



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов Нейрографики

2018 год

Авторы: Щ-Я

Оглавление

Щербина-Онисифору Наталия-Диана	3
Использование метода Нейрографики для конвертации страхов в энергетические ресурсы и гармонизации состояний.	3
Заключение	46
Работы Щербиной-Онисифору Наталии-Дианы	49
Юферова Алла	50
От мечты к результату – полный цикл работы с намерением через алгоритмы Нейрографики	50
Введение.....	50
Алгоритм снятия ограничений и его корректное использование.....	52
Личный способ работы с задачами клиентов.	59
Копилка волшебства.....	60
Заключение	62
Яблонская Нина	63
Использование алгоритмов и техник Нейрографики для работы с пациентами и членами их семей в ситуации кризиса и затяжного стресса.	63
Работы Яблонской Нины	74
Яковлева Оксана	75
Нейрографика и мои поиски счастья и любви.	75

Автор:
Щербина-Онисифору Наталия-Диана
Супервизор:
Лобанова Татьяна

Тема:
Использование метода Нейрографики для конвертации страхов в энергетические ресурсы и гармонизации состояний.

Диалог с Доном Хуаном:

— Когда человек начинает учиться, он никогда не имеет чёткого представления о препятствиях. Его цель расплывчата, его намерение неустойчиво. Он ожидает вознаграждения, которого никогда не получит, потому что ещё не подозревает о предстоящих испытаниях.

Постепенно он начинает учиться - сначала понемногу, потом всё успешней. И вскоре он приходит в смятение. То, что он узнаёт, никогда не совпадает с тем, что он себе рисовал, и его охватывает страх. Каждый шаг - это новая задача, и страх, который человек испытывает, растёт безжалостно и неуклонно. Его цель оказывается полем битвы.

И таким образом перед ним проявляется его первый природный враг: Страх! Ужасный враг, коварный, неумолимый. И если человек, дрогнув перед его лицом, обратиться в бегство, его враг положит конец его поискам.

— Что же с этим человеком происходит?

— Ничего особенного, кроме того, что он никогда не научится. Он никогда не станет человеком знания. Он может стать болтуном или безвредным напуганным человеком; но во всяком случае он будет побеждённым. Первый враг поставил его на место.

— А что нужно делать, чтобы одолеть страх?

— Ответ очень прост: не убегать. Человек должен победить свой страх и вопреки ему сделать следующий шаг в обучении, и ещё шаг, и ещё. Он может быть полностью утраченным, и, однако же, он не должен останавливаться. Таково правило. И наступит день, когда его первый враг отступит. Человек почувствует уверенность в себе. Его намерение укрепитя. Обучение больше не будет пугающей задачей. Когда придёт этот счастливый день, человек может сказать не колеблясь, что победил своего первого

природного врага.

- Это происходит сразу или постепенно?
- Постепенно, и всё же страх исчезает внезапно, в один миг.
- А может человек вновь испытать его, если с ним случиться что-то

непредвиденное?

— Нет. Тот, кто однажды преодолел страх, свободен от него до конца своих дней, потому что вместо страха приходит ясность, которая рассеивает страх.

Карлос Кастанеда, «Учение Дона Хуана». 4 врага человека

Когда мы рождаемся - мы свободны. Нам не нужен никто и ничто для счастья - ребенку просто хорошо с самим собою.

Но затем мы начинаем расти... Детство - это самый значимый для человека период, все события, которые происходят с нами в это время, накладывают свой особый отпечаток на всю нашу жизнь. Ребенок маленький и ему просто нужна защита и опора, и поэтому он всецело доверяет своим родителям. Он такой маленький, и они такие большие.

И если родители ссорятся или кричат, ребенок, просто не может подумать, что родители не правы, или они злятся, потому что не способны справиться с теми неприятностями, которые взваливает на них жизнь. Заметить, что родители несовершенны - это значит оказаться в большой опасности. И поэтому ребенок делает вывод, что во всем, что происходит с родителями, виноват он. Если они кричат и ссорятся - значит, он плохой и не заслуживающий любви.

Взрослые не совершенны, и часто они заблуждаются и говорят ошибочные вещи, но все слова, сказанные родителями, осознаем мы это или нет, навсегда откладываются глубоко в теле и душе. И в результате, через какое-то время, ребенок перестает доверять себе, а внутренняя свобода и счастье утрачиваются.

И вся наша жизнь превращается в одно большое желание подтвердить, что ты хороший и ты чего-то стоишь. Мы становимся зависимыми от похвалы и одобрения других людей, от любви других людей, от денег и достатка.

Потеря внутренней любви к себе приводит к тому, что мы начинаем искать свою любовь в другом человеке. И найдя её, мы боимся её потерять,

потому что нам кажется, что если этот человек уйдет, то из нашей жизни навсегда уйдут любовь, забота, ласка и многое-многое другое. И мы сохраняем эти отношения, несмотря на то, что уже давно не получаем от них ни любви, ни заботы, ни всего остального, ради чего строились отношения.

Привязанности всегда рожают страх.

Страх делает человека тяжелым, не интересным, лишает его гибкости, делает неспособным на быстрые изменения. Страх и привязанность изматывают человека, лишают его душевных и физических сил.

Часто, испытав однажды счастье от чего-то, мы хотим переживать это снова и снова, и это становится началом конца.

Как только мы становимся привязанными к человеку, как только отношения с кем бы то ни было становятся для нас символом счастья - мы утрачиваем свою легкость и свободу. И вместе с тем, мы начинаем претендовать на свободу другого человека, нам нужны гарантии, что он всегда будет рядом, что он никогда не уйдет.

Иначе вместе с ним уйдет и счастье - мы в это верим, мы так искренне думаем и чувствуем. Мы готовы заполнить собою всё пространство вокруг, заполнить всё место, сделать ВСЁ, лишь бы он ВСЕГДА был рядом. Но никому не хочется отдавать свою свободу, никому не хочется оказаться в тюрьме. Даже тюрьме, выстроенной из постоянной заботы.

Любовь и привязанность -это две противоположности.

Любить -это значит просто желать человеку счастья, делать всё для того, чтобы ОН был счастлив.

Привязанность - это желание, чтобы человек был счастлив С ТОБОЮ.

В результате, ощущение собственной ущербности и неутолимое желание быть счастливым превращают нас в законченных эгоистов. И мы постоянно требуем внимания к себе, мы постоянно говорим: «Я, Я, Я». И это признак зависимости, это признак привязанности. Человек самодостаточный позволяет другому человеку рядом с ним быть таким, каков он есть.

Как отпустить человека, как стать свободным?

Нужно просто принять не на уровне слов, а на уровне чувств, что,

возможно, ты проживаешь свой последний день. И это не повод для тоски, а возможность посмотреть на свою жизнь максимально трезво!

Что бы ты не любил, к чему бы не питало привязанность твоё сердце, ВСЁ это останется за порогом смерти. Невозможно ничего унести с собой, ничто не будет длиться вечно. Поэтому всё, что у тебя есть - это возможность радоваться удивительному путешествию под названием Жизнь.

Просто радоваться всему, что тебя окружает, радоваться всем людям, которые согласились разделить твоё путешествие, и быть благодарным Миру за то, что он подарил тебе это счастье.

Проживать каждый миг с осознанием того, что, возможно, это последний миг твоей жизни, что, возможно, ты больше никогда не увидишь тех, кто сейчас с тобой рядом, что те решения, которые ты сейчас принимаешь, возможно, последние решения в твоей жизни. Это повод задуматься, чего же действительно ты хочешь, каковы твои истинные желания.

Ничто на свете не гарантирует вам счастья.

Счастье - это процесс, это внутреннее состояние. И если его нет внутри, то бессмысленно искать его в теле другого человека, а тем более в неодушевленных предметах - это только попытка заполнить пустоту внутри себя.

Мы испытываем привязанность к самым простым вещам - к любимой кружке, к любимому месту в квартире, нам нравится смотреть телевизор совершенно определенным образом, у нас есть наше личное место на кухне, любимая кофта или носочки. Мы окружаем себя любимыми привычными предметами, и это создает ощущение стабильности, что всё хорошо, ощущение защищенности.

Стабильность - это то, к чему человек стремится в течение всей своей жизни, и это самая большая иллюзия — стабильности не существует. Пока человек смертен - стабильности просто не может быть.

Бояться бессмысленно, потому что самое страшное, что может с нами случиться - это смерть, а поскольку смерть неизбежна - бояться нечего. Страшнее упустить шанс прожить эту жизнь так, как ТЕБЕ всегда хотелось, так, как ты мечтал ещё в детстве.

Жизнь — это игра. В ней возможно всё то, что ты позволяешь себе иметь, то, на что ты себе позволяешь рассчитывать.

Если тебе вдруг начинает казаться, что тебе чего-то сильно не хватает — любви, заботы, поддержки или ещё чего-то, то начни просто делать ЭТО для себя и других людей.

И сейчас я с радостью делюсь своим опытом и методами в трансформации моих внутренних страхов в позитивные ресурсы, которые целиком изменили мою жизнь.

К 40 годам, мои страхи начали уходить. Реально. Началась новая жизнь.

Не сразу, шаг за шагом, и это было такое освобождение, что его стоит описать. Описать как методичку для самостоятельной работы со страхами. Тем более, что ей предшествовал длинный путь и разнообразные попытки управлять своей жизнью.

Детство.

В детстве—я просто боялась. Темноты и, неизвестно откуда возникавших, теней и голосов. Ведьму под кроватью. Пауков и медуз. Боли. Оценок и критики. Развода родителей. Смерти и бесконечности.

Последние два страха отчетливо явились в шесть лет, когда я лежала ночью в саду и смотрела на звездное небо.

Днем я рисовала фантастические картины космоса, а ночью —боялся этих же картин.

Короче, у меня был полный набор страхов: биологических, социальных и экзистенциальных.

От испуганной девочки к «герою»

Единственной детской стратегией было избегание, а лучшим убежищем —мама и одеяло. Идеально —когда и мама, и одеяло, а если одна — накрываться обязательно с головой.

Подростком я начала искать решения: изучение боевых искусств, аскетизм, изучение религии, философии и психологии.

Так в моей жизни появился буддизм. Идея одной жизни меня не вдохновляла, избегание и сила тоже не очень устраивали, и, в поисках универсального решения, я отправилась в Индию. Не куда-нибудь, а сразу к Далай-ламе.

Я слышала слова про мудрость, сострадание и помощь всем живым существам, но реально меня влекло другое. Тантра. Нет, не эрос, Сиддхи, сверхъестественные способности! Летать на облаке. Проходить сквозь стены. Читать мысли людей. Короче, стать супердевочкой - супергероем. А если не получится, свалить в нирвану. Конечно же, это снова были сила и избегание, только вид сбоку и с четками.

На мое счастье, после возвращения из Тибета, (вообще, это была Индия, но учителя были тибетцы и я считала, что была в Тибете, не меньше), на глаза попала книга Чогьяма Тругпы про духовный материализм, миф свободы и путь воина. Именно тогда я начала реально подозревать, что делаю что-то не так.

Трунгпа объяснил мне, что страхи —это нормально, а бесстрашие и путь воина означают не бояться своих страхов.

К тому времени у меня был коричневый пояс по каратэ, я чуть не умерла в горах, чуть не утонула под парусом, чудом выбралась из ледниковых трещин, видела смерти близких друзей и мне казалось, что я уже почти ничего не боюсь.

Оставались мелочи. Страх остаться без денег, занимаясь любимой работой. Страх публичности, которой требовала моя должность. Страх близости и так далее...

К «мудрецу» и практику

С детства я знала, что учиться никогда не поздно, и решила разобраться со страхами профессионально. Начала изучать психологию, коучинг и работу с эмоциями. И самое главное, я реально начала медитировать. Каждый день.

В качестве коуча, я все больше работала со страхами других, как будто притягивала эти запросы к себе. Сначала это были социальные страхи: публичные выступления или отстаивание позиции перед статусными людьми. Затем более глубокие, страх потери или смерти. Порой мне удавалось

приводить людей к осознанию и трансформации (повернитесь лицом к страху, подойдите к нему, познакомьтесь со страхом поближе и так далее). Порой — не удавалось, или осознание приходило не сразу.

Еще одна вещь меня сильно смущала: в моем присутствии техники работали, а самостоятельно человек не мог этого сделать. Как я поняла позже, это был уровень Волшебника, одного из моих архетипов, но он меня не устраивал. Причина простая: у Волшебника есть сильный страх причинить вред неосознанными действиями.

Это сработало в пользу Мудреца, моего второго архетипа. В поисках ясности были задействованы книги, лекции, научные статьи, вопросы учителям и исследователям. Я детально изучала свои страхи и работала с ними в медитации. Постепенно начала складываться своя методика работы. Там нет ничего сверхнового, но судя по тому, что вопросы со страхами возникают регулярно, о ней стоит рассказать.

Большинство ученых полагают, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере свойственно человеку с его тонко развитой психикой. Животное может бояться лишь конкретных опасностей, человек же, благодаря своему воображению, страшится еще и мнимых бед, большинство из которых создает его разум. Создать новый страх легко, убить же его трудно именно из-за его нематериальности.

Беспокойные люди проскакивают настоящее, тратя свою психическую энергию на переживания по поводу будущего. Многие фобии живут за счет того, что человек заглядывает в будущее, а не живет в настоящем, в котором ничего страшного не происходит.

«Мудрость языка» подводит нас к причине любого страха, ибо немецкое слово Angst (нем. - страх) восходит к латинскому angustus и означает узкий, тесный. Таким образом, при крайне стесненных обстоятельствах, в крайне ограниченных условиях, мы испытываем страх. На это указывает и латинское слово angor, которое означает сужение, стеснение, а также страх и беспокойство. Другое латинское слово angere еще более прозаично, двойное значение страха и сужения проявляется здесь гораздо отчетливее, ибо слово переводится и как давить, жать, сдавливать, ограничивать, сжимать, и как страшить, мучить, беспокоить.

Как только мы стесняем себя, отделяем, изолируем, как только мы перестаем быть естественной частью целого, мы имеем дело со страхом.

Я пишу «работа со страхом», имея в виду при этом, конечно же, непосредственно саму работу - что над страхом нужно трудиться и со страхом нужно работать, если, мы, конечно же, хотим, наконец-то, воссесть на своём троне в своём сознании, стать хозяином самому себе, победить и усмирить этих бунтарей-страхов и поставить их себе на службу.

Если вы хотите победить противника, с ним нужно, наверное, вступить в бой. «Ввязаться в драку, а там - как кривая выведет!» - говорят бывалые драчуны и забияки, ведь мы не знаем, что ждёт нас впереди, мы только знаем, что будет бой, и что без этого боя не будет победы, а без победы не будет долгожданной свободы.

Так что вперёд бесстрашно на врага.

Что означает слово «бесстрашно»? Это когда мы плюнули на все свои страхи, плюнули в лицо своим страхам и пошли в бой, в атаку. Вот, именно здесь и находится ключ к работе со страхом - действовать, несмотря и вопреки присутствию и отчаянной сигнализации против этого, страха.

Вы пробовали совершать такие действия, такие поступки, совершая которые, вы испытывали жгучий, нестерпимый страх, буквально разрывались им на куски? Это называется «идти по лезвию ножа». Когда вы делаете то, что боитесь делать, и одновременно смотрите на свой страх - «не делать этого!», и переживаете, чувствуете его, смотрите страху в глаза, находитесь в нём, с ним. Когда **ОДНОВРЕМЕННО** делаете, продолжаете делать то, что делаете, несмотря на пытающийся обуять и подчинить вас страх, то вы начинаете освобождать себя из пут и оков появлявшегося в вас и управлявшего вами и ранее страха. Вы учитесь освобождаться от страха как такового, выпутываясь из этого порочного круга, из круговой поруки, навязанной вам этим всемогущим властелином - самозванцем, воссевшим на трон в вашем сознании. Вы получаете шанс навеки свергнуть с престола этого «владыку»-кровопийцу и утвердить в себе, наконец-то, порядок и гармонию всех энергий и начал, первенство своего духа над своими же эмоциями. Всему - своё место! И страху тоже - своё, но никак не место господина.

Из своего опыта работы со страхом я сделала вывод, что страх - это наш заклятый друг, которого мы ещё не познали, не поняли и не приняли.

Цель данной работы - освоение НЕЙРОГРАФИКИ, как метода работы со страхами и представление эффективности этого метода, исходя из

собственного опыта и работы с клиентами.

Нейрографика. Первая часть слова (нейро) указывает нам на связь понятия с нейронами, нервной системой и сознанием. Графика — это творческая составляющая, связь с изобразительным искусством.

Так что же это такое?

Определение понятия

Нейрографика — это авторский арт-метод для трансформации и моделирования жизни. Как говорят, приятное с полезным: решайте проблемы и занимайтесь творчеством одновременно.

В основе нейрографики такие психологические подходы, как гештальт-терапия и теория поля Курта Левина. Есть границы личности и границы ее обитания, а все остальное находится в поле неизвестности. Нейрографика работает с полем личности, средой и неизведанным. Также Нейрографика опирается на теорию геометрических символов Юнга: круг, треугольник, линия, — все эти символы откликаются через нашу глубинную психику. В нейрографике идет обращение к архетипу через символы. Поэтому здесь еще важен арт-подход, теория Кандинского, вклад Полака, о том, как фигуры отражаются в нашем эмоциональном и интеллектуальном поле. И, в конечном счете, за счет нейро-лингвистического программирования Нейрографика позволяет моделировать реальность.

10 принципов нейрографики:

- Образ интегрирует смыслы;
- Смыслы концентрируют состояния;
- Проблема всегда порождение разума;
- Решение обладает качеством бионики;
- Гармония ведет к удовлетворению;
- Вселенная уместается на острие карандаша мастера;
- Любая задача имеет графическое решение;
- Плоскость рисунка не имеет границ;
- Мир состоит из фигур и линий;
- Рисовать просто.

Нейрографика, как метод, доступна в освоении и проста в применении. Это одна из легких и естественных техник самопомощи.

При освоении принципов базового алгоритма нейрографики, любой человек может использовать этот метод рисования для снятия ограничений и гармонизации своего текущего эмоционального состояния.

Нейрографика - это безопасное пространство для проживания эмоций, в том числе и сильных. Это экспресс-метод, изменения в состоянии и отношении к теме, вопросу или проблеме происходят уже во время рисования. Всем знакомо спонтанное рисование в блокноте во время непростых разговоров или трудных совещаний на работе. Снижение напряжения происходит через рисование линий и фигур. При рисовании чаще используют круги. Окружить — значит придать целостность группе графических объектов. Идеальную окружность нарисовать достаточно сложно, поэтому круговыми линиями окружность формируется до удовлетворительного состояния.

Нейрографические рисунки удивительно похожи и повторяют клеточные структуры или космические объекты. Рисуя Нейрографику, можно сказать, что мы рисуем нейронные связи и структуры сетей головного мозга. Такое рисование удивительно быстро меняет эмоциональное состояние человека. Рисуя Нейрографику по определенным алгоритмам и последовательности, человек настраивает свое эмоциональное состояние и уравнивает отношение к теме или проблеме, которая в данный момент его волнует. А дальше, постепенно настраивается и трансформируется реальность. Даже случаются чудеса - вдруг появляются нужные люди или открываются возможности, о которых и не задумывался раньше.

Нейрографика помогает навести порядок в жизни и справиться не только с самими проблемами, но и с причинами, которые к ним привели.

После проведенных мной исследований ,Я утверждаю, что метод Нейрографики является самым прогрессивным направлением , который помогает объединить все лучшее из описанных мной методик.

Этот уникальный инструмент соединяет психосоматику, биодинамику, дыхательные практики, внимание, активизирует творческий интеллект, помогает преодолеть барьер разума между сознательным и подсознательным, подключая к терапии всю силу и мудрость тела

Метод нейрографики — это современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель. Нейрографика в современном

понимании — это воплощение идей Юнга, которые были сформулированы великим психологом и стали основой теории графических образов.

Сложное название метода — это синтез понятий, касающихся высшей нервной деятельности (нейро) и воспроизведения зрительных образов на рисунке (графика). Суть и смысл этой методики можно рассматривать как исследованное и приведенное к системе стремление человека визуализировать образы своих проблем, картины мира, чтобы придать им наглядное представление.

В основе метода лежит синтез идей Юнга, теории гештальт-терапии и теории поля, однако, последнее в картине несколько спорно. Если задаться вопросом, что такое Нейрографика, то уместнее всего вспомнить о знакомой многим из нас привычке в моменты сильного напряжения, связанного с решением сложной задачи, рисовать круги, треугольники и даже объемные фигуры.

На чем основана Нейрографика?

Нейрографика как методика коучинга основана на систематизации зрительных образов, которые мы выносим на рисунок в период постановки, формулирования и решения сложной проблемы. Что мы знаем из собственного опыта и исследований психологов?

1. Человек, носитель разума, создает собственную картину мира — это отражение окружающей действительности в сознании, интерпретация реальности на когнитивном и эмоциональном уровне.

2. Зрительные образы остаются одними из основополагающих в создании собственной картины мира, они отражают глубинные связи между нейронами, "поля" которых создают пространство взаимодействия, формируют сложные системы сигналов, составляющих наше сознание и образ мира в нем.

3. Перенося эти образы на лист бумаги, человек получает возможность увидеть, как проблема, поставленная перед собой, выражается в простых представлениях — окружностях, треугольниках, многоугольниках и сложных объемных фигурах.

4. Перенося на бумагу "образ проблемы" в простых графических символах, мы получаем представление о ней, как о системе вопросов и ответов, а ведь известно, что правильная постановка вопроса — это половина решения сложной задачи.

