



2023 год

Автор:

Гвоздева Татьяна

Супервизор:

Леонова Вероника

Тема:

**Нейрографика усиливает аффирмации для расширения
масштаба внутреннего внимания**

Оглавление

Гвоздева Татьяна	2
Нейрографика усиливает аффирмации для расширения масштаба внутреннего внимания.....	2
Аннотация.....	2
Ключевые слова	2
Annotation.....	2
Keywords	2
Актуальность темы.....	2
Методика исследования	6
Вывод.....	9
Литература.....	10
Работы.....	11

Аннотация

В статье мы рассматриваем такие понятия, как нейрографика, аффирмации и внимание. А также почему именно сейчас актуально держать фокус внимания на себя. И мы считаем, что во время рисования нейрографики, на протяжении определенного периода времени, происходит не просто переключение внимания на тему, но и усиливается влияние произнесения аффирмаций на наше сознание. А также статья включает в себя теоретический материал и описание практической работы в фокус-группе по использованию двух методов для расширения масштаба своего внутреннего внимания.

Ключевые слова

Внимание, фокус внимания, аффирмации, нейрографика, расширение внутреннего внимания.

Annotation

In the article we consider such concepts as neurography, affirmations and attention. And also why it is important to keep the focus on yourself right now. And we believe that during the drawing of neurography, for a certain period of time, there is not just a shift of attention to the topic, but also the influence of pronouncing affirmations on our consciousness increases. The article also includes theoretical material and a description of practical work in a focus group on the use of two methods to expand the scale of one's inner attention.

Keywords

Attention, focus of attention, affirmations, neurography, expansion of internal attention.

Актуальность темы

В современном мире очень много информации вокруг, и если мы будем распылять свое внимание на окружающий мир, то будет расфокусировка нашего внимания, и мы будем терять себя в этом потоке. Но как только мы переключаем внимание на свое внутреннее состояние при помощи разных

методов, в нашем случае это аффирмации и нейрографика, то происходит раскрытие и увеличение восприятия мира через внутреннее восприятие себя. И внимание к себе усиливается и становится более значимым, чем раньше.

Наш современный мир меняется так быстро, что каждому из нас необходимо меняться самому, чтобы успеть за сверхбыстрой современной жизнью. Ведь в ней постоянно происходят глобальные интегративные кризисы, отражающие нестабильность, неустойчивость и турбулентность современной жизни. Этот факт говорит о том, что необходимо не просто подстраиваться к его изменениям, но и держать фокус внимания на внутреннее состояние.

Ведь что такое внимание? «Внимáние, психический процесс, выполняющий функции отбора части информации, поступающей на органы чувств или актуально представленной в психике, и сосредоточения на этой информации». Именно такое описание термина можно прочесть в Большой российской энциклопедии. [1]

«Внимание тесно связано с сознанием и рассматривается разными исследователями как механизм доступа в сознание (своего рода «фильтр» или «заслонка»), как часть сознания («фокус») или как свойство содержаний сознания (степень их субъективной ясности и отчетливости)». [1]

Таким образом, мы сознательно можем направлять фокус внимания туда, куда необходимо. Так происходит, когда мы произносим аффирмации.

Термин «аффирмация», на наш взгляд, наиболее полно и ясно описала Луиза Л. Хей в своей книге «Исцели себя сам».

По ее утверждению: «Аффирмация — это отправная точка. Она открывает путь к изменению. По существу, вы сообщаете вашему подсознанию, что берете на себя ответственность. «Я сознаю, что могу что-то изменить». Когда я говорю о произнесении аффирмации, то имею в виду осознанный выбор слов и предложений. А это, в свою очередь, поможет либо что-то исключить из вашей жизни, либо создать в ней что-то новое. [3, стр. 64]

Таким образом, можно сказать, что именно аффирмация дает нам возможность перестроиться с одного состояния на другое посредством переключения внимания с одного на другое.

Но, чтобы переключить и перестроить свое внимание, есть также

интересный и новейший метод в психологии, это метод нейрографики, автором которого является Павел Михайлович Пискарёв – доктор психологических наук, профессор и основатель Института психологии творчества, он же топософ и архитектор. [7].

