

Что такое нейрографика и как применить ее в работе?

Нейрографика это творческий метод трансформации мира, авторская методика Павла Пискарева, российского психолога, коуча, кандидата наук.

Нейрографика относится к арт - терапии. Это новый модный метод работы со своим бессознательным, эмоциональными состояниями, ограничивающими убеждениями, негативными эмоциями, инструмент решения задач графическим способом. Мир состоит из фигур и линий. Любое свое состояние или проблему можно прорисовать на бумаге, взяв маркер и карандаши. Важно, что нейрографику при желании может освоить каждый в любом возрасте. Для этого не нужно даже иметь способности к рисованию. Любой, сидя на лекции или совещании, рисовал у себя в блокноте, чтобы отвлечься, снять напряжение. И это уже почти нейрографика. Рисование - естественное состояние человека, ведь рисовать человечество начало раньше, чем появилась письменность. Вспомните наскальные рисунки. Нужно просто возродить в себе этот утраченный навык – считает Павел Пискарев. Днем рождения метода считается 29 апреля 2014 года, с тех пор метод стремительно распространяется по миру. Рисует уже 14 тысяч человек в 16 странах мира, и каждый день эти цифры растут. Привлекает прикладной, практический характер метода, быстрые, просто фантастические результаты. Кому-то нейрографика помогла пережить трудный жизненный период, окрепнуть, встать на ноги, начать развиваться, Кому-то реализовать мечты и планы, сменить работу, найти свою любовь, повысить самооценку, почувствовать вдохновение, энергию, гармонизировать отношения. С помощью нейрографики можно решать как простые повседневные задачи – поднять себе настроение, снять волнение перед выступлением или важной встречей, настроиться на выполнение того, что делать не хочется, но надо, так и более глобальные – скорректировать свою жизнь, помочь мечтам сбыться.

Как использовать нейрографику?

Как использовать нейрографику на практике? Принципы рисования в нейрографике просты и понятны на интуитивном уровне. Возьмите лист бумаги и маркер (ручку), задумайтесь над своей проблемой и просто рисуйте то, что приходит вам в голову. Вы заметите, что поверхность листа постепенно заполняется фигурами – это ассоциативное отображение образов ваших проблем и вопросов. Круги и сферы (по Юнгу) – это стремление создать гармоничный, замкнутый образ, который на уровне подсознания стремится к воплощению в совершенной форме окружности. Треугольники – это острые вопросы и кажущиеся неразрешимыми вопросы, квадраты и многоугольники – это попытки подсознания связать простые формы в сложные системы вопросов и ответов.

Не ищите в полученной “карте подсознания” прямых связей с реальностью – это всего лишь графическая интерпретация того, что сейчас происходит в вашем подсознании. Не пытайтесь расшифровать образы – они не имеют прямой когнитивной связи с вашей картиной мира. Полученная карта – это и есть ваш внутренний мир, который нашел выход в зрительную область.

Но не все так просто, чтобы рисунки работали, метод надо осваивать, изучать. Язык нейрографики - это геометрические фигуры, круг, треугольник, квадрат и особая нейрографическая линия. В интернете в свободном доступе множество обучающих роликов, как рисовать. Для желающих освоить метод глубже, предлагаются платные курсы. Для начала можно просто начать рисовать круги разного цвета и размера, много кругов. Это гармонизирует и успокаивает. Ведь круг – символ гармонии, согласия, целостности. Рисуя геометрические фигуры и линии, мы напрямую общаемся со своим подсознанием. Метод простой, доступный и экологичный.

Автор: Психолог: Лапекина Е.Г