



# 2023 год

**Автор:**

**Вискова Ольга**

**Супервизор:**

**Данилова Анна**

**Тема:**

**Нейрографика как метод коучинговой работы с внутренним состоянием гармонии и счастья**

## **Оглавление**

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вискова Ольга .....                                                                        | 2  |
| Нейрографика как метод коучинговой работы с внутренним состоянием гармонии и счастья ..... | 2  |
| Аннотация .....                                                                            | 2  |
| Abstract .....                                                                             | 2  |
| Ключевые слова .....                                                                       | 2  |
| Keywords .....                                                                             | 2  |
| Список литературы .....                                                                    | 11 |
| Работы .....                                                                               | 13 |

## **Аннотация**

Нейрографика – это метод работы с подсознанием, который позволяет человеку раскрыть свой внутренний потенциал и достичь гармонии с самим собой. С помощью этого метода можно избавиться от негативных мыслей, эмоций и переживаний, а также обрести уверенность в себе и своих силах.

## **Abstract**

Neuro graphics is a method of working with the subconscious mind, which allows a person to reveal his inner potential and achieve harmony with himself. With this method, you can get rid of negative thoughts, emotions and experiences, as well as gain confidence in yourself and your abilities.

## **Ключевые слова**

нейробиология, нейрографика, нейрографическое рисование, внутренняя гармония, психотерапия

## **Keywords**

neurobiology, neurography, neurographic drawing, inner harmony, psychotherapy

В последние годы открытия в области нейробиологии сильно повлияли на необходимость модификации терапевтической практики, начиная с данных, показывающих, что некоторые церебральные механизмы способны справляться с кризисом психического здоровья и травмирующими событиями в истории жизни человека путем перепроектирования повествовательного сюжета и чувств человека. Возникающий диалог между нейронаукой и психотерапией становится все более интенсивным, и современная психотерапия не может игнорировать наследие, полученное в результате исследований нейропсихологической модификации следов памяти, нейробиологии теории привязанности, когнитивных механизмов, участвующих в психопатологии, нейрофизиологии человеческой эмпатии, данных нейровизуализации о психотерапевтическом лечении и соматоформные расстройства, связывающие мозг и тело.

Мозг – это оркестр, играющий гармоничную симфонию Разума, которую

мы переживаем как единство нашей картины мира и себя в этом мире. Нарушения этого процесса, которые мы называем психическими патологиями, приводят к диссонансам и даже полному распаду картины. В нейробиологии этот вопрос называется проблемой связывания. Гармония Разума – явление физическое, и его необходимо объяснить физически [3].

Гармония – это, прежде всего, состояние мира с самим собой. Это то внутреннее состояние, в котором мысли, совесть и выражение человека – его слова и действия – находятся в гармонии. Это приносит чувство глубокого комфорта и безопасности. Когда человек испытывает мир и гармонию внутри себя, его решения и действия мотивируются удовлетворенностью и любовью. У гармоничной личности есть сила и ясность ума, чтобы вести себя в соответствии с его глубочайшими ценностями, что приносит ему величайшее счастье. Внутренняя гармония позволяет привнести смысл и истину даже в самые незначительные вещи.

В научных психологических кругах феномен «внутренней гармонии» в контексте внутреннего состояния человека изучен мало, приведены примеры многогранности взглядов на гармонию как на единение физического и духовного здоровья; как на чувство красоты и баланса; на гармоничную личность и ее развитие, формирование, воспитание, как на гармоничного человека через гармонию деятельности, как на «тождество» человека с окружающей его средой и т. п. Гармония в целом представлена как эталон, идеальное состояние человека [6].

Если человек сможет сохранить внутренний мир и гармонию внутри, его личные и профессиональные отношения автоматически будут с большей вероятностью способствовать гармонии. Таким образом, внутренняя гармония является семенем гармонии между человеком и вокруг него и позволяет ему создавать структуры и практики, поддерживающие гармонию.