Итак, Нейрографика — это техника переноса образа проблем или сложных ситуаций в зрительные образы, инструмент визуализации и осознания проблемы как системы вопросов и ответов, которые на бумаге обретают видимые связи и становятся более понятными для восприятия, что позволяет найти простые пути выхода из кажущихся запутанными ситуаций.

Как использовать Нейрографику? Как это работает?

Как использовать Нейрографику на практике? Принципы рисования в нейрографике просты и понятны на интуитивном уровне. Возьмите лист бумаги и маркер (ручку), задумайтесь над своей проблемой и просто рисуйте то, что приходит вам в голову. Вы заметите, что поверхность листа постепенно заполняется фигурами — это ассоциативное отображение образов ваших проблем и вопросов.

Круги и сферы (по Юнгу) — это стремление создать гармоничный, замкнутый образ, который на уровне подсознания стремится к воплощению в совершенной форме окружности. Треугольники — это острые вопросы и кажущиеся неразрешимыми вопросы, квадраты и многоугольники — это попытки подсознания связать простые формы в сложные системы вопросов и ответов.

Не ищите в полученной "карте подсознания" прямых связей с реальностью — это всего лишь графическая интерпретация того, что сейчас происходит в вашем подсознании. Не пытайтесь расшифровать образы — они не имеют прямой когнитивной связи с вашей картиной мира. Полученная карта — это и есть ваш внутренний мир, который нашел выход в зрительную область.

Что дает применение нейрографики?

Что вы получите? Картина проблем и забот представится вам как логически связанная система вопросов, каждый из которых имеет свой ответ. Ваше подсознание найдет ответы, если вы станете выносить вопросы на бумагу, не стремясь заикнуться на проблеме, постоянно обдумывая ее.

Нейрографика — это метод решения сложных задач с помощью вывода их в подсознательную сферу, обращение к зрительным образам, характеризующим ситуацию. Если вы вывели проблему из области постоянного напряженного обдумывания, то подсознание эффективно опишет ее своими символами и найдет пути решения, ранее просто не

приходившие вам в голову из-за заикленности на стандартных вопросах.

Рисуйте свой мир ассоциативно — и вы увидите, как много сторон реальности скрыто от вас за стеной устоявшихся представлений!

Выбирая различные методики в симбиозе с НГ, можно активно работать со своим страхом, можно к нему просто приближаться, рассматривать, можно вести с ним разговор, можно его понять. Ведь любой страх - величина переменная. Любой страх может занимать в нас больше места, а может - меньше.

Метод НГ может фактически продемонстрировать их величину фигурами на листе бумаги.

НГ делает очевидными, то есть нарисованными, все элементы композиции: страх - как часть меня, в каких-то пределах я могу его увеличивать и уменьшать, разжимать и сжимать - как кулак, как грудную клетку.

Я овладела своим страхом, нарисовав его на бумаге, уменьшив его размеры графически и конвертировала в позитивные ресурсы!

А так же, познав метод НГ, Я открыла для себя много нового :рисование в потоковом состоянии, вкладывание смыслов, планирование, гармонизация внутреннего пространства и многое другое, возможно мне еще не раскрывшееся...

Уникальный метод НГ помогает раскрытию всех эмоциональных состояния таких как:

Настроение

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется настроением. Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п. Настроение является эмоциональной реакцией не на прямые последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

Аффект

С. Л. Рубинштейн отмечал особенности настроения в том, что оно не предметно, а личностно и в том Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект.

Аффект (от лат. affectuctus — "душевное волнение") — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.

Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев у них переходит в агрессию. Человек кричит, краснеет, размахивает руками, может ударить противника.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. Управлять и справиться с этим состоянием очень трудно. Любое чувство может переживаться в аффективной форме.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Если в сферу действий человека попадают предметы, не имеющие отношения к причине аффекта, он может в ярости отшвырнуть попавшуюся вещь, толкнуть стул, хлопнуть по толу. Теряя власть над собой, человек весь отдается переживанию.

Было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Безусловно, это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное отсрочить наступление аффекта, "затушить" аффективную вспышку, сдержаться, не терять власть над своим поведением.

Стресс

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием стресс.

Под стрессом (от англ. stress — "давление", "напряжение") понимают

эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Ни одному человеку не удастся жить и работать, не испытывая стрессов. Тяжелые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении тяжелой или ответственной работы время от времени переживает каждый. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т.е. являются стрессоустойчивыми.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является синдром "эмоционального выгорания". Данное состояние возникает у человека, если в ситуации психического или физического напряжения он длительное время испытывает отрицательные эмоции. При этом он не может ни изменить ситуацию, ни справиться с негативными эмоциями. Эмоциональное выгорание проявляется в снижении общего эмоционального фона, равнодушие, уход от ответственности, негативизм или циничность по отношению к другим людям, потеря интереса к профессиональным успехам, ограничение своих возможностей. Как правило, причинами эмоционального выгорания становятся монотонность и однообразие работы, отсутствие для карьерного роста, профессиональное несоответствие, возрастные изменения и социально-психологическая дезадаптация. Внутренними условиями для возникновения эмоционального выгорания могут быть акцентуации характера определенного типа, высокая тревожность, агрессивность, конформность, неадекватный уровень притязаний. Эмоциональное выгорание препятствует профессиональному и личностному росту и, также как и стресс, приводит к психосоматическим нарушениям.

Фрустрация

Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние фрустрации.

Фрустрация (от лат. frustration — "обман", "расстройство", "разрушение планов") — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (ли субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации окружающие люди поддержат, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся лишь эпизодом в жизни человека. Если неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояние человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Особой формой эмоционального переживания является страсть. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. В чем же особенность страсти? Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины возникновения страсти разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями, могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение. В любом случае страсть связана с нашими потребностями и другими свойствами личности. Страсть, как правило, избирательна и предметна. Например, страсть к музыке, к коллекционированию, к знаниям и т.д.

Страсть захватывает все мысли человека, в которых крутятся все обстоятельства, связанные с предметом страсти, который представляет и обдумывает пути достижения потребности. То, что не связано с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения. Например, некоторые ученые, которые страстно работают над открытием, не придают значения своему внешнему виду, нередко, забывая про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волей. Так как страсть выступает одним из значимых побуждений к деятельности, потому как обладает большой силой. В реальности оценка значения страсти двойка. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Например, страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, в тоже время в рамках другой социальной группы

может рассматриваться как экономность, расчетливость.

Вот например, есть у тебя какое-то внутреннее переживание, очень глубокое, а может даже и на поверхности, но ты не можешь понять причины этого состояния или даже обозначить его словами...Это первичное восприятие возникающее в Нейрографическом изображении есть скорее отображение глубинные, жесты продвижения твоего без сознательного, выраженные графически; они несут определенную эмоциональную нагрузку и обладают очевидными ЦЕННОСТЯМИ ВОСПРИЯТИЯ. И через эти ценности восприятия с помощью метода НГ все скрытые блоки трансформируются в позитивные ресурсы, динамику, движения и новые начинания....

Уникальный Алгоритм АСО в методе НГ позволяет вовремя заметить и осознать нежелательную эмоцию, проанализировать ее истоки, сбросить мышечный зажим и расслабить тело, привлечь заранее заготовленный "дежурный образ"- психологическая коррекция. приятного события в своей жизни, и трансформировать отрицательное эмоциональное состояние в позитивные ресурсы, что дает человеку возможность посмотреть на себя со стороны и принять новый образ Своего счастливого Я .

Пошаговая методика использования АСО в методе НГ.

Шаг 1 — Выброс проблемы: Возьмите любой приглянувшийся карандаш в руку и положите перед собой лист. Сформулируйте проблему или представьте разницу между желаемым и тем, что есть сейчас. Подышите, вспомните все эмоции по этому поводу, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды). Можете закрыть глаза или даже прокричать свою проблему "выплеснуть" все ,что накопилось у Вас в нутри . В итоге получится обычная загогулина. "Это своего рода аватар вашей проблемы", — Катарсис

Шаг 2 — Скругляем острое. "Посмотрите на лист, Вы увидите множество пересечений линий .Их нужно скруглить. В рисунке не должно быть острых углов: они символизируют внутренние конфликты. Слишком мелкие можно зарисовать полностью". Когда идет процесс скруглением, удивительным образом приходит спокойствие и расслабление.

"При этом мы как бы балансируем себя изнутри, поэтому уходит стресс. Важно отслеживать свое состояние: если во время рисования приходят какие-то мысли, позволяйте им появляться, наблюдайте за ними. При таком рисовании очень много вещей выходит на поверхность. После таких работ

люди могут даже сменить полностью гардероб или образ жизни. Когда рисуешь, можно со своим рисунком разговаривать, проговаривать отдельные моменты — если, конечно, вы чувствуете, что вам этого хочется. Общение с листиком — не признак сумасшествия, а наоборот, осознание своего рисунка. После нескольких работ вы уже легко будете чувствовать, в каком месте можно делать маленькое закругление, а где — более плавное и тягучее. Когда рисуешь Нейрографику, такое интересное состояние бывает: рука рисует, а глаз удивляется. Это, к слову, первый признак того, что вы все делаете правильно". Сразу всех острых уголков на своем рисунке можно и не заметить. Тогда лучше посмотреть на него с расстояния вытянутой руки или попросить взглянуть на вашу работу соседа — он свежим глазом быстрее сможет найти "остроты".

Шаг 3 — Интеграция с внешним миром. "Есть мы-и есть мир вокруг. Вы же не можете существовать по отдельности — нам нужно общаться с миром, вписаться в него

Мир — это белая (чистая) часть на листике. Наша задача — это выстроенную фигуру, которая в центре, растворить в фоне. Другими словами, сделать так, чтобы мы не узнали, где была изначальная фигура: она должна слиться. Это можно сделать, продлевая хвостики, которые торчат, или просто дорисовывая дополнительные Нейрографические линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно рисовать: как чувствуете, так и делайте. После того, как Вы добавили линии, снова скруглили углы, которые у Вас появились. На этой стадии Вы принимаем мысль, что Вы в мире не одни, вокруг Вас есть люди и ресурсы, которые могут Вам помочь в решении Вашей задачи".

Шаг 4 — Добавляем цвет и фигуры. После того как Вы округлили углы в своем рисунке и связали его с миром, Вы продолжаете дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты. На этом шаге прорабатывается способность принятия большего и появляется прилив мотивации на волнующую Вас тему. По своему самочувствию необходимо добавить фигуры: круг, треугольник и квадрат. Круг- как символ целостности гармонизирует, треугольник, наоборот, вносит движение и динамику, а квадрат — это стабильность и надежность. Фигуры можно найти в своем рисунке или же просто добавить поверх него, руководствуясь своими чувствами . Затем Вы можете объединить их со всеми линиями рисунка.

Шаг 5 — Линии поля. Завершить рисунок нужно линиями поля. Это Нейрографические линии, которые идут через весь лист. Как будто Вы

смотрите на что-то большее через лист, например, на горы или на облако, или мысленно обращаетесь к Высшим силам ко Вселенной с просьбой и проводя линии поля отпускаете свои мысли приобретая свободу и гармонию своего внутреннего мира. Это этап идентичен синхроничности со Вселенной, привлечение энергии для реализации Ваших желаний либо трансформации в позитивные ресурсы.

Общая характеристика понятий страха и фобии

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Страх - это аффективное психическое состояние ожидания опасности, при котором реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а невротическая - от требования влечения.

В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных факторов, страх возникает при их предвосхищении.

В зависимости от характера угрозы, интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас.

Если источник опасности неопределён или не осознан, возникающее состояние называется тревогой.

Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути её избегания.

В случае, когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, защитную агрессию. В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения.

Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание

устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

В.Л.Леви рассматривает все страхи в виде Древа Страх, где корнем его можно считать первичный предстрах, а стволом - двойной страх жизни и смерти. На стволе этом вырастает множество веток, основные из них это:

Общебытийные страхи: страх старения, увядания; страх войны, стихийных бедствий; страх одиночества; страх за жизнь близких; страх темноты.

Телесные страхи: страх боли, боязнь крови, уколов, зубоврачебных процедур; страхи за здоровье; боязнь болезней: каниерофобия, кардиофобия и т.п.; страх животных.

Зависимостные страхи: страх нехватки или отсутствия агента зависимости (еды, денег, табака, алкоголя, наркотика, человека...).

Верхняя половина ствола - страх жизни:

Социально-оценочные страхи: страх экзамена, выступления; боязнь общения со значимыми лицами, с другим полом; страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам; страх быть плохим, некрасивым, виновным, показаться слабым, страх импотенции.

Страхи перед агрессией и превосходящей силой: страх агрессии физической (перед нападением, дракой); страх психической агрессии (крика, хамства, унижения...), взглядо боязнь, страх перед начальством и вышестоящими:

Пространственные страхи: страх открытого пространства; страх закрытого пространства; страх высоты, страх движения.

Фортунофобии: страхи перед судьбой, перед узостью или отсутствием пространства выбора (профессия, замужество.); страх широты выбора: «бегство от свободы»; страх перед неизвестностью и случайностью:

Мистико-психические страхи: страх порчи, сглаза, наговоров; страх нарушения ритуалов; богобоязнь, дьяволобоязнь, различные суеверия, страх потерять себя; сойти с ума; страх собственных мыслей, страх кошмаров; иррациональные страхи (детей, стариков, бороды, икон, неба.).

Фобия - навязчивые состояния при психических заболеваниях - болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определенной фобической обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями - сердцебиением, обильным потом и пр.

Фобии встречаются в рамках неврозов, психозов и органических заболеваний головного мозга.

При невротических фобиях больные обычно осознают необоснованность страхов, относятся к ним как к болезненным и субъективно мучительным переживаниям, но не в силах их контролировать. В их «клетку» невротик бессознательно «прячется» от неразрешимого для него конфликта. Они обычно возникают у людей с образным мышлением и в то же время с известной душевной инертностью, вегетативной неустойчивостью.

Фобии имеют определенные поведенческие проявления - навязчивые, ритуализированные действия, цель которых - избегание предмета фобии или уменьшение страха.

Метод Нейрографики дает возможность иметь место в поле страхам или фобиям как объектам, не конкретизируя их и растворяя их в поле, что дает незамедлительный положительный результат.

Природа страхов и фобий в психоанализе

По Фрейду страх - состояние аффекта - объединение определенных ощущений ряда удовольствия/неудовольствия с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятие, а также, и отражение определенного значимого события.

В состоянии страха, главным образом невротического, может усматриваться репродукция травмы рождения.

Страх возникает из либидо, служит самосохранению и является сигналом новой, обычно внешней опасности.

Согласно Фрейду, один из существенных признаков фобий - то, что в них внутренняя опасность переводится во внешнюю - невротический страх превращается в кажущийся реальным.

В фобиях нужно видеть лишь синдромы, принадлежащие к различным

неврозам, и им не следует придавать значение особых болезненных процессов.

Происхождение страха двояко:

- Как прямое следствие травматического фактора.
- Как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх осуществляет вытеснение и соответствует вытесненному желанию, но не эквивалентен ему.

Выделяются три основных вида страха:

- страх реальный,
- страх невротический
- и страх совести.

Единственное место сосредоточения страха - Я. Обычно страх перед конкретным объектом выступает как боязнь, в патологических случаях - как фобии.

Одна из важнейших разновидностей страха - страх свободный.

К аффективному состоянию страха, возникающему в ситуации неожиданной опасности, относится испуг.

Истерия страха трактуется как невроз, основной симптом которого - разнообразные фобии.

Также Фрейд описал следующие виды страха:

Страх животных (страх фобии животных) - неизменный кастрационный страх - страх реальный, перед опасностью реальной или понимаемой как реальная. Здесь вытеснение создается страхом, а не наоборот.

Инфантильный страх - детский страх, который первоначально есть лишь выражение того, что недостает любимого человека. Он наблюдается и у взрослых как страх невротический, порожденный непосредственным преобразованием либидо в страх.

Невротический страх - разнообразные формы «бесцельного страха» невротиков; возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций.

В психоанализе особо выделяются такие его формы:

Свободный страх -общая неопределенная боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражающаяся в состоянии «страха ожидания» или «боязливого ожидания».

Страх беспредметный, не связанный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх. Высокие степени свободного страха всегда имеют отношение к заболеванию неврозом страха.

Многообразные фобии, когда страх крепко связывается с определенными содержаниями представлений;

Спонтанные приступы страха, проявляющиеся при истерии и др. формах тяжелых неврозов, а также в любых условиях возбуждения, в виде аффекта страха или приступа свободного страха, которые или сопровождают симптомы, или же выступают независимо от каких-либо условий и без видимой обусловленности внешней опасностью.

Согласно Адлеру, страх происходит от подавления агрессивного влечения, играющего главную роль в обыденной жизни и в неврозе.

Понимание страха в телесно ориентированной психотерапии.

В телесно ориентированной психотерапии для нас очень важно отследить зажатость и соматические блоки и проработать страх, освобождая, и расслабляя тело . Схожие соматические симптомы мы проживаем при применении метода НГ, используя АСО.

АСО позволяет выявить все телесные блоки, которые записаны в нашем подсознании и сознании в процессе прорисовки : катарсис и проживания по шагово все уровни Алгоритма . Результат наступает незамедлительно, принося телу расслабление и исцеление, и гармонизацию внутреннего мира.

Страх: парализующая эмоция.

Все пациенты, проходящие терапию, утверждает А.Лоуэн, - это люди, переполненные страхом. Очень немногие по-настоящему воспринимают всю глубину владеющего ими страха. Их пугают такие испытываемые ими эмоции, как любовь, гнев, печаль. В такой же, если не в большей мере, они боятся и своего страха.

Страх парализует тело.

Нормальный человек, реагируя на страх, бросается в бой или обращается в бегство. Он пытается отодвинуть опасность или избежать её.

Если эти реакции блокированы, самоконтроль рушится.

Личность человека разваливается, и рассудок оказывается под угрозой. Сумасшествия в такой ситуации можно избежать только с помощью определенных действий, которые отрицают и вытесняют страх.

Существуют способы самоконтроля, но страх не исчезает.

Если человек вытесняет страх, тот становится смутным ужасом.

Он трансформируется в боязнь потерять контроль или сойти с ума.

Когда живой организм испытывает ужас, он застывает и теряет способность двигаться. Если чувство ужаса не столь велико, его следствием является паника, она представляет собой истерическую реакцию и, следовательно, является неэффективным способом справиться с опасностью.

Райх сделал вывод о том, что эмоциональная энергия, которая может выражаться через страх, при постоянном мышечном напряжении оказывается связанной. Подавленная эмоция - ее смысл или цель - лежит в основе психического беспокойства, и тогда ригидность мышц служит механизмом подавления. Т.к. для выражения чувств и беспокойство, и ригидность немедленно объединяются в функциональную общность, терапевт постоянно может наблюдать, как расслабление напряженных мышц не только высвобождает вегетативную энергию, но и извлекает из глубин памяти ту первичную ситуацию, с которой началось подавление.

Лоуэн утверждает, что если напряжение развивается в ситуациях, где невозможно ожидание доставляющего удовольствие расслабления, то возникает страх.

Однако страх не обязательно становится патологическим состоянием. Рассуждая с позиции принципа реальности, Лоуэн говорит, что страх становится патологическим, когда нарушается его пропорциональное соотношение с внешней ситуацией, его породившей.

Но, даже не будучи патологическим, страх всегда рассматривается как

угроза Эго, которую зрелый организм стремится устранить.

Напряжение становится патологическим, когда принимает хроническую форму и выходит из-под контроля.

Страху противопоставляется удовольствие. Они выступают как части общего принципа: напряжение - расслабление.

Страх означает, что движение вперед, к разрядке, блокируется.

Если интенсивность энергии возрастает до точки, в которой уже появляется угроза целостности телесной структуры, то возникает боль (страдание).

При наслаждении кровеносные сосуды расширяются, и кожа краснеет.

При страхе они сужаются, кровь отливает, кожа бледнеет.

Анализ на соматическом уровне выявил, что пациенты задерживают дыхание и втягивают живот, дабы подавить страх и другие чувства.

Такое поведение свойственно практически всем, как детям, так и взрослым.

В ситуациях, вызывающих испуг, человек затаивает дыхание, напрягает диафрагму и брюшные мышцы.

Каждая хронически напряженная мышца пациента пребывает в состоянии страха, но наиболее очевидным образом скрытый страх проявляется в стиснутых челюстях, в сильно приподнятых плечах, в широко распахнутых глазах, в также в общей зажатости, ригидности всего тела.

Уходит напряжение - человек выдыхает.

Если такая схема приобретает хронический характер, то грудь поднимается и остается в положении «на вдохе», дыхание делается поверхностным, живот - твердым.

Сокращение дыхания уменьшает количество поступающего в организм кислорода и, соответственно, вырабатываемой через метаболизм энергии. Результатом является снижение эмоционального тонуса и утрата стремлений.

Противоядием от страха является гнев. Пациент должен при этом

«завестись» - другими словами, разгневаться, но при этом зайти настолько далеко, чтобы почувствовать себя чуточку безрассудным или немного потерявшим самоконтроль.

Необходимо, говорит Лоуэн, дать возможность пациенту осознать подавленную в себе смертоносную ярость, тем самым снизить опасность ее внезапного самопроизвольного взрыва, который может иметь в буквальном смысле убийственные последствия. Признание факта существования собственных чувств укрепляет эго и способствует сознательному контролю над разными импульсами и побуждениями.

Человек должен ощутить свое чувство и сжиться, даже подружиться с ним.

Именно на этом строится эффективность НГ : создание новых чувств, соединяя их графически через нейро линию и активируя новые ощущения в своем подсознании и сознании.

Работа со страхами в гештальт-терапии.

