

РАЗДЕЛ 4 | ТЕМА 5

ПОЕМЕТЕ СИ ВЪЗДУХ: ТЕХНИКИ И МЕТОДИ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА
СТРЕСА И РЕЛАКСАЦИЯ

Т Е М А

05

НЕЙРОГРАФИКА® ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

В тази тема ще научите как да използвате Нейрографика®, метод за творческа трансформация, за управление и облекчаване на стреса, насърчаване на емоционален баланс и умствена яснота.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Разбиране на принципите на Нейрографика

Да научите основните концепции и предимствата на Нейрографика® като техника за трансформиране и облекчаване на свързания с работата стрес.

02

Овластяване на основни техники

Да овладеете основните стъпки, включени в създаването на нейрографична рисунка за облекчаване на стреса.

03

Рисуване за облекчаване на стреса

Да се включите в практически упражнения за рисуване на Нейрографика®, предназначени да осигурят незабавно облекчение от свързания с работата стрес и напрежение.

04

Създаване на благоприятна среда

Да научите как да създадете тиха, комфортна среда без разсейване, за да увеличите максимално ползите от вашите Нейрографика® сесии.

05

Интегриране на дневник с Нейрографика®

Да знаете как да комбинирате рефлексивната практика на водене на дневник с Нейрографика®, за да подобрите емоционалното освобождаване и да получите ценна информация за управлението на свързания с работата стрес.

06

Рефлексия и прилагане на прозренията

Да развиете способността да рефлектирате върху вашите рисунки и дневници, като интегрирате нови перспективи и решения в работния си живот за дългосрочно управление на стреса и емоционалното благополучие.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.
- 02 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 03 **Изграждане на положителни работни взаимоотношения:** Развивате и използвате на взаимоотношения на сътрудничество за подпомагане на постигането на работните цели.
- 04 **Общителност:** Взаимодействате и се свързвате без усилие с други хора. Можете да осъществявате контакти с другите и да развивате социални дейности.
- 05 **Самоорганизация:** Ефективно организиране на личния график от дейности, установяване на необходимите приоритети и организиране на ежедневието по възможно най-ефективния начин.
- 06 **Инициатива:** Предприемане на бързи действия за постигане на целите; предприемане на действия за постигане на цели извън това, което се изисква; проактивност.
- 07 **Управление на времето:** Способността да използваме времето си ефективно и продуктивно, особено на работа.
- 08 **Широка гама от интереси:** Умението да покажете широка гама от лични и професионални интереси. Да покажете интерес и мотивация към много различни аспекти от личния и професионалния живот и културни, социални, научни, артистични, технически знания и др.

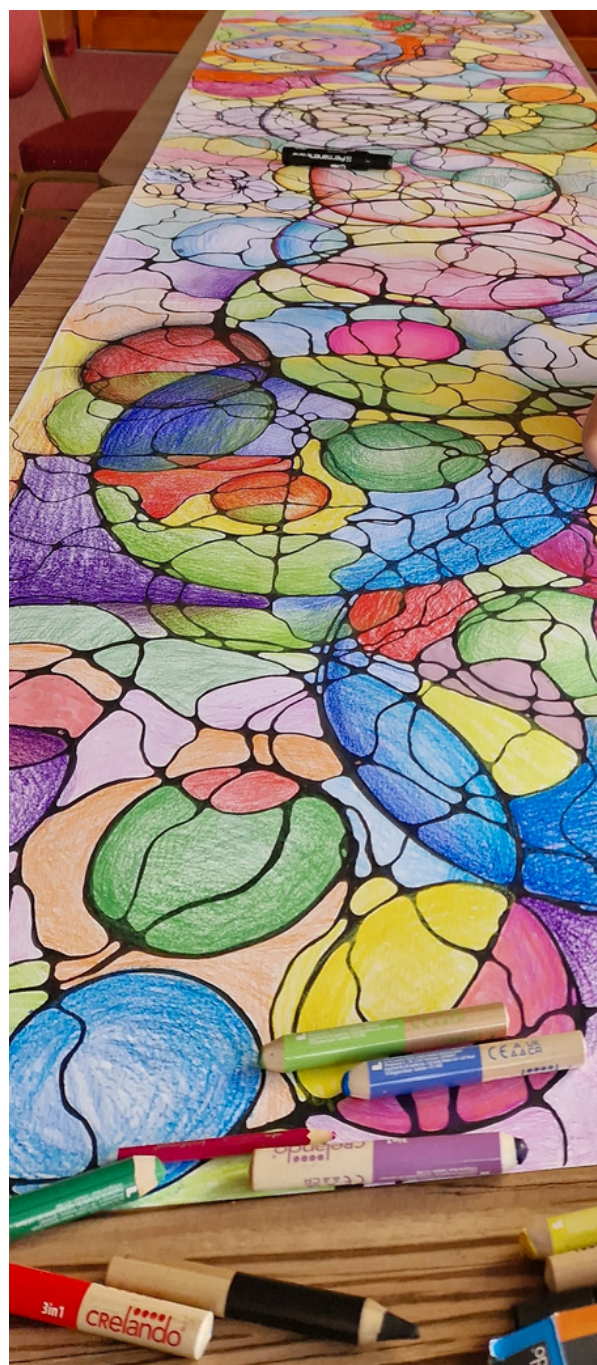
ВЪВЕДЕНИЕ В НЕЙРОГРАФИКА® КАТО СРЕДСТВО ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

Какво е Neurographica®

Нейрографика® е защитен с авторски права психологически метод, който съчетава изкуство и психология за насърчване на себеизразяването, облекчаване на стреса и личностно израстване. Разработен е от руския психолог проф. д-р Павел Пискарев през 2014 г. Методът включва рисуване на прости геометрични фигури (кръг, триъгълник, квадрат) и специални линии, наречени нейролинии, като същевременно се фокусира върху конкретни намерения или емоции.

Нейрографика® се основава на идеята, че нашите мисли, емоции и вярвания могат да бъдат представени чрез абстрактни символи и изображения. Включвайки се в творческия процес на рисуване, Нейрографика® има за цел да помогне на хората да получат достъп до подсъзнанието си и да изследват вътрешните си преживявания. Може да се използва като инструмент за самоанализ, решаване на проблеми и емоционално освобождаване.

