



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Дворяшина Софья

Супервизор:

Щербакова Галина

Тема:

Нейрографика в моей жизни

Оглавление

Дворяшина Софья	2
Нейрографика в моей жизни	2
Нейрографика. Графический язык нейрографики. Основные алгоритмы и сферы применения	2
Моя жизнь до нейрографики.....	8
Кризис	8
Первое знакомство с нейрографикой.....	9
Обучение	9
Первые занятия	10
Проведение мастер классов по нейрографике.....	10
Отзывы клиентов	10
Корпоративные мастер классы.....	11
Заключение	11
Работы.....	12

Нейрографика. Графический язык нейрографики. Основные алгоритмы и сферы применения

Нейрографика как метод сопровождения изменений.

Нейрографика, как метод, была изобретена российским психологом, коучем, художником, графическим фасилитатором Павлом Михайловичем Пискаревым в апреле 2014 года и очень быстро завоевала сердца людей не только в России, но и по всему миру.

В основу метода легли знания психологии и нейрофизиологии, эстетики и философии, социологии и культурологии. Научные основания его механизмов были заимствованы в трудах Карла Густава Юнга (теория архетипов, синхроничность), Курта Левина (теория поля), Лукаса Деркса (социальная панорама), Берта Хелингера (психогенетика), Павла Пискарева (пирамида сознания).

Программы, которые предлагает Институт психологии творчества П.Пискарева, готовят к работе с методом как специалистов помогающих профессий, так и просто поклонников саморазвития. Практические наработки специалистов и инструкторов нейрографики, а также отзывы тех, кто начал за это время пользоваться этим методом, убедительно доказывают его эффективность и экологичность.

Нейрографика – творческий метод работы в арт-терапевтическом подходе, применяемый для сопровождения изменений в жизни. Главным его отличием от рисования является обязательная постановка темы, запроса на входе в процесс и, собственно, наличие выверенного базового алгоритма и языка рисунка. Вербализация темы в начале процесса, следование определенной фиксированной последовательности шагов в ходе сессии и фиксация выводов, физических состояний и эмоциональных изменений во время и по ее завершении делают практику нейрографического рисования исключительно продуктивной для участников. В течение жизни мы формируем и, регулярно повторяя, закрепляем ряд шаблонов поведения, реагирования на те или иные ситуации. Эти шаблоны, с одной стороны, облегчают нам жизнь, позволяя действовать автоматически, экономя время и энергию на анализ и принятие решения, с другой стороны, ограничивают вариативность нашего поведения, не давая менять привычки, вносить изменения, действовать по-новому. А ведь именно в приобретении новых привычек мыслить и действовать лежит наша зона роста, возможности для развития новых личностных качеств и освоения новых горизонтов.

Применение нейрографика для преодоления синдрома самозванца, с шаблонами мышления и поведения, когда наши привычки работают против нас, закливая на воспроизведении скромных результатов, ограниченных возможностях и, как следствие, негативном восприятии себя и мира. Каждый шаблон прописан в нейронной сети головного мозга, и чем чаще мы используем определенный паттерн поведения, тем крепче становится нейронная связь, диктующая нам дальнейшие решения и действия.

Если мы осознанно хотим внести изменения в эту налаженную систему, необходимо, во-первых, обнаружить, признать наличие программы как таковой, во-вторых, создать новые, желаемые нейронные связи и, в-третьих, начать действовать согласно новому плану. Однако на практике обнаружить негативные, неэффективные установки и тем более поменять их оказывается непросто, так как сформированные ранее шаблоны оказываются сильнее, уходя корнями в бессознательное. Известно, что большая часть нашего бессознательного скрыта для нашего сознания и не понимает вербального языка: наши программы поведения закодированы в символы, образы, эмоции и впечатления.