Нейрографика работает как Гештальт-терапия, давая возможность закрыть все открытые ,недожитые, недоработанные процессы.

Цель гештальт-терапии состоит в том, чтобы использовать чувство как средство, соединяющее жизнь человека в единое целое.

Внимание к чувствам, описание чувств, понимание несоответствий или пробелов в опыте, сосредоточенность на том, что открылось и не получило органичного выражения, - все это позволяет использовать чувства для доступа к циклу опознавания и выражения.

Для правильного выражения чувств нужен подходящий «контекст». Возможно, чувства были направлены не на того человека или ситуацию. Задача терапевта - найти точный ход, чтобы удовлетворить потребность человека в завершении действия.

Фантазия - это большое достояние в жизни человека. Она уводит нас далеко за пределы окружающего мира и происходящих событий .

Фантазия то же используется в НГ, когда речь идет о моделировании ситуации.

Фантазирование в терапии служит четырем основным целям:

1. Контакт с неприемлемыми событиями, чувствами и личными качествами. Человек может фантазировать, достигая освобождение и без всяких действий. Возвращение и ассимиляция чувств - это путь к развитию, несмотря на то. Что все может происходить не по-настоящему. Если человек переживает страх и преодолевает его, значит, впоследствии он будет меньше бояться своих чувств, возникающих в реальной ситуации, - страх становится не таким опасным, как раньше.

Когда устрашающие события возвращаются (даже в фантазии), они способны опустошить и напугать человека, и в результате он может прекратить работу. Поэтому очень важно обратить особое внимание на выход этих переживаний и на саморегуляцию человека в процессе фантазирования.

2. Контакт с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией.

Фантазия воспроизводит реальность в безопасном варианте. Это необходимо тогда, когда актуальная ситуация слишком травмирующая, если обращаться к ней напрямую.

3. Исследования неизвестного;

4. Исследования новых или незнакомых аспектов самого себя.

описание методики эмоционально образной трансформации.

Активное Воображение

Активное Воображение - это особый метод использования силы воображения, разработанный Юнгом в начале этого столетия.

Активное Воображение - это диалог, ведущийся с различными частями «Я», живущими в бессознательном.

В методе НГ активное воображение используем в алгоритме Моделирования, давая место в поле всему тому, что мы желаем вообразить.

В определенном смысле, это похоже на сон, с той лишь разницей, что, испытывая это ощущение, человек не спит и полностью осознаёт происходящее.

Юнг доказал, что он может входить в свою фантазию, осознанно в ней участвовать и превращать ее в активный обмен между осознающей и бессознательной энергетическими системами.

Активное Воображение помогает лучше понять, что возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «Я».

Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательного.

Поскольку эти внутренние существа обладают «своим собственным разумом», они говорят и делают вещи, которые иногда потрясают, зачастую просвещают, а иногда и оскорбляют наше эго.

В снах события происходят исключительно на уровне бессознательного.

В процессе Активного Воображения, события происходят на уровне воображения, которое не относится ни к осознающему разуму, ни к бессознательному, а представляет собой «место встречи», «нейтральную полосу», на которой осознающий разум и бессознательное встречаются, чтобы создать событие жизни, сочетающее в себе элементы и того, и другого.

Два уровня сознания сливаются друг с другом на уровне воображения, подобно двум рекам, которые впадают друг в друга, чтобы создать один мощный поток. Они дополняют друг друга; они начинают работать вместе, и, в результате, ваша полная личность начинает преобразовывать себя в единство.

Диалог осознающего разума с бессознательным, приводит в действие высшую «божественную» функцию «Я», которое представляет собой синтез этих двух уровней сознания.

Воображение не может быть активным, если в процессе не задействованы ваши чувства и эмоции. «Я» испытываю определенные чувства: «я» счастлив, заинтересован, печален или зол в результате происходящих событий.

«Я» должно ощущать воображаемое действие так полно, как если бы оно было внешним, физическим событием. Да, это событие - символическое, но, тем не менее, оно является реальным событием, в котором задействованы реальные чувства.

Посредством нашего активного участия мы превращаем то, что могло бы остаться бессознательной, пассивной фантазией, в абсолютно осознанный, мощный акт воображения.

Если Активное Воображение применяется правильно, оно соединяет те различные части нашего «Я», которые конфликтовали между собой или были отделены друг от друга. Оно пробуждает внутри нас могучие голоса и приводит к заключению мира между враждующими эго и бессознательным, к началу сотрудничеству между ними.

Активное Воображение выводит человека на путь, ведущий к целостности, к осознанию полноты своего «Я», и все это только потому, что человек научился общаться со своим внутренним «Я».

Описание методики эмоционально-образной трансформации.

Активное Воображение

Активное Воображение -это особый метод использования силы воображения, разработанный Юнгом в начале этого столетия.

Активное Воображение - это диалог, ведущийся с различными частями «Я», живущими в бессознательном.

В методе НГ активное воображение используем в алгоритме Моделирования ,давая место в поле всему тому, что мы желаем вообразить.

В определённом смысле, это похоже на сон, с той лишь разницей, что, испытывая это ощущение, человек не спит и полностью осознаёт происходящее.

Юнг доказал, что он может входить в свою фантазию, осознанно в ней участвовать и превращать ее в активный обмен между осознающей и бессознательной энергетическими системами.

Активное Воображение помогает лучше понять, что возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «Я».

Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательного.

Поскольку эти внутренние существа обладают «своим собственным разумом», они говорят и делают вещи, которые иногда потрясают, зачастую просвещают, а иногда и оскорбляют наше эго.

В снах события происходят исключительно на уровне бессознательного.

В процессе Активного Воображения, события происходят на уровне воображения, которое не относится ни к осознающему разуму, ни к бессознательному, а представляет собой «место встречи», «нейтральную полосу», на которой осознающий разум и бессознательное встречаются, чтобы создать событие жизни, сочетающее в себе элементы и того, и другого.

Два уровня сознания сливаются друг с другом на уровне воображения, подобно двум рекам, которые впадают друг в друга, чтобы создать один мощный поток. Они дополняют друг друга; они начинают работать вместе, и, в результате, ваша полная личность начинает преобразовывать себя в единство.

Диалог осознающего разума с бессознательным, приводит в действие высшую «божественную» функцию «Я», которое представляет собой синтез этих двух уровней сознания.

Воображение не может быть активным, если в процессе не задействованы ваши чувства и эмоции. «Я» испытываю определенные чувства: «я» счастлив, заинтересован, печален или зол в результате происходящих событий.

«Я» должно ощущать воображаемое действие так полно, как если бы оно было внешним, физическим событием. Да, это событие - символическое, но, тем не менее, оно является реальным событием, в котором задействованы реальные чувства.

Посредством нашего активного участия мы превращаем то, что могло бы остаться бессознательной, пассивной фантазией, в абсолютно осознанный, мощный акт воображения.

Если Активное Воображение применяется правильно, оно соединяет те различные части нашего «Я», которые конфликтовали между собой или были отделены друг от друга. Оно пробуждает внутри нас могучие голоса и приводит к заключению мира между враждующими эго и бессознательным, к началу сотрудничеству между ними.

Активное Воображение выводит человека на путь, ведущий к целостности, к осознанию полноты своего «Я», и все это только потому, что человек научился общаться со своим внутренним «Я».

Джонсон доработал юнговский четырехфазный подход к Активному Воображению.

Фаза 1. Приглашение бессознательного. Смысл заключается в том, чтобы пригласить живущего в бессознательном «создание», поднять его на поверхность и установить с ними контакт.

Фаза 2. Диалог. Ведется разговор то с одной частью личности, то с другой. В ходе этого диалога выясняются желания, действия и чувства той или иной части личности.

Фаза 3. Ценности. Джонсон считает необходимым внести в это общение между противоположными ценностями этические нормы для того, чтобы не было подчинения одной противоположности другой.

Фаза 4. Ритуалы. Джонсон отмечает, что должно произойти перенесение смысла из воображения в реальную жизнь.

Уровни Активного Воображения Выгодный обмен.

Это самое практичное применение А.В. оно начинается с понимания факта, что человек состоит из многих противоположных частей. Каждая часть имеет свою потребность и желает принять участие в осознанной жизни человека. Когда это становится понятно, то многие конфликты начинают осознаваться как столкновение разных частей «Я», которые по-разному смотрят на мир.

Теплая встреча.

На этом уровне подход строится на установлении дружеских отношений с бессознательным посредством поднятия на сознательный уровень его образов, ослабления отрицательного воздействия автономной энергии, перевода их в сознание и примирения этих образов с «Я» человека.

Восприятие духовного аспекта.

Этот уровень похож на то, что люди называют «видениями» - это выброс того, что средневековые мистики называли полным проявлением сознания. Образ или цель событий, посредством способности человека к воображению, овладевает им с такой силой, что человек, на самом деле узнает и ощущает свое подлинное полное «Я». В течении какого-то мига человек видит истинное единство, красоту и смысл жизни.

Трансформация образа как метод изменения эмоционального состояния

через Метод Нейрографики.

В общем виде предлагаемый метод может быть выражен формулой:

- чувство - образ - трансформация - чувство.

Терапевтический процесс может быть представлен как последовательность из 11 шагов:

1. Клиническая беседа.
2. Прояснение симптома.
3. Создание образа.
4. Исследование образа.
5. Проверка на фиксацию.
6. Трансформация.
7. Интегрирование образа с личностью.
8. Ситуационная проверка.
9. Экологическая проверка.
10. Закрепление.

11. Графическое изображение эмоционального состояния на листе бумаги через метод Нейрографики и трансформация страха в ресурсное состояние с применением Алгоритма Снятия Ограничений (АСО).

Приручи своих драконов - работа с внутренними личностными страхами.

(трансформация внутренних страхов через метод НЕЙРОГРАФИКА)

Хосе Стивенс предлагает заглянуть в глаза наших страхов - семи личных драконов.

Он считает, что личность не в силах развиваться, пока не отделается от собственных внутренних страхов. Это задача очень непростая, но совершенно необходимая для разрыва шаблонов поведения и изменения характера

Повернуться лицом к собственным страхам - значит заглянуть в темные, мрачные тайники самого себя, и не для того, чтобы почувствовать раскаяние, стыд или заняться самобичеванием, а для того, чтобы высвободить заключенные в них потенциальные жизненные силы.

В сказках герои успешно сражаются с драконами и одолевают их,

расчищая себе путь к победе. Однако эта динамичная, мужская, западная методика ведения поединков с драконами, непременно должна уравниваться более привлекательным, женским, восточным подходом к делу, направленным на изменение -трансформацию чудовищ.

В искусстве ведения войны общеизвестным является факт, что если вы обороняетесь или нападаете на неприятеля, вы неизбежно подвергаете себя риску быть раненым или даже убитым.

Следовательно, наилучшей стратегией является знание своих противников, умение предвидеть их действия и способность дать им возможность уничтожить друг друга самим, не делая себя при этом их мишенью. Сказанное вовсе не означает, что мы уклоняемся от встречи с неприятелем: мы продолжаем поединок, но энергия наших усилий направлена не на сгорание в пылу сражения, а на тактику распознавания.

Хосе Стивенс решил использовать метафорическое понятие "дракона".

Дракон - не человек; это как микроб или паразит, который живет внутри нас, но не мы сами.

Дракон - это иконоподобный образ, олицетворяющий собой существо, несущее опасность и страх, которые таятся у нас на пути и готовы каждую минуту преградить нам дорогу к прогрессу.

При первом столкновении дракон неизменно наводит страх на одинокого путника. Лишь много позже, хорошенько с ним познакомившись, мы начинаем понимать, что сам дракон и дает нам ключ к спасению - необходимую информацию о том, как обратить мощь его когтей себе на пользу, и вместо обещанного, неизбежного поражения, обрести победу.

Эта, завоеванная своими руками победа, гонит прочь сомнения и страх, расчищает нам дорогу ко всеобщему объединению, знанию, мудрости, правде и красоте.

Семь драконов - это самые известные из всех человеческих недостатков.

В разные времена их называли по-разному: семью смертными грехами, семью пороками, первородным грехом, дьявольскими соблазнами, грехопадением человека, кознями Сатаны - и так далее.

В наше время мы даем семерым драконам более научные наименования: отсутствие интереса к любого рода деятельности или полное бездействие, патологические отклонения в психике, уход в себя, неврозы, слабоумие, развитие механизма повышенной защиты от психических расстройств, склонность к антисоциальному поведению.

Нашей задачей является обуздание драконов, пытающихся ужиться в нас, и подчинить их своей власти. Обвинения и порицания служат лишь напрасной тратой времени. Мы сами ответственны за нашу свободу и не представляем собой одно целое с гнездящимися в нас драконами.

Первое и самое главное, что следует знать о семерых драконах, это то, что между ними не существует никакой иерархии. Один из них ничем не хуже и не лучше другого. Жадность ничуть не лучше высокомерия, а склонность к мученичеству ни в чем не уступает упрямству. Последствия их воздействия на нас одинаково тяжелы. Они высасывают из нас жизненные соки, оставляя нам лишь высохшую оболочку, неспособную осуществить наши мечты. Причина, по которой у драконов отсутствует иерархическое различие, очень простая в основе каждого из них лежит одна и только одна вещь - страх. Именно он является их кровью, подпитывает их, пока они растут.

Вот почему и все страдания людей проистекают из одной единственной вещи - безграничного, подавляющего страха во всех его видах и проявлениях. Семеро драконов обладают основными формами проявления ничем не обоснованных страхов, и распознать этих чудовищ - значит сделать первый шаг на пути к избавлению от страха. Без необоснованных страхов исчезают и все человеческие страдания.

Хотя между драконами отсутствует иерархическое разделение, они, тем не менее, имеют определенные взаимоотношения, которые дают нам ключ к пониманию того, как они действуют: высокомерие - самоуничужение; нетерпеливость - склонность к мученичеству; жадность - склонность к саморазрушению.

Упрямство - это дракон, стоящий в стороне от остальных. Он не имеет своего двойника-противоположность. Это отсутствие союзника позволяет ему считаться нейтральным. Однако упрямство может стать в пару с любым из шести драконов.

Дракон высокомерия.

Страх перед собственной незащищенностью, уязвимость и страх перед возможным вынесением негативной оценки; завышенное представление о собственной значимости.

Люди, испытывающие воздействие этого дракона, плавают от чувства напыщенности и собственной особенности до ощущения подавленности и полной никчемности. Их страхи выражаются в отчужденности, оторванности, стеснительности, притворстве, самолюбовании, ложном представлении о собственной значимости и критическом отношении окружающих. Они пытаются выгладеть совершенными и безупречными в глазах других людей, поскольку в детстве подвергались бесконечным сравнениям с завышенными стандартами.

Дракон самоуничижения. Я проработала этот метод чере НГ применяя АСО.

Страх перед собственной неполноценностью и плохой подготовленностью к жизненным испытаниям; заниженное самоуважение.

Страх людей с этим драконом проявляется в их раболепствовании, пресмыкании, нескончаемых извинениях, робости, подавленности и самокритичном отношении. Они избегают критики окружающих, первыми подвергая себя критической оценке. В детстве подвергались давлению со стороны родителей и унижениям.

Дракон нетерпеливости.

Страх перед возможностью упустить время.

Люди, терзаемые этим драконом, отличаются несдержанностью, нередко пребывают в состоянии стресса, пытаются сделать слишком многое за короткий промежуток времени и неизменно живут мечтами о будущем. Они обладают слабой связью с текущим моментом и нередко могут стать жертвой несчастного случая. В детстве были лишены приобретения достаточного жизненного опыта.

Дракон мученичества.

Страх перед возможностью оказаться загнанным в угол сложившимися обстоятельствами или в результате давления со стороны.

Люди, испытывающие воздействие этого дракона, склонны к жалобам,

выражению недовольства и сориентированы на то, чтобы превращать себя в жертву. Они обладают настоящим талантом зарождавать у окружающих чувство вины. В детстве были принуждены к постоянному повиновению.

Дракон жадности

Страх основан на ощущении недостаточности того, что может предложить окружающее.

Страх людей, терзаемых этим драконом, выражается в привязанностях к пагубным привычкам, обжорстве, ненасытности, домогательствах чего-либо, им не принадлежащего, страсти к накопительству или всяческом подавлении собственных желаний. Их жадность распространяется на пищу, власть, богатство, секс или нечто специфическое. В детстве испытывали чувство лишенности и покинутости.

Дракон саморазрушения Страх перед потерей контроля.

Люди с воздействием этого дракона испытывают прочную привязанность к пагубным привычкам и обладают склонностью к насилию и самоубийству. Отличаются дикой, необузданной манерой поведения, направленной на саботирование своего существования. Редко живут достаточно долго, поскольку не способны найти смысл жизни. В детстве подвергались оскорблениям и испытывали чувство покинутости.

Дракон упрямства.

Страх перед чьим-либо авторитетом и неожиданными переменами.

Страх людей, терзаемых этим драконом, выражается в проявлении открытого неповиновения, неуступчивости, твердоголовой непоколебимости в отстаивании своей позиции, склонности к оспариванию чужого мнения и полном отказе к нему прислушаться. Своим поведением пытается замедлить ход события и выторговать себе немного времени. В детстве были лишены возможности иметь собственное мнение и принуждены делать то, что им говорят. Самое мощное оружие в борьбе против драконов Хосе Стивенс рассматривает виды оружия, предназначенные для ведения поединка с конкретным драконом, и предлагает еще два универсальных подхода, позволяющих с наибольшей эффективностью уничтожить всех чудовищ.

Это - вдумчивое отношение к тому, что вы делаете, и внимательность.

Именно они постепенно подводят вас к четырем основным столпам жизни, которыми являются истинная, или полноценная, работа, полноценное развлечение, полноценная учеба и полноценный отдых.

Когда установится баланс между этими четырьмя столпами, личность обретает столь мощные жизненные силы, что не будут страшны никакие драконы. Вдумчивость (медитация) и внимательность: наиболее мощные виды оружия против драконов

Дракон процветает на той постоянной болтовне, которая происходит в нашем сознании. Если в течение какого-то времени посидеть спокойно, то можно заметить, что, хотя тело остается неподвижным и даже расслабленным, сознание продолжает активно работать: в нем всплывают воспоминания, беспокойства, комментарии, ожидания, вопросы и сомнения. В таком шуме дракону очень легко взять над нами верх и направлять эту не утихающую болтовню. Фактически это является основным способом, которым дракон оказывает воздействие на нашу личность. Таким образом, если мы не способны контролировать свои мысли, мы не способны удерживать под контролем и нашего дракона.

Секрет состоит в том, чтобы утихомирить наше сознание. Помогает этому метод медитации.

Эффективное медитирование является формой бодрствования, вдумчивости, внимательности и прочной связи с текущим моментом.

Это не столько акт действия, сколько акт бытия.

Регулярное медитирование повышает эффективность нашего состояния бодрствования, и внимательное, вдумчивое отношение распространяется на все наши повседневные, обычные занятия. Пища приобретает более тонкий вкус, структура каждой вещи воспринимается с большей отчетливостью, а слуховое восприятие повышается, поскольку мы учимся обладать связью со всем, что нас окружает. Теперь уже не драконы проживают нашу жизнь за нас, а мы сами воспринимаем каждую крохотную частичку нашего бытия. Такой подход к жизни ведет к спокойствию, безмятежности и счастью.

НГ является примером такой эффективной вдумчивой медитацией.

Концентрация.

Альтернативным методом вдумчивого отношения ко всему

окружающему является искусство концентрации. Степень концентрации можно определить четырьмя различными уровнями, достигаемыми выполнением следующих методик:

Простая фокусировка: этот уровень включает в себя фокусирование внимание на специфичных ощущениях, порождаемых органами наших чувств.

К примеру,

- из всего океана окружающих нас звуков мы выбираем только трели сверчка и сосредоточиваемся на этом звуке в течение нескольких минут.

- Затем мы переносим свое внимание на область зрительных ощущений и на несколько минут концентрируем его на стоящем в отдалении одиноком дереве.

- После этого переносим внимание на специфичное ощущение зуда на коже тела или сфокусируем его на большом пальце правой руки.

- Затем сконцентрируем его на своих эмоциях, и так далее. Эта методика развивает нашу внимательность и позволяет, подобно лазерному лучу, концентрировать ее на различных аспектах жизни.

Рассеянная фокусировка: следующим шагом в приобретении умения концентрации является развитие способности восприятия окружающего широким фокусом внимания.

- Теперь, вместо выделения отдельного звука из общего шумового фона, мы рассеиваем свое внимание и слушаем одновременно все звуки окружающего мира.

- Затем мы переносим внимание на зрительное восприятие и смотрим на мир широким полем зрения, не концентрируя внимание на какой-то конкретной детали. - После этого прислушиваемся к ощущениям всего нашего тела. Ощутим на себе весь объем окружающего нас пространства, почувствуем себя его частичкой, и так далее.

Перенесение фокусировки: следующий уровень концентрации включает в себя умение легкого, без напряжения, переноса фокусировки внимания с одного типа восприятия на другой, со внутренней фокусировки на внешнюю, с узкого фокуса восприятия на широкий.

Изменение фокусировки: следующим шагом концентрации является

приобретение способности изменить свой угол зрения таким образом, чтобы, к примеру, увидеть большой палец своей правой руки изнутри, прислушаться к нему, почувствовать себя стоящим в отдалении деревом, ощутить его восприятие окружающего мира и так далее.

Полезность умения концентрации состоит в том, что:

1. Оно развивает способность фокусировать внимание наиболее эффективным образом и на всем, на чем мы только пожелаем.
2. Помогает взять на себя ответственность за то, как мы используем свое сознание.
3. Сокращает возможность драконов взять нас под свою опеку и наполнить наше сознание какими бы то ни было страхами.
4. Развивает способность ощутить свою красоту и красоту окружающего мира.
5. Повышает жизненные силы, запас энергии и здоровья.