Важно е да се отбележи, че Нейрографика® не е заместител на професионалната терапия или медицинско лечение.



Въпреки това, приложен от сертифициран специалист, методът може да бъде допълнителна практика в подкрепа на цялостното ви благосъстояние и управление на стреса. Процесът на създаване на нейрографична рисунка ангажира както съзнанието, така и подсъзнанието, насърчавайки самоосъзнаването и емоционалното освобождаване.

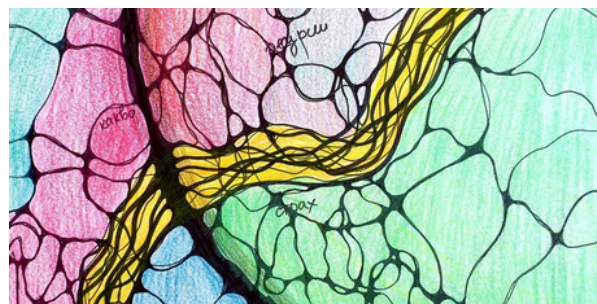
Авторско право, нива на права

Методът Нейрографика® е защитен с авторски права от своя създател проф. Павел Пискарев. Само сертифицирани от Института по психология на творчеството, имат право да използват метода в своята професионална дейност при работа с други хора.

Кой може да се възползва от Нейрографика?

- Служители, изпитващи високи нива на стрес или прегаряне.
- Мениджъри и лидери, търсещи креативни техники за управление на стреса за себе си и екипа си.
- Работещи дистанционно, които се нуждаят от почивка от изолацията и напрежението.
- Всеки, който се интересува от изследване на изкуството като терапевтичен инструмент за

подобряване на благосъстоянието на работното място.



Защо да използвате Нейрографика за облекчаване на работния стрес?

Нейрографика® подпомага осъзнатостта:

Заниманията с Нейрографика® ви помагат да се съсредоточите върху настоящия момент, като отклоняват вниманието ви от стресовите фактори на работното място и спомагат за усещането за спокойствие.

Нейрографика® помага за емоционалното изразяване:

Техниката ви позволява да изразявате и обработвате свързаните с работата емоции визуално, което води до емоционална яснота и облекчение.

Нейрографика® подобрява креативността:

Нейрографика® използва вашия творчески потенциал, осигурявайки здравословен изход за стреса и подобрявайки уменията за решаване на

проблеми, които са жизненоважни на работното място.

Нейрографика® стимулира невропластичността:

Практиката помага на мозъка да формира нови невронни връзки, подсилвайки умствената гъвкавост и устойчивост, които са от съществено значение за адаптиране към предизвикателствата на работното място.

Как работи Нейрографика®

Появата на визуалното познание предхожда развитието на вербалната комуникация. Скицирането действа като средство както за вътрешни, така и за външни диалози, което ни позволява да се свързваме със себе си, с другите или с Вселената.

Всеки човек притежава различна гледна точка, когато се сблъска с конкретен проблем, задача или обстоятелство. Чрез използването на Нейрографика® нашите рисунки приемат формата на изображения, символи, които възплъщават същността на тези ситуации, носещи дълбоко значение. Като наблюдаваме метаморфозата на тези символи под върховете на пръстите си, ние трансформираме възприятието си за ситуацията и откриваме решения на проблемите.

Освен това, графичната азбука на Нейрографика® ни дава възможност да оформим желания резултат и да симулираме нашата собствена версия на реалността. По същество няма ограничения за това, което може да бъде визуално изобразено и по този начин постигнато!

Нейрографика® ни дава възможността да илюстрираме както миналото, така и бъдещето, да конструираме модели, представящи взаимоотношения, да улавяме мечти, емоции и всякакви други явления. В рамките на една нейрографична рисунка можем да хармонизираме най-конфликтните елементи с помощта на маркер.

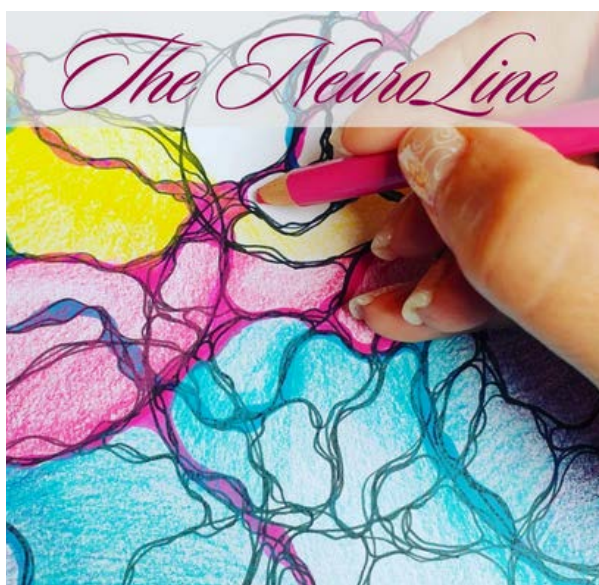


ОСНОВИ НА НЕЙРОГРАФИКА®

Материали

За да рисувате Нейрографика® се нуждаете от:

- Черен маркер 0,5 – 0,7 мм (препоръчваме да имате резервен)
- Дебел черен маркер 1.5 – 3 мм
- Цветни моливи
- Хартия А4 (обикновената копирна хартия върши работа, но ще получите по-добри резултати със 120 g/m²)



Свързване (закръгляне)

Закръглянето (свързване) е друг много специфичен елемент от процеса, който трябва да тренирате, за да рисувате правилно Нейрографика®. Това е специална техника за свързване на линии, фигури, и предмети,

която се състои в закръгляне на ъглите, образувани при пресичането им. Следвайте видеоклипа по-долу:

СВЪРЗВАНЕ (ЗАКРЪГЛЯНЕ)



Нейрографична линия (Нейролиния)

Нейролинията е много специфична линия, която:

- Отива (или я водим) там, където не очакваме да я видим.
- Не се повтаря в нито една част от пътя си.

Препоръчително е да се поупражнявате, като използвате видеоклипа по-долу, преди да започнете първото си рисуване:

РАЗБИРАНЕ НА НЕЙРОЛИНИЯТА



„Темата е проблемът/въпросът, който бихте искали да разрешите с вашата нейрографична работа. Може да бъде всичко: здраве, взаимоотношения, кариера, финанси, емоционални състояния и т.н.