Итак, почему же нейрографика является методом переключения внимания? Нужно отметить, что нейрографика – это коучинговый метод, во время применения которого мы рисуем, исследуя при этом изменение своего состояния. Инструктор своими вопросами помогает человеку удерживать пристальное внимание к себе. Важно отслеживать все, что происходит с участниками процесса, как на уровне тела, так и на уровне образов, мыслей и чувств.

Но нейрографика – это не художество или арт-терапия, как некоторые считают. Это графическое изображение наших внутренних состояний. А именно: «Один из принципов нейрографики гласит: любая задача имеет графическое решение. И это так, потому что любая задача может быть изображена графически, переведена в знак, символ, который является основой для образного моделирования, визуального мышления. И тогда трансформация знака, трансформация символа позволяет так запустить механизм мышления по определённым правилам рисования нейрографики, что это приведет к состоянию решения. В этом смысле, совершенно любая задача жизни – задача бизнеса, личной жизни, внутренней гармонии, коммуникации – имеет графическое решение». [6, стр.7] В графических элементах, которые человек способен создать своей рукой, можно выделять какие-то фигуры. «Фигуры, выделенные человеком бессознательно, являются важными для него... Их взаиморасположение, масштаб и пропорции по отношению друг к другу определяют степень важности смысла и значения» [6, стр.8]. Между этими абстрактными фигурами возникает гармония, налаживаются новые нейронные связи. Каждая из геометрических фигур несет смысл относительно целого. Происходит гармонизация внутреннего пространства через графический метод мышления, открываются новые возможности решения поставленных задач.

И в нейрографике мы рисуем фигуры не просто так, а используем их для составления разных композиций на листе. Ведь «нейрографика – это инструмент направления собственного состояния, метод, позволяющий сопровождать личные проекты развития, проявленные в реальном мире, мы способны... начать моделировать жизнь так, как возможно только нейрографическим способом». [5, стр.7]

Именно с этим утверждением автора мы соглашаемся и хотим отметить,

что мы сами способны смоделировать свою реальность, то есть нарисовать свою новую реальность, через фигуры графически. Но мало просто рисовать фигуры, необходимо создавать композиции из этих фигур.

Ведь «гармоничная, хорошо построенная композиция из жизни дает возможность каждому человеку чувствовать себя уверенно в самые сложные времена, в период великого стресса, потому что только с опорой на самого себя, при взаимодействии с внутренним источником жизни можно построить такую жизнь, в которой вы являетесь её хозяином и которая позволит вашим детям гордиться своими родителями». [5, стр. 7]

Целью нашей статьи является изучение формирования внутреннего внимания через произнесение аффирмаций и усиление их воздействия посредством рисования нейрографики.

Мы предполагаем, что через нейрографику можно усилить влияние аффирмации и расширить свое внутреннее внимание.

Мы провели исследование – онлайн, в формате марафона на 21 день. Почему был выбран именно 21 день? Потому что, изучив книгу Луизы Хей, мы решили опираться на ее утверждение: «Разве можно полностью изменить свою жизнь за три недели? Полностью, может, и не получится. Но можно заронить семена перемен... Эти семена произрастают в новые, здоровые привычки ума, которые открывают двери счастливой и наполненной жизни» [4, стр.8]. Руководствуясь ее предположением, было принято решение попробовать переключить внимание и изменить привычные и шаблонные мысли на новые и позитивные, через аффирмации и прорисовку алгоритма нейрографики.

Те аффирмации, которые она предлагала, были разнообразны и предлагали обращать внимание не только на свои положительные стороны, но и на негативные аспекты личности каждого из нас, тем самым как бы складывая все внутренние части в одно целое.

Для того, чтобы наиболее точно отследить изменения фокуса внимания участниц марафона, необходимо определить, по каким критериям мы это будем делать. Наиболее полно выделить критерии наличия внимания удалось советскому и российскому психологу Юлии Борисовне Гиппенрейтер. Она предлагает делать выводы об участии внимания на основе трех его проявлений: в сознании, в поведении, в продуктивной деятельности. Именно по этим критериям мы будем отслеживать изменения внимания участниц марафона.

