

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Я счастливый человек, потому что есть
НейроГрафика!

Как НейроГрафика изменила мою жизнь.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Пашина Л.Н.

«09» марта 2024 г.

Выполнил

Мкртчян С.Л

«09» марта 2024 г.

2024 г.

Эссе по Нейрографике
Я счастливый человек, потому что есть НейроГрафика!
Как Нейрографика изменила мою жизнь.

Меня зовут Сюзанна. Я с Нейрографикой познакомилась 2 года назад. Меня с чудо-методом познакомил моя любопытная подруга и представила ее, как метод исполнения желаний. Она рисовала у других инструкторов.

Так, как я не всегда доверяю этим «марафонам по использованию желаний», серьезно не относилась к нему, пока не узнала о основоположника этого метода Павла Пискарева. Я стала изучать биографию автора, и сама была вдохновлена его творчеством и поведением! Мои профессии были связаны с индустрией красоты, где были успешные достижения, награды и даже свой бизнес, пока не нарисовала «мое предназначение»...

Всегда была заинтересована в трансферинге и в психологии. Но такового колоссального результата, как от Нейрографики никогда я не получала. Год назад приобрела курс и через 3 месяца бросила учиться из-за больших серьезных проблем. Начались трудности: переехала в другую страну, уволили с работы, рассталась с любимым человеком, впала в долги. В последние 3 года у меня была сильная депрессия, предательства и потери. Я потеряла свою силу и не верила, что будет возможность восстановиться и быть просто счастливым, полноценным человеком. Потеряла интерес к жизни, стала равнодушной к миру.

Наконец-то, перед Новым годом решаю, что нужно продолжать рисовать, учиться. Ничего не делать - это не мой путь. Рисовала алгоритм АВН и все перевернулось в моей голове. Чувствовала мощную силу, энергию. Захотела жить и творить. Восстанавливалась. Смогла корректно воспринимать информацию. Прошло 2 месяца, как я рисую Нейрографику. И сейчас те вопросы, которые меня сильно беспокоили, не тревожат меня. Я приобрела крылья. Вижу результаты. У меня жизнь изменилась. Я благодарна Вселенной, что у меня есть те инструменты, которые положительно влияют на мое качество жизни. Сейчас жизнь играет по новому. Легче жить, любить и творить. Я с детства видела много трудностей. Когда я была маленькой, после землетрясения психологи долгое время занимались со мной рисованием. Я увидела на своем опыте, что мелкая моторика, в прямом смысле, влияет на мозг и меняет состояние. А Нейрографика еще сильнее влияет на кору головного мозга, создавая новые нейронные связи влияющие на наше бессознательное восприятие.

Я стала все больше верить этому методу, когда рисовала о своем здоровье. Ситуация была не хорошей, но год назад нарисовала без веры в чудо. А когда через год проверилась, сказали что я здоровый человек. Моему счастью не было границ. Я счастлива, не останавливаюсь, учусь и всегда буду совершенствовать свои знания у уважаемого и очень талантливого учителя и наставника Павла Михайловича П. Я спасла и восстановила себя и готова помочь другим! Я счастлива, что училась именно у автора и новатора чудесного метода, не останавливаюсь на этом и продолжаю совершенствовать свои знания.

Моя цель: сделать мир счастливее и добрее! Чем больше счастливых людей, тем изобильнее процветает наше общество и весь мир.

Техники для выполнения вашей цели

Цели очень важны для нашей жизни. Они дают нам направление, смысл, реализацию и другую картинку будущего.

Часто мы сталкиваемся с трудностями в их достижении.

Я хочу рассказать о методах, которые помогают мне выполнить цель и не свернуть с намеченного пути.

Первое, что я делаю, это записываю свои цели на бумаге.

На первый взгляд это может показаться банальным, но это действительно помогает сосредоточиться и держать цель на виду.

Кроме того, каждый день я думаю о своих целях и задаю себе вопрос, что я могу сделать сегодня, чтобы приблизиться к достижению своих целей.

