

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«НейроГрафика

как метод достижения целей»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М

Супервизор Шувалова Е.И.

«13»__ноября____2024 г.

Выполнил Таракановская Н.В.

«10»__ноября____2024 г.

2024 г.

«Нейрографика как метод достижения целей»

Аннотация.

Вопрос о методах достижения целей остаётся актуальным для человечества. Из всех формулирующих свои цели лишь немногие достигают успеха. Простого заявления о своем намерении недостаточно для достижения желаемых результатов. Чтобы не отступить от целей на полпути, необходимо правильно их ставить.

В данной статье рассматривается анализ процесса постановки и достижения целей, основанный на исследованиях в области психологии целеполагания и уровня притязаний. Приведён общий подход к исследованию и базовый алгоритм Нейрографики. Подробно описан процесс постановки и достижения целей с использованием данного алгоритма. Оценена эффективность методов Нейрографики в этой области.

Ключевые слова

Нейрографика; нейролиния; цель; выдвижение цели; достижение цели; метод, алгоритм, коуч-модель.

Вводная часть

В современном мире многие люди испытывают одиночество и отчуждённость, прилагая значительные усилия, но не видя изменений в жизни. Основная причина этого — недостаток анализа собственных желаний и отсутствие чётких целей. Постановка личных целей служит мощным инструментом для размышлений о будущем и превращения мечтаний в реальность.

Процесс целеполагания позволяет определить, чего человек хочет от жизни. Зная свои желания, он может сосредоточить усилия на достижении поставленных целей. Самые различные люди в различных сферах активно используют метод постановки целей. Это не только помогает заглянуть в

будущее, но и быстро найти мотивацию, организовав время и ресурсы для достижения намеченных целей.

Основная часть

Сформулировав конкретные цели и задачи, человек может эффективно контролировать их выполнение и наслаждаться достигнутыми результатами. Реализация ранее казавшегося неосуществимым укрепляет уверенность в собственных силах и подтверждает компетентность в достижении поставленных задач.

Цель нашей статьи — изучить возможности нейрографики в визуализации собственного пути к достижению целей и решения возникающих запросов, что способствует их скорейшему достижению через понимание истинности желаемого.

Задачи исследования включают теоретическое исследование существующих методов и подходов к постановке и достижению целей, а также демонстрацию принципиальных отличий метода Нейрографики в этом процессе.

Методы исследования основаны на изучении научно-методической литературы по теме, а также на анализе и обобщении собранного материала.

Уникальная способность человека формулировать и достигать цели – это то, что кардинально отличает его от как природного, так и искусственного мира. Поэтому целенаправленная активность человека привлекала внимание учёных с давних времён. Однако отношение к целеполаганию и его понимание менялись в разные исторические периоды. В научном мире существуют разнообразные методы и подходы к постановке и достижению целей.

В 1975 году известный психолог А.Н. Леонтьев отметил, что субъективное восприятие цели — это осознание конкретного результата, который становится движущей силой для осуществления различных видов деятельности. Он подчеркивал, что этот процесс является уникальным и до сих пор недостаточно исследованным в научной психологии. Леонтьев ввел понятие макроструктуры человеческой деятельности, что стало важным

вкладом в понимание того, как формируются и реализуются цели в жизни человека [4]. Постановка целей и задач является важным аспектом, который напрямую влияет на мотивацию человека. Мотивация, в свою очередь, служит движущей силой, побуждающей нас к действию и достижению поставленных целей. В рамках изучения мотивации личности выделяются два основных подхода: идиографический - фокусируется на анализе индивидуальных случаев и номотетический - стремится выявить общие закономерности в мотивации, используя экспериментальные методы и статистические анализы. А. Н. Леонтьев, анализируя суть мотивации, подчёркивал важность использования обоих подходов.

Вопрос о целях стал важным не только в одной научной области, но и охватил множество дисциплин, включая психологию, социологию, экономику и даже философию. Это связано с тем, что понятие «цель» выступает в качестве ключевого элемента, который помогает связать различные аспекты человеческой деятельности и исследования [5].