Нейрографика, опираясь на символический язык архетипов, позволяет работать с бессознательным, осознавать ограничивающие убеждения и менять установки, налаживая и закрепляя новые нейронные связи. Графический язык древнее вербального способа кодирования информации, а визуальные образы первичнее понятий, таким образом, эффективность метода в «перестройке» существующей картины мира значительно выше. Графический язык нейрографика. Язык нейрографика линеен, это система символов, где связаны все элементы структуры. Нейрографика работает с базовыми архетипами сознания, и четыре основные используемые в ней фигуры — круг, треугольник, квадрат и линия — отражают глубинные психические смыслы. Являясь архетипическим, графический алфавит связан с глубоким бессознательным, понятен людям любой культуры и во все времена. Итак, каждая геометрическая фигура несёт некий смысл, определённое послание относительно целого. Применение нейрографика для преодоления синдрома самозванца. 1. Круг – гармония, равновесие, целостность, энергия самости, источник силы, центрированность. Это фигура, символизирующая божественную гармонию, материнское чрево, светило, свет, космос. Элементы круга используются в нейрографике для сопряжения, скругления пересечений линий. 2. Треугольник – это проекции колючки, клыка, когтя, шипа, кинжала, копья, острого камня, стрелы. Фигура, символизирующая конфликт, дискомфорт, агрессивность, нарушающая стабильность, но в том числе приводящая в состояние движения, запускающая изменения, включающая энергию активности и лидерства.

3. Квадрат – это проекция камня, жилища, дома. Фигура, символизирующая основательность, аккуратность, упорство, трудолюбие, покой, включающая ощущение надёжности, стабильности, постоянства. 4. Линия – это проекция мысли на плоскость листа, это связь элементов, тип движения, процесс. С её помощью рисуящий формирует впечатление, передаёт послание, связывает друг с другом состояния, выраженные в остальных фигурах. Как формулирует определение автор метода, «нейрографическая линия не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, и мы ведём её туда, где не ожидаем увидеть». Она бионична, придаёт фигурам природный контур, формируя живое впечатление. Таким образом, оживляя объект, нейрографическая линия помогает ему стать понятным нашему бессознательному, объект становится частью наших впечатлений, проживается внутренне, запоминается. В результате мобилизуется интеллект и открываются новые форматы мышления, меняются шаблоны, трансформируются уже сложившиеся нейронные связи и создаются новые. Основные алгоритмы нейрографики. Сферы применения алгоритмов нейрографики – арт-терапия, самокоучинг и коучинг, индивидуальная и командная работа, фасилитация бизнес-процессов. Задачи, которые можно прорабатывать с помощью нейрографических алгоритмов:

- снятие стресса и напряжения, устранение тревожных состояний, внутренних блоков, ограничивающих убеждений;
- позитивные внутренние состояния (получение вдохновения, повышение уверенности в себе);
- налаживание личных и деловых отношений;
- краткосрочное и долгосрочное планирование.

Нейрографика помогает делать первые шаги к постоянным переменам в безопасных и спокойных условиях. Собственноручно сделанное изображение на листе бумаги дает возможность человеку выразить свою проблему и отношение к ней в том виде, в котором он ее воспринимает и оценивает. Люди, практикующие нейрографику, часто с удивлением констатируют, что достигли своей желаемой цели без каких-либо дополнительных сознательных усилий. Нейрографика дает возможность подсознанию отыскать ответы на вопросы, которые перенесены на бумагу в виде графического рисунка, без заикливания на проблеме и постоянного ее обдумывания. Непосвященным такие действия по решению проблемы могут показаться просто странными. Но если вы когда-то уже пытались совершить большую перемену в своей жизни – сменить профессию, сбросить несколько килограммов, восстановить нарушенные отношения – и потерпели неудачу, то, скорее всего, по достоинству оцените применение алгоритмов нейрографики в кайдзен. В большинстве случаев усилии для достижения большой цели не принимают

