



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Ионанова Юлия

Супервизор:

Иванова Наталья

Тема:

**Развитие личной экспертности с применением метода
«Нейрографика»**

Оглавление

Ионанова Юлия	2
Развитие личной экспертности с применением метода «Нейрографика»	2
Развитие личной экспертности с применением метода «Нейрографика»	2
Работы.....	10

Развитие личной экспертности с применением метода «Нейрографика»

Сегодня я хочу поделиться с вами о том, как я развиваюсь с помощью нейрографики с момента моего обучения на курсе и как это помогает мне становиться еще лучшей версией самой себя. Для меня Нейрографика – это наука, изучающая взаимосвязь между мозгом и графикой. Она позволяет мне лучше понять себя и развить свои личностные качества. Как это работает? Мой мозг по своей природе стремится к порядку и гармонии, и именно через графические изображения я могу этого достичь.

Мне очень нравится заниматься нейрографикой, потому что она позволяет мне выразить свои мысли и чувства через искусство. Когда я создаю графические композиции, рисуя нейрографические линии, процесс сопряжение и глубокого отслеживания рефлексии, я не только улучшаю свои навыки визуализации, но и учусь лучше понимать себя и свое внутреннее состояние, с помощью разных алгоритмов я развиваю в себе личную экспертность. Например, один из способов использования нейрографики для развития себя – это создание «карты настроения». Это своего рода творческий процесс, в котором я визуализирую все свои эмоции и чувства на бумаге. Это помогает мне лучше понять, что я чувствую в данный момент и почему. Кроме того, нейрографика помогает мне находить и развивать свои сильные стороны. Через графическое изображение (рисунок) своих достижений и качеств, я вижу, что у меня есть много прекрасных черт характера и умений. Это дает мне уверенность в себе и мотивацию для дальнейшего развития.

Я также применяю нейрографику для достижения своих целей. Создание визуального плана действий помогает мне визуализировать свои мечты и разбить их на конкретные шаги. Таким образом, я становлюсь более организованной и успешной в достижении своих целей. Для меня нейрографика – это не только замечательное искусство и научный метод, но и мощное средство для саморазвития и самопознания. Занимаясь нейрографикой, я вижу, как она помогает мне стать лучшей версией себя.

А также хочу рассказать об исследовании своих эмоций, применяя в своей жизни нейрографику. На мой взгляд, нейрографика — самый удивительный способ выражения своих эмоций. Какие слова могут передать все те калейдоскопические чувства, которые мы испытываем каждый день? Именно эта инновационная техника позволяет мне зайти на самое глубокое

Когда-то мне приходилось тратить много времени на поиск правильных слов, чтобы описать свою злость, счастье или грусть. Но теперь все стало намного проще благодаря нейрографике. Достаточно просто взять маркер, закрыть глаза и начать рисовать то, что находится у меня в душе. И когда я смотрю на получившийся рисунок, я внезапно осознаю, как мои эмоции стали ярче и осмысленнее. Один раз, когда я была сильно раздражена, я решила попробовать нейрографику. Что я только не нарисовала – сплошной хаос, выброс, много нейрографических линий. Но постепенно, с каждым движением руки, округляя каждое пересечение, мои эмоции стали проясняться. Я увидела в рисунке свою злость, свои бурные эмоции, и это позволило мне осознать их и контролировать. А еще, это было вначале с напряжением и раздражением, а в конце рисования стало весело с творческим эффектом!

В процессе обучения на курсе я хотела научиться лучше понимать саму себя и выражать свои эмоции гораздо ярче, не сомневаясь в этом, – я практиковала нейрографику! Это потрясающий способ погрузиться в свой внутренний мир и поделиться тем, что находится внутри меня. Теперь я не боюсь быть собой и экспериментирую с этой удивительной техникой.

Еще в начале обучения на инструкторском курсе по нейрографике я задумалась, как можно заставить свой мозг работать на полную мощность? И теперь у нас есть стопроцентный ответ – нейрографика! Нейрографика – это не просто рисование маркером и карандашами. Это настоящее волшебство, которое позволяет моим мозговым клеткам раскрыть свой полный потенциал.

Как это работает? Я исследовала себя, анализировала. Когда я занимаюсь нейрографикой, я будто активизирую различные области головного мозга, связанные с визуальным воображением, аналитическим мышлением и эмоциональной обработкой информации. Иначе говоря, мой мозг начинает танцевать от радости!