Эдвин Локк и Гарри Лэтэм уже более 35 лет занимаются академическим исследованием целеполагания, и их работа существенно повлияла на понимание того, как мы можем достигать своих целей. Метод является универсальным инструментом, подходящим для достижения самых различных целей, особенно тех, которые требуют значительных усилий и времени. Он особенно эффективен в таких областях, как образование и саморазвитие, где важно не только знать, чего ты хочешь достичь, но и как это сделать. Суть техники: цель должна соответствовать 3 критериям: 1) Максимально просто и ясно сформулирована; 2) Иметь четкий срок и представления о желаемых переменах; 3) Включать логичный критерий, подтверждающий ее достижение. После того как сформулирована цель, с ней можно работать по разным направлениям: делить на задачи, отслеживать, корректировать. [1].

Метод Брайана Трейси — это система достижения целей, которая основывается на приоритете и умении концентрироваться на главном. Метод имеет много общего с алгоритмом SMART, который был разработан Джорджем

Т. Дораном в 1981 году. SMART помогает формулировать цели так, чтобы они были конкретными, измеримыми, достижимыми, реалистичными и ограниченными по времени. Метод Трейси также стремится к ясности и структурированности, он делает акцент на личностном росте и достижении значительных результатов как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Он подходит для людей, которые ориентированы на результат и предпочитают детально проработанные планы. Важным аспектом методики является наличие четкого видения конечного результата. Для достижения успеха каждый день необходимо выполнять хотя бы одно действие на пути к цели [2].

Метод Марка Аллена представляет собой подход, который особенно подходит для тех людей, которые пока не могут четко сформулировать свои цели. Этот метод будет полезен тем, кто больше ориентируется на внутренние ощущения и переживания, чем на конкретные числовые показатели. Он дает возможность создать план действий, который будет актуален на долгосрочную перспективу. Основная идея заключается в том, чтобы выделить 7–10 ключевых целей и сформулировать их в лаконичные фразы, используя простые и понятные слова. В терминологии Аллена это называется «превратить цель в идею фикс». Марк Аллен, автор множества книг о достижении успеха, предлагает начать работу над целями с составления личной концепции успеха. Важным элементом этой концепции является создание своего Я-образа. Достижение целей подразумевает трансформацию текущего «Я» в идеальный Я-образ, что требует особого внимания к развитию личностных качеств и навыков. Это может включать в себя работу над такими аспектами, как уверенность в себе, управление временем, развитие эмоционального интеллекта и умение справляться с неудачами [3].

Институт психологии творчества под руководством Пискарева П.М. академически исследует методы достижения целей с помощью метода Нейрографики уже 10 лет [6,7,8]. Суть метода «Нейрографика» в том, что используются графические приёмы. С точки зрения проблемы достижения

целей Нейрографика - это метод, основанный «на практике рисования, сопряжённого с актуальными задачами рисующего» [6 с.6]. Нейрографика относится к методам достижения целей, который определяется «количеством линий, вышедших из под вашей руки». Нейрографика представляет собой инновационный инструмент, предназначенный для управления эмоциональным интеллектом в процессе решения рациональных задач. Этот метод представляет собой уникальное достижение в области психологии.

Нейрографическая линия – это уникальный художественный элемент, который отличается от привычных линий тем, что она не подчиняется строгим правилам и не повторяет свой рисунок на каждом участке. Эта линия может вести рисующего в неожиданные направления, открывая новые горизонты для самовыражения и самопознания. Она служит мощным средством для работы с бессознательным, позволяя активировать глубинные процессы психики. Процесс рисования нейрографической линии требует высокой степени концентрации и осознанности. Это не просто случайное нанесение линий на бумагу; это целенаправленное исследование внутреннего мира. Нейрографический паттерн представляет собой уникальный метод, который сочетает в себе рисование и психологические практики. Этот подход позволяет глубже понять свои внутренние чувства и переживания. В процессе рисования линий, человек начинает осознавать и связывать различные аспекты своей жизни, что способствует гармонизации этих связей.

