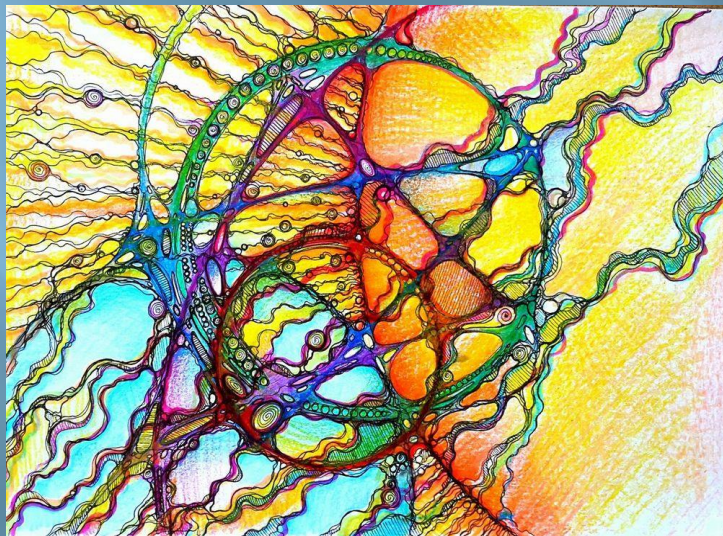


НЕЙРОГРАФИКА

ОСНОВАТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ ПАВЕЛ ПИСКАРЁВ



Презентацию подготовила
Психолог
Шикунова Елена Геннадьевна

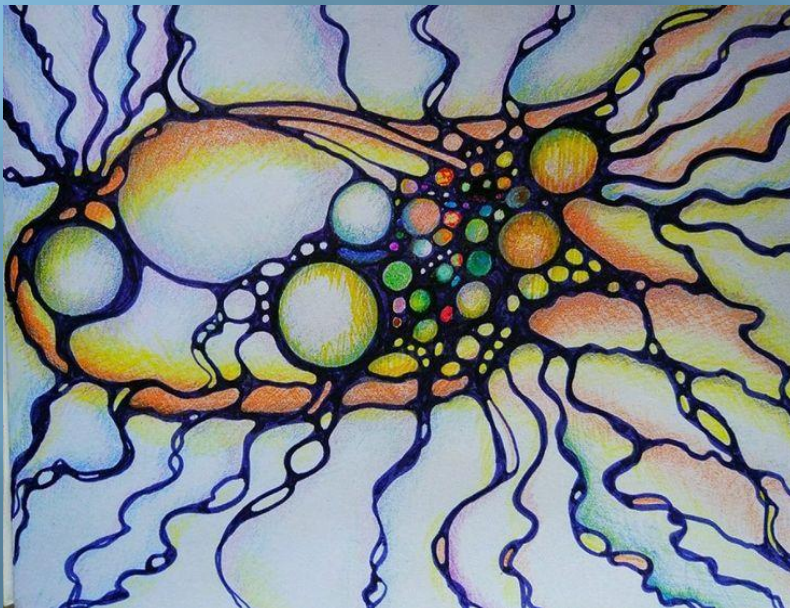
- *Нейрографика — это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону.*
- *Его разработал художник и психолог Павел Пискарев в 2014 г. Нейрографика сочетает набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения. На первый взгляд, такая графика выглядит абстрактной, но ее основа не просто эмоциональная — она нейрографическая; рисование нейрографики напрямую связано с изображением реальности.*

- ▣ Василий Кандинский говорил, что если у изобразительного произведения отсутствует психологический смысл, то его нельзя назвать произведением искусства. В нейрографических картинах отображается психическое содержание внутреннего мира человека на уровне подсознания и глубинных слоев бессознательного.



Нейрографика для раскрытия творческого потенциала

- Цель нейрографического рисования — изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение, прошедший опыт из жизни человека и из предыдущих жизней его души. Ограничения, блокирующие развитие личности, поднимаются на уровень сознания, где их можно преобразовывать в идеи, способные дать положительный результат. Эта практика позволяет принять решение, получить ответ на вопрос, решить проблему, исполнить желание.