Благодаря нейрографике у меня появилась возможность развить креативность, логическое мышление, а также решать задачи быстрее и эффективнее. Это как фитнес для моего мозга – каждый раз, когда я рисую, он становится сильнее и гибче! Также нейрографика помогает мне наладить внутреннюю гармонию и расслабление. Ведь в процессе рисования я погружаюсь в свой маленький мир творчества, где все проблемы и стрессы остаются за пределами листа.

Каждый раз, рисуя нейрографику, я отправляюсь в удивительное путешествие внутрь себя. Творю прекрасные произведения искусства, раскрывая свою креативность и потенциал! В процессе обучения я воплотила в реальность свои алгоритмы, которые появились в моем воображении в творческом процессе. Подала их на освидетельствование в Институт психологии творчества, получив обратную связь о применении в практике с клиентами.

Я рисую их на свои запросы, и они дают классные результаты как у меня, так и у клиентов.

Нейровзлёт	Воздушный шар	Амулет счастья
		

Признаться честно, я влюбилась в эту удивительную область творчества, метод и решила ее применять для достижения максимальных результатов в своей личной жизни и карьере. Я научилась анализировать свои мысли, убеждения и эмоции. Потому что если позволять негативным мыслям заполнить нашу голову, то это может серьезно нарушить эмоциональную стабильность и препятствовать моему развитию. Я работаю над тем, чтобы менять свои негативные убеждения на позитивные, укреплять свое мышление и повышать свою самооценку.

Но самое прекрасное во всем этом – результаты! Моя жизнь стала качественно лучше! Я почувствовала больше энергии, страсти и уверенности в себе. У меня засияли новые возможности, а мои проекты стали процветать. И самое главное, я стала более счастливым и удовлетворенным человеком.

В процессе обучения, я прорабатывала личные кейсы по запросу, а также работала с людьми. Хочу поделиться своими результатами с помощью рисования нейрографики, которые произошли у меня.

Один из ключевых аспектов успешного рисования нейрографики для меня – это определение ясной и конкретной темы. Ведь как говорят, «хорошо начато – полдела сделано», и это абсолютно верно в случае нейрографики. Я применяла в практике элементы, которые помогли мне сформулировать тему своего будущего произведения, а именно:

- Размышления и рефлексия: Рассматривала свои личные интересы, мировоззрение и взгляды на жизнь. Что вызывало у меня наибольшую эмоциональную реакцию? Какие идеи и концепции я хотела бы передать через свою работу?
- Исследование и вдохновение: Проводила некоторое исследования и изучала работы других своих коллег с курса, внимательно слушала преподавателей и автора метода. Обращала внимание на их выбор тем и то, как они их формулируют. Это помогло мне получить новые идеи и осознать, что вам по-настоящему интересно.
- Прояснение и конкретизация: Разбиралась в себе, какую именно идею я хочу передать в мир, чтобы моя экспертность имела твердую внутреннюю опору. Не ограничивалась общими понятиями, старалась быть конкретной и ясной. Если это тема страха, то здесь мне хотелось со всех сторон проанализировать, а что это за страхи, найти истинную причину внутреннего состояния.
- Эксперимент и оригинальность: Нейрографика – это сочетание искусства и науки, я не боялась экспериментировать и быть оригинальной. Развивала собственный стиль и подход к теме, чтобы создать уникальное и впечатляющее произведение. Получить смысловой результат по итогу рисования.
- Практика и развитие: я понимаю, что формулирование темы для рисования нейрографики – это процесс, который требует практики и развития. Я не боялась испытывать разные идеи, рефлексировать и совершенствоваться.

Нейрографика для меня – это результат сотрудничества моего мозга с высокотехнологичными инструментами, которые транслируют мои мысли и эмоции на холст или бумагу. Это поистине удивительное явление, которое открывает мне новые горизонты творчества.

Рисую личный кейс на развитие экспертности в области нейрографики, чтобы стать профессионалом своего любимого дела, я задавалась вопросами. Как же развить свою экспертность через нейрографику и научиться рисовать с помощью этой техники? Начинала с мозгового штурма – воображала, какие образы хотела бы передать на лист, какую историю хочу рассказать через

свои рисунки. Я фокусировалась на своей уникальности и индивидуальности, ведь именно они сделают мне результат в моем развитии как Эксперта.

