



2023 год

Автор:

Корнилова Лариса

Супервизор:

Ванюнина Ирина

Тема:

**Интеграция нейрографики с нейролингвистическим
программированием**

Оглавление

Корнилова Лариса	2
Интеграция нейрографики с нейролингвистическим программированием	2
Интеграция нейрографики с нейролингвистическим программированием	2
Шестишаговый рефрейминг для работы с симптомом или нежелательным поведением.....	3
Интеграция конфликтных частей.....	5
Практика на линии времени исцеления симптома в настоящем, когда причина в прошлом	7
Модель SCORE на «линии времени» (работа с симптомом)	9
Работы.....	12

Интеграция нейрографики с нейролингвистическим программированием

У каждого из нас своя собственная коллекция переживаний, навыков, опыта, то есть своя уникальная карта нейросетей, ментальная карта реальности. Чем чаще те или иные нейронные сети актуализируются, тем прочнее становятся связи между нейронами в этой сети.

Нейрографика и нейролингвистическое программирование одни из самых эффективных инструментов работы с подсознанием, где результат чувствуется практически сразу.

Две техники «нейро»: нейрографика и нейролингвистическое программирование в интеграции дают очень мощный прорыв, так как обе имеют непосредственное отношение к нервной системе. Человеческий опыт – это синтез информации, которую мы получаем и обрабатываем с помощью нервной системы. На практике это связано с восприятием мира через органы чувств. Мотивацией по интеграции данных техник послужило понимание, что эти техники сами по себе круто работают, но захотелось еще больших и легких изменений в жизни.

В нейролингвистическом программировании есть очень эффективные техники работы с подсознанием, а их моделирование при помощи нейрографики дает невероятные результаты. Таким образом, можно эффективно проработать обиды, страхи, внутренние конфликты, неверие в себя, когда тяжело начинать новое и доводить до результата, когда не хватает ресурсов, когда хочется раскрыть себя, улучшить ситуацию в выбранной теме, дать импульс к развитию.

Свои знания в нейролингвистическом программировании я наложила на нейрографический рисунок.

Я хочу поделиться, как использую данные техники для работы со своими состояниями. Состояния мы вызываем сами своим поведением, своими ощущениями, своей физиологией. Состоянием можно управлять, а для управления своим состоянием его нужно осознавать. Сознательное взаимодействие с бессознательным создает быстрые и экологичные изменения.

Расскажу, как я интегрирую нейрографику с нейролингвистическим программированием в работе с частями личности.

Части личности – это метафорическое описание различных аспектов субъективного опыта человека. Каждая часть отвечает за реализацию своего позитивного намерения. Я объединяю нейрографику с техникой шестишагового рефрейминга и техникой интеграции конфликтных частей. Кроме того, для исцеления какого-нибудь симптома использую технику «линия времени».

Прежде чем начать работу, я включаю в свое поле намерение, фокусируюсь на своем состоянии и стараюсь максимально прочувствовать его.

Шестишаговый рефрейминг для работы с симптомом или нежелательным поведением

Шестишаговый рефрейминг – это эффективный метод работы с бессознательными паттернами, привычками, психосоматическими проблемами. Он основан на пресуппозиции о позитивном намерении любого действия, а также на предположении, что за это намерение отвечает какая-то из частей личности, возможно, неосознаваемая. Шестишаговый рефрейминг дает возможность изменить и мышление, и поведение.

Шаги техники:

- Шаг 1. Формулировка проблемы (что нужно изменить).
- Шаг 2. Установка контакта.
- Шаг 3. Определение позитивного намерения.
- Шаг 4. Нахождение 3-х и более новых вариантов поведения.
- Шаг 5. Экологическая проверка.
- Шаг 6. Взятие ответственности.

Покажу, как я использую данную технику на примере работы с головной болью.

Настраиваюсь на работу, занимаю удобное положение, перед началом рисования формулирую проблему. Задаю себе вопрос: «Есть ли состояние, в котором хочется перемен?» Получаю положительный ответ от своего бессознательного.