Личный опыт работы со своим страхом.

Я обнаружила, что в значительной мере, мой внутренний рост осуществился благодаря работе со страхами.

Если рассмотреть самые значительные события моей жизни, то окажется, что они словно вращаются вокруг страха. Или вокруг того, чтобы, так или иначе, справиться со страхом — страхом не реализовать в творчестве, страхом утраты, страхом наказания, критики и осуждения, страхом отвержения, страхом одиночества, страхами о выживании, страхом разоблачения, страхом поражения, страхом успеха, близости, конфронтации, гнева, потери контроля. И каждый раз, когда мне удавалось преодолеть один из значительных страхов и расслабиться, это знаменовало новую стадию самопознания.

Немецкий психолог Отто Ранк связывал страх успеха с так называемым страхом перед жизнью.

Страх перед жизнью означает страх быть индивидуальностью, выделиться из массы, продвинуться вперед, утвердить и реализовать себя. Достижение намеченной цели делает человека как бы уязвимым -это словно выход на линию огня.

И такой выход на линию огня я ощутила в тот момент, когда решила

начать активную профессиональную деятельность по ведению тренингов. Состояние тревоги прогрессировало постепенно, по мере приближения к моменту конкретных шагов. На меня обрушилась целая лавина моих страхов, один другого страшнее, это социально-оценочные страхи: страх выступления; боязнь общения с незнакомыми лицами, с мужским полом (я всегда пасовала и боялась деловых уверенных мужчин); страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам; страх быть плохой, некрасивой, показаться слабой, страх перед агрессией и превосходящей силой, страх ошибок.

Я чувствовала огромную силу внутри себя, но она была направлена против меня. Я точно понимала и ощущала, что вплотную приблизилась к моей ближайшей зоне развития, но войти в неё не могу из-за сковавших меня страхов. Страх меня парализовал.

Возникла серьёзная угроза моему Эго и оно начало меня сильно тормозить. Это проявлялось во всём, начиная с мыслей, которые были не из лучших, и кончая многочисленными ситуациями, которые меня отводили в сторону от намеченных планов. В тот момент я с ужасом думала, что поставленных целей мне никогда не достигнуть и жизнь мне явно показывает красный свет.

Мучительное состояние, когда пытаешься всё-таки понять, что на самом деле происходит: иду ли я не туда, или я наоборот, я на правильном пути и активизировалась моя защита, чтобы оставить меня на прежнем уровне развития.

После того, как я дошла до самого дна своих страхов, которые имели огромную власть надо мной, я задала себе вопрос: хочешь ли ты стать свободной - или предпочитаешь оставаться в тюрьме, в зоне?.. Остаться рабом оценок, рабом отношений, мелкожитейских зависимостей, рабом самого себя? И в тот момент произошёл перелом моего состояния, и я вдруг осознала собственное желание освободиться от этого груза и преодолеть свои страхи.

Самый ужасный тормоз развития, тормоз жизни - боязнь ошибок. Это, в сущности, то же самое, что и страх перед плохими оценками.

И первое что я для себя сделала - это дала разрешение на ошибки : во всем - в работе, общении, учебе, любви. В жизни необходимы ошибки. Поток ошибок и есть нормальная жизнь, в которой одни ошибки более или менее

уравновешиваются другими. Главное, чтобы они были разнообразными. Первая ошибка - не ошибка, вторая ошибка - ошибка, третья ошибка - диагноз, если одна и та же.

Я начала себя за шиворот вытаскивать из той ямы, в которой оказалась и потихоньку стала прорисовываться картина происходящего.

Я перестала бороться со страхом, а начала выдавливать из себя по капле раба. Мне важно было понять суть своих страхов, принять новую жизненную позицию, новое отношение ко всему и к себе самой. Я вне оценок - так я настраивала себя изо дня в день. Настраивала себя на спокойное отношение к той вероятности, что я могу кому-то не нравиться по тем причинам или иным.

Я писала и развешивала разные аффирмации, про себя их проговаривала. И параллельно начинала двигаться по плану к намеченным целям. Было жутко, каждый раз приходилось преодолевать себя, но было отчётливое ощущение, что именно конкретные шаги позволяют в большей степени справляться со страхом.

Применяла ряд методик, которые придавали сил и уверенность.

Одним из более эффективных методов оказался для меня метод Нейрографики.

Изучив многие методы, в работе по страхам (некоторые методы более эффективные я приводила выше как пример в моей работе), я сделала вывод для себя, что все методы в симбиозе с методом Нейрографика дают превосходные результаты .

На данный период я провожу экспериментальные сеансы с клиентами, прорисовывая страхи по методу Нейрографики, в синтезе с классическими признанными методами и техниками.

Этот инструмент, позволил мне трансформировать мои страхи в позитивные ресурсы.

Прорисовав своих драконов с помощью метода НЕЙРОГРАФИКИ, применяя Алгоритм снятия ограничения, Я начала более пристально следить за своими драконами.

Основным, самым сильным оказался дракон самоуничтожения. Мне

важно было научиться фиксировать его проявление в моей жизни и начать справляться с ним. Все проявления были на лицо: внешние - опущенные плечи и тенденция к мелкому, частому дыханию; униженность; подавленность настроения; смирение; угодничество; отчужденность, ■ покорность, безропотность; упадок духа; запуганность; ощущение вины, внутренние - вынесение обвинения самому себе, осуждения и порицания; обреченность, ощущение собственной неполноценности, недостойности и никчемности.

Дракон нашептывает, что чем чаще я по поводу и без повода буду приносить окружающим извинения и стараться держаться в тени, тем лучше для меня. "Избегай боли и разочарований, - увещевает чудовище, - ищи успокоения в бездействии и неприметности".

Концентрируя своё внимание, я стала применять предложенные Хосе Стивенсоном семь видов оружия для уничтожения дракона самоуничтожения:

- Оружие первое: осознайте, что вы и дракон самоуничтожения - не одно и то же.
- Оружие второе: проникнитесь мыслью, что вы боитесь быть неполноценным.
- Оружие третье: пожелайте добиться успеха во всех своих начинаниях.
- Оружие четвертое: откажитесь от привычки приносить за все извинения.
- Оружие пятое: используйте любую возможность, чтобы расправить крылья души.
- Оружие шестое: постоянно самоутверждайтесь.
- Оружие седьмое: откажитесь от награды чувствовать себя правым, заранее предсказывая себе неудачу.

Применяя эти оружия, я конвертировала страхи в позитивные ресурсы, используя Нейрографику, как новый язык общения с реальностью, когда всем смыслам даётся место в пространстве листа и графические решения приносят благотворные изменения и в теле, и в ситуациях.

Упражнение первое: диалог со своим внутренним критиком. Я научилась возражать внутреннему голосу, отпускающему в мой адрес критические замечания. Упражнение второе: делала выброс из дискомфорта в теле и прорисовывала все стадии АСО, до полного расслабления в теле и облегчения в эмоциях. Упражнение третье: записывала и читала признания моих друзей о моих достоинствах.

Упражнение четвертое: диалог со своим отражением в зеркале, говорила себе то, что хотела слышать от других, хвалила, поддерживала.

Упражнение пятое: научилась слышать и принимать преподносимые мне комплименты с искренней благодарностью.

Упражнение шестое: честно ответить себе на вопрос - чего я боюсь делать? Проявлять активность и делать то, на что не решалась до сих пор - делать телефонные звонки, назначать встречи, проводить презентации себя и своих программ.

Упражнение седьмое: искать ресурсы энергии в новом опыте - записалась в бассейн, стала заниматься аэробикой, пробую новые для себя вкусы, цвета, состояния.

Упражнение восьмое: ежедневно отмечать свои успехи. Вечером составляла список, по крайней мере, трех вещей, которые мне особенно удалось сегодня, независимо от того, насколько день оказался плохим.

Положительный полюс этого дракона - скромность. Но истинная скромность не имеет ничего общего с самоуничижением. Истинная скромность не терзает, а возвышает человеческую сущность. По-настоящему скромный человек не испытывает сомнения в собственных силах. Он способен добиться всего, что считает для себя достойным.

Мне пришлось по душе практика с ритуалами, и я с огромным удовольствием продела несколько ритуалов по интеграции необходимых мне качеств.

Один из них -это сжигание листочка с прорисованными через Нейрографику качествами, от которых я хочу отказаться.

Неуверенность, страх и ощущение себя жертвой, на одном берегу реки и движение по мосту к противоположному берегу к своим желаемым качествам: уверенность, чувство собственного достоинства и мудрость, максимально вживаясь в них и представляя себя в настоящем времени, обладая уже ими.

И я «сжигала мосты» за собой, переходя на берег Самодостаточности.

Использовала метод НГ, прорабатывая свою связь со своим внутренним «раненым» ребёнком, у которого изначально преобладал страх.

Это был очень испуганная восьмилетняя девочка, которая даже не шла на контакт. В течении двух дней шел процесс выхода на контакт: визуализация ее рядом, чувствование ее внутри и налаживание диалога с ней. Достигнутое соединение принесло мне чувство счастья и спокойствия.

На психотерапии я нашла образ львёнка, и прорисовала его через метод Нейрографики, как своей субличности. Дома нашлась похожая картинка львёнка, которую я повесила перед глазами. Проработка этой картинки с помощью нейрографирования, дало возможность максимально интегрировать образ львёнка в мою жизнь, сжиться с ним и действовать из него.

Это оказалось очень интересным опыт взращивания в себе позитивных качеств. Этот образ прочно ассоциируется у меня с уверенностью, смелостью и силой. Когда я действовала из него, то страх отсутствовал, а была лёгкость и игривость. Это состояние очень помогало снижать волнение и напряжение перед важной встречей и звонками.

- Нейрографика - это безопасное пространство для проживания эмоций, в том числе и сильных. Это экспресс-метод, изменения в состоянии и отношении к теме, вопросу или проблеме происходят уже во время рисования. Всем знакомо спонтанное рисование в блокноте во время непростых разговоров или трудных совещаний на работе. Снижение напряжения происходит через рисование линий и фигур. Рисуя Нейрографику по определенным алгоритмам и последовательности, человек настраивает свое эмоциональное состояние и уравнивает отношение к теме или проблеме, которая в данный момент его волнует. А дальше, постепенно настраивается и трансформируется реальность. Даже случаются чудеса -вдруг появляются нужные люди или открываются возможности, о которых и не задумывался раньше.

Заключение

В процессе работы над темой страхов, я пришла к мнению, что каждый человек имеет право бояться и или пойти навстречу своему страху. Те, кто выбирают право не бояться, делают шаг в сторону личностного роста, приобретают большую личностную силу и поднимаются на ступеньку выше в своём развитии.

Что касается меня, то на период работы со своими страхами и смелость

идти именно туда, где они есть, т.е. на свой страх, дал мне прекрасный опыт и ответы на многие вопросы в моей жизни. Уникальный метод НГ позволил мне ощутить колоссальное наслаждение и чувства драйва и адреналина в процессе проработки страхов.

В методе НГ все очень просто: садишься, рисуешь, отдаешься потоку и в результате понимаешь, что все очень просто и легко. Иногда нужно нарисовать несколько рисунков на одну тему, чтобы она максимально раскрылась.

И это работает как с желанием, когда ты переносишь свое состояние на бумагу, то во-первых позволяешь своему состоянию раскрыться и лучше понять его, а во-вторых остаться на бумаге, ты эту тему отпускаешь и она тебя уже больше не тревожит...

Самое большое для меня открытие в нейрографике - это гармонизация внутреннего пространства.

Я ощущаю себя счастливым человеком и очень благодарна Павлу Пискареву за универсальный метод НГ, который позволил мне в синтезе с другими методами, конвертировать мои страхи в позитивные ресурсы и почувствовать свободу и невероятное облегчение.

Моя работа только началась .Я чувствую огромный потенциал . Я готова внести свой вклад в избавление человечества от страха и выведение его на новое энергетическое звучание.

Литература

1. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М.: «Класс», 1997.
2. Джонсон Р. Сновидения и фантазии. - М., 1996.
3. Зеланд В. Трансерфинг реальности. Ступень I: Пространство вариантов. - СПб.: ИГ «Весь», 2005.
4. Зигмунд Фрейд: Хроника -хрестоматия./Сост. Вал.А. Луков, Вл.А. Луков - М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1999.
5. Леви В.Л. Приручение страха
6. Лоуэн А. Радость. - Мн.: «Попурри», 1999.
7. Лоуэн А. Предательство тела. -
8. Линде Н.Д. Медитативная психотерапия. - М., 1994.
9. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия:

Щербина-Онисифору Наталия-Диана. Использование метода Нейрографики для конвертации страхов в энергетические ресурсы и гармонизации состояний.

Контурсы теории и практики. - М.: «Класс», 1997.

10. Стюарт В. работа с образами в психологическом консультировании. - М.: «Класс», 1998.

11. Хосе Стивенс Приручи своих драк

[Ссылка на дипломную работу Щербиной-Онисифору Наталии-Дианы в авторском стиле](#)

Работы Щербиной-Онисифору Наталии-Дианы

Тема : Работа по своему ограничению в развитии себя Как Профессора по Психосоматике и НГ



Тема: Мое исцеление и НГ



**Автор:
Юферова Алла
Супервизор:
Авдеева Ирина**

**Тема:
От мечты к результату – полный цикл работы с
намерением через алгоритмы Нейрографики**

**Нейрографика....
Это слово ворвалось в мир быстро и легко, захватывая умы и
территории, изменяя реальность, раскрашивая жизнь яркими
красками!!!**

Введение.

Каждый из нас, в моменты сильного эмоционального или умственного напряжения, рисовал всевозможные фигуры, линии, цветочки и загогулины. И каждый замечал, что это действие, как бы успокаивает, дает возможность отрешиться от происходящего и подумать. Скорее всего, после такого рисования особых изменений в жизни не происходило.

Какой смысл рисовать непонятно что? Когда можно рисовать определенным образом и получать от этого не только эстетическое удовольствие, но решать различные жизненные задачи и управлять жизненными обстоятельствами, причем заметьте собственными руками менять свою жизнь.

Именно это изменение и управление жизненными обстоятельствами собственными руками и является главным в творческом методе трансформации реальности через рисунок - **Нейрографике**.

На все жизненные ситуации мы реагируем по большей части бессознательно, согласно тем убеждениям и переживаниям, которые накопили за всю жизнь, и что скрывать, основная масса этих убеждений негативны, а переживания деструктивны. И чтобы стать осознанным и проявлять другую реакцию, нужны долгие тренировки медитаций, аффирмаций, визуализаций и других сложных техник.

Но мы все спешим в этом круговороте жизни, у нас нет времени, нет

сил и энергии, и нам хочется, чтобы все в нашей жизни изменилось быстро и легко, словно по мановению волшебной палочки.

Волшебный маркер Нейрографики в данном случае может исполнить роль волшебной палочки. Конечно Нейрографика не панацея. И конечно не все в жизни можно изменить за один нейрографический рисунок. Но очень многое все же можно! А прорисовка нескольких работ на одну тему, так называемого кейса, помогает полностью решить проблему, задачу и получить ответы на поставленные вопросы.

Рисуя Нейрографику, мы выносим на лист, волнующие нас темы, мы выражаем свое переживание, свое впечатление, через изображение, наполняя его психическим содержанием. В процессе Нейрографической работы с рисунком, меняя его путем нейрографирования, задействовав эмоции, мысли и телесные ощущения, мы меняем не только рисунок, но и свое впечатление от рисунка, а также психо-эмоциональное состояние.

В процессе нейрографирования, подключается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления.

Чуть больше года назад я услышала слово Нейрографика, заглянув в интернет, нашла первоисточник и отправилась в путешествие по Нейрографическим линиям, меняющим жизнь, реальность и ведущим в другое измерение.

Линии, Нейрографические линии, это движение, это направления. Это связи и сети, это мысли, чувства и эмоции, разговор с самим собой. Это решения и вопросы, это энергия, ведущая к изменениям. Чтобы это понять и почувствовать необходимо, нарисовать километры этой линии и пропустить ее через сердце, слиться с ней, стать ею.

На самом деле это не просто. Ведь Нейрографическая линия это первоэлемент Нейрографической азбуки. И как любую азбуку, для начала этот элемент надо изучить, запомнить и довести до автоматизма.

Что же такое Нейрографическая линия? Вспомним ее определение:

- Нейрографическая линия не похожа на себя на каждом участке движения;

- Нейрографическая линия идет туда, где мы не ожидаем ее увидеть.

Чтобы правильно нарисовать Нейрографическую линию, а это один из главных навыков, которому надо научиться, для начала необходимо расслабиться, привести в состояние покоя эмоции, чувства и мысли. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Хорошо расслабить кисть, запястье, предплечье и плечо. Затем поставить маркер на лист и прислушаться к себе, перевести внимание на кисть, на маркер и ощутить легкое движение руки.

В этот момент надо повести линию не туда, куда хочет двинуться рука, а немного сместить траекторию движения, на 5-10 градусов, можно чуть меньше или больше, но не стоит это делать радикально. Чем больше тишины внутри, тем легче чувствовать движение руки и менять траекторию.

Чтобы рисовать Нейрографическую линию, необходимо присутствие концентрации внимания на кончике маркера. Это поможет не отслеживать путь линии. Глядя на кончик маркера, и концентрируя внимание на нем, снимается контроль над движением маркера, и линия движется туда, где мы не ожидаем ее увидеть.

Очень важно соблюдать эти рекомендации, это позволяет глубже погрузиться в линию, тему, запрос или задачу. Когда чувствуешь движение руки и концентрируешь свое внимание на изменении траектории движения маркера, забываешь обо всем. Погружаешься в себя, в линию, в лист и время останавливается.

Запускается процесс, который можно назвать медитацией. А, как известно регулярная медитация ведет к изменениям внимания, ощущений, эмоций, мыслей и выводит на новый уровень сознания. И мое путешествие по линиям привело меня к изменениям и осознаниям. Начну сначала и по порядку.

Алгоритм снятия ограничений и его корректное использование.

Как и у всех, мое знакомство с Нейрографикой произошло с самого известного алгоритма «Снятие ограничений». В процессе обучения и познания Нейрографики, этому алгоритму я посвятила много времени. И вот что я смогла осознать, увидеть на практике и сделать для себя конкретные выводы.

Алгоритм снятия ограничений, сокращенно АСО, является первым и начальным алгоритмом Нейрографики. Его действие и важность, многие недооценивают, в том числе и инструкторы. Павел Михайлович, не ставит жестких рамок в исполнении этого алгоритма, повторяя, что мы художники и творцы и имеем право делать, так как чувствуем. Но всегда мягко намекает, что не стоит отходить от предложенных им, как автором, пунктов и понятий, которые он вкладывает в каждый пункт алгоритма снятия ограничений.

И это понятно, ведь Нейрографика это творчество, и одна из составляющих этого слова - графика, вид изобразительного искусства. И такая постановка дает возможность творцам вносить свое видение в этот алгоритм, свои знания и понимания пунктов алгоритма, что, на мой взгляд, не способствует правильному исполнению алгоритма и как следствие не несет тех состояний, решений и результатов, которые выверены и заложены в алгоритме снятия ограничений автором.

Многие инструктора предлагают для обучения базовые курсы, обозначая их как основы Нейрографики, на которых преподают АСО, как базовые знания нейрографики. При этом вкладывают в АСО свои приемы, свои понятия и предложения. На мой взгляд, это совершенно не корректно. Ни с точки зрения использования авторского материала, ни с точки зрения самого АСО. Ведь внося свое видение в алгоритм снятия ограничений, они вмешиваются в сам алгоритм и изменяют его. А это уже не алгоритм снятия ограничений.

Приведу несколько наиболее показательных примера. Ко мне, в разное время, обратились две женщины, которые обучались у двух разных официальных инструкторов НГ. У обеих после рисования АСО, ухудшилось состояние здоровья, появились проблемы в личной жизни, проблемы на работе, с финансами. Меня это удивило очень сильно. Потому как, применение мною АСО для решения проблем, снятия депрессивных состояний, снятия осложнений в отношениях, снятия напряжения на работе, а также и для некоторых проблем со здоровьем, дали очень хорошие результаты, просто великолепные. И не только мне, но и моим близким, которые не участвовали в процессе рисования, а просто находились со мной в одном пространстве. И конечно я решила исследовать этот вопрос.

Первая клиентка, проходила обучение на курсе «Нейрографика. Базовые основы». Во время и после курса, она применяла полученные знания, и подняла очень большой пласт, психо-эмоциональных состояний, с которыми не смогла справиться, обратилась за помощью к ведущему курс

инструктору, получила совет отложить рисование из-за перенасыщенности процесса, который не исправил ситуацию.

Сложившаяся ситуация с ухудшением всех сфер ее жизни, сподвигла ее искать помощь, и через нашу общую знакомую, она попала ко мне. В удрученном состоянии, с обвинениями метода во всем произошедшем с ней. Я не могла с ней согласиться, ведь точно знаю, что метод тут совершенно не при чем. Просто человек видимо не все понял, где то понял не так, возможно инструктор не донес информацию, факторов много. Тем более, что люди склонны слышать, только то что им хочется, а не то что на самом деле сказано.

Для начала я порекомендовала ей, несколько дней рисовать только круги, проговаривая, что она гармонизирует все сферы своей жизни. Когда она через пару дней написала, состояние ее заметно улучшилось, она успокоилась и смогла заняться переездом. Первым делом ей надо было перевезти кошек, и она поехала за ними. В такси она волновалась и сделала выброс, отработав его по алгоритму АСО.

