

Нейрографика как управлять жизнью с помощью рисования

Что такое нейрографика?

Нейрографика – это специальная методика, которая помогает человеку познать себя. В ее основе лежит, на первый взгляд, простой рисунок. Но, именно благодаря нему, человек способен оценить свою жизнь, справиться со страхами, а также реализовать мечты.

Для этого стоит только сосредоточиться на существующей проблеме или поставленной цели, перенести свои мысли и эмоции на бумагу.

Нейрографика и история ее возникновения

Нейрографика – это разновидность работы с подсознанием, которая идеально подходит для улучшения внутреннего душевного состояния человека.

Его основателем является Павел Михайлович Пискарев, который порядка шести лет назад открыл это понятие для общества. Оно содержит в себе значения двух независимых слов:

Автор метода раскрывает огромное количество психологических проблем, решения которых можно достичь нейрографикой, а именно:

- избавление от разного рода стрессов;
- снятие напряжений;
- достижение поставленных целей;
- раскрытие человеческого потенциала;
- сглаживание конфликтных ситуаций в семье и коллективе;
- избавление от изъянов фигуры;
- привлечение удачи;
- исполнение заветных желаний;
- избавление от страхов;
- привлечение финансового и карьерного роста;
- изменение восприятия окружающего мира и множество других проблем.

Другими словами, нейрографика представляет собой определенный вид рисования, с помощью которого можно создать уникальные изображения. Также, благодаря этому методу, можно снять напряжение и решить свою проблему.

Фигуры в нейрографике и их значения

Создание рисунков в нейрографике осуществляется благодаря использованию следующих элементов:

- нейрографической линии;
- круговых фигур;
- квадратов;
- треугольников;
- дополнительных элементов.

Каждая линия и фигура при рисовании имеют определенные значения. Самым ключевым элементом в нейрографике является линия, направление которой предсказать невозможно. Ее рисуют на листе бумаги плавно из любой точки, не создавая острые углы. Наиболее часто изображают линиями, которые ассоциируются с такими образами как:

- корневая система растений;
- ветки деревьев;
- очертания водоемов;
- молниевые блики.

- Фигуры в нейрографике обозначают:
- круг – это символ гармоничности, защищенности и завершенности;
- треугольник – символизирует динамику движения, его направление и мотивацию;
- квадрат – означает сбалансированность и долговечность, отвлекает от тревожных мыслей и различного рода переживаний, стабилизируя эмоции;
- дополнительные элементы – это результат сочетания основных фигур в рисунке, например, звезда из треугольников или спираль из кругов.

Алгоритм

- актуализация проблемы – необходимо четко продумать проблему, сосредоточить все напряжение на ней и выплеснуть ее на бумагу в виде линий и фигур, хаотично располагая их на листе бумаги;
- сглаживание углов – необходимо сгладить все углы на картине, которые сами по себе символизируют конфликт;
- объединение – на этом шаге нужно сгруппировать фигуры в группы, выделяя их различными цветами;
- границы – граница рисунка означает границу личности человека, поэтому следует линиями соединить изображение с фоном картины, подразумевая слияние проблемы человека с его окружением;
- линии поля – необходимо провести дополнительные линии одного направления через всю картину, мысленно соединяя ее в одно целое;
- вербализация – после окончания работы над изображением, необходимо снова сосредоточиться на решаемой проблеме и проанализировать полученные в ходе алгоритма изменения.

Первые шаги в нейрографике

При возникновении желания заниматься этим инновационным психологическим методом стоит начать с подготовки материалов для занятий, таких как:

- бумага для рисования;
- ручка, карандаш или фломастер для нанесения линий и фигур;
- цветные карандаши или акварельные краски.