретация понятия «эмоциональное выгорание». Под ним понимают выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова). Такое истолкование вызывает вполне понятные возражения, так как в состав исследуемого явления включаются как симптомы напряжения и резистенции – процессов адаптивной направленности, так и симптомы истощения – процесса дезадаптивного [25].

Следовательно, эмоциональное выгорание представляет собой синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, политиков, т.е. всех, чья деятельность невозможна без общения. Эмоциональное выгорание рассматривают как составляющую профессиональной деформации, психологическую защиту, состояние и стресс.

Анализ симптомов в структуре синдрома эмоционального выгорания показывает, что учеными выделяются многообразные его проявления, которые, тем не менее, можно свести к нескольким наиболее устойчивым группам.

На наличие физических симптомов указывают С. Maslach, Е. Махер, Ю.А. Юдичиц и др. Среди них отмечают признаки, которые в обобщенном виде можно охарактеризовать как истощение (чувство постоянной усталости, ощущение физического истощения, общая слабость, снижение активности и энергии, заторможенное, сонливое состояние, желание спать в течение дня) и психосоматические проблемы (беспричинные головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, резкая динамика веса из-за переизбытка или потери аппетита, бессонница, одышка или нарушение дыхания при различных нагрузках, снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений) [195].

Следующей значимой группой являются психологические симптомы, охватывающие такие сферы личности как мотивационная, эмоциональная,

интеллектуальная. По мнению С. Maslach, E. Maher, Ю.А. Юдчиц, О.В. Хухлаевой в мотивационной сфере наблюдаются негативное отношение к предмету труда (после имевших место позитивных взаимоотношений); отрицательная настроенность к выполняемой деятельности, безразличие, скука, пассивность или, наоборот, неадекватно завышенный уровень притязаний, стремление к получению признания даже при незначительных успехах, болезненное реагирование на неудачи в профессии; в эмоциональной сфере характерно уплощение эмоций, ощущение беспомощности, безнадежности, агрессивность, раздражительность, тревога, усиление иррационального беспокойства, депрессия, чувство вины, истерики, душевные страдания, потеря идеалов, надежд, профессиональных перспектив, или чувство гиперответственности и страха возможности не справиться с работой, усиление деперсонализации своей или других, возрастающее чувство одиночества; в интеллектуальной (когнитивной) сфере – падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем, предпочтение стандартных шаблонов, рутины творческому подходу, цинизм или безразличие к новшествам, нежелание участия в развивающих в инновационных и экспериментальных формах работы, формальное выполнение своих обязанностей [184].

Уточняя психологические признаки эмоционального выгорания, уместно привести точку зрения Т.В. Форманюк, которая дала интерпретации в ином ракурсе. В качестве ключевых психологических симптомов она выделила индивидуальный предел, «потолок» возможностей нашего эмоционального Я противостоять истощению, противодействовать «сгоранию» самосохраняясь; внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания; негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и/или их негативные последствия [172].

И, наконец, группа социальных или поведенческих симптомов, на наличие которых также указывают С. Maslach, E. Maher, Ю.А. Юдчиц, О.Н. Кириченко, Н.Е. Водопьянова и др. Среди них наиболее ярко проявляются низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям, увеличение времени, посвящаемого работе, ограничение социальных контактов профессиональным кругом, скудные обезличенные отношения на работе и дома, непонимание других, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег. В результате в поведении начинают преобладать дистанцирование, неспособность принимать решения, гиперответственность, перфекционизм, невыполнение важных,

приоритетных задач, застревание на деталях, трата времени на выполнение автоматических и элементарных действий, злоупотребление психостимуляторами (кофе, алкоголь, никотин, наркотики) [26].

Таким образом, анализ имеющихся определений синдрома эмоционального выгорания и сопутствующих ему симптомов позволяет сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание – это устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, характеризующееся психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией.

Следует заметить, что также как на сегодняшний день не существует единого мнения относительно причин возникновения синдрома эмоционального выгорания, факторов и детерминант развития. Традиционно рассматривают следующие группы факторов, приводящих к данному состоянию: индивидуальные, социальные и касающиеся характера работы и рабочего окружения (С. Condo), личностные, ролевые и организационные (Т.В. Форманюк), в качестве взаимодополняющих рассматриваются внешние и внутренние (В.В. Бойко) или личностные и организационные (П.И. Сидоров), объективные и субъективные (М.В. Борисова), а также в качестве детерминант рассматриваются отдельно факторы, порождаемые профессиональной деятельностью или неправильной ее организацией (С. Maslach, R. Burke, J. Winnubst, Г.С. Никифорова, А.С. Щербаков и др.) или предпочтение отдается личностному фактору (L. Hallsten, S. Hovfoll, A. Pines, Н.В. Андрущенко, Н.В. Самоукина, М.Ю. Горохова, Е.С. Романова, Э.Э. Сыманюк, Э.Ф. Зеер, Р.И. Стецишин, Б.А. Ясько) [15,25].

При этом является очевидным, что риск развития эмоционального выгорания существенно повышают факторы, воздействующие на работника из вне и не зависящие от него самого и его поведения:

- специфика профессиональной деятельности (монотонность или, наоборот, интенсивная изменчивость предмета труда и профессиональных действий, эмоциональная и коммуникативная насыщенность работы, психологически трудный контингент клиентов, недостаток профессиональной компетентности, трудно ощутимый результат труда (В.И. Ковальчук) [82];
- организационные особенности коллектива (неэффективный стиль руководства, дестабилизирующая организация деятельности, неблагоприятный психологический климат в коллективе, отсутствие

адекватной оценки достижений (как моральной, так и материальной) и социальной поддержки со стороны администрации и коллег, отсутствие перспективы профессионального роста (В.В. Бойко, М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Форманюк, В.Е. Орел и др.) [16, 18, 16, 120, 172].

Однако нельзя не отметить, что в равных условиях одни сотрудники подвержены эмоциональному выгоранию, которое происходит достаточно быстро и имеет необратимый характер, приводящий к смене профессии, у других наступление этого состояния может быть существенно пролонгировано во времени и не имеет решающего влияния на качество профессиональной деятельности, а для третьих – оно в принципе не характерно и его проявления практически отсутствуют. Следовательно, можно предположить, что ведущую роль здесь играют все же личностные особенности сотрудников.

Связывая идеи развития эмоциональной сферы личности и синдрома эмоционального выгорания как следствия ее особенностей, зарубежные авторы отмечают эмоциональную неустойчивость, интровертируемость (С. Condo), ранимость, чувствительность, как повышенную реактивность на психотравмирующие ситуации (L. Hallsten). Среди отечественных авторов в данном ключе следует отметить исследования Н.А. Аминова, который рассматривал индивидуальные различия в эмоциональной стабильности, имеющей темпераментную основу и связанную с типологическими свойствами нервной системы, как фактор, способствующий или препятствующий возникновению выгорания, а также Н.Е. Водопьяновой, которая видела источник выгорания в склонности личности к интроверсии, направленности интересов на свой внутренний мир с проявлениями в форме эмоциональной закрытости, формализации контактов и В.В. Бойко, который также отмечает в качестве одного из факторов эмоционального выгорания склонность к эмоциональной ригидности. В этом случае, любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии, что ведет к истощению ее эмоциональных ресурсов [12].

Н. Freudenbrger описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, ориентированных на людей и – одновременно – неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивой идеей (фанатичных), «пламенных» и легко солидаризирующихся [194].

Основоположница изучения данной проблемы К. Maslach обозначает

эмоциональное выгорание как «плату за сочувствие» [194].

В.П. Сергеева описывает, часто встречающиеся случаи, когда по молодости, неопытности, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Судьба, здоровье, благополучие субъекта деятельности вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья в бессонницу [156].

Т.В. Решетова называет такое поведение безграмотным сочувствием, обусловленным полным растворением в другом, слабыми границами своего «Я». Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты, что и ведет к развитию синдрома эмоционального выгорания [137].

М.В. Борисова подчеркивает, что рассогласование между высокой положительной значимостью той или иной ценности и невозможностью ее реализации, а также низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной регуляции эмоций и адаптивного копинг-поведения, обуславливая возникновение отрицательных эмоциональных состояний, может являться причиной возникновения выгорания [19].

В конечном итоге, мы соглашаемся с позицией авторов (Н.М. Борщева, В.Е. Орел и др.), которые, обобщая современные подходы к данной проблеме, считают, что эмоциональное выгорание – это результат взаимодействия личностных и ситуационных факторов, которое приводит к несоответствию между личностью, ее ресурсной базой и требованиями профессиональной деятельности и профессиональной среды, которая сложилась в конкретном трудовом коллективе. Это противоречие, на наш взгляд, служит отправной точкой развития синдрома эмоционального выгорания, запускает механизм его формирования [119].

Согласно Н. Freudenbrger, выгорание – это состояние утомления или фрустрации, которое было вызвано беззаветной преданностью делу, стилем жизни или способом взаимоотношений, которые не привели к ожидаемому и предполагаемому вознаграждению. По мнению автора, выгорание развивается, когда индивиды свято верят в идеализированный, образ своего «Я» как динамичной, не истощаемой и суперкомпетентной личности. В результате они теряют контакт с другой «реальной» частью своей личности. Выгоревший индивид слишком долго, слишком неистово преследует

чрезмерно идеализированный Я- образ, что ведет к истощению всех его энергетических ресурсов [194].

Н.Ж. Fischer рассматривает выгорание как нарциссическое личностное расстройство. Индивиды, которые чрезмерно идеализируют свою работу и сталкиваются с постоянным разочарованием, могут выйти из затруднительного положения либо уменьшив свои идеалы, либо оставив эту работу. Однако некоторые люди, кандидаты на выгорание, вместо того, чтобы уменьшить свои идеалы или искать новую работу, удваивают свои усилия для того, чтобы достичь своих нереалистичных целей. Это нарциссическая иллюзия своего превосходства и исключительности, по мнению Н.Ж. Fischer, может привести к выгоранию [193].

Интересной является точка зрения Д.Н. Harrison, который рассматривает выгорание как феномен, связанный с восприятием индивидом собственной социальной компетентности и эффективности в межличностных взаимоотношениях с клиентом. Автор рассматривает «социальную компетентность», как ощущение своей способности успешно взаимодействовать с другими и, таким образом, влиять на социальную среду. В основе этой модели лежит мотивация профессионала на оказание помощи другим. Если профессионал теряет ощущение своей способности быть полезным для других, возникает выгорание [172].

Одним из наиболее популярных в данной сфере является подход Cherniss, которая выдвинула предположение, что понятие самоэффективности может служить как унифицированная концепция для интеграции большинства исследований по проблеме выгорания. Согласно автору, самоэффективность заключается в чувстве своей компетентности и уверенности индивида в том, что он способен контролировать те события; которые влияют на его жизнь. Успешность и независимость в достижении поставленных целей повышают чувство самоэффективности, а неудачи – ведут к психологическому неумеху, снижению самоэффективности и, наконец, к выгоранию [160].

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занимался проблемой выгорания, является В.В. Бойко. Он считает, что эмоциональное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами – свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Эмоциональное выгорание В.В. Бойко определяет как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Для него выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, отчасти функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Само по себе выгорание, таким образом, В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными являются его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности.

Проявление синдрома эмоционального выгорания может быть лучше всего концептуализировано как «размытое множество». Гелен Робертс пишет, что существует риск, что эти признаки и симптомы будут иметь вид длинного перечня, но важно охарактеризовать их все, так как человек может испытывать или проявлять синдром различными способами [4, с. 55].

Так Е. Махер обобщает перечень симптомов «эмоционального сгорания:

- а) усталость, утомление, истощение;
- б) психосоматические недомогания;
- в) бессонница;
- г) негативное отношение к учащимся
- д) негативное отношение к самой работе;
- е) скудность репертуара рабочих действий;
- ж) злоупотребления химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками;
- з) отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- и) негативная «Я-концепция»;
- к) агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев);
- л) упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности;
- м) переживание чувства вины [6, с. 89].

Г.С. Абрамова и Ю.А. Юдич отмечают, что содержание синдрома эмоционального выгорания тесно связано с содержанием синдрома хронической усталости. Эти два синдрома являются содержательными

характеристиками профессиональной деформации, и, несмотря на видимую схожесть симптомов, характеризуются значительными отличиями. Синдром хронической усталости связан с изначальным принятием готовых форм знаний о мире, себе и других людях, фантомизацией сознания и приобретением функционального подхода к другому человеку (отношение как к объекту), а , следовательно, и к себе. СЭВ приобретают профессионалы, изначально обладающие большим творческим потенциалом, ориентированные на другого человека, фанатично преданные своему делу [3, с. 241].

Исследователи склонны рассматривать СЭВ и с точки зрения наличия его уровней и стадий.

Согласно К. Маслач, СЭВ может проявляться в виде трех стадий. На первой стадии выгорания индивидуум истощен эмоционально и физически и может жаловаться на головные боли, простуду, и различные другие боли. Для второй стадии выгорания характерны два набора симптомов: отрицательное, циничное, и обезличенное отношение к людям, негативные мысли относительно себя из-за чувств, которые возникают к пациентам. У человека могут проявляться признаки и симптомы одной или обеих групп.

Заключительная стадия, полное выгорание, которая, согласно К. Маслач, обнаруживается не часто, выливается в полное отвращение ко всему на свете [18, с. 10].

Согласно Б. Спаниол и А. Капуто, у индивидуума, подверженного синдрому эмоционального выгорания первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерывов в работе.

На второй стадии СЭВа симптомы проявляются более регулярно, имеют более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны; работник может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных; для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

Признаки и симптомы третьей стадии СЭВа являются хроническими. В данном случае могут развиваться физические и психологические проблемы типа язвы и депрессии, попытки заботиться о себе, как правило не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения. Работник может подвергать сомнению ценность своей работы,

профессии и жизни как таковой.

Бойко В.В. считает, что симптомы СЭВа связаны с фазами стресса и полагает, что на каждой фазе стресса соответственно возникают отдельные признаки или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

С позиций гештальт-терапии выгорание связано с потерей восприятия специалистом себя как цельной личности. При этом наблюдается потеря границ

«Я-реального», возникает тенденция к выстраиванию системы защит. В данном контексте личность с одной стороны, сочетает в себе реальные характеристики и знание о них, с другой – социальные ожидания по отношению к себе. Как правило, в рамках этой связки в качестве субличности есть могущественный профессионал экстра-класса, и есть неполноценная часть – бездарность, невежда, бессильный. При условии психического здоровья ощущение всемогущества проецируется на саму профессию, переживания беспомощности и собственного бессилия порождают отсутствие социальной инициативы и заставляет ждать поддержки от «власти» или общества, а это ожидание часто фрустрируется. Чем гибче эта связка, тем лучше для адаптации личности в обществе. Однако очень часто профессионалы так плотно идентифицированы со своей профессиональной ролью, что не разделяют этих граней своей личности, что и ведет к закреплению внутреннего конфликта и, как следствие, эмоционального выгорания.

Следовательно, одним из главных источников обсуждаемых несоответствий являются изначально неверные (или их утрата) представления индивида о себе, своих возможностях и своей роли в процессе профессиональной деятельности.

2. Нейрографика как средство саморегуляции.

Проанализировав литературу по проблеме выгорания (В.В. Бойко, Т. В. Форманюк, Н. В. Гришина, Л.М. Митина, В. Е. Орёл и др.), можно утверждать, что человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис, стресс и эмоциональное выгорание. Вместе с тем, существуют условия, позволяющие в определенной степени управлять процессом преодоления, создавать предпосылки к оптимальному преодолению синдрома эмоционального выгорания и препятствовать развитию этого синдрома [16, 17, 108, 116,

172].

Н.Е. Водопьянова, С. Гремлинг и др. считают, что необходимая и базовая составляющая профилактики синдрома эмоционального выгорания – это личностная психологическая подготовка педагога не только с помощью теоретического обучения основам психологических знаний, сколько обучение практическое, ориентированное на формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения [26, 43].

Л.А. Александрова определяет стрессоустойчивость как интегральную способность личности, выделяя в ее структуре блок общих и блок специальных способностей. К общим в этом случае отнесены те особенности личности, которые безусловно (универсально) задействованы в психологическом преодолении, осуществляемом зрелой личностью. Их можно также называть психологическими или личностными ресурсами. Сюда включаются базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как главный вектор, организующий активность человека и придающий этой активности сознательность. Специальными способностями в этом случае будут выступать навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции и т.д., словом, те, которые отвечают за успешность решения конкретных специфических жизненных проблем [7].

Л.В. Куликов к наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам стрессоустойчивости относит следующие: активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность; активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества, физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности) [88].

Н.В. Кузьмина заключила, что эффективность деятельности педагога и его комфортное самочувствие как ее субъекта при прочих равных положительных влияниях обеспечивают: оптимальный уровень интеллектуального развития; синтетический, целостный, когнитивный стиль с высоким показателем дифференциации; гибкость и конвергентность мышления; активность, высокий темп реакции, лабильность; эмоциональная устойчивость, высокий уровень саморегуляции [87].

Следовательно, стрессоустойчивость представляет собой некое психологическое образование, основанное на умении анализировать происходящие события, позитивно относиться к себе и к окружающему миру, продуктивно преодолевать трудности, а значит управлять собой, своим поведением, проявлять произвольную активность, владеть саморегуляцией.

Представления о человеке как о субъекте своей произвольной активности, являются традиционными для отечественной психологии (Б.Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.). В частности, саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которая направлена на достижение принимаемых субъектом целей [100].

О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др. рассматривают саморегуляцию как самоорганизацию и управление «внешней и внутренней целенаправленной активностью» [110].

Г.С. Никифоров под психической саморегуляцией понимает сознательное воздействие человека на психический процесс, состояние, свойство, выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их протекания. Под психической саморегуляцией он понимает целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и, в целом, нервно-психического состояния, достигаемое путем специально организованной психической активности. Средства психической саморегуляции способствуют развитию и совершенствованию механизмов, обеспечивающих оптимизацию психических возможностей, регуляцию индивидуальных состояний в неблагоприятных условиях деятельности. В качестве источника процессов психической регуляции рассматривается возникающее у человека несоответствие между актуальным психическим состоянием и обычным, фоновым. Он стремится преодолеть или разрешить возникающее несоответствие, и это стремление направляет его последующую активность посредством организации и актуализации разных психических функций, что и составляет содержание процесса саморегуляции [27].

Посредством саморегуляции субъект поддерживает стабильный оптимальный уровень эмоционального состояния, обеспечивая тем самым психологическую устойчивость. Высокий уровень владения умениями и навыками осознанного саморегулирования, использование разнообразных

методов, вызывает оптимизирующий эффект, выражающийся в стойком увеличении показателей функционального состояния, что особенно важно в тех видах профессиональной деятельности, для которых характерно формирование сложных синдромов негативных функциональных состояний под влиянием неблагоприятных факторов. Владение умениями и навыками произвольной саморегуляции, входя в состав эмоциональной устойчивости, играет значительную роль в профилактике и коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний, способствует разрядке критических, затруднительных ситуаций, позволяет предупреждать возникновение эмоциональной напряженности, снимать выраженную степень неоптимальных состояний, а также предотвращать развитие нежелательных последствий.

Для успешного педагогического взаимодействия, важно развитие таких составляющих эмоциональной саморегуляции, как владение собственными эмоциями и понимание эмоций других.

М.А. Василик считает, что управление эмоциями и чувствами предполагает их осознание и контроль за формой проявления. Осознание эмоций – это, прежде всего, отчетливая фиксация человеком своего состояния, создающая возможность управления и контроля за этим состоянием, а также способность выразить это состояние в знаковой форме. Именно на уровне осознания возможен контроль за эмоциями, то есть способность предвидеть их развитие и понимание факторов, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия [23].

Е.А. Бородаенко полагает, что взаимодействие интеллекта и эмоций способствует эмоциональной саморегуляции, снижению интенсивности негативных эмоциональных переживаний. Проблема понимания эмоций окружающих состоит в трудностях вербализации сообщения партнеру о своих чувствах и переживаниях в форме словесных посланий. Развитие эмоциональной саморегуляции учителя связано не только с требованиями профессии, но и с удовлетворенностью собственной компетентностью, успехами в каждодневном эмоциональном общении, с переживанием личностного и профессионального роста. Важным является преодоление эмоциональной ригидности учителя. Эмоциональная саморегуляция позволит учителю самостоятельно развивать эмоциональную гибкость, под которой понимается гармоничное сочетание эмоциональной экспрессивности и эмоциональной устойчивости учителя. Эмоциональную устойчивость, по мнению автора, следует понимать как способность осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных

условиях [21].

А.Я. Чебыкин, рассматривая саморегуляцию как управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемым путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, образов, управления мышечным тонусом и дыханием, утверждает, что в результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- восстановление психических сил (ослабление проявлений утомления);
- эффект активации (повышение психофизиологической активности).

По его мнению, своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма, следовательно, повышающим психологическую устойчивость [165].

И.М. Никольская, Р.М. Грановская понимают устойчивость к психологическому стрессу как интегральную личностную характеристику, обеспечивающую определенное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующую успешному выполнению деятельности. Устойчивость, проявляющаяся как «активное само-сохранение», характеризуется более широким спектром проявления личности, связанных с особенностями совладающего поведения: присвоением ответственности за собственный выбор, предпочтением индивидуальных, гибких способов преодоления стресса, стремлением к личностному росту и развитию, развитыми межличностными коммуникациями [114].

М.В. Борисова трактует эмоциональную (психологическую) устойчивость, как способность психики оказывать сопротивление влиянию сильных эмоциональных воздействий, является системным, интегративным свойством личности, включающим в себя биогенные – особенности нейродинамики индивида, показателем которого выступает нейротизм как уровень эмоционального возбуждения, и социогенные – умения и навыки произвольной саморегуляции характеристики. Эмоциональная устойчивость обеспечивает субъекту в условиях негативного влияния различных эмоциогенных факторов сохранение оптимального эмоционального состояния и высокой эффективности деятельности [19].

По мнению Е.Л. Яковлевой развитие личности не возможно без самопознания, с которым тесно связаны эмоциональные переживания. Она подчеркивает, что осознание собственной индивидуальности есть не что иное как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему [185].

В ряде современных теорий эмоции рассматриваются как особый тип знания (Р. Бак, П. Эллсуорт, С. Шехтер, Дж. Сингер). В соответствии с данным подходом важным становится понятие эмоциональная компетентность (Р. Бак) или эмоциональный интеллект (Р. Salovey), который характеризуется как способность действовать в соответствии с внутренней средой своих чувств и желаний; способность понимать отношение личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [178,195].

Таким образом, саморегуляция как способность и процесс управления своим эмоциональным состоянием является основание для формирования такого личностного конструкта как эмоциональная устойчивость личности (устойчивость к стрессу), которая и служит основным элементом личностного противостояния синдрому эмоционального выгорания у педагогов. Следовательно, личность, обладающая достаточно высоким уровнем эмоциональной устойчивости, обладающая навыками саморегуляции, приобретает возможность эффективно адаптироваться к меняющимся условиям среды, пребывать в состоянии баланса с собой и с окружающим миром.

Выводы:

Необходимо с самого начала профессиональной карьеры необходимо проводить профилактику синдрома эмоционального выгорания личности у педагогов системы специального образования, формировать у них возможности распознавать признаки эмоционального выгорания и противостоять им, сохраняя свою личностную целостность, физическое и психическое здоровье и при этом не ухудшать результаты труда и качества помощи, оказываемой детям с отклонениями в развитии и их родителям.

На наш взгляд, наиболее действенными могут выступать две группы психологических условий:

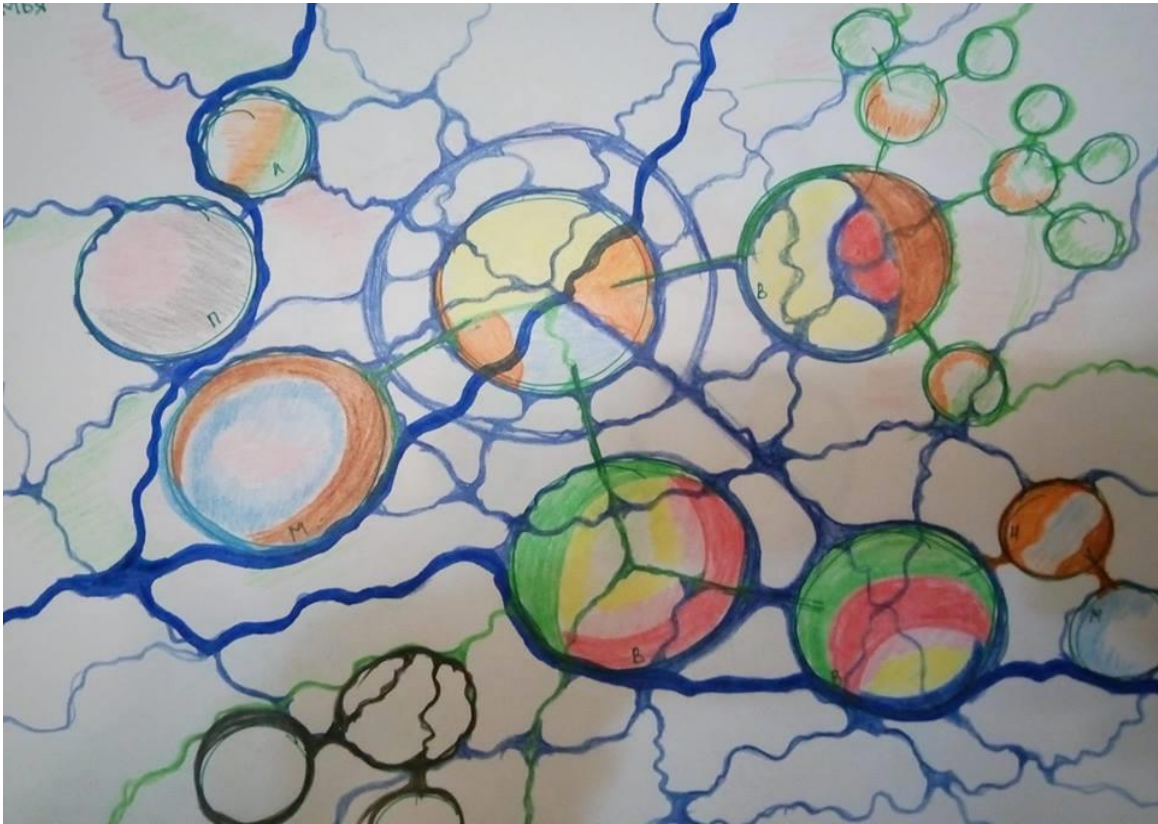
- интерпсихологические, касающиеся психологизации среды, создаваемой вокруг педагога в трудовом коллективе и направленные на

формирование умения распознавать и оказывать сопротивление процессу эмоционального выгорания, предупреждению развития его как синдрома. К данной группе мы относим лонгитюдную психодиагностику тех компонентов личности, которые наиболее уязвимы в процессе выгорания, а также организацию психологического сопровождения, в рамках которого педагоги получают психологическое просвещение, овладевают навыками психологической само- и взаимопомощи; интрапсихологические условия, реализацию которых мы связываем прежде всего с формированием аутопсихологической компетентности у педагогов системы специального образования, которую рассматриваем как способность личности ориентироваться в интраиндивидуальном (или внутриличностном) пространстве управлять им и изменять его, совершенствуя и развивая себя как личность и профессионала. Аутопсихологическая компетентность как условие профилактики синдрома эмоционального выгорания рассматривается нами как совокупность компонентов, составляющих ее структуру: когнитивно-смыслового, подразумевающего глубокое знание себя как личности, своего темперамента, своих типических черт, особенностей мышления, своеобразия характера, т.е. знание всех своих сильных и слабых сторон; эмоционально-ценностного, отражающего отношение к себе и окружающему миру, эмоциональную отзывчивость и эмоциональную саморегуляцию, рефлексивно-регулятивного, как умения развивать и использовать собственные психические ресурсы, произвольно управлять своим поведением и проективного, позволяющего создавать необходимую для коррекционно-развивающей деятельности обстановку путем изменения своего внутреннего состояния, создавать волевую установку на достижение значимых результатов профессиональной деятельности.

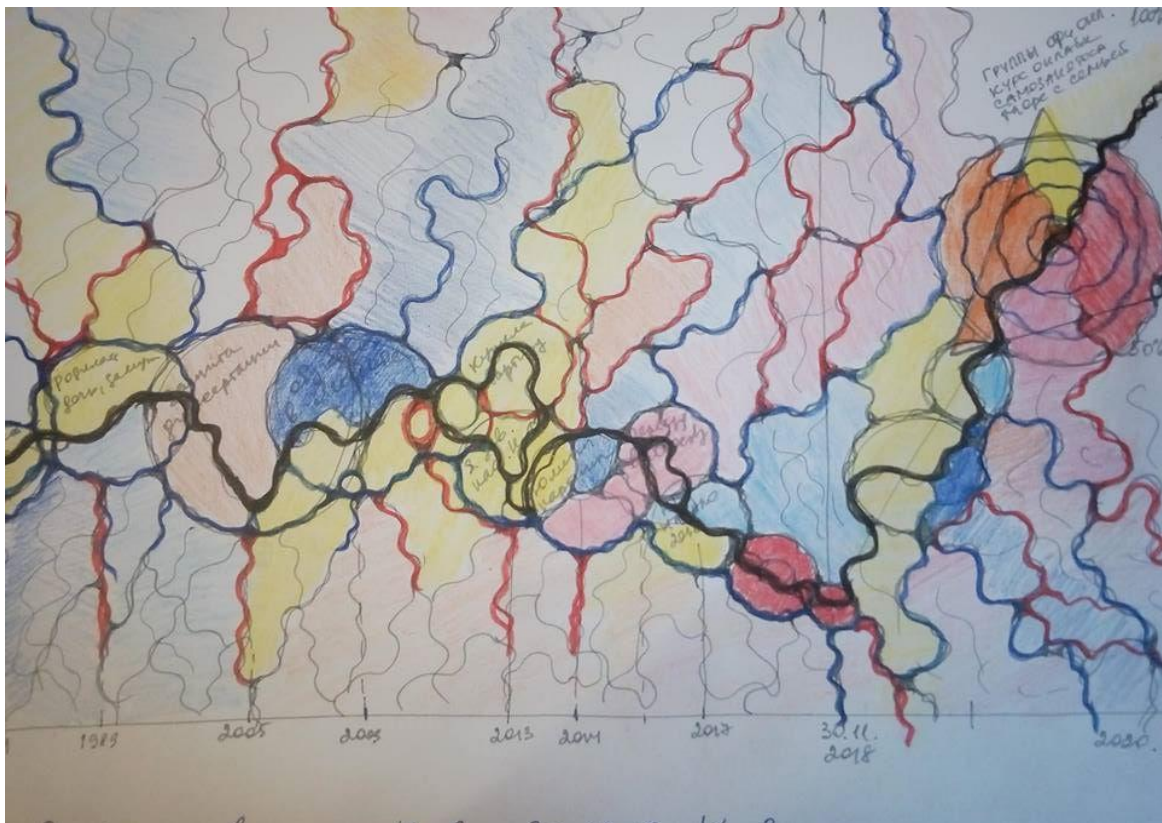
[Ссылка на дипломную работу Азбукиной Елены в авторском стиле](#)

Работы Азбукиной Елены

Тема: Семья



Тема: Я инструктор НГ (художник)



Автор:
Алпатова Татьяна
Супервизор:
Зубкова Алла

Тема:
Отрывок из книги "Нейрографика в вопросах и ответах"

Я это называю "дорисовалась"

И так сначала. Подготовка к дипломной работе, выбор темы.

Еще в сентябре, решила, что буду писать дипломную работу, по итогам нейрографического марафона "Деньги и Я". Марафон длился месяц. Материал собирался и анализировался.

Но и я помимо марафона тоже рисовала.



И вот 30 сентября, мы с подружкой закончили работу "Доверие ко Вселенной"(размер А1(594*841)). Это вторая моя групповая работа, на эту тему. После первой произошли невероятные события. Какие возможности откроются тут, я тогда даже не подозревала.

С утра проснулась с мыслью, что надо создавать свою онлайн школу. Я была просто в шоке, как легко она вошла в мое подсознание.

И уже на марафоне, я начала прорисовывать эту тему.

Когда рисовала тему "Коммуникация, Я и моя школа", прорисовался круг "написание книги". (рисунок в инструкторской презентации) Я его нарисовала, и благополучно о нем забыла. 3 октября для меня это был просто круг, и мысль пришедшая в голову. И всееее

Но я же его уже нарисовала!!!!

4 ноября, меня опять посещает эта шальная мысль - написать книгу. С утра эта была только мысль, к вечеру она укрепилась. И прорисовалась идея совместить книгу и диплом. Я сама тогда удивилась такой наглости. Но

вечером придя домой прорисовала 2 рисунка (энергия просто искала выхода). Рисовала до 4-х утра.

1рис. Моя книга и люди которые мне оказывают поддержку. Чувствую внутри сопротивление, и тут же рисую АСО (2 рис)



С утра проснулась и самой страшно, от того что задумала.

Прорисовала треугольники, для решения данного вопроса.

Уже 5 ноября. Скоро сдавать диплом, а я на полном распутье. И тогда мне казалось, что идея все равно из области фантазий.



Начала собирать вопросы к книге (когда-нибудь пригодятся).

Прошла еще неделя. А я еще не бралась за диплом. В голове полная каша. И тогда я делаю работу по многозадачности. (рис в коучинговой презентации). И все мысли собираются в единое целое. Для диплома, пусть это

будет отрывок из книги. А книгу допишу позже. Так я пришла к новой теме диплома.