Нейрографика хорошо сочетается с другими системами трансформации. В основе метода лежит работа с нейронными связями. Его можно использовать самостоятельно. В отличие от большинства методов, которые работают логическим способом с проявленными объектами, Нейрографика помогает визуализировать внутренние переживания и мысли, позволяя работать с теми аспектами нашей жизни, которые часто остаются невидимыми и неосознанными. Нейрографика имеет универсальный код и язык, который легко освоить. Метод прост для понимания и применения, что позволяет решать, как личные, так и организационные задачи. Метод представляет собой

инновационный подход к идентификации символа, формированию знака и разработке кода, предназначенного для развития любой жизненной ситуации. Нейрографика — это мощный инструмент для преобразования существующего в цель с помощью простых методов, которые можно адаптировать под конкретные потребности. Метод объединяет в себе смысл, форму и линию. Это самый быстрый и простой способ создания новой реальности.

Результаты практического применения Нейрографики, опубликованные в научных статьях, подтверждают эффективность метода в сфере деятельности психологов [10, 11] в практике управления коммуникациями [12], в обучающем процессе в вузе и школе [13], [14], в медицинской практике [15] и др.

В рамках исследования рассматривается практическое применение Нейрографики для достижения целей. Этот подход основан на том, что процесс постановки целей и их достижения имеет свою структуру и состоит из определённых этапов, которые связаны с особенностями целеполагания и достижения целей.

Нейрографика рассматривает процесс достижения цели как получение и достижение результата. Нейрографика определяет понятие «цель» как получение результата. Автор метода Пискарев П.М. утверждает, что «Нейрографика – очень четкая техника в работе с целями. Она часто показывает, действительно ли заданная цель человека волнует. Она позволяет получать желаемые результаты» [16]. Автор Нейрографики Пискарев П.М. говорит о том, что когда цель, тема рисования выбраны верно и соответствуют истинным желаниям рисующего, то есть результаты при достижении цели вызывают у рисующего радость и удовлетворение, то рисунки в процессе их рисования становятся гармоничнее и красивее, и будут приносить радость рисующему их человеку. Одной из ключевых основ в Нейрографике является существенная значимость процесса рефлексии самим рисующим своих ощущений во время рисования.

В Нейрографике так же существуют алгоритмы, которые позволяют ускорить достижение целей или наоборот отодвинуть их во времени, что может

быть важным для тех людей, которые постоянно испытывают нехватку времени.

Как выбрать алгоритм Нейрографики для постановки цели и работы по ее достижению. Универсальная методика целеполагания отсутствует, потому что отсутствуют и универсальные цели. Характеристика цели и желаемых результатов определяет выбор алгоритма для работы с ней. Важно учитывать и личностные особенности. Что предпочитает рисующий, насколько ясно представляет долгосрочную перспективу или предпочитает решать тактические задачи. Ответы на эти вопросы помогут выбрать подходящий алгоритм для проработки цели/задачи с помощью Нейрографики.

Исследование Нейрографики как метода достижения цели проводилось на основе изучения соблюдения принципов базового алгоритма Нейрографики в применении различных алгоритмов при работе с целями [6]. Каждый пункт алгоритма имеет своё название.

Первый пункт базового алгоритма – Тема 1.0. «Тема – это та задача, которую вы хотели бы решить с помощью нейрографической работы» [6 с.102]. Рисующий, руководствуясь своими внутренними ощущениями, определяет цель (потребность), которая имеет для него особое значение и которую он стремится достичь в данный момент. Чтобы актуализировать тему и активизировать нейронные связи в мозгу, которые определяют в текущий момент времени решение задачи, необходимо в течение двух минут записать на листе бумаги все слова, которые связаны с целью и её достижением. Затем следует проанализировать полученные результаты, выделить ключевые, самые важные слова, понять почему они проявились и что могли бы значить в текущей ситуации. На данном этапе рисующий работает со своим актуальным сознанием - областью осознаваемой действительности, представленной в сознании человека в данный момент времени. С помощью данного упражнения активизируются существующие нейронные связи, имеющие отношение к заданной им теме, цели. Активизация этих нейронов позволит в процессе работы с рисунком активизировать и другие, даже ранее не задействованные

нейроны и создать новые нейронные связи, которые помогут найти новые пути достижения поставленной цели и получить результат.

