

T E M A

05

NEUROGRAPHICA NEUROGRAPHICA® ZA UBLAŽAVANJE STRESA

U ovoj ćete temi naučiti kako koristiti Neurographicu, metodu kreativne art terapije, za upravljanje i ublažavanje stresa, poticanje emocionalne ravnoteže i mentalne jasnoće.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Razumijevanje načela Neurographica

Naučite temeljne koncepte i prednosti Neurographica kao tehnike za transformaciju i ublažavanje stresa povezanog s poslom.

02

Savladajte osnovne tehnike

Savladajte bitne korake uključene u stvaranje Neurographica crteža za ublažavanje stresa.

03

Vježbajte crtanje za ublažavanje stresa

Uključite se u praktične Neurographica vježbe crtanja osmišljene za trenutačno oslobađanje od stresa i napetosti vezanih uz posao.

04

Stvorite pogodno okruženje

Naučite kako postaviti tiho, udobno okruženje bez ometanja kako biste maksimalno iskoristili prednosti svojih sesija Neurographica.

05

Integrirajte vođenje dnevnika s Neurographicom

Kombinirajte refleksivnu praksu vođenja dnevnika s Neurographicom kako biste poboljšali emocionalno oslobađanje i stekli dragocjene uvide u upravljanje stresom povezanim s poslom.

06

Razmislite i primijenite uvide

Razvijte sposobnost razmišljanja o svojim crtežima i vođenju dnevnika, integrirajući nove perspektive i rješenja u svoj radni život za dugoročno upravljanje stresom i emocionalno blagostanje.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
- 02 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 03 **Izgradnja pozitivnih radnih odnosa:** Razvijanje i korištenje suradničkih odnosa kako bi se olakšalo postizanje radnih ciljeva.
- 04 **Društvenost:** komunicirajte i komunicirajte bez napora s drugim ljudima. Sposobnost uspostavljanja kontakata s drugima i razvijanja društvenih aktivnosti.
- 05 **Samoorganizacija:** Učinkovito organizirajte svoj raspored aktivnosti, uspostavljajući potrebne prioritete i organizirajući svoju dnevnu rutinu na najučinkovitiji mogući način.
- 06 **Inicijativa:** Poduzimanje brzih radnji za postizanje ciljeva; poduzimanje radnji za postizanje ciljeva izvan onoga što je potrebno; biti proaktivan.
- 07 **Upravljanje vremenom:** Sposobnost učinkovitog ili produktivnog korištenja vlastitog vremena, posebno na poslu.
- 08 **Širok raspon interesa:** Pokažite širok raspon osobnih i profesionalnih interesa. Pokažite interes i motivaciju za mnoge različite aspekte osobnog i profesionalnog života te kulturnih, društvenih, znanstvenih, umjetničkih, tehničkih znanja itd.

UVOD U NEUROGRAPHICA® KAO ALAT ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA

Što je Neurographica®

Neurographica® je autorski zaštićena psihološka metoda koja kombinira umjetnost i psihologiju za promicanje samoizražavanja, oslobađanje od stresa i osobni rast. Razvio ju je ruski psiholog prof. dr. Pavel Piskarev 2014. godine. Metoda uključuje crtanje jednostavnih geometrijskih oblika (krug, trokut, kvadrat) i posebnih linija, nazvanih neurolinije, uz fokusiranje na specifične namjere ili emocije.

Neurographica® se temelji na ideji da se naše misli, emocije i uvjerenja mogu prikazati apstraktnim simbolima i slikama. Uključivanjem u kreativni proces crtanja, Neurographica ima za cilj pomoći pojedincima da pristupe svom podsvjesnom umu i istraže svoja unutarnja iskustva. Može se koristiti kao alat za samorefleksiju, rješavanje problema i emocionalno oslobađanje.

Važno je napomenuti da Neurographica nije zamjena za profesionalnu terapiju ili medicinski tretman.



Međutim, ako ga primjenjuje certificirani stručnjak, to može biti komplementarna praksa za podršku vašem općem blagostanju i upravljanju stresom.

Proces stvaranja Neurographica umjetnosti uključuje i svjesni i podsvjesni um, potičući samosvijest i emocionalno oslobađanje.

Autorsko pravo, Razine prava

Metoda Neurographica® zaštićena je autorskim pravom njezinog kreatora prof. Pavel Piskarev.

Samo instruktori certificirani od strane Instituta za psihologiju kreativnosti imaju pravo podučavati metodu.

Samo stručnjaci certificirani od strane Instituta za psihologiju kreativnosti imaju pravo koristiti metodu u svojoj profesionalnoj djelatnosti u radu s drugim ljudima.

Kome može koristiti Neurographica?

- Zaposlenici koji doživljavaju visoku razinu stresa ili izgaranja.
- Menadžeri i voditelji koji traže kreativne tehnike upravljanja stresom za sebe i svoje timove.
- Radnici na daljinu kojima je potreban odmor od izolacije i pritiska rada od kuće.
- Svatko tko je zainteresiran za istraživanje umjetnosti kao terapijskog alata za poboljšanje dobrobiti na radnom mjestu.