Темата трябва наистина да ви интересува, да е актуална и важна. Трябва да създава вътрешен емоционален интензитет.

Темата е разстоянието, потенциалната разлика между това, което имате и това, което искате, между настоящото състояние на нещата и желаното състояние на нещата.

Проф. Павел Пискарев (създател на метода)

Поставяне на основата: Изберете фокус

Когато започвате нейрографична рисунка, важно е да започнете с конкретна тема. Запитайте се: Какво искам да постигна? Какви аспекти на моя работен стрес искам да променя или трансформирам? Можете да подходите към това по два начина:

1. Незабавно освобождаване на напрежението: Фокусирайте се върху осъзнаването и облекчаването на вътрешното напрежение, което чувствате в момента.

2. Задълбочена и дългосрочна работа: Гмурнете се по-дълбоко, за да разберете и да работите върху основните причини за вашия стрес за по-трайно облекчение.

Освобождаване на напрежението с Нейрографика®

Един от най-добре работещите модели на Нейрографика® за незабавно освобождаване на напрежението е базовият алгоритъм - Алгоритъм за сваляне на ограниченията (АСО).

Когато се прилага към свързания с работата стрес, АСО помага да се справите и да премахнете ограниченията, причиняващи напрежение в професионалния и личния ви живот.

Подготовка

Намерете тихо място:

Изберете спокойно място, където можете да посветите поне един час на рисуването си в Нейрографика® без прекъсвания.

Подгответе материалите:

Уверете се, че сте подготвили всички необходими материали, включително хартия, маркери или химикалки и чаша вода.

Премахнете разсейващите фактори:

Премахнете всички източници на шум или разсейване от вашата среда, за да поддържате фокуса по време на процеса на рисуване.

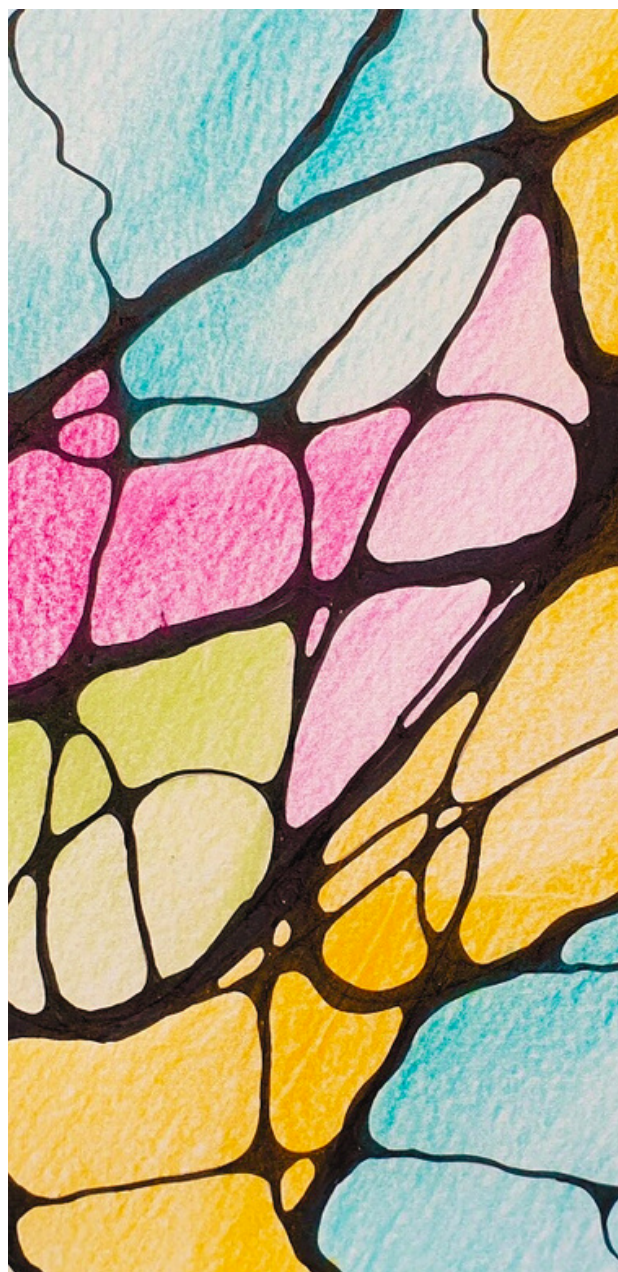
Центрирайте се:

Отделете малко време, за да се

настроите в себе си. Обърнете внимание на своите мисли, чувства, емоции и телесни усещания, като се подгответе да ги насочите към вашата рисунка.

Идентифицирайте своя стресов фактор, свързан с работата:

Започнете, като посочите конкретен проблем, свързан с работата, който ви причинява стрес. Това може да е предизвикателен проект, труден колега или огромно натоварване.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?



ВОДЕНАТА СЕСИЯ С НЕЙРОГРАФИКА ПОДОБРЯВА ОБЛЕКЧАВАНЕТО НА СТРЕСА

Сесията на Нейрографика®, водена от професионалист, може да проникне по-дълбоко и да осигури по-дълбоко облекчение от стреса, свързан с работата, отколкото стандартната коучинг сесия, отключвайки комбинираната трансформираща сила на изкуството и психологията.