Мечты сбываются!!! Совсем недавно, нашла записи от 15 года, где в планах стоит - начать рисовать и написать книгу. И все это стало возможно только после того, как я освоила метод Нейрографика.

Нейрографика - это процесс творения новой реальности, которая стремится к гармоничному воплощению мечты рисовальщика!

Нейрографика - это простой и работающий метод качественных изменений к безупречному лучшему!

«НЕЙРОГРАФИКА родилась 29 апреля 2014 года. Родилась в полёте над облаками, в прямом смысле. Так что слово это ближе к небу, чем к земле.»

Что такое нейрографика?

Нейрографика - авторский метод разработанный Павлом Пискаревым и получивший государственное свидетельство о регистрации авторских прав в сентябре 2015 года.

Нейрографика - современный метод и самый прямой путь работы с подсознанием. Это слово объединяет в себя два понятия: «нейро» и «графика», синтезируя их в единое целое. Простой и захватывающий метод трансформации своей реальности завоевал уже тысячи поклонников, хотя ему нет еще и пяти лет. Лавры открытия метода принадлежат доктору психологических наук Павлу Пискареву.

На сегодняшний день Нейрографика является уникальной и неповторимой техникой, позволяющей менять свою жизнь в нужном нам направлении. Вся работа проходит в форме рисования. Графическая прорисовка внутренних проблем снимает психологические блоки подсознания человека. В Нейрографике это называется «снятие ограничений».



Кто является основателем метода Нейрографика?

Есть ли научные обоснования метода?

Чем Нейрографика отличается от других методов?

Сегодня существует множество техник по исполнению желаний, школ по личностному росту, восточных дисциплин по саморазвитию, психологических тренингов по решению внутренних проблем. Можно и просто обратиться к экстрасенсу за помощью для решения любых вопросов. Так зачем нужна Нейрографика?

Ответ прост и лежит на поверхности. Овладев этим методом, можно самостоятельно и не зависимо ни от кого-то или чего-то менять себя, а соответственно, и собственную жизнь. С Нейрографикой вам не потребуется психолог и коуч - вы самостоятельно научитесь познавать себя, свой внутренний мир. Выходя за рамки навязанных убеждений, легко смотреть на мир новым взглядом.

Каждый рисунок в Нейрографике - не просто яркая картинка. Это графическое отображение большой внутренней работы, еще один шаг в освобождении от навязанных стереотипов. Прорабатывая какую-либо проблему и снимая ограничивающие убеждения, мы устраняем из подсознания «мусор», пришедший в него из «вне». Лист бумаги, карандаши и маркеры - незаменимые помощники на пути к внутреннему освобождению. Становясь немножечко свободнее с очередной картинкой, человек быстро влюбляется в эти инструменты и уже без них не может обходиться.

В отличие от других методов, нейрографика хороша тем, что позволяет стать Творцом собственной судьбы в прямом смысле слова играючи. Для того, чтобы привлечь в свою жизнь нужные перемены, не требуются годы медитаций, изнурительные походы по психологам или регулярное посещение тренингов по саморазвитию. Все происходит легко, не принужденно, а главное, очень быстро. Разве мы все не об этом мечтаем?

Что дает Нейрографика?

Любое ограничивающее убеждение препятствует достижению цели. Если в какой-то сфере жизнедеятельности человек не может добиться успеха, то можно смело утверждать, что его подсознание хранит ограничения. Устранить их быстро, эффективно, а главное, безопасно для собственного разума, позволяет только новый метод.

С помощью нейрографики вы научитесь:

1. гармонизировать абсолютно любую область вашей жизни (отношения, семья, карьера, материальные блага, здоровье и т.д.)
 - решать мелкие бытовые проблемы и строить грандиозные планы
 - быстро снимать стрессы,
 - ощущать жизнь во всей ее полноте.

Кому нужна нейрографика?

Каждому человеку свойственно желание быть счастливым, но не все знают, как этого состояния достичь. Овладеть данной техникой может каждый, кто научился держать в руках карандаш. Нейрографические рисунки только со стороны кажутся замысловатыми и сложными. Освоив базовый алгоритм и поняв его принципы, любой из нас способен создавать подобные шедевры. Всякий может овладеть этим методом, но вот каждому ли он нужен? Если в мире есть хоть один человек, у которого не существует никаких проблем, он не имеет никаких желаний, не пытается в себе что-либо изменить и не интересуется вообще ничем, то он легко проживет и без Нейрографики. Всем остальным она нужна.

На чем основана теория Нейрографики?

Теория Нейрографики - построена на научных принципах с использованием знаний визуального мышления, в соответствии с законами и закономерностями выявленными различными школами психологии. А именно: нейропсихология.

10 принципов нейрографики.

Первый принцип Нейрографики. Образ интегрирует смысл.

Образ слова -любовь объединяет сумму смыслов связанных с любовью. Для кого-то это любовь родителей, любовь к ребенку, радость, полет, вдохновение или разочарование, боль, утрата - все это только за одним образом - любовь.

Образы создают смысл. Значит обращаясь к образам, мы имеем уникальный шанс собрать целый каскад смыслов в одном изображении.

В этом смысле рисование, обращение к образному значению через графику дает возможность собрать на одном рисунке то, что сложно сказать в одном предложении. Или иногда даже связано не опишешь в рассказе.

Разные образы можно соединять в одно, и в этом смысле объединять различные поля.

На одном листе можно нарисовать и море, и школу, луну и солнце и себя. На первый взгляд покажется, что изображения между собой противоречивы, тем не менее на одну картину, один лист можно внести огромное количество смыслов и этим их объединить.

И Нейрографика решает этот вопрос, объединение смыслов разных объектов.

Второй принцип Нейрографики. Смыслы концентрируют состояние.

Что это значит? Что Вы себе представляете, если слышите слово - ЛЮБОВЬ. У любого из Вас на это слово будет много состояний или какое-то одно состояние. К которому привязаны личный опыт, набор эмоций, набор каких-то представлений.

И поэтому в этом слове для каждого один ЕГО смысл. В этом принципе - один смысл любовь, или один смысл удача, или один смысл творчество - собирает в себе целый набор состояний или одно большое состояние, которое собирает в себе целый набор эмоций, представлений, фантазий и может даже развернуться в некоторую стратегию представления, стратегию пребывания, стратегию действия.

Смысл комбинирует состояния в одном слове, когда мы обращаемся к смыслам.

Мы принципиально обращаемся к нашим состояниям и соответственно впечатлениям, как внутренней среде внутреннего пространства, которое в итоге это самое состояние и провоцирует. Это состояние выражается через смыслы.

Поэтому смысл - это то, над чем мы работаем в практике Нейрографики.

Третий принцип Нейрографики. Проблема - порождение разума.

Важнейший принцип, и нам надо понять одну простую вещь. Только человек на этой земле - создает себе проблемы. Все живые существа в природе, на земле, наверное во всей Вселенной - ничего не

проблематизируют.

Все живут очень легко и просто, находясь в потоке. И проблема живущих в потоке только одна - они не очень осознают это.

Когда человек сам создает себе проблемы, он с одной стороны задает смыслы, обращается к мышлению. Но с другой стороны он входит в мир противоречий, в мир двойственности. Но двойственности этой нет нигде, только как в его сознание.

Поэтому когда мы рисуем, делаем Нейрографику, то по большому счёту обеспечиваем интеллектуальный процесс тем, чтобы проблема, белое пятно разума превратилась в некоторые нейронные облака. Облако наполненное энергией, которое обеспечивает необходимые нам смыслы и ведёт нас в сторону гармонии.

И тогда наш разум может взлететь ввысь! Разум может создавать великие творческие идеи.

Это шикарно!

Четвертый принцип Нейрографики. Решение обладает качеством бионики.

Что это значит? Значит решение всегда иррационально. Решение всегда бессознательно. Настоящее решение проблемы, ситуации, конфликта это что-то такое, что обладает органичностью. Оно попадает внутрь, оно резонирует с каждой клеточкой тела, резонирует с той частью нас, которая живая. Которая природная. А все вещи которые рациональные - они скорее придуманы. Они как бы решение. Поэтому решение которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не касается нашего организма, не вызывают в нас импульса к жизни и решением не является.

И в этом смысле Нейрографика это принципиально биоключ к решению наших проблем.

Пятый принцип Нейрографики. Гармония ведет к удовлетворению.

Это ещё один из базовых принципах человеческого бытия. Гармония - это общее чувство которое может переживать каждый.

Есть гармония со Вселенной, есть гармония с окружающий миром, гармония с самим собой. Много законов гармонии, Но главное из них это гармония мира, это баланс. Баланс всего того, что происходит в жизни.

Гармоничный баланс дает человеку состояние стабильности, надежности и главное удовлетворения.

Удовлетворение это следствие состояния гармонии. Когда человек говорит "Да я счастлив". Гармония ведет к удовлетворению и счастью. Является той платформой на которой стоит наша жизнь .

Каждый хочет быть счастливым. И люди которых интересует Нейрографика они в режиме гармоничного рисования приходят к созданию удовлетворения. Принципиально к счастью

Шестой принцип Нейрографики. Вселенная на острие маркера.

Вселенная уместается на острие маркера. Как будто бы расхожие слова на тему того, что всё можно нарисовать. Но это надо расшифровать. Потому что нарисовать можно действительно всё. Мы можем нарисовать здание, реку, шатер, автомобиль, людей. Но для нас в Нейрографике особенно важно, что мы можем нарисовать прошлое и будущее. Мы можем нарисовать схему отношений, мы можем нарисовать мечту, мы можем нарисовать свои чувства. Мы можем нарисовать тоску, боль. А можем успех, удачу, любовь. Мы можем помирить противоречия внутри одной системы, внутри одной картины. Нарисовать можно всё и вселенную, человеческую вселенную. И вселенная которая окружает каждого из нас, она находится на острие маркера.

Учитесь рисовать. Нейрографика вам в помощь.

Седьмой принцип Нейрографики. Любая задача имеет графическое решение.

Далеко не все задачи можно решить с помощью речи. Более того опыт говорит о том, что чем больше люди говорят, тем больше запутывается. Тем сложнее хоть что-то решить. Иногда проще замолчать.

А если замолчать с целью решить какую-то задачу? А какие существуют задачи?

Где брать деньги? Как развивать бизнес? Что со мной будет через год? Каким я буду в старости?

Как наладить любовь в своей семье, со своим близким человеком и т.д.

Любая задача имеет графическое решение, потому что мы способны задачу воплотить в каком-то образе и дальше продолжать с ней работать. С помощью нашего инструмента - метода Нейрографика и маркера эти задачи решаются очень просто.

И опыт показывает, что решаются даже самые сложные задачи бытия, которые невозможно решить с помощью вербального текста, с помощью разговора, Они решаются графически. Быстро и просто! Поэтому мы и говорим - что любая задача имеет графическое решение

Восьмой принцип Нейрографика. Плоскость листа не имеет границ.

Это очень важно понять. Когда мы рисуем кусочек жизни, то мы рисуем всю жизнь! И у настоящего всегда есть 2 границы. Граница с прошлым и граница с будущим. Когда мы рисуем настоящее мы создаем стык между прошлым и будущим. Настоящее это маленький фрагмент - ограниченный листом.

Нарисовать, провести линии, линии поля надо таким образом, как будто этих границ не существует. И жизнь надо так как будто бы границ нет.

Плоскость рисунка, плоскость листа не имеет границ. Границы придумали логисты которым надо резать бумагу, границы придумали люди которые сопровождают нас в какую-то матричную рамку.

А мы живем в потоке.

Девятый принцип Нейрографика. Мир состоит из фигур и линий.

На это можно посмотреть графически, на это можно посмотреть метафизически и обдумать это, как некоторые смысл в жизни.

Когда мы выделяем некоторый фрагмент в жизни, для нас это событие. Мы создаем фигуры, и очень часто вокруг этих фигур построены наши смыслы, наша деятельность, наша активность. Но в этих фигурах часто не

хватает линий. Линий которые их соединяют, перехода от события к событиям. И в этом смысле эти фигуры и линии, жизненный процесс. Наша нейрографическая композиция состоит из фигур, которые связаны линиями во что-то одно целое. Единый большой паттерн, который называется жизнью.

Мы визуальны, нет ничего кроме фигур, потому, что даже сложные объекты - это сумма квадратов, треугольников и кругов которые объединены какой-то линейной пластикой.

И этого достаточно чтобы понять как устроена жизнь.

Десятый принцип Нейрографики. Рисовать просто.

Это не просто слова. Не пустая фраза. Хотелось бы чтобы вы понимали одну вещь. Рисование -как инструмент визуального мышления возникло в сознании человека, на много миллионов лет раньше, чем человек начал разговаривать. Рисование -способ общения с самим собой, разговора с земляками, соплеменниками, родными. По поводу самых разных обстоятельств жизни.

Рисовать просто - потому что это внутри нас есть. Это в генах записано. Это многие поколения человеческих судеб в себе носили.

Это наша базовая функция, функция на уровне инстинкта. Посмотрите на маленьких ребятшек. Они еще не крепко на ногах стоят, они еще и говорить не умеют, а уже тянутся к фломастеру или карандашу, что бы свои чувства и эмоции изложить на бумаге.

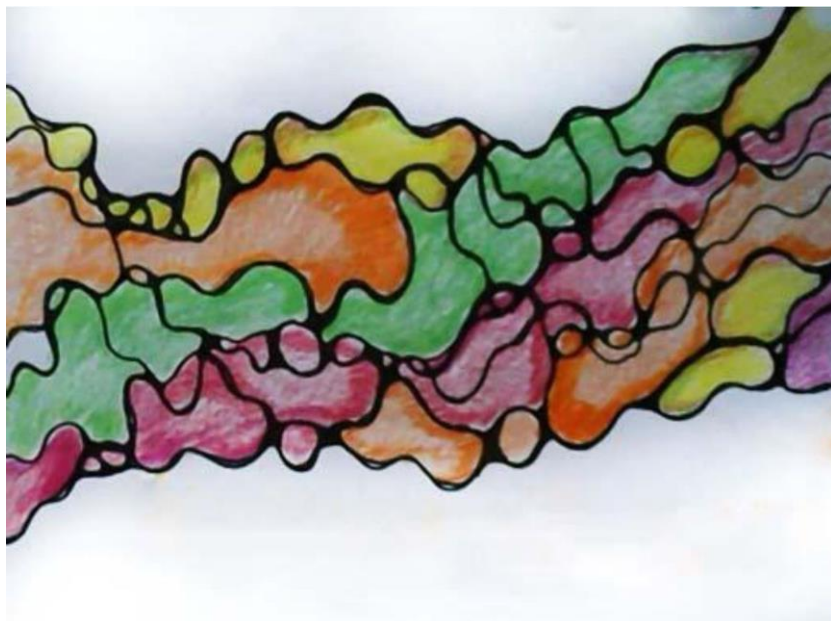
И то что люди перестали рисовать, это уже какая-то деградация.

И поэтому рисование - это возвращение к своей целостности, к базовому языку, к нашему общению, к базовым приемам. К таким приемам, которые искренне воспринимается всем нашим существом. Обращение к этим приемам и конечно Нейрографика это такой стиль, это такая школа, которая восстанавливает этот навык.

Помогает возродить навык простого рисования для любого человека. Рисовать просто! Учитесь рисовать!

Что является самым главным в Нейрографике?

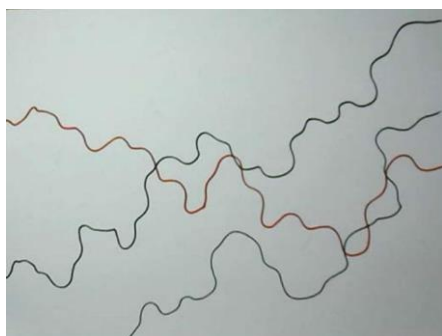
В Нейрографике самым важным активом является нейрографическая линия, и 2 главный актив - это сопряжение. Уже владея только двумя этими инструментами, можно изменять свою жизнь.



Что такое нейрографическая линия?

Нейрографическая линия - совершенно уникальная вещь. Нейрографическая линия - это линия, которая не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, и ведем мы ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Это

понятие запатентовано авторским правом Павлом Пискарёвым в октябре 2015 года Евро-Азиатским депозитарием авторских произведений.



Определение нейрографической линии состоит из 2 частей.

Первая часть формулировки: Нейрографическая линия не похожа сама на себя на каждом участке своего движения.

Что это значит? Это, значит, что если взять отдельно какой то фрагмент линии, то он не похож на соседний. Линия на следующем фрагменте идет куда-то не туда, где она была на предыдущем. То есть мы не создаем линий по подобию.

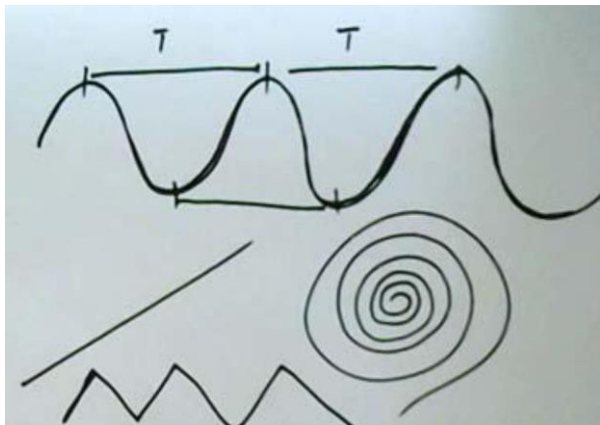
Пример обыкновенная синусоида, она повторяет сама себя. Это очевидно, потому что у неё одинаковая частота, одинаковая амплитуда, и на каждом своем участке она повторяет саму себя.

А когда линия повторяет саму себя, это значит что текст который лежит в этой линии или иначе, график функции, все время повторяет какие-то одинаковые величины. Это выходит, что мы попали в некоторые стереотипы. Когда мы попадаем в стереотипы, мы всегда повторяем одни и те же действия, и у нас нет возможности решить задачу каким-нибудь новым оригинальным образом.

В Нейрографике, линия равна тексту. Как человек говорит, как человек думает, как формирует свое мышление, можно выразить линиями.

Поэтому, если человек нарисовал вот такую синусоиду, то мы видим, что мышление человека стереотипно. А кому интересно стереотипное мышление? Даже самое красивое.

Примеры линий которые повторяют саму себя на каждом участке своего движения.



Прямая линия очевидно повторяет саму себя.

Спирали. Мы видим, что это линия сходится (расходится) куда-то, у нее меняется диаметр этих окружностей, но тем не менее есть одинаковая геометрия поворота. И через одинаковую геометрию поворота, через такую ионику вот мы всё равно говорим, что у

человека какие-то завихрения в голове. И он их демонстрирует какой-то графикой.

Что же такое линия, которая не повторяет саму себя? Это линия, направление которой идет достаточно свободно. Но при этом у нас есть вторая часть формулировки, которая говорит о некоторых трудностях сопряженных с вниманием.

Вторая часть формулировки звучит так. Нейрографическую линию мы ведем туда, где не ожидаем ее увидеть. Эта очень красивая формулировка, потому что это про жизнь. В каждом из нас есть какая-то часть, которая хотела бы пойти туда где мы не ожидаем сами себя увидеть. Но мы очень дисциплинированные и воспитанные люди по факту того, что мы живем в культуре. Большинство из нас очень культурные люди. Культурные в том смысле, что многие годы возделывают, лелеют в себе те или иные качества характера. Формируют себя как личность. И в этом смысле мы все дальше и дальше уходим от нашего инстинктивного биологического Я. И тут вдруг такое предложение. Пойди туда, где ты не ожидаешь себя увидеть.

Что это значит? Это значит что в процессе формирования внутренней культуры мы подавляем в себе очень большое количество импульсов которые могли бы развернуть ситуацию в другое русло, которые могли бы нас повести

не туда куда нам надо. Например, надо идти сдавать экзамены, или диплом защищать. А тело хочет отправится на дискотеку, иногда оно так это желает идти развлекаться, что нет возможности этому противостоять. Но обычно человек всё-таки может с этим справиться, и сидит, заставляет себя штудировать какую-нибудь книгу. Но в это время импульс, который собирался идти на дискотеку, импульс мозга, импульс сознания, он где-то внутри остался и там осталась незавершённая часть. Это незавершённая часть говорит: "Так, рано или поздно, я заставлю себя слушать". Накапливает в себе энергию. И взрыв все равно произойдет.

Это очень просто про психологические механизмы в сознании человека. Просто чтобы вы их условно понимали. Принципиально, ведь мы художники. Поэтому мы не должны обсуждать всё это на уровне глубокой конъюнктивной психологической науки. Нам достаточно понимать что происходит.

Пойди туда, не знаю куда, значит я смело готов отправляться в неопределенность. Работа с неопределенностью, это то, с чем столкнулось общество в последние 4-5 лет. Как только пошли какие-то серьёзные изменения в социальном, политическом, экономическом устройстве мира, мы столкнулись с тем что всё очень неопределенно. Любая наша стабильность, стабильность любой величину, она очень временная. Она может разрушиться за месяц- два - три.

И человек все время стоит перед лицом неопределённости. И знать что будет завтра практически невозможно, если у тебя нет про это завтра какого специального приема или специального подхода. Если ты к этому завтра не адаптировался сам.

Представьте себе, что значит линия которая идёт не туда где Вы ожидаете увидеть. Это значит, что это Вы вдруг остановили маркер, и можете почувствовать что рука хочет, желает, намеревается пойти в каком-то определенном направлении. Ваша задача повести маркер в любую другую сторону кроме той стороны куда он хотел пойти. И в этом смысле, всё время чуть-чуть обманывать свое чувство свободного полёта, обманывать вот эту идею "Что куда хочу, туда иду". " Нет я не иду туда куда хочу, я иду туда где не ожидаю себя увидеть".

На самом деле это достаточно сложная практика с точки зрения управления вниманием. Всё время отслеживать по ощущениям что рука двигается вне стереотипа. Даже отклонение на 5 градусов от стереотипного движения, делает вас свежее, разнообразнее, интереснее для самих себя. Но это же поднимает в вас какую-то часть нетронутого материала, это огромная

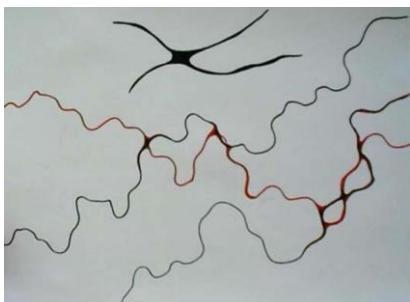
целина сознания. В этом смысле нам нужно включить сознание для решения наших задач.

Что такое сопряжение (связанность)?

Когда мы набираем линии на листе, у нас разворачивается мысль. Длина линии равна длине одной мысли. Прервали линию, мысль прекратилась. Мы умеем линии рвать, но мы умеем их и связывать.

И связанность (сопряжение, скругление), это второй актив Нейрографики.

Мы рисуем 2 линии, и на бумаге они пересеклись, в них есть точка пересечения. Но это все формально. Лист плоский, и если посмотреть на эти линии в трехмерном пространстве, то мы увидим, что они могут находиться на очень большом расстоянии друг от друга. И наше сознание, это понимает и видит. Для него нет связи между этими линиями.



И для того, что бы связать эти 2 линии, есть в Нейрографике такой прием - округление (сопряжение). Когда мы округляем все углы, мы связываем линии, которые прежде не были вместе. И так мы можем вместе связать линии разных смыслов. Счастливую любовь и деньги, здоровый образ жизни и мечту о путешествиях. Соединить, что на первый взгляд кажется объединить не возможно. И этим хороша Нейрографика.

А можно ли рисовать в Нейрографике без темы?

В Нейрографике мы всегда работаем на какую то тему. Как частный случай, мы можем взяться рисовать, без темы, предполагая, что нашей рукой двигает какая - то бессознательная тема, или какая-нибудь, актуализированная часть сознания, заставляет нас подумать маркером на бумаге. Но принципиально, у картинки, всегда есть тема. Даже, если мы начинаем рисовать, даже еще не очень зная, что мы рисуем, и так бывает. То надо ставить себе вопрос, что бы осознать, а что со мной происходит. Мы работаем в сторону осознанности, и содействуем ее росту. В этом есть один из смыслов хорошей жизни.

Как правильно ставить цель в Нейрографике?

Какая работа в Нейрографике, считается правильной?

В Нейрографике - правильная работа, это работа которая связана с чувствами, сопряжена со вниманием, соединена с определенными сопереживаниями тому, что вы делаете руками.

А это значит, что каждый штрих, каждое движение маркером, оно отзывается где-то в теле.

Нейрографика принципиально устроена таким образом, чтобы работать с нашими чувствами. То есть это не абстрактное рисование, когда мы рисуем картинку, для того чтобы кто-нибудь мог ее посмотреть, похвалить, повесить на стенку. Сказать; "Ну какой ты молодец, какую ты красивую картинку нарисовал!". А мы рисуем таким образом, чтобы переживать то что мы рисуем. И положительная динамика этих переживаний, создает нам те результаты к которым мы стремимся.

А правда, что в НГ, есть определенные шаблоны(алгоритмы) рисования? (Базовый алгоритм)

А сколько алгоритмов есть в Нейрографике, и для каких целей их применяют?

Что такое выброс в Нейрографике?

А для чего нужно растворять выброс?

Что происходит, когда мы нейрографируем ровную линию?

При нейрографировании линии, она из "мертвой" становится "живой". Линия начинает проходить в бессознательное.

У человека всегда есть контроль между сознательным и бессознательным. И вот когда мы встречаемся с чем-то живым, наш контроль отпадает, и начинают переживаться какие-то чувства, они бессознательны.

Вспомните, что Вы испытываете, когда смотрите на восход или закат солнца, видите какая красота на небе? У Вас возникает чувство гармонии, радости. А с каким удовольствием и безмятежностью мы наблюдаем, за резвящимися котятами, или щенятами (даже если не любим их). Какой испытываем восторг, когда заберемся на какую то гору. И природа в нас проникает вопреки контролю. И идея Нейрографики, пройти сквозь контроль сознания, пройти туда, где у нас рождаются впечатления. Нейрографика это практика организации и переорганизации впечатлений.

Что символизирует круг в Нейрографике?

Круг это самая гармоничная и совершенная фигура в мире. Она не имеет ни конца, ни начала.

Круг носит значение изначального и неделимого единства, в котором сокрыта суть закона цикличности и вечности бытия.

Архетип круга - глубинный, начальный образ, который человек воспринимает интуитивным путем. Архетипы являются врожденными психическими структурами, находящимися в глубинах коллективного бессознательного.

И поэтому нет ни одного человек в мире, который бы по другому реагировал на круг.

Круг - символ бесконечности, идеального абсолюта и совершенства.

Круг представляет собой бесконечную линию, замыкая время и пространство.

Круг - целостность, изначальное совершенство. Круг или округлость считается наиболее естественным, священным состоянием, наполненным самостью, вечностью, бесконечной мудростью.

Круг - солнышко, ресурс, вечность.

Круг - святое, это источник жизни, гармония.

Круг - лоно матери, материнская грудь, это забота.

Круг - безопасность, нежность, понимание. Круг это святость

Согласно суждению Платона и его учеников, круг - совершенная форма Вселенной.

Еще задолго до христианства круг обозначал солнце, сложный символ, который превосходит все остальные геометрические формы. Все точки круга эквивалентны друг другу. Круг в масонских практиках - это источник бесконечного времени и пространства, в нем заключена тайна творения, круг - конец всех фигур.

Движение по кругу - самый популярный символ для выражения идеи

вечности, идеи возвращения к самому себе, возвращения в начало.

В дзен-буддизме круги концентрации означают высшую степень просветления и совершенства. Именно поэтому принципы инь и янь изображаются заключенными в круг.

И когда мы имеем дело с округлением, с кругом, мы внутри себя поднимаем такие силы и такие механизмы, которые переводят любую тему в состояние гармонии, состояние удовлетворения, состояния принятия.

Подобные вещи выдумать нельзя, но они должны подниматься из позабытых глубин, если призваны выразить глубочайшее озарения сознания и высочайшие прозрения духа, соединяя таким образом уникальность сегодняшнего сознания с вековым прошлым человечества. К.Г. Юнг

Что символизирует треугольник в Нейрографике?

Треугольник - максимально жесткая структура, способная как «держать удар», так и «раскалывать» препятствия

Треугольник - самая конфликтная и опасная зона при рисовании в Нейрографике. Не желательно браться рисовать треугольник, если Вы еще не освоили скругление, смягчение. Пока Вы не научились работать с кругом.

Архетип треугольника родился как некоторая геометрическая проекция о том, что опасно. Клык животного, коготь, локоть, кинжал, колючка, острый камень, скала- все обо что можно пораниться - таит в себе острую форму.

И вот эта острота, ширь, обострение процессов происходит всегда, когда мы воспринимаем, или реализуем какую то треугольную форму. Потому, что треугольник, самая острая фигура.

Треугольник - конфликт, опасность, вызов, акцент - агрессивная точка, агрессия

Треугольник - рост, развитие- личностное, целеустремленность, цель, стимул (в точном понимании смысла слова), направление - целеполагание

Треугольник - воля, движение, динамика. Всегда когда нам нужно получить динамику, или движение, мы обращаемся к фигуре треугольника.

Треугольник - лидерство.

Треугольник несет в себе энергию разрушения, энергию конфликта. Но с другой стороны его влияние позитивно. Каждому из нас, треугольник в жизни нужен, для того, что бы выйти из состояния покоя. И даже если постоянство, в котором мы живем, очень хорошо организовано, и комфортно, то нам там становится очень скучно. Потому, что диалектически, движение форма существования материи.

Если мы хотим существовать в материальном мире, нам требуется двигаться. Если мы хотим существовать в духовном мире, нам достаточно рисовать круги.

Мы знаем, что движение - форма существования материи. И все, что не меняется, все устаревает, все стремится к распаду.

Динамика, определяет качество жизни или жизненный тонус. Динамика нам важна в любом контексте, тогда когда нужна.

Люди которые прибегают к треугольнику, как инструменту - они еще и лидеры.

Люди которые своим примером, своей работой, избрали систему изменений, лидерство, кого-то куда-то подталкивать, двигать. Это люди треугольника, люди которые живут через эту энергия.

Если мы хотим, возродить в себе или поднять энергию лидерства, по отношению к любым темам, то мы прибегаем к энергии треугольника.

В действительности, его стоит не бояться, но опасаться.

Много примеров о том, что люди брались рисовать треугольники, потому, что хочется очень быстрых изменений, и это так ассоциативно влияет на другие стороны жизни, как будто они попадают в зону не запланированного конфликта.

Поэтому, когда Вы рисуете треугольники, надо быть предельно внимательным к себе, смотреть и ощущать сколько энергии Вы способны принять, без ущерба для себя. И если энергии очень много, то гармонизировать рисунок (вводить круги, и округлять).

И после рисования, надо быть осознанным, понимая, что рисуя треугольники, Вы подняли огромный пласт энергии, который будет в Вас еще

долго, и будет искать выход во вне.

Что символизирует квадрат (призма) в Нейрографике?

Архетип квадрата - обозначает все земное, устоявшееся, человеческое.

Квадрат - сохраняющая сила, камень - как основа культуры.

Квадрат - стабильность, база, надежность, дом, фундаментальность, постоянство, устойчивость.

Через квадрат, мы получаем доступ к состоянию стабильности, к состоянию надежности и к фундаментальности.

Когда это надо?

Иногда, чувства так нами овладеваю, что ты не знаешь, как успокоиться, как уснуть, как вернуться к нормальному состоянию. И идея прибегнуть к квадрату (призме), это надежная штука, стабилизировать ситуацию, обрести ощущение покоя

Когда это надо в бизнесе?

Когда вы вышли на определенный уровень бизнеса, дохода, организации, и Вы переходите в режим стабилизации. Что бы получить уверенность, что все идет хорошо.

Для чего мне это в семье?

Иногда в семье нужна лидерская позиция. Придать движения чувствам, страсти, но без скандала. Без того что бы бить посуду на кухне(хотя это тоже иногда нужно), для того что бы привлечь его внимание. Потому, что если его внимание с вашей персоны переместилась на другую, то с точки зрения белой семейной магии, причина лежит, на том, кто внимание потерял, а не на том, кто его перевел. И с этой точки зрения, мы рассматриваем, что я могу сделать с собой? Как я могу нарисовать свою реальность так, что этот треугольник через меня проявился, что бы агрессия пошла, динамика пошла в отношения, а когда динамика уже приходит к какой то цели, или к каким то результатам, мы уже можем сказать - стоп! пора это зафиксировать, пора успокоиться с динамикой. И эту динамику можно снять, идеей стабилизирующих квадратов.

В процессе изменения, это не столь востребованная фигура, как

треугольник. Но надо знать, что она есть.

Почему Нейрографические рисунки такие красивые?



Одно из самых поразительных свойств Нейрографики это ее красивость.

Очень часто слышу вопрос:

- Почему Ваши рисунки такие красивые?

-Как Вам это удается?

-Почему их невозможно

повторить?

Даже профессионалы которые не любят авангардизм, и не любят абстракционизм, когда они видят нейрографические работы, они говорят - "Ну как вы так делаете?"

Мы в Нейрографике работаем с округлением, и очень интересно, что всегда, когда округло, будет красиво.

Идея в том, что там, где есть круг - там всегда глаз будет видеть гармонию, будет видеть красоту. Потому что это сопряжено с безопасностью. Потому что это сопряжено с природой.

Природа всегда прекрасна. Даже проливной дождь и шторм очень красивы, если вы в это время наблюдаете за ними из окна своего дома. У вас в руках бокал с шампанским, в камине потрескивают дрова, у вас глубокое кресло и теплый плед. Как тогда прекрасна непогода!

Согласитесь, как природа удивительно хороша!

Конечно это не то же самое, если вы в тот же шторм, добираетесь до дома.

Я думаю, Вы увидели, что не что кроме субъективного ощущения не делает мир хорошим или плохим.

