

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

**«Нейромандала, как метод гармонизации
эмоционального состояния человека»**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Гостимская Е. С.

«26» февраля 2024 г.

Выполнила

Суравская Е.В.

«26» февраля 2024 г.

2024г.

НЕЙРОМАНДАЛА, КАК МЕТОД ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Суравская Елена

e-mail: elenasuravskaya@gmail.com

Аннотация. В статье анализируется влияние эмоций человека на его телесное и психическое состояние. Дается понятие эмоции, ее видов, а также воздействие на поступки индивидуума. Рассмотрены возможности эмоционального контроля разумом и методы гармонизации эмоционального состояния человека, среди которых основной акцент сделан на разработке доктора психологических наук Павла Пискарева – нейрографики. Исследован один из принципиальных алгоритмов нейрографики – Нейромандала. Сделаны выводы о степени ее влияния на психическое здоровье человека и определены проблемные области сознания личности, гармонизировать которые помогает Нейромандала.

Ключевые слова: Эмоции, разум, гармония, психологическое состояние, нейрографика, нейрографическое моделирование, пирамида сознания, арт-терапия, нейромандала

Annotation. The article analyzes the influence of human emotions on his physical and mental state. The concept of emotion, its types, as well as the impact on the actions of an individual is given. The possibilities of emotional control by the mind and methods of harmonizing the emotional state of a person are considered, among which the main emphasis is placed on the development of Doctor of Psychological Sciences Pavel Piskarev – neurographics. One of the neurographic practices – neuromandala – has been studied. Conclusions are made about the degree of its influence on human mental health and problematic areas of personality consciousness are identified, which the neuromandala helps to harmonize.

Keywords: Emotions, mind, harmony, psychological state, neurography, neurographic modeling, pyramid of consciousness, art therapy, neuromandala

Введение. Проблема управления эмоциональным состоянием человека сегодня не только актуальна, но и становится все более острой. В первую очередь это связано с урбанизацией и ростом числа жителей мегаполисов, где все социальные процессы ускоряются, а психоэмоциональные и физические нагрузки на каждого индивидуума возрастают. У человека порой не хватает времени для полноценного отдыха – занятий спортом, прогулок на свежем воздухе. Большую часть времени он проводит в окружении других людей, зачастую настроенных негативно. В качестве защитной реакции в большинстве случаев разум уступает место эмоциям, что приводит к скандалам, непониманию, болезням и нервным расстройствам. К сожалению, количество таких негативных событий растет из года в год. А это уже –

серьезный повод задуматься: как научить людей управлять своим эмоциональным состоянием, чтобы минимизировать вред, наносимый негативными эмоциями себе и окружающим.

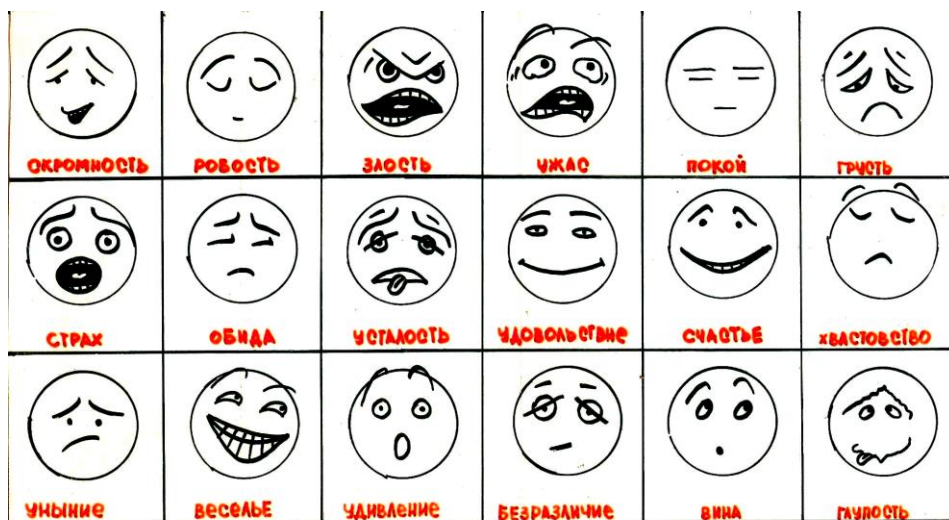
Цель работы – исследовать НейроМандалу, как особый вид нейрографического моделирования, и установить степень ее позитивного влияния на внутреннее эмоциональное состояние человека.