**РИСУВАЙТЕ
НЕЙРОГРАФИКА
ОСЪЗНАТО**

БАЗОВ НЕЙРОГРАФИЧЕН МОДЕЛ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА РАБОТНИЯ СТРЕС

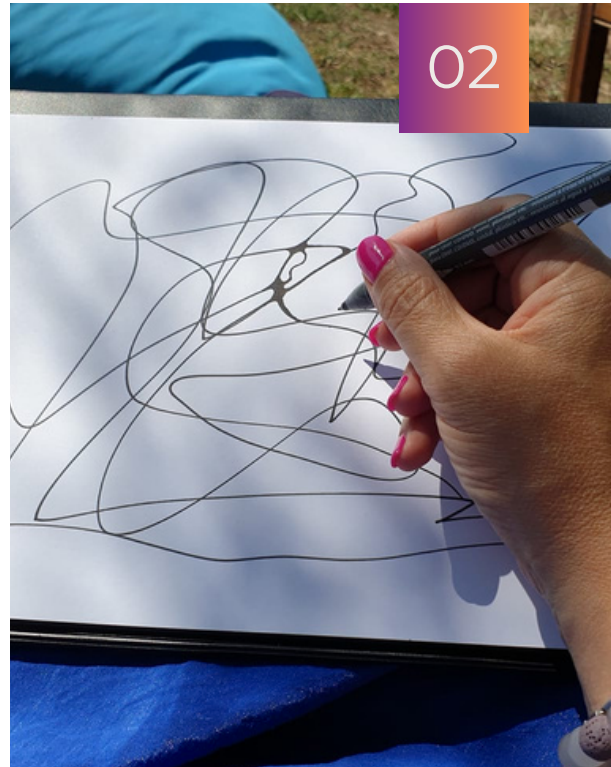


1. Настройка

Запишете вашия работен стресор или намерение с една дума.

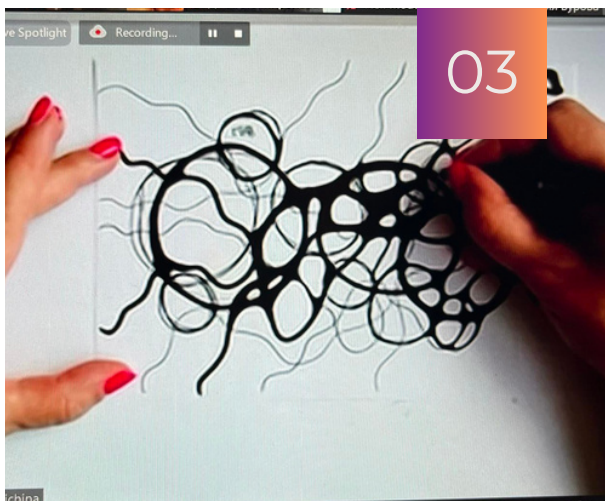
Задайте таймер за 2 минути и запишете всички думи, които ви идват на ум, независимо дали са свързани със стресора или не.

Пребройте думите. Ако имате по-малко от 14, повторете упражнението.



2. Катарзис (изхвърляне)

Фокусирайте се върху върха на вашия маркер, канализирайки целия си стрес и безпокойство и освободете напрежението, което изпитвате от работния стресор, върху хартията за 3 секунди.



3. Закръгляне, свързване

Започнете да закръгляте всички пресечни точки на вашия лист.

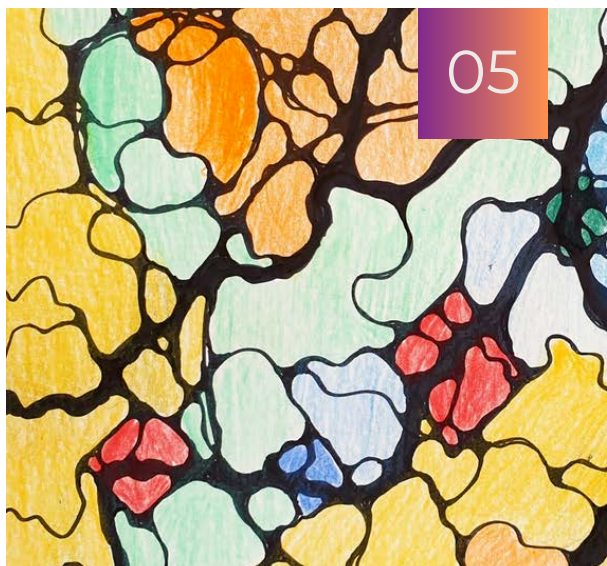
- Обърнете внимание на пресичащите се линии и форми и смекчете ъглите, за да създадете заоблени, плавни връзки.
- Този процес символизира хармонизирането на противоречиви емоции и мисли, подпомагайки разрешаването.
- Не бързайте с тази стъпка, която може да отнеме 15 минути или повече. Наблюдавайте своите мисли, чувства и телесни усещания.
- Запишете всички забележими промени в мислите, чувствата или телесните си усещания. Нормално е да усещате лека болка, главоболие, изтръпване, топлина или студ.

- Не забравяйте да пиете вода и да дишате дълбоко по време на процеса.



4. Интеграция

- **Фон:** Нарисувайте нейролинии, свързващи първоначалната форма с краищата на вашия лист. Тези свободно течащи, свързани помежду си линии трябва да запълнят белите пространства на листа. Това представлява взаимосвързаността на вашите мисли и емоции, разширяваща се отвъд първоначалния стресор.
- **Архетипиране:** Оцветете рисунката си, както чувствате, като се уверите, че поне две съседни клетки са с един и същи цвят. На този етап вече би трябвало да се чувствате по-спокойни и облекчени, забелязвайки промяна в отношението си към стресора.



5. Линии на полето

- Начертайте линии на полето, които преминават през цялата рисунка, по-дебели и по-видими от другите нейро линии
- Закръглете ъглите, образувани от пресичанията. Линиите на полето пренасят решението в полето (пространството), като се докосват до духовната енергия и задействат синхроничността.



6. Фиксация

- Отбележете най-значимата фигура във вашата рисунка с черен или тъмен маркер.
- Изберете фигурата, която изглежда идеална за справяне с работния ви стрес. Уверете се, че рисунката изглежда красива и приятна за вас.



7. Стилизация

- Съзерцавайте рисунката си, усещайки впечатлението, което оставя у вас.
- Ако искате да закръглите още пресичания или да добавите цветове и нюанси, направете го.
- Завършете произведението си така, че да ви доставя удоволствие и удовлетворение, когато го гледате.