Что делать, если рисунок не нравится?

Подождите его сразу выбрасывать.

Сначала идет сопротивление. Вы же перерисовали свое нынешнее положение, представление, ситуацию на новую. И естественно подсознание сопротивляется, оно не хочет это принимать. Так бывает очень часто.

Отложите рисунок до утра. С Нейрографикой нужно "переспать". Посмотрите, какие ощущения от рисунка будут, завтра. Если и на следующей день, впечатления неприятные, просто уберите рисунок, еще на несколько дней. У моих учеников, очень часто возникает первоначальное ощущение, что рисунок "плох", но проходит несколько дней, и появляется огромное желание повесить его на стену, и любоваться им.

Если сопротивление сильнейшее, просто сделайте еще работу на эту тему.

Что делать с рисунками, если они свое отработали?

Каждая работа - несет в себе Ваши эмоции, Ваши чувства, Ваши переживания.

И поэтому, каждый рисунок - эмоционально заряжен. Ваше изображение - это маленькая частичка вашей души. И это не пустые слова.

Я заметила удивительную вещь. У меня живет собака и кошка- сфинкс. Щенка я взяла в возрасте 1 месяца, кошке уже 2 года. Если у Вас был щенок, то Вы понимаете, что он грызет ВСЕ! А тут еще кошка помогала, скидывала вещи со шкафов и столов (в общем, туда куда щенок не дотянулся бы, ему на помощь приходила киса).

У меня было "съедено" огромное количество книг, блокнотов, туфлей и т.д.

Но вот, что удивительно, ни одного рисунка (а они у меня дома разложены везде), они не тронули.

Я не знаю, как они ухитрились, сбивать картины (маслом на холсте) со стены, и грызть их, а нейрографические рисунки - ТАБУ. Раскидать со стола могли, но не трогали.

Можно представить себе, какая в них энергия, если даже животные не

прикасались к ним.

Я предлагаю, сжигать свои отработавшие, или не понравившийся работы. Если мы их просто выбрасываем, то мы выбрасываем часть своей энергии на улицу, чужим людям.

А при сжигании, наша энергия уходит во Вселенную, и потом опять к нам возвращается.

Как НГ помогает в быту?

Если рисовать во время прослушивания какой либо информации, то эта информация очень легко усваивается и начинает быстрее работать. Если Вам надо сдавать экзамен, по какой либо дисциплине, включите лекцию, сонастройтесь с докладчиком (тема лекции - тема рисования), слушайте и рисуйте! Намного легче ее усвоить, чем пытаться слушать предельно внимательно.

Как набрать энергию, для решения вопроса?

Почему у меня нет заказчиков?

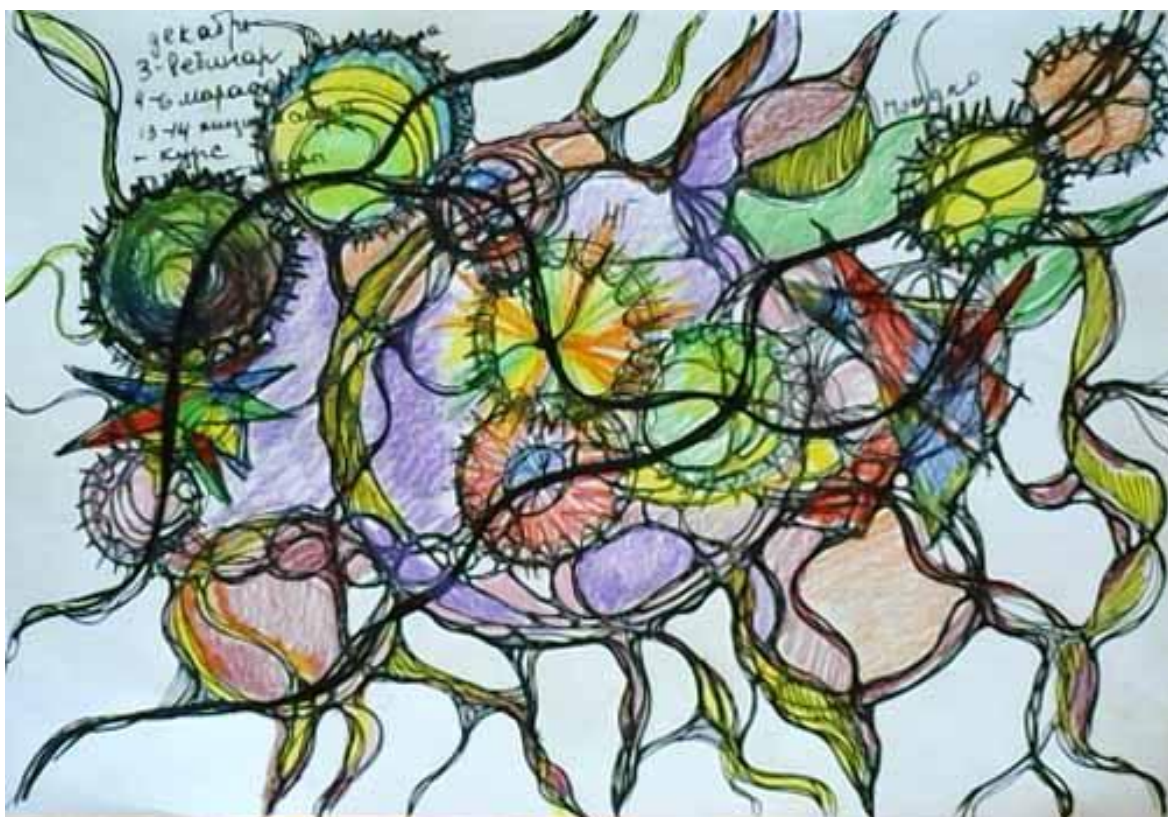
Потому, что они не нарисованы. Не рисовали нужную Вам встречу, вот и ее нет. В нашей жизни этого нет, если нет нейронного контура отвечающего за этот смысл. Если мы хотим определенных заказчиков, мы должны эту встречу нарисовать. Мы создаем определенный нейронный контур который организывает нам определенную коммуникацию.

Отзывы.

[Ссылка на дипломную работу Алпатовой Татьяны в авторском стиле](#)

Работы Алпатовой Татьяны

Тема: Линия времени



Тема: Мандала Рода



Автор:
Аржановская Ольга
Супервизор:
Зорина Наталья

Тема:
Оптимизация эмоциональной сферы беременных женщин
посредством метода Нейрографика

1. Личный кейс

Мое знакомство с Нейрографикой произошло полтора года назад случайно, порекомендовала подруга. Учítывая, что есть что за плечами опыт работы психологом, и всегда очень сильно тянуло к рисованию, искала творческие методы, которые глубоко трогали людей, помогали трансформировать жизнь к лучшему. И вот его величество - Нейрографика. Поверила сразу, увлеклась, вдохновилась. Хочу выразить благодарность инструктору нейрографики Людмиле Коструб, чье очень деликатное, мягкое, профессиональное сопровождение в процессе дистанционного обучения окончательно закрепило в принятии решения пойти учиться на инструкторский курс.

Что же мне дали эти 9 месяцев обучения?

Самое главное достижение - это открытие собственной творческо-психологической студии в г. Краснодаре. Сбылась моя мечта! И шла я к этому конечно не один день, и рисунков было нарисовано огромное количество, практически все мои работы так или иначе были связаны с этим проектом.

Очень важное значение в реализации проекта имела победа летом 2018 г. во Всероссийском конкурсе социальных проектов и поддержка фонда «Наше будущее». Здесь тоже хочется поблагодарить Valeria Koskelo, которая помогла в процессе коуч-сессий настроиться в эмоциональном и личностном плане в ответственный момент приезда представителей фонда в Краснодар. Встреча прошла наилучшим образом и повлияла на положительное принятие решения по моему проекту.

В **личностном плане** я однозначно стала увереннее, сильнее. Очень не простой для меня была тема публичности и узнаваемости. Поскольку у

меня есть стабильная и оплачиваемая работа, вначале был страх, внутреннее сопротивление какой бы то ни было публичности в сфере творчества, т.к. мне казалось, что совмещать развитие в творческой области и основную работу - риск потерять последнюю. А она на сегодняшний день меня кормит. Был целый кейс на эту тему. Произошла серьезная трансформация отношения к теме. В итоге, печать в журнале, публичные выступления, аватар в соцсети с моим фото, а не просто обобщенная картинка. Для меня все это - существенный прогресс. И что удивительно, что чем дальше, тем больше возникает потребность в представленности себя миру! Уже задумываюсь об организации онлайн мероприятий, а ведь полгода назад исключала все это для себя!

Очень понравилась работать над рисунками по многозадачности. Теперь такой режим, когда приходится **параллельно работать над многими задачами и проектами - норма жизни**. Испытываю драйв и азарт, когда появляются сложные задачи. И конечно здесь для меня Павел - эталон для подражания. Я своим клиентам, да и просто друзьям привожу его в пример, когда они начинают жаловаться на нехватку времени и сил.

Здесь же проработала вопрос управления временем. Я и раньше всегда планировала день, месяц, год, но сейчас этот процесс носит системный характер.

Повысилась дисциплина в спорте. Начинаю свое раннее утро с активности. Переориентировалась с силовых нагрузок на кардио и растяжение. В плане подбора лечения предпочтение отдаю натуральным, природным препаратам. Да и вообще за это время ни разу не болела. Пересмотрела подход к питанию, похудела на 4 кг.

Партнерские отношения. Тоже произошел качественный сдвиг, причем, если бы мне сказали год назад, что так все будет развиваться - не поверила бы. А сегодня рядом есть любящий, заботливый, внимательный человек. В жизни которого тоже происходят удивительные изменения не без участия нейрографика. Один из примеров: после рисования на тему Коллайдер развития ускорилось решение квартирного вопроса, хотя тема была практически бесперспективная и ее разрешения ожидали только в конце следующего года.

Существенно **вырос уровень общей энергии**. Изменилось время сна и бодрствования, сплю значительно меньше вместо 8 часов - 6, при этом

окружающие замечают, что выгляжу хорошо, что, конечно, радует.

Очень понравилось работать с линией времени. Произошло сильное **переосмысление восприятия времени**. Живу с установкой - Все лучшее только впереди!

Возникла **огромная тяга к развитию**, постоянному росту. Сначала меня это напрягло: "Что, всю жизнь учиться?" потом с радостью "как же это здорово!". План дальнейшего обучения расписан на 1,5 года вперед.

Приятные "мелочи", произошедшие после рисования нейрографика: продана квартира деда, которую пять лет не могли продать; положительно решались важные сложные вопросы с вышестоящим руководством. Имея под рукой экспресс - метод гармонизации эмоционального состояния, значительно легче и спокойнее общаюсь с конфликтными людьми, с которыми приходится сталкиваться на работе.

И конечно благодаря институту, появились замечательные друзья - инструкторы.

С уверенностью называю себя счастливым человеком!

2. Оптимизация эмоциональной сферы беременных женщин посредством метода Нейрографика.

В рамках разработанного творческого - психологического курса для будущих мам "Рисую жизнь", была выдвинута гипотеза о том, что Нейрографика является эффективным средством оптимизации эмоциональной сферы у беременных женщин и является ресурсным инструментом для поддержания психического здоровья.

Цель исследования - выявить влияние использования метода Нейрографика на эмоциональную сферу испытуемых.

Сделано предположение, что у женщин, использовавших метод «Нейрографика», снижается уровень тревожности к заявленной проблематике и использование метода позволяет выявить и осознать ресурсные состояния для личности.

Задачей исследования явилось реализация программы освоения **алгоритмов снятия ограничений, Нейрографика коммуникаций,**

Энергия рода и проведение психологической диагностики испытуемых на начальном этапе реализации программы и после ее завершения.

Исследование проводилось среди группы женщин в количестве 5 человек, средний возраст - 24 года. Встречи проводились как в групповом, так и в индивидуальном формате.

Для исследования влияния метода «Нейрографика» на эмоциональную сферу беременных женщин в работе использовались методики:

1. Проективный тест "Я и мой ребенок" (Г.Г. Филиппова)
 - Цветовой тест Люшера;
 - Тест отношений беременной (И.В. Добряков).

1) Методика Г.Г. Филипповой "Я и мой ребенок" разработана для изучения динамики психического состояния женщин во время беременности и после родов. Женщине предлагается сделать рисунок на листе формата А4 с использованием 12 цветов карандашей в течение 15 минут, предлагая ничего не стирать, не исправлять (помарки, стирания, которые все-таки делаются, учитываются при интерпретации проективной методики). По рисуночному тесту учитывалось наличие на рисунка матери и ребенка, содержание образа ребенка и его возраст, наличие совместной деятельности, психологическая дистанция, а также такие характеристики как благополучное состояние, неуверенность в себе, тревожность, признаки конфликтности и враждебности. Выделяются особенности рисунка: отсутствие себя или ребенка на рисунке, замена этих образов на символы, растения, животных, как изображен ребенок - спрятан ли в животе матери, в коляске или кровати, учитывается дистанция между ними. Интерпретация данных проводилась по критериям, принятым в психодиагностике для рисуночных тестов.

Г.Г. Филиппова выделила следующие особенности переживания беременности:

- благоприятная; ситуация с наличием незначительных симптомов тревоги, неуверенности, конфликтности; ситуация тревоги и неуверенностью в себе
- конфликт с беременностью.

Результаты исследования позволяют распределить тестируемых на четыре категории по оценке содержания материнской сферы: 1 -

благоприятная ситуация; 2 - незначительные симптомы тревоги; 3 - наличие тревоги и неуверенности в себе; 4 - конфликт с беременностью.

2) Тест отношений беременной (И.В. Добряков)

Тест содержит три блока утверждений, отражающих:

- a) отношение женщины к себе беременной;
- b) отношения женщины в формирующейся системе «мать - дитя»;
- c) отношения беременной женщины к отношениям к ней окружающих.

В каждом блоке есть три раздела, содержащие утверждения, отражающие различные аспекты отношений беременных женщин. Пять утверждений соответствуют пяти вариантам ПКГД. Испытуемой предлагается выбрать одно из них, наиболее соответствующее ее отношениям и переживаниям.

- a) - отношение женщины к себе беременной

I. Отношение к беременности.

II. Отношение к образу жизни во время беременности.

III. Отношение во время беременности к предстоящим родам.

- b) - отношения женщины в формирующейся в течение девяти месяцев беременности системе «мать - дитя»

I. Отношение к себе как к матери.

II. Отношение к своему ребенку.

III. Отношение к вскармливанию ребенка грудью.

- в) - отношения беременной женщины к отношениям к ней окружающих

I. Отношение ко мне беременной мужа.

II. Отношение ко мне беременной родственников и близких.

III. Отношение ко мне беременной посторонних людей.

На основе результатов исследования беременную можно отнести к одн

ой из трех групп:

Первая группа включает в себя практически здоровых беременных женщин, находящихся в состоянии психологического комфорта, имеющих оптимальный тип ПКГД.

Вторая группа может быть названа "группой риска". В нее следует включать женщин, имеющих эйфорический, гипогестогнозический, иногда тревожный типы ПКГД. У них отмечается повышенная вероятность развития нервно-психических нарушений, соматических заболеваний или обострения хронических расстройств.

Третья группа состоит из женщин, также имеющих гипогестогнозический и тревожный типы ПКГД, но выраженность их клинических проявлений значительно больше, чем у представительниц второй группы.

3) Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Характеристика цветов (по Максусу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1. синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
 - сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
 - оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
 - светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением,

распределением по позициям, что будет показано ниже.

Испытуемым предлагалось оценить свое отношение к заявленной теме перед проведением Алгоритма снятия ограничений, а затем, для оценки эффективности метода, после проведения.

Оценка уровня тревоги проводилась следующим образом:

! - основной цвет на 6-м месте или дополнительный на 3-м месте;

!! - основной цвет на 7-м месте или дополнительный на 2-м месте;

!!! - основной цвет на 8-м месте или дополнительный на 1-м месте.

Описание результатов исследования:

Тест "Я и мой ребенок"

Содержание материнской сферы	до	%	после	%
1 - благоприятная ситуация	2 чел.	40	3 чел.	40
2 - незначительные симптомы тревоги	2 чел.	40	2 чел.	60
3 - наличие тревоги и неуверенности в себе	1 чел.	20	0 чел.	0
4 - конфликт с беременностью	0 чел.	0	0 чел.	0

Таким образом, по оценке содержания материнской сферы произошел рост с 40 до 60% женщин с незначительными симптомами тревоги, а с наличием тревоги и неуверенности в себе уменьшилось с 20 до 0%

Тест отношения беременной (И.В. Добряков)

Тип Психологического компонента гестационной доминанты	до	%	после	%
Оптимальный тип ПКГД	3	60	4	80
Гипогестогнозический тип ПКГД	0	0	0	0
Эйфорический тип ПКГД	1	20	1	20
Тревожный тип	1	20	0	0
Депрессивный тип	0	0	0	0

Из представленной таблицы видно, что женщин с оптимальным типом гестационной доминанты, т.е. которые относятся к своей беременности ответственно, но без излишней тревоги увеличилось с 60 до 80%, с тревожным типом уменьшилось с 20 до 0 %, с эйфорическим типом осталось без изменений.

Тест Люшера

уровень тревоги	до проведения алгоритма снятия ограничений	%	после проведения алгоритма снятия ограничений	%
отсутствует	0	0	1	20
!	0	0	1	20
!!	2	40	1	20
!!!	0	0	1	20
!!!!	1	20	1	20

!!!!!	1	20	0	0
!!!!!!	0	0	0	0
!!!!!!!	1	20	0	0

Итоги исследования:

Несмотря на то, что выборка испытуемых небольшая и заявлять о научном обосновании эффективности метода не корректно, вместе с тем, полученные результаты исследования подтверждают выдвинутое предположение, что у женщин, использовавших метод «Нейрографика», снижается уровень тревожности к заявленной проблематике.

В дальнейшем планируется продолжить работу в этом направлении.

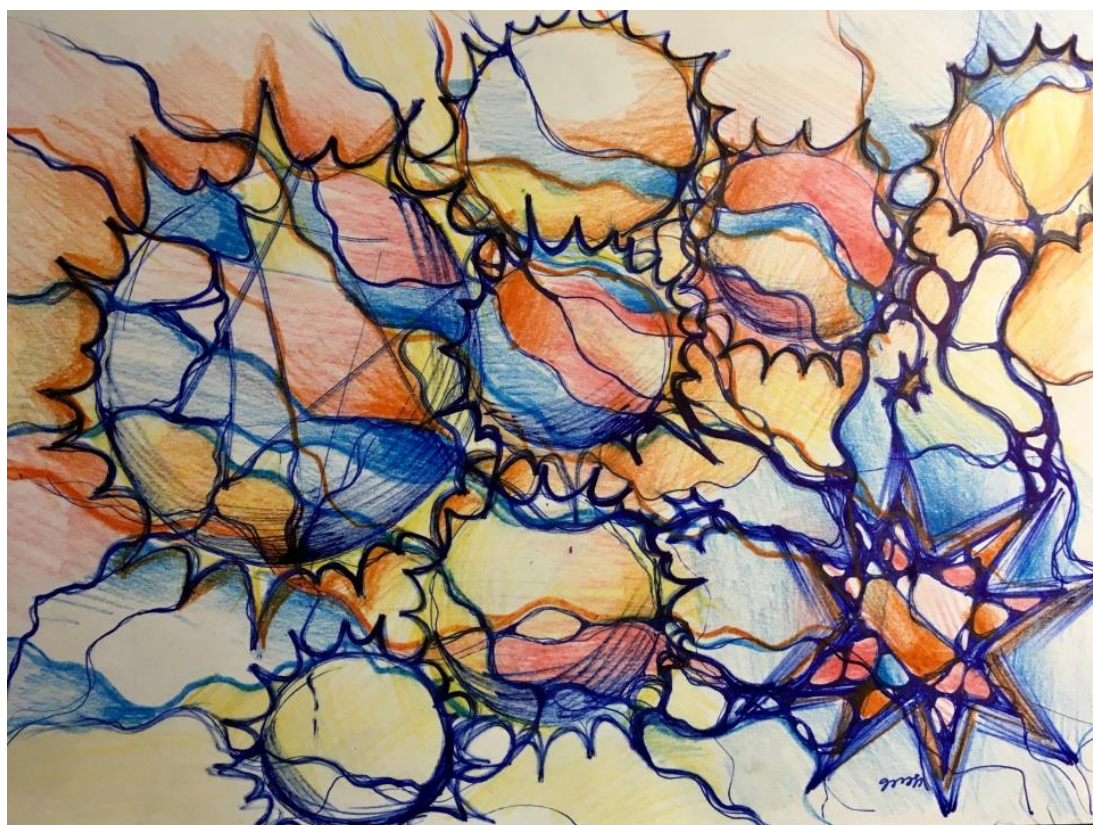
[Ссылка на дипломную работу Аржановской Ольги в авторском стиле](#)

Работы Аржановской Ольги

Тема выбора



Тема: Продвижение моего проекта



Автор:
Белиловская Марина
Супервизор:
Циммерман Елена

Тема:
Через тернии к звездам: Разработка авторской программы
«Палитра Счастья».

Введение

Целью данной работы является описание процесса становления меня как Инструктора и Коуча Нейрографики, начиная с момента трудного принятия решения обучения на Инструкторском курсе, до момента создания своего Авторского курса «Палитра счастья» и начала своей профессиональной деятельности.

Курс «Палитра счастья» предназначен для всех, кому интересна тема счастья во всем его многообразии. Меня эта тема привлекла еще и тем, что в силу глубины и широты определения счастья, я буду иметь возможность добавлять новые модули и развиваться вместе с курсом, и как Инструктор, и как счастливая женщина.

Целью курса является усвоение методов и философии Нейрографики, позволяющих переформировать нейронные связи таким образом, чтобы разрушив стереотипы восприятия своей действительности и себя в ней, выйти на конструктивно- позитивный уровень мышления, и в этом вновь созданном самим состоянии, по-новому взглянуть на окружающий мир и понять, что надо сделать, чтобы обрести ощущение счастья в настоящий момент. Предпосылками для создания данного курса явилось понимание того, что большинству из нас не хватает "самой малости", чтобы почувствовать себя счастливым.

Поскольку Счастье очень многозначно, программа состоит из 5 модулей по 5 занятий каждый:

Трансформация страхов.

В этом модуле мы определим наши страхи, разблокируем их энергию и трансформируем ее в нашу силу и позитив, позволяющий нам работать

дальше.

Гармонизация отношений в семье, на работе, в социуме.

Этот модуль позволит нам определить значимость людей в кругу нашего общения, управлять конфликтом, формировать образ желаемых партнеров.

Распределение времени, расстановка жизненных приоритетов.

Этот модуль о том, как прояснить желаемый формат события, создавать различные варианты желаемого на бумаге, запускать проекты, которые долго откладывали, создавать план развития в выбранной области на определённый период.

Работа с мечтой и уникальностью.

В этом модуле мы определим наши мечты и как их превратить в цели, выстроим условия для их осуществления, определим в чем наша уникальность, подключим необходимые ресурсы для достижения своей цели.

Поиск гармонии, повышение энергии.

Этот модуль о том, как прояснить желаемый формат события, создавать различные варианты желаемого на бумаге, запускать проекты, которые долго откладывали, создавать план развития в выбранной области на определённый период. решения свой задач.

Я рассмотрю процесс разработки программы на примере 1-ого модуля «Трансформация страхов».

Автору хочется предположить, что прохождение этой программы позволяет по-новому взглянуть на устоявшиеся убеждения и обрести инструменты для поддержания себя в ресурсном состоянии.

Теоретическая часть

1) Быть или не быть? Принятие решения

Нейрографика ворвалась в мою жизнь благодаря моей подруге, которая является организатором Женской группы, которую я посещаю. Метод захватил сразу, как возможность общения с собой на бумаге. В силу своей профессии логопеда, мне приходится общаться с большим количеством детей, их родителей и педагогов. Меня очень привлекла возможность решать свои личные и профессиональные задачи в комфорте собственного дома, когда не надо ни с кем разговаривать.

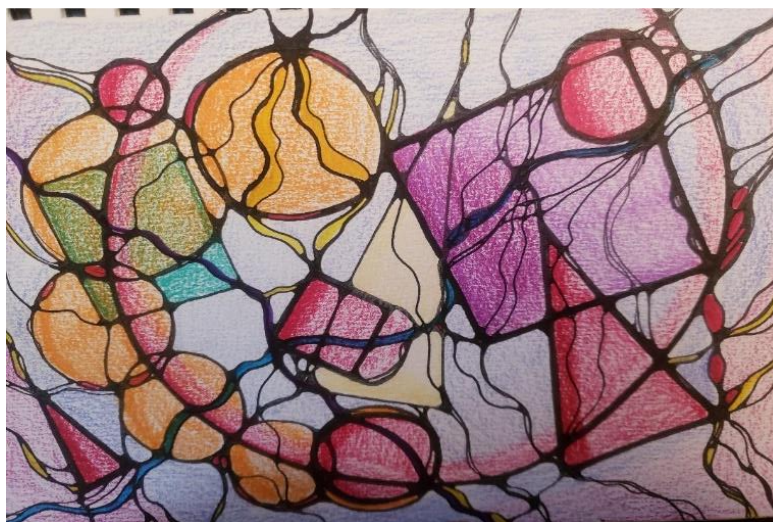
Вместе со мной Нейрографикой занялись сразу несколько человек, и уже год назад в воздухе завила идея открытия первой Школы Нейрографики в Америке. Друзья ринулись на Инструкторский курс.

У меня в это время очень тяжело болел папа, который жил в России, и масса энергии, времени и средств уплывала в далекую Кострому. Я осознавала, что не смогу учиться и участвовать в организации школы. А к этому времени в моей жизни, я четко осознавала потребность в дальнейших личных трансформациях, интерес к которым я поддерживала на протяжении всей своей жизни. И в первую очередь благодаря своему папе, который всю жизнь занимался различными духовными и телесными практиками.

И вот, 29 апреля 2018 года папы не стало. Осталась безумная пустота. В этот же день, я приняла решение присоединиться к курсу, с продолжать развиваться и за себя, и за папу. В решение добавился мощный духовный компонент.

2) Обучение на курсе-обретение уверенности и навыков.

Итак, я присоединилась к курсу 29 апреля, но приступить к занятиям смогла только после 15 мая, когда вернулась в Нью-Йорк после похорон, привезя с собой урну с прахом папы и огромное желание двигаться вперед!



Одна из первых работ по моделированию по теме Развитие как инструктор НГ показывает достаточно насыщенную композицию. При наборе композиции нарисовала свою будущую роль Инструктора квадратом. Ритмическим рядом обозначила количество усилий, необходимое на обучение с идеей, что усилий со временем надо будет прикладывать меньше, так как паника, что не успею догнать курс, прибавляла нервозности. Желтый треугольник стал движущей силой, которую я черпаю извне, вдохновляясь

успехами других. Ввела квадрат в центре, как поддержка семьи и квадрат в начале пути, как строгое планирование обучения. Я ведь присоединилась почти на 3 месяца позже, и пришлось разработать строгую дополнительную программу по освоению пропущенного материала. В самом конце добавился круг в мой конечный квадрат, как помощь свыше и чудо, так как казалось, что без чуда на обойтись. Захотелось все объединить большим кругом, добавив гармонии. Черная линия поля сверху слева направо вниз добавилась, как уменьшение напряжения, а голубая снизу вверх как символ роста. Это были мои первые робкие шаги, придающие мне уверенности в возможность задуманного.

А вот одна из первых работ по АСО, где я впервые озвучила, что хочу зарабатывать деньги, занимаясь своим хобби – Нейрографикой. Впервые обозначилась тема Нейрографики как профессии. В результате, в рисунке увиделся Некто, упрямо ползущий вперед и везя на себе свою Цель.



А вот работа по растворению сомнений и нерешительности по поводу преподавания Нейрографики и получения дохода от этого. В процессе растворения получился эмбрион зарождающегося проекта, крепко связанный пуповиной со мной. Я получилась в виде

утенка, целующего клювиком проект и горящий нетерпением, чтобы плыть в новый и непознанный мир. Вот так в начале пути мне хотелось понятной символики.

Шаг за шагом, семинар за семинаром, работа за работой возростала уверенность в себе и в линии. Я создала свою страницу Neurographic Touch

https://www.facebook.com/NeurographicTouch/?modal=admin_todo_tour

где я потихоньку начала рассказывать своим друзьям о методе.



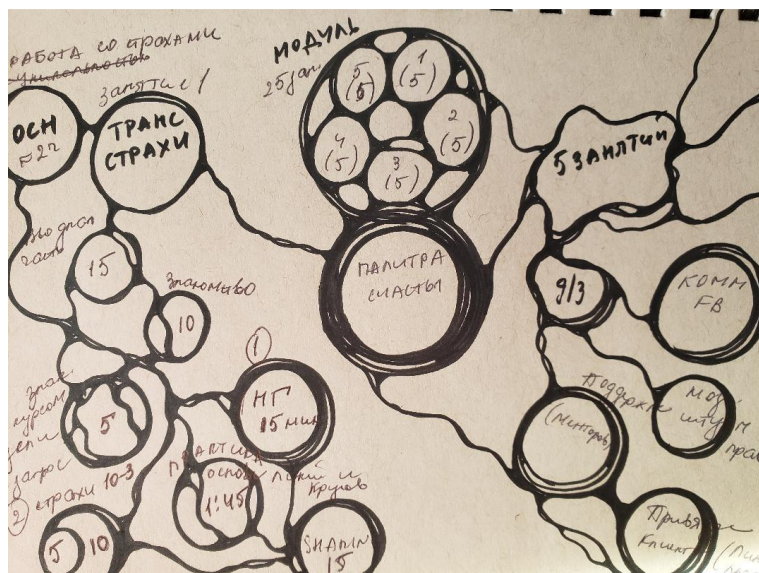
Большой вехой для меня явились три презентации на слетах авторской песни, где я смогла заинтересовать методом большие группы людей. Выросла уверенность, что я могу учить и быть понятной. Огромный барьер был преодолен.

В сентябре я присоединилась к курсу «Создай свой авторский курс» с ведущими А. Зубаковой и Н. Зориной. Вот это был темп! Я одновременно училась на 3-х курсах: этом, Инструкторском и на курсе Специалист Нейрографики по работе с детьми. В процессе обучения на «Создай свой авторский курс», начал вырисовываться план курса «Палитра счастья».



Вот так происходило планирование курса.

Вот работа, во время которой, поставив руку на розовую фигуру на пересечении Что я Хочу, Что я Могу и Что Надо моей аудитории, родилось название Палитра Счастья.



А вот так родился мой самый главный инсайт-Встреча с самой собой. Когда работали над своими ограничениями по поводу авторской программы и рисовали Хочу и Могу, появился огромный треугольник, и совершенно четкий ответ, что это такое. Это Я- которая может быть такой, какая есть, которая может быть любой, в том числе и колючей,

и «некрасивой», и не «пушистой». С этого момента произошло какое-то очередное взросление.

Завершающими акцентами этого курса было создание группы Палитра Счастья <https://www.facebook.com/groups/drawhappiness/> и создание в ней первого мероприятия. А так же выступление с анонсом своей программы на конференции, организованной ведущими курса. Пришлось быстро приобрести камеру, украсить комнату, из которой велась презентация необходимыми Нейрографическими картинками. События развивались в безумном темпе. У меня было ощущение, что я еще не умею летать, а меня уже выталкивают из родительского гнезда. Вот так и вышла онлайн со своей программой на год раньше всех моих самых смелых планов. А свой собственный первый вебинар «Вдогонку Хэллоуину. Забери мои страхи!» я

провела 3 ноября и его посетили 14 человек.

Вот так родилась программа и я начала ее разрабатывать дальше.

3) Разработка курса.

В созданной мною группе я на странице, я провела опрос среди моих потенциальных учеников на тему «Что для вас счастье» и «Что вам мешает чувствовать себя счастливым?». В результате опроса мне удалось определить основные модули, по которым будет идти «проработка» аспектов счастья.

У меня получилось 5 основных категорий:

«Трансформация страхов». В результате опроса выявились страхи нищеты, беспомощности, зависимости от мнения других, страх за близких, страх публичных выступлений, стыд, страх перед будущим, страх потерять контроль, страх одиночества, страх болезни и смерти)

Гармонизация отношений в семье, на работе, в социуме.

В результате опроса выявились положения, мешающие ощущать себя счастливым: непонимание близких, конфликты в семье и на работе, обиды.

Распределение времени, расстановка жизненных приоритетов.

В результате опроса то, что мешает ощущать себя счастливым: суматоха, отсутствие четкой цели, нехватка времени, «бытовуха», сомнения насчет выбора целей.

Работа с мечтой и уникальностью.

Из ответов аудитории мешает быть счастливым чувство вины, нехватка путешествий и времени на природе, обыденность и нехватка творческих занятий, нехватка «наполненности» и ощущение, что живешь «не свою жизнь», отсутствие приключений и сюрпризов.

Поиск гармонии, повышение энергии.

В результате опроса выяснилось, что людям мешают болезни, низкий уровень энергии, жизненные трудности, отсутствие гармонии в душе, нехватка любви к себе.

Когда основные темы были выбраны, я приступила к разработке 1-ого модуля.

Первым модулем курса я поставила тему «Трансформация страхов». В этом модуле мы определим наши страхи, разблокируем их энергию и трансформируем ее в нашу силу и позитив, позволяющий нам работать дальше. Именно поэтому я поставила этот модуль первым, чтобы получить дополнительную и ресурс, заблокированный страхами.

Онлайн курс стартует в Январе 2019 года, поэтому я решила опробовать все модули в очной группе до начала этого курса. Я сняла в аренду Студию Творчества и набрала группу из 8 «холодных» клиентов, ничего не знающих о методе.