Нейрографика как способ исполнения желаний

- Популярным способом исполнения желаний считается создание «карты желаний» — коллажа из готовых картинок, визуализирующих мечту. Этим способом пользуются те, кто знает, что желание сбудется, если четко себе его представить. Самый простой способ представить себе желаемое — создать его зрительный образ.
- Секрет нейрографического метода визуализации желаний кроется в особенностях психики человека, которая состоит из образов, полученных благодаря зрительному восприятию. Во время сеанса нейрографики материализуется психологический опыт человека, поднимается на уровень сознания все, что мы делаем, о чем думаем, чего хотим.
- Человек испытывает чувство удовлетворения и уверенности в том, что его желание уже сбылось. Отчасти так оно и есть, потому что он уже воплотил свое желание на листе бумаги. Спустя некоторое время человек перестает думать об этой теме, после этого его желание сбывается. Специалисты во многих странах признали нейрографическое рисование лучшим решением целей и задач в жизни человека.

Нейрографика для гармонизации своей личности

- ▣ Систематические занятия помогают избавиться от комплексов, психологических травм, изменить блокирующие установки.
- ▣ Один сеанс нейрографики помогает поднять энергию из глубинных слоев бессознательного и высвободить ее для выполнения задач. За счет разрушения старых нейронных связей и формирования новых человек испытывает прилив сил, становится активным, входит в ресурсное состояние. Выброс энергии преобразует жизнь на всех уровнях.
- ▣ Нейрографику сравнивают с различными телесными и духовными практиками, такими как йога, медитация, дыхательные техники, массаж. Но в отличие от них, нейрографика дает стабильный результат, который не зависит от колебаний внешнего мира. Это возможно за счет того, что у человека меняется отношение к ситуации, людям, жизни, он воспринимает реальность с гармонией в душе и теле.

Нейрографика - трансформация своей реальности

- ▣ Такое рисование позволяет трансформировать реальность в следующих областях:
- ▣ Проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции.
- ▣ Устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний.
- ▣ Развивать нестандартный подход к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, в области карьеры и бизнеса.
- ▣ Планировать события, перемены к лучшему.
- ▣ Налаживать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.

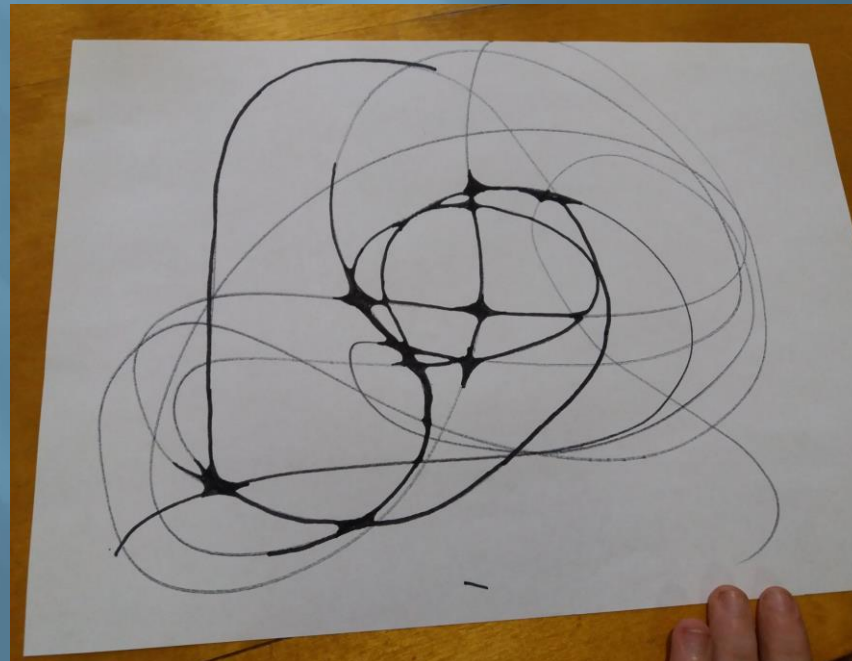
АЛГОРИТМ СНЯТИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

Шаг 1. ТЕМА 1. Актуализация задачи

- ▣ На этом этапе надо чётко обозначить проблему или задачу, с которой будете работать. Масштабы могут быть разные — от излечения мигрени до поступления в университет Сорбонны.
- ▣ Для актуализации можно немного порассуждать на заданную тему, определить степень ее важности или волнения по 10 бальной шкале, написать список связанных с ней слов и тп. Тем самым мы активизируем ту часть нейронов головного мозга, которые связаны с данной темой.
- ▣ Также надо сконцентрировать некоторый сгусток эмоций, которые присущи данной задаче. Этого можно достичь с помощью дыхания, сосредоточившись на волнующей теме.