«А это в дороге рисовала, что бы давление нормализовалось, но оно все выше и выше поднимались»



Рис. 1

На мой взгляд, работа выполнена технически не совсем верно. Выброс явно виден, соответственно фигура выброса не растворена в фоне, при этом он еще и отфиксирован. Что незамедлительно дало обратный от желания эффект.

В процессе работы с АСО, я выявила, что заходить в работу с АСО, со снятия ограничений с конечного положительного результата запроса, гораздо лучше, это ускоряет процесс, и дает больше энергии. Такой заход в работу с темой, предлагает Павел Михайлович, одним из вариантов. По

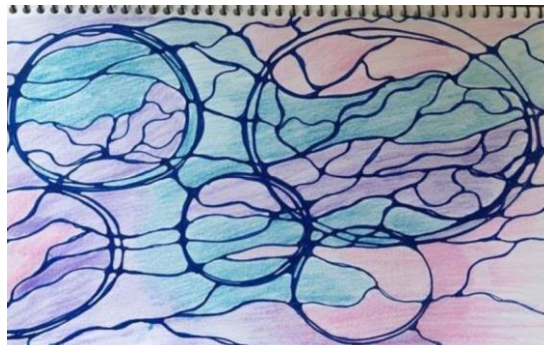
приезду она нарисовала еще работу.

«Это с кошками. Сейчас собираюсь перевозить их, обратно в квартиру к маме»

Рис. 2.

У меня сразу возник вопрос:

- «Почему избран алгоритм выявления намерения?»»



Ответ: - «я же работаю с намерением, перевезти спокойно кошек»

Я: - «Поняла, об этом поговорим позже, а сейчас садитесь, делаете на маленьком листе (а5) выброс, тема: «легко и спокойно, без эксцессов я перевожу кошек»! Затем дышите, концентрируетесь на своих страхах и делаете выброс на 3 счета. Затем все просто скругляете и все, дальше ничего делать не надо, разве только хвостики до конца листа довести. Это совсем кратко, чтобы не задерживать такси. Главное позитивная тема и выброс

всего, что мешает этому позитиву! Выявление намерения - это совсем про другое»

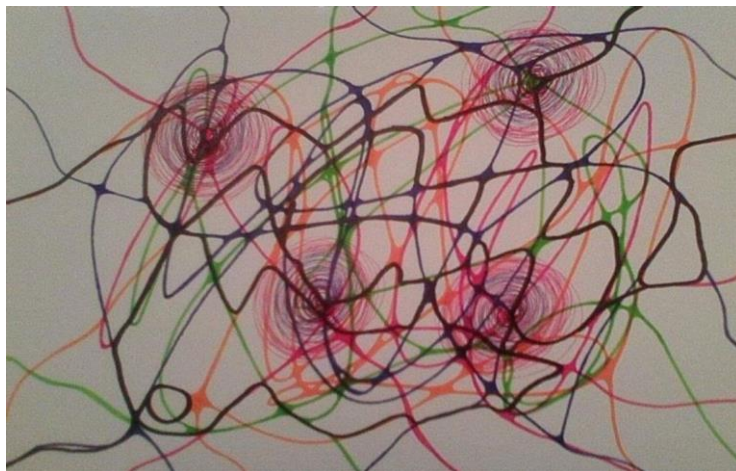
Ответ, через время: - «Алла, все прошло замечательно. И кошек поймала легко, и посадила в переноску, и доехали нормально. Теперь расслабляемся».

Нами были проведены еще работы, восстановлен баланс всех сфер жизни. Клиентка успокоилась, вошла в обычный ритм жизни, я считаю большим плюсом, что мне удалось донести, что метод не виноват. Вторая клиентка, уже моя бывшая коллега по юриспруденции, которая сейчас живет далеко от меня, и которая недавно в фейсбуке, и не знала, что я учусь на инструктора. Приобрела дистанционный курс, обучения основам Нейрографики. Человек позитивный, думающий. У нее также на фоне, выполнения заданий, которые она выполняла, естественно на свои насущные темы, возникло депрессивное состояние, ухудшилось состояние здоровья, пошло обострение желудочно-кишечных проблем. Она обратилась ко мне за советом, обрисовав ситуацию. Я сразу попросила прислать рисунок.

«А круги это по суставы силы, так она их называет, типа энергия для решения задачи»

Рис. 3.

Думаю одного взгляда на рисунок достаточно, чтобы понять, что это не АСО, во всяком случае, не классический, которому обучают в институте. Здесь не присутствуют явные признаки алгоритма



снятия ограничений, присутствуют непонятные фигуры то ли спирали, то ли круги. Оказалось, что это «суставы силы», мой мозг и мои знания просто замерли. Как в той песне: «остановилось и снова пошло». Я предложила доработать рисунок, как минимум, скруглить цветные пересечения. Что и было незамедлительно сделано.

«Ощущения были супер! Как будто колючки исчезали, а бутоны распускались вместо них, даже чисто физически легче стало, голова практически приземлилась, по крайней мере, сегодня я встала как огурчик. Раньше было ощущение, что работа не законченная».

Рис. 4.

Так работает один из главных активов Нейрографики - сопряжение.



Мною было предложено, сделать еще одну работу по АСО. Тема: «снятие всех ограничивающих убеждений, понятий, раздражений при работе с собой в АСО». Было сделано две работы.

«А у меня вот что получилось. Пустоты решила заретушировать карандашом немного, почему-то они мне мешали как-то, добавила волнистых линий и скруглила там, где показалось нужным, получила огромное удовольствие, мне самой очень нравится, теперь есть

ощущение законченности работы» Рис. 5.



«Рисовала в выходные, не торопясь и спокойно. Сильное напряжение возникло, когда скругляла после этапа "Фигура и фон", хотелось все бросить, но я справилась и закончила скруглять, цвет добавляла уже на следующий день, пока рисовала, вообще забыла про тему».

Рис. 6.

«Я заметила очень интересную вещь, после занятия с тобой! Сегодня на работе снова получили жалобу одного бывшего истца, и что интересно - прочитав, жалобу я нисколько не злилась, не нервничала, как раньше, вообще отнеслась очень спокойно, я даже не поверила своим ощущениям спокойствия, но это факт - так и было, никаких нервов, никаких негативных эмоций. Это здорово!!!! Спасибо!»

За девять месяцев обучения на инструкторском курсе, проанализировав работы с алгоритмом снятия ограничений, я пришла к выводу для себя, для своей работы с клиентами, что АСО можно отнести к активам Нейрографики.



Для меня этот алгоритм основа основ. Как алфавит или таблица умножения. Мы все обучаемся алфавиту и таблице умножения, каждый из

нас имеет разные способности. Кто-то обладает каллиграфическим почерком, кто-то имеет выдающиеся способности к умножению чисел, но ведь никому не приходит в голову изменить буквы или порядок умножения.

Так и с АСО, мое мнение таково, что этот алгоритм работает идеально только в том виде, в каком его представляет автор. Во всяком случае, у меня и у моих клиентов, срабатывает идеально с такими последствиями решения задач, что сами мы даже придумать не могли такие великолепные решения.

Приведу, показательный пример. Моя приятельница, 34 лет, в конце мая обратилась ко мне с сильнейшей депрессией. Она запуталась в отношениях с женатым мужчиной, от которых не могла никак избавиться. На этой почве она увлеклась спиртным, начались проблемы на работе.

Мы провели с ней всего одну живую встречу 4 часа. Она сделала 5 очень активных выброса. Темой взяли то новое состояние, к которому она хочет прийти: «я здоровая, счастливая, позитивная, без отягощающих отношений». Работали мы с последним выбросом. Что с ней происходило. Она и рыдала, ее тошнило, ее даже вырвало. Но желание все изменить, вернуть себе спокойствие, позитив и радость жизни были сильнее.

«Дорогая, моя! Спасибо, тебе большое! Ты как всегда, моя спасительница! Я написала заявление на отпуск, завтра уезжаю к родителям в Башкирию.

Отпишусь. Обнимаю, целую!!!»

Рис. 7.

Результат нашей работы. Она уехала к родителям, через 3 недели написала заявление на увольнение. Полностью прекратила общение с мужчиной, сменила номер телефона. Пришла в себя, отказалась от алкоголя, занялась фитнес тренировкой. А еще через месяц нашла себе работу, точно такую же инспектор отдела кадров в г.



Уфе, с абсолютно такой же зарплатой. Просто по объявлению. Так сработал алгоритм снятия ограничений, основной вариант. За что я его очень люблю.

Личный способ работы с задачами клиентов.

Конечно же, я использую не только этот алгоритм, но и все остальные тоже. Но все же в своей работе я больше рисую сама за клиентов. У меня большой опыт энергетических практик, и все мои клиенты, утверждают, что работа, нарисованная мной, дает им значительно больше изменений, решений, и событийности.

И так сложилось в начале моего пути инструктора НГ, что основная часть моих первых клиентов, по разным причинам не могли рисовать, сделать выброс еще, куда ни шло, но вот скруглить, совершенно не могли.

И первым таким клиентом стал мой сын. Он, конечно, мог скруглить, но наотрез отказался, мотивируя это тем, что все это полная ерунда. Он у меня еще тот скептик. Но поскольку он проживает в другой стране, куда поехал с женой, где пережил предательство жены и развод. Он понимал, что ему нужна помощь и поддержка, а маме он доверяет, поэтому согласился на мои эксперименты.

В чем они заключались? В том, что, когда его накрывали негативные эмоции и он сам не мог с ними справиться, он делал выбросы, а я с ними работала. Брала его фото, настраивалась на него, до ощущения на себе его эмоций и чувств. И в таком состоянии рисовала. Старалась делать это вечером, когда он уже был дома и ложился спать. Утром он вставал с совершенно другим состоянием. Я начала работать в таком режиме, еще год назад, после того как обучилась на курсах «Пользователь» и «Специалист».

Таким образом, метод Нейрографики в моем лице, помог моему сыну пережить такое сильнейшее потрясение. Помог найти ему новое место работы, причем любой повар о таком месте может только мечтать. Найти замечательную квартиру, с не менее замечательным хозяином. Так же он полностью пересмотрел свой образ жизни и питания. Уже скоро год, как он отказался от алкоголя и табака. В течение года ему три раза подняли зарплату. В презентации к диплому по специализации коч-нейрограф, представлен кейс работ с теплым клиентом, которым и является мой сын.

Копилка волшебства

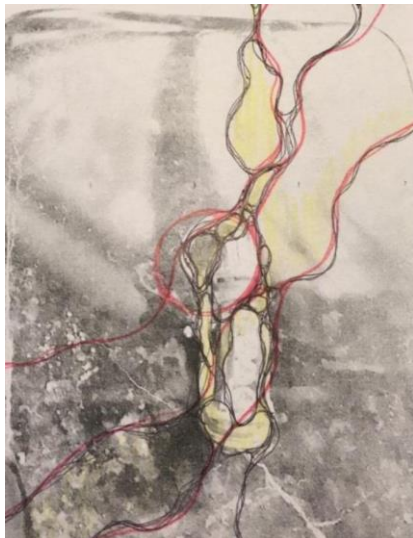
Павел Михайлович предупреждает всех учеников, что не надо ждать чуда от Нейрографики, что это не волшебная пилюля. При этом он сам любит в своих работах давать место чудесам. Что опять же толкнуло меня исследовать и этот момент. И я пришла к выводу, что по вере вашей дано, будет вам! Когда вера сильна, когда в желание или тему вложена энергия, эмоции, чувства и мысли, когда погружение в Нейрографическую работу максимально глубоко, то все решается самым наилучшим образом и даже лучше. И это можно назвать чудом. Приведу примеры и этому.

Муж мой всегда был здоров и с врачами общался только на ежегодных осмотрах. В начале года у него обнаружили проблемы с сердцем, 3 месяца его пытались лечить в нашей поликлинике, а затем направили в другой город в 250 км от нас, где очень хороший кардиоцентр. Когда там его стали осматривать, отправили еще на дополнительные обследования, я поняла, что все серьезно. И стала рисовать, под кабинетами, ждала и рисовала. Тонкими ручками. Сильно нервничала и рисовала медленно. Заключение с обследований совсем не утешительные, и я реально начала впадать в панику, когда снаружи ты совершенно спокоен и даже где-то отрешен, а внутри все трясется. Дышу и жду. Рис. 8.



И вот муж в кабинете кардиохирурга, а я под кабинетом, казалось, время остановилось. Но все обошлось. Кардиохирург предложил пройти терапию, прописал план лечения, и сказал, если все будете соблюдать, обойдетесь без операции. Наш кардиолог не поверила, настаивала на повторном обследовании, но муж отказался. Соблюдает план лечения, и вот через 4 месяца, диагноз уже под вопросом, в том смысле, что не подтверждается. Это ли не чудо.

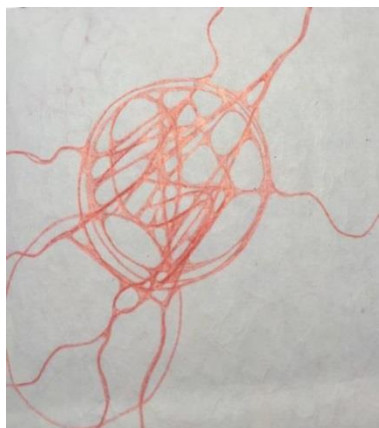
И еще один очень интересный случай. Моя сокурсница по инструкторскому курсу, потеряла золотую серьгу, за два дня она нарисовала 10 работ, но серьга не нашлась, и она уже с ней простилась. Рассказала мне и я предложила ей отправить мне фото серьги, раньше я немного занималась поиском предметов, но очень давно. Я очень люблю технику Нейропортрет, она просто находка, впрочем, как и все остальные конечно. Я высветлила фото, и Нейрографировала серьгу на фото. Почувствовала, что она находится в пространстве сокурсницы. Ровно через 40 мин она мне написала, что серьга нашлась, причем там, где она уже искала и не один



раз.

Рис. 9.

В моем арсенале много таких интересных историй. Пожалуй, еще одну расскажу. Все кто занимается неординарными методами, знают как сложно, что то делать в среде скептиков. В сентябре мы с мужем были в отпуске у его родных, туда же на день позже должен был прилететь наш сын. Он летел с пересадкой в Москве, а я следила за полетом он-лайн и вот я вижу, что самолет кружит над Москвой и не собирается садиться. А у него другой рейс через 3 часа. Звоню в Шереметьево и узнаю, что сильный боковой ветер, самолеты не сажают, и он точно не успеет на другой рейс. Узнала сразу алгоритм его действий по прилету и конечно рисовать. И вот за столом сидят 6 скептиков и насмехаются, и «троллят» меня, а я знай себе, рисую. Прорисовываю, чтобы посадка была мягкой, чтобы компания «Аэрофлот», без проволочек, оформила сына на следующий ближайший рейс. Чтобы все обошлось легко и спокойно. Результат не заставил



себя долго ждать. Сын прилетел в Москву, я ему позвонила, рассказала алгоритм действий. Через час он сообщил, что его уже ждали у стойки дежурного представителя «Аэрофлота», сразу дали ваучер на ужин и отправили ужинать, когда он вернулся к ним, его уже ждал зарегистрированный билет. Хотя там была очередь, люди опоздали на рейсы. Но он нигде в очереди не стоял. Было очень приятно смотреть на удивленные лица скептиков.

Рис. 10.

Заключение

Конечно в моей копилке еще много интересных и чудотворных историй, не сомневаюсь, что дальше их будет еще больше. Обучаясь на инструкторском курсе, познавая те мудрости, которыми щедро делился с нами Павел Михайлович, работая с собой и клиентами, я вывела для себя несколько заповедей.

Заповедь первая: Алгоритм снятия ограничений во всех его вариантах, необходимо применять строго по пунктам алгоритма, ориентируясь на понятия, которые заложил в каждый пункт автор. Это залог успеха. И заходить в работу с АСО, лучше ориентируясь на положительный желаемый результат.

Заповедь вторая: Все алгоритмы, существующие в методе, а также коучинговые техники необходимо выполнять согласно пунктам Базового алгоритма Нейрографики, для получения наилучшего результата проработки задач и скорейшей реализации проработанных планов.

[Ссылка на дипломную работу Юферовой Аллы в авторском стиле](#)

Автор:
Яблонская Нина
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
**Использование алгоритмов и техник Нейрографики
для работы с пациентами и членами их семей в
ситуации кризиса и затяжного стресса.**

Тему дипломного проекта подсказала сама жизнь

В последние полгода моя семья находится в ситуации проживания кризиса, возникшего вследствие тяжелого заболевания одного из членов семьи.

Заболевание онкологическое, требующее длительного и «агрессивного» лечения (только таким образом может быть достигнуто полное излечение)

Благодаря моему достаточно продолжительному и интенсивному изучению Нейрографики, самым естественным путем Нейрографика вошла в арсенал инструментов, используемых для работы со всеми членами семьи и разнообразными темами и задачами, которые формулировала новая, трудная и незнакомая реальность.

Болезни неизбежно сопровождают жизнь Человека и являются серьезным испытанием для самого больного члена семьи и всех его близких и окружающих.

Вопрос вопросов- как пройти это испытание, сохранив жизнь, свое здоровье и наконец, сохранения себя как личности.

Для проживания этого периода необходимы следующие составляющие:

- Профессиональное и максимально эффективное фармакологическое лечение самой болезни;
- Соблюдение достойных условий, а также психологическая поддержка и самого пациента и всей его семьи.

Психологическая поддержка необходима как во время болезни и её лечение, так ещё какое-то время после выздоровления. В период общей реабилитации и адаптации.

Этой проблеме посвящена моя работа.

Все работы, приведенные ниже, проводились во имя помощи и поддержания самого больного, членов его семьи, вот имя сохранения веры самого пациента в выздоровление веры в себя, в своих близких, в систему здравоохранения и наконец, в удачу.

Все приведённое в этом проекте направлено на понимание и принятие всех членов семьи и оказание постоянной и интенсивной помощи пациенту и членам его семьи справиться с душевной болью, страхами, отчаянием, самым естественным образом сопровождающие во время продолжительной болезни/ лечения.

Анализ реакций семьи на диагноз, само заболевание, открывает тяжесть кризиса на уровне как отдельных членов семьи, так и всей семейной системы.

На первых этапах, во время проведения проверок и постановки диагноза, семья проходит этап проживания шока и входит в продолжительный, затяжной стресс.

Наблюдаются дестабилизирующие, деструктивные поведения, несмотря на то, что вся Семейная система должна рассматриваться как терапевтическая, стабилизирующая, поддерживающая, помогающая...хотя у всех членов семьи достаточно высокий уровень интеллигентность и высокий уровень эмоциональной интеллигенции...

Из большого количества литературы, посвящённой этим темам, мы знаем, что жизнь семьи меняется в одно мгновение и вся система нуждается в переосмыслении ролей, взаимоотношений как на уровне стратегических решений, так и на уровне тактических поведений.

Основное внимание в своей работе я уделила «кризису» и работе с ним.

Во время продолжительного стресса проживания болезни и тяжелого лечения, семья находится в перманентном кризисе.

Вся семейная система находится в кризисе начиная с этапа обследования, принятия диагноза, последующего длительного лечения со всеми сопровождающими само лечение явлениями.

«Кризис» как явление - неотъемлемая часть нашей жизни.

Воспринимается человеком как нечто угрожающее его благополучию и поэтому всегда сопровождается болезненным состоянием.

В кризис заложен элемент угрозы (иногда объективной угрозы жизни) и требует немедленных действий.

Профессионалы определяют кризис как высокое психическое напряжение, информационная неопределенность. Кризис прекращает дальнейшее существование всех членов семьи в прежнем статусе, зачастую отсутствует возможность реализации мотивов, стремлений, желаний, ценностей.

Кризис — это всегда событие с неопределённым исходом и зачастую сопряжён с опасностью потерь. Потерь разного толка.

Всем участникам события необходимо пересмотреть привычные ценности и цели. Возникает необходимость адаптации всей семьи к новым условиям, преодоление чувства беспомощности, изменениям в поведении.

Очень часто кризис- это поворотная точка.

Напряженное, тревожное состояние, которое не может переноситься безразлично. Кризис ограничен во времени, для выхода из него необходимы действия, иногда и решительные действия.

В ситуации, в которой проводились мои наблюдения, один кризис сменял другой.. и состояние кризиса стало «нормой» проживания ситуации.

Кризис может закончиться на любой стадии, если исчезает опасность или находится конкретное, действенное решение.

Сформулированы следующие стадии кризиса:

- ускорение событий,
- дезорганизация,

- поворотная точка,
- реорганизация, восстановление

Мною проанализированы некоторые моменты по проживанию кризиса в несколько раз повторяющейся закономерности.

В связи с тем, что болезнь предполагает длительное лечение, весь период проживания этого лечения достаточно динамичен. Сопровождается новыми обследованиями, новыми ожиданиями относительно тенденции в динамике выздоровления, спады, подъемы... и все даёт новую и новую почву для формирования новых кризисов.

Успешное проживание первого кризиса, как и при работе с травмой, даёт новые ресурсы для проживания последующих кризисов. Каждый кризис служит, в моих конкретных наблюдениях, прекрасной платформой для формирования навыков проработки кризиса внутри всей системы и предполагает использование полученного положительного опыта для дальнейшего сопровождения и пациента, и всех членов семейной системы.

Ускорение событий субъективно ощущается как потеря контроля над происходящим, возрастает беспокойство, суетливость, возникает первичное напряжение, спровоцированное самой проблемой.

Если на этом этапе работа с собственными ресурсами проходит с пользой и приносит успокаивающий эффект, то кризис минует.

Стадия дезорганизации, то есть сам кризис, возникает, если привычные ресурсы не помогают. На этом этапе чувства дискомфорта и тревожности возрастают, напряжение увеличивается, и тогда мы обращаемся к ресурсам второго уровня. К ресурсам второго уровня относят людей, которые могут оказать психологическую помощь и поддержку (друзья, знакомые, профессионалы помогающих практик).