Эмоции и гармония. Изначально определимся с понятием «эмоции». Что это такое? Как возникают? Какими бывают? Насколько они подвластны контролю со стороны разума?

Известно, что практически все психические процессы (восприятие, память, воображение, речь, мышление и т.д.) сопровождаются эмоциями – реакцией человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей, которые проявляются в виде ощущений, переживаний, чувств и т.д. [5].

Иными словами, с помощью эмоций человек может дать оценку всему, что происходит вокруг него и с ним самим. Как это происходит и каковы истоки эмоций – сказать сложно, ибо они, как и многие другие психические явления, досконально не изучены, но однозначно то, что умение передавать и воспринимать эмоции заложено природой в любое живое существо изначально.

Условно эмоции можно разделить на три вида: положительные (удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность), нейтральные (любопытство, безразличие, изумление) и отрицательные (горе, тревога, тоска, страх, злорадство, отчаяние, гнев).



Ученые считают, что чем выше развито существо, тем больше его эмоциональное разнообразие. Однако есть точка зрения, что эмоции могут быть вредным наследием, ведущим к нежелательным действиям. Швейцарский невролог и психолог Эдуард Клапаред поддерживал идею, что эмоции мешают разуму рационально управлять деятельностью [4].

Разум противостоит неограниченной эмоциональной власти в общении, где эмоции не всегда помогают. Современные психологи поддерживают регулирование эмоций, выделяя

важность контроля над ними. Люди, способные управлять своими эмоциями, считаются адекватными, в то время как слишком эмоциональные могут рассматриваться как невоспитанные. Хотя американский психолог Роберт Холт доказал, что неумение выражать гнев может негативно сказаться на самочувствии и здоровье [9]. Важно научиться управлять эмоциями конструктивным образом, чтобы не погружаться в крайние состояния и создавать условия для более спокойной, гармоничной жизни и деятельности.

Понятие гармоничной жизни и деятельности как обобщенного понятия следует рассматривать в разных аспектах. Среди основных – существование личности в разных средах – природной, предметной, социальной; пропорциональность внешнего и внутреннего пространства личности; соразмерность соматического (организмического), психического и духовного (ценностно-смыслового) бытия. Закономерности телесной и психической жизни индивида, связи между ними выступали и выступают предметом психологических исследований П.К. Анохина, А.Н. Анушвили, В.М. Бехтерева, А.В. Лурии, Н.В. Тарабриной и др. [7].

Так что же такое гармония? Это состояние полного удовлетворения всеми сферами своей жизни. Это баланс и взаимопонимание с самим собой и окружающим миром. Это осознание своих истинных потребностей [6]. Тот, кто отыскал гармонию, сохраняет спокойствие и уравновешенность даже в самых критических ситуациях. Он стрессоустойчив, не боится и умеет входить в конфликт и говорить о своих потребностях. В противовес ему – дисгармония – это состояние, при котором человек ощущает несоответствие и неравновесие между своими мыслями, чувствами и поведением. Это психологическое состояние может возникать из-за множества факторов, включая внешние стрессы, внутренние конфликты и неразрешенные эмоциональные проблемы.

Как достичь гармонии? Весь фокус заключается в том, что ее необходимо не искать, а создавать. Это определенные действия, направленные на очищение вашего ментального и физического пространства [3].

Одна из методик, позволяющая за достаточно короткое время стабилизировать (гармонизировать) внутреннее эмоциональное состояние, снять стресс или просто разобраться в себе, называется нейрографическое моделирование. Разберемся, что на самом деле скрывается за модным термином «НейроГрафика».