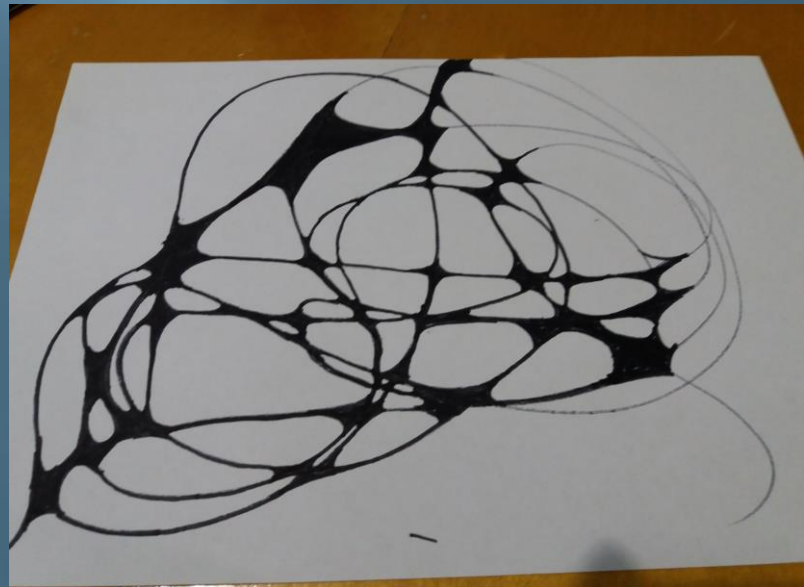
Шаг 2. Выброс

- ▣ Напряжение, созданное на 1 шаге, выплеснуть на лист бумаги через спонтанные линии. Сделать это надо резко, быстро, даже агрессивно. Во весь лист А3 или А4.
- ▣ Получился образ текущего состояния, внутреннего конфликта, связанного с проблемой. Процесс запустился. Вы дали выход ограничивающим убеждениям.



Шаг 3. Скругление

- ▣ В результате такого творчества на листе образуется множество углов при пересечении линий. Угол — это конфликт. Круг — целостность.
- ▣ Солнце, Луна, Земля — всё имеет форму круга. Круговорот жизни, магический круг, обручальное кольцо обозначают бесконечное и вечное.
- ▣ А угол что? в него можно только загнать. Круг — это глубокий архетипический символ, который на уровне подсознание дает ощущение гармонии и безопасности.

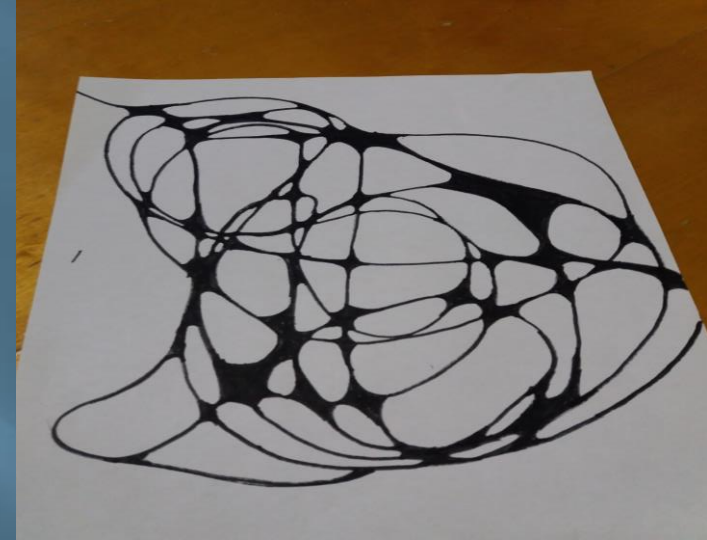


Важность этого этапа

- Данный этап в нейрографике — скруглить углы. Все до одного, чтобы не осталось ни одного сдерживающего ограничения.
- Этот процесс поначалу вызывает у большинства сопротивление. А оно как раз символизирует встречу с самим собой. Поначалу кажется, что невозможно найти все углы и скруглить их всё без исключения.
- Как показывает практика, когда процентов на 80 скруглены все углы, приходит состояние покоя и умиротворения. Здесь важно наблюдать за своим состоянием. Что происходит? Как тело реагирует на новый для него процесс? Какие мысли посещают? Какие эмоции испытываете?
- При выполнении последних 20% наблюдается прилив энергии, желание бежать и делать что-то новое, необычное. Меняется сама пластика мозга. Проблема предстаёт в новом ракурсе.