Если это не срабатывает, то усиливается чувства беспомощности, личной несостоятельности, снижается самооценка, что приводит к ещё большему нарастанию напряжения

Поворотная точка. В кризисе поворотная точка характеризуется дальнейшим ростом внутреннего напряжения, вызванного неудачными попытками разрешить кризис при помощи известных ресурсов. Поэтому по мере развития личностного кризиса каждый из участников системы, уже

известные ресурсы, больше зависящих от каждого отдельно, обращается к неизвестным ранее источникам помощи, к ресурсам третьего уровня, к так называемым неизвестным ранее. Это и обращение к разным людям на стадии дезорганизации. Поворотная точка дает возможность оказать разнообразную помощь. Адекватное вмешательство на этой стадии в большинстве случаев дают возможность разрешить кризис.

В нашем случае этот этап был «лишним». Мы удачно справлялись, пользуясь теми ресурсами, которыми располагали до начала первого кризиса.

При условии эффективности помощи начинается стадия реорганизации. На этой стадии каждому участнику системы необходимо разобраться и понять свои чувства, результате такой работы человек успокаивается и снова приобретает возможность контролировать свои эмоции. На этой стадии в ходе взаимодействия формируется истинное доверие между всеми участниками всей семейной системы, появляется возможность сосредоточиться на событиях, спровоцировавших кризис. На этом этапе будет эффективным сосредоточиться в нахождении новых ресурсов, внешних или внутренних, или рассмотреть заново те возможности, которые, казалось бы, провалились.

Эмоции во время кризиса.

Именно работе с эмоциями уделено в проекте главное, центральное место.

При остром стрессе возникает временное отстранение от реальности, а стресс целом ведёт к повышению уровня тревожности. А вот она уже, в свою очередь, вызывает нарушения сна, физические симптомы и не способность ясно мыслить. Первый этап исходного события проходит, но кризис в определённом смысле, только начинается.

Целое цепочка перемен происходит в психических процессах эмоциональной жизни всех членов семейной системы. В состоянии тяжелого кризиса личности необходимо приходится выполнять огромную работу по примирению своего сознания с новой реальностью.

Периодически возникают состояния полной нечувствительности, как если бы ничего не случилось, - ощущение нереальности происходящего.

Совершенно естественно, что участники события стараются каждый по-своему, избегать думать или говорить о событии, вызвавшем кризис. И сознательно, и бессознательно происходит избегание правды, и это можно рассматривать как растянувшейся на долгое время отстранение, возникающее немедленно после начала всей истории, первого значимого события.

Тревога - эмоция, весь период наблюдений и работой с кризисом, преобладает над остальными. Тревогой является фундаментальным компонентом кризиса. Тревога наиболее распространенное и общее для всех чувство, переживаемое всей семьей во время кризиса. Любая значимая угроза вызывает тревогу, тревога помогает мобилизовать силы против угрозы. Однако выраженная тревога вызывает смятение, искажение фактов, неадекватные суждения, оборонительное поведение. При полном кризисе возникает очень сильное чувство тревоги. Тревога имеет как физиологическая, так и психологическое измерение.

Во время угрозы или опасности в кровяное русло начинают поступать химические вещества, вызывающие очень сильные эффекты. Сердечные сокращения становится более сильными и быстрыми. Запас крови перераспределяется, она оттекает от пищеварительной системы и органов, включённых в обычную работу, и накапливается в мускулатуре. Химический состав крови меняется таким образом, что она быстрее свёртывается и усваивает больше кислорода. Цель всех изменений - подготовить человека к нападению или бегству и дать ему возможно сделать это с большим напором и скоростью, чем в обычной ситуации.

Для людей в большинстве угрожающих ситуации, с которыми они сталкиваются в современной жизни, невозможно не вступать в борьбу, не спастись бегством. Когда организм мобилизует все силы для решающих действий, а действий не происходит, постепенно накапливаются физиологические психологические эффекты, связанные с истощением защитных механизмов организма. И что ещё важнее, для человека тревога не сводится только к реальным происходящим событиям. К ним добавляется субъективная оценка. Тем или иным способом тревога полностью охватывает человека в кризисе.

С учетом культурных и ментальных привычек, тенденция накопления телом не выведенных эмоций велика.

Депрессивное состояние также частый вид эмоционального состояния, возникающие в результате кризиса, особенно когда тот включает потерю важных личностных ценностей.

Признаками депрессии является снижены жизненный тонус, подавленное настроение, по тесть потери интереса к жизни, безразличие и подавленность. Зачастую развивается негативное отношение к себе. Окружающие кажутся чужими и порой враждебными. Пропадает смысл в жизни, будущее кажется туманным или безрадостным, появляется мысль о бессмысленности существования.

Гнев рождается из чувства обиды. Гнев неоднозначная эмоция. Обнаруживая её, как правило, испытываем стыд, и относимся к этому к чему-то дурному. В действительности проявления гнева - это нормальная реакция на душевную боль, демонстрация несправедливости и желание изменить ситуацию. Как и в случае с другими мощными эмоциями (тревога и депрессия), гнев является естественным, когда возникают ситуации кризиса. Наличие гнева в этом случае это скорее положительный фактор. Гнев показывает, что у человека появились силы и он готов бороться с жизненными невзгодами.

Но опять-таки, культурные нормы вынуждают проявления этой эмоции. Вынуждают подавливать, прятать гнев вглубь себя.

В то же время человек состояние гнева ограничивает возможности человека. В состоянии гнева с трудом принимается чужая точка зрения. Разгневанный человек в состоянии воспринимает лишь те доказательства, которые совпадают с его эмоциями. Переживания гнева во время кризиса трактуется неоднозначно. Гнев может быть полезен, придавая силы и обеспечивая кратковременное освобождение от напряжения. В то же время может мешать воспринимать действительность и принимать решения. Главное- это научиться выражать это чувство приемлемым способом, а не подавлять, отказ гнева — это не слишком мудрое действие, в некоторых случаях гнев абсолютно уместен. Постоянно подавлять гнев, проживая боль, обиду, страх, легко поддаться депрессии, стать беспомощным.

В течение полугода для работы со всеми перечисленными эмоциями и выстраивания новой реальности, были использованы некоторые алгоритмы и техники Нейрографики.

Самым употребимым методом работы с острейшими состояниями шока, ужаса и ступора (первый этап кризиса) был Алгоритм Снятия Ограничений.

Трудно переоценить роль этого алгоритма.

Работая с выбросом достигалось достаточно быстрое «успокоение». Округления всегда, без исключений, доставляли истинное удовольствие своим воздействием на уровень нейтрализации трудных, драматичных мыслей. Весь процесс округления напоминал глубокие медитации. Такая глубина транса мне не доступна ни из каких других практик. Этап архитипизации всегда (!!!!) наполнение энергией.

Все проживание кризиса - опустошающее, энергоемкое .

Возможность с помощью цвета наполниться энергией и буквально считанные минуты- просто подарок людям, уставшим и обессиленным обстоятельствами.

Отдельная и важная стадия - Линии Поля.

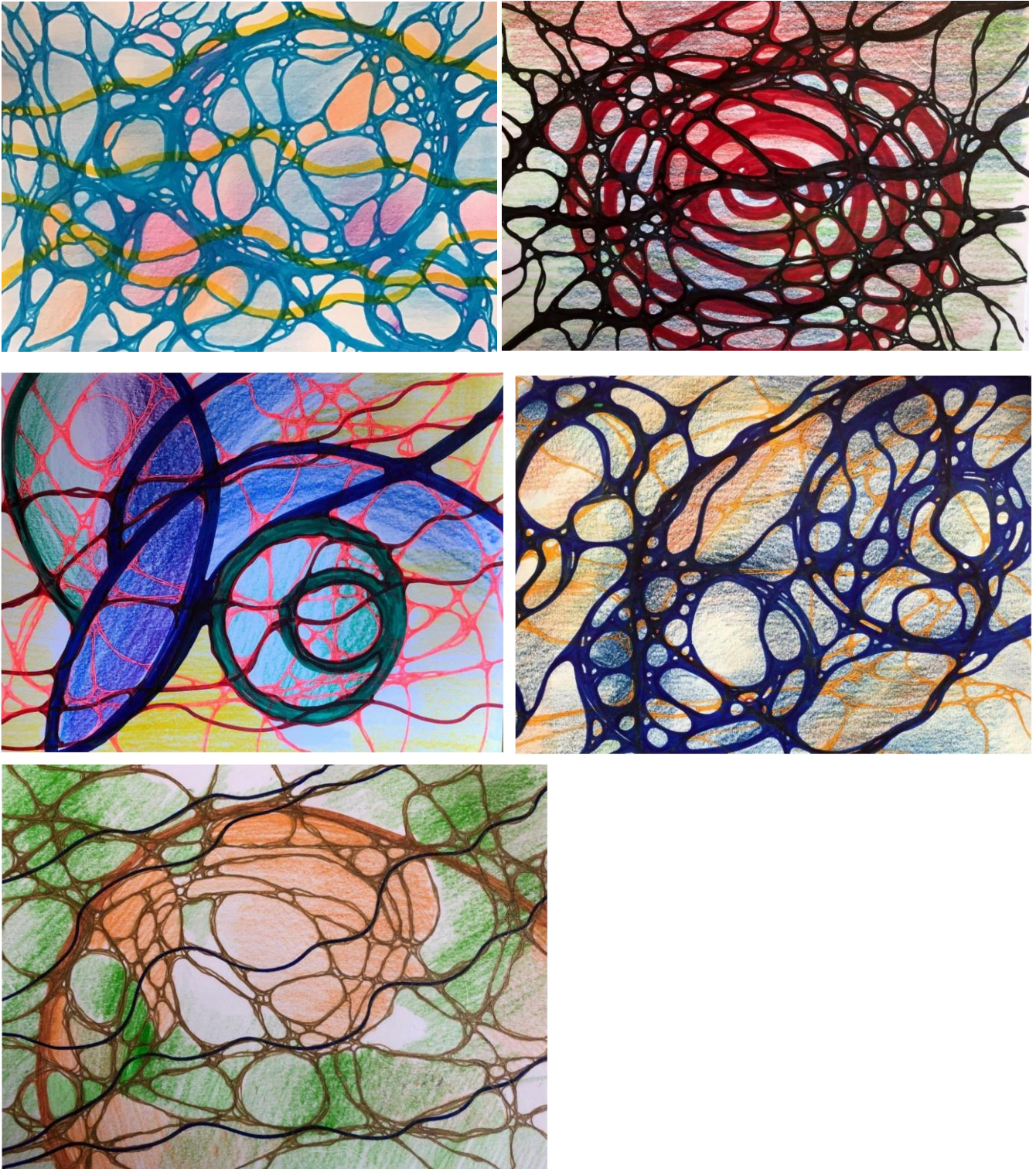
Важно использовать их при условии, что рисующий осознает необходимость подключения этого воздействия.

Интересны наблюдения по правильному использованию Алгоритма.

Даже если рисующий не разрешает себе полностью посвятить себя прочувствованию процесса, он выходит на положительный результат от выполненной работы.

Возможность сразу же после процесса отключиться буквально на 10-30 минут завершали процесс ощутимой и заметной трансформацией.

Ниже приведены некоторые из работ АСО разными участниками семейной системы



Важную роль сыграл алгоритм Моделирование

Он был использован в сочетании с коучингом (недельное планирование, планирование более длинных временных периодов)

Открытием стало использование в рисовании по данному алгоритму черной бумаги и острых инструментов.

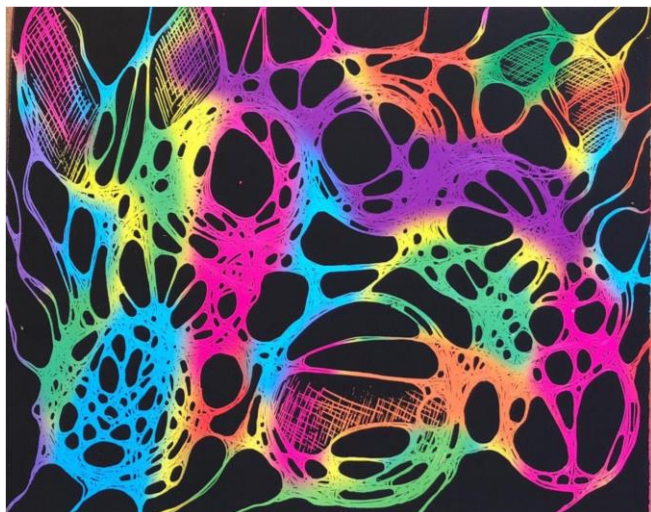
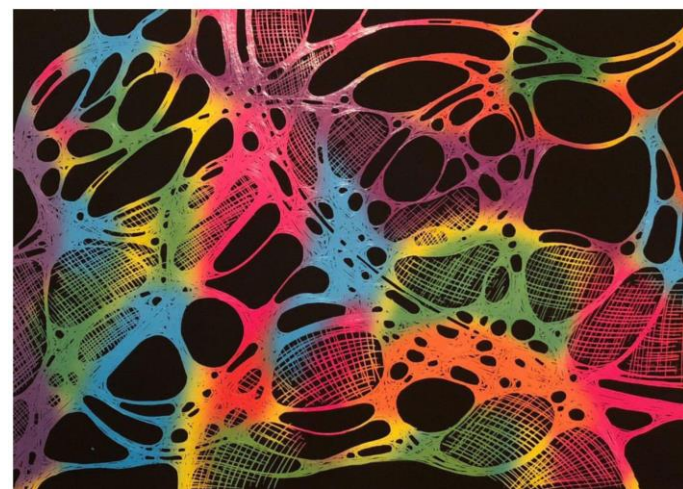
Рисование на первом этапе было комбинированным, осознанное построение схемы и в тоже время интуитивным, благодаря случайным цветам.

Завершающий этап - осознанный и очень наполняющий энергией.

И наконец, важную роль в работе по сопровождению всего процесса лечения, сыграл Нейроскетчинг.

На протяжении всего этого периода Нейрографировались портреты больного члена семьи как целиком так и отдельные фрагменты. Прорабатывались и результаты проверок и протоколы лечения.

Благодаря этой работе (на мой субъективный взгляд), менялись состояния (снимались болевые ощущения), улучшались показатели анализов, легче и успешнее проходили отдельные этапы



протоколов лечения.

Применялись Алгоритм Мандалы, много внимания уделяется энергии Цвета.

Всего по данному проекту прорисовано более 100 (ста) работ.

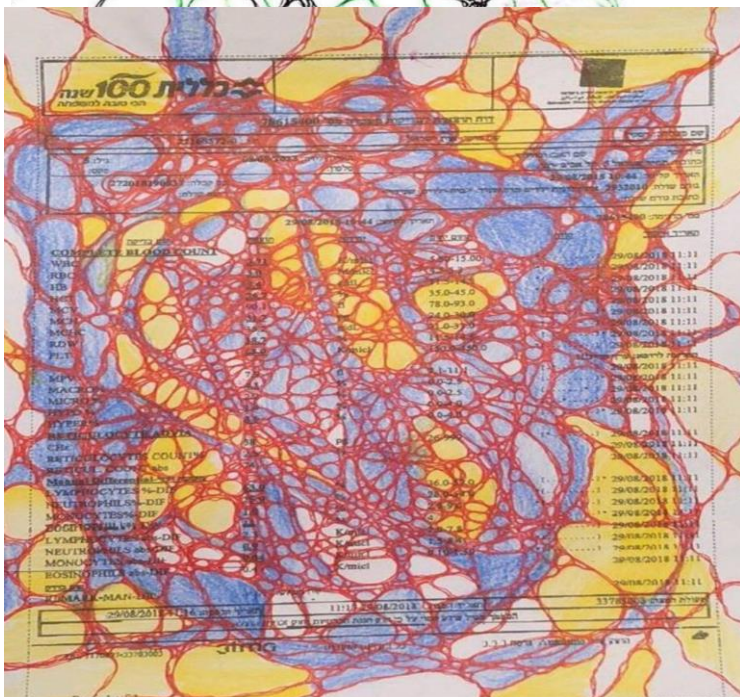
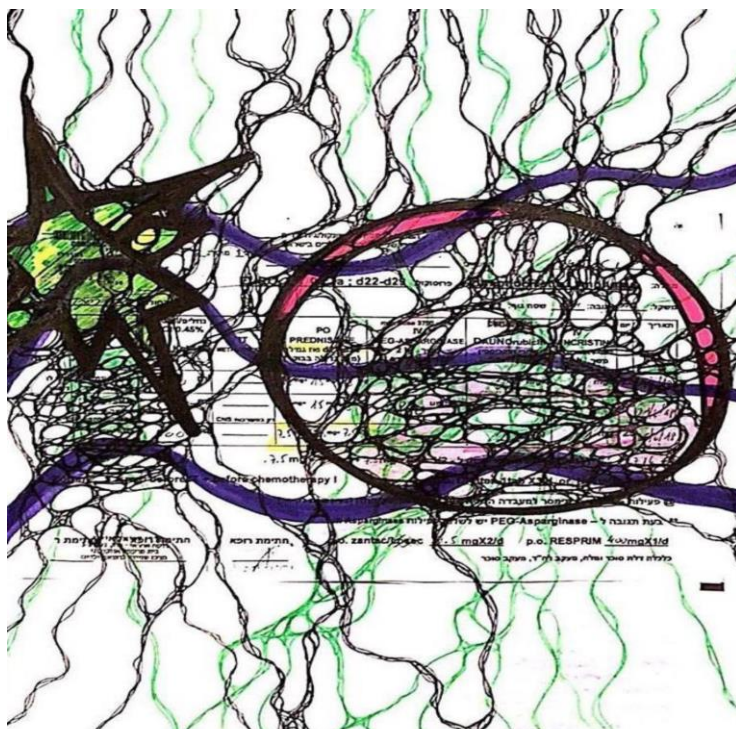
Процесс лечения продолжается.

Данная работа является промежуточным наблюдением и предварительным подведением итогов.

Однозначно мне хочется сказать, что только Нейрографика смогла помочь на первом этапе выйти из шока, мобилизоваться начать использовать разнообразные методы и техники и подключить личные ресурсы каждого из участников обстоятельств.

То, насколько стремительно были достигнуты результаты по стабилизации общего состояния и в дальнейшем постоянно поддерживать баланс, удивляет и ошеломляет.

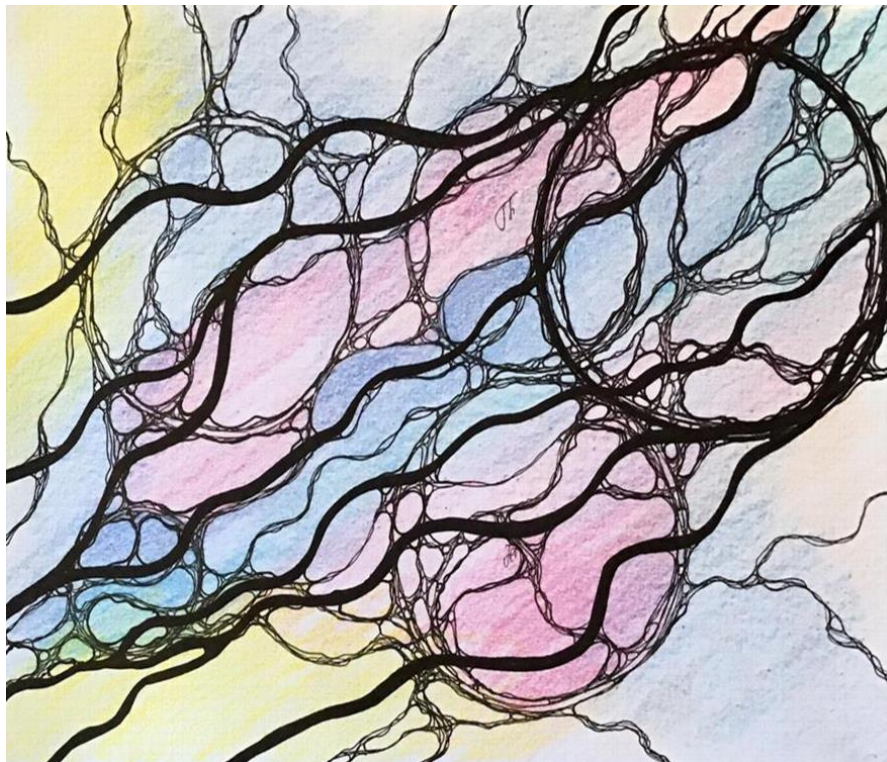
Имея большой опыт по работе с кризисными ситуациями, смею предположить, что скорость нейтрализации трудных эмоций и стабилизация когнитивных способностей, возвращение способности логичной и аналогичной деятельности, не сопоставима ни с какими другими известными мне на данный момент способами и средствами.