в расчет серьезные препятствия, встающие на пути: отсутствие времени, скромный бюджет, затаенное неприятие перемен. Мозг реагирует на страх мощным выбросом гормонов стресса и блокированием творческого мышления, вместо того, чтобы генерировать позитивную энергию, необходимую для достижения цели. Именно поэтому знакомство с нейрографикой начинается с алгоритма снятия ограничений (далее — АСО). Он прост для понимания и исполнения. Базовые навыки этого алгоритма закрепляются за 8 часов занятий. Этот способ работы можно отнести к экспресс-методике. Когда постепенно, пошагово убирать свои ограничения, то высвобождается много сил и энергии. Очень быстро начинает расти эффективность. Растет КПД, а это значит, что эффект от каждого вашего действия намного выше. Освоение АСО является своеобразной «скорой помощью» для психики любого человека. Зная только его, уже можно производить достаточно существенные изменения для «выравнивания ландшафта своей души» и решения большого количества задач и проблем. Рисунок, по сути, это документ, фиксирующий изменения. Якимова Елена. Шаги к внутренним переменам. Возможности применения нейрографика в практике кайдзен 160. Применение следующих алгоритмов нейрографика увеличивает эффективность собственных улучшений в практике маленьких шагов: • АСО (снятие своих ограничений, препятствий на пути к цели); • АВН (определение желаний и намерений); • TRUE (реализация, использование своих способностей максимально эффективно, выявление возможностей); • SCORE (улучшение качества жизни, поиск, исследование и использование ресурсов, которые находятся вокруг); • Коммуникации (выстраивание взаимоотношений с близкими, с партнерами, с коллегами); • Цель-Достижение-Результат (выстраивание событий так, чтобы прийти к своей цели быстро и красиво, с полноценным ощущением жизни); • Управление временем (где взять время и как им эффективно управлять). Любая внешняя реальность – отражение внутреннего состояния. Она является проекцией тех фокусов сознания, которые активированы у человека внутри. В результате происходит тонкая настройка коммуникации любого рода: с собой, с близкими, партнерами, к деньгам, к бизнесу, к организации, процессу, смыслу и ситуации. Пусть первые шаги малы, но большая цель серьезна и значительна – поддержание отменного здоровья; увлекательная работа; насыщенные и взаимообогащающие отношения с другим человеком; повышение личных стандартов, иными словами, стремление к высоким целям, часто труднодостижимым и пугающим. Постоянные небольшие шаги на всем протяжении от пункта А к пункту Б всегда дают результаты лучше, чем попытки прыгнуть выше головы. Делая маленький шаг, вы говорите себе: «Это очень легко! Я знаю, как это сделать!». Отлично, ведь это значит, что вы уже действуете. Поэтому каждый раз выбирайте маленькую цель,

которой можно достичь без усилий и огромной самодисциплины. И применение нейрографики для реализации цели позволит просто и элегантно запустить эффективный процесс изменения и формирования новой реальности.