Описанный выше подход к гармонии подтверждается концепцией Гармонии М. Люшера, который рассматривал ее как «целостность, согласованность и внутреннее равновесие». Стараясь идти по пути достижения внутренней целостности, человек развивает способность интегрировать в себе противоречивые аспекты, совладать с двойственными внутренними побуждениями, прийти к согласию разнонаправленных мотивов, достичь внутреннего равновесия. Описывая концепцию Гармонии М. Люшер рассматривал в ней человека, который стремясь достичь внутренней гармонии, учится объединять в себе свои противоречивые стороны, тем самым справляясь с внутренними противоположными побуждениями, за счет чего достигается согласие мотивов и обретение внутренней устойчивости.

Как отмечает М. Люшер, «сущность субъекта (как творца собственной жизни) составляет воля к гармонии. Субъект всегда стремится к гармонии, развивая дух и рассудок, которые необходимы для того, чтобы среди множества чувственных раздражителей, в их хаотичном многообразии, распознать порядок и единство, чтобы найти гармонию» [8, р. 144].

По мнению М. Люшера важным условием достижения концепции Гармонии является поиск баланса и достижения внутренней гармонии. Достижение баланса позволяет осознать не только свою ценность, но и учесть свои возможности. Отсутствие баланса и внутренней гармонии приводит либо к собственной переоценке, когда человек становится эгоистичным и надменным, либо недооценке собственного «я», что в свою очередь заставляет личность испытывать чувство неполноценности и бессилия. При этом и собственная переоценка, и недооценка собственного «я» наносят значительный ущерб внутреннему равновесию, что в последствие приводит к неудовлетворенности и стрессу.

Длительное нахождение человека в состоянии неудовлетворенности приводит к развитию чувства неуверенности и нарушению внутренней гармонии. Появляется постоянное сомнение в своих способностях и зависимость от чужого мнения, и, наконец, происходит потеря внутренней свободы. А если человек испытывает постоянные внутренние ограничения и несвободу, он испытывает душевный дискомфорт, что тормозит раскрытие его потенциала.

Когда мы осознаем, что «я» является физической формой, неизбежно возникает некоторое чувство неуверенности. Наши тела временны, и поэтому отношения, роли, имущество и обстоятельства, связанные с нашей физической идентичностью, подвержены изменениям и, в конечном итоге, утрате. Эта неуверенность заставляет нас искать утешение и поддержку во внешних вещах. Притяжение физических чувств может привести к зависимостям и желаниям, которые невозможно удовлетворить, и подорвать наше самоуважение. Однако, если «я» переживается как существо духовной энергии, выражающее себя через наше физическое тело, тогда этой неуверенности и уязвимости больше нет. Осознание того, что «я», которое думает, чувствует, запоминает и вообще переживает жизнь и вносит свой вклад в жизнь, в конечном итоге отличается от материального мира, приносит глубокое чувство внутреннего покоя. Это понимание более глубоких аспектов личности в значительной степени забыто. Мы потеряли связь со своим высшим, духовным «я», и это основная причина нашего сегодняшнего чрезмерно материалистического мировоззрения.

Мир является отражением наших убеждений. Убеждения — это произвольные ограничения на то, что возможно, и, следовательно, они определяют ограниченный способ восприятия мира. Для воссоздания внешнего из внутреннего часто используется арт-терапия.

Строго говоря, арт-терапия – это рисовальная терапия, основанная на изобразительном искусстве (изотерапия). Популярен для выявления и коррекции невротических и психосоматических расстройств среди детей и подростков, испытывающих трудности в обучении и социальной адаптации. Этот процесс отражает эмоциональное состояние человека, который рисовал. В настоящее время арт-терапия включает в себя следующие направления:

– Библиотерапия (включая сказкотерапию) – это творческое чтение или создание художественных композиций и произведений искусства.