Нейрографика. Нейрографика – это метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону, разработанный художником и психологом П.М. Пискаревым в 2014 году. Со слов автора, суть методики заключается в том, что каждый человек подсознательно стремится визуализировать свои проблемы, чтобы просто посмотреть на них и попытаться найти правильное решение. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие люди в момент сильных эмоциональных переживаний начинают интуитивно рисовать разные фигуры на бумаге. Нейрографика необходима тем людям, которые хотят иметь перед глазами целостную картину собственных проблем и забот в виде логической системы связанных между собой вопросов, на каждый из которых можно найти оптимальный ответ. Методика дает

возможность нашему подсознанию отыскать эти ответы на вопросы, которые мы переносим на бумагу в виде рисунка, без заикливания на проблеме и постоянного её обдумывания.

Как говорит сам П.М. Пискарёв, «Нейрографика – это искусство рисования своей реальности. Искусство живой линии. Легко осваиваемый метод, который дает потрясающие результаты, причем, по сути, каждая новая работа, каждый рисунок, выполненный в Нейрографике, двигает тебя вперед» [11].

В основе метода Нейрографики лежит Пирамида Сознания, которую автор вывел из личного опыта и опыта коллег. Это своего рода модель того, как устроена наша глубинная психика. Ведь далеко не новость, что мы живем в объектном мире, не только снаружи, но и внутри. И та внутренняя реальность, которая у каждого из нас есть, в значительной мере определяет все то, что с нами в жизни происходит. Пирамида Сознания дает понимание, как жить эффективно, от чего бывает хорошо или плохо, что надо делать и куда смотреть для того, чтобы в нашей жизни что-нибудь наладилось, да и сама жизнь стала гармоничной.

По словам П.М. Пискарёва, «сознание человека имеет несколько уровней, которые отражают разные слои бытия. Рисуя методом Нейрографики, мы прикасаемся к каждому из них и работаем с ограничениями, которые также существуют на разных уровнях сознания. Таких уровней в пирамиде несколько: актуальное сознание, оперативное сознание, уровни индивидуального подсознательного и бессознательного, уровни коллективного бессознательного и уровень самости».

Эту авторскую разработку П.М. Пискарёва можно соотнести с аналитической психологией Карла Юнга и гештальт-терапией. В основе человеческой психики Юнг видел три компонента: сознание, личное и коллективное бессознательное. В свою очередь П.М. Пискарёв в пласт личного (эго) «вплетает» воспоминания, мысли, чувства, страхи и иные наши душевные состояния, которые можно изобразить несколькими геометрическими фигурами – графическим языком Нейрографики. Этот язык состоит из четырех элементов: круг, квадрат, треугольник и нейролиния – базовые символы, которые понятны нашей психике. Круг – целостность, бесконечность, источник сил. Квадрат – надежность, стабильность, постоянство. Треугольник – конфликт, движение, активность. Нейролиния – «проводник» энергии, связывающий все названные элементы между собой. А ведь и по Юнгу нарисованные круги – не что иное, как стремление к гармонии, совершенству и решению важных задач, треугольники – вопросы острые и нерешенные, а квадраты – желание на подсознательном уровне выстроить личную систему решения этих вопросов [12].



Регулярное рисование нейрографичных рисунков способствует избавлению от зажатости, комплексов, моральных травм, изменению блокирующих установок.

Если говорить о гармонизации личности, то по эффекту воздействия нейрографическое рисование можно сравнить йогой, дыхательными упражнениями и даже – с массажем. Но существует и принципиальное отличие: результат нейрографического рисования стабилен, и он не подвластен влиянию окружающей действительности. Трансформация состояния человека начинается «изнутри»: ощущение гармонии души и тела происходит вследствие изменения восприятия произошедшего. Меняя свое отношение к прошлому, мы меняем свое состояние в настоящем и будущем. Нейрографические линии и фигуры, сведенные в единую картину, дают возможность трансформировать свою реальность и по этой причине НейроГрафика – простое и доступное средство сделать существование осознанным и взять его течение под контроль, используя только бумагу и карандаш.