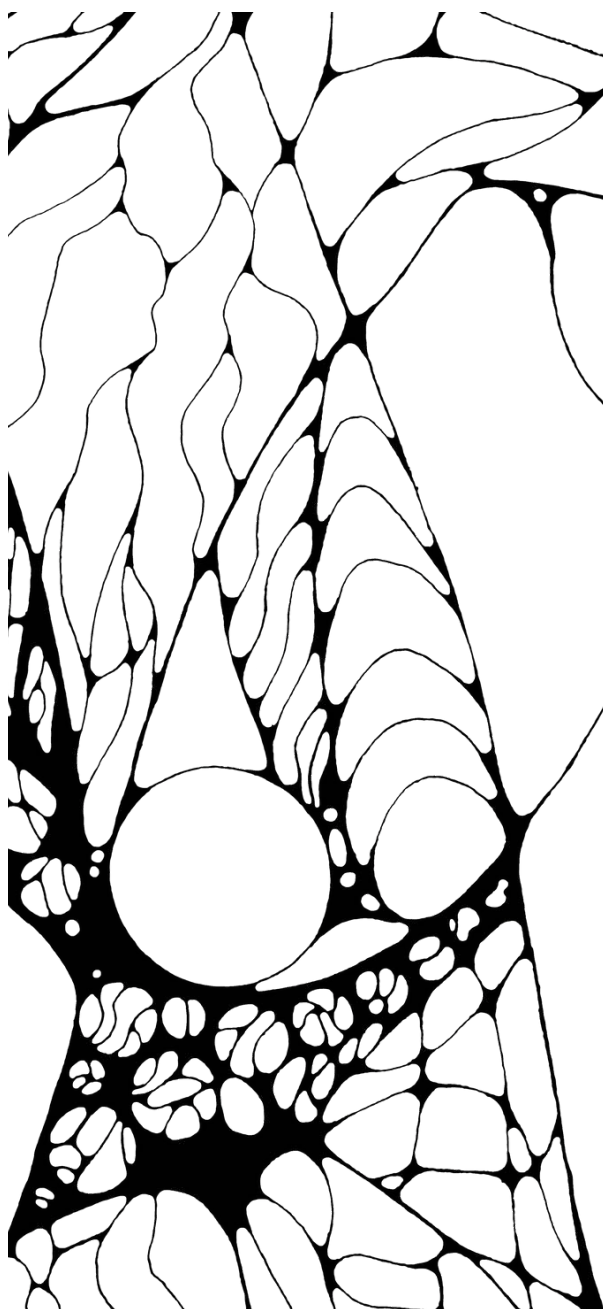
8. Тема 2.0

- Наблюдавайте рисунката си и отразявайте мислите, чувствата и телесните си усещания.
- Забележете как първоначалната ви тема се е променила по време на процеса на рисуване. Помислете какво означава това за вас сега.

Чрез трансформиращата сила на Нейрографика® можем да превърнем работния стрес в платно от взаимосвързани линии и цветове, като хармонизираме емоциите си и намерим спокойствие в хаоса. Препоръчително е да практикувате рисуване на Нейрографика® поне няколко пъти, като използвате видеоклипове с указания за по-добри резултати. Можете да намерите ръководена сесия във връзката по-долу, а също

и в раздела за упражнения на тази тема.

За повече водени сесии с безплатен достъп посетете **Neurographica Training Center** в Patreon. За повече информация относно всички стъпки на рисуването и тяхната психологическа основа посетете **Neurographica Online**.





ГОТОВИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Започнете първата си нейрографична рисунка

Сега, след като разбирате принципите и предимствата на Нейрографика, е време да приложите теорията на практика. Превърнете работния стрес в творческо и успокояващо изживяване. Вземете материалите си, намерете тихо място и посветете това време на себе си. Започнете първата си нейрографична рисунка сега и се впуснете в пътуване, в което да облекчите стреса и да намерите вътрешен мир. Вашият път към по-балансирано работно ежедневие започва с тази първа стъпка. Следвайте инструкциите в ръководения видео урок по-долу. Да преборим стреса!

НАМАЛЯВАНЕ НА ГНЕВА И БАЛАНСИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ (ВОДЕНА НЕЙРОГРАФИКА ВИДЕО СЕСИЯ)

ОПИТАЙТЕ ТОВА:

- Посветете 2 часа на себе си.
- Пригответе три листа А4, 2 черни маркера, 3-4 цветни молива и чаша вода.
- Следвайте стъпките, описани във видеото с указания, ако сте начинаещ.
- Насладете се на процеса!

ДОБРИ И ЛОШИ ПРАКТИКИ

Ефективното използване на Нейрографика може да промени начина, по който управлявате работния стрес и да предотврати прегарянето за по-здравословно и по-балансирано работно ежедневие.



ДОБРИ ПРАКТИКИ:

- **Редовна практика:** Посвещавайте редовно време на сесиите за рисуване на Нейрографика, като ги интегрирате в седмичната си рутина. Последователността помага за поддържане на емоционален баланс и проактивно управление на стреса. Редовната практика може да помогне за предотвратяване на натрупването на стрес и да намали риска от прегаряне, като подпомага цялостното благосъстояние.
- **Осъзнато поставяне на намерение:** Започвайте всяка сесия като ясно дефинирате намерението си, свързано с работния стрес. Независимо дали става въпрос за преодоляване на конкретно предизвикателство или постигане на чувство на спокойствие, наличието на фокусирано намерение ръководи процеса. Това помага за ефективното насочване на вашите усилия, което води до по-значими и въздействащи резултати.
- **Създаване на среда без стрес:** Уверете се, че вашата среда за рисуване е тиха и няма разсейващи фактори. Спокойната обстановка засилва терапевтичните ефекти на Нейрографика. Спокойната среда позволява по-дълбоко фокусиране и релаксация, което прави процеса на облекчаване на стреса по-ефективен.
- **Рефлексия и интеграция:** След като завършите рисунката си, отделете време да обмислите своите емоции, мисли и физически усещания. Интегрирайте спокойствието и получените прозрения в работното си ежедневие. Рефлексията помага за затвърждаване на положителните промени и прилагането им в ситуации от реалния свят, а това води до трайно управление на стреса.

- **Хидратация и грижа за себе си:** Поддържайте се хидратирани и правете почивки, ако е необходимо по време на вашите сесии за рисуване. Обърнете внимание на сигналите на тялото си. Правилната хидратация и грижата за себе си гарантират, че тялото ви е добре подкрепено. Това повишава цялостната ефективност на процеса на облекчаване на стреса.