Второй пункт – Композиция. Все алгоритмы в Нейрографике отличаются именно композицией. Существует 4 вида алгоритмов. На базовом алгоритме базируются все остальные: принципиальные; контекстуальные; алгоритмы действий. Композиция позволяет упорядочить действительность, выстроить перспективы по достижению цели, прорисовать саму цель. Это этап рисования, который требует мыслительного процесса, чтобы найти решение задачи. Данный этап рисования обращается к оперативному сознанию рисующего, который представляет собой объем памяти и информации, к которым у человека есть быстрый доступ. Задача этапа - активизировать и объединить максимальное количество нейронных связей в определённую структуру, которая вызовет эстетическое чувство гармонии и удовлетворения. Рисующий создает изображение, чтобы спроецировать свое мышление, свою картину мира, свой образ на бумаге, который затем можно изучать, анализировать и вносить в рисунок необходимые изменения. Законы и закономерности композиции позволяют создавать то самое сильное впечатление, которое будет служить ориентиром при достижении цели [7 с.46,48].

Третий пункт – Сопряжение (округление и нейрографирование). «На вашем рисунке будет много углов, ведь, как мы говорили, любые две линии при пересечении образуют четыре угла. Ваша задача — скруглить их все» [6 с.104]. Данный пункт алгоритма зачастую у рисующих вызывает сильное сопротивление и желание бросить рисунок в том числе потому, что на данном этапе рисующий выходит на уровень индивидуального бессознательного (К. Г. Юнг, аналитическая психология), в котором скрываются элементы, которые ранее находились на уровне сознания человека, но с течением времени были забыты или вытеснены. Это могут быть самые различные воспоминания с самого детского возраста, забытые ощущения, страхи, импульсы и желания, которые в настоящее время определяют восприятие окружающего мира и реальности. Человек смотрит на мир через призму имеющегося у него опыта и

сформированных паттернов поведения, которые зачастую в том числе мешают ему достигать поставленных целей. Рекомендация автора метода Пискарева П.М. ни в коем случае не бросать рисунок на данном этапе и обязательно его закончить, скруглив все углы. Сопротивление, с которым сталкивается рисующий, вызвано инертностью работы мозга и его естественным желанием оставаться в зоне комфорта. Поэтому важно понимать, что проявившееся сопротивление — это естественная реакция нашего мозга и тела, и продолжить работу пока этап не будет завершен.

Четвёртый пункт – Интеграция (Фигура и фон. Архетипирование). Первая форма интеграции – фигура и фон. «В нейрографике фон — это внешний мир... Возьмите маркер и дорисуйте дополнительные линии, стараясь гармонизировать уровень напряжения снаружи и внутри фигуры. Линии должны быть связаны между собой, пересекаться и выходить за край бумаги» [6 с109]. Данный этап рисования, как и все пункты базового алгоритма, так же является важным, так как в мире все взаимосвязано, и каждый человек является частью этого единства. Даже если мы не осознаём этого, мы всё равно постоянно взаимодействуем с другими людьми и предметами. Поэтому важно идею, задачу, поставленную цель интегрировать в окружающий мир для того, чтобы окружающая действительность приняла эту идею и способствовала ее достижению. Людей много и у каждого свои цели. Выполнением данного этапа рисунка мы способствуем тому, чтобы цель гармонично сосуществовала в множестве хитросплетений целей и задач других близких и не очень людей, движений и потоков энергий внешнего мира, чтобы мир гармонично принял цель и помог в ее реализации. На данном этапе происходит активация и переход на уровень коллективного бессознательного психики человека (К. Г. Юнг, аналитическая психология), позволяющего на бессознательном уровне интегрировать свою цель с задачами окружающего мира, избегая сопротивления и противоречия окружающей среды. Вторая форма интеграции – Большие фигуры (архетипирование). «Объедините цветом несколько фрагментов одним движением. Получилась большая цветная фигура» [6 с.111].