4) Работа в очной группе по модулю «Трансформация страхов».

3 октября состоялось первое 3-х часовое занятие по «Трансформации страхов». Занятия проходили раз в неделю в течении 5 недель и слушатели получали домашнее задание. Все работы и вопросы обсуждались в специально созданной закрытой группе. Группа завершила работу 31 октября.

Каждое занятие происходило по следующей схеме:

Рассказ участников о том, какие ощущения испытывали в течении недели и ответы на вопросы.

Медитация.



Теоретическая часть и объяснение алгоритма.

Рисование.

Перерыв и телесные практики (Qоуа женский танец, Цигун, йога, дыхательные практики).

Завершение рисования.

Домашняя работа, ответы на

вопросы.

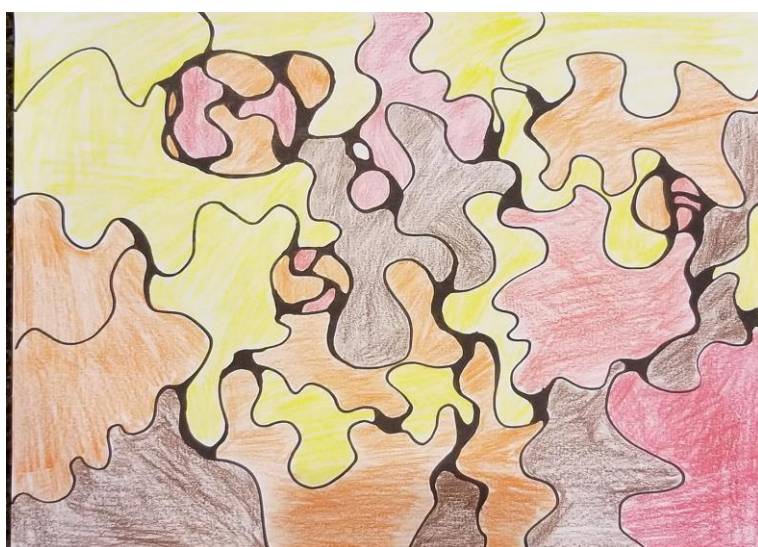
В процессе работы каждому участнику задавались коучинговые вопросы, давались рекомендации по технике рисования.

Темы и алгоритмы, которые я использовала на занятиях:

Занятие 1.

- Знакомство. Выяснение, что каждый участник ожидает от курса
- Ознакомление участников с правилами занятий
- Беседа о страхах и их классификации
- Составление перечня собственных страхов и ассоциативных слов с ними связанных за 2 минуты каждым участником. Выбор каждым участником нескольких страхов, с которыми он собирается работать
- Знакомство с концепцией Нейрографики и ее базовыми элементами
- Тренировка нейрографической линии и сопряжений
- Объяснение рефлексии и ее важности в ходе работы. Снабжение всех участников таблицей, в которой предлагается записывать состояние рисующего по каждому шагу алгоритма (что думаешь, что чувствуешь, какие эмоции испытываешь в ходе работы).
- Алгоритм выявления намерения как тренировка линий, фигур и их сопряжений на тему выявленных страхов.

Рисунок участницы с занятия №1 и ее описание:



Тема: Страх за мужа (он военный)

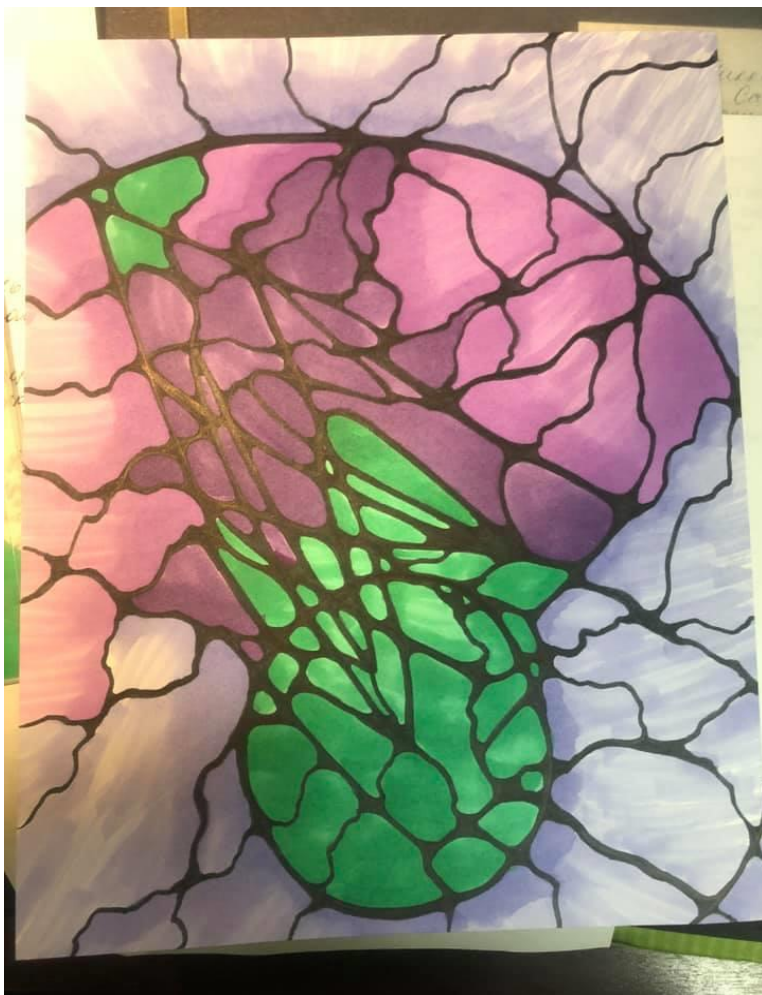
Описание: очень волновалась, когда вела линии, очень трудно было следить, чтобы они были не похожи и вести их не туда, где ожидаешь увидеть. В местах пересечений обозначила круг, и сразу наступило расслабление, так как поняла, что значит этот

круг. С введением цвета наступило успокоение. (В последствии, было показано, как утолщать линии в местах округлений, чтобы работа выглядела более гармоничной).

Занятие 2.

- Знакомство с 5 элементами У-син
- Алгоритм снятия ограничений на тему выявленных страхов

Рисунок участницы с занятия №2 и ее описание



Тема: Страх опоздать

Описание: после выброса увидела сильный нажим, некрасивую фигуру. Ощущала холод во всем теле, руки были мокрыми. После округлений фигура стала интересней, но удовлетворения не наступило. В теле начала ощущать тепло. Поставив руку на фигуру, захотелось ее убрать.

Выбор цветов оправдал мои ожидания, наступило удовлетворение, тело расслабилось. Чувствовала удовольствие, нашла для себя смысл и четко поняла, что я хотела этим рисунком сказать.

Занятие 3.

- Объяснение пирамиды сознания для понимания того, как шаги алгоритма связаны с погружением в подсознание.
- Техника «Бесстрашная Я»

Этапы техники:

Сформулировать тему работы (работа с каким страхом из списка)

Обозначить Себя «здесь и сейчас» базовой фигурой

Обозначить другой базовой фигурой Себя, не имеющую этого страха

Между фигурами сделать выброс и скруглить его

Соединить линиями себя Бесстрашной с собой в данный момент

Дальше по алгоритму. Следим за появлением дополнительных фигур.

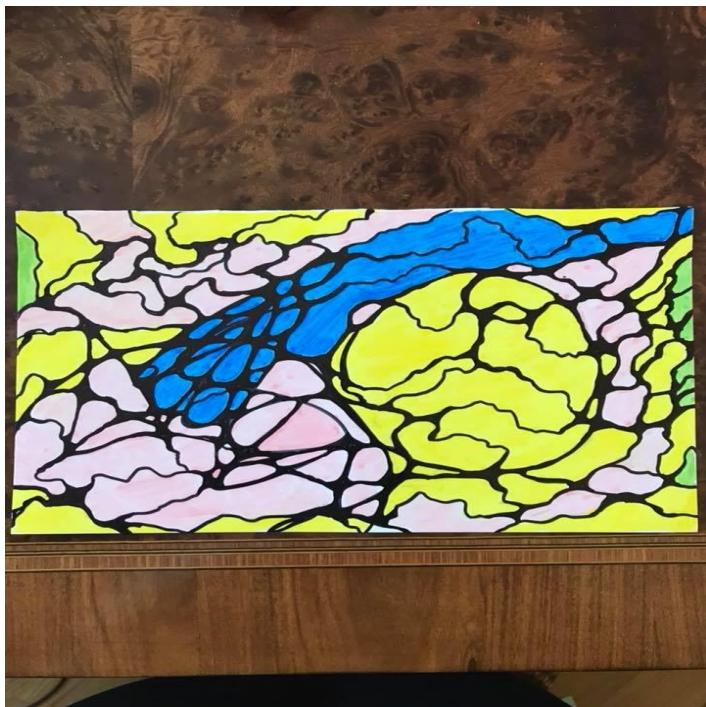


Рисунок участницы с занятия №3 и ее описание.

«Тема: Мой страх о детях! Во время выброса было ощущение что я сильно кричу, жуткое отчаяние, сильная нервозность. Эти ощущения были долго все время хотелось кричать. Когда положила ладонь на рисунок, было ощущение как будто под рукой волны, всё там не спокойно, бурлит. Когда положила ладонь на белую часть листа ощущение холода. Пока проводила линии

были те же негативные ощущения. А когда начала округлять все, постепенно стала успокаиваться. На следующее утро было интересно.... Ощущение жизни, теперь я понимаю, прилив энергии. Я не испытывала это давно, а раньше всегда».

Занятие 4.

- Дискуссия на тему деструктивной и конструктивной составляющей страхов.
- Техника «Страх-ты мой друг»

Этапы техники:

Сформулировать тему работы (работа с 3-5 страхами из списка)

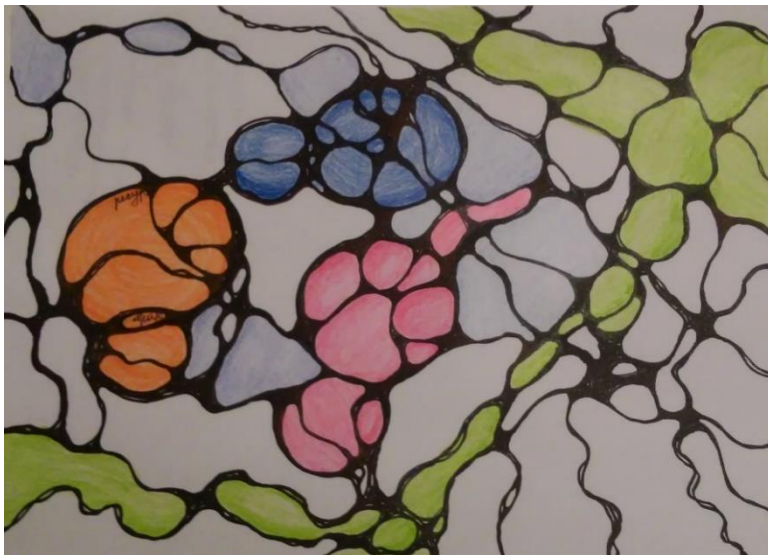
Обозначить 3-5 страхов кругами на листе (почувствовать размер кругов, расположение на листе, почувствовать реакцию в теле, запомнить)

Рядом с каждым кругом - страхом нарисовать другой круг - конструктивную часть страха. Далее отслеживаем размер этих кругов, смотрим, пересекаются ли они с деструктивной фигурой или нет. Почувствуем реакцию в теле, запомним.

Связать все действия между собой, принять свои страхи, сделав их своим ресурсом.

Дальше по алгоритму. Следить за появлением дополнительных фигур, ощущений.

Рисунок участницы с занятия №4.



Участница зафиксировала зеленым цветом, которая защищает сердце от страхов. Все круги-ресурсы получились большего размера, рисунок очень нравится, в груди прилив энергии. Ей очень понравилось рассматривать страх с конструктивной стороны.

Занятие 5.



- Алгоритм Нейродрево, тема Я-счастливая женщина, где в числе ресурсов в корнях заложена энергия трансформированных страхов и их конструктивной части!
- Подведение итогов модуля.

Рисунок участницы с занятия №5.

Тема: Я-счастливая женщина.

«Взяла все свои ресурсы, в том числе и конструктивную сторону моего страха - любовь к близким и выросло мощное дерево с моими разноцветными плодами. В стволе решила нарисовать дополнительный круг, как какой-то приятный ресурс и вера в чудо. Испытывала счастье во время и

рисования и расширение во всем теле.»

Вот несколько отзывов участниц:

«Какое счастье, что у меня в руках появился инструмент, с помощью которого я могу улучшать свою жизнь, не прибегая ни к чьей помощи. Я искала это всю свою жизнь!»

«Мой страх-опоздать, и я несусь на машине, не чувствуя опасности. Теперь в таких ситуациях я всегда вспоминаю мой рисунок, с которого на меня глядят глаза моей маленькой дочки и замедляюсь. И пусть мир подождет»

«Осознала, что утром просыпаюсь с улыбкой- давно забытое состояние, так как у меня ребенок с ДЦП».

«Научилась общаться со своей взрослой дочерью, у которой не складывается личная жизнь и мой главный страх – о ее будущем. Она стала меня слышать».

Наш следующий модуль – «Гармонизация отношений в семье, на работе, в социуме» стартует 12 декабря в очной группе. Буду отрабатывать свои задумки в личном общении с группой дальше.

5) Подготовка аудитории к старту курса Палитра Счастья в социальных сетях.

Для привлечения интереса аудитории к моему проекту была разработана система 15-и дневных марафонов, начавшихся 17 октября.

В 1-ом марафоне я выставляла картины великих художников и краткую справку о них. Аудитории предлагалось прокомментировать, в чем для них видится счастье на данной картине. Для тех, кто оставил комментарии как минимум 10 раз, получили один из модулей (5 занятий) моего курса Палитра Счастья бесплатно (таких оказалось 8 человек).

В результате опроса мне хотелось выявить как можно больше граней этого чувства, возникающих при взгляде на полотна художников, помимо творческой и образовательной части этого проекта.

Во 2-ом марафоне я выставляла стихи великих поэтов, писавших о счастье. Аудитории предлагалось выбрать строчку, которая больше всего резонирует со струнами их души и объяснить свой выбор. Те, кто

прокомментировал все 15 дней, получили один из модулей моего курса за половину цены (таких оказалось 4 человека).

Следующий марафон будет музыкальный и он стартует 1 декабря.

Таким образом, в результате таких марафонов, я повышаю интерес к моей группе и моему курсу. Большое удовлетворение доставляют благодарные комментарии участников. Они говорят о том, что расширили свои знания о поэтах и художниках, а настроение создаваемое этими публикациями, побудили их, хотя бы раз в день вспомнить о том, что такое счастье и почувствовать себя счастливыми. Ну а я набираю аудиторию на мой курс и достигаю своих целей.

Заключение

Таким образом формировался мой путь Инструктора Нейрографики: через принятие сложных решений, паники, сомнений, разочарований - к уверенности в себе, к желанию преподавать и делать свою жизнь и жизнь других людей более гармоничной и насыщенной.

Создана программа «Палитра Счастья», готовая к запуску первого модуля «Трансформации страхов» онлайн 12 Января 2019, отработанного на очной группе. Созданы группы для поддержки проекта в социальных сетях.



Отзывы участниц позволяют почувствовать, что я на правильном пути.

Одна из моих последних работ на Инструкторском курсе-Икигай. Я поняла, что готова принять ответственность за то, ради чего мне хочется просыпаться по утрам. Я поняла, что за время курса я повзрослела и как художник и как личность, сняв многие ограничения и расширив картину своих представлений о мире.

Я готова лететь к звездам!

[Ссылка на дипломную работу Белиловской Марины в авторском стиле](#)

Бельман Дарья. «Стражи извилистых линий» городское фэнтези для подростков, где роль магии играет нейрографика рассказ с иллюстрациями

Автор:

Бельман Дарья

Супервизор:

Циммерман Елена

Тема:

"Стражи извилистых линий" городское фэнтези для подростков где роль магии играет нейрографика, рассказ с иллюстрациями



I

День был пасмурным и серым. Прямые линии проводов, окон, стен домов уходили в туман. Все вокруг было монотонным, налитым свинцовой тяжестью. Эти окна - бесконечное количество слепых прямоугольников - придавливали своей одинаковостью. Река была покрыта противной рябью. Одежда прохожих была под стать пейзажу. Горик чувствовал, что и жизнь в этом городе будет такой же - серой, одинаковой, бесконечной...

Грузчики носили их немногочисленный скарб, мама наверху следила, чтоб не стукнули, чтоб расставляли аккуратно. Губы ее все больше сжимались. Значит - не нравится ей что-то. Она в раздражении оттирала капли краски от косяка. Двери в их новой квартире покрасили специально к их приезду, но, как всегда, ничто не идеально. Она раздраженно показывала грузчикам, куда ставить коробки. Квартира ей не нравилась. Горик вздохнул и снова вышел под морозящий дождь. Ему она теперь тоже не нравилась.

Мимо их подъезда прошла семейка в серых дождевиках. Только младший ребенок был в ярко-зеленой накидке с ушками на капюшоне. Горик не мог оторвать от него взгляда. Единственное живое пятно в этой серости. Малыш взглянул Горика в глаза и помахал ладошкой. От руки его потянулась тонкая извилистая зеленая ниточка. Взлетела в небо, образовала колечко. За ней другая, оранжевая. Горик протер глаза. ниточки исчезли. Ну разумеется. Он недовольно сжал губы, невольно копируя маму.

Всю ночь на новом месте ему снились ниточки цветных линий, пересекающие монотонные фасады, в которые вместо окон были вставлены страницы школьных прописей. Ниточки оставляли кляксы в этих прописях, и Горика за них ругал кто-то сердитый. Потом на асфальте нарисовали мелом клеточки, но в классы играть не стали, вместо этого Горика посадили в эти клеточки и запретили выходить. Ну да, утром в новую школу. Наверняка, все так там и будет. Школы менялись, но были похожи одна на другую. Недружелюбные дети, злые учителя. Скука на уроках, скучная домашка, еще и драки на переменах...

Так что, заходя в класс, он не ждал ничего хорошего. Ничего хорошего и не было. Пока он шел к указанному сердитой учительницей месту, слышал шепотки и хихиканье. Наверняка, смеются над ним. Обычно его высмеивали за нелепую сумку, за старую блеклую одежду, за слишком лохматую голову. У мамы никогда не было времени заниматься его внешним видом. Да и ему самому это было неинтересно, что он, девчонка?

II

На географии он не смог ничего ответить, пару не схватил, но учитель явно решил добиться, чтоб Горик получал только плохие оценки в будущем. Когда на английском его вызвали к доске, он тоже завис и не смог ответить. Кто-то пнул в него жеваной бумагой. В столовке на обеде он уронил свой стакан с чаем и облил себя и еще какого-то пацана. Тот ничего не сказал, но наверняка затаил обиду, еще отомстит. Эта школа - отстой. Только на рисовании он смог забыть о неприятностях. Рисовал вчерашнего малыша в зеленом дождевике. И множество тонких линий, которые пересекали рисунок паутинкой во всех направлениях.

Учитель рисования странно посмотрел на Горика и спросил:

- Ты нейрограф?

- Не кто? - переспросил тот.

- Ясно, не нейрограф, - рассмеялся учитель.

Он нравился Горик. несмотря на дурацкий смех. Он был такой вроде молодой, но вблизи были видны морщинки. И как Горик, он был в поношенной некрасивой одежде, и как Горик, не обращал на это внимания. Если б не дурацкие вопросы, был бы нормальный чувак. Но что ж возьмешь с учителя?

Во дворе школы стояла компания. Они шушукались и хихикали. Горик понимал, что, наверно, они о своем хихикают, но не мог отделаться от мысли, что - о нем. А может, даже замышляют что-то. Если б не замышляли, не шушукались бы, говорили бы нормально, разве нет? Он обошел компанию, стараясь не привлекать внимания. На случай, что они все таки о нем шушукались.

III

Мама опять заболела. Она сидела на кухне, кутаясь в шаль, и беседовала с пожилой усталой женщиной, видимо, врачом. На столе лежали рецепты.

Женщина-врач позвала Горика проводить ее в прихожую. Расспрашивала о его самочувствии, о маме. Горик сказал, что мама болеет,

потому что их преследуют неудачи. Он и правда так думал. Уже несколько лет они все пытались уехать он неудач, но те гнались за ними. И Черные Тени были разведчиками неудач. Про Теней Горик никому не рассказывал, а то сочтут сумасшедшим, он знал.

Но рассказал, что против него все время кто-то что-то замышляет. А мама все работу хорошую не найдет. В общем, нет у них удачи.

- А может, наоборот? - спросила врач.

- Что наоборот?

- Неудачи от того, что болеет, грустная все время?

- Вы что? Так не бывает. Мир снаружи от нас не зависит, он объективно плохой!

- Ты уверен?

Горик не стал спорить. Он был уверен. Мир плохой, потому мама и грустная. Были вокруг веселые люди, но это им просто везло. Конечно, будешь веселым, когда тебе все удастся. Так и живешь, не зная горя.

На следующем уроке рисования он это и нарисовал - себя в плохом мире. Он был в центре, а вокруг - серые тучи. Как на небе в этом мрачном городе. И когда учитель попросил объяснить, Горик рассказал про странную тетеньку-врача. Это ж надо придумать - это ж значит, что грустный человек сам себе плохой мир устраивает? Логика где?

- Хорошая погода сегодня, правда? - невпопад, как всегда, встрял учитель рисования.

- Да уж, лучше некуда. Сыро, промозгло, дует, моросит. Ненавижу!

- Прохладно, акварельно, нет резкого света, глазу приятно, от дождика легко защититься - мелкий дождь не намочит. Вот на, нарисуй, как ты улицу сегодня видишь.

Странные фантазии у этого учителя. Улица как улица.

- Какая он по форме?

- Квадратная. Вся моя жизнь квадратная, - внезапно выпалил Горик.

- Рисуи.

И он нарисовал квадраты рядами. Как окна или как прутья решетки.

- А теперь смотри, - сказал учитель. Взял красный карандаш. И нарисовал поверх квадратов то ли реку, то ли кровеносный сосуд. Извилистую причудливую линию.

- Это нейролиния, - сказал он Горик.

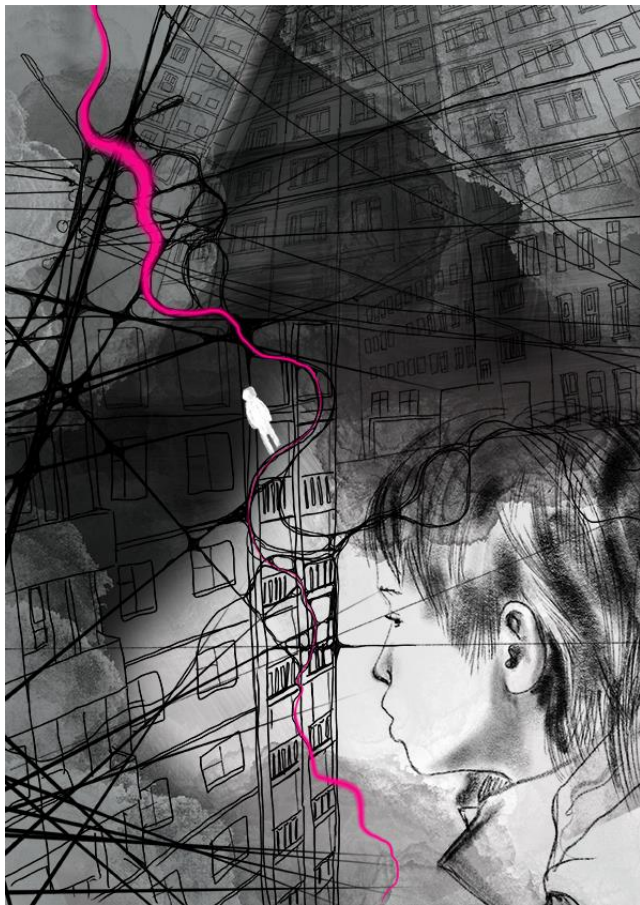
- Не что? - казалось, что этот разговор уже однажды был.

- Это линия, создающая ощущения. Я много не умею, но вот она у меня получается. Посмотри на рисунок теперь, почувствуй его.

Ладно... Горик посмотрел. И он почувствовал! Линия, как красная тропинка, шла между унылых квадратов и отбрасывала на них отсветы. Она любопытно петляла между ними, не повторяясь и извиваясь. В квадратах появились детали - и вот стало видно, что это дома в тумане. Они уже не были недружелюбными, отсветы линии вызывали любопытство, желание узнать, что происходит там, за стенами. Горик шел по красной тропинке между этими домами, а в них понемногу зажигались окна. И квадраты не казались уже унылыми декорациями - там кто-то жил, что-то происходило. Тропинка не повторялась, петляла. Не то, что привычные городские дороги. И приходилось ждать, что появится за каждым новым поворотом. И стало интересно. Вот в этой скуке и будничности - интересно.

IV

Горик шел все дальше, и вдруг обнаружил, что куртку-то он оставил в школе. Он вообще не понял, как оказался тут. Линия погасла. Вокруг сжимались незнакомые стены. Без куртки было холодно, хорошо хоть, дождя не было. Фонари не горели, света из окон было совсем мало. И тогда в дальнем конце улицы мелькнули Они.



Он уже видел Их раньше. И даже имя им не давал. Просто Они. Это не были люди. Больше похожие на тени, они кружили на расстоянии, не подходя близко, но и не упуская Горика из виду. Черные силуэты без лиц. Как ниндзя из киношек, только неприятные. Они появлялись, когда вокруг не было ни души, прятались в тенях и арках, но упорно преследовали. Вот и сейчас. Какое-то легкое шипение раздавалось в воздухе. В полумраке не удавалось разглядеть деталей. Только угловатые резкие движения и черные силуэты. Горик шел все быстрее, потом побежал. Куда, он не понимал, он в этих местах никогда не был. Улицы были пустые, только машины по

обочинам да свет в окнах иногда. Горик споткнулся раз, потом другой. Он уже задыхался, а Они не отставали. Наоборот, подбирались все ближе. Вон уже и впереди мелькнула резкая угловатая тень. Горик метнулся, увидел еще тень, попытался прорваться в какую-то арку - и оказался в глухом дворе-колодце. Небо казалось очень далеким и серым, вокруг - стены, и они будто наступали, отбрасывая длинные тени. И из теней выступили Они и окружили Горика. Лиц по-прежнему не видно. Потянули к нему черные руки. Горик заорал, зажмурился и стал молотить руками, лишь бы только не тронули, лишь бы не прикоснулись! Его рука врезалась во что-то холодное, щекочущее, противное. Он рванул и заорал еще громче. Ничего не произошло. Его никто не трогал. Шипение пропало. Горик открыл глаза. Он стоял посреди своего двора, мокрый, окоченевший и дрожащий. В окно прямо перед его глазами выглядывала старушка - их соседка снизу - и крутила пальцем у виска. Горк вытер лоб рукавом и заметил, что сжимает в руке клочок черной ткани... Нет. Тумана. У этого кусочка не было четких очертаний, он слегка шевелился и щекотал ладонь. Горик аж подпрыгнул и отбросил страшный клочок. Но потом собрался с духом и присел, чтобы разглядеть.

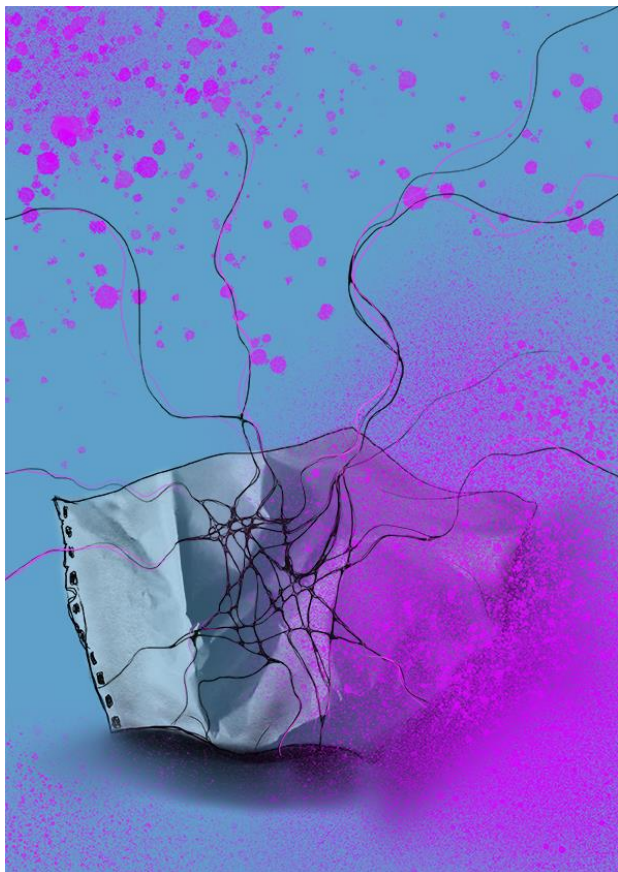
Лежащий на земле кусочек уже не был похож на туман - это был просто лоскут. А вдруг он опасен? А вдруг Они смогут найти маму, если лоскут тут

останется? Горик нашел на асфальте бумажку, завернул в нее лоскут и отнес его на пустырь, который на днях нашел в трех кварталах от дома. Пустырь был хороший, там было здорово играть, никто не приставал. Вот на краю этого пустыря он выкопал ямку, спрятал в ней лоскут и завалил его камнем.

Дома Горика досталось и за позднее возвращение, и за потерянную куртку... Ну как досталось - мама отвернулась и весь вечер с ним не разговаривала. Но если бы раньше он расстроился, то теперь просто постарался поскорее пойти в свою комнату. Ему надо было попробовать нарисовать эту... не-й-ро-линию.

V

Горик не простыл, но в школу не пошел. Вышел из дому и попытался при свете дня найти места, по которым бежал вчера вечером. Но то ли улицы при дневном свете иначе выглядели, то ли не там он ходил. И он принялся просто бродить по городу. Странно, но хотелось поискать в скучном пейзаже тот интерес, что появился вчера. Интерес найти не получилось, но нашелся Борислав.



У Горика никогда не было друзей и даже приятелей. Все время находилось что-то, и даже если мальчишки были друг другу симпатичны, потом эта симпатия испарялась. Друга найти хотелось, кому ж этого не хочется! Но не будешь же дружить с человеком, который тебя не понимает, или интересно ему совсем не то, что тебе. Так и получалось, что Горик всегда был вне компаний, да он уже и привык быть один.

Этот мальчишка стоял и смотрел на дома. С интересом смотрел, долго так. Горик сегодня так же на них смотрел, поэтому и заметил. Раз прошел мимо, потом ноги сами развернули его, и он снова прошел мимо тощего мальчишки, наверно, немного старше Горика, высокого, не по погоде легко

одетого. Тот все смотрел на фасад и рукой в воздухе водил. Будто дирижировал. Когда Горик прошел мимо в третий раз, мальчишка повернулся к нему, протянул руку. Горик шарахнулся, но тот произнес: "Борислав. Можно просто Боря", - и снова протянул ладошку Горику. Тому ничего не оставалось, кроме как пожать протянутую руку и назвать себя. Глупое приветствие рассмешило, Горик прыснул, но мальчишка был по-прежнему серьезен. Ну, то есть, он дружелюбно улыбался, но руку пожал серьезно. У него была теплая ладошка, хоть и щеголял он в одной рубашке, да и та - с закатанными рукавами. Ну Горик и спросил, мол, как, не холодно?

- Мне всегда жарко, - ответил Борислав. - Я школу сачкую. А ты потерялся?

- Нет, почему?

- Ходишь, на дома смотришь, цели нету.

- Откуда ты знаешь, что нету?

- Человека без цели всегда видно.

Вот он, момент, когда они разойдутся и больше не заговорят друг с другом, так всегда бывало раньше. Но Горик не стал, к своему удивлению, обижаться, как сделал бы еще вчера. Решил объяснить. Рассказал про Этих, про то, что не помнит, как ушел из школы, но помнит линию, которая привела его в незнакомые места. Вот их он и ищет...

Потом отвел Борю на пустырь. К тайнику с лоскутом. Отвалил камень и палочкой выковырял лоскут из земли. Лоскут снова изменился и походил на клочок паутины. Боря деловито вынул из-за пазухи маленький альбом и ручку. Без всякой опаски взял лоскут голыми руками и расстелил на листе. Лоскут будто впитался в бумагу. Теперь на листе был клочок спутанных паутинных линий черного цвета.

- О, выброс! - радостно воскликнул Боря и стал ручкой расправлять края этого клочка, довольно цокая языком.

- Что выбросили? - переспросил Горик

- Страхи твои выбросили. Есть такая нейрографика...

Вот! Опять! Опять это слово! Горик вскочил и от возбуждения

пробежался вокруг сидящего Бори. Тот хихикнул и похлопал по кочке рядом с собой. Горик снова присел.

- Это такое рисование жизни. Оно делает много разного. Вот с такими страхами тоже можно. Это же кусок того, чего ты боишься? его можно перестать бояться. Взять - и перерисовать. Показать?

Горик закивал. Боря взял ручку и стал убирать углы в паутине. Потом отдал рисунок и ручку Горику. Велел рисовать и слушать себя. Там, где проходила ручка, ячейки паутины сглаживались. И если поначалу этот клочок очень напоминал своего хозяина - черного и угловатого - то постепенно на листе появилось что-то совсем другое. Не спутанное, а спаянное, как микросхемы или украшения. Горик однажды видел, как делают финифть. Вот что-то похожее он делал сейчас на бумаге.