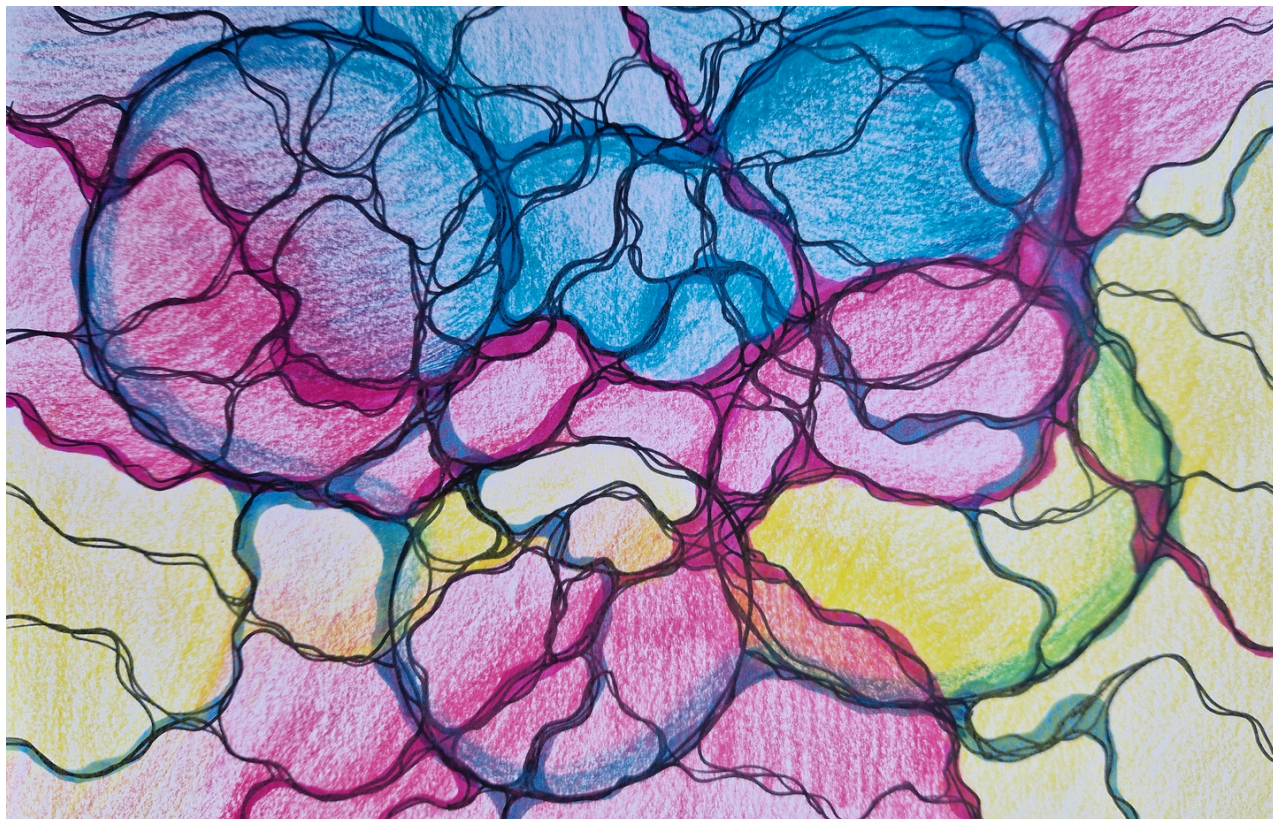
ЛОШИ ПРАКТИКИ:

- **Непоследователна практика:** Спорадично занимание с Нейрографика без редовен график. Нередовната практика намалява ефективността на техниката. Това може да доведе до натрупване на стрес, което го прави по-труден за управление и увеличава риска от прегаряне.
- **Липса на фокус:** Започване на сесия за рисуване без ясно намерение или цел. Рисуването без цел може да доведе до разочарование и чувство за безполезнаост. Без ясен фокус, терапевтичните ползи от Нейрографика намаляват и стресът може да остане неразрешен.
- **Разсейваща среда:** Рисуване в шумна или разсейваща среда. Външните разсейвания могат да попречат на медитативните и успокояващи аспекти на практиката. Разсейващата среда може да увеличи нивата на стрес и да намали ефективността на Нейрографика като средство за облекчаване на стреса.
- **Пропускане на рефлексията:** Не отделяйте време да обмислите рисунката си и емоциите, които тя предизвиква. Пропускането на тази стъпка може да попречи на интегрирането на положителни промени в ежедневието ви. Без рефлексия ползите от Нейрографика може да са краткотрайни и стресът може бързо да се върне.

- **Пренебрегване на грижата за себе си:** Пренебрегване на хидратацията и други практики за грижа за себе си по време на сесии за рисуване. Пренебрегването на нуждите на тялото ви може да доведе до дискомфорт и намалена концентрация. Лошата грижа за себе си може да намали ползите за облекчаване на стреса и може дори да допринесе за физически дискомфорт или умора.

Опитайте се да включите добрите практики и да избягвате лошите, за да можете да увеличите максимално ползите от Нейрографика за ефективно предотвратяване и управление на работния стрес и прегаряне. Направете Нейрографика редовна, осъзната и интегрирана част от вашия инструментариум за управление на стреса.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ #1



Бързо облекчаване на стреса с Нейрографика

Дори и да нямате време да изпълните всички стъпки от основния алгоритъм на Нейрографика, пак можете бързо да намалите нивата на стрес. Следвайте тези стъпки за ефективно упражнение:

- 1. Оценете нивото на стрес:** Преди да започнете, отделете малко време, за да се съсредоточите върху себе си. Оценете вашето ниво на стрес и напрежение по скала от 0 до 10.
- 2. Започнете да рисувате:** Започнете да рисувате нейролинии върху празен лист хартия. Оставете линиите да текат свободно и естествено. Съсредоточете се върху закръглянето на всички пресечни точки, които се появяват, докато рисувате.
- 3. Направете пауза и преоценете:** След 10 минути спрете да рисувате и преоценете нивото си на стрес, като използвате същата скала от 0 до 10.

4. Продължете, ако е необходимо: Ако все още се чувствате стресирани, продължете да закръгляте пресичанията, докато не забележите значително намаляване на нивото на стрес. Повторете преоценката и продължете да рисувате, докато почувствате облекчение в тялото си.