Нами была собрана группа из 14 человек. Это были женщины в возрасте от 30 до 40 лет. Все участницы являются активными пользователями интернет ресурсов и знакомы с методом нейрографика.

Методика исследования

В первый день марафона был проведен прямой эфир, на котором мы проговорили основные правила рисования и технику безопасности. В этот день мы нарисовали простой алгоритм, основанный на базовом алгоритме нейрографика, с моим индивидуальным изображением фигуры. Было принято решение нарисовать не просто круг, а сердце, ведь внимание к себе, в первую очередь, – это любовь к себе. Ниже представлен рисунок. Формат листа составляет половину А4. Время исполнения не более 20 минут, вместе с произнесением аффирмации и обязательным вниманием к себе во время рисования. Пусть этот рисунок будет фиксироваться как участница А, чтобы отследить визуальные изменения рисунка. О внутреннем состоянии будет сказано ниже.

Хотим отметить, что ежедневно по утрам нами выкладывалось видеообращение, в котором произносилась определенная аффирмация, тем самым производилась настройка на рисование. Далее, когда рисовали наш алгоритм, все слушали аффирмацию, при этом отслеживали свое состояние по 4-м точкам внимания: телесный отклик, образ, чувства и мысли. После рисования мы просили обратную связь от каждой из участниц и получали краткое описание. Тем самым мы фокусировали изменения именно на состоянии, процессах и мыслях, которые возникали у участниц во время рисования.

Как оказалось, рисовать и отслеживать свои состояния не так-то просто, и многие столкнулись с сопротивлениями.

На начало марафона было записано 14 человек, 8 из них перешли в чат с обратной связью и начали ежедневное рисование нейрографика вместе с прослушиванием аффирмаций. Далее для расчета результатов мы брали не количество человек, а процентное соотношение участниц в марафоне. Итак, из 100% заявивших себя на марафон – активно начали участвовать 60%.

После 10 дней марафона из активно участвовавших осталось 30%, которые дошли до финала.

Некоторые писали, что именно на 10 день встретились с

невозможностью рисовать – загружен день, заболел ребенок, уехала и нет связи, кто-то написал: «Для меня просто тяжело рисовать сейчас, потому что не хочу себя заставлять». Отмечу, что это проявление как внешних, так и внутренних сопротивлений. Возможно, это совпало с темой аффирмаций: «Любить своего внутреннего ребенка, полюбить свое тело, высвободить свой гнев». Такие аффирмации затрагивают глубинные травмы, обиды, установки, и нейрографика начала их поднимать и проявлять, появились слезы, а также сильные внешние проявления, помехи, с которыми многие были не готовы встретиться.

Хотим отметить, что «основная идея нейрографика заключается в том, что, рисуя определенным способом, преобразуются нейронные связи человека, закрепившиеся и устоявшиеся мнения относительно окружающего мира и жизни в целом, относительно конкретных целей и задач». И согласно этому утверждению авторов Копыловой А.А., Шуплецовой Е.Ж. [2, стр. 238], во время рисования происходят новые процессы, при этом активизируются устойчивые нейронные связи по теме, которые могут мешать изменениям. Нейрографика начала перенастройку, но тут же сработали защитные функции сознания и возникли сопротивления в виде разных ситуаций и невозможности продолжить марафон. Это подтверждается тем, что участницы стали просто уходить и сдались перед перенастройкой новых смыслов в их подсознании.

Вот что писали участницы, у которых были сопротивления и они остановились: «Какой у меня ужасный рисунок сегодня, всё бесит и раздражает вокруг». А кто-то писал, будто: «Я ничего не чувствую, мне просто ничего не приходит, мысли постоянно улетают на повседневные дела и семью». И еще одна участница так и написала: «Я прекращаю марафон, потому что для меня слишком тяжело рисовать эти темы». И сами цвета были в эти дни не яркие, а более темные, глубокие, будто «потайные двери» встречались всем.