Он не знал, сколько прошло времени. Когда он, наконец, разогнулся, выныривая из рисунка, оказалось, что солнце стоит высоко в зените. Где-то чирикала птица. Стоп! Солнце? Он солнца в этом городе и не

видел, кажется. А сейчас будто середина лета. Тепло на припеке, птички... Он снова взглянул на лист с рисунком. Пугающий лоскут исчез. Его больше не было. Был узор. И узор нравился Горику.

- Это в нейрографике - главное, - важно сказал Боря. - Чтоб нравилось.

И они оба захохотали без причины, просто потому что - хорошо.

VI

Для Г орика наступили новые времена. Ему теперь было легко ходить в школу, шушукающиеся компании во дворе больше не вызывали подозрений. Даже мамина болезнь стала его меньше пугать. Ей вроде стало полегче. Хотя Боря сказал, что наоборот - маме стало полегче, потому что Горик перестал за нее бояться. Боря вообще часто говорил непонятно и наыворот, похоже на учителя рисования. Но с Борей было интересно и он всегда объяснял свои слова просто и логично.

Было у Бори одно свойство, которому Горик завидовал. Он знал, что нехорошо завидовать другу, но так хотел уметь так же! Дело в том, что Боря всегда оказывался в нужном месте в нужное время. Вот как тогда, когда они встретились. Горик думал, что просто случайность. Но Боря сказал, что в тот

день его так и тянуло остановиться именно в этом месте улицы. А те дирижерские движения, которые он делал, стоя там, он объяснил непонятно - "Слушал Поле". Слово "Поле" он явно произносил с большой буквы. И явно не имел в виду поля пшеницы. По его словам, он ждал Горика. То есть, он не знал, кто это будет, но сразу узнал.

И Боря всегда приходил туда, где был Горик, хотя они и не договаривались точно. Просто они одновременно подходили к одному и тому же месту и начинали говорить с середины предложения, будто прервались только что. И сразу понимали один другого. Боря назвал это мудрено - "Синхроничность". Сказал, что если много рисуешь эту его нейрографику, то линии вероятностей сливаются с тобой и ты ходишь по ним, как по тропкам туда, куда сам выбираешь.

Но научить Горика Боря не мог. Он сказал, что учиться учить надо специально. И поскольку Горик продолжал просить научить его, Боря отвел его к Рисующим. У них есть одна большая встреча летом, ее мальчишки пропустили. Но всегда есть какие-то группы, где все вместе занимаются этим таинственным делом - нейрографикой.

Для этого пришлось поехать за город. Долго, электричкой, потом автобусом. В лесу, окруженном дюнами, стояли какие-то избушки, вокруг которых бегали малыши, а в центре леса стоял большой дом. Мальчишки тихо зашли в зал на первом этаже. Там сидела группа людей, они все рисовали и говорили. Один стоял у доски и что-то на ней показывал. Знакомые извилистые линии... Только тут еще были фигуры и надписи. Как магические схемы. Тот, что у доски, налысо бритый, одетый очень просто и как-то по-домашнему, не как привычные Горика учителя, все время шутил, но рассказывал что-то сложное, Горик ни слова не понял. Все смеялись, но и вопросов много задавали об этом, о сложном. Мальчишки пристроились на задней парте. Учитель им подмигнул и продолжил рисовать и объяснять.

Он говорил про нейроны и их сети - о том, как устроен наш мозг. Было очень странно слышать эти научные слова, ведь то, что делал Боря, казалось чистой магией. Но Мастер рассказывал о том, как сначала мы строим свои принципы и привычки, а потом из них строится вся наша жизнь. И из его слов получалось, что прав был его учитель рисования.

Потом он велел всем рисовать нейролинии. Вот тут Горика стало привычнее. Кто-то дал ему лист и фломастер, Горик стал слушать и пробовать. Правда, Мастер у доски все время говорил о просачивании линии

в подсознание, о придании ей чувств. О том, что линия - нейрографическая линия - превращает схему в рисунок. Это было похоже на тот рисунок с красной линией. И Горик попробовал воспроизвести его. Но рисунок не оживал...

В перерыве некоторые из людей заговорили с мальчишками. Эти люди были очень странные. Например, они все время улыбались. Просто так. Без причины. Называли Борю "коллегой". Хотя как он мог быть их коллегой - он же не работает нигде. А они все разве в одном месте работают? Один вон, вообще, сказал, что он - шаман. Еще одна милая женщина - бухгалтер. Она сказала Горику, что решила научиться рисовать новую реальность.

- Картины рисовать? - переспросил Горик.

- Нет, менять реальность.

- Как это?

- Нейрографикой. Когда меняешь себя, меняется реальность. Ты замечал, что у тебя что внутри, то и снаружи?

"Сейчас опять про погоду заговорим", - подумал Горик, но женщина сказала другое.

- Если, например, боишься людей, то и они с тобой дел иметь не хотят. Или вот учеба - если любишь ее, то она и дается легко.

Горик хотел было опять возразить - наоборот, если легко дается, то и любишь. Но задумался. Вспомнил разговор про дождь. В последнее время ему стала нравиться осенняя морось. Под ней было прикольно гулять. Каждый раз они с Борей находили странные интересные места в городе. Городской пейзаж тоже перестал быть скучным. А ведь если подумать - погода и город вряд ли изменились. А Горику уже не было так мрачно. Потому что - приключение.

VII

Горик попросил научить его рисовать как они. Та самая милая женщина охотно согласилась. Она все понятно показывала и объясняла. Горик приезжал в загородный дом, учился рисовать, скруглять, его тоже стали называть "коллегой". Он понял, что имелось в виду - все они рисуют и

меняют что-то рисованием, все они - художники. Так что Горик и Боря действительно стали коллегами этих взрослых.

Горик все время рисовал, чтоб мама перестала болеть. Но это не помогало. Врача больше домой не вызывали, но мама уставала и кашляла, у нее никогда не было сил, и под глазами всегда были синяки. В конце концов, Горик решил, что он просто бесталанный и бездарный, и у него никогда не получится. Боря с ним спорил, говорил, что нельзя рисовать за другого человека. Но Горика не надо было ничего, пока маме плохо. Так что рисовать он бросил.

Они бродили по переулкам, было уже темно и холодно. Боря спорил, говорил, что надо просто научиться думать правильно. Горик молчал, молчал, но чувствовал, что закипает. Ерунда все это, реальность поменять нельзя, вы просто себя обманываете.

Они повернули за угол. Под ближайшим фонарем стояли, пригнувшись, Они. У одного руки волнисто тянулись к мальчикам, как клубы тумана. Второй дергался и слегка двоился в глазах, если присмотреться к нему, начинало подташнивать. Горик застыл. Он уже отвык и забыл о Них, но Они никуда не делись, Они его нашли! Он схватил Борю за руку.

- Не смотри на фонарь, - пролепетал Горик и начал пятиться, не выпуская борину руку.

Боря недоуменно смотрел на Горика. Потом полез в карманы, порылся в них, вынул листок и показал. Та сеточка, что получилась из лоскута, оторванного от одного из Них. Боря ее сохранил, оказывается. Рисунок странным образом успокоил. Горик кивнул, сглотнул, оглянулся.

Боря вынул мелок из кармана (у него всегда была в карманах уйма полезных вещей, но вот мелок - это не вовремя, сейчас бы не помешал какой-нибудь пистолет или свисток, на худой конец). Боря принялся рисовать круги на стене дома. Нашел время!

Но это оказалось спасением. Боря толкнул стену в центре нарисованного круга. В стене открылся люк, куда они и прыгнули. Боря провел нейролинию белым мелом в темноту, и они пошли по ней, как по дорожке. И оказались дома, в комнате у Горика. Просто вошли в дверь - и вот она, комната.

- Что? Как? Как ты это?.. - Горик задыхался от пережитого страха и от

удивления.

- Не знаю, просто очень захотел оказаться в безопасности. Тут же безопасно? Это твоя комната?

Боря уже с любопытством озирался, как будто ничего только что не произошло. Горик смотрел на него, набычившись.

- Ну что? Ну не знаю, само получилось. Художники не всегда знают, как у них получилось, - протянул Боря. - Сколько их там было?

- А ты не видел? Было двое. Но обычно значит, что рядом еще.

- Нет, я не видел, они же твои. Надо Мастера Бо попросить, он сможет посмотреть, он умеет видеть всякое.

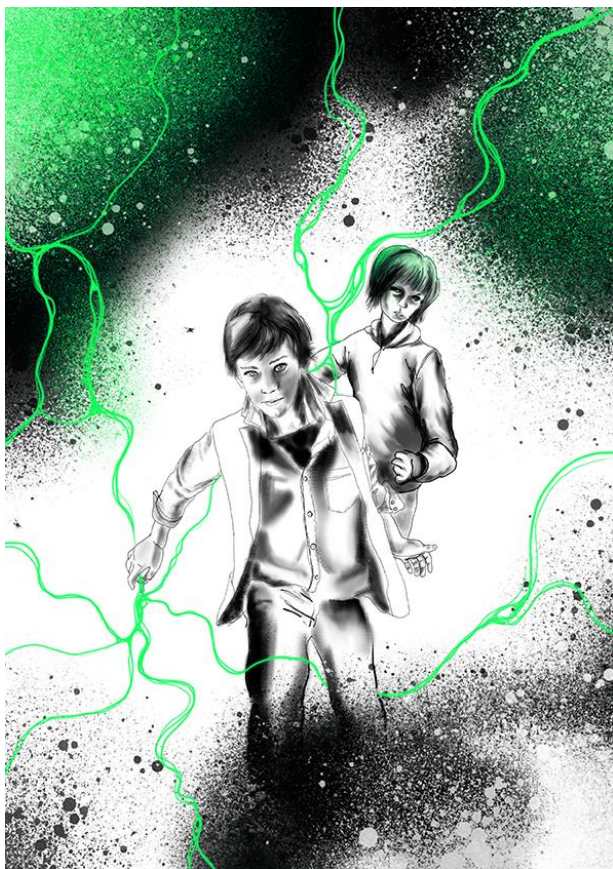
Мастером Бо звали того самого бритого наголо человека, который учил всех нейрографов. Боря даже рассказывал, что Мастер Бо изобрел нейрографику, но Горик ему не особо верил. Как нейрографику можно изобрести? Это ж как изобрести магию.

- И что он сделает?

- Растворит их в Поле, - усмехнулся Боря, и непонятно было, шутит или всерьез говорит, и что это все значит вообще.

IIХ

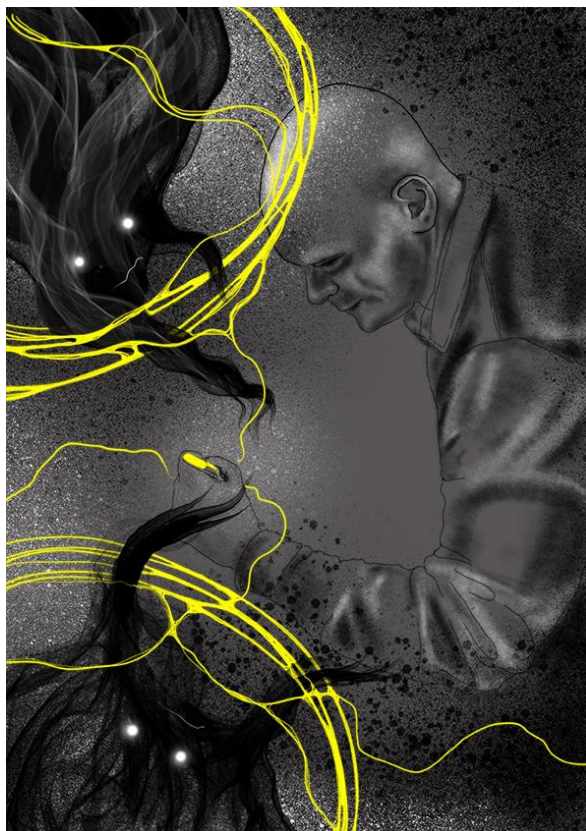
Мастер Бо согласился порисовать с Гориком. Посмотрел на листок с паутиной, порасспрашивал Горика, что он чувствует, глядя на этот рисунок. Горик чувствовал тревогу. Очень боялся, что Они снова вылезут. Казалось, что в путанице линий Они прячутся и подглядывают. Он аж задыхаться стал, подумав об этом. Но Мастер Бо сказал, что не надо бояться своего страха, надо просто уметь на него посмотреть. И он поможет.



Они договорились, что Мастер спрашивает - Горик рисует ответы. Рисует по правилам, которые Мастер объяснил. Это было так непривычно! Ведь со всеми бывало, что вы не можете ответить словами на вопрос, просто чувствуете что-то. А когда это что-то можно нарисовать - это такое облегчение! Ведь не надо рисовать подробности, можно просто линию или круг или аморфную амебу. Или опять же клубок линий, как тот лоскут. Так постепенно они нарисовали карту обитания Этых. Мастер решил соединить все линиями, чтоб увидеть целую картину. Горик задышался от ужаса - ведь тогда и он может стать видим для Них. Но оказалось очень

увлекательным строить ловушки для Них. Они с Мастером возводили круглые башни. Вокруг было белое снежное поле. Но им было не холодно, а жарко.

Прямо на нетронutom снегу Горик оставлял круг из своих следов, потом они водили руками вдоль по его контурам - и росли прозрачные стены ловушки. И вот уже несколько бастионов стоят в белом поле, а между ними прорыты траншеи. И тогда Мастер велел Горику самому посадить одного из Этых в башню. Для этого пришлось встать в центре и почувствовать Его внутри себя. Очень страшно было пустить Этого в себя. Казалось, Этот съест Горика изнутри. Но он был не один. Поэтому представил дергающуюся тень, потянул ее линией, вытянувшейся прямо из души. И Тень отозвалась. И радостно заполнила душу Горика. Он ощущал комок горечи в горле. Вспомнил мамино лицо с синяками под глазами.



"Сынок, иди домой, я вызвала скорую, надо ехать", - услышал он мамин голос. Почувствовал, как горечь и тоска завладевает всем его

телом. А потом с силой вытряхнул это ощущение из руки на землю. И быстро выскочил наружу. Снаружи Мастер успокаивающе положил руку на его плечо и посоветовал походить еще вокруг бастиона, укрепляя его стены. Внутри бесновался один из Этих, но прорваться сквозь стену не мог. У Мастера был в руках шест, конец которого чертил в воздухе и на снегу нейролинии. Линии хлыстом обвивались вокруг Этого, делая его беспомощным и покорным.

- Что дальше? - выдохнул Горик. Страх он уже не чувствовал, только азарт.

- Ловим следующего, - ответил Мастер.

Так они заняли каждый бастион одним из Них. Тени покорно сидели, связанные веревками черных извилистых линий. Горик уже с легкостью вытряхивал их из себя, уворачивался от их цепких щупалец и выпрыгивал за стену ловушки.

- Теперь будем их превращать, - сказал Мастер.

Начало превращения Горик было уже знакомо. Мастер подцеплял каждую тень шестом и растягивал на снегу внутри круга. Тень покорно плющилась, превращаясь в колтун спутанных линий.

- Назови Его, - просил мастер. Горик называл. И они скругляли все пересечения линий в этом колтуне, и он переставал быть Тенью, и становился просто узором. Этому узору мальчик давал новое имя.

IX

А потом они соединили все узоры в одно целое. На поле перед Гориком лежала огромная сеть, спаянная округлениями в одно целое.

- А теперь построй из этого всего что-то новое.

И Горик стал складывать линии нового строения из стен ненужных уже ловушек. Часть узора он использовал как каркас, и на нем стал плести кружевную конструкцию. Часовой механизм! У него получались колеса и циферблаты, и вот они задвигались, приводя в движение древний механизм. Модель Солнечной Системы. Вон засветился красным глазом Марс, вот Венера распустила веер лучей, вон Юпитер с ожерельем спутников. Когда мимо пролетал голубой шар, Горик с гиканьем запрыгнул на него. И подумал,

что промахнулся, потому что летел долго, не находя опоры. Наконец больно стукнулся подошвами о пол комнаты. Перед ним на столе лежал лист с рисунком.

- Ну, думаю, основную работу ты сделал. Теперь надо дать нейронам самим поработать. Завтра поймешь что-то важное.

X

На улице лежал такой же нетронутый снег, как там, на поле, где они ловили Их. Хотя странно, Горик сейчас не помнил, кто Они вообще такие и как выглядят. При мысли о Них он просто видел солнце и летящие планеты. И это совсем не пугало. Город просто светился в темноте новенькими снежными улицами и облаками снежинок вокруг фонарей. И никаких теней в углах и под стенами не было.

Горик бежал домой очень быстро. Он помнил мамин голос и слова про скорую. Но дома ждал сюрприз - мама, напевая, гладила новые шторы. И она попросила Горика помочь их повесить. Шторы были оранжевые, от них в комнате было тепло. И у мамы на лице играли оранжевые отсветы. А может, просто румянец, трудно сказать в вечернем освещении.

А потом они вместе смотрели мультики (Горик уже и не помнил, когда они вместе их смотрели) и строили планы на осенние каникулы. Горик хотел остаться в городе, у них в Бореи было бы много свободного времени. Мама предложила съездить к морю, хоть на несколько дней. Совсем недавно Горик был бы рад - море, солнце, яркие краски... Но сейчас ему это было уже и не особо нужно. Солнца и красок и в городе достаточно. Мама удивленно воззрилась на Горика. Свела брови. "Сейчас поссоримся", - подумал он. И выпалил поскорее, чтоб опередить все, что она собиралась сказать:

- Мам, давай порисуем про каникулы. Есть такая нейрографика, мы обязательно с ней все правильно придумаем...

И он сумел! Мама с любопытством смотрела, потом он принялись вместе рисовать - как в шахматы играть. И увлеченно не заметили, как прошло несколько часов. Теперь можно будет обойтись без ссор. Есть занятие поинтереснее.

[Ссылка на дипломную работу Бельман Дарьи в авторском стиле](#)

Работы Бельман Дарьи

Тема: Тело



Тема: Мой парфюмерный бренд



Автор:
Бердина Ирина
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
Архетипические образы великих Арканов в стиле
«Нейропортрет» Путь Героя»

Введение

Я – психолог. Написала и призадумалась. А каким инструментарием я владею, являясь много лет человеком, помогающей профессии. За плечами – несколько бизнес-школ, московский психологический институт, два года НЛП. Именно на курсе НЛП-практик, от уважаемого профессора, человека с мировым именем, мнением, которого я дорожу, девять лет назад услышала фразу, что уважающий себя психолог должен владеть картами Таро.

Для меня, образца 2009 года, услышать такое было сродни «грому среди ясного неба». Имея аналитическое мышление, подкрепленное руководством крупным бизнесом, я отрицала всякую, так называемую «магическую ересь». Про восточный путь развития и принцип «недеяния», я тогда не имела никакого понятия. Но профессор был и остается для меня очень уважаемым человеком, поэтому я стала читать, изучать, разбирать – что такое это загадочное «Таро». Не буду описывать весь Путь, но главное, он привел туда, куда было нужно, и ведет дальше, но об этом позже. Так я поступила на юнгианскую программу и по прошествии трех лет защитилась, получив квалификацию «юнгианский психолог». Потом была учеба в ИГИСП на юнгианского сказкотерапевта, курс по юнгианскому Таро.

Итогом этого этапа стала разработка и внедрение авторской программы на основе модели Д. Кэмпбелла «Путешествие Героя», включающей в себя цикл лекций, где 22 великих аркана, предстают, как структурированная символическая система архетипических образов, передающих Путь человека к его целостности. Миф, сказка, расклад по архетипу и медитация дают возможность работать с глубинными слоями бессознательного, помогая слушателям пройти трансформационные процессы.

Однако, при всей своей замечательности и востребованности

(онлайн группы, семинары и модульное обучение в России и за рубежом), проекту не доставало практических упражнений, техник, которые бы позволили видеть динамику изменений. И я опять стала искать. Провидение, и тут оказалось на высоте и привело меня в Институт психологии творчества Павла Пискарева. И снова, как 9 лет назад, новые озарения и инсайты.

Прослушав несколько раз модель «Нейропортрет» в исполнении Павла Пискарева, была озарена идеей совместить эту модель нейрографики с существующим проектом «Путешествие Героя на основе 22 великих аркана». В данной работе представлен проект «Архетипические образы великих Арканов в стиле «Нейропортрет».

Глава 1

Теоретическая часть.

Я, как и многие люди в моем недавнем еще окружении, считала, что карты Таро, это просто ярмарочное гадание, занятие для «теток», типа «курица-наседка». Однако перечитав много разной литературы, пришла к выводу, что такое обывательское мнение демонстрирует малую часть, той глубины, которая открывается через образы. На самом деле систему великих арканов можно представить в виде следующей пирамиды:



Очень немногие из серьезных исследователей в мире рискнули глубоко изучить эту систему. Глубинный, архетипический уровень заключенной информации в этой великой системе был и остается доступным немногим. Даже сейчас, многие из моих коллег-психологов, зная меня, как

уверенного в себе профессионала, имеющего обширную практику, увидав у меня арканы марсельской колоды (уже официально признанной многими практикующими психологами в мире), презрительно «воротят носики», дескать, зазорное это занятие, порочащее звание истинного психолога. К счастью, появляются уже работы и исследования серьезных, уважаемых ученых, которые реабилитирует эту глубокую, древнюю систему.

История других известных символьных систем, таких, как астрология и китайская система И-цзин, конечно, богаче. Исторический факт, что к И-цзин обращался великий Конфуций, сопроводивший главы этой книги, одной из древнейших в истории человечества, собственными комментариями. После того, как книга И-цзин в 20-е годы XX века была переведена на немецкий язык крупнейшим китаеведом Рихардом Вильгельмом, ею увлеклись такие великие умы, как Карл-Густав Юнг, Герман Гессе, Мария-Луиза фон Франц открыв в ней для себя неисчерпаемый источник мудрости. Надеюсь, что и Великие арканы, как символьная система, также, как система И-цзин и Астрология, станет надежным инструментом в профессиональных руках. И моя скромная работа, может внесет свою лепту в это благое дело.

Что такое символьная система 22 арканов

История, структура и символика

Двадцать два Великих Аркана — это двадцать два отдельных сюжета, из которых ни один не повторяет другого, и в целом, составляющих стройную символьную систему, затрагивающую все стороны человеческого бытия. Если смотреть на Великие Аркана с точки зрения «Пирамиды Сознания» (ред. Павла Пискарева), то мы выходим на уровень архетипов, или по меткому определению К. Юнга «богов внутри нас». Примем за основу, что система 22 Великих арканов представляет собой, символьное изображение героического мифа «Путешествие Души», иначе «Путь Героя». Юнгианцы называют это «индивидуация» или процесс психологического взросления человека. Нам не дано понять, какие великие силы управляют нами, подчас мы чувствуем себя просто фигурками в руках якобы «слепой судьбы». С момента зачатия в нас вселяется энергия, которая неумолимо движет нас к смерти. По выражению Данте:

«О Вечный Свет, который лишь собой
Излит и постижим и, постигая,
Постигнутый, лелеет образ свой!»

Проникнув в новорожденного младенца – эта энергия испытывает

множество превращений в течении жизни человека, которые могут восприниматься нами в архетипическом образе Великих арканов. Символы Великих арканов можно также воспринимать, как индивидуальные сценарии или по меткому выражению Джеймса Холлиса «Индивидуальные мифологемы». Основная задача юнгианских психологов, к эгрегору, которых я отношу и себя, которая решается в ходе терапии - выйти на индивидуальные мифы человека, действующие в его жизни и найти ресурсы для поставленных целей. Одним из инструментов юнгианского психолога, помимо анализа сновидений и активного воображения, является работа с 22 Великими арканами различными техниками «выбери карту». С помощью этого инструмента можно выйти на основной мифы или сценарии, которые действуют именно в этот период, на который пришелся анализ.

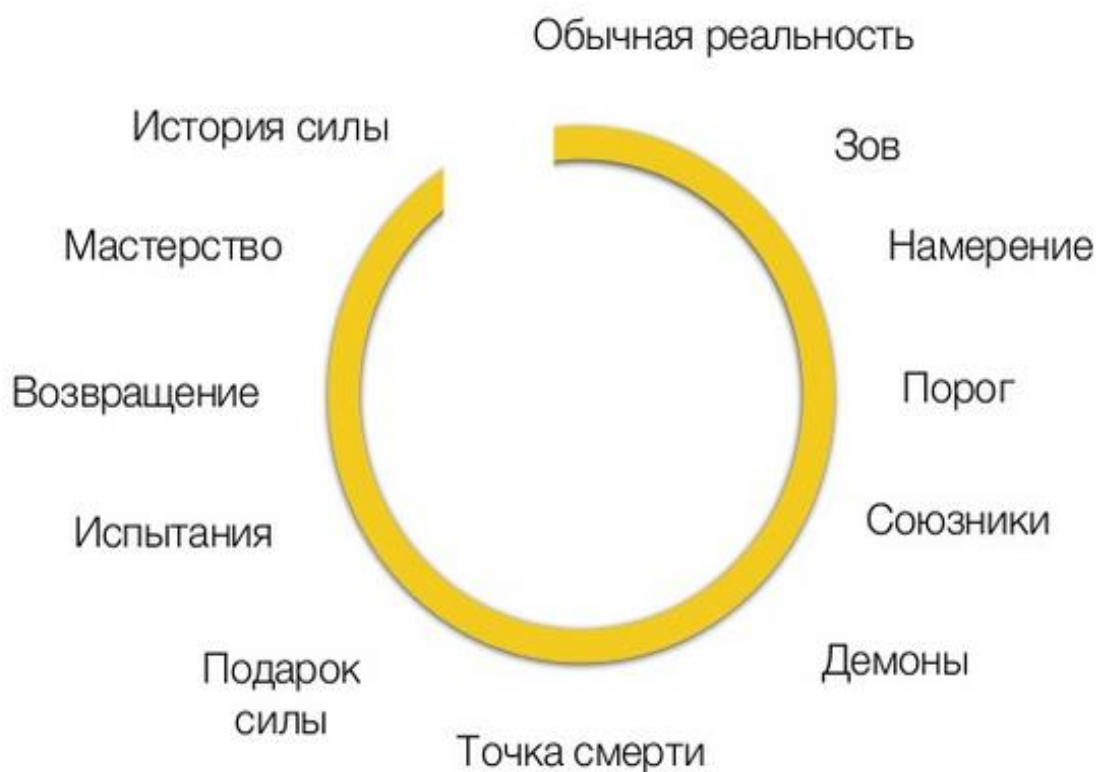
Притча-напутствие

Когда человек знакомится с мифом или слушает сказку, точнее, когда он действительно воспринимает их всей душой, то он исцеляется, потому что такое восприятие возвращает его к архетипическому шаблону поведения, к его истинному и законному месту в «мировом порядке».

Эмма Юнг

Происхождение и смысл мифа «Путь Героя»

Миф о путешествии героя — самый старый из всех мифов на свете. Является базовым, он составляет основу многих литературных произведений, сказок и легенд. Некто отправляется в путь, услышав внутренний зов. Для начала необходим отметить, что Герой – это персонификация главной движущей энергии жизни. И чтобы получить к ней доступ, мы должны идти против течения, преодолевая препятствия, вступив в борьбу со своими теневыми драконами, со своими страхами.



Филипп Гузюнок по модели Джозефа Кэмпбелла "Путешествие Героя"

Мы здесь, на земле, чтобы наша душа расцвела, достигая уровня Творца. Об этом знает каждая клеточка нашего физического тела. Воспроизводя себя снова и снова, мы каждый раз, трансформируясь, выходим на новый уровень развития Души. Получив Зов, мы должны вырваться из рая и комфорта прежнего уровня и вновь идти против течения, погружаясь в свои страхи. Задачи героического путешествия просматриваются даже в жизни самого незаметного человека, так называемого тихони, социального «винтика». Несмотря на кажущееся однообразие, часто унижительную, низкооплачиваемую работу, обязанности прокормить семью, в душе он верит, что настанет тот самый день, который позовет его в Героическое путешествие, которое знаменует наше психологическое взросление.

Поэтому Путешествие Героя есть не что иное, как архетипический образец жизненного сценария, складывающийся из отдельных архетипов. Вот как об этом пишет немецкий филолог Вальтер Нуркерт:

«Началом обычно служит какая-то потеря, угроза или задача, справиться с которой и предстоит нашему герою. Он пускается в путь, во время которого приобретает себе как врагов, так и друзей, потом находит

волшебное средство, с помощью которого и побеждает своего главного врага, причем слава, как правило, достается за это не ему; затем он отправляется домой, где разоблачает своих конкурентов и других обманщиков. В конце концов, он женится на царевне и наследует царство».

Этот героический миф существует во всех культурах, нациях и народностях в массе устных и письменных сюжетов, однако изобразительный вариант известен до сих пор только один: это 22 Великих Аркана или как их еще называют, 22 Великие Тайны. Я намеренно убираю слово «Таро», чтобы не ограничивать и якорить тот великий символичный ряд, которые несут эти карты. Их сюжеты не только сами по себе являются архетипическими сюжетами определенных этапов Путешествия, но и выстраиваются в четкую последовательность, позволяющую видеть вехи этого Пути.

Немецкий исследователь Великих арканов, Хайо Банцхаф так пишет об этом:

«Важнейшие из этих сюжетов, судя по всему, были взяты «с неба»: движение Солнца и Луны определяет ритм человеческой жизни.

И, если мы хотим действительно понять ту повесть, которую рассказывает нам наша душа, мы должны довериться собственным глазам и увидеть мир таким, как он виделся людям с древнейших времен:

В центре мира находится Мировая гора, на которой живут люди. По обе стороны от нее стоят две мощные колонны. Левую колонну венчает Луна, правую — Солнце. На них держится небосвод, защищающий и укрывающий нас...

...Эта схема дает объяснение двум феноменам, издавна будоражившим человеческое воображение, заставляя искать разгадку. Каким образом Солнце, ежевечерне погружающееся за горизонт на Западе, утром вновь восходит на Востоке?..... А поскольку иссиня-черное ночное небо цветом напоминает море, это путешествие Солнца преобразилось в путь героя по Морю Ночи.

В других краях, скорее всего, на морских побережьях, — распространилось поверье, что Солнце, заходя за горизонт, погибает, и его душа становится Солнцем ночи, которое должно пройти свой путь в Подземном царстве. Так возникли легенды о нисхождении в Подземное царство, о томлящихся в нем душах умерших, страдающих без солнечного тепла и света и ликующие, когда оно спускается в мир теней, а также о

полуночном «часе духов», когда борьба сил тьмы и сил света завершается победой последних и восходом Солнца, каждое утро доказывающего тем самым свою непобедимую мощь.

Движение Луны, этого второго по значимости светила и нашем небе, также стало основой целой серии легенд. В конце своего цикла, то есть в конце лунного месяца, узкий серп убывающей Луны виден над восточным горизонтом. За этим следуют три безлунных ночи, по прошествии которых серп новой Луны возникает там, где заходит Солнце, то есть над западным горизонтом. Отсюда легко сделать вывод, что в эти трое суток Луна тоже путешествует по Подземному царству, потому что как иначе она могла бы вернуться в верхний мир на Западе, покинув его на Востоке? По аналогии с этими небесными явлениями возникли и предания многих народов о Герое, нисходящем в Подземное царство, чтобы совершить там свой подвиг и спустя три дня вернуться или воскреснуть. Нам с вами этот сюжет знаком по ветхозаветным и особенно евангельским легендам: «...и распятие и смерть претерпели изволил еси, и погребение приял еси тридневное, нисшедша во ад, и спустя три дни воскрес из мертвых».

22 карты Великих Арканов тоже, в сущности, повторяют этот сюжет: карты с однозначными номерами, от 1 до 10, олицетворяют дневной путь Солнца, а с двузначными, от 10 до 18, его ночной путь по подземному царству и возвращение на поверхность. Пары этих карт связаны друг с другом не только по смыслу, но и нумерологически.

Для карт с однозначными номерами это I Аркан, Маг, олицетворяющий мужской путь, путь к сознанию. II Аркан, Жрица, символизирует женский путь, путь в бессознательное, идущий по двузначным картам. Это не два разных пути, путь мужчины и путь женщины: чтобы достичь целостности, и мужчина, и женщина должны пройти по обоим этим путям. Точно так же и путь Героя — в то же время и путь Героини.

В аналитической психологии К.-Г. Юнга становление человеческой личности определяется как процесс индивидуации.»

Глава 2

Новый авторский проект «Архетипические образы Великих арканов в стиле «Нейропортрет». Практическое применение алгоритмов нейрографики в работе юнгианского психолога.

Именно на основе процесса индивидуации или «Путешествие Души» был построен мой прежний авторский проект «Путь героя на основе Великих арканов», который был претворен в жизнь в 2-х форматах:

- Индивидуальные консультации
- Групповая работа.

Основные этапы проекта «Путь Героя на основе Великих Арканов». Краткое описание:

- 1) Шеринг. Знакомство участников группы друг с другом. Запрос на работу от каждого участника группы.
- 2) Знакомство с 22 Великими Арканами, как символьной формой героического путешествия Души. В ходе первой встречи определяются основные этапы терапевтических сессий по модели Джозефа Кэмпбелла «Путешествие Героя». Через арканы это выглядит следующим образом: Дневной путь Солнца и путешествие по Подземному царству в сюжетах Старших Арканов в ходе которого человек должен осознать свою индивидуальность, развить ее и выработать оптимальную модель поведения, чтобы достичь самореализации и в конечном итоге обрести целостность. Как и путь Солнца по небосводу, этот путь тоже состоит из двух частей: в первой половине жизни человек развивается и реализует себя «изнутри вовне», во второй же он возвращается к своей тени, ища «путь к себе». Результатом или, во всяком случае, целью этого процесса индивидуации является зрелая, интегрированная личность, достигшая целостности. Именно такую личность отображают три последних Аркана, XIX-XXI, достичь которых может лишь тот, кто прошел оба мира. Они означают возвращение к Свету (Солнце), мистирию трансформации (Суд) и вновь обретенный рай (Мир). Двадцать вторая карта, Шут, имеет номер 0. Она олицетворяет самого Героя, идущего путем Солнца, чтобы совершить свое Великое Делание.
- 3) Описание формата работы с мифом и волшебной сказкой, как терапевтическими способами работы с подсознанием.
- 4) Определение рамки терапевтических встреч. Обычный формат – 1

аркан в течении 4-х встреч по 1,5 часа каждая встреча.