Разделяю цель на маленькие этапы.

Например, если через год вы хотите стать крутым бьюти-мастером и открыть свой салон красоты. Распишите конкретные шаги ваших действий, от учебы до создания базы клиентов, присмотрите будущее место вашего салона, прикиньте, сколько клиентов вам нужно в день, чтобы через год вы смогли открыть салон.

Эта техника круто помогает по шагам идти к цели.

Другой подход, который я использую — НЕЙРОГРАФИКА! Когда мы создаем нейрографический рисунок, мы изменяем впечатление по поводу нашей задачи. И как следствие, меняется наше мышление.

Формируется новая нейронная связь с новым положительным сценарием. Кроме того, мы получаем мощный приток энергии! А наше подсознание начинает поиск ресурсов и возможностей для реализации желаемого.

Рисование — это реально мощнейший инструмент 21 века!

Чтобы помочь своим мыслям и эмоциям стать более нацеленными на успех. Представляйте яркие картинки того, кем вы хотите стать, какое ваше будущее во время рисования.

Каждый может достичь своих целей, только важно не лениться, а действовать.

И главное, это не сдаваться и двигаться вперед, повторять и дополнять то, что работает для вас, чтобы достигнуть этого.

Нейрографике и наш мозг

Возможности мозга уникальны. Благодаря ему мы способны к эволюции, к изменениям.

Благодаря ему мы не просто видим, слышим, но и отличаем прекрасное от плохого. Мы способны поменять своё мышление, а в последствии и жизнь.

Так что же еще удивительного скрывает этот орган?

Мозг не видит разницы между реальностью и воображением.

В этом смысле для него нет разницы между объективной реальностью и вашими фантазиями. Почему мы так много говорим о мышлении? Потому что силой мысли мы способны изменить реальность.

Вы наверняка слышала про так называемый эффект плацебо. Если мозг считает, что вы принимаете фармацевтический препарат (а не пилюлю с сахаром), то реагирует на него

соответствующим образом. Выпил плацебо, думая, что это аспирин, и мозг даст организму команду понизить температуру тела.

Если вы смотрите на мир через розовые очки, то чаще чувствуете себя счастливым за счет аномально высокого уровня серотонина (гормон радости) в крови. Любая конструктивная мысль или грезы о светлом будущем способны улучшить ваше физическое состояние прямо здесь и сейчас.

Вы видите то, о чем думаете больше всего.

О чем бы вы ни думали, это становится основой вашего жизненного опыта. Скажем, если вы купите новый автомобиль, то станете чаще замечать машины этой марки в городе. Все дело в том, что после покупки вы думаете о своей машине чаще, чем думали до сих пор.

Почему это важно знать?

Дело в том, что выбраться из любой стрессовой ситуации можно, просто путем перепрограммирования мышления. Если вы хотите изменить что-либо в своей жизни, начните с изменения мыслительных шаблонов.

Большую часть времени ваш мозг работает на автопилоте.

В среднем человеческий мозг за день генерирует около 60 тысяч мыслей. Но больше 50 тысяч из них будут теми же мыслями, которые вы гоняли в своей голове вчера. Поэтому очень легко завести себя в негативное восприятие жизни. Важно периодически менять привычную обстановку на незнакомую, чтобы «прочистить» мозги.

Негативные мысли создают стресс и беспокойство, даже если реальной причины нет. Они разрушают иммунитет, который вынужден на это реагировать.

Тренируйте свой мозг. Заставляйте его чаще регистрировать позитивные мысли. Чем больше вы будете пытаться, тем быстрее и проще у вас будет получаться. Относиться к жизни сознательно — это пробовать взять все эти бессознательные процессы под собственный контроль. Конечная цель практики — добиться того, чтобы большинство возникающих мыслей были позитивными.

Периодически отключаться — это жизненно важно.

Вы можете буквально тонуть в негативных мыслях, которые застревают у вас в голове в течение дня. Поэтому вам нужно «отключаться». Это даст передышку для иммунной системы, сделает вас здоровее и счастливее.