Применение цвета в рисунке приводит в движение слои психики человека, связанные с коллективным бессознательным, переход в которые начался на предыдущем шаге - «Фигура и фон». На этом этапе происходит работа уже с более глубокими слоями подсознания, связанными с эгрегорами и архетипами. В психологии эгрегор — это совокупность психологических моделей поведения, психических процессов и индивидуальных ценностей, характерных для различных по размеру групп людей, объединённых общей идеей. Эгрегор формируется на основе убеждений и моральных ценностей группы. Существуют различные виды эгрегоров: национальные, философские, политические, религиозные, финансовые, научные, семейные, творческие, магические и так далее. Эгрегор собирает энергию принадлежащих к нему элементов и затем перераспределяет её между ними. Поэтому связь конкретной идеи, цели рисующего с данным пластом психики крайне важна для ее реализации. Используя цвет в рисунке, мы получаем поддержку, энергию и принятие своей цели со стороны этих энергий. Архетипы, существующие в коллективном бессознательном — это первичные образы, которые одинаково воспринимаются всеми людьми. Например, мы все примерно одинаково реагируем на родителей, незнакомцев, смерть или опасность. К. Г. Юнг описал множество архетипов, среди которых есть мать, ребёнок, герой, мудрец, обманщик, Бог, смерть и другие. Юнг обратил внимание на то, что символы, характерные для разных культур, часто имеют поразительное сходство, потому что они происходят от общих для всего человечества архетипов. Поэтому работа с цветом в нейрографическом рисунке - это создание связи, в том числе, с общечеловеческими глубинными слоями существования, которые не стоит игнорировать в ходе реализации своих целей и правильно призывать в помощники, интегрировать свою цель с этими пластами бытия с целью наилучшего и быстрого достижения поставленной цели.

Пятый пункт базового алгоритма – Линии поля. «Это сквозные линии, проходящие через весь рисунок, в некоторых местах по уже существующим линиям. Они встраиваются в изображение путём скругления углов, которые

образуются на пересечениях. Линии поля подхватывают вашу тему и несут решение в пространство» [6 с.117]. Линии поля призваны привлечь энергии для движения к цели, «когда события начинают происходить словно сами собой... Синхронизируются с реальностью и начинают работать самостоятельно» [6 с.118]. Линии поля приводят на уровень предельной самости в психике человека. Это уровень, где все возможно, состояние предельной психологической реальности. Самость - это то, что делает человека уникальными и неповторимыми, что отличает конкретного человека от других людей. Это индивидуальность, сущность человека.

Шестой пункт – Фиксация. Это выделение самой значимой фигуры. «Какую фигуру вы считаете самой важной? Какая из фигур кажется вам идеальной для решения поставленной задачи в заданной вами теме? Выделите эту фигуру черным или другим темным маркером» [6 с.118]. «Фиксация – это принятие решения. Фиксация — это завершение работы». «Фиксацией мы как бы закрепляем свое новое состояние в этой теме» [6 с.120]. Данный этап возвращает рисующего в уровень своего индивидуального бессознательного. Фиксируя решение своей задачи, цели на этом уровне психики, получаем постоянно действующего подсказчика, который начинает видеть в реальном мире наилучшие возможности и пути для реализации цели, выдавая в актуальное сознание наилучший выбор в любом моменте времени, связанном с достижением цели, тем самым ускоряя движение человека в направлении достижения его цели.