Применение Нейрографики. Нейрографика – это определенный стиль и школа, которая воссоздает и помогает восстановить навык простого рисования для каждого человека. Основная идея этого метода заключается в том, что простое геометрическое, символическое рисование позволяет изменить отношение к проблеме, прожить и отпустить ситуацию, внося в рисунок гармонизирующие фигуры – круг, например, или фигуры, которые придают ему особый смысл (треугольник, квадрат). Оно работает через ощущения и восприятие, когда глаза подают сигналы в головной мозг и сообщают нервной системе новый код: «Эй, теперь здесь нет трудностей (конфликта, углов), теперь здесь безопасно и гармонично (глядя на круги)!». Кроме того, нейрографические рисунки – это возможность прожить опыт творческого самовыражения, без навязывания извне стереотипов и паттернов в рисовании. Это не декоративный стиль рисования, а прикладной и психологически достоверный. Объектом рисования в Нейрографике является субъект. Нейрографика объединяет смысл, фигуру и линию. Базовая гипотеза нейрографики в том, что мир состоит из кругов и линий. Активами Нейрографики являются нейрографическая линия и нейропаттерн. Владея двумя этими инструментами, уже можно изменять свою жизнь. Нейрографическая линия – это уникальная линия, которая не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, и ведем мы ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Это понятие линии было запатентовано авторским правом П.М. Пискаревым в октябре 2015 года. Нейрографика освобождает линию. Линия не служит тому, чтобы соединить точку А с точкой В кратчайшим путем. Каждая линия – это может быть мысль. Линия существует сама по себе, она самоценна. Она не прямая, не повторяемая, не стереотипная. То есть дает живой контур и этим формирует живое впечатление на важные темы. Настолько, что может творить реальность, как минимум за счет того, что она мобилизует нетронутые, незадействованные до сих пор при решении определенных задач участки мозга и потенциалы сознания. Когда мы ведем линию, то не просто организуем свое мышление, мы собираем и структурируем нейронные связи в своем мозге. Множество неповторяющихся линий постепенно разбивают стереотипность мыслительного процесса. Количество линий на листе – это количество новых нейронных связей в мозге, которые вам удалось организовать. Количество линий определяет качество результата. Это одно из ключевых правил в нейрографике. Почему? Потому что, набирая линии, происходит соединение

все большего и большего количества нейронных связей. Так происходит их активация. Нейрографические работы очень густые, сочные, наполненные. А первый принцип нейропластичности гласит, что активированные нейроны связываются между собой. Нейропаттерн – это специальный, уникальный способ соединения пересечений между линиями, фигурами, объектами. Паттерн – принцип, с помощью которого рисующий связывает свои мысли, проецируемые в линии, и одновременно гармонизирует эти соединения.

Паттерн связывает друг с другом отдельные части рисунка. С помощью скругления и за счет характера нейрографической линии организуется взаимодействие фигур между собой. Можно группу фигур связать в одну фигуру и превратить ее в какую-то единую композицию. В процессе работы происходит образование новых нейронных связей в соответствии с теми смыслами, которые задает сам рисующий. Паттерн приводит рисующего к состоянию принятия существующих противоречий и переводит от внутренних конфликтов к решениям. Соединение нейрографической линии и паттерна создает нейрографические рисунки, которые, на первый взгляд, очень похожи. Характерным отличием нейрографики от рисования в целом является наличие базового алгоритма и графического языка рисунка, а также идея серии рисунков (кейсов) по ходу жизненных событий. В графический алфавит включаются 4 фигуры: нейролиния, круг, квадрат, треугольник. Графические активы нейрографики отражают те состояния, которые показывает работа мозга в разных состояниях: альфа, бета, гамма, тета, дельта волны. Нейрографика – это осознанное рисование. Здесь есть очень важная последовательность: Якимова Елена. Шаги к внутренним переменам. Возможности применения Нейрографики в практике кайдзен 155 1. актуализация проблемы, того, что надо решить; 2. трансформация, вхождение в процесс изменений; 3. когда процесс изменений запущен, далее идет гармонизация; после гармонизации наступает ощущение целостности. Приемы, применяемые в практике Нейрографики:

- Базовая теория, принципы нейрографики;
- Композиционные решения реальных задач;
- Простые фигуры вместо сложных изображений;
- Биологически выверенная графика.

Базовый алгоритм нейрографики состоит из определенной фиксированной последовательности шагов. Это инструмент, модель того, как укрепить почву своего сознания относительно той будущей задачи (будущего проекта), которая вас волнует. Нейрографика как метод, применяемая в практике кайдзен – это высокоэффективный способ постепенного формирования новых нейронных связей в мозге. Любой нейрографический