Самый простой способ на несколько минут «выключить» мозг — медитация и Нейрографика! Она позволяет превратить ваше сознание в удобный и эффективный инструмент.

Также важно отдыхать. Выбирайте активный отдых: лыжи, дайвинг, походы в горы. Чем проще вам сосредоточиться на захватывающем процессе, тем эффективнее «очищается» голова.

Вы можете изменить свой мозг. Буквально. Физически. С помощью Нейрографики.

Когда вы сосредотачиваетесь на какой-то умственной деятельности, ваш мозг в этот момент активно генерирует новые нервные связи. Этот процесс биологи называют нейропластичностью. Вот как это работает. Если вы думаете, что не в состоянии похудеть, то со временем лишь будете укрепляться в этой мысли. А вот если вы замените это подсознательное убеждение на мысль: «Я в отличной физической форме», то ваш мозг будет каждый раз строить к ней новые нейронные связи.

Работа с мозгом способна изменить нашу жизнь. Важно ежедневно стараться тренировать его и менять своё мышление, если хотим изменить жизнь к лучшему! И нам помощь техника Нейрографика!

Сила внутри тебя, сила в Нейрографике!

Как избавиться от негативных привычек?
Как чувствовать себя здоровым и молодым?
Как реализовать свои творческие идеи?
Как больше зарабатывать?
Как воплотить свою мечту?
Как выстроить гармоничные отношения?

К сожалению, ответы на эти вопросы и конкретные решения для многих остаются на уровне мечтаний.

Каждый день огромное количество людей тратит психическую энергию, но так ничего и не реализует.

Всё кардинально меняется, когда в жизни появляется Нейрографика! Это супер рабочий инструмент, который способен трансформировать мышление.
Желания очень тонкая вещь. С одной стороны, они представляются во взрослом мире чем-то несерьезным и отвлеченным от повседневных задач, а с другой в исполнении внутренних импульсов и состоит главная ценность жизни.
Почему наши желания не сбываются?

Есть две причины:
Сомнения, страхи, переживания и вечный анализ, обиды.
Замалчивание, непонимание себя, игнорирование своих потребностей.

В первом случае человек слишком заикливается на том, что просто чего-то хочет, а не на способах достичь желаемого.

А во-втором — он просто делает вид, что ему ничего не нужно, его и так все устраивает.

Хорошая новость: существуют инструменты для того, чтобы разобраться в своих паттернах мышления и трансформировать их. Речь идет о Нейрографике!

Тогда вы забираете ответственность за исполнение мечты в свои руки и подходите к реализации желаемого легко и просто.

Немного о гармонии
Какова цель в жизни?
Цель жизни в том, чтобы получать от нее удовольствие.
Это состояние удовлетворения всеми сферами своей жизни. Когда есть баланс и взаимопонимание с самим собой и окружающим миром.

Это состояние называется гармонией.

Вопрос гармоничной жизни тревожит и волнует многих людей. Я знаю это, исходя из своего большого опыта работы с людьми.

Как её достичь? Как находиться в этом состоянии постоянно?

Начнём с того, что гармония невозможна без физического и психологического здоровья.

Важен баланс не только в голове, но и в теле.

Когда находишься в гармонии, всегда сохраняешь спокойствие и уравновешенность даже в самых критических ситуациях. Тогда не боишься и умеешь входить в конфликт и говорить о своих потребностях.

Способность слышать собственные потребности важный фактор гармоничной жизни. И в этом волшебная сила Нейрографики!

Гармоничное состояние достигается благодаря Нейрографике.

Когда вы умеете концентрироваться на позитиве. Умеете его создавать в своей голове и в пространстве. Люди, видя вас, начинают улыбаться, потому что встреча с вами создаёт хорошее настроение.

Моя внутренняя гармония — совершенное состояние души, ума, тела и сердца. Она помогает мне принимать решения и реализует все желания, высокие цели и мечты.