Настраиваюсь на ту часть, которая отвечает за симптом и проговариваю: «Я хочу установить контакт с частью, которая отвечает за головную боль» (тело может откликнуться через образ, картинку, ощущение, понимание). Проявляю эту нежелательную часть на листе в виде круга,

взаимодействую с этой фигурой с помощью нейрографических линий. Спрашиваю эту часть: «В чем позитивное намерение головной боли (симптома)?» Слушаю, что приходит (мне пришло, что нужно развиваться, двигаться, быть легкой, наслаждаться). Проявляю эти намерения в форме фигур в круге, взаимодействую с ними с помощью нейрографической линии и нейрографического паттерна. Благодарю эту часть за ответы и прошу ее стать потише.

Далее я прошу свое подсознание найти часть, которая отвечает за все новое в моей жизни: за вдохновение, творчество, интерес. Проявляю ее в виде круга рядом с первой частью, устанавливаю с ней контакт через нейролинию (чувствую отклик в теле). Я благодарю эту часть и прошу показать мне три или более альтернативных вариантов поведения, которые будут удовлетворять позитивному намерению части, отвечающей за нежелательное поведение. То есть я прошу новые варианты у творческой части, но с тем же позитивным намерением.

Слушаю себя (мне пришли: любить себя, хорошее настроение, двигаться, танцевать, рисовать, быть легкой, гулять). Проявляю их во втором круге в виде фигур. За эти варианты часть берет ответственность. Я благодарю творческую часть и прошу ее стать потише.

Возвращаюсь к взаимодействию с частью, которая отвечает за симптом, снова устанавливаю с ней контакт и задаю вопрос: «Готова ли ты взять ответственность за следующие варианты?» – предлагаю по очереди варианты и слушаю свое подсознание (любить себя – да, хорошее настрое – да, танцевать – нет, рисовать – да, быть легкой – нет, гулять – да). За эти варианты часть, ответственная за симптом, берет ответственность, она не будет болеть, когда будут происходить варианты с ответом «да». Фигуры с ответ «нет» растворяю с помощью нейрографических линий.

Я благодарю эту часть и задаю вопрос: «Насколько это для меня экологично — использовать новое поведение, когда вернется симптом?» Слушаю себя, приходит ответ «да, это экологично» (если приходит ответ «нет», то, возможно, некоторые варианты не подходят, иногда может остаться только один вариант альтернативного поведения).

Устанавливаю между частями контакт с помощью нейрографических линий и нейрографического паттерна. Объединяю обе части в одно целое с помощью фигуры (мне пришла фигура сердца), дорабатываю рисунок по базовому алгоритму нейрографики.

Мое бессознательное согласилось с предложенными вариантами. Теперь, когда начинает болеть голова, я делаю те действия, которые мне были предложены творческой частью, головная боль проходит.



Может быть так, что обстоятельства изменятся настолько, что выбранные модели поведения станут неэффективными. В таком случае все шесть шагов повторяем еще раз, моделируем новый рисунок.

Интеграция конфликтных частей

Внутренние конфликты связаны со столкновением разных частей человеческого опыта на разных уровнях (поведение, способности, ценности, убеждения).

Технология интеграции конфликтных частей служит для разрешения внутренних конфликтов и применяется, когда хочется «как бы» две вещи одновременно, но это невозможно реализовать, так как чаще всего это противоположные вещи.

Этапы техники:

- Выявление конфликтующих частей (идентификация образов, название их, расположение).
- Выявление позитивного намерения каждой части.
- Поиск глубинной цели каждой части.
- Интеграция целей обеих частей.
- Экологическая проверка.
- Калибровка изменившегося состояния.

Перед началом работы задаю себе вопросы: Какие конфликтующие части у меня есть? Как они выглядят, как называются, как ощущаются, где ощущаются (в теле или снаружи)?

Мой внутренний конфликт «Хочу выступать перед публикой, но при этом испытываю дикий страх».

Настраиваюсь на лист, кладу по очереди на лист левую и правую руки, обвожу их маркером по контуру, подписываю одну – «хочу», вторую – «боюсь».

