

## Мастер-класс «Графический метод трансформации сознания» **слайд 1**

### Вступление

#### Знания техники Нейрографики способны помочь: **слайд 2**

1. Людям в поиске счастья и удачи. (Учитель, педагог тоже хочет быть счастливым и удачливым)
2. Людям, уставшим от работы и теряющим веру. (Всем известна проблема психологического и эмоционального «выгорания» педагогов)
3. Людям духовным, стремящимся к трансформации себя и своей жизни. (Мы знаем, что профессия педагога обязывает быть духовно развитым и развивающимся человеком)

#### Нейрографика-что это? **Слайд 3**

В основу графического метода трансформации сознания положена **нейрографика**. Нейрографика — это творческий метод трансформации мира. Нейрографика – это графический метод, когда мы можем взять маркер, фломастер, карандаш, лист и нарисовать свою задачу. Нейрографика – это инструмент решения психологических задач графическим способом. Нейрографика означает рисовать мышлением, сознанием. Эта методика привлекательна для нас как способ решения внутренних задач. Человек начинает выражать свое переживание проблемы и трансформировать проблему через изображение. После того, как задача визуализирована, ее решение может возникнуть гораздо быстрее. Нейрографика- это трансформация мысли в реальность.

Если говорить о нейрографике коротко, то уместнее всего вспомнить о знакомой многим из нас привычке в моменты сильного напряжения, связанного с решением сложной задачи, рисовать круги, треугольники и даже объемные фигуры.

#### На чем основан графический метод трансформации сознания ? **слайд 4-5**

Нейрографика основана на систематизации зрительных образов, которые мы выносим на рисунок в период постановки, формулирования и решения сложной проблемы.

1. Человек, носитель разума, создает собственную картину мира — это отражение окружающей действительности в сознании, интерпретация реальности на когнитивном и эмоциональном уровне.

2. Зрительные образы остаются одними из основополагающих в создании собственной картины мира, они отражают глубинные связи между нейронами, “поля” которых создают пространство взаимодействия, формируют сложные системы сигналов, составляющих наше сознание и образ мира в нем.

3. Переноса эти образы на лист бумаги, человек получает возможность увидеть, как проблема, поставленная перед собой, выражается в простых представлениях — окружностях, треугольниках, многоугольниках и сложных объемных фигурах.

4. Перенос на бумагу “образ проблемы” в простых графических символах, мы получаем представление о ней, как о системе вопросов и ответов, а ведь известно, что правильная постановка вопроса — это половина решения сложной задачи.

*Итак, нейрографика — это техника переноса образа проблем или сложных ситуаций в зрительные образы, инструмент визуализации и осознания проблемы как системы вопросов и ответов, которые на бумаге обретают видимые связи и становятся более понятными для восприятия, что позволяет найти простые пути выхода из кажущихся запутанными ситуаций.*

### **Как использовать нейрографику? Как это работает? слайд 6**

*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 — 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.

### **АЛГОРИТМ слайд 7**

#### **1 Шаг. Актуализация темы.**

*— Возьмите любой приглянувшийся карандаш в руку и положите перед собой лист. Сформулируйте проблему или представьте разницу между желаемым и тем, что есть сейчас.*

А) С чем вы хотите поработать? Масштаб задачи не имеет значения. Например: здоровье в целом, здоровье моего плеча, мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом), будущее вообще, один день, один эпизод и т.д. и т.п.

Б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение - это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека — это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

## **2 Шаг. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги. *слайд 7***

*Подышите, вспомните все эмоции по этому поводу, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды). Можете закрыть глаза или даже покричать. Это своего рода аватар вашей проблемы.*

Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка нейронных связей, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.

## **3 Шаг. Округление углов. *слайд 8***

*Посмотрите на лист, вы увидите множество пересечений линий. Их нужно скруглить.*

*Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Круг – это целое. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Ищем на своём рисунке пересечения линий и сглаживаем углы. До 80% работы на этом этапе проходит в режиме сопротивления. Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение.*

Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благодати и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой: что со мной происходит?, какие у меня чувства?, какое у меня соматическое состояние?, что мне сигнализирует тело? Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать.

Может почувствоваться хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

## **4 Шаг. Объединение (интеграция). *слайд 9***

*Есть мы, а есть мир вокруг. Мы же не можем существовать по отдельности — нам нужно общаться с миром, вписаться в него. Мир — это белая (чистая) часть на листике. Наша задача — фигуру, которая в центре, распространить на фон. Другими словами, сделать так, чтобы мы не узнали, где была изначальная фигура: она должна слиться. Это можно сделать, продлевая хвостики, которые торчат, или просто дорисовывая дополнительные линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно*

*рисовать: как чувствуете, так и делайте. После того, как мы добавили линии, снова скругляем углы, которые у нас появились. На этой стадии мы принимаем мысль, что мы в мире не одни, вокруг нас есть люди и ресурсы, которые могут нам помочь в решении нашей задачи.*

А) Интеграция внутренних областей (полостей) на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

Б) Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, делаем так, чтобы наша изначальная фигура потерялась внутри фона. *Фон целесообразно дробить примерно так же, как раздроблена сама фигура. Количество деталей на фоне должно быть примерно равным, как и в самой фигуре. Напряжение в фигуре должно слиться с напряжением на фоне. После того как вы округлили свой рисунок и связали его с миром, вы продолжаете дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты. На этом шаге прорабатывается способность принятия большего и появляется прилив мотивации на волнующую тему. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.*

## **5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля. ). слайд 10**

*Затем добавим фигуры: круг, треугольник и квадрат. Круг как символ целостности гармонизирует, треугольник, наоборот, вносит движение и динамику, а квадрат — это стабильность и надежность. Фигуры можно найти в своем рисунке или же просто добавить поверх него. Затем объединяем их со всеми линиями рисунка.*

Прорисовываем на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Может так отпустить, что может вообще пропасть отношение (всяческое отношение!) к задаче, к проблеме.

## **6 Шаг. Вербализация. ). слайд 11**

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри по отношению к этой проблеме?

*В процессе рисования по шагам НЕ НУЖНО держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом и т.п.*

*Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной. Иногда в конце работы сам рисунок теряет свою привлекательность. Тогда можно просто нарисовать круг (круги) где угодно. Кругом дело не испортишь! В общем, если к концу работы всё-таки нет гармонии, не чувствуете гармонии, то округляйте. Рисуйте просто круг и связи с ним связанные.*

**Это алгоритм снятия ограничений: "скорая помощь" себе в любом напряженном состоянии, возможность распутать узел внутри себя, гармонизировать состояние, увидеть новые возможности.**