Това упражнение е бърз и ефективен начин за справяне с работния стрес, като осигурява незабавно облекчение чрез успокояващия процес на рисуване и закръгляне на нейролинии.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ #2



Намаляване на гнева и балансиране на емоциите

Цел: Това упражнение има за цел да ви помогне да облекчите стреса, свързан с работата, като намалите гнева и балансирате емоциите. Препоръчително е да преминете през цялата видео поредица "Моите лични граници", тъй като гневът се появява, когато личните ни граници бъдат нарушени.

Необходими материали:

- А4 лист хартия
- Маркери (различни цветове)
- Цветни моливи

Стъпки на упражнението:

1. Припомнете си стресираща случка: Започнете с мисълта за скорошна случка, свързана с работата, която е предизвикала чувство на раздразнение, гняв или чувство на неудовлетвореност. Тази случка трябва да е нещо, което все още резонира с вас емоционално.

2. Идентифицирайте емоцията: Фокусирайте се върху това къде чувствате гнева или раздразнението в тялото си. Оценете интензивността на тази емоция по скала от 1 до 10. Запишете тази оценка.

3. Започнете рисунката: Начертайте рамка на вашия лист А4. Тази рамка ще съдържа визуализацията на вашата емоция.

4. Визуализирайте и фокусирайте: Фокусирайте се върху една точка в рамката и концентрирайте целия си гняв или раздразнение върху върха на вашия маркер. За три секунди оставете тази емоция да изтече през маркера и върху хартията.

5. Закръглете и нарисувайте още нейролинии: Започнете да заобляте всеки ъгъл на рисунката си и превърнете всяка линия в нейролиния. Наблюдавайте как се чувствате, докато правите това.

6. Рефлектирайте и наблюдавайте: Размишлявайте върху мислите и чувствата, които възникват, докато рисувате. Обърнете внимание на промените в интензивността на вашия гняв. Обърнете внимание на това как се чувства тялото ви и къде усещате гнева.

7. Свържете и хармонизирайте: Свържете всички несвързани линии във вашата рисунка. Уверете се, че цялата композиция е заоблена и хармонична. Попълнете празните пространства с допълнителни нейролинии, за да създадете единно изображение. Закръглете отново всички пресичания.

8. Оцветете рисунката: След като всички линии са свързани и заоблени, започнете да оцветявате фигурите във вашата рисунка. Използвайте големи цветни блокове и се фокусирайте върху това как всеки цвят ви кара да се чувствате.

9. Удебелете линиите на полето: Изберете две или три линии във вашата рисунка, които да удебелите. Тези линии трябва да се открояват повече от останалите.

10. Създайте нова фигура - Фиксацията: От съществуващите линии изградете мислено нова затворена фигура, като овал или кръг. Тази фигура представлява трансформацията на вашия гняв в балансирано състояние.

11. Финална рефлексия: Помислете кои граници са били нарушени, за да предизвикат първоначалния гняв. Помислете как можете да започнете да променят тези граници. Планирайте малки стъпки, за да подсилите новите си граници, като започнете с тези, които са най-подходящи за гнева, който визуализирате.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Цел

Комбиниране на практика на водене на дневник с творческото изразяване чрез Нейрографика за продължителен период. Това помага за управление и ефективно облекчение на работния стрес.

Необходими материали

- Дневник или бележник
- Химикал или молив за писане
- Хартия за рисуване
- Черен маркер и цветни моливи
- Тихо, удобно пространство



СТЪПКИ:

1. Определете намерението си: Започнете, като идентифицирате конкретен свързано с работата предизвикателство, пред което сте изправени в момента. Запишете го в горната част на страницата на вашия дневник.

2. Свободно писане: 5-10 минути пишете свободно за това предизвикателство. Изследвайте вашите мисли, чувства и всякакви физически усещания, свързани със стреса. Не се притеснявайте за граматиката или структурата; целта е мислите ви да потекат.

3. Оценете нивото си на стрес: По скала от 0 до 10 оценете текущото си ниво на стрес или напрежение. Запишете това число в дневника си.

4. Започнете ежедневно си рисуване: На отделен лист хартия започнете ежедневно си рисуване или просто нарисувайте нейролинии. Оставете тези линии да текат свободно, позволявайки на ръката ви да се движи естествено.

5. Рефлектирайте и пишете:

- След като завършите рисунката си, върнете се към дневника си. Помислете върху процеса на рисуване. Пишете за всички промени, които сте забелязали в мислите, чувствата или физическите си усещания.
- Преоценете нивото на стреса си по същата скала от 0 до 10 и отбележете всички промени.

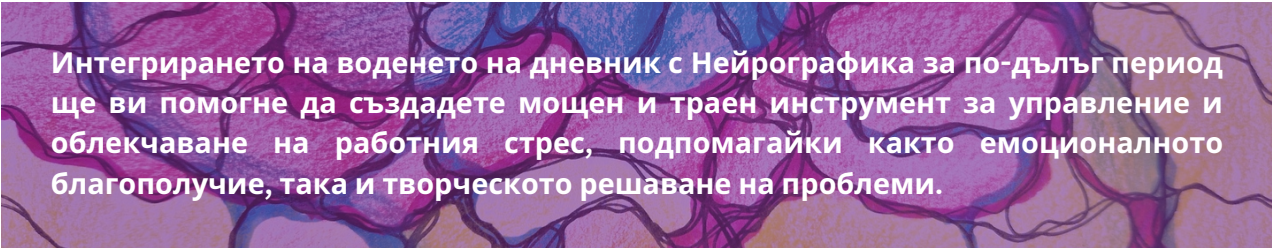
6. Интегрирайте прозренията: Запишете всички нови прозрения или решения, възникнали по време на процеса на рисуване. Помислете как можете да приложите тези прозрения към вашата работна ситуация, за да облекчите стреса.

7. Седмична проверка:

- Всяка седмица проверявайте себе си. Избирайте нов стресов фактор, свързан с работата, или преразглеждайте същия, ако остава неразрешен.
- Повтаряйте стъпките на водене на дневник, рисуване на нейро линии, заобляне на пресечните точки и самоанализ. Проследявайте нивата на стрес във времето, за да наблюдавате модели и подобрения.