Начинаю взаимодействие в рукой «хочу» с помощью нейрографической линии, формирую образ «хочу», соединяюсь с ним. Во время взаимодействия с рукой прошу мое бессознательное дать мне ответы на вопросы:

«В чем позитивное намерение выступить перед публикой?» – «Быть уверенной».

«В чем позитивное намерение быть уверенной?» – «Быть счастливой».

«В чем позитивное намерение быть счастливой?» – «Любить».

«В чем позитивное намерение любить?» – «Отдавать».

«Что хорошего в том, чтобы отдавать?» – «В росте, развитии».

«В чем позитивное намерение роста, развития?» – «Открываться».

«Есть ли что-то выше «открываться»?» – «Любить».

Пришло снова «любить» и понимание, что я дошла до глубинной цели этой части.

Я благодарю эту часть и переношу внимание на руку «боюсь» и начинаю взаимодействие с ней. Формирую образ, соединяюсь с ним, и прошу мое бессознательное дать ответы на вопросы:

«В чем позитивное намерение бояться выступить?» – «Быть собой».

«В чем позитивное намерение быть собой?» – «Любить».

«В чем позитивное намерение любить?» – «Открываться».

«В чем позитивное намерение открываться?» – «Расти, взрослеть».

«В чем позитивное намерение расти, взрослеть?» – «Радоваться, быть счастливой».

«В чем позитивное намерение быть радоваться, счастливой?» – Любить, отдавать любовь».

Я благодарю эту часть.

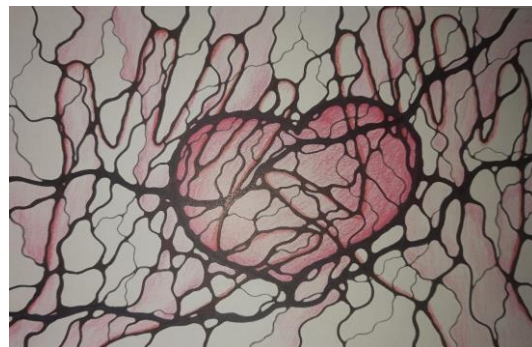
Получается, что первая и вторая часть хотят одного и того же.

Я прошу обе части сделать важное и полезное для меня: обменяться ресурсами, навыками, знаниями и начать соединяться, чтобы создать что-то еще, наполненное ресурсами обеих частей, третью часть. Соединяю обе руки с помощью нейрографической линии и нейрографического паттерна: части на бессознательном уровне обмениваются ресурсами, становятся сильнее. Мне приходит третий образ — спокойствие, чистота, доброта. Фиксирую этот образ на рисунке в виде фигуры в виде сердца, напитаюсь им, чувствую себя счастливой. Доделываю рисунок по базовому алгоритму нейрографики.

Спрашиваю себя: «Какой следующий шаг я сделаю?» Мне приходит: открываться, общаться.

По завершению рисования анализирую, как прошла интеграция, какое у меня состояние после интеграции конфликтных частей? Как я поведу себя в аналогичной ситуации в ближайшем будущем?

Если интеграция прошла успешно, конфликт исчезает и жизнь начинает меняться.



Практика на линии времени исцеления симптома в настоящем, когда причина в прошлом

Весь наш опыт, полученный в жизни, организуется при помощи времени. Построение линии времени – это наглядное представление человеком своих воспоминаний разного временного периода в пространстве вокруг себя.

Шаги техники:

- Определить линию времени (прошлое, настоящее, будущее).
- Обозначить симптом в точке настоящего.
- Проявления симптома в прошлом (движение по линии времени в прошлое).
- Обозначить ресурсы.
- Движение в точку настоящего.

- Движение в будущее (привязка к будущему).