Седьмой пункт – Стилизация. На этой стадии стремимся к тому, чтобы рисунок доставлял удовольствие. Наслаждаемся процессом работы, и это чувство автоматически заставляет по-новому взглянуть на свою цель и способы её достижения. Стилизация приводит в уровень оперативного сознания, когда человек может иметь быстрый доступ к, вновь сформированным в процессе создания рисунка, нейронным связям. Человек начинает видеть мир в ином свете и обращать внимание на вещи, которые раньше оставались незамеченными и казались несущественными.

Восьмой пункт – Тема 2.0 (Переосмысление темы). «Теперь, когда весь алгоритм пройден, настало время подвести итоги вашей работы. Вспомните свою тему. Каков образ вашей ситуации сейчас? Прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы думаете о своей задаче теперь? Запишите на листе бумаги свои осознания (инсайты), свои размышления и комментарии по поводу этой задачи. Запланируйте действия, которые приведут вас к результату, или просто насладитесь созерцанием своей работы и ощущением от процесса» [6 с.120]. Выполнение последнего пункта базового алгоритма возвращает рисующего в уровень актуального сознания психики, где возможно спланировать свои дальнейшие действия для достижения поставленной цели. На данном этапе, измененное с помощью нейрографического рисунка отражение действительности в виде обобщенной и субъективной модели окружающего мира в форме словесных понятий и чувственных образов, дает стимул к движению к цели в условиях вновь сформированной новой картины мира.

Чтобы успешно выполнить все шаги алгоритма и получить желаемый результат в виде достижения цели, необходимо практиковать рефлексия во время рисования каждого рисунка на каждом этапе рисования. Это процесс, в ходе которого человек анализирует свои внутренние переживания и мысли, опираясь на свой жизненный опыт. Для этого необходимо сосредоточиться на четырёх аспектах:

1) видение/образ, которые могут проявлять в сознании как картинки с воспоминаниями или вымышленными образами;

2) эмоции/чувства, которые в процессе создания рисунка на каждом этапе рисующий переживает. Ощущения и эмоции, которые непрерывно трансформируются в соответствии с логикой алгоритма. Не всегда просто, но очень важно отслеживать, какие чувства возникают в каждую минуту рисования. Тем самым рисующий получает сигналы от всех слоев своей психики о том, что означает для него прорабатываемая тема, как она меняется в процессе рисования, какое на самом деле настоящее отношение к тому, что проявляется на бумаге;

3) ощущения в теле. Тело самый точный индикатор состояния человека. Недаром говорят, что все болезни от нервов. Заныла рука, заболел живот, наоборот стало легче, плечи расправились и так далее, важно отслеживать каждый момент изменения состояний в теле.

4) смыслы/выводы, мысли. В процессе рисования человек открывает для себя смысл происходящего. Важно обращать внимание на мысли, которые приходят в голову. То, как человек воспринимает изменения своего состояния и какие мысли возникают у него в процессе рисования, влияет на его восприятие ситуации и может привести к новому пониманию того, как достичь своих целей и решить задачу.

Не всегда стоит сразу пытаться осознать, что значат прямо сейчас проявившиеся переживания. Осознания могут прийти позже, со временем, но они обязательно будут.

Выводы

На основании полученных результатов исследования темы «Нейрографика как метод достижения целей» можно констатировать следующее:

1. Метод как одна из систем общих и общенаучных методов исследования позволяет переосмыслить и увидеть свой собственный путь решения целей и задач;

2. Структура базового алгоритма способствует человеку глубже погрузиться внутрь себя, больше и лучше понять, принять и осознать себя, свой потенциал, свои возможности на пути к достижению поставленных целей;

3. По мере накопления опыта в освоении алгоритма человек знакомится с собой, обращая внимание на своё тело, как в нём через ощущения проявляют себя чувства, эмоции, образы, мысли, что позволяет более гибко реагировать на происходящие изменения как в нём самом, так и в окружающем мире, и более эффективно и быстро, и самым неожиданным образом достигать поставленных целей и решать жизненные задачи;

Познавая себя и мир, и приводя себя в гармоничное состояние, человек творит гармоничный мир, который позволяет добиваться поставленных целей гораздо быстрее, эффективнее и экологичнее для себя и окружающего мира.