Прилагаю рисунки тех, кто дошел до 10 дней. Во-первых, следует отметить рисунки трех участниц, которые дошли до финала, это А, Б, В. Где А — это участница, рисунок которой представлен первым, и еще две участницы, которые, несмотря на сопротивления, прошли дальше. А еще три рисунка участниц под номерами, которые вышли из марафона.

Однако те, кто прошел до конца, а это всего 20% от активных участниц, ощутили совершенно другое состояние. И кто смог зайти в свои «потайные двери», вышли в финальные дни марафона абсолютно в другом состоянии.

На последней неделе те, кто рисовал и не остановился, заметили изменение своего внутреннего состояния. Отметили, что чаще стали отслеживать негативные мысли по поводу своего поведения или внешнего вида, стали перефразировать свои привычные негативные фразы: типа, я толстая, ленивая на: «я разрешаю сейчас себе отдохнуть, я принимаю себя такой, какая есть». И после прорисовывания даже был такой отзыв: «В начале марафона я просто говорила аффирмации, но в последние дни будто стала их именно чувствовать, они как бы вошли в мои привычные мысли».

Привычные повседневные дела многих перестали напрягать, а также визуально их рисунки изменились и даже увеличились сердца, которые являлись фигурой фиксации. Для сравнения мы взяли первые и последние рисунки участниц-финалисток, они представлены ниже. Во-первых, визуально видно, что изображения сердец увеличились. Они даже не помещаются на листе. Это говорит о том, что пришло полное принятие себя, расширилась наполненность. Ведь графическое изображение – это внутреннее состояние, и оно изменилось.

Во-вторых, было много интересных отзывов участниц о своих состояниях:

«...Я открыла для себя много нового, проработала свои блоки, и сейчас даже дышать стало легче... И если мы сами не будем о себе думать, заботиться и любить, кто же нас тогда полюбит»,

«Я вчера смотрела сериал и ругала себя: вот лентяйка, у меня ж еще много дел... Но тут же заставила себя заменить эту мысль: я устала и достойна этого отдыха»,

«Спасибо за проработку взаимоотношений с собой, для меня лично очень ценно — научиться себя любить»,

«Сегодня я осознала, что я — солнечная золотая любовь, которой нужна элегантная оболочка, и я знаю, кто это может сделать»,

«Я почувствовала, что аффирмация, которую я проговаривала, стала моей собственной мыслью»,

«Я поняла, что нельзя отрицать свою внешность, мне её дал Бог, который всех любит»,

«Мысли стали реже отвлекаться на другое, увеличилась внутренняя

энергия, ощущение наполненности».

А на моей личной работе появился круг, и только сейчас, когда я пишу эту статью, я понимаю, что он означает. Это моя научная статья, которая стала результатом проведения этого марафона. Неожиданно, но и тут нейролинию я привела туда, где не ожидала ее увидеть.

Вывод

Пройдя мой марафон, все участницы, проговаривая аффирмации и рисуя нейрографику, расширили возможности внутреннего внимания к себе, получили внутренние изменения на уровне понимания и принятия себя, осознали значимость своего существования в мире. Эти изменения произошли:

- в сознании: участницы переместили фокус на себя сознательно, произошло принятие смысла аффирмаций, как своих собственных мыслей, внутреннее отношение к себе изменилось;
- в поведении: волевым усилием концентрировали внимание на своих действиях и меняли свое отношение к ним, заменяя отрицательный смысл на положительный;
- в продуктивной деятельности: усилилась сосредоточенность на конкретном процессе, мысли не отвлекались на другое, увеличилась внутренняя энергия, ощущение наполненности, все дела быстрее решались.

В целом результат марафона говорит о том, что рисунок нейрографики — не просто рисунок для красоты и эстетики. Это действительно графический рисунок, который помогает аффирмациям усилиться и проникнуть глубже в слои нашего бессознательного, сформировать внимание к себе, увеличить сосредоточенность на определенной цели в нашем быстром современном мире.

И закончу цитатой Луизы Хей: «Когда мы переключаем внимание на себя, то мы начинаем заботиться о себе на более глубоком уровне, чем мы делали это раньше». [3, стр. 7] А нейрографика нам помогает закрепить этот результат и начать принимать себя не просто силой мысли и вниманием, а через рисунок графически перенастраивать свои нейронные связи и делать их настолько устойчивыми, что такой эффект сразу проявляется во внешнем мире, как и написание этой статьи после окончания данного марафона.