8. Заключение:

- Завършвайте всяка сесия, като изразявате благодарност за времето, прекарано в грижа за себе си и размисъл. Признайте всички положителни промени във вашето емоционално състояние или начин на мислене.
- В края на по-дългия период (например месец или няколко месеца) прегледайте записите в дневника и рисунките си. Помислете върху цялостния си напредък и въздействието на тази практика върху стреса, свързан с работата ви.



Интегрирането на воденето на дневник с Нейрографика за по-дълъг период ще ви помогне да създадете мощен и траен инструмент за управление и облекчаване на работния стрес, подпомагайки както емоционалното благополучие, така и творческото решаване на проблеми.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Коя стъпка в Нейрографика включва освобождаване на напрежението върху хартията?

- ☐ А- Настройка
- ☐ Б- Катарзис
- ☐ В- Интеграция

02.

Могат ли Нейрографика сесиите да помогнат за намаляване на работния стрес?

- ☐ А- Да
- ☐ Б- Не
- ☐ В- Може би

03.

Как трябва да се подготвите за сесия с Нейрографика?

- ☐ А- Да слушате силна музика
- ☐ Б- Да намерете тихо място и подгответе материали
- ☐ В- Да работите в натоварена, шумна среда

04

Какво символизира процесът на закръгляне и изглаждане на пресечните точки?

- ☐ А- Създаване на нови форми
- ☐ Б- Хармонизиране на противоречиви емоции и мисли
- ☐ В- Добавяне на цвят към чертежа

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Каква е основната цел на използването на Нейрографика за облекчаване на стреса?

- ☐ А- Подобряване на уменията за рисуване
- ☐ Б- Управление и облекчаване на стреса
- ☐ В- Повишаване на продуктивността на работното място

06.

Кой материал е от съществено значение за създаването на рисунки с Нейрографика?

- ☐ А- Акварелна боя
- ☐ Б- Черен маркер
- ☐ В- Въглен

ОТГОВОРИ

1 - Б

2 - А

3 - Б

4 - Б

5 - Б

6 - Б

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Нейрографика е мощен инструмент, който комбинира изкуство и психология, за да трансформира работния стрес в спокойствие и яснота. Рисуването ви помага визуално и емоционално да обработите стресовите фактори, което води до незабавно и дългосрочно облекчение.

02

Поставянето на ясно намерение преди всяка нейрографична сесия фокусира усилията ви върху конкретни стресови фактори, свързани с работата, като подобрява въздействието и ефективността на практиката.

03

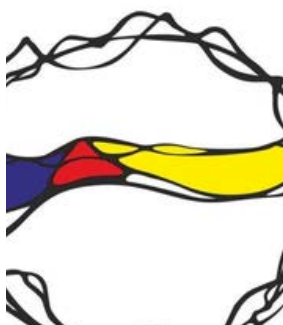
Интегрирането на воденето на дневник с Нейрографика подобрява облекчаването на стреса. Писането за вашите стресори и рефлексията върху вашите рисунки задълбочава емоционалното освобождаване и предоставя ценни прозрения.

04

Тиха, комфортна среда без разсейване увеличава максимално предимствата на нейрографика, подобрявайки фокуса, релаксацията и цялостния терапевтичен ефект.

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

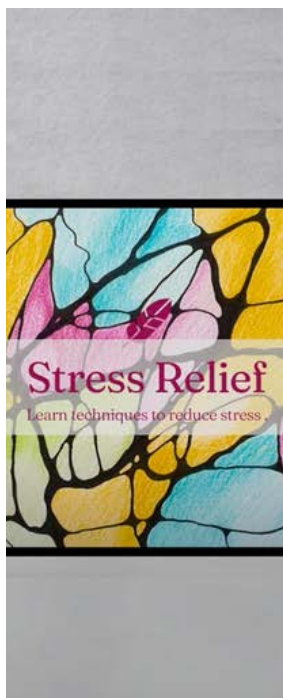
Открийте ресурси за трансформативния подход на Нейрографика към личностното развитие и управлението на стреса, включително статии, курсове за обучение и водени видеоклипове по теми като лични граници и коучинг.



НЕЙРОГРАФИКА ОНЛАЙН

Блогът на Центъра за обучение по NeuroGraphica® предлага набор от статии, изследващи приложенията на нейрографика за личностно развитие, облекчаване на стреса и коучинг.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



НЕЙРОГРАФИКА - МОИТЕ ЛИЧНИ ГРАНИЦИ ВИДЕО ПОРЕДИЦА

YouTube каналът на нашия сертифициран инструктор по Нейрографика - г-жа Гергана Дееничина предлага поредица от видеоклипове, които се задълбочават в концепцията за личните граници, предлагайки прозрения и стратегии за установяването и поддържането им в различни аспекти на живота. Съдържанието е предназначено да ви помогне да разберете значението на поставянето на здравословни граници за подобряване на личното благополучие и взаимоотношения.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



ИНСТИТУТ ПО ПСИХОЛОГИЯ НА ТВОРЧЕСТВОТО

Официалната платформа на Института по психология на творчеството, основан от Павел Пискарев, съзателят на метода Нейрографика, предлага изчерпателна информация за метода, включително нейната история, курсове за обучение и приложения в различни аспекти на личностното развитие и управление на стреса.

[ОФИЦИАЛЕН САЙТ](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Piskarev, P. (2014). Neurographica: The art of transformation through drawing. Institute of Psychology of Creativity.

Piskarev, P., & Psychology of Creativity Institute. (2023). Mastering neurographica techniques: A workbook for personal development. Retrieved from <https://www.psychologyofcreativity.com>

Neurographica Training Center. (2023). Guided neurographica video sessions for stress relief. Retrieved from <https://www.neurographicaonline.com>

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Fleming, R. (2023, May 1). Using creative arts as therapy. The Wall Street Journal. Retrieved from <https://www.wsj.com>

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Malchiodi, C. A. (2020). The art therapy sourcebook (2nd ed.). McGraw-Hill Education.

Schiestl, S., & Fischer, S. (2021). Exploring neurographica: A creative tool for managing stress and fostering mental clarity. Springer.

Smith, J. A. (2021). Art-based practices for managing workplace stress. Journal of Workplace Well-being, 35(4), 45–59. <https://doi.org/10.1007/springer1234>

Verywell Mind. (2022). The benefits of art therapy for stress relief and emotional well-being. Retrieved from <https://www.verywellmind.com>