Занимаясь рисованием (созданием) нейрографических картин, мы способствуем трансформированию реальности в целом ряде областей [2]:

- меняем эмоции – искореняем гнев, страхи, тревожность и превращаем их в положительные чувства;
- разрешаем внутренние конфликты, способствующие возникновению негативных психосоматических состояний;
- преодолеваем (минимизируем) трудности и проблемы на работе, в бизнесе и в трудовой деятельности в целом;
- выстраиваем собственные планы развития событий и позитивных перемен в своей жизни;
- налаживаем (строим) гармоничные взаимоотношения с родными, друзьями, людьми на работе, товарищами.

Элементы Нейрографики. В нейрографике есть десять принципов, базовый алгоритм, графический алфавит и техники безопасности. Без этих четырех элементов НейроГрафика начинает деформироваться.

Принципы Нейрографики – это основа, на которой стоит весь метод, причем, это не просто словосочетания – каждый из принципов соответствует определенной области нашего подсознания и помогает нашему личному развитию [1].

В Нейрографике существует 10 принципов, которые необходимо знать для ее полного понимания. Поэтому стоит пояснить эти принципы:

1. *Образ интегрирует смыслы.* Образ дает нам возможность собрать большое количество смыслов в одном изображении. Например, образ Дома интегрирует сумму смыслов, связанных с домом: детство, родители, своя комната, энергия взросления, ранние воспоминания.

2. *Смыслы контейнируют состояния.* У каждого человека есть своя уникальная эмоциональная реакция на определенное слово. Например, слово «успех» вызывает чувства, основанные на личном опыте и представлениях и «вводит» человека в то состояние, которое ассоциируется с этим словом.

3. *Проблема есть порождение разума.* Когда человек думает о жизни, апеллирует к понятным ему образам и смыслам, порой погружая себя в мир противоречий. При этом надо помнить, что в природе все живое, за исключением человека, существует просто и естественно, а «двойственность» возникает лишь в сознании человека.

4. *Решение обладает качеством бионики.* Искреннее решение какого-либо вопроса (ситуации) всегда то, что изнутри резонирует с каждой клеточкой тела, с опытом, с живой природной сущностью человека. Поэтому решение, которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не вызывает у нас импульса к жизни, не является истинным. И в этом смысле нейрографика – своего рода «биоключ» к решению наших проблем.

5. *Гармония ведет к удовлетворению.* Это не только один из базовых принципов нейрографики, но и один из базовых принципов человеческого бытия. Удовлетворение – это следствие гармонии, а гармония – чувство, которое переживает каждый человек: гармония с окружающей средой, с космосом, с самим собой. Через достижения гармонии на своем нейрографическом рисунке приходят к состоянию удовлетворения, и далее – к ощущению счастья.

6. *Вселенная уместается на острие маркера.* Нарисовать можно все! Нейрографика позволяет рисовать прошлое и будущее, создавать модель отношений, изображать мечту, любое чувство (тоску, боль, радость) и явление (успех, потерю, удачу). С помощью маркера мы можем примирить эти противоречия всего в одной нейрографической картинке.

7. *Любая задача имеет графическое решение,* так как может быть переведена в графику, знаки или символы, которые способствуют «запуску» визуального мышления. В этом смысле совершенно любая задача в бизнесе, личной жизни, внутренней гармонии, коммуникации имеет графическое решение, а графический алфавит Нейрографики позволяет моделировать желаемые события в жизни таким образом, что это приводит к решению поставленной задачи.

8. *Плоскость рисунка не имеет границ.* Рисунку не задаются какие-то четко определенные образы, размеры и границы. Принцип свободного рисования снимает скованность, дает возможность двигаться вперед.