Когда есть баланс и взаимопонимание с самим собой и окружающим миром, когда четко осознаешь свои истинные потребности, ты получаешь удовольствие от жизни.

Нельзя заикливаться на деньгах и связывать с ними все свои надежды.

Будьте с собой и поверьте в свою уникальность.

Жизнь в соревновании, у кого лучше что-то или больше денег, не поможет вам стать по-настоящему счастливыми. Вы будете в проигрыше всегда.

А тех, кто находится в гармонии самим собой, победить практически невозможно.

Я счастлива, что в моей жизни появилась Нейрографика!

Эффективный метод борьбы со страхами

После того как я решила изменить свою жизнь, я начала исследовать страх.

Мои личные страхи связаны с низкой самооценкой.

Мои тревоги – результат низкой самооценки, когда весь мир кажется враждебно настроенным и пугающим.

Любые страхи имеют свои истоки, они зарождаются в результате каких-то событий или жизненного опыта.

Можно легко упустить тот момент, когда вы начали бояться чего-то. Всего лишь маленькая ситуация закладывает ту самую крупницу, которую мы подпитываем внутри, и она превращается не просто в страхи, а настоящую ежедневную тревожность.

Эта эмоция имеет колоссальное влияние на человека. Он не способен мыслить трезво и рационально. Даже если в его сознании возникают порывы, мечты и желания, тревожность сильно подавляет способность реализовать их в жизни.

Из-за трагедий, которые мы пережили в прошлом, подсознательно нам кажется, что мы недостойны счастья, и мы живем в ожидании катастрофы.

На сегодняшний день есть незаменимый инструмент — Нейрографика!

Он даже способен заменить визит к психологу. Но необходимо понимать, что важен опыт, нужен инструктор или грамотный коуч.

Можно рисовать на любую актуальную жизненную тему и необязательно уметь создавать живописные картины. Семейные отношения, здоровье, работа, карьерный и личностный рост, страх, тревога — всё это поддаётся решению при помощи этого инструмента.

Это абстрактное рисование с точки зрения формы, но очень точное и наполненное с точки зрения смысла. При этом происходит глубокая, интересная, эстетически выверенная настройка себя на решение задачи, которая ранее казалась трудновыполнимой или невозможной.

Простые шаги для больших перемен

Чудеса когда-то случались с каждым из нас. А верите ли вы в то, что можно изменить всю свою жизнь, приложив не так уж и много усилий?

Раньше я часто задавала себе вопрос, нравится ли мне реальность, в которой я живу? Для меня без прогресса и роста жить неинтересно и скучно.

Та реальность, в которой я жила была хорошая, но мне не хватало перемен и роста. Я тратила всё своё время и деньги на борьбу с обстоятельствами. И мне это надоело.

Редко у кого получается уснуть бедным и больным, а проснуться богатым и здоровым. Я бы сказала, это практически невозможно, редкое исключение.

Тогда в моей голове вертелась одна и та же фраза: «В чем причина?».

Моя жизнь круто перевернулась, когда я начала рисовать Нейрографику!

Помню, как сейчас: я рисовала свой переезд, жизнь на берегу моря, и это сбылось! Сбылось за короткое время!

Мы трансформируем свою жизнь, просто рисуя простые рисунки. Вот в чём истина.

Но есть одно, но. Только признав, что никто не виноват в событиях твоей жизни, и что ты сам создал эту ситуацию, ты можешь управлять ею, и изменить ее.

Польза от техник рисования заключается в том, что рисуя маркером, человек активизирует определенные отделы коры головного мозга и работает напрямую с важными психическими функциями.

Благодаря этому у него развивается внутренняя гибкость, стрессоустойчивость, способность переключаться между задачами. Человек снова начинает прислушиваться к себе, к своему телу.

Он учится входить в состояние потока, то есть, полностью погружаться в свою деятельность и, тем самым, наполняться энергией, необходимой для решения своих задач.

А что же делать при состоянии отсутствия сильного желания?

Просто рисовать Нейрографику, но с инструктором, с грамотным специалистом!