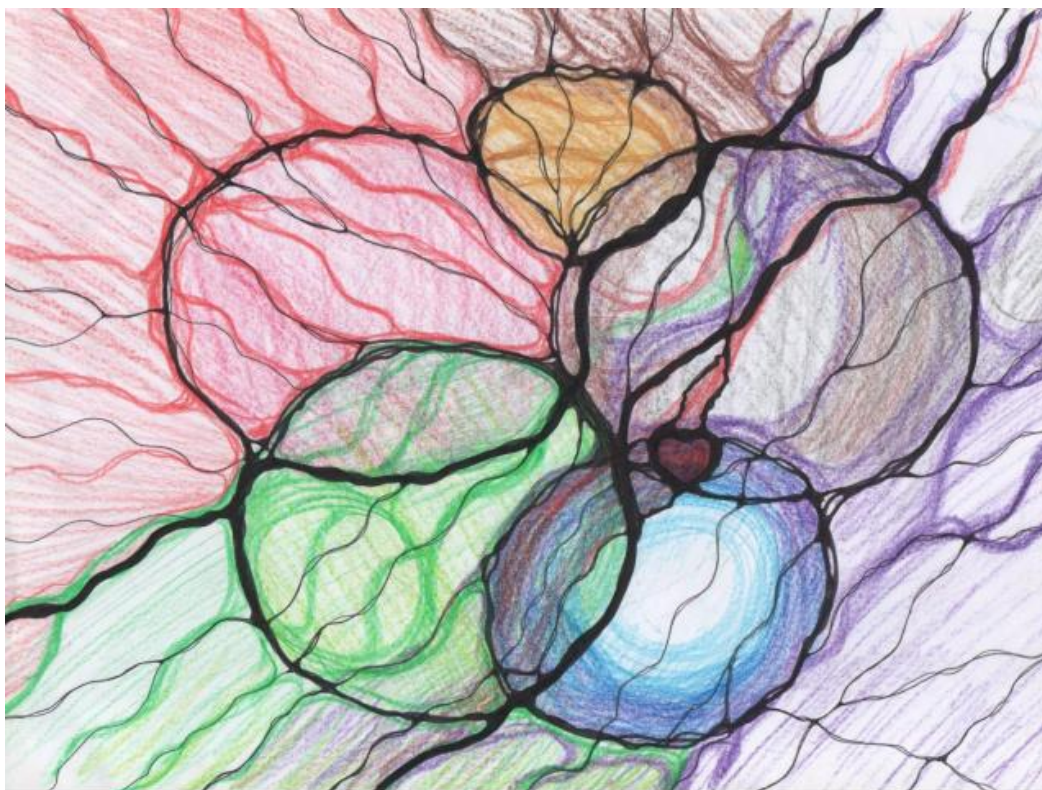
Литература

1. Большая Российская энциклопедия. //Термины. Внимание. //Внимание. Большая российская энциклопедия (bigenc.ru)
2. Копылова А.А., Шуплецова Е.Ж., //Нейрографика как графический метод трансформации сознания // Научная электронная библиотека elibrary.ru/_Microsoft Word - Visual images of contemporary culture 2019.doc (elibrary.ru), // стр. 283
3. Л.Хей Луиза. Исцели себя сам. / «Олма Медиа Групп, Олма-Пресс», 2006./ Луиза Хей ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ.pdf (edukit.zp.ua) - 108 с.
4. Л.Хей Луиза. Стань счастливым за 21 день/ Л.Хей Луиза - Москва, «Эксмо», 2021. - 159 с.
5. Пискарёв П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы/ П.М. Пискарёв - Москва, «Эксмо», 2020. - 270 с.
6. Пискарёв П.М. Нейрографика мышления. Научная статья. Нейрографика мышления (piskarev.ru)/ -24 с.
7. Пискарёв П.М. / Персона./ Персона (piskarev.ru)

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

Работы

Тема: Моя научная статья.



Тема: Я и первый поток курс Пользователь.