рисунок является фрагментом, или отпечатком, определенного участка мозга. За каждый маленький фрагмент жизни отвечает крохотный пучок нейронных связей. Когда мы говорим о том, что нам важен какой-то смысл, то мы фактически из мозга «вынимаем» некую картинку, образ, в котором есть этот смысл. Счастливая жизнь – это нейронный код, рисунок нейронов в голове. Любящие отношения – вид рисунка. Конфликтные отношения – это другой вид рисунка. Во время рисования включается микромоторика, активирующая большую часть коры головного мозга. Количество линий на листе прямо пропорционально количеству нейронных связей, которые мы прикладываем к решению задачи, к смыслу, к работе. Проекция наших нейронных связей на лист позволяет каждому перерисовать, трансформировать то, что есть, в то, что желает. В процессе рисования происходит точная настройка себя на решение задачи, которая ранее казалась невозможной.

Моя жизнь до нейрографика

Сколько себя помню, я всю жизнь рисовала. Сначала художественная школа. Затем факультет архитектуры. Меня всю жизнь привлекало творчество, я изучала художников, историю искусства. Рисовала картины на заказ, расписывала стены. Затем я родила двух детей, и семейная жизнь меня затянула. В моей жизни не стало места творчеству. Я не понимала, почему я постоянно в плохом настроении, стала считать это нормой. Но в какой-то момент я поняла, что жить нужно счастливо, а не страдать каждый день.

Далее следовал сложный выбор себя и развод. Я тяжело переживала тот период. Как жаль, что тогда я ничего не знала о нейрографике. Она бы мне помогла быстрее выйти из кризиса.

Постепенно я начала приходить в себя. Я начала вести арт-вечеринки, где каждый, без навыков рисования, может нарисовать несложную картину, послушать музыку, посмеяться над шутками и весело провести время. Я понимала, как важно сохранять позитивный настрой, и всеми силами старалась поднять настроение тем, кто приходил ко мне рисовать.

Кризис

Шло время. У меня появились новые отношения. Мои вечеринки стали настолько пользоваться популярностью, что однажды я ошиблась дверью и зашла в чужую квартиру и увидела на стене у девушки картину, которую она рисовала у меня на вечеринке. И, как говорится, ничего не предвещало беды.

И тут у нас с моим парнем произошла ссора, и он уехал в другую страну. И тут всё пошло плохо, старший сын попал в больницу, я поругалась с мамой. Мир стал уходить у меня из-под ног. Я почти не спала и плохо ела, постоянно ездила к ребенку в больницу. Я была на грани нервного срыва.

Мне не у кого было просить помощи и поддержки. Ни на что не было сил.

Первое знакомство с нейрографикой

И в тот момент, когда я потеряла свою внутреннюю опору, я узнала от подруги о нейрографике. Сначала я отнеслась к этому скептически, как это мне поможет справиться со стрессом и с тем, что весь мой мир рушится. Но я решила попробовать. Я посмотрела пару бесплатных уроков и начала рисовать. Сначала просто делала выброс, скругляла, не понимала, что такое нейрографическая линия. Но даже это отвлекало меня от плохих мыслей. Получалось немного успокоиться. Я начала приходить в себя, находить позитивные моменты в моей жизни. Я стала лучше спать, появился аппетит. Сына выписали из больницы, я стала постепенно приходить в себя.

Старалась рисовать нейрографику каждый день. И в тот момент я подумала, если мне стало легче от простого скругления, что же будет на обучении.

Обучение

Было принято решение идти обучаться. Сначала корила себя, что потратила деньги на свое обучение, лучше бы детям что-то купила. Но решила, что это будет вкладом в мою жизнь. И когда мама счастлива, то и детям будет хорошо. Я изучила курс «Пользователь», теперь я знала, что такое нейрографическая линия. Я изучала дальше, алгоритм за алгоритмом. Меня затянуло, не было и дня, чтобы я не рисовала, я полностью погрузилась в это. Стала постоянно рассказывать об этом своим друзьям. Даже сидя в кафе, прямо на салфетке я нейрографировала и округляла. Я стала спокойнее, в отношениях стало все постепенно налаживаться, я могла поговорить без истерик и обвинений, говорила о своих чувствах, о том, что важно для меня и что меня беспокоит. Я стала себя лучше чувствовать, хорошо засыпала и просыпалась бодрой и отдохнувшей.