- Музыкальная терапия.
- Драматическая терапия.
- Танцевальная терапия.
- Кукольная терапия.
- Песочная терапия.
- Скульптурная терапия.
- Фототерапия.
- Игровая терапия.
- Терапия с использованием метафорических ассоциативных карт.[1]

В последнее время, кроме методов арт-терапии, активно используется метод эстетического коучинга. Эстетический коучинг – это особая технология, где классические коучинговые модели усилены нейрографикой. Человек не просто отвечает на вопросы коуча, а одновременно рисует, проявляя свои мысли на бумаге, делая решение эстетически красивым и выверенным. А красота уже сама по себе способна мотивировать и вдохновлять, ведь внутреннее состояние гармонии и счастья – это состояние души, когда человек чувствует себя спокойным, уверенным и счастливым. Это состояние может быть достигнуто через различные методы, включая медитацию, йогу, дыхательные упражнения и другие практики.

Одним из методов достижения внутреннего состояния гармонии и счастья является нейрографика. Нейрографика — это техника рисования, которая помогает человеку выразить свои мысли и чувства через рисунки. Рисование помогает снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. «Нейро» — мозг, «графика» — я пишу, то есть я пишу умом.

Одним из основополагающих исследований в области нейрографики является работа «The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human» автора Виланда Рамиачандрана [9]. В этой работе автор подробно рассматривает различные аспекты функционирования мозга и его взаимодействия с человеческим поведением, включая использование графических методов для исследования мозговой активности.

Другой интересной работой, рассматривающей сочетание нейробиологии и графического дизайна, является «The Art of Changing the Brain: Enriching the Practice of Teaching by Exploring the Biology of Learning» автора Джеймса И. Задра [7]. Автор объединяет научные данные о мозге с практическими идеями о том, как использовать эти знания для улучшения образовательного процесса.

Однако стоит отметить, что литература по нейрографике все еще развивается, и новые исследования и публикации появляются с периодической регулярностью.

В России метод нейрографики является довольно молодым методом, открытым в 2014 году российским психологом Павлом Пискарёвым. По мнению автора метода, нейрографика — это «творческий метод преобразования мира. Авторский метод. Междисциплинарная практика, позволяющая осуществить необходимые личностные изменения, надежно снять ограничения и успешно смоделировать новую, желаемую реальность» [5].

Нейрографику можно отнести к методам арт-терапии.

Нейрографика — это возможность раскрыть свой потенциал. Цель нейрографической визуализации — описать бессознательные страхи, убеждения, напряженность и переживания прошлого человека и предыдущей жизни души.

Чтобы прогрессировать в личностном развитии, необходимо осознать существующие ограничения. Когда мы поднимаем их на уровень сознания, они могут быть преобразованы в полезные идеи, способные привести к положительным результатам. Таким образом, метод нейрографики позволяет нам принять решение, найти ответ на вопрос, решить проблему и достичь желаемого.

Популярным способом исполнения желаний является создание «открытки желаний» – коллажа из готовых изображений, представляющих

мечту. Этим методом пользуются те, кто знает, что желание сбудется, если вы его четко визуализируете.

Самый простой способ представить себе то, чего вы хотите, – это создать визуальный образ этого. Секрет неврологического метода визуализации желаний кроется в специфических особенностях человеческой психики, которая состоит из образов, полученных посредством зрительного восприятия. Во время неврологического сеанса осознается психологический опыт человека, все, что мы делаем, все, о чем мы думаем, все, чего мы хотим, поднимается на уровень сознания. Человек испытывает чувство уверенности в том, что его желание сбылось. Отчасти это происходит потому, что он уже изложил свои желания на бумаге. Через некоторое время человек перестает думать на эту тему, после чего его желание сбудется.

Эксперты из многих стран признали неврологическую визуализацию лучшим решением целей и задач в жизни человека. Нейрографика — это способ контролировать свою жизнь с помощью рисования. При использовании метода нейрографики можно нарисовать что угодно.