[Ссылка на дипломную работу Яблонской Нины в авторском стиле](#)

Работы Яблонской Нины

Тема: работа с образом Я



Тема: Моделирование



**Автор:
Яковлева Оксана
Супервизор:
Пошенюк Татьяна**

**Тема:
Нейрографика и мои поиски счастья и любви.**

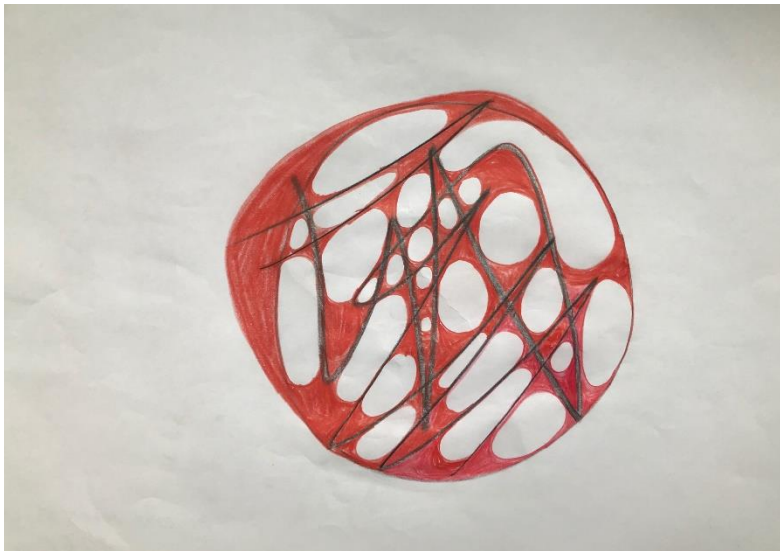
Я - не то, что со мной случилось,
Я - то, чем я решил стать.

О методе Нейрографика я узнала года два назад. На YouTube стали всё чаще и чаще попадаться необычные видеоролики, где люди рисовали странные кривые линии, называли это творчеством, и уверенно утверждали, что с их помощью возможно провести качественные изменения в своей жизни. Мне стало интересно.

Однажды мой день не задался с самого утра, всё валилось из рук, я не успевала со сдачей рабочего проекта, отношения не ладились, дети не слушались, за окном было серо и мрачно, шёл не то снег, не то дождь, я опаздывала на работу, по дороге к метро меня с ног до головы обрызгала липкой жижей иномарка и я, размазывая грязь по лицу, уже совершенно на взводе тоскливо спускалась в душное метро в недавно купленных, но нещадно запачканных джинсах и куртке. Я предполагаю, что в жизни каждого из нас бывают подобные дни. На работе мне всё-таки удалось взять паузу: я налила себе кофе, тут же пролил немного на рабочий стол, включила ноутбук и стала бесцельно путешествовать по просторам интернета. Первое, на чём остановилось моё внимание – это 10-минутный ролик о магии Нейрографики.

- С таким хаосом ваша хваленая Нейрографика точно не справится! - с сарказмом подумала я.

В тот же момент, используя подручные инструменты, я устроила жёсткий тест новому методу борьбы со стрессом.

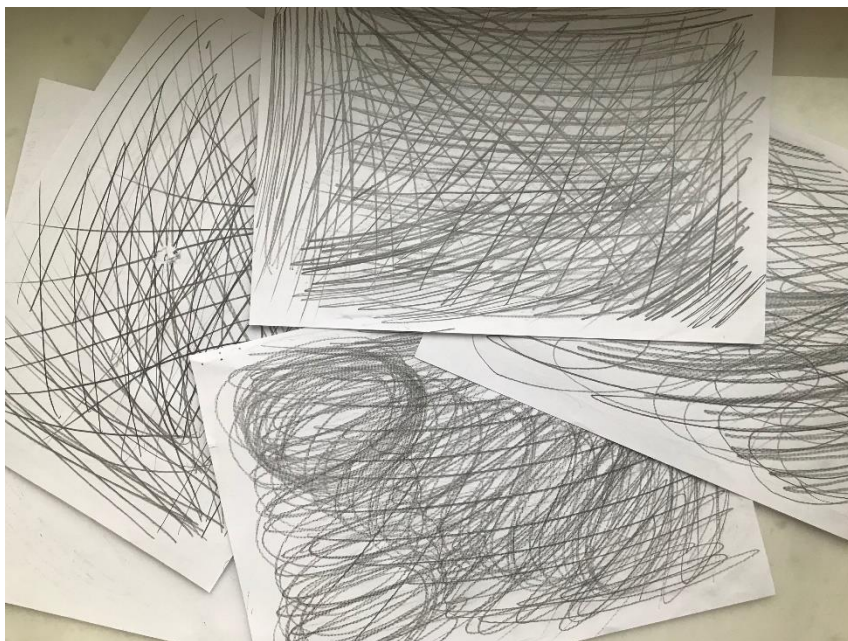


Мой первый выброс.
Яковлева О.А.

Уже через 15 минут я, свободно откинувшись в кресле, с интересом и удивлением смотрела на свой первый нейрографический рисунок и силилась понять, как же это работает? Конечно, специалисту сразу видно, что эта работа выполнена не в

соответствии со всеми пунктами Базового Алгоритма, и довольно далека от совершенства, но мне на тот момент стало легче, я успокоилась и моя тема, заключенная в совсем не идеальный круг, уже не казалась мне такой невыносимо ужасной.

Через несколько дней я опять ощутила, что не справляюсь с ситуацией, злость накрывала меня, я ощущала собственное бессилие в том, чтобы хоть что-либо изменить или как-то повлиять на ситуацию. Неожиданно для себя я вспомнила о новом методе в моём арсенале средств быстрой самопомощи - Нейрографическом выбросе. Меня захлёстывали эмоции. Я схватила листы из ближайшего принтера, простой карандаш со стола, закрыла глаза, немного собралась и на выдохе стала делать выброс.



Выброс. Яковлева
О.А.

Я исчеркивала лист за листом, бумага прорывалась, я переворачивала лист на обратную сторону, брала следующий... Я неистово вымещала на бумагу всю свою боль, обиду, злость и беспомощность. Остановилась я сама на 7 листе, как по мановению

волшебной палочки, мои эмоции иссякли, а внутри появилось необычное ощущение внутренней пустоты и чистоты. Я чувствовала облегчение, как

будто бы сбросила с себя весь груз навалившихся на меня проблем. И на этот раз моё отношение к теме тоже изменилось, я перешла в позицию наблюдателя и уже могла адекватно и трезво принимать решения и совершать действия.

С каждым новым опытом осознанного рисования моя жизнь стала постепенно налаживаться, а Нейрографика заняла в ней значимое и почётное место.

Меня уже было не остановить. Я рисовала везде и на всём, каждый раз убеждаясь в эффективности метода. Я задалась целью освоить метод, понять основы и принцип его действия, поэтому я обратилась в Институте Психологии Творчества и прошла курс Пользователь.

Я довольно долго работала с Алгоритмом снятия ограничений (АСО). Я училась выбирать актуальную тему, формулировать её в позитивном ключе, активировать соответствующий нейронный контур и на выдохе делать выброс на лист. Мне было неловко, странно, страшно, я стеснялась, но с каждым последующим выбросом я освобождалась от залипания в негативном состоянии, от протухших эмоций и гнилых мыслей, я становилась свободнее, чище и легче.

Сняв с себя всё лишнее и чужое, я увидела себя такой, какая я есть на самом деле, а не той, какой я хотела бы быть или какой другие люди хотели бы меня видеть. Мне было очень трудно принять свою неидеальность и осознать, что любые изменения начинаются с меня самой и лучшее, что я могу сделать в любой трудной жизненной ситуации - это изменить себя или изменить своё отношение к происходящему, к людям и миру в целом. Я осознала, что могу стать лучше или хуже, расшириться или сузиться, делать одно и тоже или всегда поступать по-разному. Что я выберу это и имеет и в то же самое время не имеет никакого значения в целом. Я в любом случае получаю жизненный опыт.

Я на собственном опыте много раз убеждалась, что если к моему желанию перемен добавить ещё и моё твёрдое намерение, то Вселенная щедро предоставит тысячу возможных способов для изменений. На рисунке это отражается при помощи Линий Поля. Вписывая эти линии в работу, я принимала и наслаждалась синхроничностью Вселенной.

Только после определённых личных трансформаций, когда я навела необходимый порядок во внутренней Вселенной, я ощутила потребность перенести это состояние в окружающий меня мир. Я выглянула наружу и по-

новому увидела других людей, осознала, что у них есть СВОИ желания и СВОИ потребности и они не всегда совпадают с моими. Я могу не ограничивать себя ни в чём, если это касается исключительно меня и совершенно не затрагивает других людей. Но если я хочу гармонично жить в социуме, быть его частью, то мне следует учиться общаться с людьми, договариваться и приходить к взаимопониманию, балансу. Я и мир – едины, что внутри, то и снаружи.

На курсе Пользователь я шаг за шагом изучала Базовый Алгоритм и удивлялась его простоте и эффективности.

Почувствовав уверенность в себе и своих силах, я перешла на следующую ступень и прошла курс Специалист. После этого обучения у меня появилось стойкое желание осчастливить весь мир, и я стала осторожно делать первые шаги и вставлять Нейрографические модели в свою профессию. Результат превзошёл все мои ожидания! На моих глазах жизнь людей становилась проще, лучше, качественнее, сложные ситуации постепенно распутывались, Нейрографические рисунки украшали интерьеры моих клиентов, люди выдыхали, расслаблялись и с удовольствием переносили на лист свои фантазии, мечты, желания, а я с радостью делилась с ними своими знаниями.

Мне хотелось большего, я мечтала ещё глубже погрузиться в метод, поэтому стала блоками проходить интересующие меня модули в Институте Психологии Творчества. Я изучала Нейрографику, увлечённо рисовала новые Нейрографические техники и модели, примеряла их на себя и свою жизнь.

В конце 2017 года я попала на тренинг Павла Михайловича Пискарёва в Москве «Перерождение: Рождение и Смерть». Через два дня я уже была уверена, что влюблена окончательно и бесповоротно в Нейрографику, в её создателя, и совершенно точно хочу учиться именно у этого человека, чего бы мне это не стоило.

Вот так я попала на Инструкторский курс 2018.

По жизни я увлекалась самопознанием, поиском своего предназначения, смысла жизни, исследовала межличностные и социальные отношения, настойчиво искала абсолютное счастье и вечную любовь. И как следствие на обучение в Институт я пришла уже со своей темой, с чётко сформулированным запросом и бесчисленным количеством волнующих меня вопросов, на которые я планировала в процессе обучения найти ответы. Используя Нейрографику в качестве одного из инструментов в работе, я

значительно продвинулась в своих исканиях, а также получила довольно много ответов.

С самого первого дня обучения я рисовала ежедневно от 4 до 10 часов. К каждой Нейрографической работе на оборотной стороне листа или на отдельном листе я делала подробное описание рефлексии: эмоции, чувства, телесные ощущения, мысли, образы, воспоминания, осознания, рассуждения, открытия. После окончания работы над рисунком, я обычно печатала описание на компьютере. Вначале делала это неохотно, но со временем поняла, что, повторно проживая рабочий процесс, подбирая подходящие по смыслу слова и связывая предложения в единый текст, я намного глубже погружаюсь в тему, дольше удерживаю на ней своё внимание и часто могу сделать дополнительные выводы. Также у меня была тетрадь, в которую я записывала синхроничность, важные наблюдения и моё отношение к теме на фиксируемый момент времени.

Нейрографические работы я собирала в папки по темам. Периодически я пересматривала рисунки, вносила изменения, дорисовывала, отмечала ценные детали, оценивала своё развитие и проделанную работу. Значимые для меня Нейроработы часто украшали мой рабочий стол для вдохновения, гармонизации или для размышлений.

В процессе учёбы я прорисовывала сразу несколько кейсов, не забывая при этом о бережном и экологичном отношении к себе и окружающим меня людям. Я всегда соблюдала правило: всему своё время, и работала исключительно с тем, что было на поверхности. Я двигалась вперёд маленькими шажочками, у меня были цели и желания, но не было ожиданий. Мои трансформации происходили постепенно и последовательно. Бывали и откаты назад, но проходить второй раз по протоптанной дорожке было уже не так сложно и страшно – я быстро возвращалась к достигнутому уровню за счёт двух имеющихся у меня всегда под рукой надёжных инструментов: Нейрографической линии и Нейрографического паттерна.

День за днём от рисунка к рисунку постепенно набирался материал и формировался текст диплома, точнее вырисовывалась его основная мысль (то, чем мне важно было поделиться с другими людьми). В один прекрасный день я поняла, что ключевые данные собраны и пришло время для не менее важной части обучения – осмыслить весь учебный процесс, сделать вывод, присвоить себе результат и сполна насладиться этим незабываемым моментом.

В моей работе я не буду подробно описывать всё, что со мной

происходило за время обучения, касаться всех аспектов моей жизни и работы, я не вижу в этом особого смысла. Но я попробую передать мои эмоции и чувства, поделиться своими ценными достижениями.

За эти девять самых необычных месяцев в моей жизни я смогла справиться с кризисом, восстановиться, наполниться, поставить новые цели и встать на путь их достижения. Сейчас я уверена, что в любой ситуации не стоит так быстро сдаваться, выход всегда можно найти или... нарисовать. Я на себе не один раз ощущала магическое действие Нейрографики и с замиранием в сердце наблюдала, как нейрографический рисунок рано или поздно обязательно воплощался в реальность.

Однако вначале всё было не так гладко и оптимистично. Прошло не так много времени с того момента, когда я не знала, как быть и как жить дальше: кризис прочно занял позиции в моей жизни. Я потерялась и всё вокруг меня запуталось, смешалось в один большой клубок, который и следовало распутать. Что мешало мне собраться и взять ответственность за свою жизнь, внести в неё необходимые изменения? Ответ на этот вопрос я упорно и долго искала, и нашла в заключительной работе, которую назвала «Выход из тупика». Эта Нейрографическая работа закрыла все текущие кейсы, помогла мне перейти на новый уровень осознания и проживания жизни, понять, что же такое «взросление взрослого» и обрести необходимую личностную целостность.



Выход из тупика.
Яковлева О.А.

Мой тупик состоял из 14 слов, 8 из них казались тогда мне совершенно непреодолимыми. Вот эти страшные слова:

беспомощность, безвыходность, затор, конец, проигрыш, стена, избегание, поворот. Этими словами я похоронила себя заживо, надёжно изолировала от других людей и от жизни в целом. Я внимательно рассмотрела каждое слово по отдельности.

1. Беспомощность. Я ощущала себя абсолютно беспомощной, немощной, слабой. Я чувствовала себя рыбой, выброшенной на берег, которая бьёт хвостом и не имеет возможности вернуться в воду. Я была

уверена, что без денег, ресурсов, поддержки я не могу помочь себе, не говоря уже о том, чтобы помочь другим. Я мечтала о том, что в моей жизни появится человек (желательно мужчина!), который чудесным образом решит все мои проблемы, скажет, что мне делать и как жить, и тогда я, как в сказке про Золушку, обрету наконец своё истинное женское счастье, превращусь в прекрасную принцессу, а дальше всё пойдёт как по маслу и, конечно же, всё закончится так: «а жили они долго и счастливо и умерли в один день». Случится это должно было в один прекрасный день, неожиданно-негаданно... Не очень позитивный настрой, который не оставлял мне никаких шансов выйти из треугольника Карпмана. В этой ситуации я была жертвой, которую все обижают, предают, подставляют, а моя жизнь представляла собой болото, огороженное по периметру знаками «ОПАСНО!!!».

Так кого же я жду? - принца, спасателя или преследователя? Кто придёт в моё болото? Подумав немного, я решила, что этот вариант мне не нравится и абсолютно точно не подходит.

Я стала исследовать свою беспомощность, принимать её, проживать, пыталась обнаружить в ней скрытую выгоду и возможно отыскать ресурс. Я позволила себе быть беспомощной, немощной и слабой.

Зелёный цвет фломастера, который я выбрала для работы, поддерживал меня, вдохновлял, расслаблял. Зелёный цвет напоминал мне о детстве, о сочном зелёном яблоке, о запахе свежескошенной травы и шуме газонокосилки, которая будила меня по утрам, о развесистой большой вишне в бабушкином саду, о поле подсолнухов, о разноцветных мыльных пузырях, которые я пускала в детстве из ладошек, о стрекотании насекомых в высокой траве, о расставаниях, прощаниях, потерях, горе и моментах, когда было невозможно что-либо изменить... Я проживала каждое воспоминание со своей настоящей позиции, переоценивала, присваивала себе свой опыт.

Моя беспомощность заключалась в том, что я не могла ничего контролировать, я ни на что не влияла, ничего не могла удержать, не могла простить себя за свои ошибки, я мечтала об идеальном мире, идеальных отношениях, о красоте, добре, мире, гармонии, а всё вокруг было неидеально, несовершенно, как и я сама. Я обнаружила моменты расщепления. Это открытие значительно расширило моё сознание и позволило мне увидеть в жизни дополнительные оттенки.

С моей настоящей позиции я уверенно предполагаю, что физический мир дуален и построен на полярностях, а Абсолюты недостижимы, они всего лишь задают вектор, направление. И как бы я могла оценить добро, не

познав зла, выбрать сладкое, не вкусив горького, тянуться к белому не видя чёрного, как бы я смогла оценить радость встречи, не пережив боль разлуки. Я рождена в этом мире, чтобы познать его, и совсем не для того, чтобы подстроить этот мир под себя. Я многое в жизни не могу изменить, и далеко не всё могу контролировать, я всего лишь могу принять законы физической Вселенной, и это будет не проявлением смирения и слабости, а проявлением моей осознанности и ответственности.

У беспомощности тоже есть полярность. Состояние беспомощности, уныния, апатии на контрасте помогает лучше прочувствовать и насладиться решительностью, смелостью, активностью, могуществом. В беспомощности я могу взять паузу, расслабиться, наполниться, присвоить себе свои достижения/ошибки, перевести их в знательность/мудрость, а также заметить вокруг себя других людей, обратиться к ним за помощью, поддержкой, сочувствием, вниманием. В беспомощности я развиваю свою эмпатию.

На этом этапе я вытащила из себя много жёстких и устаревших ограничителей. Тяжелее всего мне далась проработка детского интроекта: человек всё должен уметь делать сам, иначе ему придётся обращаться к другим людям, а они только и ждут этого для собственной выгоды и наживы. Теперь я могу переформулировать его, дать ему новую интерпретацию: когда-то я с ним согласилась, он был мне нужен и важен. Сейчас я многое могу делать сама, но далеко не всё. Я хочу заниматься тем, что мне нравится, я не одна в этом мире, мне важны и нужны другие люди, я всегда могу обратиться к ним за помощью – они помогут мне в моём незнании, а я поделюсь с ними своим знаниями и умениями. В чём-то я МОГУщественна, а чём-то абсолютно беспомощна. И сейчас меня это не пугает, а наоборот, нравится!

В беспомощности я увидела ещё и стремление к слиянию (созависимость), страх потери, страх одиночества, а также подавленное желание открыться, довериться. Жить с открытым сердцем – не так плохо, но надо просто знать, кому и насколько можно своё сердце открывать. Будет абсурдно постоянно оставлять нараспашку дверь дома или квартиры, но просто необходимо периодически проветривать любое помещение. Обернувшись назад, я осознала важность отпуска и ценность благодарности. У каждого из нас своя игра, своя роль, свой путь.

Я присвоила себе эту часть – право (выбор) быть беспомощной, ощутив при этом прилив сил и внутреннее расширение.

2. Безвыходность. Для меня безвыходность - это состояние, когда нет

ни одного варианта выйти из сложившейся ситуации. Я задала себе вопрос: ну нет выхода - и что дальше?

Я была уверена, что безвыходность надо принять, смириться с ней, однако глубоко во мне затаилось предположение, что за безвыходностью стоит что-то ещё. Я водила зелёным фломастером по листу, округляла пересечения, как вдруг меня осенила мысль: да сделай в конце концов хоть что-нибудь отличное от того, как ты поступаешь всегда, тогда скорее всего ты получишь новый опыт и может быть обнаружишь выход.

Я увидела выход даже в безвыходности! Я - нейрограф! У меня в руке маркер и я могу нарисовать всё, что захочу, в том числе и выход там, где он мне так нужен, а ещё я могу показывать свои рисунки другим людям, не обнажаясь, не открывая нараспашку свою душу и сердце. Я поняла, что на листе бумаги я всегда могу быть сама собой и безопасно проживать различные жизненные сценарии для выбора наилучшего.

Напряжение стало спадать, я улыбнулась, расслабилась, приятное тепло разлилось по всему телу.

3. Затор. Это тупиковое препятствие после разбора первых двух уже не казалось мне при рассмотрении очень страшным, я вспоминала смешные моменты из жизни, связанные с заторами, как вдруг довольно неожиданно всплыло тяжёлое переживание. Я тут же вынесла через выброс эмоции на лист. Я округляла места пересечений и острые углы, выравнивала выброс и видела собственными глазами, как боль трансформируется в эстетичное изображение, я чувствовала, как внутренние кровоточащие раны зарубцовываются. Я нарисовала для себя поддерживающую фигуру, такую, о которой я мечтала тогда, и заметила, что горе, разделённое на двоих, стало не таким тяжёлым.

Периодами меня накрывали токсичная вина и стыд. А можно ли жить без этих чувств? Стыд и вина - это социальные регуляторы, эти чувства необходимы для полноценной жизни в обществе. Они могут быть естественными и витальными, а могут быть токсичными. Всегда важен контекст. Я задумалась и стала размышлять. Если я делаю что-то плохое, то я чувствую вину, мне стыдно за мой поступок или бездействие, тогда лучшее, что я могу сделать в этом случае - это извиниться, возместить ущерб. А если нет моей вины, то за что же я себя наказываю?

Я выдохнула с облегчением и выпустила себя на свободу.

4. Конец. От этого слова у меня мороз бежал по коже, мне было страшно, я замерла, и вся одеревенела. Конец для меня - это смерть, финал, прощание, разлука, утрата, потеря, горе. Опять я проживала на рисунке потерю за потерей и мне казалось, что конца этому не будет. Однако, я уже знала, что всё в жизни конечно, значит будет конец и моим переживаниям, они иссякнут, поблѣкнут и перейдут в невесомую знательность. Я отметила внутреннюю уверенность в том, что переживу и это, освободив место для нового, удивительного и прекрасного.