Я не боялась экспериментировать и делать ошибки, ведь именно так я открываю для себя новые грани своего таланта. Постепенно развиваю свои навыки, изучаю различные техники и стили, рисуя разными алгоритмами. Было жуткое сопротивление работать с темой личного кейса на проявленность. Но с каждым рисунком я становилась уверенней. Достаточно много провожу мастер-классов с людьми и анализирую свое ведение работы как мастера, появляется опыт и навык.

Когда я размышляла о своей личности, часто думаю о качествах и чертах характера, которые делают меня уникальной. Однако, мне не стоит забывать о важной роли, которую играет мой профессиональный опыт и экспертность в этом процессе. Первое, что мне приходит в голову, это уверенность. Когда я рисую нейрографику, я создаю новый путь решения, я развиваюсь в своей области и накапливаю навык, с каждым рисунком я становлюсь увереннее в своих знаниях и умениях. Эта уверенность просачивается в мою личность и помогает мне проявлять себя с особой харизмой и авторитетом.

Кроме того, опыт и навык эксперта дает мне возможность поделиться своими знаниями и помогать другим людям. Ведь у каждого из нас есть уникальный опыт и перспектива, которые могут быть полезными и вдохновительными для других. Это помогает мне не только развиваться как профессионалу, но и как личности – делает меня щедрой и открытой для сотрудничества. Практически все работы по дипломному проекту у меня нацелены на развитие своей внутренней твердой позиции – эксперт своего дела. И не менее важно, опыт и навык эксперта помогают мне обрести и укрепить свою идентичность. Когда я погружаюсь в свою профессиональную сферу и находясь в своей зоне гениальности, я нахожу себя. Я осознала свои сильные стороны, ставлю новые цели и расту как профессионал и личность. Это дает мне ощущение смысла и наполняет мою жизнь энергией и вдохновением.

Но в начале своего пути я столкнулась с одним важным элементом – самодисциплина. Многие из нас мечтают о большом успехе, но часто сталкиваются с проблемой отсутствия силы воли и необходимости контроля над самими собой. Я понимаю, что самодисциплина – это ключ к достижению великих результатов!

Что же такое самодисциплина для меня? Это способность контролировать свои мысли, эмоции и действия с целью достижения

определенных результатов. Самодисциплина требует сильной воли, настойчивости и постоянной работы над собой, данный элемент в моей жизни проседал. Я также решила проработать и эту тему через личный кейс.

В мире, где все становится доступным и мгновенным, самодисциплина может показаться утопией. Однако именно она поможет мне преодолеть преграды, выйти из зоны комфорта и достичь своих целей. Первый шаг к освоению самодисциплины для меня – это постановка конкретных и реалистичных целей. Я достаточно долго задумывалась над тем, чего я хочу достичь и почему. Чем сильнее и яснее я представляла свою цель, тем легче мне становилось приложить усилия для ее достижения. Далее рисуя работы, мне приходили смыслы, и я составляла план действий. Разбила свою цель на маленькие, достижимые шаги и определила точные сроки для их выполнения. Была готова к тому, что пути к успеху могут быть несколько извилистыми, иногда придется отклоняться от заданного курса, но главное — не терять самодисциплину и верить в себя.

Я создала режим и придерживаюсь его. Установила определенное расписание для выполнения своих задач и придерживаюсь его как можно более строго. Это стало ежедневной рутинной, но она помогает мне развивать самодисциплину и повышать уровень продуктивности. Рисуя нейрографику, я не забываю и о позитивном отношении к себе. В процессе достижения целей могут возникать трудности и неудачи, но важно помнить, что это нормальная часть пути к успеху. Я перестала бояться ошибаться, учусь на своих неудачах и становлюсь только сильнее. В конце концов, самодисциплина — это своего рода мастерство, которое требует постоянного развития и тренировки. Постепенно я стала замечать, как моя сила воли становится сильнее, я становлюсь более ответственной и целеустремленной. Я уверена, что это приведет меня к успеху не только в профессиональной сфере и экспертности в области нейрографики, но и во всех аспектах своей жизни.

Я не стесняюсь испытать себя, поставить перед собой амбициозные цели и прокачать свою самодисциплину. Все в моих руках, и я уверена, что смогу добиться великих результатов! Самое интересное, что, рисуя нейрографику несколько месяцев, результаты меня поразили. Глядя на свои работы, я увидела яркие реакции моего мозга на различные ситуации и стимулы. Это позволило мне лучше понять свои сильные и слабые стороны, а также определить, в каких моментах мне необходимо больше внимания и саморазвития.