Zašto koristiti Neurographicu za oslobađanje od stresa povezanog s poslom?

Neurographica promiče svjesnost:

Uključivanje u Neurographica pomaže vam da se usredotočite na sadašnji trenutak, skrećući vašu pozornost sa stresora na radnom mjestu i potičući osjećaj smirenosti.

Neurographica potiče emocionalno izražavanje:

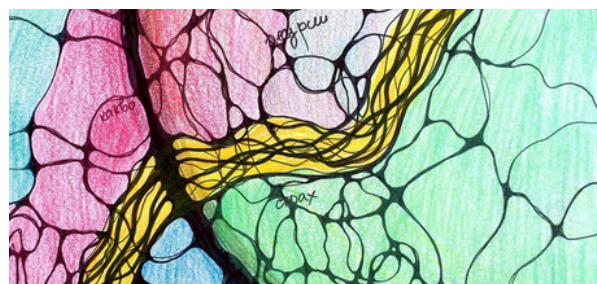
Tehnika vam omogućuje vizualno izražavanje i obradu emocija povezanih s poslom, što dovodi do emocionalne jasnoće i olakšanja.

Neurographica poboljšava kreativnost:

Neurographica iskorištava vaš kreativni potencijal, pružajući zdrav odušak za stres i poboljšavajući vještine rješavanja problema koje su ključne na radnom mjestu.

Neurographica stimulira neuroplastičnost:

Praksa potiče mozak na stvaranje novih neuronskih veza, promičući mentalnu fleksibilnost i otpornost, koji su ključni za prilagodbu izazovima na radnom mjestu.



Kako djeluje Neurographica®

Pojava vizualne spoznaje prethodila je razvoju verbalne komunikacije. Crtanje djeluje kao sredstvo za unutarnje i vanjske dijaloge, omogućujući nam da se uključimo u sebe, druge ili Svemir.

Svaka osoba ima različitu perspektivu kada se suoči s određenim problemom, zadatkom ili okolnostima. Kroz primjenu Neurographica®, naše kreacije na stranici poprimaju oblik slika, simbola koji utjelovljuju bit ovih situacija, noseći duboko značenje. Promatrajući metamorfozu ovih simbola pod našim prstima, transformiramo svoju percepciju situacije i otkrivamo rješenja problema koji su nam na raspolaganju.

Štoviše, grafička abeceda Neurographica® nam omogućuje da oblikujemo željeni ishod i simuliramo vlastitu verziju stvarnosti. U biti, nema ograničenja u tome što se može vizualno prikazati i time postići!

Neurographica® nam daje mogućnost da ilustriramo i prošlost i budućnost, konstruiramo modele koji predstavljaju odnose, uhvatimo snove, emocije i bilo koji drugi fenomen. Unutar jednog Neurographica® crteža pomoću markera možemo uskladiti najkonfliktnije elemente.

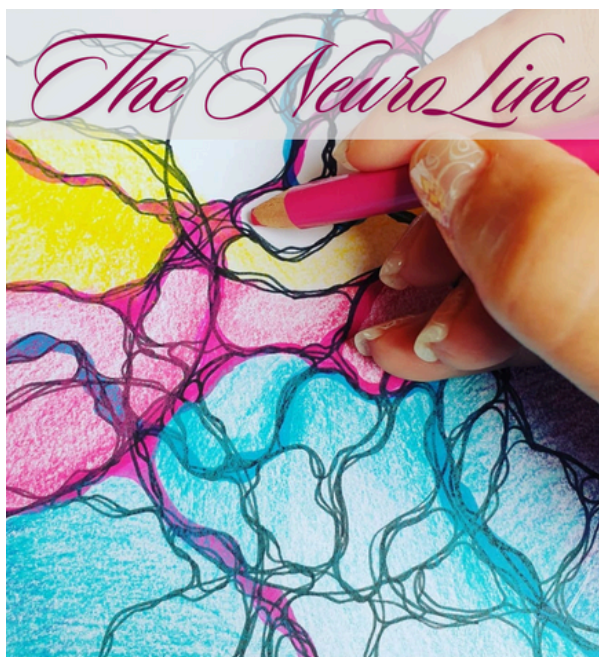


OSNOVE NEUROGRAPHICA®

Materijali

Za prakticanje Neurographica® potrebno vam je:

- Crni marker 0,5 – 0,7 mm (preporučujemo rezervni)
- Crni marker debljine 1,5 – 3 mm
- Olovke u boji
- Papir A4 (običan papir za kopiranje radi dobro, ali dobit ćete bolje rezultate s 120 g/m²)



Neurografska linija (Neuroline)

Neuroline je vrlo specifična linija koja:

- ide (ili ga vodimo) tamo gdje ga ne očekujemo vidjeti
- ne ponavlja se ni na jednom dijelu svog puta