Шаг 4. Интеграция

- ▣ Данный этап состоит из 2 частей:
- ▣ **Фигура и фон.** На этом этапе мы осваиваем пустое пространство на листе, тем самым растворяя проблему в окружающем пространстве. Мы как бы признаем, что мы не одни в этом мире, и не один на один со своей задачей. Мы живем в социуме, рядом с нами есть близкие, друзья, коллеги и партнеры, группы людей и т.п. Продолжаем нейрографические линии, проводим новые, как бы «растворяя» фигуру в фоне. Задача — через необходимое количество линий сделать так, чтобы мы не могли увидеть образ «выброса». Все новые пересечения линий обязательно скругляем!!



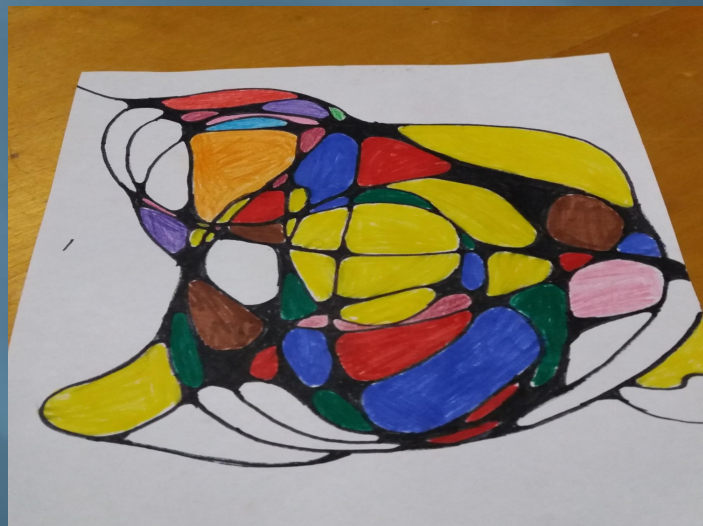
- **Большие фигуры.** Теперь из всего многообразия мелких элементов находим взглядом 3 разномасштабные фигуры: маленькая, средняя и большая. И объединяем внутренние области в эти фигуры. Берём цветные карандаши или маркеры и закрашиваем эти области 3-мя разными цветами. Фигуры могут пересекаться, тем самым мы накладываем один цвет поверх другого. Далее продолжаем цветом осваивать остальное пространство, продолжая объединять разрозненные части в новые целые фигуры, которые могут быть абсолютно разной формы и размеры. И тут особых правил ограничений нет. Можно проявить во всю широту свой творческий потенциал, создавая свое видение реальности. Как правило, этот процесс происходит на уровне подсознании. Оно знает точно, что делать и как. Нейрографика сродни медитации, такая же практика внимания. Результатом и той, и другой бывают инсайты.