5. Проигрыш. Проигрыш - это полное поражение. Я рисовала линии и вспоминала проигрыши в картах, в детских играх, проигрыши в учёбе, на работе, в отношениях... тяжесть всех вместе событий давила, и я незаметно провалилась на самое дно, ощутила себя полным лузером, ничтожеством. За проигрыш надо платить. Меня сковал ужас. А чьи это слова я слышу? Кто так говорил? Почему надо платить? И как платить? Работая с этой частью рисунка, я поняла, что проигрыш - это всего лишь действие или цепочка действий, которые просто не привели меня к желаемой цели, но позволили получить опыт чего-то другого. При любом раскладе я получала ценный жизненный опыт: каждое моё действие приводит меня к определённым результатам, схожие действия приводят к схожим результатам. А это значит, что теперь я могу принимать решения с учётом жизненного опыта и не повторять по несколько раз свои же ошибки.

На ум пришли слова Томаса Эдисона: «Я не терпел поражений. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают».

Проигрыш больше меня не останавливал!

6. Стена. Слово сразу вызвало в голове образ: я представила глухую, бесконечно длинную, толстую стену, ограниченное пространство без окон и дверей, низкий потолок, мне стало не хватать воздуха, и я ощутила животный страх. Я воскрешала в памяти и проживала заново моменты, где испытывала подобные ощущения, пока неожиданно не поняла, что я давно уже не ребёнок, я - взрослая женщина, я могу сказать да или нет, могу выбирать или отказаться от выбора, могу брать на себя ответственность или жить безответственно, могу менять свою жизнь, могу фантазировать и мечтать... а ещё я могу нарисовать в пугающей меня стене дверь, большое окно и выйти в мир или пригласить к себе гостей. Я смоделировала на листе желаемую реальность и ощутила себя Творцом: вокруг меня люди, я их вижу - рисую их; могу протянуть к ним руки - веду линии; могу обратиться за помощью - округляю места пересечений, принять поддержку, сочувствие,

помощь, я могу открыто выражать свои желания, мысли, я могу быть услышана – делаю фиксацию.

Стена - это не только заточение, но также это защита от непогоды, реальное обозначение личных границ, тепло, комфорт, основа для декора. Стена – это стабильность и безопасность.

Мне стало значительно легче, стена больше не ограничивала меня!

7. Избегание. Избегание - это когда я отворачиваюсь от реальности, заменяю её иллюзий. В избегании я не хочу знать правду, я заменяю её удобной кривдой. Я трачу свои силы и ресурсы на то, чтобы вначале заменить истину сладкой ложью, а затем на то, чтобы стабильно удержать самосозданную иллюзию. Я рисовала и внутренне просматривала кино своей жизни, в котором я ясно видела, что моё избегание ничего не меняло: люди оставались прежними, без соответствующих усилий реальность не менялась на желаемую, и в конце концов я всё равно сталкивалась лицом к лицу с тем, чего я так старательно избегала, только сил у меня было меньше, боли больше и высота, с которой я падала выше.

Я впала в крайность и стала акцентировать своё внимание на том, чего у меня не было, что я упустила в жизни, чего не достигла, стала сравнивать себя с другими людьми, не выдерживала сравнения и в конце концов ощутила полный провал на всех фронтах, я не такая... СТОП! Да, я не такая – я другая! Я - такая, какая я есть! Я уникальна, так же как всё живое и неживое в этом мире. Я заметила, что опять натягиваю на себя роль жертвы и отлично соответствую этому образу. Раз я жертва и это моя роль, то и декорации будут соответствующими. Всё это уже пройдено много-много раз, роль выучена и сыграна, уже нет азарта, удовольствия, нет игры. Тогда я нарисовала себе новый образ, а костюм жертвы растворила в поле. Моё избегание трансформировалось в маленькие шажочки в сторону от привычной дорожки, в маленькие отступления, мне уже было совсем не страшно, потому что я знала, что всегда могу вернуться обратно к известному, изученному, знакомому.

Я почувствовала твёрдую уверенность в себе, ощутила почву под ногами, подняла голову и смело посмотрела вперёд.

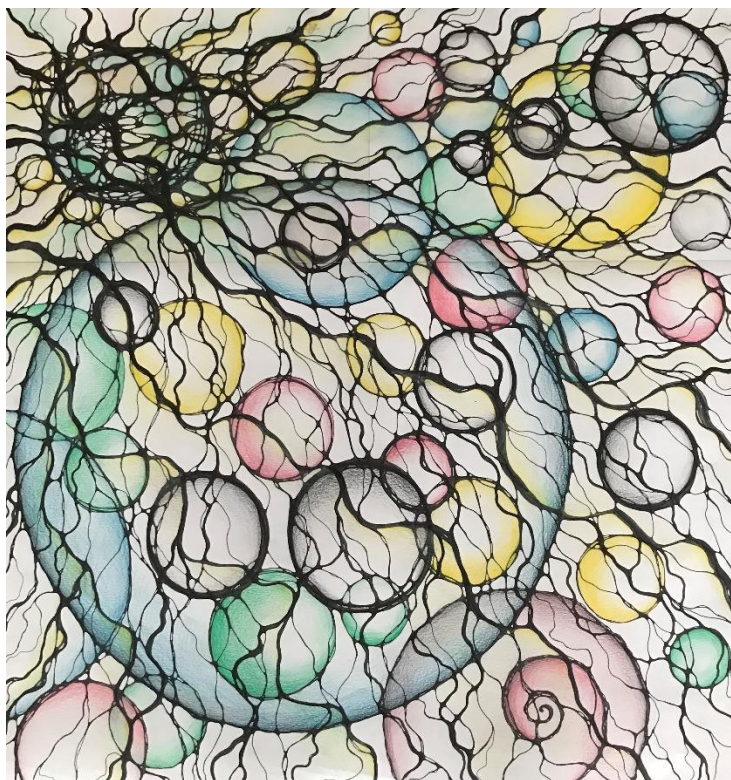
8. Поворот. После всей проделанной работы с предыдущими составляющими тупика, поворот воспринимался мной позитивно. Я уже не сомневалась в том, что моё восприятие реальности напрямую зависит от моего физического и эмоционального состояния, я оценила важность

контекста и хорошо усвоила свои права: право на разумность, право на самоопределение и право на выход.

Поворот для меня - это другой путь, иной способ, это смена направления или маленькое отступление от правил... (я увлечённо заново наполняла для себя это слово). Я закрыла глаза и представила: есть пространство и в этом пространстве есть удобная, широкая, хорошо просматриваемая дорога моей жизни. К этой дороге примыкают второстепенные дороги и дорожки - дороги с изгибами, поворотами, тупиками, обрывами, горные дороги и перевалы, лесные дорожки, тропинки и т.п. При желании я всегда могу свернуть на любую из них, это мой выбор, и как следствие мой общий путь изменится, он будет длиннее или короче, живописнее или пустынное, но конечная цель и основная дорога останутся прежними, они никуда не денутся. Так какая разница, по какой из дорог двигаться? И имеет хоть какое-то значение время прибытия, жизнь - это ведь не гонка? Любая из дорог - это уже мой выбор, мой путь, мой опыт, моя жизнь.

Вот так я прошла через все свои ограничения - всё составляющие такого страшного и беспросветного Тупика.

Я смотрю на рисунок «Выход из тупика» и он кажется мне лёгким, светлым, радостным. Закрываю глаза, направляю внимание внутрь себя, чувствую резонанс, спокойствие и умиротворение.



Выход за рамки моих ограничений. Яковлева О.А.

В процессе обучения у меня было много вопросов. Некоторые из них мне запомнились. Эти вопросы отражали мои сомнения, страхи, неуверенность, но и помогали двигаться вперёд. Каждый вопрос - это недостающий пазл в моей картине мира, в моём мировоззрении.

-А что будет, если я забуду свою основную жизненную цель, не замечу, пройду мимо?

-Да, разве это проблема! Остановись, скажи СТОП, сделай паузу в жизни, возьми маркер, карандаш, ручку, мелок, хоть что-нибудь, что рисует, направь внимание на тему, слушай себя внимательно и начни вести линии, которые не повторяют себя ни на одном участке пути, туда, где ты ещё не была, в неизведанное пространство.

-А разве это поможет? Я точно вспомню куда иду?

-Я не знаю, может быть да, а может быть и нет, никто не знает тебя лучше, чем ты сама знаешь себя. Только ты знаешь, что тебе нужно, что важно и что ценно. У тебя всегда есть выбор: стать капитаном своего корабля и выйти в открытый голубой океан или всю жизнь плавать в бассейне и ждать чуда или кого-то, кто придёт и решит за тебя все проблемы, протянет руку и поведёт тебя по жизни. Чью жизнь ты тогда будешь проживать? И где будешь ты в этом? А что будет тогда с твоими желаниями, с фантазиями, мечтами? Ты готова отказаться от себя ради сомнительного счастья? Попробуй, начни рисовать, это так просто и может быть ты услышишь ответ. Какая-то часть тебя всегда его знает.

-А если...

-Не усложняй, иногда надо признать, что банан - это просто банан и ничего больше.

-Что будет с теми, кто рядом, кто мне дорог? А вдруг я уйду далеко вперёд, а они останутся позади?

-Каждый принимает решение самостоятельно, каждый сам делает свой выбор. Мы всего лишь попутчики, у каждого из нас свой пункт назначения, мы встречаемся, идем рядом, радуемся, грустим вместе, мечтаем, злимся, обижаем друг друга и обижаемся, набираем обороты, вырываемся вперёд или притормаживаем, и тогда нас обгоняют другие. Мы никому ничего не должны и нам никто ничего не должен, за исключением тех моментов и случаев, когда ты сама берёшь ответственность на себя. Прислушайся к себе и выбери то, что хочешь, то что сейчас для тебя приоритетно, важно, ценно. Сделай выбор и сразу станет легче, прими решение и смело следуй за ним. Помни, что никто не будет ждать тебя вечно, так же, как и ты не превратишь свою жизнь в вечное ожидание. Ну, если только сама не захочешь)))

-Как же быть с неверными решениями?

-Неверных решений, также, как и неправильного выбора не существует. Ты всегда делаешь наилучший выбор в каждую единицу времени. Оглянись назад и ты поймёшь это.

- У меня нет сил, я не могу сдвинуться с места, я не знаю с чего начать? Мне страшно.

- Страх пройдёт. Не делай сразу больших шагов, начни с маленьких шажочков, начни хоть с чего-нибудь, а если не можешь совершенно ничего

сделать, то прими решение побыть в том, что есть у тебя сейчас, изучи это состояние/ситуацию, дойти до сути, глубины, может быть ты на самом дне найдёшь ответы на свои вопросы. Вспомни, как дети учатся ходить. Первое время они падают, теряют равновесие, врезаются, но они поднимаются и всё равно делают ещё одну попытку и ещё одну, в итоге все мы умеем ходить. Представь, что малыш пару раз упал, испугался и сказал: всё, я больше не буду ходить, я падаю, у меня не получается, я теперь буду только сидеть. Абсурдно, правда?

-Я неидеальна, я не достигла успехов, у меня ничего не получается...

-А кто устанавливает идеал? И что такое идеал? Ты такая, какая ты есть. В механических часах много разных деталей, всё они образуют единый слаженный механизм. И только тогда, когда каждая деталь исправна и на своём месте часы могут показывать точное время. Разве есть идеальные люди, идеальные ситуации, идеальное время? Есть только ты и есть момент здесь и сейчас. Ты вправе решить: быть собой или не быть собой.

-Что делать тогда, когда меня ничего не радует и совсем ничего не хочется?

- А что в этом плохого? Горе, грусть - это полярности от счастья, радости. Эмоция соответствует контексту. Так ты познаёшь мир. Ну, а если ты в этом состоянии залипла, жизнь двигается дальше, а ты всё горюешь и тебе это порядком надоело, то я могу поделиться с тобой своим опытом и своим рецептом.



Моя жизнь.
Яковлева О.А.

Как-то я заметила, что, просыпаясь по утрам я совсем не хотела вставать, я не чувствовала вкуса к жизни, мне она не нравилась. Я открывала глаза, осматривала комнату, окно, крышу

соседнего дома, за окном просыпался город, а я не хотела никуда идти, не хотела ничего делать, тонула в бездне одиночества, неудовлетворения, апатии и горя. День сменял ночь, а потом опять ночь и снова такое же хмурое утро. День сурка, да и только! Однажды я разозлилась и спросила себя: что должно произойти, чтобы утром я улыбнулась? Что должно измениться в моей жизни? Ответа не было, я его не знала. Тогда я стала

фантазировать: а что, если бы у меня была волшебная палочка или добрая Фея Крёстная, что бы я загадала тогда? Что бы я попросила? Я всё равно не знала, что мне нужно... Мне стало интересно, а что же тогда я вообще хочу, если даже магия бессильна мне помочь.

Я не стала отчаиваться, и вот что я придумала: я стала ставить будильник на 15 минут раньше обычного времени пробуждения, взяла большой лист бумаги, положила его на рабочий стол и решила эти 15 минут раннего утра проводить за ежедневным рисованием. Я рисовала на листе круг, а потом наполняла его цветом. Цвет соответствовал тому, чего мне не хватало для полного счастья. Каждое утро я задавала себе один и тот же вопрос: Чего мне не хватает для полного счастья?

Первый день было довольно сложно и непривычно, я не знала, какой цвет выбрать, что делать, злилась на себя и свои дурацкие затеи. На второй день я задала себе тот же вопрос и стала просто раскрашивать круг в соответствии со своими внутренними ощущениями и эстетическими предпочтениями.

Один день – один круг – 15 минут – всё очень просто! Я увлеклась! День за днём лист заполнялся кругами, линии связывали круги, образовывалось единое пространство моей жизни. Я уже любовалась своим рисунком, я гордилась собой, я стала смелее, решительнее, активнее, я осознала, что каждое утро на самом деле разное, и я испытываю по утрам разные эмоции и чувства, мои мысли тоже каждое утро разные! А в целом, несмотря ни на что моя жизнь такая красочная и красивая! Она уникальна и прекрасна!

И вот настал день, когда я проснулась, вспомнила свой магический рисунок и улыбнулась!!! Это был очень счастливый день в моей жизни! В то утро я поняла, что у меня уже всё есть для счастья, моё счастье никто не унесёт, не украдёт, не присвоит, оно полностью моё и у меня его больше, чем достаточно, я могу им делиться и его не становится меньше, наоборот, всё больше и больше.

Я наконец-то ощутила себя целостной, я осознала кто я. Я – это целая Вселенная, я – это я, и я никогда не была и не буду одинока, потому что у меня есть я. И это мой выбор, как прожить мою настоящую жизнь: осознавать и ценить каждый момент или погаснуть и увязнуть в ожидании лучшего будущего. Выбор всегда есть, как и есть выход из любой ситуации.

-Так что же такое счастье?

-«На пути к счастью, счастье и есть путь».

-А можно сделать так чтобы всегда быть счастливой?

-Думаю, можно. Чем более осознанно я проживаю свою жизнь, тем всё больше убеждаюсь в её уникальности и красоте. А как у других, я не знаю, могу только предположить или спросить.

-Почему же я выбрала именно Нейрографику? Что в ней такого особенного?

-Я просто знаю, что это моё. Мы встретились, и я не смогла пройти мимо. Иногда мне кажется, что я выбрала Нейрографику, а иногда, что Нейрографика выбрала меня. Мне нравится то, что я делаю, мне нравятся люди, которых я встречаю. Мне с этими людьми тепло, спокойно, я наполняюсь рядом с ними, хочу работать, жить, идти вперёд. В детстве я мечтала стать волшебницей, и, кажется, моя мечта осуществилась) Только вместо волшебной палочки у меня в руках чёрный маркер.

- А как же вечная любовь? Существует ли она? И где её найти? Как удержать?

- В моей жизни любовь точно есть и её не надо удерживать) Я предполагаю, что каждый человек ответит на этот вопрос по-своему. Я могу



поделиться своим пониманием любви и счастья.

Художник Мартынов С.

Счастье и любовь.

Я рисовала счастье. Рисовала такое, какое оно у меня внутри, такое, какое могу вместить, слушала себя, удивлялась,

радовалась, грустила, плакала. Результат превзошёл мои ожидания. Одним из важных для меня инсайтов (моим философским размышлением) я и хочу поделиться.

Когда в жизни человека появляется любовь, то в этот момент случается ЧУДО. Мир превращается в цветущий сад, наполняется чудесными звуками, чарующими ароматами, чувствительность резко возрастает, чёткость восприятия картинки становится сумасшедшей, сердце стучит сильнее, и ты постепенно открываешься миру. Всё вокруг поёт, танцует, искрится и тысячи

фейерверков взрываются ежеминутно на горизонте твоего восприятия. Любовь раскрывает твой настоящий потенциал, и ты видишь в этот момент себя настоящего. Именно в эти моменты, моменты, когда мы рядом с любимыми, мы ощущаем себя всеМОГУщими, безграничными и абсолютно счастливыми. Ты смело заявляешь: Мне подвластен весь мир! Я всё могу! Достать звезду с неба? Да, запросто, выбирай какую!)))

Самое интересное, что в это состояние приводят нас не объекты материального мира, не внешняя красота, не власть и не деньги. Это свет от другого духовного существа соединяется с твоим светом: ты видишь больше, чем можешь увидеть сам, ты светишься изнутри, излучаешь сияние. И это всё ты!!! Ты необъятный, уникальный, особенный, сильный, смелый, красивый, нежный, страстный, и слабый, ранимый, немного робкий - ты такой разный, как целая Вселенная. Так какой же ты?

И когда тот другой уходит (а он имеет на то полное право), свет тускнеет и меркнет, ты забываешь, кто ты на самом деле. А ничего не поменялось, просто ты теперь знаешь, какой же ты на самом деле! Полярность любви, эйфории и обожания - это горе, презрение и отвращение. И тебе невыносимо больно, что тот другой унёс свой свет - твой свет, тебе темно и страшно, холодно и одиноко. Чёрная безграничная безмерная бездна... И каждая минута превращается в вечность, а ведь раньше дни пролетали как мгновение. Твоё восприятие мира сейчас совершенно противоположно состоянию любви.

Остановись, осознайся... вспомни кто ты, где ты сейчас и что происходит вокруг, поблагодари другого за то, что теперь ты знаешь свои возможности и возьми ответственность за свою жизнь, возьми ответственность за то пространство, которое ты увидел в себе, заполни его, присвой его себе, пока это не сделал кто-то другой за тебя. Свято место пусто не бывает. Если ты не сделаешь этого, то потеряешь часть себя и в душе останется рана, боль и пустота, которую ничем кроме внимания и ответственности заполнить невозможно. Эта боль каменеет, твердеет, становится неприподъёмной, она придавливает тебя к земле, душит, ты уже не можешь взлететь. Остановись прямо сейчас! Познай себя, познай свой мир, и ты вернёшь себе своё МОГУщество, засияешь яркой звездой и встретишь другие Звёзды. Да, что там звёзды- Галактики)

Любовь не надо просить или ждать, её невозможно купить, но её можно открыть в себе. И открыв любовь в себе, ты осознаешь свою красоту, красоту других людей, красоту живого и неживого мира, красоту Духа, красоту

жизни, уникальность момента! И разве это не счастье!?

В завершение своей дипломной работы я хочу добавить, что моя жизнь всегда соответствовала моему внутреннему наполнению, она менялась только тогда, когда я была к этому готова. Важность Нейрографики в моей жизни трудно переоценить. Нейрографика помогла мне квантовыми скачками при помощи обычных подручных инструментов: маркеров, листов альбомной бумаги, обычных цветных карандашей и фломастеров; простого метода (Нейрографическая линия, нейрографический паттерн, Базовый Алгоритм) и довольно короткого промежутка времени произвести желаемые изменения.

Я ежедневно на собственном опыте проверяла этот метод, пропускала его через себя, исследовала, изучала и теперь могу смело заявить: Для меня Нейрографика действительно работает!

И как бы странно это не звучало, но непредсказуемо прекрасная неповторимая Нейрографическая линия на самом деле привела меня к поразительным изменениям совершенно новыми и неизвестными ранее путями.

При помощи этой линии я удерживала своё внимание на волнующей меня теме, на своих эмоциях, чувствах, телесных ощущениях, мыслях, образах, а там, где моё внимание, там энергия, там свет, там жизнь. Рисуя Нейрографику, я познавала себя, становилась осознаннее и сильнее. Всего через несколько месяцев осознанного рисования я уже могла конфронтировать казавшиеся мне ранее ужасными и невыносимыми жизненные ситуации, я открыла в себе новые качества, мягко проходила через травматические воспоминания, находила скрытые ресурсы и новые возможности, обнаруживала устойчивые паттерны поведения и меняла свою психопатологию, расформировывала устаревший нейронный контур и создавала новый, моделировала желаемую реальность и вносила в свою жизнь необходимые изменения, ценные личные качества и нужные состояния.

Я проделала в процессе обучения большую работу, вложив в неё много времени, сил и труда, но это стоило того.

Если я вспоминаю своё обучение на курсе, то первое, о чём я думаю и представляю – это люди, которые были рядом, обучали, помогали, поддерживали, сопереживали, вдохновляли, делились своим опытом и переживаниями. Я испытываю к ним признательность и благодарность.

Однако к этим тёплым людям меня привела именно нейрографическая

линия.

Сейчас моё обучение на Инструкторском курсе подошло к концу, мне и грустно и радостно одновременно. Грустно, потому что закончилось такое чудесное время – счастливое детство, радостно, потому что я выросла и покидаю отчий дом с полной уверенностью, что могу вернуться домой в любой момент и мне там буду рады.

[Ссылка на дипломную работу Яковлевой Оксаны в авторском стиле](#)