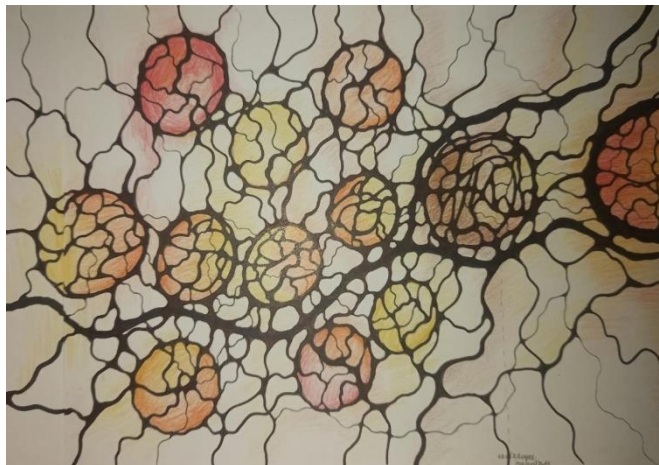
Я продемонстрирую работу на линии времени с симптомом «тревожность». Настраиваюсь на работу, прикрываю глаза и позволяю самой мудрой части своего бессознательного как будто выйти из моего тела и поместиться наверху, чтобы смотреть сверху на меня. Перемещаю свое внимание на лист бумаги и ставлю на листе точку настоящего, и, не задумываясь, провожу от нее две нейрографические линии: одна ведет в будущее, другая в прошлое, в момент рождения.

В точке настоящего проявляю свой симптом (тревожность) в виде фигуры неопределенной формы и начинаю двигаться по линии в прошлое с запросом: «Я считаю, что тревожность происходит в настоящем и ее причина в прошлом. Я хочу почувствовать симптом, когда буду двигаться по линии времени». Визуализирую, как я движусь спиной назад в прошлое по линии времени. Переносу свое состояние на лист: медленно двигаясь по листу, останавливаюсь, интуитивно отмечаю на линии времени фигуры неопределенной формы, где по моим ощущениям симптом проявлялся. Начинаю взаимодействовать с каждой фигурой: нейрографирую, округляю и движусь дальше. На каждой фигуре я как бы сверху наблюдаю за собой, отслеживаю образы себя в конкретном возрасте, где нахожусь, что происходит, кто рядом, замечаю изменения, происходящие в теле и на эмоциональном уровне. Таким образом, дохожу практически до точки рождения, до самой главной причины, той, что явилась спусковым механизмом и завела тревожность, которая есть в настоящем.

Задаю себе вопрос: «Какой ресурс необходим мне, которая сейчас в той ситуации, чтобы все было иначе?» (на внутреннем экране вижу себя маленькую, которую обнимает я взрослая). Моя взрослая часть может дать все, что необходимо моей маленькой части (приходит, что мне нужны следующие ресурсы: медитации и практики дыхания, баланс работы и отдыха, массаж, прогулки, ароматерапия, планирование). Проявляю ресурсы на листе, нейрографирую, связываю с фигурами проявления симптомов на линии времени.

Начинаю движение по линии времени в точку настоящего, проходя через все отмеченные события, гармонизирую их, заключая в круги, провожу к ним нейрографические линии от ресурсов, таким образом я исцеляю моменты, где симптом повторялся, добавляю еще ресурсы (состояние, любовь), отслеживаю свое состояние (становится легче и спокойнее, я чувствую себя, как будто окружена заботой, по телу разливается приятное тепло; чувствую заметное облегчение, когда приближаюсь к точке

Теперь я начинаю движение в будущее, буквально пару шагов: проявляю фигуру в будущем, взаимодействую с ней с помощью нейрографических линий и нейрографического паттерна. Вижу происходящие там события, кто со мной рядом. Задаю себе вопрос: Есть ли там симптом, который мешал? Максимально погружаюсь в состояние себя в будущем (мне спокойно, уверенно, легко). Благодарю себя за этот процесс. Дорабатываю рисунок по базовому алгоритму нейрографики. Закрепляю состояние.



Модель SCORE на «линии времени» (работа с симптомом)

Модель SCORE на линии времени – это модель описания причинно-следственной организации опыта и эффективно организованного сбора информации. Используя данную модель, можно работать в ней как с ситуациями прошлого или вопросами настоящего, так и с задачами будущего. Однако, в каком бы времени не была сосредоточена основная работа, прохождение через все времена позволяет полно и экологично встроить достигнутый результат в реальную жизнь.