9. *Мир состоит из фигур и линий.* Когда мы проживаем какой-то фрагмент жизни, мы создаем фигуры, вокруг которых построена наша деятельность, однако часто нам не хватает линий, которые объединяли бы фигуры и создавали визуальный переход от события к событию. Нейрографическая композиция – это фигуры и нейрографические линии, связывающие все в единое целое

10. *Рисовать просто.* Визуальное мышление в сознании человечества возникло гораздо раньше, чем сформировалась речь. Рисование – это один из способов ведения диалога как с самим собой, так и с людьми на самые различные темы и по поводу самых разных обстоятельств жизни, а нейрографика помогает воссоздать этот навык (алгоритм) коммуникации, необходимый для развития мозга каждого человека.

В свою очередь, существуют 8 принципиальных алгоритмов (техник) в Нейрографике, связанные с решением структур коммуникаций, с решением личностных целей, моделированием личности, с решением целей достижения результатов, снятием ограничений [8]. Это 8 моделей решения жизненных задач. Первые 4 — практики ВЛИЯНИЯ, включающие в нас творчество. Остальные 4 — чистое ТВОРЧЕСТВО, включающее энергию.

1. Алгоритм *Снятия Ограничений* (АСО) – базовый, он выводит сознание в «ноль», убирая накопившиеся стрессы, пласты обид, боли и других деструктивов. Обычно на этом этапе рисуют не меньше 10 рисунков.

2. Алгоритм *Моделирования* – создание уникальной композиции, взаимодействие форм, выразительности картинок и причин влияния их на нашу жизнь.

3. Алгоритм *Управления энергией и цветом* – взаимодействие различного цвета на основе универсальной модели мира – посредством цвета идет управление состоянием организма, бизнеса, окружения и взаимодействием окружающих нас элементов.

4. Алгоритм *Нейроскетчинг* – «оживление» (визуализация) изображения с помощью нейрографической линии. Например, через нейрографический образ (портрет) человека, можно наладить с этим человеком отношения. Это работает и более масштабно – с пространством, городом, страной, миром.

5. Алгоритм *Структуры коммуникаций* – выстраивание коммуникативных отношений с окружающим миром через прорисовку – партнерских, деловых, семейных, с самим собой.

6. Алгоритм *Цель-достижение-результат* – построение графиков всех процессов от цели до результата, зарядание наполненными энергией целями себя самого. Чтобы прийти к нужному результату, цели должны быть плотными

7. Алгоритм *Линии Времени* – расстановка приоритетов своей жизни, как положить свой опыт на свою линию жизни, как продлить эту линию, как запустить проработанную линию жизни на самореализацию.

8. Алгоритм *Нейромандала* – прорисовка не столько формы, сколько движение энергий с изучением принципов гармонии и взаимодействия целого с частицами – проработка каждым рисующим «своей вселенной».

О последнем алгоритме (технике) и пойдет речь более детально.

Нейромандала: понятие и алгоритм создания. Как говорит П.М. Пискарёв, «Нейромандала – это волшебный идеальный алгоритм о целостном мире, который позволяет интегрировать в максимально гармоничную сферу большое количество элементов бытия. Например, гармонизировать и создать свой характер, видеть, чувствовать и переживать его как гармоничный, накопить силу».

В принципе, Нейромандала – это семиуровневая круговая модель, которая поддержана нейрографической линией. Почему именно семиуровневая? Потому что охватывает все уровни человеческого бытия: у человека – семь эндокринных желез, которые отвечают за весь организм. Они связаны с семью чакрами (корневая, сакральная, солнечное сплетение, сердце, горло, третий глаз, корона), которые называют энергетическими центрами [10].

Семь уровней – семь смыслов бытия. Если на каком-то уровне у человека происходит «проседание», нет необходимого внутреннего баланса (гармонии), это сказывается на его здоровье, на отношениях с окружающими и, в первую очередь, с близкими.



В процессе создания (рисования) Нейромандалы мы выравниваем и гармонизируем все семь уровней физиологии и сознания, и направляем энергию в русло конкретной темы рисования. Сама Нейромандала, как принципиальный алгоритм Нейрографики, оказывает глубокое влияние на психическое здоровье человека благодаря своему уникальному сочетанию искусства, психологии и духовности.