Список литературы и источников.

1. Теория целеполагания и выполнения задач. Теория целеполагания и выполнения задач Локка Эдвина А. и Лэтэма Гэри П. Энглвуд Клифс, Нью-Джерси: Прентис-Холл, 1990". "Обзор Академии менеджмента". 16 (2): 480–483. doi: 10.5465/amr.1991.4278976. ISSN 0363-7425.

2. Брайан Трейси. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. ISBN: 978-5-916-57905-5. URL:<https://www.litres.ru/book/brayan-treysi/vyydi-iz-zony-komforta-izmeni-svou-zhizn-6219922/> (дата обращения: 16.10.2024). - Режим доступа: Коммерческая электронно-библиотечная система Литрес. - Текст: электронный.

3. М.Ален. Величайший секрет. / М.Ален – Санкт-Петербург: Весь СПб, Серия Преобразующая сила добра, 2009 - 128 с.ISBN 978-5-9573-1591-9.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смыс; Академия, 2004 352 с.

5. Леонтьев Д.А. Цель в структуре регуляции деятельности// Современная психология мышления: смысл в познании: тез. докл. науч. конф., посвященной 75-летию со дня рождения О.К. Тихомирова. Москва, 17–18 октября 2008 г. / отв. ред. Ю.П. Зинченко, А.Е. Войскунский, Т.В. Корнилова. М.: Смысл, 2008 С. 66–68.

6. Пискарев П. М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений/ Павел Пискарев. — Москва: Эксмо, 2020 — 224 с.: ил. — (Драйверы счастья).

7. Пискарев П.М. Нейрографика 2 Композиция судьбы / Павел Пискарев. — Москва: Эксмо, 2020 — 272 с.: ил. — (Драйверы счастья).

8. Пискарев П.М. Метамоdern. Счастье в квадрате / Павел Пискарев. — Москва: Эксмо, 2020 — 304 с.: ил. — (Драйверы счастья).

9. Пискарёв П.М. Предпосылки формирования метода "Нейрографика» // Методология современной психологии. – 2016. – № 6. – С. 335-343.

10. Симонов П.А. Применение Нейрографики как метода интегративной психологии в антикризисной работе // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 1 (43). – С. 165-172.

11. Усатых Г.Н. Коррекция тревоги и профилактика панических атак методом Нейрографики // Молодой учёный. – 2020. – № 22 (312). – С. 485-490.

12. Абрамова Л.Ю. Управление коммуникациями с помощью Нейрографики // Восточно-Европейский научный журнал. – 2021. – № 12-4 (76). – С. 51-54

13. Данилевич Т.А. Нейрографика как метод снятия эмоционального напряжения в адаптации первоклассника к школе // в сборнике: Культурно-образовательное пространство современного города: проблемы и перспективы. Сборник научных трудов департамента социально-культурной деятельности и сценических искусств института культуры и искусств Московского городского педагогического университета. Под редакцией Э.И. Медведь, Г.В. Ганьшиной. – Москва, – 2022. – С. 242-245.

14. Чушикина Е.Ю., Винарчик Е.А. Нейрографика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в вузе // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 1 (49). – С. 70-74.

15. Ананьева Е.П. Нейрографика, как арт-терапевтический метод сопровождения онкопациентов в стрессовой ситуации химиотерапии // Психология и психотехника. – 2018. – № 3. – С. 101-112.

16. Пискарёв П.М. Как достигать целей через НейроГрафику. Часть 1-я. URL: <https://neurographica.metamodern.ru/stati/stati/how-to-achieve-goals-through-neurographics-part-1/>. База знаний. Для продвинутых – расширенные статьи. (дата обращения: 26.10.2024). - Режим доступа: Сайт НейроГрафики neurographica.metamodern.ru - официальный сайт от автора метода. - Текст: электронный.