С помощью нейрографии мы можем работать с негативными эмоциями, высвобождать сдерживаемые эмоции, избегать стрессов, саморазрушительных признаний, деструктивных подсознательных программ и других подобных вредных ситуаций. Мы можем быть нейрографиками, которые научат нас мыслить позитивно. С помощью позитивного мышления мы можем достичь желаемого, насытить себя энергией, «привлечь» к себе людей, события, приятные ситуации, создать новые, счастливые сценарии. Самое главное, рисовать нейрографику очень легко, весело и увлекательно [1].

Нейрографика используется для следующих целей:

- не скрывать чувства, открывать гнев, страх, тревогу, превращать их в положительные эмоции;
- устранение внутренних конфликтов, приводящих к развитию психосоматических заболеваний;
- выработка нестандартного подхода к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, карьере и бизнесе;
- планирование мероприятий, изменений к лучшему;
- улучшение отношений с родственниками, коллегами, друзьями.

Нейрографика учит тому, как изменить отношение человека к

ситуациям, людям, жизни, и быть полностью независимым от колебаний внешнего мира.

Всё, что вам нужно для нейрографии, — это лист бумаги, карандаш и фломастеры. И немного свободного времени. Важно обращать внимание на свои ощущения во время работы. На рисунке 1 представлен алгоритм рисования.

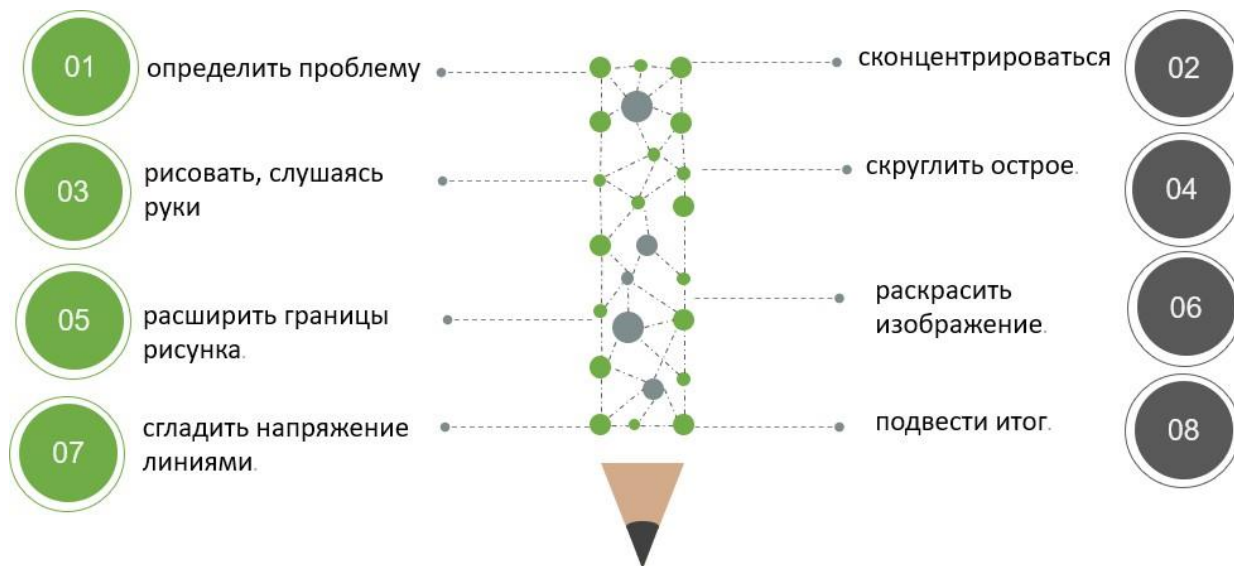


Рис. 1 – Алгоритм рисования

Рассмотрим основные элементы нейрографики.