- 5) В ходе встречи с клиентом или группой (в зависимости от формата работы) теоретический материал осваивается в виде беседы по ходу обсуждения сюжета сказки или мифа, соответствующему определенной карте Великого Аркана. Слушателями вспоминаются ситуации из повседневной жизни, из историй детства, литературными или художественными примерами. Это позволяет через непосредственное проживание волшебной сказки прикоснуться к неосознаваемым страхам и травмам. Заглянуть в самого себя, познакомиться с фигурами собственного бессознательного. А самое главное – найти когда-то потерянные ресурсы.
- 6) Завершение работы с арканом, через вхождение в медитацию посвященную основной теме карты. Главная цель медитации – подведение итогов, осознание полученных ресурсов и подготовка к переходу на территорию. После медитации клиент или группа раскрашивают заранее подготовленный шаблон карты. Через цветовые символы выходим к ресурсному состоянию.
- 7) Заключительная встреча, завершающая путешествие по 22 арканам, когда клиент или каждый участник группы выкладывает кругом, полученные в ходе путешествия раскрашенные карты и делится впечатлением от полученного путешествия в свое бессознательное.

Проект был опробован в нескольких городах: Москве, Санкт-Петербурге и Астрахани в групповом формате. Кроме того, несколько клиентов прошли длительную терапию по разработанной модели.

Разработанная модель путешествия души через символьное и цветное пространство аркана позволяла достигнуть хороших результатов по гармонизации состояния человека. Но мне не хватало практической глубины, когда можно опираться не только на субъективные оценки участников группы, но и объективные, зримые результаты проделанной работы. И я начала искать, что может усилить практический и терапевтический эффект работы с арканами.

«Кто ищет, тот всегда найдет»!

Глава 3

Нейрографика во главе с ее основателем, идейным вдохновителем Павлом Пискаревым перевернула мой мир. Поступив на инструкторские курсы, я погрузилась во волшебный мир нейрографики. Маркеры, карандаши, краски, мелки и я – Творец!!!! Дополнительно – курсы Светланы Сафоновой, особенно курс по Лабиринтам. На Нейроскетчинге, когда я услышала тему «Нейропортрета», произошло Чудо! Рождение нового Проекта. Этот диплом я пишу под лекции Павла Пискарева «Нейропортрет» и рисую, рисую эскизы архетипов Великих Арканов, и вижу великое, без ложной скромности, будущее этого проекта, который пока имеет рабочее название «НейроТаро» или «НейроАрканы».

За основу «НейроПортрета аркана» взято 10 принципов нейрографики:

- Образы интегрируют смыслы.
- Смыслы концентрируют состояния.
- Проблема – порождение разума.
- Решение обладает качеством бионики.
- Гармония ведёт к удовлетворению.
- Вселенная уместается на острие маркера.
- Любая задача имеет графическое решение.
- Плоскость рисунка не имеет границ.
- Мир состоит из фигур и линий.
- Рисовать просто.

Каждый из этих принципов способствует тому, что человек может погрузиться в свое бессознательное, увидеть свои травмы и комплексы через нейрорисунок, который наносится на эскиз аркана, используя алгоритм нейрографики «Нейропортрет», найти в процессе ресурсное состояние и вернуться обновленным через подключение полученного «Нейропортрета аркана» линиями поля к общему полю.

Сохранив основные принципы модели проекта «Путь Героя на основе Великих Арканов», я добавила туда новые принципы работы с эскизом аркана, используя пункты базового алгоритма нейрографики.

Полученный обновленный на основе базового алгоритма нейрографики модель проекта «Путь Героя на основе Великих Арканов», теперь выглядит следующим образом:

- 1) Шеринг. Знакомство участников группы друг с другом. Запрос на

работу от каждого участника группы.

- 2) Знакомство с 22 Великими Арканами, как символической формой героического путешествия Души. В ходе первой встречи определяются основные этапы терапевтических сессий по модели Джозефа Кэмпбелла «Путешествие Героя». Определяются рамки терапевтических встреч. Обычный формат – 1 аркан в течении 4-х встреч по 1,5 часа каждая встреча.
- 3) Описание формата работы с мифом и волшебной сказкой, как терапевтическими способами работы с подсознанием.
- 4) Краткий рассказ о методе «Нейрографика», ее авторе. Описание техники работы нейролиниями по эскизам арканов.
- 5) В ходе встречи с клиентом или группой (в зависимости от формата работы) теоретический материал осваивается в виде беседы по ходу обсуждения сюжета сказки или мифа, соответствующему определенной карте Великого Аркана. Слушателями вспоминаются ситуации из повседневной жизни, из историй детства, литературными или художественными примерами. Это позволяет через непосредственное проживание волшебной сказки прикоснуться к неосознаваемым страхам и травмам. Заглянуть в самого себя, познакомиться с фигурами собственного бессознательного. А самое главное – найти когда-то потерянные ресурсы.
- 6) Завершение работы с арканом, через вхождение в медитацию посвященную основной теме карты. Главная цель медитации – подведение итогов, осознание полученных ресурсов и подготовка к переходу на территорию.
- 7) После медитации клиент или участник группы получает заранее подготовленный эскиз аркана. Под трансовый текст (см. в приложении), который проговаривает ведущий группы, участники группы начинают прокладывать свои, отвечающие только их бессознательным процессам, нейролинии, складывающиеся в неповторимый индивидуальный «Нейропортрет аркана». Обязательно отслеживаются телесные ощущения. Так как наше тело является бесценным источником впечатлений и опыта, в процессе рисования оно обязательно отзовется, и это будет информация, гораздо более ценная, чем рассуждения нашего разума. Важно донести до участников группы, что они должны довериться своей спонтанности, отключиться от игр разума. Неожиданные открытия и инсайты, которые каждый из участников может получить в процессе рисования, будут неоценимыми ресурсами в процессе индивидуации. Каждый аркан может принести неожиданные знания, раскрывая

свою глубинную сущность при работе нейролиниями по эскизу.

8) Этапы работы с «Нейропортретом Аркана»:

- a. В зависимости от аркана, с эскизом, которого предполагается работать на очередной встрече, участнику предлагается поразмышлять над своими чувствами, мыслями, ощущениями, которые возникают при рассматривании эскиза и оригинала аркана. Могут спонтанно возникнуть негативные мысли, неприятные воспоминания, которые активированы энергией аркана.
- b. Далее предлагается взять тонкий линер и очень медленно, отслеживая свои телесные ощущения, начинаем покрывать линиями эскиз аркана
- c. В процессе рисования могут возникать спонтанные символы, появляться воспоминания, инсайты.
- d. Округляем полученные символы
- e. Интегрируем полученную фигуру в общий фон карты. С помощью карандашей, работаем с большими фигурами
- f. Проводим линии поля
- g. Фиксируем фигуру
- h. Глядя на полученный «Нейропортрет Аркана» формулируем ответ на запрос, озвученный к архетипу в начале встречи.

9) Заключительная встреча, завершающая путешествие по 22 арканам, когда клиент или каждый участник группы выкладывает кругом, полученные в ходе путешествия «Нейропортрет аркана» и делится впечатлением от полученного путешествия в свое бессознательное с помощью «Нейропортретов арканов».

Заключение

1. Благодаря 9-ти месячному обучению на курсе «Инструктор нейрографики» удалось расширить границы своего сознания и увидеть окружающий мир с точки зрения творческой энергии
2. Расширить свой инструментарий психолога
3. Обогатить свой авторский проект мощным практическим инструментом, использование которого дает мощное проживание архетипа и выход на органичное движение энергии
4. С помощью взаимодействия с архетипом с помощью нейролиний и алгоритма «Нейропортрет» получить важное послание от архетипа и нахождения точки баланса в жизненной ситуации.
5. Возможности метода «Нейрографики» безграничны и впереди много новых открытий и инсайтов.

Список литературы:

1. Д.Кэмпбелл «Тысячеликий герой»
2. Д.Кэмпбелл «Мифы для жизни»
3. Д.Кэмпбелл «Мифы и личностные изменения»
4. О.Кондратова «Юнгианская сказкотерапия»
5. Н.Павликова «Юнгианское Таро»
6. Х.Банцхаф «Путешествие героя»
7. К.Воглер «Путешествие писателя»
8. Д.Холлис «Мифологемы»
9. К.Стюарт «Юнг и Таро»
10. К.Юнг «Тавистокские лекции»
11. К.Юнг «Воспоминания, размышления, сновидения»
12. П.Пискарев «Цикл Лекций»
13. С.Сафонова «Лабиринты Силы»

Приложения

Приложение 1 Эскиз для «Нейропортрета»



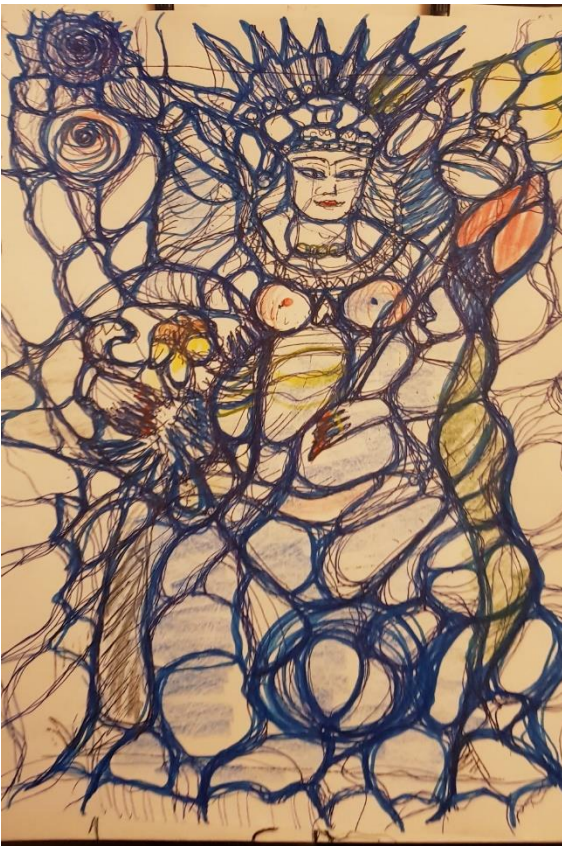
Приложение 2

**«Нейропортрет аркана Жрицы»
Тема сложной сепарации от мамы**



Приложение 3

**Аркан Императрица «Тема
собственности и плодородия. Я -
Хозяйка»**



Приложение 4

Текст медитации:

Представьте себе энергию аркана МАГ. Какие мысли, чувства, ощущения в теле, когда Вы смотрите на оригинал карты... на эскиз карты.... В каких жизненных ситуациях Вы встречались с проявлением этой энергии. Проведите первую нейролинию. Что происходит сейчас с Вашим телом, какие ощущения в нем. Какие чувства, мысли. Медленно, медленно Вы ведете одну линию за другой, соединяя, в понятный только Вашему бессознательному узор. Снова и снова отдавайтесь этому движению линий, этому танцу линий, отслеживая все Ваши реакции. Глубоко в себя пропускайте энергию Мага, включайте все тело. Замедляйте линию, отпускайте ее, убыстряйте. Наблюдайте, где Вы начинаете линию, где заканчиваете. Слушайте через линию послание аркана. Что энергия архетипа говорит лично вам. Какие события Вашей жизни вдруг ожили в Вашей памяти. Осознайте это сейчас и если понадобится, запишите. Возможно, осознание придет позже. Через сновидение, через знаки внешнего мира. Теперь это Ваш личный рисунок, послание архетипа лично Вам.

[Ссылка на дипломную работу Бердиной Ирины в авторском стиле](#)

Автор:
Бинклер-Блат Ольга
Супервизор:
Рождествина Ирина

Тема:
НейроГрафика и Аура-сома (Цветотерапия)

Я рада такой возможности, которая появилась у меня при написании этой работы, ибо здесь я смогу объединить опыт моей почти тридцатилетней практики в следующих областях:

Моя первая любовь - Антропософия или философия Рудольфа Штейнера, Вальдорфская педагогика. Почти 30 лет назад на практике в школе искусств в Мангейме на семинаре «Цветовой круг Гете», рисуя первичные цвета и все от них производные цвета, я и не подозревала, что спустя 20 лет я стану Цветотерапевтом.

Аура-Сома - собственно сама Цветотерапия пришла в мою жизнь через цвета и ароматы в бутылочках Аура-Сомы. А подкупила меня эта система еще и тем, что в основе ее была философия Штейнера, Гете, а самое важное, что все ингредиенты, содержащиеся в продуктах Аура-Сомы выращиваются в биодинамическом хозяйстве по теории Рудольфа Штейнера.

Чакрафоны или 13 Галактических Тонов Вселенной, с помощью которых я смогла соединить цвет, аромат и звук. Я увидела, какую роль в нашей жизни играет звук.

Техника Эмоциональной Свободы, которая помогла найти эмоциональный баланс и научила меня справляться со своими страхами и негативными эмоциями, а затем и со страхами клиентов.

Семейные расстановки по методу Берта Хеллингера мощно ворвались в мою жизнь и помогли разобраться со множеством личных вопросов, темой рода и стали прекрасным подспорьем в моей работе.

ТетаХилинг - уникальная возможность перепрограммировать нашу ДНК . Эта система дала мне более детальное понимание строения Вселенной.

Моя новая любовь - Австралийские Цветочные Эссенции - невероятно расширившие мои возможности, как для себя самой, так и для моих клиентов и давшие мне еще более глубокое понимание цвета и аромата.

И, наконец, я спустилась на Землю и смогла структурировать свои знания при помощи новой системы - НейроГрафики, которая недавно вошла и внедрилась в мою жизнь...и там и осталась ©

Все эти системы, переплетаясь друг с другом, выстроились в потрясающую единую систему помощи себе и людям. При этом они покрывают широчайший диапазон нашего бытия, а именно : наше физическое тело, эмоциональное, ментальное и другие тонкие тела, которые хранят информацию о нас и о нашей жизни.

Итак, я начну с экзистенциальности.

Во многих трактатах о Сотворении мира говорится о том, что в начале было Слово и Слово было - Бог. В представлении каббалистов - это источник всего живого на нашей планете. Это чистый, безграничный свет, который нам не объять разумом, не ощутить и не увидеть. И для того, чтобы стать проявленным, он спускается к нам. Для этого ему нужно обрести форму, уплотниться, сгуститься, скрутиться и свернуться, чтобы проникнуть и ввинтиться в нашу Вселенную. Так я вижу нашу ДНК. И тогда он обретает звучание, имена, числа и цвета. В системе ТАРО рассматриваются 4 стихии или 4 этапа уплотнения или проявления Света или Творца или Логоса или Источника. В Библии этот процесс описывается в Семи днях Творения.

Художники, поэты, ученые, математики, астрологи и нумерологи, музыканты, архитекторы и дизайнеры помогают этой энергии проявиться в нашем мире в виде формы, цвета, звука или закона. Эта энергия постепенно обретает облик, понятный для нас и всех остальных.

Наша плотная атмосфера, а вернее все ее слои являются некоей призмой для проявления этой энергии. Ибо чистый свет, преломляясь через призму, распадается на разные цвета и становится видимым. А каждый цвет, в свою очередь уже имеет определенную длину волны, как физически измеримую величину. Свет становится проявленным. Таким образом, вся наша Вселенная соткана из бесконечного множества различных цветов.

Говоря языком ТетаХилинга и Аура-Сомы, в высших Планах Бытия Свет сначала едва обретает оттенки известных нам цветов, а, спускаясь в более плотную атмосферу, цвет становится все больше проявленным и более ярким и насыщенным. Солнечные существа или существа Света, такие как Дэвы, Ангелы, Мастера Вознесенные, Архангелы и многие другие работают на определенной частоте и передают нам послания. Таким образом, используя определенные цвета, мы словно впитываем, интуитивно выбранным цветом,

послания духовного мира.

В духовной Иерархии существуют служители Света , и они отличаются друг от друга насыщенностью и тоном цвета. Чем выше иерархия, тем ярче свет, чем бледнее тон. И эти существа, как адаптеры высокочастотных колебаний, преломляют и адаптируют Высшую Энергию на нам доступные частоты. В Аура-Соме бледными тонами представлены энергии Мастеров Вознесенных, Ангелов и Архангелов. И у каждого луча есть свои особенности или характеристики. И когда мы выбираем подобные бледные тона, мы словно соединяемся с качествами этих Существ высшей духовной иерархии. Соединяемся со своими качествами высшего порядка.

Говоря о нас, человеческих существах, мы тоже можем отметить наши особые качества или таланты языком цвета. И именно через луч света или цвета мы соединяемся с нашими небесными наставниками или водителями. Именно через цвет общаемся с духовным миром и, пользуясь языком цвета, можем прочесть послания духовного мира. Например, послания красного луча - энергия, страсть, жизнь, тепло, любовь. Синего - прохлады, спокойствие, структура, питание, образец, авторитет. Желтого - свет, радость, легкость, распространение, знания, информация, воля.

И вот я считаю своей миссией и предназначением в роли цветотерапевта переводить послания духовного мира на человеческий язык. Я переводчик или проводник © И моим инструментом здесь являются не только Аура-Сомы и цветочные эссенции австралийского буша, но еще и эссенции морских животных и бабочек, эссенции дельфинов и китов, эссенции херувимов и серафимов. Здесь речь идет о вибрациях солнечных существ или Дэвов, но не материи. В этих эссенциях нет материи, а только высшая вибрация проявленного на Земле цвета, только его первичное проявление в Высших Мирах в разных октавах. Таким образом, у меня есть, например, не только качество желтого цвета в продуктах Аура-Сомы, где используются растения и их ароматы, но также и его первичное состояние до проявленного в нашем мире, которое выражено в его бледных оттенках, например, в качестве лимонной бабочки или морского животного, из которых соткан духовный мир.

Цвета духовного мира видят шаманы, экстрасенсы и просветленные мастера. Т.е. все наши мысли и чувства, невидимые в нашем мире, проявлены в духовном мире, как реки цветов.

Я уже больше 10 лет работаю с Аура-Сомой, и мои первые слова клиенту: «Выберите 4 бутылочки» © Ибо, как говорит основательница этой

системы Вики Уолл: «Мы есть цвета, которые мы выбираем, и они отражают нужды нашей души» Таким образом, Аура-Сома, являясь самоизбирательной, невмешивающейся системой терапии души, позволяет человеку самому сделать выбор. А я называю этот выбор - консультация со скоростью света, ибо цвет является проявленным светом.

Как только я познакомилась с НейроГрафикой и стала рисовать, после интуитивного заполнения работы цветом я стала анализировать цветовой выбор. Выводы я стала делать не только по тому, что видела на листе, но и по цветам маркеров, которые закончились первыми улыбками

Став инструктором по НейроГрафике, я обращалась к клиентам и студентам с предложением выбрать определенного цвета маркер для предстоящей работы. Эти цвета неизменно соответствовали цветам выбранных бутылочек. И не только! И В их одежде непременно присутствовали эти цвета. Ну не чудо ли!!!?

С клиентами мы начинали прорабатывать запрос, а со студентами НейроГрафики мы шли глубже, прорабатывая сопротивление и ограничения с выбранными бутылочками. Каждой позиции соответствует свое значение, и у студентов неизменно выбранные цвета для работ по НейроГрафике соответствовали цветам в выбранных бутылочках.

Работа со снятием ограничений тесно связана с бутылочкой на второй позиции, т.к. через цвет она показывает на наши ограничения, которые мешают нам соединиться с нашими дарами и талантами и проявиться им в полной мере в нашей жизни. И, таким образом, объединив Аура- Сому и НейроГрафику, я получила невероятную глубину для проработки подобных вопросов.

Как я уже описывала мое приблизительное видение строения Вселенной, то я вижу нейролинии, как наши мимолетные мысли, которые круглосуточно и не переставая бегают туда-сюда с большой скоростью © Это элемент Воздуха в ТАРО.

Когда мы в работу добавляем цвет, мы словно добавляем жизнь или придаем другой аспект нашим мыслям, которые словно становятся более проявленными, более видимыми и более понятными. Вроде как мы переходим от мыслей к чувствам. Это элемент Воды в ТАРО. Энергия спускается еще ниже в наш мир.

Итак, наши мысли проявляются в чувствах, и работа с цветом выводит

нас на другой уровень ощущений и понимания. У многих сильно меняется физическое состояние при введении в работу цвета. Неприятные ощущения в теле сменяются приятными. Мы словно начинаем дышать, жить, чувствовать. Сюда же относятся большие фигуры и фон, т.к. с ними мы тоже работаем цветом. А далее Линии Поля. К ним я очень трепетно отношусь.

Я очень часто езжу в Юрмалу на свой дзен проминад пообщаться со стихиями и часто смотрю на волны. И вот у меня родился следующий образ. Нейролинии, как рябь по воде, как некая иллюзия, в которой мы живем, и, пенясь и наползая на берег, волны оставляют красивые нейролинии, как след наших размышлений. А Линия Поля, как теталиния - это неизменная глубина веры в Творца и нашей благодарности. А это именно то, чем мы всегда завершаем наши работы. Это , как поклон Мастеру или Намастэ.

А между нейролиниями и Линией Поля находится цвет - это наше проживание жизни. И это проживание имеет весь спектр цветов и находится на разных уровнях.

Всем нам известен спектр цветов и пирамида сознания. Есть не только спектр цветов, но и разнообразие одного луча на разных уровнях. Например, красный цвет может проявляться на уровне физическом, а также на уровне души и разума. И трактовать тогда мы его будем по-другому.

Также и с другими цветами. Они имеют разное значение на разных уровнях.

В этой работе я предлагаю 2 эксперимента.

Первый

Триединство

Художникам, дизайнерам, философам известно, что существует три первичные компонента, из которых состоит все сущее. Это:

В цвете выражено тремя основными цветами:

синий, красный, желтый

В Аюрведе - тремя дошами:

Пита, вата. Кафа В йоге:

Ида, пингала, сушумна

В гомеопатии - тремя миазмами:

- псориатическая, сифилитическая и туберкулиновая

В алхимии:

Ртуть, сера, медь

Это триединство встречается в божественной троице:

Отец, Сын и Святой Дух

И в нашей жизни:

отец, мать и дитя

Все приведенные троицы можно изобразить с помощью трех цветов, как 3 энергии. И это: синий, красный и желтый

По этой методике я работала с клиентами.

Имея образ через семейные расстановки по методу Берта Хеллингера или психосинтез Асаджиоли, я предлагаю изобразить три круга, а затем заполнить их тремя данными цветами (синий, красный, желтый). Помня о том, что по эффекту зеркальных нейронов мы отображаем на листе то, что есть у нас внутри, мы можем увидеть какова ситуация у человека. Как он чувствует себя в этом мире. Круги могут находиться на расстоянии друг от друга, а могут соединяться и пересекаться, образуя новые цвета при смешении. Теперь, вводя нейролинии, мы можем объединить эти три круга и создать гармоничную композицию.

Теперь немного о качестве цветов Синий

Прохладный, рассудительный, структурированный, успокаивающий, защищающий, напитывающий

Красный

Огненный, согревающий, решительный, объединяющий, как кровь все органы и системы, бескомпромиссный

Желтый

Дающий свет, проясняющий, легкий, общительный, распространяющийся, знающий

И когда эти цвета смешиваются в разной пропорции, у нас появляются новые композиции, которые несут в себе послания первичных цветов, например,

Синий+желтый=зеленый

У зеленого будет характер роста, развития, пути, сердечности. И как следствие взаимодействия двух первичных цветов, зеленый несет в себе послание обоих цветов. Например: знание+спокойствие=путь сердца

Желтый+красный=оранжевый

У оранжевого легкая радость желтого и буйство красного преобразуются в буйную радость, праздник, веселье и юмор

Красный+синий=фиолетовый

Теперь буйный красный со спокойным синим обретает свойства преобразования и трансформации, а также энергия красного при смешении с синим превращается в энергию служения и познания высших миров

Итак, рисуя нейролинии, мы интуитивно прокладываем тропинку осознанности в дремучем лесу нашего разума. И, как во всех сказках мира, мы находим пути и решения в сложившихся ситуациях, как главные герои нашей сказки под названием Жизнь.

И то, что мы осознаем, когда думаем об этом, начинает быть видимым и жить, когда мы это выкладываем на лист бумаги, а затем добавляем цвет.

Есть еще один аспект, с которым я работаю.

Одним из проявлений Творца являются цветы. Через Доктрину Сигнатур они передают нам свое послание от Творца. Это их форма, цвет и аромат.

И вот в работе с нейрографикой это еще одна составляющая, которая помогает идти еще глубже в процесс, во-первых, и помогает снять напряжение и другие симптомы, например, при выбросах.

Ароматы тоже имеют свойства цвета. И мы прекрасно знаем, как отличаются ароматы красных цветов от синих или желтых или лиловых.

Здесь может произойти некоторое смятение, поскольку в падежах сложно отличить слова цвет и цветок©

Я хочу сказать, что у всех цветов есть определенное послание цвета не только через цвет цветка, но и через аромат. И, таким образом, для работы по НейроГрафике мне очень полезны бывают ароматы помандеров Аура-Сомы.

Например, в группе на курсе один парень никак не хотел использовать маркер, а только простой карандаш. После использования бирюзового помандера он взялся за маркер!

Кроме того, аромат убирает всяческое сопротивление, которое может появиться при работе с ограничениями или сильными эмоциями.

Среди моих коллег нейрографов я получаю часто послания с нейрографическими работами и анализом композиции используемой бутылочки Аура-Сомы. Т.е. мы дополняем, усиливаем, углубляем процесс проработки травм, ограничений и любых других сложностей одним методом другой. Как Аура-Сому НейроГрафикой, так и НейроГрафику Аура-Сомой.

И второй метод

Потерянные частички души

В нашей жизни мы проживаем различные ситуации, и, эмоционируя, словно оставляем частичку души в той ситуации, которая нас сильно потрясла. Другими словами, продолжая жить в линейном времени, эмоционально мы остаемся в том моменте, когда нас сильно что-то потрясло. Таким образом, в нашей жизни происходят множество событий, где мы оставляем частичку себя и теперь, когда нужно двинуть новый проект, нам почему-то не хватает сил для начала этого проекта или просто плохое настроение и ничто не радует. Кстати, в Аура -Соме это очень наглядно при выборе клиентом эквилибриумов. Более того, мы можем исключительно математически рассчитать тенденцию цвета и определить, какой цвет в избытке и какой в дефиците.

Итак , для этого алгоритма я предлагаю выбрать маркер определенного цвета и нарисовать круг, олицетворяющий меня. Из перечисленных мной выше техник я уже могу диагностировать клиентское ощущение себя в этом мире. Затем я предлагаю нарисовать частички души маленькие и большие в разных частях листа и заполнить их цветом или цветами. Они могут быть

отдельно друг от друга или находить друг на друга и пересекаться. Было бы хорошо при этом и повспоминать, используя нарисованные круги, те ситуации, где мы сильно расстроились, огорчились, отчаялись, обиделись, разгневались и т.п.

Соединить их нейролиниями и почувствовать, как приливает возвращенная энергия. Затем я предлагаю по методу ТетаХилинга попросить у Творца исцелить все частички души, объединив и соединив их. И теперь инструментом для соединения этих частичек души станет спираль.

Она вберет в себя все крупички счастья, энергии, любви, принятия и соединит все в одно целое. А Линия Поля, как благодарность Создателю или Творцу завершит эту работу.

Сегодня я почувствовала свою схожесть с деревом. Каждый мой вздох должен приносить пользу человечеству.

Я желаю всем людям мира обрести себя и исцелить все частички своей души.

Работа с клиентом по методике «Триединство»

Тема рисунка - я и мои родители, женская и мужская энергия во мне.



Коммуникация
внутренних частей.
Первый рисунок - бомба!
Просто океан энергии.
Проводки соединились!
Почувствовал новую
опору, могу противостоять
критике, вчера опробовал!

Начинал рисунок во
время коуч-сессии.
Красным цветом

нарисовал круг мамы, синим цветом круг отца, при этом обратил внимание, что оба круга не соприкасались друг с другом. Нарисовал мой желтый круг между отцом и мамой, он оказался смещенным к кругу мамы. Постепенно начал увеличивать круги: свой круг, круг мамы и отца. По мере нарастания

кругов начала течь энергия в теле. Внимание полностью ушло в процесс



рисования. При соприкосновении с фигурой отца сначала почувствовал сопротивление, а потом присоединение к мужской энергии, которую раньше как будто не принимал в себе, не давал ей течь в полную силу. А сейчас через смешение цветов и движение рукой влил эту энергию в свою фигуру. Ощущение вибрации в руках, да и во всем теле. Сверху кругов нарисовал

сеть нейролиний.

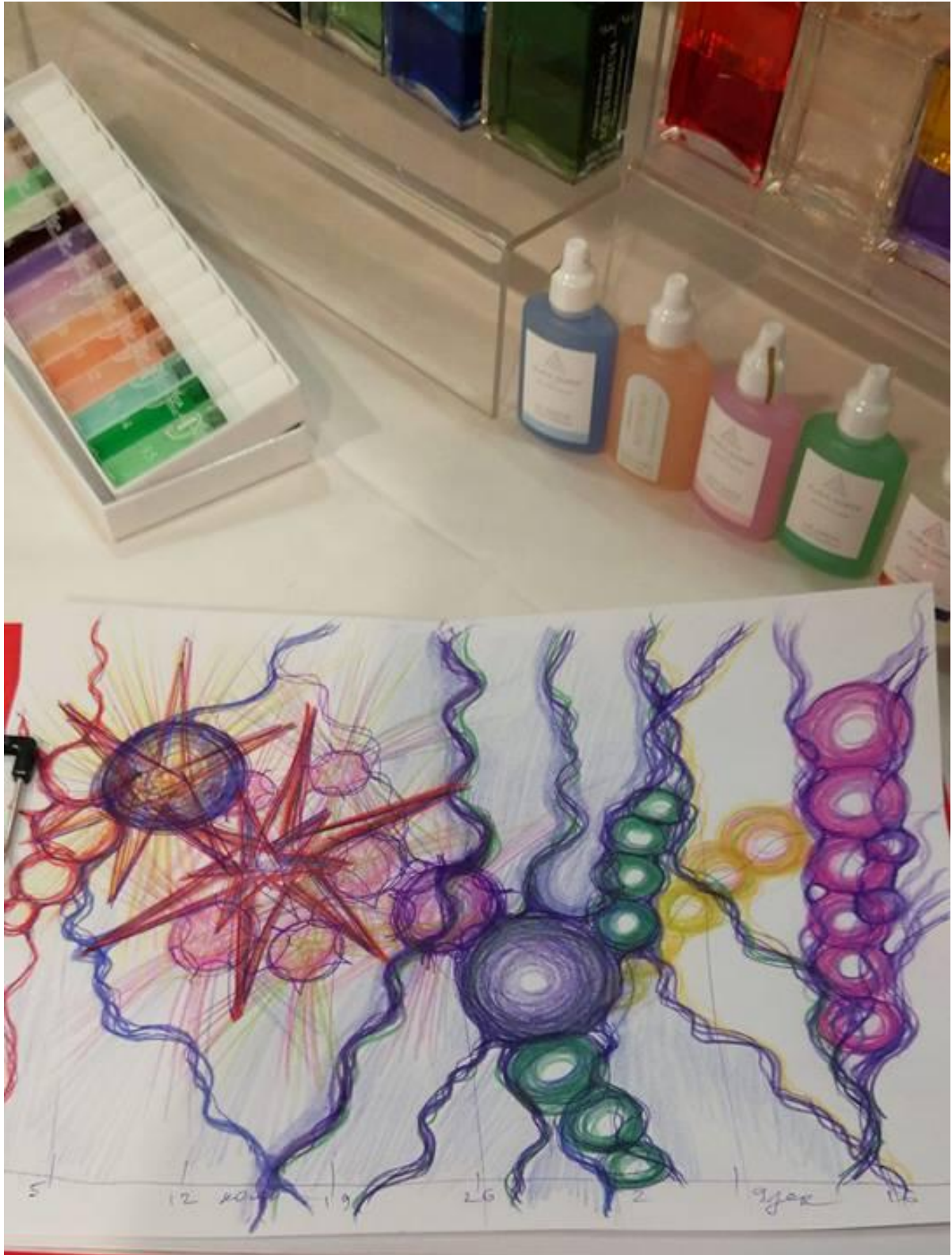
Через день захотелось дорисовать, закончить рисунок, в котором для меня было 2 слоя: слой кругов и слой нейролиний, захотелось соединить эти два пласта, что и сделал с помощью мелких разветвляющихся нейролиний. Пласт толстых нейролиний - про текущую жизнь, круги

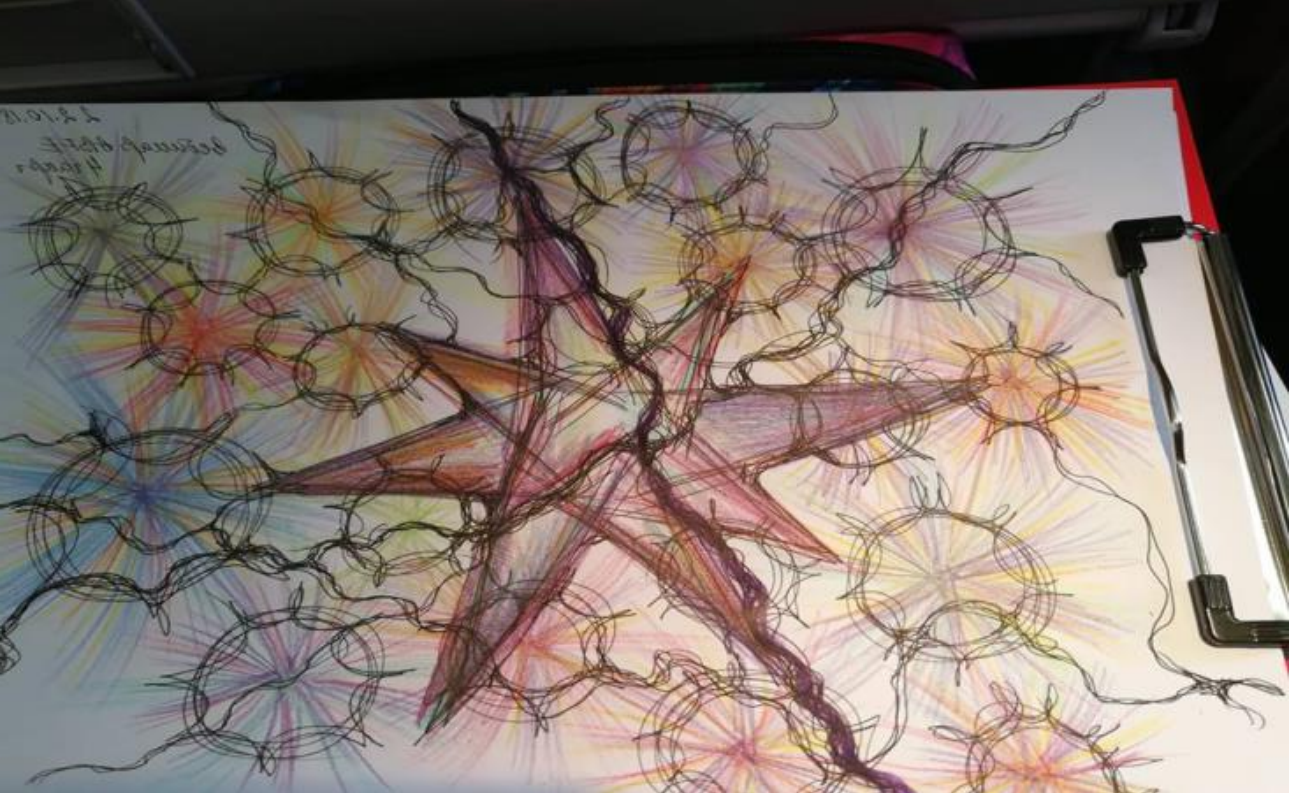
про базовые энергии. Начал вписывать толстые нейролинии с помощью более тонких и оба пласта соединились. Нарисовал объединяющий большой круг, который обозначил границы моего нового расширившегося я. Появилось ощущение какой-то единой энергии, которая мощно меня подпитывает через вибрации, эстетическое чувство. Отдельным планом в рисунке в процессе рисования выделилось дерево в плоскости. О чем оно для меня? Про высвобождение и рост мужской энергии, способность выстаивать в ситуации критики, обесценивания, а ведь это одно из моих слабых мест до сего момента.