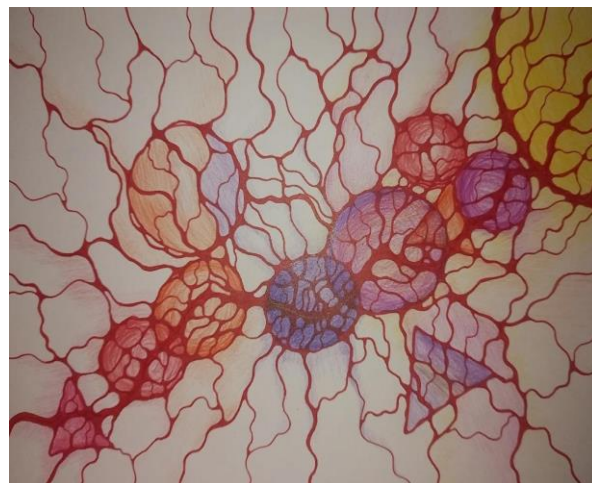
Шаги техники:

- Состояние проблемы на данный момент (настоящее).
- Что стало причиной симптома? (прошлое).
- Желаемое состояние (будущее).
- Что понадобится для перехода в желаемое состояние? (ресурсы)
- Какие будут дополнительные изменения?

Покажу, как я использую данную технику в работе с лишним весом. Настраиваюсь на работу, задаю себе вопрос: «Что мне мешает получить желаемое?» Таким образом, я определяю симптом (в моем случае лишний вес). Вношу на лист линию времени. Помещаю на середине линии свой симптом в виде выброса. Симптом мне не нравится, вызывает раздражение. Я заключаю свой симптом в круг, выброс вывожу в поле, округляю. Кладу руку на линию времени слева от симптома и прошу свое подсознание показать мне причины симптома. Проявляю эти причины в виде фигур (мне пришли

бабушка, зависимость, расставание), нейрографирую их, наполняю нейрографическими линиями, вывожу из причин линии в поле и к симптому, таким образом энергию из прошлого направляю на свой симптом. При взаимодействии с причинами всплывают различные образы, приходят мысли, что причины помогают избавиться от симптома.

Далее я перемещаю свое внимание на линию времени, которая находится справа от симптома. Задаю себе вопрос: «Что я хочу вместо симптома? Какое желаемое состояние?» (мне приходит легкость, расслабленность, ощущение комфорта, мне это нравится). Проявляю желаемый результат в виде фигуры, которая пересекается с фигурой симптома, наполняю фигуру желаемого результата нейрографическими линиями, округляю. Задаю себе вопрос: «Какие мне нужны ресурсы для легкости, расслабленности, комфорта?» (мне приходят раскованность, цыгун, уверенность, свет, красота). Ресурсы проявляю фигурами (один ресурс мне захотелось проявить в прошлом). Направляю линии из ресурсов через желаемый результат и симптом. Задаю себе вопрос: «Что произойдет дальше? Какие будут последствия, когда мое желаемое состояние произойдет?» (мне пришли хорошее здоровье, вижу образ себя, занимающейся цыгун, активный образ жизни). Проявляю эти последствия одной большой фигурой круга, которая выходит за пределы листа. Соединяю фигуру желаемого результата с фигурой последствий нейрографическими линиями. Далее работаю с получившейся композицией по базовому алгоритму.



Я показала, как использую указанные техники для работы со своими состояниями. Состояния мы вызываем сами своим поведением, своими ощущениями, своей физиологией. Состоянием можно управлять, а для управления своим состоянием его нужно осознавать. Сознательное взаимодействие с бессознательным создает быстрые и экологичные изменения.

Интеграция нейрографики и нейролингвистического программирования наиболее интенсивно задействует ресурсы мышления и поведения. Эти техники усиливают результат, расширяют границы и возможности, дают огромное количество выборов. Они помогают действовать иначе, получать то, что хочется, исходя из собственных ценностей, возможностей и убеждений.

Нейрографика и нейролингвистическое программирование для меня — это инструменты быстрых изменений в мышлении, убеждениях, установках, состоянии, уровне энергии, в теле, окружении, самоидентификации и жизни в целом.