Линия. Нейрографическая линия отличается от всех остальных линий необычной бионичностью. Она может быть эмоциональной, в ней может быть выражена нервозность, быть извилистой и напоминать течение реки, или, наоборот, быть более плавной. Павлом Пискарёвым дано определение нейрографической линии: «Нейрографическая линия – это линия, которая течет туда, где ты не ожидаешь ее увидеть и не повторяет себя ни на одном участке своего пути» [5].

Для правильного рисования нейрографической линии существуют следующие рекомендации:

- маркер или фломастер ставят перпендикулярно листу;
- расслабить и отпустить руку;
- пробовать рисовать через сопротивление: линию ведет наше сознание;
- все нарисованные линии имеют смысл.

Важно учитывать, что нейрографическая линия не может быть спиралевидной, прямой и синусоидной. Вид нейрографической линии представлен на рисунке 2.

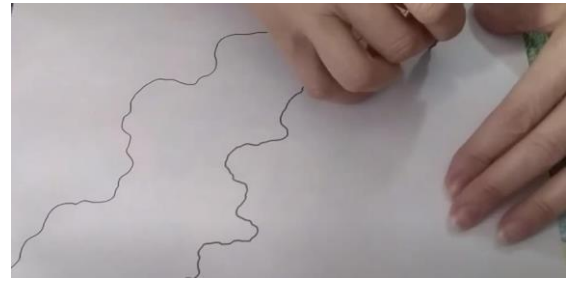


Рис. 2 – Нейрографическая линия

Паттерн скругления или сопряжения. При пересечении нейрографических линий образуются углы. Данные углы для нашего бессознательного представляют угрозу, сигнализируя о том, что в месте пересечения существует какая-то проблема. Углы являются остротами, которые могут нас поранить, уколоть, нанеся психологическую травму. Это могут быть острые слова, неприятный разговор и т.д. В нейрографике эти углы необходимо сгладить, «подружить» [1]. Это достигается путем дорисовки «улыбок» в углах пересечения. Пример скругления углов представлен на рисунке 3.



Рис. 3 – Скругление углов в нейрографике

В результате сглаживания углов на тонких нейрографических линиях образуются более толстые линии, которые называются линиями сопряжения.

Цвет. При прорисовке и пересечении нейрографических линий на листе образуются определенные сегменты. В нейрографике при внесении цвета очень важно учитывать, чтобы цвет попал минимум на два сегмента. Цвет вводится на выделенные сегменты не поднимая руки, то есть одним «мазком», тем самым для своего сознания объединяя выбранные сегменты в единое целое. Пример внесения цвета представлен на рисунке 4.



Рис. 4 – Внесение цвета

Еще одним вариантом объединения сегментов является вариант внесения цвета «по краю». При таком варианте сегменты не закрашиваются полностью, а лишь обозначаются цветом (рис. 5).

Таким образом, в нейрографике мы объединяем разрозненные фрагменты, при этом важно не оставлять не объединенных фрагментов.

Несмотря на простоту нейрографики существуют риски данного метода. Первый риск – невежество, которое возникает из-за недостатка знаний и теории.

Второй риск – наличие острых углов и некруглых линий, которые усиливают конфликт и могут привести к проблемам.

Третий риск – наличие отдельно стоящих секторов, которые нарушают целостность изображения и требуют дополнительной работы для их интеграции.



Рис. 5 – Внесение цвета «по краю»

Четвертый риск — использование золотых/серебряных маркеров, которые не смешиваются с другими красками и могут разрушить целостность изображения. Золотой маркер может вызывать ощущение богатства, но на самом деле он разделяет и разрывает реальность. Белый маркер также может разрезать реальность, если его не интегрировать с другими цветами. Основной процесс в нейрографике — интеграция и связывание, а не просто разрезание [6].

Важно уметь интегрировать белый маркер с другими цветами, чтобы избежать разрезания реальности.