Сейчас чувствую гораздо большую опору в плане восприятия критики. В целом рисунок очень для меня живой, позитивный, дающий мощную подпитку энергии, как мужской, так и женской. Понимаю, что проделана важная и долго ждущая меня внутренняя работа. Ощущение принятия, движения вокруг, но спокойствия внутри, ясности. И Благодарности моему коучу - Ольге!!!

[Ссылка на дипломную работу Бинклер-Блат Ольги в авторском стиле](#)

Работы Бинклер-Блат Ольги





Автор:
Блаткова Ольга
Супервизор:
Пошенюк Татьяна

Тема:
**Коррекционное сопровождение детей младшего школьного
возраста с аутизмом в условиях инклюзии через
нейрографику**

Обучаясь на инструкторском курсе Павла Пискарева, моей задачей был творческий подход к каждому из алгоритмов. Изменения, произошедшие со мной, позволили достать из глубин подсознания новый метод. Метод подходит для нейрографов, которые работают в условиях инклюзии в образовании с интегрированными детьми, с детьми ЗПР и аутистами. Здесь предполагается индивидуальная работа с клиентом, где прорисовывать болезненный симптом должен специалист, это если желаемый результат - быстрый проход в новое состояние. Теперь я могу вам представить новый метод работы с детьми интегрированными с задержкой и аутистами через АСО, который зарекомендовал себя сразу как успешный в работе с такими «особенными» детьми. Мой опыт работы в общеобразовательной школе (23 года) с ведением в группе детей с нормой в развитии и интегрированных детей ЗПР, аутистов привел меня к мысли, что многое в образовании не доработано по данному вопросу. Детей аутистов интегрируют, а педагоги не знают как с ними взаимодействовать в общеобразовательном классе. Когда такие дети стали появляться в моем классе, я не была готова с ними сотрудничать.

Мой набор инструментов взаимодействия с ними был скудным. Сейчас, когда я с НГ 2 года, и имею опыт применения метода с данной категорией детей, я чётко утверждаю, что это работает! И работает достаточно быстро, эффективно! У меня достаточно примеров и зафиксированных результатов, о которых я буду рассказывать ниже. И ещё НГ хороша для родителей, данной категории детей. Ведь многие не могут принять своего «особенного» ребёнка и поэтому нуждаются в деликатной помощи. А НГ дает действительно мощную поддержку, вызывает желание помогать ребёнку, убирает раздражение к «недостаткам» маленького человека. НЕЙРОГРАФИКА, как наука, вывела

меня на новую нишу в образовании, дала мне возможность двигаться в этом направлении, привлекла особое внимание к данной проблеме. Меня стали приглашать с выступлениями в ИПКРО, где я делюсь опытом работы по данному вопросу. Считаю нужным определенно утверждать, что НГ необходима в образовании. Она хорошо отзывается у школьников, их родителей, находящихся в состоянии стресса. Также она работает с педагогами, которые находятся в состоянии профессионального выгорания.

Сейчас мне интересно работать с темой, от которой я получаю обратную связь быстро, которая динамично влияет на мою жизнь и делает меня счастливой. Я предлагаю работать над профессиональным ростом - это моя любимая личная тема сейчас.

Как же я смогла применять НГ с детьми ЗПР и аутистами. Все произошло случайно. Я попала на тренинг к коучу Ермоленко Галине, где давали АСО и на этапе Рефлексия я обратила внимание, что похожие рисунки я уже видела у себя в школе (хочется отметить, что первое впечатление о нг рисунках всегда необычное). Я сразу вспомнила своего интегрированного ученика Артемия, возраст 10 лет. Он учился у меня в классе уже 4 недели и все, что он воспроизводил в своих тетрадях-это рисунки подобные НГ рисункам. Меня это поразило! Я решила с ним рисовать, общаться во время рисования, тихонечко вводить АСО. Получилось! Результат был поразительным! До конца учебного года он доучился без единой вспышки агрессии, он смог объяснить свои раздражители в этом мире (аутисты это делать не хотят), успешно социализировался в группе сверстников, усваивал все предметы отлично, стал чемпионом по шахматам в онлайн-олимпиадах на уровне РФ.

Итак, тема моего исследования «Коррекционное сопровождение детей младшего школьного возраста с аутизмом в условиях инклюзии через нейрографику». Для начала нужно прояснить, что скрывается за болезненным симптомом? Когда лучше начать арт-терапию с данной категорией?

Хочу отметить, что очень важно, когда группа специалистов правильно ставят диагноз: ранний детский аутизм РДА. Такие дети должны приходить в подготовительный класс в школу (так называемая школа «Малышок») с чётко поставленным диагнозом и уже с коррекционной работой в дошкольном объединении, с консультативными пожеланиями будущему педагогу. Конечно, это идеальная позиция. Умение чувствовать время и иметь представление о пространственных связях - это так просто для

обычного человека и так тяжело для детей с особенностями развития и главным образом для тех, кому уже поставлен тяжелый диагноз РДА. Понимание времени и наличие нормальной ориентации в пространстве у ребенка - это залог активного познания им мира и окружающей действительности. Отсутствие этого умения еще больше погружает ребенка-аутиста во внутренний мир, чем тормозит его развитие и угнетает интеллект.

Но таких детей можно и нужно развивать, социализировать и по мере возможности - обучать. Но для этого, в первую очередь, их нужно научить правильно мыслить беспредметными образами, ощущать себя и свое тело, видеть и чувствовать окружающий мир. Коррекционными педагогами достаточно остро стоит проблема развития у детей дошкольного возраста с Ранним детским аутизмом (РДА) пространственно-временных связей и ориентации в окружающем мире. Особенностью этого диагноза являются стойкие нарушения ориентации во времени и пространстве, которые у многих аутичных детей выражены в грубой форме. Это делает трудным, а порой даже невозможным их обучение и социальную адаптацию. Именно поэтому всем родителям, столкнувшимся с проблемой раннего детского аутизма, рекомендуют как можно раньше начать работу со специалистами. Считаю, что ранняя коррекция имеющихся проблем дает надежду на успешную адаптацию аутичных детей в нашем обществе, их обучение и самостоятельность во взрослой жизни.

Я перечитала массу литературы по данному вопросу, наткнулась на противоречия. Но выделяю то общее, которое отмечают все специалисты: что основной причиной нарушения пространственно-временных связей у детей дошкольного возраста с

РДА является видение действительности фрагментами, без ее целостного понимания. Особенности РДА включают в себя отсутствие пространственно-временного представления, не только на психологическом, но и на физическом уровне.

Опытные специалисты, не один год работающие с аутичными детьми, рекомендуют, всю работу, касающуюся интенсивной коррекции ориентации в пространстве, разбить на 4 части:

- Ощущение себя и всех частей своего тела;
- Понимание мест расположения предметов по отношению к своему телу;
- Понимание мест расположения предметов по отношению друг к

другу;

- Понимание времени и связывание его с определенными событиями.

Формировать у дошкольников, которым уже поставлен диагноз РДА, ориентацию в пространстве, следует поэтапно. Не закончив первый, нельзя переходить ко второму и т.д. В противном случае возможен риск появления искаженного восприятия, скорректировать которое будет еще сложнее.

Меня интересовали истоки заболевания. Что является причиной появления аутизма. Ведь аутизм встречается разного спектра и может выглядеть по-разному. В России диагноз «аутизм» пока ставится в среднем детям от 3 лет до 5 лет, хотя появились тенденция к ранней диагностике. С ранней диагностикой я ознакомилась в Софии, где присутствовала на конференции по данному вопросу как добровольный слушатель. Пока данный вопрос волнует только родителей, это касается продвинутых стран, которые раньше обращаются за помощью. В европейских странах ставят диагноз уже в 1 год.

По каким критериям можно определить аутизм:

1. Нарушение в сфере соц. взаимодействий
2. Нарушение в коммуникативной сфере
3. Крайне ограниченные, повторяющиеся и стереотипные формы проведения, интересы и виды занятий.

В 1967 году австрийский психиатр Бруно Бельтхейм выдвинул теорию «холодной матери» и идею о том, что детский аутизм -это нарушенная адаптивная реакция ребёнка на угрожающее и холодное социальное окружение. Он провёл аналогию между детьми с аутизмом и детьми, попавшими в концлагерь.

Эта же идея встречается ранее у Каннера, он также упоминал у родителей стертых аутистических черт (отчужденность, трудности в общении). Многие специалисты считают, что нужно внимательно отслеживать именно скрытые, стертые аутистические черты именно у будущих матерей, применять в работе с ними альтернативные методики: дельфинотерапию, иппотерапию, канистерапию, арт-терапию. Учёными-физиологами проводится ряд исследований по данной проблеме, фиксируются прекрасные результаты. Рекомендовано специалистам проводить альтернативные методики, такие как арт- терапию с детьми классического аутизма. Но коррекционная работа должна быть комплексной.

Работая с данной категорией детей через НГ с комплексной коррекционной работой других специалистов, я пришла к выводу, что обучение ребёнка с аутизмом - это жизнь в Зазеркалье, где все подчинено другим, непривычным законам, где радуется и печалится совсем не то, что радовало и печалило меня саму. Несомненно НГ отзывается в мире классического аутиста.

Я давно работаю в начальной школе и знаю, что детские страхи влияют на качество обученности ребёнка. В детстве возникают самые разнообразные страхи. Это и страх перед одиночеством — младший школьник боится остаться один, не отпускает от себя родителей; и страх перед неведомым школьным миром, который ему кажется огромным, боязнь одноклассников и педагогов, самих школьных предметов. А МИР аутичного ребенка также наполнен разными страхами. Однако они обладают рядом специфических особенностей, отличающих страхи аутичного ребенка от страхов обычных детей. Страхи аутичного ребенка разнообразны и индивидуальны: кто-то боится воды, темноты, замкнутого пространства, кто-то телевизора, машин, а кто-то пробки, вылетающей из бутылки с шампанским. Это объясняется тем, что источником страха такого ребенка может стать все что угодно, в том числе внешне самые обычные и нейтральные раздражители. Поэтому часто бывает трудно, а порой невозможно понять, чего же боится аутичный ребенок. У каждого аутичного ребенка представлен целый набор страхов.

Страхи аутичного ребенка актуальны на протяжении многих лет. И, к сожалению, в этом случае не срабатывают защитные механизмы психики, действующие в ситуации нормального развития — сила таких страхов может не угасать со временем. Страхи аутичного ребенка не всегда проявляются внешне, в его поведении. Эти страхи прячутся в глубинах подсознания. Мучая ребенка, они часто скрыты от посторонних глаз; даже самые близкие люди находятся порой в полном неведении относительно истинного состояния ребенка. Наличие страхов, их постоянное переживание держит аутиста в состоянии напряжения и, безусловно, мешает развитию.

Терапевтическое рисование дает прекрасный шанс вывести страх на поверхность. Если же мы знаем источник страха ребенка — мы на полпути к избавлению от него. Чтобы найти источник страха, надо внимательно наблюдать за реакциями ребенка, особенностями его поведения. Такую же работу должны проводить родители. Если удастся понять, что вызывает страх у ребенка, следует устранить источник страха (например, не показывать пугающие ребенка мультфильмы или телепередачи) либо начать работу по преодолению страха — в случае, если ребенок страшится бытовых вещей и

ситуаций, которые тем не менее являются неотъемлемой частью жизни (например лифт, пылесос, телевизор) Особенности психодрамы аутичного ребенка:

Характерно, что во время переживания ребенком психодрамы он приходит в состояние сильного возбуждения. Внешне это проявляется в импульсивных движениях, агрессивных действиях по отношению к предметам, игрушкам, людям, проговаривании (возможно, криком) какой-либо фразы, объясняющей состояние ребенка в этот момент. Движения, действия, их речевое сопровождение повторяются неизменно при каждом последующем воспроизведении ситуации психодрамы.

Психодрама аутичного ребенка представлена в свернутом варианте: в своей попытке бороться со страхом ребенок достигает состояния аффективного напряжения, однако самостоятельно не может найти вариант положительного завершения ситуации и в результате облегчение не наступает.

Поскольку страхи аутичных детей разнообразны, варианты психодрамы индивидуальны, а часто уникальны для каждого ребенка. Однако природа переживания ребенка, этапы, через которые проходит это переживание, психики, также логика действий взрослого в момент психодрамы остаются в каждом случае общими. Перечисленные особенности свернутой психодрамы определяют главную задачу, стоящую перед педагогом, — помочь привести каждое такое переживание к положительному разрешению. Для этого необходимо давать немедленный положительный комментарий происходящего. Мною выявлено, что при повторении ситуации психодрамы воспроизводить нужно такой же комментарий многократно в неизменном виде до тех пор, пока действия и высказывания ребенка не станут менее напряженными! И обязательно прорисовать данный страх через АСО, как мощный инструмент, можно сказать вспомогательный, для фиксации и уменьшения страха аутичного ребёнка. На протяжении 2 лет и работая в данной области, я фиксирую результаты, веду фотосъёмку рисунков, веду личный дневник наблюдений за аутистами, рисующими НГ, веду список страхов аутичных детей. Обратила внимание, что у данной категории обычно страхи проявляются постепенно, «всплывая» один за другим. Но так как работа над преодолением каждого страха может занимать разное время, часто на поверхности оказываются сразу несколько страхов, работу над которыми приходится вести параллельно считаю одним из главных профессиональных качеств педагога, в класс которого интегрирован ребёнок с аутичным диагнозом, знать методики выявления страхов данной категории

детей. Но все специалисты выделяют главный способ выявления страхов у данной категории - это игра, с ситуативным сюжетом и наблюдение.

Особенно эффективным является проговаривание и прорисовывание наполненных реальными подробностями историй про самого ребенка, в которых он предстает «помощником», «совсем большим мальчиком», «смельчаком», «защитником», «героем» и т. п. С их помощью можно постепенно приблизиться и к более острым для ребенка впечатлениям из его личного опыта, когда он сам начинает рассказывать об испытанном когда-то страхе («как тетя ругалась», «как бормашина сверлила»). На определенном этапе коррекционной работы, когда ребенок уже обладает достаточно большим запасом героических историй про себя, он может принять формулировку, которую затем начинает использовать самостоятельно для преодоления многих своих страхов: «Когда я был маленький, я боялся» или «Малыши - они всегда этого пугаются».

Далее, мною было предложено на данном этапе, прорисовать страх через АСО в нейрографике.

Наблюдая за рисованием в АСО за ребёнком с аутичным расстройством, фиксирую, что ребёнок не проявлял больше страха к данному объекту (например: школьный звонок, школьная доска, спортивный зал, эхо в спортивном зале...) Поразительно, НГ как бы, убирает совсем страх. Хотя специалисты, утверждают, что данный страх может вернуться и вернуться в самый короткий срок. Чем и сложна работа с данной категорией детей - начинаем терапию сначала, опять! А я фиксирую, что мои наблюдения таковы: страх больше не возникал!

Т.е. АСО для детей с аутичными расстройствами является мощным инструментом блокировки страхов, которые не дают «особенному» ребёнку социализироваться. Конечно, арт- терапия должна идти вдогонку основной коррекционной работе с психологом, логопедом, дефектологом. НГ дарит ребёнку дарит ребёнку положительные эмоции.

Вообще хочется сказать, что НГ «родное» рисование для аутиста, в которое он включается намного быстрее, чем дети с нормой в развитии. Это меня поразило!

Хочу поделиться на примере ребёнка с аутичным расстройством, интегрированным в общеобразовательный 4 класс. Артемий, возраст 10 лет, обучался в трёх школах, был исключён из частной, как необучаемый и

интегрирован в общеобразовательный класс МОУ СОШ№20 РК. Данный ребёнок практически постоянно пребывает в состоянии страха. Это отражается на его внешнем облике: напряженной моторике, застывшей мимике лица (часто искаженного гримасой ужаса, отчаяния), крике. В поведении это состояние проявляется в обилии ожесточенных двигательных разрядов; стереотипных выкриках, пении, стучании; в негативизме, физической агрессии и самоагрессии либо же в застывании, замирании с последующим аффективным взрывом.

Опишу приём выявления страхов у аутиста по особой методике и устранение их через АСО. Артемий - 10 лет. Диагноз - РАС. (Приложение 1,2,3,4,5)

1. Подключаюсь к формам аутостимуляции ребёнка, через воспринимаемые и приятные звуки для аутиста. Известно, что уменьшение тревоги наблюдается при предсказуемости ситуации, в которой находится ребенок, при ограничении ее развития, введения в нее новых деталей, т. е. при ее достаточном упрощении и стабилизации.

Вместе с тем существует и возможность развития большей аффективной устойчивости и соответственно гибкости ребенка в отношениях с миром. Она реализуется при условии его дополнительного тонизирования через «подключение» взрослого к его собственным формам аутостимуляции. Начинаю ритмично подпевать в такт его раскачиваниям: «МЯУ! МЯУ! МЯУ!»

Сразу фиксирую: ребенок с удовольствием принял такое «присоединение» взрослого. Это позволяет зафиксировать первые формы аффективного взаимодействия.

Почему эти звуки? Побывав дома у ребёнка, обследовав его жилищно-бытовые условия, фиксирую зацикленность ребёнка на кошках. Понимаю, что это некая ниточка, через которую я могу взаимодействовать с Артемием.

2. Подключаюсь к формам аутостимуляции ребёнка, через воспринимаемое удобное и комфортное место для него.

Для этого взрослый вместе с ребенком прячутся садятся на мягкий диван, под одеяло, надежность которого должна постоянно подчеркиваться соответствующими комментариями. Например: «нашему котенку здесь тепло и спокойною»

Часто в этой ситуации обостренного эмоционального комфорта ребенок

может неожиданно сообщить о своем страхе, назвав его («школьного звонка боюсь») или выдав пугающий объект направленным агрессивным действием (например, выскочить из укрытия, стукнуть ногой по школьной двери и тут же вернуться обратно). Наш ребёнок боится школьного звонка. Это проговорил.

3. Подключаюсь к формам аутостимуляции ребёнка, через игру. Обещаем ребенку, что мы «непременно с ним разберемся, но сейчас у нас есть более важное дело», и тут же начинать разворачивать игровой сюжет. Например, берем лист бумаги и предлагаем нарисовать страх в виде «каляки-маляки», лист формат А4.

4. Подключаюсь к формам аутостимуляции ребёнка, через рисование АСО. На данном этапе уже прошли мы вместе с ребёнком 2 шага из АСО: актуализацию задачи и выброс.

Далее по алгоритму 3 шаг: скругление. (Приложение 1. рис.1) Фиксирую, что Артемий скругляет с огромным напряжением в руке, быстро ищет углы. Скруглять маркером отказывается, берёт только ручку. От помощи в поиске углов отказывается. Все хочет сделать сам.

Далее 4 шаг: Интеграция (Приложение 1, рис.2)

Фиксирую, что кол-во НЛ огромное, ребёнок долго проводит линии, их много, растворяя свой страх. На лице улыбка. Эмоция удовлетворения. Ребёнок вспотел. Скругляет с удовольствием, долго, не устает.

Далее 5 шаг: Раскрашивание (Приложение 1, рис.3)

Раскрашивает всего 2 цветами. Брать разнообразие красок не хочет. Раскрашивание нравится, но не так как скругление. Никогда работу не заканчивает

Далее 6 шаг: Рефлексия (Приложение 1, рис.4)

Уместным считаю комментарии ребёнку, которые я озвучиваю на данном этапе коррекционной работы: Ты молодец! Ты герой! Ты победил «школьный звонок?»

Артемий всегда отзывается на данную фиксированную, однотипную группу вопросов. Он их знает. Отзыв всегда положительный. После рисования отмечается хорошее настроение у ребёнка, на школьный звонок

больше негативно не реагировал.

Вывод: таким образом, повышая тонус ребенка, осторожно стимулируя стремление к преодолению, развивая в социально приемлемых формах механизм экспансии, мы обучаем его способам овладения переживанием страшного, самостоятельного преодоления страха. В психологии существует много методов для преодоления различных видов страха. Для работы со страхом наряду с другими методом нужно применять методы арт-терапии НГ и они эффективны. Арт-терапия через АСО при аутизме - один из весьма эффективных методов лечения аутичных детей. Она помогает развивать коммуникативные навыки и формировать терапевтические отношения. Арт-терапия при аутизме позволяет проникнуть вглубь внутреннего мира такого особенного ребенка, «заглянуть в скважину» и попробовать понять, что он думает, что происходит в его «голове».

Итак, коррекционное сопровождение детей младшего школьного возраста с аутизмом в условиях инклюзии через нейрографику отлично дополняет основной коррекционный блок занятий с дефектологом, логопедом, психологом. Помимо коррекции, дарит «особенному ребёнку» положительные эмоции, формируя социальные навыки.

Приложение 1

Артемий

Возраст – 10 лет

Диагноз – РАС

Страх – боязнь школьного звонка



Рис.1

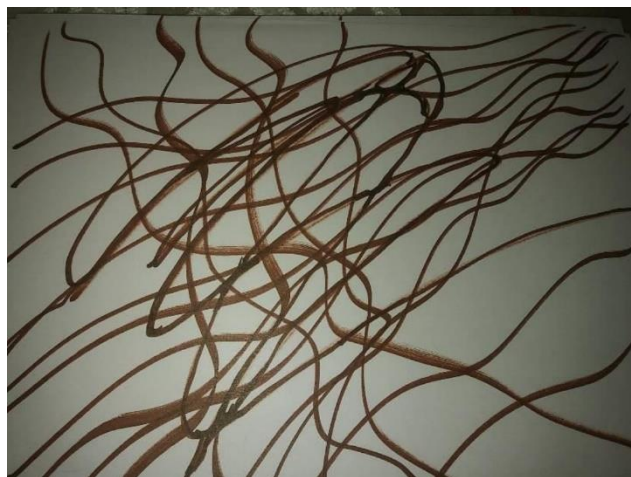


Рис.2



Рис. 3

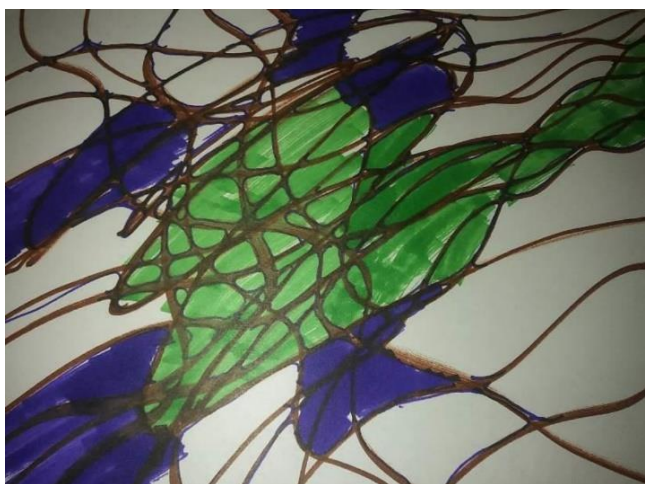


Рис.4

Приложение 2

Артемий

Возраст – 10 лет

Диагноз – РАС

Страх – боязнь, что на него смотрят дети, страх зрительного контакта (2 работы).



Приложение 3

Артемий

Возраст – 10 лет

Диагноз – РАС

Страх – боязнь школьного врача



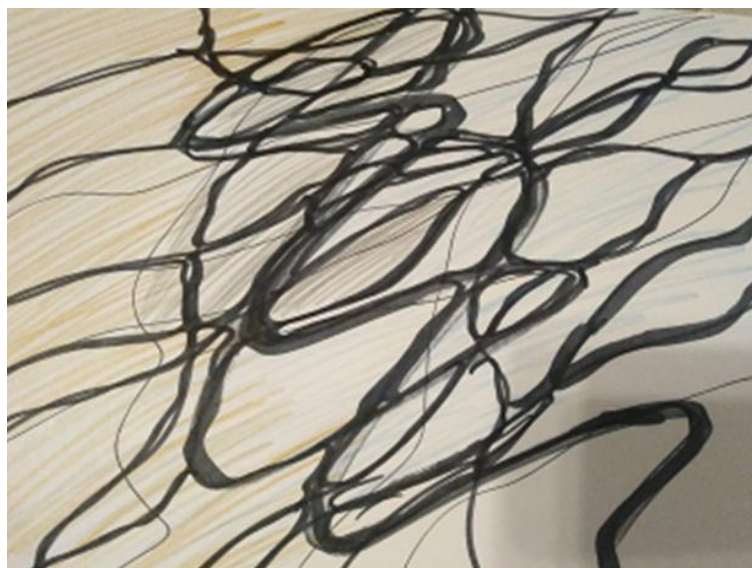
Приложение 4

Артемий

Возраст – 10 лет

Диагноз – РАС

Страх – боязнь приходить в школу к 1 уроку



Приложение 5

Артемий

Возраст – 10 лет

Диагноз – РАС

Страх – боязнь смерти кота



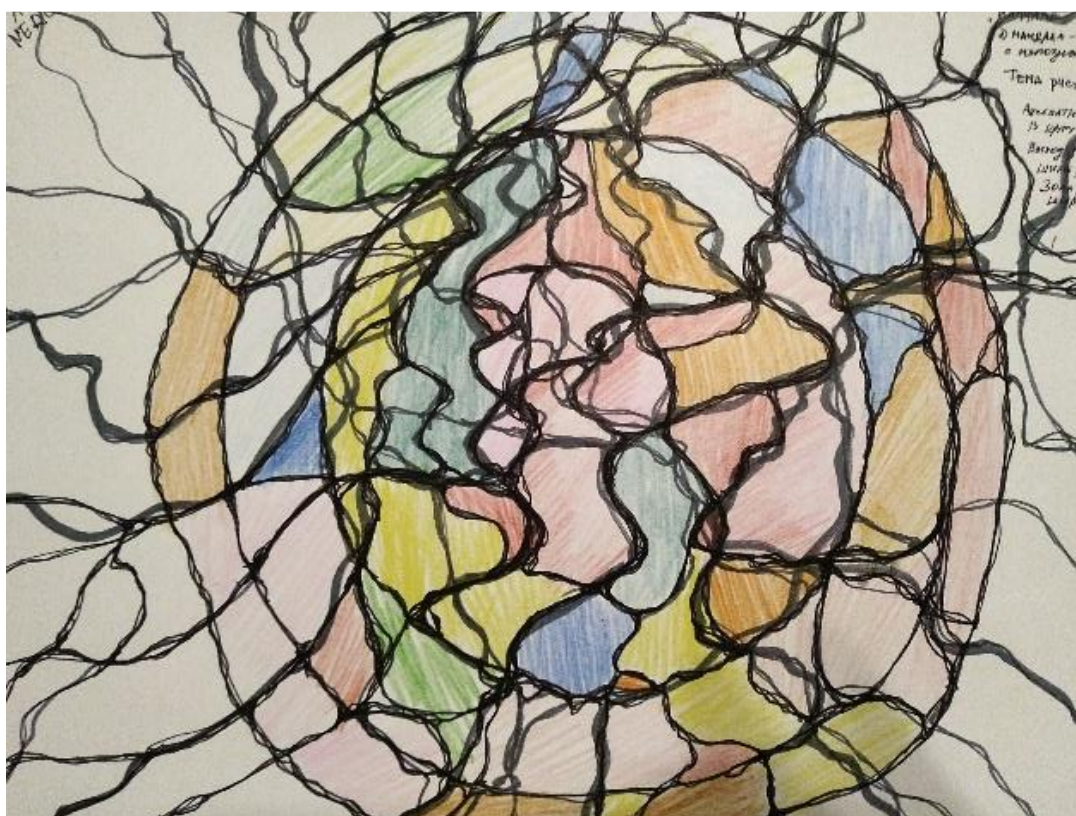
[Ссылка на дипломную работу Блатковой Ольги в авторском стиле](#)

Работы Блатковой Ольги

Тема: Моя карьера



Тема: Актуальное состояние



Автор:
Бобылева Елена
Супервизор:
Рождествина Ирина

Тема:
Нейрографика, как сопровождение проекта «Увеличение количества студентов на обучение»

Я пришла в НейроГрафику со «второго захода») Первый был в 2017 году...

Я увидела в Фб посты Лены Циммерман и заинтересовалась. Зашла на сайт школы - почитала и решила узнать поподробнее. Написала письмо на почту , указанную на сайте школы — раза три... ответа не получила)

Но я же настойчивая!!! Начала писать администрации в соц. сетях и получила ответ, что курс (инструкторский) уже идет полным ходом (это 11 апреля) и мне придется много работать, чтобы догнать и вообще мест на курсе нет...

Все это вместе взятое настолько охладило мой интерес к НейроГрафике, что я забыла о ней до конца года. То ли НейроГрафика не была готова ко мне, то ли я не была готова к ней)

Следующий раз НейроГрафика всплыла в самом конце прошлого года.

Ей заинтересовалась моя приятельница и сказала мне, что собирается пойти на курс Пользователь, а потом взять несколько алгоритмов, которые её интересовали.

Я залезла на сайт школы и увидела, что в середине января в Питере будет живое мероприятие. Отменила намеченные на те же дни дела и пошла посмотреть методику «живьем». Собственно это было занятие, где о НейроГрафике была рассказана только некая начальная информация, но того, что я увидела и почувствовала, было достаточно, чтобы услышать свой внутренний голос, который вопил «хочу, хочу, хочу».

Кроме того, я ясно услышала одну вещь, которая меня очень заинтересовала и сняла некую «важность» с занятий НейроГрафикой. «НейроГрафика — это метод сопровождения проектов» - это было то важное

и рациональное, которое выделило моё сознание. А я как раз и развивала мой проект — инструкторские курсы по тета-хилинг. Проект никак не развивался, хотя этому не было никаких объективных препятствий. Клиентов у меня достаточно, а вот студентов на курсы набиралось 2-3-4, что меня крайне не устраивало!!!

Я, собственно, вообще не раздумывала. У меня в планах не было пойти на курс Пользователь, посмотреть, как всё обернётся и решить дальше что с этим делать) Я чувствовала, что мне нужен инструкторский курс и что только систематическое рисование поможет мне решить поставленную задачу!

С самого первого занятия я начала рисовать тему: расширение моей целительской практики или её варианты(темы) в зависимости от алгоритма или модели, которую мы проходили в данный момент.

Не могу сказать, что я посвящала рисованию очень много времени, но новые алгоритма обрисовывала все - с той тщательностью, на которую я в принципе способна).

Первые два месяца занятий — март и апрель были достаточно сложными для меня. Рисовала я последний раз в школе на уроках рисования. Нет, не правда! Еще рисовала на совещаниях, на которых провела полжизни. Эх, сколько бы я ограничений сняла, зная эту технику раньше!!!

Основная сложность первых месяцев была в том, что я не успевала рисовать на вебинарах. После каждого из них оставались наброски и нужно было найти время, чтобы все завершить.