Изучая новые алгоритмы, я стала лучше понимать себя, что я хочу, стали раскрываться новые грани меня, о которых я не подозревала. Я шла

все глубже и глубже, иногда было страшно, но зато потом появлялось столько энергии.

С помощью алгоритма Нейроцель я нарисовала свои цели, и теперь я знаю, что мне делать для их осуществления. Алгоритм Нейротайминг помог мне спланировать события на следующий год. И даже задуматься, чем я буду заниматься, если проживу 200 лет. Я узнала о стихиях и как они влияют на меня. Это было очень интересно, теперь я многое поняла в своей жизни.

Первые занятия

Друзья стали просить провести им занятие по нейрографике. Я сначала сомневалась, получится ли у меня. Говорила им, что я пока только обучаюсь, но потом решилась на это. Было столько позитивных отзывов, всем очень понравилось, и я начала проводить занятия. Я настолько этим вдохновилась.

Проведение мастер-классов по нейрографике.

За время обучения я провела большое количество мастер-классов по нейрографике. В том числе для различных компаний, руководители приводили на корпоративное обучение своих сотрудников, чтобы снять ограничения в продажах. Клиенты были всегда благодарны, я также благодарю каждого за доверие. Я вижу, как нейрографика в дальнейшем меняет их жизнь, и мне хочется проводить больше мастер-классов и нести нейрографику в мир.



Отзывы клиентов

Светлана: я рисовала нейрографику на тему «Встретить любимого мужчину», после того как я нарисовала, у меня произошли изменения в личной жизни, мой бывший парень позвонил, предложил встретиться, и мы с ним решили возобновить отношения.

Елена: я привела на мастер-класс по нейрографике свой коллектив, и мне настолько понравилось, что я на следующий мастер-класс привела вторую часть коллектива. Я очень рада, что мои сотрудники благодаря нейрографике мои сотрудники перестали испытывать затруднения в продажах на большие чеки.

Дарья: мы приходили на нейрографику нашим коллективом, взяли этот метод в качестве корпоратива и командообразующего мероприятия. Нам все понравилось, София настоящий профессионал своего дела, легко и доступно все объясняет. Мы так вдохновились, что хотим рисовать нейрографику целыми днями.

Сергей: я познакомился с этим методом на корпоративе, сначала я отнесся скептически, но потом мне это зашло, потому что это прекрасный инструмент для коучинга. Я буду рисовать это дома и хочу изучить еще больше алгоритмов.

Корпоративные мастер-классы

Салон штор «Шик» заказал у меня серию мастер-классов по нейрографике для своих сотрудников, поскольку у директора было пожелание, чтобы продавцы перестали бояться больших чеков. Мы с ними порисовали алгоритм снятия ограничений, и в работе я интегрировала метафорические карты. Мы мечтали о крупных покупках. Все остались довольны, чеки и выручка у компании поднялись. Я периодически провожу у них новые мастер-классы. Они все остались в полном восторге от нейрографики, теперь для них это инструмент в работе с собой.

Заключение

У меня только одно сожаление, почему я не узнала об этом методе раньше, я думаю, тогда бы моя жизнь стала абсолютно другой. Сейчас я вижу, как моя жизнь меняется, благодаря нейрографике каждый день. У меня наладились отношения с близкими, увеличился доход. Я стала более спокойной и уверенной. Лучше научилась выстраивать коммуникации с людьми. Я очень счастлива, что обучилась этому методу и теперь могу обучать этому и других людей, тем самым делая этот мир более счастливым.

[Ссылка на дипломную работу Дворяшиной Софьи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Гармония с собой.



Тема: Образование в моем роду.