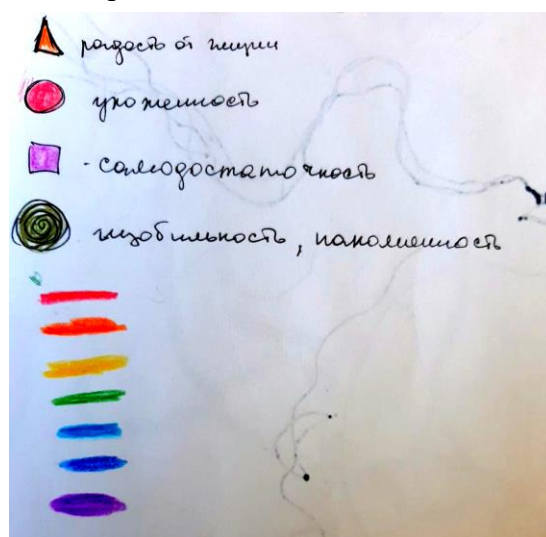
Если вы хотите, например, стать успешным, создать гармоничные отношения, изменить свою жизнь – возьмите лист любого формата (чем больше, тем лучше), черный маркер, карандаши (фломастеры, краски и т.д.) всех цветов радуги и начинайте творить нового себя через Нейромандалу. Но для начала четко запомните: этот метод действительно работает, но у всех со своей скоростью – так что если вам действительно хочется изменений и вы готовы

реально «работать» над достижением своих целей – этот метод вам поможет. Если же вы просто хотите «волшебную таблетку», то он не для вас, хотя попробовать стоит – вдруг вам несканно повезет, и у вас все быстро будет исполняться.

Итак, алгоритм создания Нейромандалы.

1 этап: удобно сядьте, расслабьтесь и подумайте, в каких областях вы хотите улучшить свое состояние. Например – «хочу стать стройной, хочу радоваться жизни, хочу материального благополучия и т.д».

2 этап: запишите важные для вас качества (не более 7 в одной мандале). Например: мотиватор в жизни – радость, ухоженность – регулярная забота о себе; изобилие – избавление от страха бедности; самодостаточность – независимость от мнения окружающих и т.д. На каждое качество назначьте определенные фигуры и цвет: мотиватор – треугольник, ухоженность – круг, изобилие – квадрат. Можно использовать любые фигуры, которые нравятся: спираль, прямоугольник, ромб, овал и т.д.



3 этап: на листе бумаги наметьте семь сфер и расположите на них фигуры-качества. Композицию создавайте так, как чувствуете (ощущаете внутренне), заполняя все семь сфер параллельно. Если хотите развивать интровертные качества, рисуйте от внешнего круга к центру, если экстравертные – от центра к внешнему кругу.

4 этап: когда все качества распределены по семи сферам – соедините их нейрографической линией, которая не повторяет себя ни на одном участке и идет туда, где вы и не ожидаете ее увидеть. В результате получится 7 сфер с «бусами» из качеств, соединенных нейролиниями и скругленных между собой.

5 этап: архитепирование. Раскрасьте каждую сферу разными цветами – так, как чувствуете. Можно пройти по готовому алгоритму, созданному самой природой – по цветам радуги: при экстравертной проработке начинайте с большого круга и красного цвета, заканчиваете маленьким фиолетовым. При интровертной проработке, соответственно, заполняйте наоборот: от большого фиолетового к маленькому красному.

6 этап: вводим нейрографические линии, которые означают то, что может помочь вам измениться и изменить текущую ситуацию. Пусть эти линии будут разными по толщине и обязательно со скругленными пересечениями (в Нейраграфике считается, что это помогает избежать напряжения и конфликта). Линии роста могут идти от центра к периферии, снизу вверх или с левого нижнего угла в верхний правый угол. Линии очищения-спада идут сверху вниз, с левого верхнего угла в правый нижний. По центру линии идут для изменения ситуации здесь и сейчас. При этом важно отслеживать рефлексия тела в процессе рисования, особенно сопротивление. Это говорит о том, что вы делаете что-то новое, и ум, привыкший к автоматизации процессов, подает сигналы, что вы пошли не туда. Но чтобы получить новый опыт, вам и надо «не туда».

