





- В наше непростое время человек часто испытывает стрессы, неприятности, обиды и болезни. Замечено, что человек, находящийся в возбужденном состоянии рисует ручкой фигуры, круги, зигзаги, напевает мелодию либо двигается. Человек бессознательно старается облегчить свое состояние, успокоить себя. Если раскрыть и продолжить эти практики, то можно помочь человеку. Так возникло исцеление творчеством - арт-терапия.



- **Нейрографика** — графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование.



- 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.



- 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.

# 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.

# Нейрографика для гармонизации своей личности

- Систематические занятия помогают избавиться от комплексов, психологических травм, изменить блокирующие установки.
- Человек рисует своим подсознанием, сознанием и мышлением.
  1. Поднимают энергию
  2. Прилив сил



- Арт-терапия — популярный метод решения проблем в жизни человека. Психология XXI в. пошла дальше, и появилась нейрографика, которая помогает справиться с трудностями намного быстрее. Метод был создан 5 лет назад психологом Павлом Пискаревым, а обучение нейрографике помогает человеку самостоятельно снимать внутреннее напряжение.





- Острые углы и пересечения линий на рисунке означают наличие внутренних конфликтов. Чтобы избавиться от них, нужно скруглить все острые углы
- цвет линий и заполнения пространства между ними не имеют значения. Эта работа способствует снижению внутреннего напряжения, затуханию внутреннего конфликта



## После окончания работы.

- Если человек почувствовал на этом этапе облегчение и освобождение, то цель достигнута.
- Если чувство внутреннего спокойствия и гармонии не наступило, то поверх всех фигур и линий следует нарисовать множество кругов различного размера. Это поможет снизить уровень внутреннего напряжения