В случае возникновения проблем с изображением, необходимо заново отрисовать его, чтобы восстановить целостность и интеграцию.

В контексте коучинга, нейрографика может быть полезным инструментом для помощи клиентам в процессе самоанализа и осознания своих мыслей, эмоций и целей.

Нейрографика позволяет визуализировать различные аспекты личности, отношений и процессов, которые могут быть сложно выразить словами. Это может включать в себя построение графиков, диаграмм, карт и других графических схем, которые помогают клиенту увидеть образы и связи в своих мыслях и чувствах.

В результате использования нейрографики в коучинге, клиент может более ясно понять свои цели, обозначить пути достижения и определить препятствия на своем пути.

Визуализация также может помочь клиенту проследить свой прогресс и осознать свои достижения.

Однако, следует учитывать, что нейрографика – это всего лишь инструмент, и его эффективность зависит от того, как он применяется и какой подход используется в конкретном случае. Коуч должен иметь определенные навыки и знания для правильного применения данной методики.

В целом, нейрографика может быть полезным дополнением к другим методам и инструментам в коучинге, помогая клиентам получить более глубокое понимание себя и своих целей.

Таким образом, нейрографическое рисование — это метод, который используется в психотерапии для работы с эмоциями, стрессом и негативными мыслями. Этот метод основан на принципах искусства и психологии, и помогает людям выражать свои чувства и переживания через рисунки.

Нейрографическое рисование может быть использовано в разных ситуациях, например, для работы со страхами, тревогами, депрессией и другими психологическими проблемами. Оно также может помочь людям лучше понимать свои эмоции и научиться управлять ими.

Процесс нейрографического рисования включает в себя несколько этапов. Сначала клиент выбирает тему для своего рисунка, затем начинает рисовать, используя специальные инструменты и техники. В процессе рисования психолог помогает клиенту разобраться в своих чувствах и эмоциях, а также предлагает способы, как справиться с ними.

В результате нейрографического рисования клиент может получить новые знания о себе и своих эмоциях, научиться понимать свои чувства и управлять ими, а также улучшить свое эмоциональное состояние. Этот метод является эффективным инструментом для работы с психологическими проблемами и может быть использован в различных областях психотерапии.

### **Список литературы**

1. Демидур Ольга Нейрографика, рисование со смыслом / Ольга Демидур. – «Ribero».- 2018.- 230 с.

2. Комарова И. Ю. Нейрографика как практика современной психологии

// Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 1(43). – С. 224 - 232.

3. Комарова И.Ю. Состояние истинного счастья в контексте представления о внутренней гармонии личности человека /И.Ю. Комарова // Топософия счастья. – Сборник материалов научной конференции «Топософия счастья — 2021». – [Электронный документ]. – Режим доступа: [https://docs.google.com/document/d/1GS8FhrYIfQZOgMJ1ElFpGnGylSgoPFICNTHvUm7\\_dgM/mobilebasic#](https://docs.google.com/document/d/1GS8FhrYIfQZOgMJ1ElFpGnGylSgoPFICNTHvUm7_dgM/mobilebasic#)

4. Комарова И.Ю. Четыре этапа построения внутренней гармонии // Методология современной психологии. Вып. 16 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022 – 450 с

5. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Эксмо, 2020. – 224 с.

6. Савельева О. А. Психологические основы Нейрографики: диссер. кан. псих. наук. – Ярославль, 2018

7. James E. Zull The Art of Changing the Brain: Enriching the Practice of Teaching by Exploring the Biology of Learning // Teaching for Meaning. - September 2004. – Vol.62. – p. 68-72

8. Lüscher Max. Das Harmoniegesetz in uns. Berlin, Ullstein, 2003. 336 s.

9. Ramachandran, V. S. The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human // Scientific Study of Literature. – 2011. – Vol. 3.

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

## Работы

Тема: Структура моего бизнеса.



Тема: Финансовая свобода.