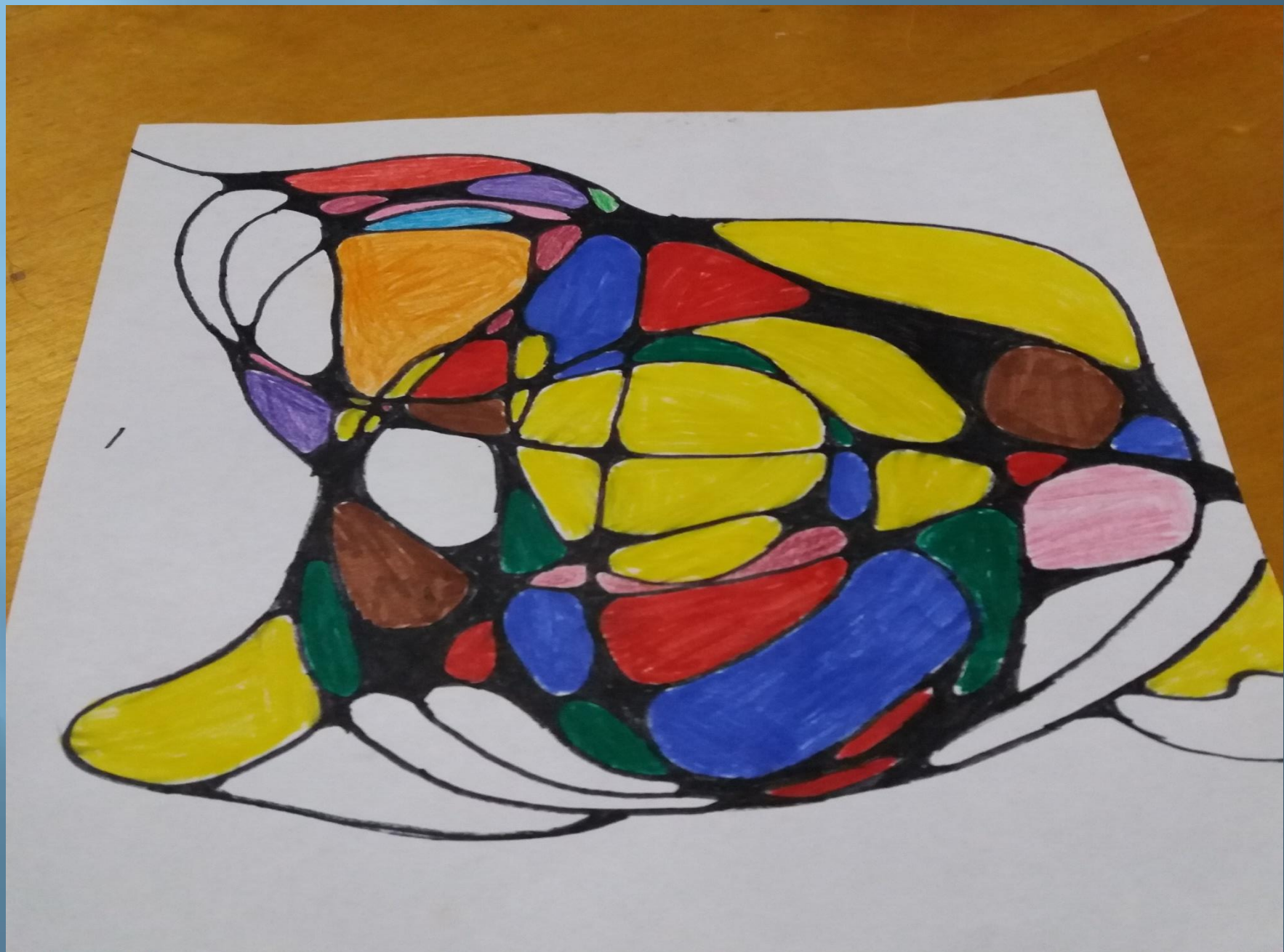
Шаг 5. Линии поля

- Линии поля — нейрографические линии, которые идут через весь лист, представляя, что они начинаются и заканчиваются (или не заканчиваются) далеко за пределами листа. Это этап синхроничности со Вселенной, слияния с чем-то «высшим и большим», привлечение энергии для реализации. Этим этапом мы позволяем своей задаче быть решенной не только на уровне нашего сознания или окружения, но и приглашаем и позволяем прийти решению с другого, более высокого уровня.
- **Линии поля** позволяют вывести задачу на глубинные психологические уровни, обратиться к самости, согласовать решение с энергией целого.
- Интуиция подскажет, сколько их надо нарисовать. При этом могут посетить интересные образы, картинки, не типичные эмоции.
- А может произойти и так, что проблема, которая мучила несколько месяцев, не давала спокойно спать, вдруг стала пустяковой.

Шаг 6. Фиксация

- Теперь наш рисунок почти закончен. Но чтобы остановить состояние потока, так как нейрографика — это процессный метод, и дать нашему бессознательному возможность увидеть графическое решение, на этом этапе мы выделяем на рисунке ту фигуру, которая как нам кажется, будет символизировать результат проделанной работы.
- Цветом или более толстой линией выделяем фигуру или линию.
- Теперь у нашей задачи есть графическое решение. Здесь возможны два варианта. Иногда на этом этапе приходит осознание решения, и мы уже знаем, что нужно сделать или как проблема может решиться.





Шаг 7. Завершение

- ▣ После завершения алгоритма мы снова возвращаемся к своей теме.
- ▣ Как теперь видится наша задача или проблема? Можно опять оценить ее остроту по 10 бальной шкале и сравнить с начальной стадией. Как правило, многие на этой стадии отмечают как минимум снижение остроты проблемы и волнения, связанного с ней.
- ▣ Алгоритм завершен. Теперь надо дать подсознанию провести собственную работу по освоению и интеграции нового опыта. Как правило, это происходит во сне, на этапе работы мозга на тета- и дельта-волнах (сон со сновидениями и фаза глубокого сна без сновидений).





Спасибо за
внимание! Желаю
Вам творческих
успехов!