7 этап: фиксация. Выделите на картине то, что вам особенно важно или нравится. Возможно, вы захотите добавить еще фигуру или обведете пожирней имеющуюся фигуру или сферу – это будет означать завершение алгоритма и принятие новой реальности, новой себя с новыми качествами. Главное – слушайте и слышите себя!



На практике создание Нейромандалы может оказаться не столь простым, как описано в предложенной инструкции, но при возникновении вопросов, ответы всегда найдутся на инструкторском курсе по Нейрографике в Институте Психологии Творчества Павла Пискарева и в книгах П.М. Пискарёва.

Проведенное мною исследование на практике рисования Нейромандалы в группе 12 человек позволило сделать следующие выводы:

Нейромандала – мощный инструмент для улучшения и гармонизации психического здоровья человека, который воздействует следующими способами:

1. Снимает стресс и ощущение тревожности. В процессе рисования ум отвлекается от беспокойных мыслей и эмоций;
2. Повышает самосознание. Работая над созданием Нейромандалы, человек получает возможность заглянуть в свое подсознание и лучше понять себя;

3. Регулирует эмоциональный баланс. Рисование линий и форм позволяет освободить заблокированные эмоции и способствует эмоциональному исцелению;
4. Развивает креативность и интуицию. Процесс рисования, не ограниченный стереотипами, эталонами и правилами, помогает человеку раскрыть свой творческий потенциал и получить доступ к своей внутренней мудрости;
5. Улучшает когнитивные функции – внимание, концентрацию и память. Рисование сложных узоров и форм стимулирует мозговую деятельность и укрепляет нейронные связи;
6. Помогает духовному росту и самопознанию, стимулируя процесс поиска смысла и цели в жизни, воссоединения со своим высшим «Я».

Список литературы:

1. *Гревцева О.В., Рязанцева М.В.* Нейрографика как способ гармонизации эмоционального состояния / план-конспект мастер-класса. ФГКОУ «Ставропольское президентское кадетское училище», 2020. 7 с.
2. *Комарова И.Ю.* Нейрографика как практика современной психологии // Человеческий фактор: Социальный психолог, 2022. № 1(43). С. 224–232. <https://elibrary.ru/item.asp?id=48411796>.
3. *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.
4. *Клапаред Э.* Хрестоматия по общей психологии в 2-х книгах. Книга 2: Психология познавательных процессов. Психология личности / сост. И.Д. Плотка. Рига: Высшая школа психологии, 2002.
5. *Маклаков А.Г.* Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2016. 583 с.: ил.
6. *Мотков О.И.* Исследование гармоничности личности: монография. М.: Русайнс, 2020. 168 с.
7. *Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В.* Феноменология психологической гармонии личности // Фундаментальные исследования, 2015. № 2–15. С. 3399–3403.
8. *Смысл 8 алгоритмов нейрографики.* Авторский курс П.М. Пискарёва на на канале «YouTube», 2018. https://www.youtube.com/watch?v=Y_z7paBgTok
9. *Холт Р.Р.* Начальное процессное мышление. Электронная книга. ISBN 9780765706423. Издатель: Джейсон Аронсон, Инс., 2008.
10. *Чейз К.Р.* Геометрия эмоций: использование акупунктуры чакр и теории 5 фаз для описания архетипов личности для клинического применения. Медцентр Университета Вермонта и Медколледжа Ларнера, Берлингтон, Верджиния // Медицинская акупунктура, 2018. 30 (4). С. 167–178.
11. *Что такое нейрографика?* Видеопрезентация П.М. Пискарёва на канале «YouTube», 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=-BY7Ubg2mlo>

12. *Юнг К.Г.* Воспоминания, сновидения, размышления // Мысли об истине, 2016. № 60. 167 с.