С помощью нейрографики я также узнала о своих эмоциональных

реакциях и стрессовых точках. Это дало мне возможность разработать эффективные стратегии для управления своими эмоциями и повышения своего благополучия. Я начала делать глубокое дыхание и медитацию, чтобы справляться со стрессом, и заметила, как это положительно влияет на мою эмоциональную стабильность и психическое здоровье.

Кроме того, нейрографика помогла мне лучше понять свои индивидуальные особенности и потенциалы. Я узнала, какие задачи и деятельности стимулируют мой мозг, а также на каких областях я могу находиться в своей зоне комфорта и реализовывать свой творческий потенциал, повышая свою экспертность. В целом, благодаря нейрографике я стала более осознанной своих мыслей, чувств и действий. Я более точно понимаю себя и свои потребности, что позволяет мне принимать более информированные решения и создавать более удовлетворительную и сбалансированную жизнь. С помощью нейрографики у меня появилась огромная возможность увидеть свое «я» глубже. Каждый цвет и форма, которую я выбираю, отражает мои эмоции и опыт, помогая мне более ясно осознать свои мысли и чувства. Это способ раскрыться и самому себе, разобраться в себе и получить инсайты, которых может долго не хватало.

Рисуя, я вдохновляюсь и двигаюсь вперед, с каждым разом становлюсь еще лучшей версией себя!

Как я вижу развитие себя в нейрографике:

Профессия инструктор нейрографики позволит мне работать с людьми, обучать, проводить индивидуальные сессии, тем самым помогая людям:

- Раскрывать творческий потенциал и развивать воображения;
- Улучшать концентрацию и память;
- Восстанавливать эмоциональный баланс и снимать стресс;
- Развивать навыки самовыражения и самодостаточности;
- Обучать людей раскрывать возможности получения новой профессии в мире нейрографики;
- Прорабатывать сложные запросы развития личности или иных потребностей доверителя.

А также:

- Получение государственного диплома в Институте психологии творчества, первая ступень пройдена, документы проверены, готовлю научную статью.

- Дополнительно прохожу обучение по НейроПедагогике, имея трех деток, очень хочется внести вклад в их развитие настоящего и прекрасного будущего, и тем самым применять на практике рисование нейрографики с другими детками.
- В 2024-2025 планирую обучение в аспирантуре Института психологии творчества, дополнительно направила материалы своего намерения Екатерине Сорокиной. Есть огромное желание развиваться в области детского творчества, а также работы и со взрослыми.
- Планирую на постоянной основе повышать свой уровень профессионализма в области нейрографики, получать знания в других направлениях Института психологии творчества.

Ведь в мире нейрографики я могу создавать самые разнообразные и красивые произведения – от абстрактных картин до фотореалистичных портретов, от экспериментальных композиций до графических иллюстраций. Воображение здесь не знает границ!

Для меня легкость действий в мире нейрографики заключается в том, что мне не нужно тратить много времени и усилий на овладение различными техниками и навыками. Все, что нужно – это выбрать программу или онлайн-сервис, загрузить свое изображение или выбрать шаблон, и нажать кнопку «создать»! Все работает в моей голове путем создания новых нейронных связей. Но самое удивительное – нейрографика позволяет мне экспериментировать и играть с различными стилями и эффектами. Я могу превратить фотографию в рисунок, сделать портрет в стиле великих художников, дополнить его геометрическими фигурами и нейрографическими линиями, и все мои мечты оживают в цветах и линиях!

Мое обучение нейрографике помогает не только достигнуть поставленной цели, но и делает мой путь более интересным и осмысленным. Это как двигатель, который позволяет мне стать лучше, развиваться и расти. Ведь обучение и саморазвитие – это ключевые факторы, которые приводят меня к желаемой цели! Этот процесс не имеет конечной точки. Учиться себя познавать, понимать свои сильные и слабые стороны, работать над своими навыками и качествами – все это создает основу для личностного роста. Я не боюсь выходить из зоны комфорта и заниматься саморазвитием с помощью нейрографики, обрела больше уверенности, стала более компетентной и способной к обновлению.

[Ссылка на дипломную работу Ионановой Юлии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Удача.



Тема: Мой путь.