Благодаря этим методам я научилась лучше управлять собой, своими состояниями, изменять свое поведение в соответствии с жизненными ситуациями, прислушиваться к своим чувствам и переживаниям, эмоциям и телесным ощущениям, противостоять стрессам, адекватно воспринимать реальность, более продуктивно осуществлять свою деятельность, восполнять свои ресурсы, принимать свой жизненный опыт с благодарностью, научилась выбирать то, что делает меня счастливой.

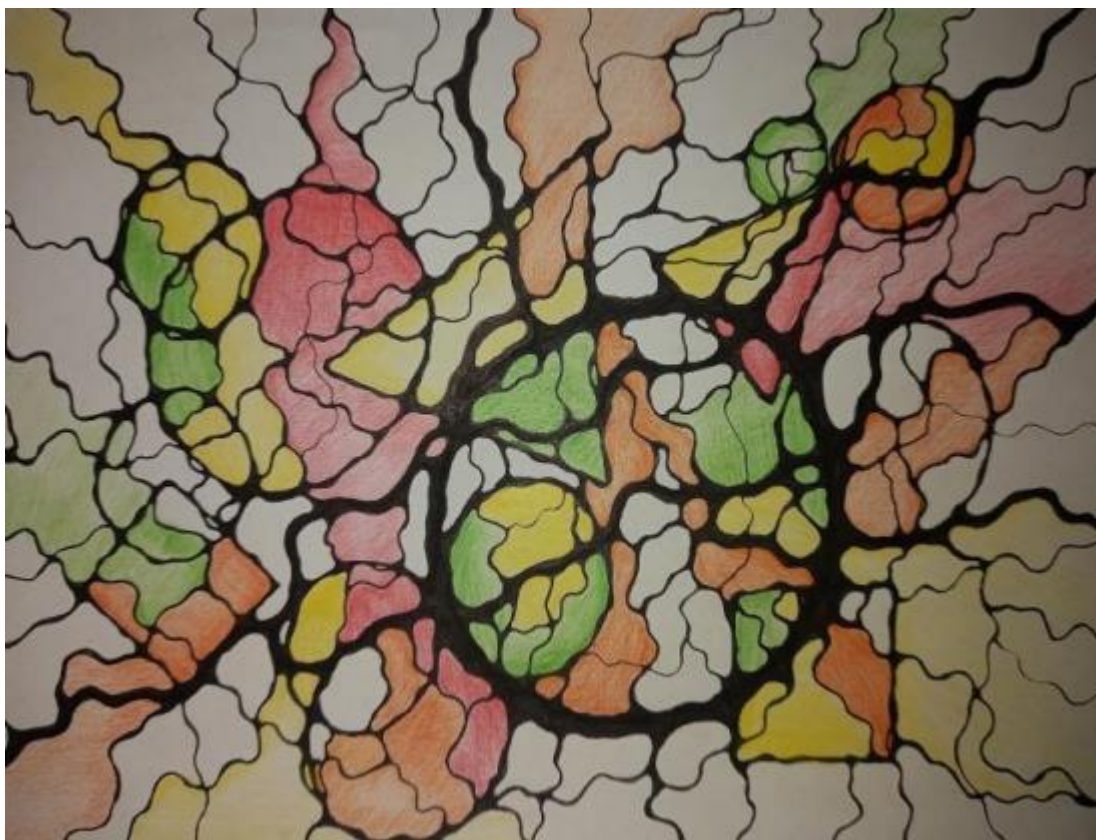
Все мои внутренние изменения заметно отразились на моей жизни. Изменилось мое качество жизни, в том числе и в материальном плане, улучшились взаимоотношения с членами семьи, расширился круг общения, меня стали замечать, у меня стало больше энергии, силы, я перестала бояться перемен и готова принимать меры для изменения и улучшения своей жизни.

Поэтому я продолжу и в дальнейшем интегрировать эти два метода в свою жизнь.

[Ссылка на дипломную работу Корниловой Ларисы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Дарование.



Тема: Я и фриланс.