За эти месяцы мы прошли курс Пользователь, курс Специалист и НейроГрафическое моделирование. Несмотря на то, что десяток рисунков на любимую тему было уже нарисовано, она сильно не сдвинулась с места.

Зато вдруг набрался народ, готовый пройти у меня курс Пользователь! Это был конец апреля! Я была несказанно удивлена двум вещам. Во-первых себе! Я — перфекционистка и синдром «самозванки» проявлен у меня достаточно сильно. Алгоритм Пользователь я, конечно, освоила, но преподавать его людям — без диплома инструктора(!), без какой-то специальной отмашки института, без каких-то выдающихся собственных достижений или трансформаций абсолютно не в моем стиле.

Я и объявление-то нигде не давала — просто рассказывала знакомым о новом увлечении и они загорались желанием этому научиться). Это вторая

удивительная вещь! Никто не спрашивал диплом, не удивлялся, что я, рисуя без году неделю, уже могу обучать... Короче перед майскими праздниками я провела курс Пользователь и все остались очень довольны, особенно я))))

Во второй половине мая я собралась в Испанию к приятельнице. Планы на поездку были очень простые — посмотреть на солнышко, покушать вкусненьких испанских продуктов и помочить ножки в океане.

В процессе обсуждения точных дат поездки и планов, которые хотелось осуществить, всплыла тема НейроГрафики. У моей приятельницы были весьма смутные представления об этом предмете, но она заинтересовалась, потому что училась пару лет в колледже искусств, хотя его и не закончила.

Короче, возникла мысль провести курс Пользователь в Марбелье и Малаге.

Возникла она в конце апреля, а в середине мая уже осуществилась! Как-то без особой подготовку вдруг собрались желающие и даже образовалась группа испанцев, которые очень хотели освоить НейроГрафику. И эту возможность я им с удовольствием и предоставила)

Эта поездка меня очень воодушевила, прежде всего потому, что у студентов произошли изменения в жизни благодаря рисованию Алгоритма Снятия Ограничений.

Два самых ярких примера были связаны с бизнесом. Одна дама рисовала разрешение проблем с бизнесом мужа и после пары рисунков (за неделю между 2 занятиями) неразрешимая ситуация с посредником и поставщиками вдруг сдвинулась с места, хотя до этого полгода ничто не смогло этому поспособствовать!!!

Вторая дама рисовала годовой отчет по бизнесу, которого не могла добиться от бухгалтера и продажу этого самого бизнеса. Все получилось!!! Она, кстати, уже закончила курс Специалист)

Моя приятельница, у которой я гостила в Испании, настолько воодушевилась, что немедленно пошла на инструкторский курс! Я считаю это моим успехом, также)

Все это было мило и здорово, но в основной задаче я пока не продвинулась (

НейроГрафическое моделирование мне «не зашло» однозначно. Мне кажется, этот алгоритм был дан рановато... я имею ввиду, рановато для меня. «5 элементов» тоже как-то «проскочили» не оставив особого следа в моей жизни...

Естественно, я прорисовала свою тему по этим алгоритмам, но результаты, на мой взгляд были незначительны: желающие обучиться тета-хилинг стали появляться чаще, они не просили скидку на обучение, оплачивали депозит заранее, задолго до начала обучения. По ощущениям, этому способствовало рисование «Голубого океана». В этой технике я прорабатывала конкуренцию в тета-хилинг.

Очень мне понравился алгоритм НейроСкетчинг, очень меня воодушевил и почему-то заставил серьезно задуматься о ТПСХ, хотя до этого я воспринимала как шутку моё участие в этом сообществе.

Кстати, только сейчас, просматривая свои рисунки при подготовке к дипломной работе, я поняла, что можно нарисовать скетч с тем количеством студентов, которое я хочу видеть на своих курсах) Раньше об этом не задумывалась!

И алгоритм НейроМандала не рисовала по теме расширения мой целительский практике - а зря!!! Только сейчас поняла, что можно прорисовать НейроМандалу смыслов и НейроМандалу Добродетелей, которые нужно развивать, чтобы увеличить количество желающих у меня обучаться)

Да, творческий подход к делу мне еще развивать и развивать!

У меня было очень много надежд на летний интенсив, но они тоже не оправдались. Прорыва не получилось(Конечно, я стала увереннее рисовать и практически окончательно перешла на размер А3, но основная задача не решалась.

Очень много надежд у меня было на НейроГрафику коммуникаций и Цель-достижение- результат. И они-то действительно сдвинули реальность!

Но, по ощущениям, движение началось с Коллайдера развития. Как мне понравилось рисовать эту технику-не передать! Сколько интересных инсайтов я получила во время её прорисовывания!!! Мне, кажется, на энергии от коллайдера я, наконец-то, начала проводить мастер-классы — НейроДрево и Коллайдер развития, которые привлекли в мою жизнь интересные события, в частности одну даму, которая является неврологом по

образованию и руководителем медицинского центра по статусу. Она у меня в друзьях в ВК. Обычно, как она, рассказывала, она не смотрит прямые включения в ВК, а тут вдруг как что-то толкнуло посмотреть мой прямой эфир с Коллайдера развития. Она мне тут же написала и теперь я провожу мастер-классы по НейроГрафике в её центре))) С такой лёгкостью у меня еще ни разу не создавались бизнес-связи)

Чуть позже энергия Творения привела ко мне в ВК еще одну даму, которая захотела помогать мне в наборе студентов на курсы по тета-хилингу. И это было бинго!!!! Потому что в начале ноября я провела свой первый курс на 11 человек! Наверное, кому-то это покажется смешной цифрой, но я работала над этим три года без особого успеха. Я знаю коллег с сертификатом науки по Тета-хилинг, которые группу из 6-8 человек считают отличной, а тут у меня !!!

Собственно, я считаю это полностью результатом рисования НейроГрафики.

Так как было прорисовано много алгоритмов и коучинговых моделей, практически невозможно точно сказать, какой алгоритм или модель привели к окончательному сдвигу реальности и получению нужного результата, но по ощущениям, кейс нужно рисовать следующим образом:

- АСО
- Голубой океан
- НейроМандала смыслов
- НейроМандала добродетелей
- Коллайдер развития
- Нейрографика коммуникаций
- Цель-достижение-результат

Этот набор и последовательность, естественно требуют дополнительной проверки, чем я и собираюсь заняться в ближайшее время еще раз прорисовав кейс. Однако тема рисования изменилась) Теперь начала рисовать тему «40 студентов на обучение ежемесячно». И это про возможность работать одновременно с 40 студентами, будучи уверенной, что я смогу такому большому(для меня) количеству людей предоставить качественное обучение и дать необходимое количество любви, чтобы знания усвоились наилучшим и наивысшим образом)

Этот кейс - мой следующий этап и я планирую получить желаемый

Бобылева Елена. Нейрографика, как сопровождение проекта «Увеличение количества студентов на обучение»

результат за полгода. А пока радуюсь достигнутому рубежу- в ближайшие выходные у меня следующий курс по тета-хилинг и он уже полностью оплачен 13 студентами. Как это может быть лучше? Только если за оставшиеся пару дней добавится еще несколько человек! Пойду их порисую!!!!

[Ссылка на дипломную работу Бобылевой Елены в авторском стиле](#)

Работы Бобылевой Елены

Тема: Период ноябрь - январь



Тема: Я и мой целительный бизнес



Автор:
Бойчак Анна
Супервизор:
Кучинская Анна

Тема:
Онлайн марафон, как формат популяризации метода
Нейрографика для индивидуальной трансформации и
дальнейшего обучения

Введение

Актуальность дипломной работы. Так как онлайн марафоны стали определённым трендом в инфо-бизнесе, я посчитала, что будет актуальным поделиться с коллегами своим опытом, который в свою очередь, может стать некой подготовкой к внедрению марафонов в их личную практику преподавания.

Задачи исследования.

Изучить структуру марафона на примере марафона «Прикладная нейрографика».

Исследовать насколько формат марафона эффективен, как инструмент в изучении метода нейрографики.

Внедрение в марафон по нейрографике индивидуальной обратной связи – как эффективный инструмент познания метода.

Показать свой личный опыт в роли ведущего онлайн марафона «Прикладная нейрографика».

Цель работы. Дать коллегам готовую структуру формата марафона для внедрения в их личную практику преподавания.

Объект исследования: онлайн марафон «Прикладная нейрографика».

Предмет исследования: личный опыт ведущего нейрографического марафона.

I Формат онлайн марафона – современные тенденции. Плюсы и минусы.

Как пришла идея вести нейрографические марафоны. Первый опыт

Онлайн марафоны достаточно давно стали трендовым инструментом в сфере онлайн обучения. Так же они высоко эффективны в маркетинговом плане продвижения своего бизнеса. Это и есть два кита, на которых марафоны удерживают лидирующие позиции в сфере абсолютно разных направлений инфо бизнеса и образовательных проектов.

Формат марафон как инструмент обучения выполняет следующие функции: систематичность обучения, эффективность внедрения информации от простого к сложному, идёт определённое кол-во времени (21, 40, 90 дней), что даёт возможность учащемуся выработать привычку, привить новый навык, и даже уже во время марафона отследить результативность обучения.

Нейрографический марафон или любой другой, в котором есть потребность в выдаче обратной связи по графическим работам, усложняет работу ведущему спикеру. Это не просто влив информации в ежедневный поток информационного пространства закрытой группы. Это практически обучение в индивидуальном порядке. Что для практики и эффективного обучения является неоценимой надстройкой.

Впервые я получила личный опыт обучения в марафоне «Женские деньги» у психолога Анны Сметанниковой год назад, тогда я прошла в институте психологии и творчества уровень «Специалист» и личная практика преподавания была не за горами. Мне понравилась идея онлайн марафона не только из ряда описываемых достоинств. Марафон включает некий детский азарт, а слабо выполнять все задания ежедневно?! Такой личный вызов себе же. Понравилась идея поддерживающей среды в которую ты интегрируешься по интересам – а это всегда заряжает и объединяет. И, конечно, же очень быстро и ярко я стала ощущать эффекты от внедрения в свою жизнь через психологические задания и медитации нового мировоззрения и привычек. Впервые, ярко в этом марафоне я столкнулась с понятием Соппротивление. Но ещё не до конца смогла оценить все грани этого явления, которое сопровождает все трансформации.

Именно тогда у меня зародилось первое зерно идеи, что нейрографику

можно эффективно преподавать в формате марафона. Но личный опыт и результативность меня вдохновляли и заряжали. Несмотря на то что первые свои марафоны я проведу гораздо позже, данный опыт окрылял меня и вёл к реализации задуманного. Тогда я не до конца понимала, как это работает. Но время и практика всегда показывают силу и истинное намерение задуманного.

Технические аспекты проведения марафона «Прикладная нейрографика». Платформы проведения. Личная практика.

Название марафона пришло из моих личных практик, я стала применять метод везде и всегда, даже в самых обыденных ситуациях, и к тому же мне всегда, были не понятны, те, кто что-то изучал, но сам не применял, лишь рассказывая о кол-ве прочитанных книг и пройденных тренингов. Именно поэтому я решила донести до людей, что это практический, прикладной, живой метод, который можно прикладывать буквально к любой жизненной ситуации и состоянию. Так и закрепилось за марафоном это говорящее название.

Первые три марафона на платформе мессенджеров стали поистине экспериментальными. Первыми участниками стал достаточно близкий круг моего окружения: знакомые, друзья, друг друга, все те, кто желали попробовать это странное блюдо под непонятным название «Нейрографика». Первый марафон был без оплаты, второй с небольшим взносом за участие, но так как они численно росли и стали забирать много сил, я приняла решение вывести их на профессиональный уровень. **Что дал мне этот первый этап воплощения задуманной идеи?**

- Уверенность в собственных силах. Я ощутила, что я могу провести человека экологично и успешно к первым результатам в таком формате.
- Мои видео уроки хорошо воспринимаются людьми, и они выдают отличные результаты после их просмотра.
- Каждый человек способен систематически практиковать нейрографику, соблюдая экологичное воздействие на психику.
- Моя обратная связь, основы которой я освоила к этому времени на курсе НЛП-практик, воспринимается адекватно, конструктивно, не травмирует. Без данного умения было бы трудно.
- Возможность развития собственного уровня в методе через преподавание.
- Впервые, я чётко осознала, что для ведения таких практик мне

необходимо расти над собой и учиться справляться не сколько с физическими нагрузками, а владеть возможностями правильного энерго обмена между людьми и уже в это время я поняла, что собственная энергия нуждается в правильном восстановлении и экологии.

- На этом этапе ведения марафона начинает формироваться понимание, того что есть необходимость чётко прописать Договор об обязанностях сторон, но он появится гораздо позже и сформируется из реальной практики, а не из опыта других марафонов. И станет необходимостью в урегулировании недопонимания между сторонами договора.

Из личной практики. Всё требует развития и когда, я стала обучаться на курсе «Инструктор нейрографика» и внедрять в жизнь новые инструменты и подходы мой, личностный рост стал ярко и быстро отражаться и на моём деле.

На данном этапе, я чётко поняла, что без хорошей команды, я останусь на уровне рекламы в личных соцсетях и неумелых попыток каких-то локальных внедрений смм инструментов, которые я вечно пыталась изучать сама. Я даже создала новый сайт сама, но понимание, что каждый должен заниматься своим делом и что формула Я сама просто деструктивно, привело меня к активной прорисовке партнёров и автоматизации бизнеса. Прошлый опыт фрилансера и журналиста, просто человека, который многое изучает сам, мне помог, но... Нейрографика тут включила свой волшебный эффект. И после первого же TRUE или второго, где я активно внедряла ресурсы «Команда», «Автоматизация», «Техническая поддержка» неслучайный случай с первого же раза спустя недели полторы после вышеуказанных моделей, привёл меня к знакомству с профессионалами, с которыми у нас и по сей день успешные, дружеские, партнёрские отношения. Таким образом вся моя деятельность, рост, развитие идут в ногу с практикой метода, который я активно внедряю в умы марафонцев и учеников.

После того, как я нашла партнёров, которые стали отвечать за SMM, рекламу и продвижение Школы нейрографика Анны Бойчак, мы приняли решение проводить марафоны на платформе социальной сети ВКонтакте. Данное решение дало возможность:

- Увеличить поток обучающихся, без потери качества.
- Многие функции, которые я выполняла сама перешли в сферу задач партнёров, что высвободило для меня много времени и я

стала улучшать видео уроки, исходя из новых дополнений в личной образовательной базе.

- Возможность каждого участника выкладывать работы в отдельном альбоме с описанием, улучшило возможность моего наблюдения за ростом и прогрессом каждого участника.
- Именно на этом этапе сформировался первый свод правил для марафонцев.
- Так как участники приходили по рекламе и не были из моего круга знакомых, моя ответственность и чуткость во всех аспектах возросла в разы.

Из личной практики. Именно такие переходы на новый уровень были прорисованы в практических работах по нейрографике. Модели «Нейродрево», «Страты», «TRUE», АСО включали запланированную скорость роста и пластичность не только нейронов, но и реальности.

Мы подошли к третьему переходу на новую платформу и соответственно росту нашей школы и команды.

Как оказалось не все люди доверяют социальным сетям свои личные практики, обучения и не готовы проводить их даже в закрытых группах ВК и FB. Таких, конечно не много, но они есть. Во-вторых, мы теряли в качестве клиентов граждан Украины, которые по техническим ограничениям не могли включиться в процесс. В, третьих, мы посчитали, что формат Школы нейрографика Анны Бойчак заслуживает вести обучающие процессы на платформе собственного сайта. Для этого были приобретены специальные технические возможности и постепенно мы перешли на свою платформу. В которой, достаточно удобно настроили ведение марафона «Прикладная нейрографика».

Интересный факт. Так как я веду уже седьмой марафон в статусе онлайн школы и 3 марафона было испытательных, я заметила и учла такие вот проявления. Весь поток, все участники очень чётко отражают мой внутренний настрой, мои страхи и опасение, моё общее состояние. Люди доверяют мне собственный эмоциональный фон, душевное состояние, они верят в мою искреннюю поддержку, они фактически на 21 день выбирают идти за мной. И если сферы моего бытия, тела, сознания, состояния настроены не верно, я тут же начинаю получать «обратку» в виде разного уровня недопонимания. Как только я уловила эту взаимосвязь, то поняла, что просто невозможно апгрейдить себя для улучшения результатов группы людей, которую веду через практику нейрографирования. Услышала

прекрасную фразу по этому поводу от психолога Анны Сметанниковой: «Невозможно делиться людьми с тем, что сам не имеешь в изобилии». Таким образом, чтобы идти вперёд я выбираю расти над собою, чтобы накапливать, то чем желаю делиться! Главный совет и моё личное правило: выстраивать своё намерение на каждый поток. В котором заключено желание создать общее поле трансформации для благостного следования и получения позитивных результатов каждого марафонца и группы в целом. И не забывать, чтобы были силы вести любую энергетическую практику, есть необходимость поддерживать себя в форме по всем фронтам, в том числе и физически. Тут я для себя выбрала кундалини йогу, как основную практику для восстановления сил.

Теперь на платформе сайта neurodao.ru кроме марафона «Прикладная нейрографика», мы ведём постоянный ведём клуб трансформационных практик NeuroDao. Так же мы запустили тренинг «Глубинная трансформация за 40 дней». Все эти информационные продукты так или иначе обязаны своему появлению марафону «Прикладная нейрографика».

Из личной практики. Сейчас самый насыщенный период за всю небольшую историю моей школы, но и тут я оказалась готова к принятию и расширению своих границ, как инструктора нейрографики. Возможно, создалось впечатление, что моё направление это сплошная онлайн деятельность и, что я не выхожу из тени записанных единожды видео уроков. К слову уроки в марафонах обновляю, как понимаю, что просто хочется расширить и изменить какие-то аспекты подачи материала.

II Результаты и эффекты участников марафона «Прикладная нейрографика» на примерах работ и их описаний (практические примеры см. в приложении к дипломной части: коучинг).

Такая активная работа с огромной практической частью в каждом марафоне и возможность наблюдать изменения состояния и технического роста понимания метода каждого из участников, позволила мне сделать следующие выводы. Я бы выделала вот такие 5 категорий восприятия обучения в формате марафона.

- Каждый человек способен систематически практиковать нейрографику, соблюдая экологичное воздействие практик на психику и состояние в целом.

- Часть марафонцев получают уверенные результаты уже в ходе практики. А к концу марафона утверждают, что даже самые смелые цели закрывают за 21 день.
- Часть людей раскрывается медленно, в виду индивидуальных особенностей, но озвучивают явные изменения в личном восприятии действительности. И в том, как внешний мир реагирует на них.
- Есть категория марафонцев, которые отслеживают яркие результаты спустя более длительные сроки. Но совершенно точно связывают их с практикой нейрографика.
- Есть процент марафонцев, который поддается сопротивлению в виде болезней или внешних обстоятельств и покидает марафон после второго же задания. Таких, очень небольшой процент, но они есть.

Хочу заметить, что марафон выполняет две функции

1. Образовательную. Марафонцы часто приходят в метод с нуля.
2. Трансформирующая. Осваивая метод, люди ощущают изменения в восприятии привычного. И в том, как на них реагируют окружающие.

Немного о внутренней кухне и устройстве марафона.

Каждый проект вначале строиться методом проб и ошибок. Со временем оттачивается структура, устройство и мастерство ведущего несомненно тоже растет.

- Видео урок-задание выдаётся 1 раз в 2 дня, в течение 21 дня. Значит, участник выкладывает за 2 дня по 1 работе для обратной связи.
- В условиях участия оговорено, что каждая работа должна нести кроме графического исполнения и описательную часть, в которой оценка состояния «До» начала и «После» окончания работы по шкале, где 10 – высший уровень эмоционального состояния, и где 0 – полный штиль и равновесие по отношению к теме.
- Рекомендовано входить в марафон с определённым намерением, целью.
- В процессе марафона выдаются дополнительные уроки по правильному формированию темы, рекомендую вспомогательную литературу, даю уроки, записанные специально под поток и самые частые вопросы в конкретном марафоне.

- Всегда прошу вносить коррективы после обратной связи и вновь выставлять исправленную работу. Данный методический подход оттачивает графическое понимание, внедряет быстро практические навыки, «ставит руку». Главное, человек видит, что из его творения, которое ему не нравилось, с помощью графических изменений можно здесь и сейчас с помощью простого инструмента в виде маркера и цветных карандашей всё исправить. Это всегда позитивно и эффективно действует на марафонцев.

Маркетинговые плюсы ведения марафона.

Формат марафона предполагает соприкосновение с обучаемыми через видео уроки и ежедневную индивидуальную обратную связь с каждым. Таким образом, мы знакомимся с обучаемым, который впоследствии может выбрать нас в качестве своего постоянного инструктора.

Именно в таких форматах происходит налаживание доверительных взаимоотношений между инструктором и учеником. Далее Клиенту, легче принять решение о приобретении других информ продуктов. Просто потому, что он уверен в качестве образования: подходах, своевременности, эффективности. Он получил возможность через разные формы онлайн обучения (видео, вебинары, скайп-сессии) познакомился с Вашим физико-эмоциональным портретом. Ему комфортен ваш голос, мимика, форма подачи, жестикуляция. Он уже знает, чего от вас ожидать. В таких форматах, я считаю, инструктор должен работать на миллион, т к он взращивает своего клиента. Да это не индивидуальный подход, глаза в глаза, но практика показала такой формат имеет огромный потенциал при верном подходе обеих сторон к высоким результатам в виде реальных изменений жизни человека. Именно после подобных форм взаимодействия, клиенту проще выбрать другие более дорогостоящие продукты вашего производства.

III Личные достижения и опыт перемен за время обучения на курсе Инструктор нейрографика 2018 г. Как ведение марафона «Прикладная нейрографика» повлиял на моё формирование в статусе инструктора.

Смена платформ, ведение потока за потоком формировало мои личностные качества как человека и тренера. И если бы не инструмент в виде нейрографика, не могу предположить были бы у меня силы, воля, желание идти дальше. Такой быстрый количественный и качественный рост

данного обучающего формата для меня был сродни тренажеру, где я смогла отточить зародыши многих потенциально заложенных в меня качеств. Но об этом по порядку. Вести марафоны я стала не сразу. Знакомство с методом и практики сразу стали ускорять мою жизнь, в тех направлениях, в которых не было желаемого движения. Уже, спустя три месяца практик, я осознала сильное желание делиться методом, что позже привело меня на инструкторский курс. Спустя месяц обучения на инструктора, я стала вести марафоны. Спустя пол года я приняла решение оставить прежнюю деятельность, в которой достаточно успешно существовала 8 лет, полностью и безвозвратно. Освоение инструментария метода от уровня Пользователь и Специалист позволил мне прийти в свои точки улучшения. Затем я воскресила через ресурсные практики метода (нейродрево, TRUE) свои обесцененные ресурсы и данности. Почувствовали силы, все наработанные образования и наследственные бонусы правильно применять и достаточно быстро интегрировала в новое профессиональное проявление.

Модель SCORE на определенном этапе позволила в скоростном режиме выгрузить и трансформировать множество блоков и установок, которые действовали как старые программы. Данная модель подготовила мой системный блок к новому программному обеспечению.

Модель Страты в своё время подарило возможность экологично расширяться и подготовить пространство для новой реальности. Ее действие неуклонно в приемлемом темпе проявляется во всех сферах жизни. Когда метод более плотно внедрился в мою жизнь, я научилась им думать и вовремя внедрять в свои ежедневные задачи, я научилась миксовать практики, подстраивать и формировать под свой индивидуальный запрос.

Как конкретно это отразилось на мне?

- Привычка любой негатив трансформировать в энергию конструктива.
- Научилась отслеживать повторяющиеся деструктивные паттерны своего поведения и эффективно работать с ними.
- Со временем стала замечать, что иначе реагирую на триггеры, которые раньше запускали в считанные секунды вспышки гнева, крика, внешнего недовольства, обид.
- Получив инструментарий к управлению эмоциями, я получила возможность создать по сути дело своей мечты.
- Освободила тонны энергии для творчества, на которое не было сил и свободной энергии, а главное состояний, которыми хотелось

наполнить объекты творения (тексты, картины, и даже выбор одежды).

- Получив всё это я уже не могла оставаться прежней. Многое стало меняться.
- Ранее все попытки довести своё дело до статуса успешного малого бизнеса, не сводились выше уровня фрилансера, который презентовал себя через социальные сети, и сарафанное радио, Даже сайт и визитки были лишь формальной и необходимой планкой для индивидуального стилиста. Уровень зп, достаточно тяжёлый физический труд были несоизмеримы. Да быть реальны стилистом визажистом - это перемещение с тяжелым чемоданом по городу, иногда от 3 до 8 часов на ногах, иногда заказов очень много, иногда очень мало - всё это не давало выйти из формулы «белка в колесе». А когда пришло осознание, что надо расти в профессии, необходимость того заряда и вдохновения, который был на старте уже не было. Произошло эмоциональное выгорание, которое проходило после отдыха, но переставало радовать ещё быстрее. Возраст тоже указывал на то, что девочкой на побегушках уже не комфортно, да и армия молодых стилистов в Москве растёт с каждым днём быстрее.
- Стоял общепринятый выбор в данной сфере услуг или выходить на уровень преподавания или очень сильно усиливать свои профессиональные качества и выходить на уровень высоких оплат и VIP клиентов. Но и на этот выбор не оказалось внутренних ресурсов. Слишком быстро мне указывала реальность, что моё место и по предназначению и по потенциальным возможностям и ресурсам не тут. Энергия не шла. Тело сопротивлялось. Внутренний конфликт не утихал. В таком состоянии я оказалась в скрытом от своих же глаз большом кризисе. Я стала через разные формы задавать вопрос КАК, что делать, куда идти. И мостик к нейрографике выстроился, так как будто бы все божественные силы учли все мои желания и склонности.
- Любовь к слову - от бабушки педагога, профессия журналист. Любовь к эстетике изобразительного искусства. В доме огромное кол-во каталогов мировых галерей, привезённых из-за рубежа дедушкой политиком и военным. Затем профессиональный путь в современном виде искусства - Бодиарте. Чтоб достичь высоких результатов я обучалась у разных художников основам живописи, графики, аэрографии, композиции, акварели, скульптуре, пластическому гриму. Это дало возможность занимать призовые

места в международных конкурсах. И третья надстройка - любовь к познанию себя, любопытство, желание быть лучше себя самой вчерашней приводила меня к полкам психологической литературы с 2008 года.

- В недавнем времени я освоила НЛП - практик и получила сертификат американской Академии Дж. Гриндера.
- Так же стремление сделать из профессии стилиста бизнес формировал меня как достигатора, последние 5 лет изучала все возможные тенденции в плане выстраивания бизнеса. Форумы, мастер классы, литература по финансовой грамотности. И Вера в то, что я смогу все это реализовать в реально полезном проявлении, при встрече с нейрографикой, дало определенно спелые плоды. Мой фундамент оказался достаточно крепок, чтоб не раскачиваться 5 лет перед важным прыжком, применить все спектры своих знаний и умений.
- И если кому-то кажется, что ты такой весь амбициозный и пустой пришёл в новую сферу и имел смелость заявить о себе, и вдруг, у тебя получилось – люди потянулись, дело задалось. То это только кажется. Просто очень точно и ярко были собраны все мои знания и ресурсы перед встречей с нейрографикой, которая вдохновила делиться ею с другими, вдохновила на создание онлайн школы!

Личные и командные достижения в нейрографике с момента обучения на инструкторском курсе 2018 года. Мною осознанно был принят курс развития в разных проявлениях в роли инструктора нейрографики. С момента обучения мною было проведено:

- около 20 живых мастер классов и лекций по нейрографике. В Москве, в Приднестровье, в Липецке. Все анонсы, фото и итоги моих событий хорошо зафиксированы в инстаграм @neuroart
- Недавно я включила в практику проведение открытых вебинаров на канале ютуб NeuroDao, которые длятся по полтора, два часа.
- В августе я провела личный марафон и подготовила на канал 21 открытое видео для всех любителей нейрографики. Данный контент до сих пор вызывает позитивный отклик у подписчиков и гостей канала. Задача, которую я сама себе поставила в этом марафоне, заключалась в том, чтобы генерировать модели, которых я сама ни у кого не видела. Было не просто, но реальность почти каждый день подкидывает интересные темы для нейрографирования, только успевай записывать практики на видео.

- Были разработаны несколько совместных моделей нейрографики со специалистами в области биоэнергетики и нумерологии. В настоящее время работаем по созданию совместной практической программы с ароматерапевтом и психологом.
- Был проведён живой тренинг «Нейрографический ребёфинг» авторства инструктора нейрографики 2017 Ани Кучинской. Тренинг за 4 дня по 3 часа практики прошли 5 человек.
- На данный момент темп профессиональный инструкторской жизни задаёт по 2-4 практически работы по нейрографике в день.
- На данный момент канал ютуб NeuroDao достиг 1000 подписчиков, а это первая ступень к коммерческому развитию канала.

Следующий этап развития школы нейрографики Анны Бойчак это представление на сайте neurodao.ru объёмных возможностей работы над собою. Есть желание дать людям возможность быстрой и эффективной трансформации посредством тех практик и методик, которые повлияли на меня саму с самой лучшей стороны. Есть желание показать метод нейрографики в союзе с другими помогающими практиками. На этом и будет строиться расширение возможностей моей школы и высвечивание силы метода с разных граней и подходов.

Заключение

Благодаря огромному пласту знаний, полученных в Институте психологии и творчества П. Пискарёва и практической деятельности в формате проведения онлайн марафона «Прикладная нейрографика» я смогла создать данное практическое руководство в виде Дипломной работы по теме: «Онлайн марафон, как формат преподавания Нейрографики».

Оно может стать актуальным для тех коллег, кто преподаёт нейрографику в онлайн формате. Так же данное исследование может быть интересным для психологов, которые ведут трансформационные практики в сети. Формат онлайн марафона может стать эффективным инструментом развития и роста любого специалиста помогающей профессии.

Во-первых, потому что такой формат воспринимается взрослым человеком как некий квест, и вызывает его на возможность доказать себе свою силу или слабость. Как говориться взять себя на «слабо»: а смогу ли я что-то выполнять систематически, ради того, чтобы изменить свою жизнь?

Во-вторых, формат марафона от 21 дня и далее эффективно внедряет в

жизнь человек новую привычку, навык, умение.

Таким такой формат умело и легко объединяет образовательную, развлекательную и трансформационную функцию.

В дипломном проекте я раскрыла следующие задачи:

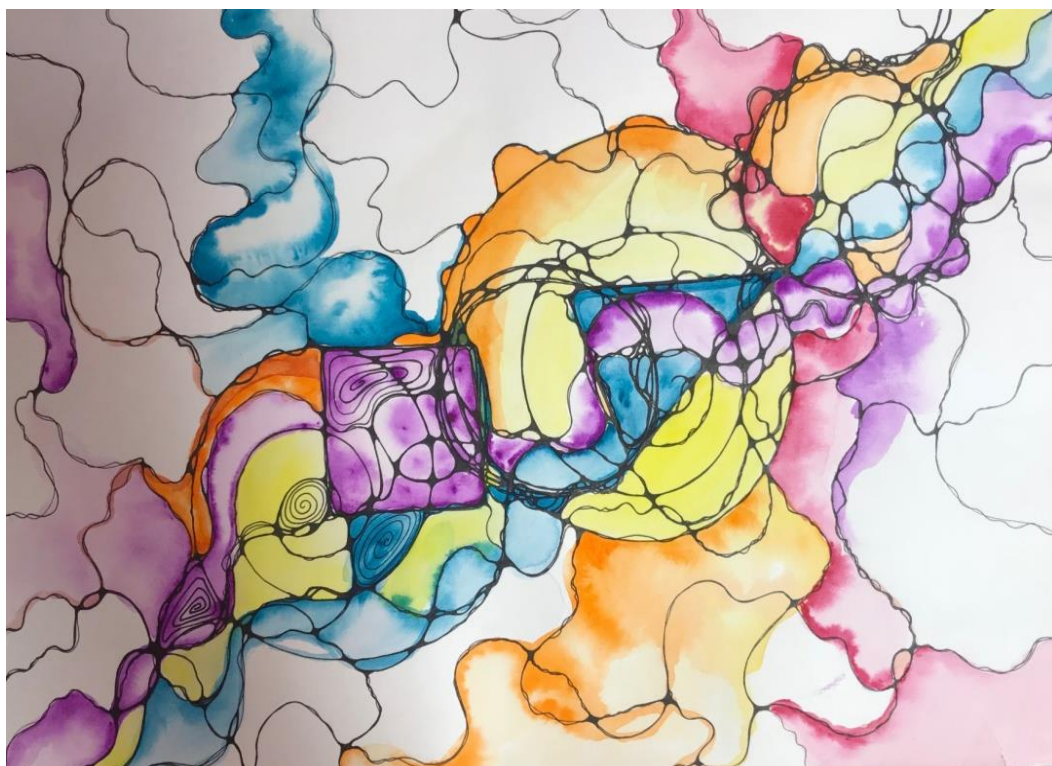
1. Показала структуру ведения онлайн марафонов на разных платформах. В зависимости от численности участников.
2. Раскрыла возможность роста в проведении марафона от ведения на платформе мессенджеров до платформы собственной онлайн школы.
3. Раскрыла «фишки» без, которых практически невозможно эффективно вести марафон с большим количеством обучающихся.
4. Выявила 5 групп людей по форме восприятия обучающего контента в обучении в формате онлайн марафона.
5. Поделилась личным опытом роста и трансформации с помощью метода нейрографики.

В ходе проделанной работы были собраны наблюдения из практики проведения десяти онлайн марафонов «Прикладная нейрографика», в которых приняли участие более 500 людей.

[Ссылка на дипломную работу Бойчак Анны в авторском стиле](#)

Работы Бойчак Анны

Тема: Развитие Нейрографического марафона



Тема: Проект из жизни