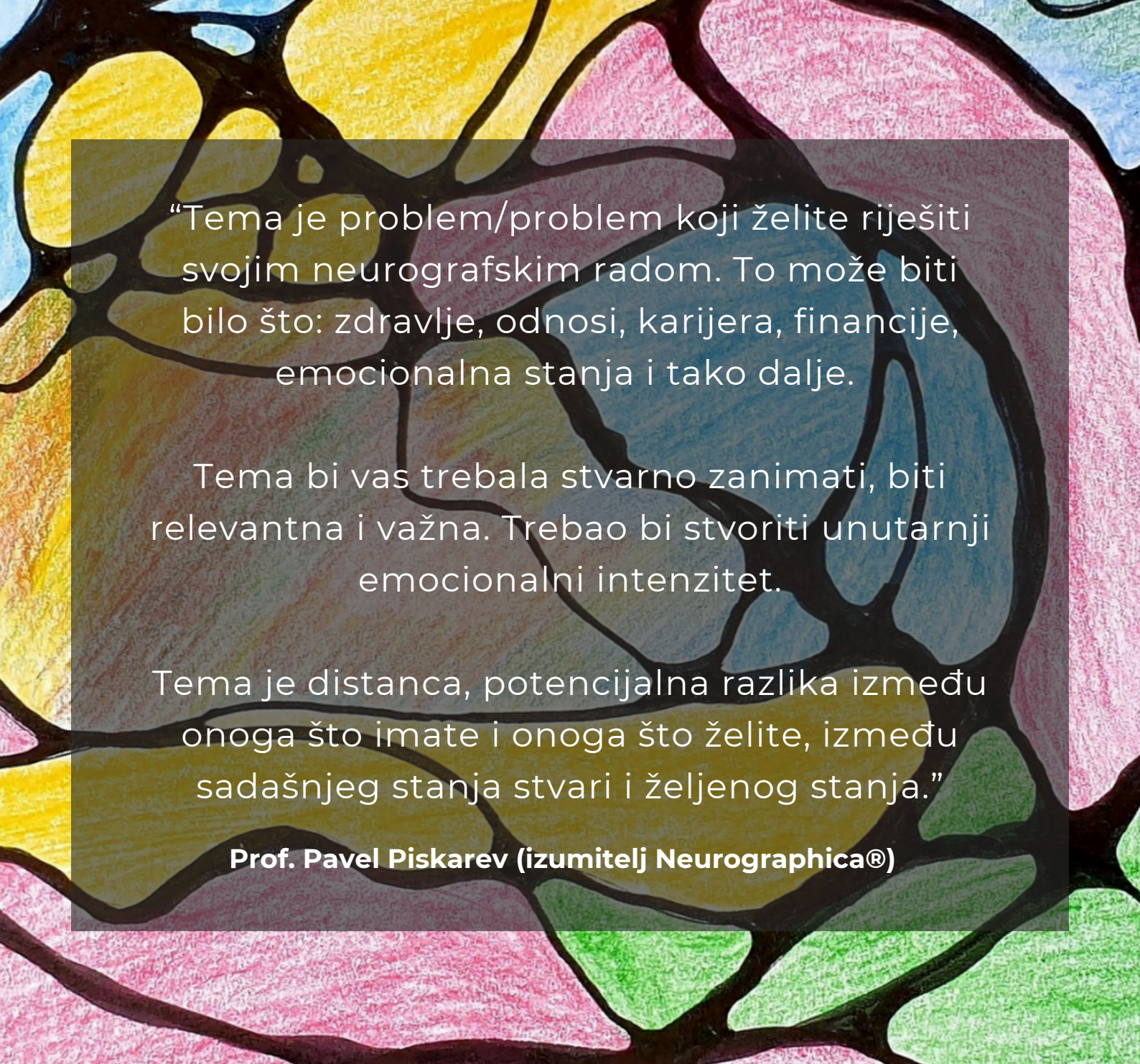
Preporuča se vježbati pomoću videa u nastavku prije nego započnete svoj prvi crtež:

RAZUMIJEVANJE NEUROLINE

Spajanje (zaokruživanje)

Zaokruživanje (spajanje) je još jedan vrlo specifičan element procesa koji trebate uvježbati kako biste pravilno nacrtali Neurographica®. To je posebna jedinstvena tehnika povezivanja linija, likova, predmeta, koja se sastoji u zaokruživanju uglova nastalih na njihovom sjecištu. Pratite video ispod:

OVLAĐAVANJE SPAJANJEM (ZAOKRUŽIVANJEM)



“Tema je problem/problem koji želite riješiti svojim neurografskim radom. To može biti bilo što: zdravlje, odnosi, karijera, financije, emocionalna stanja i tako dalje.

Tema bi vas trebala stvarno zanimati, biti relevantna i važna. Trebao bi stvoriti unutarnji emocionalni intenzitet.

Tema je distanca, potencijalna razlika između onoga što imate i onoga što želite, između sadašnjeg stanja stvari i željenog stanja.”

Prof. Pavel Piskarev (izumitelj Neurographica®)

Postavljanje temelja: odabir vašeg fokusa

Kada započinjete Neurographica crtež, važno je započeti s određenom temom na umu. Zapitajte se: Što želim postići? Koje aspekte stresa na poslu želite promijeniti ili preobraziti?

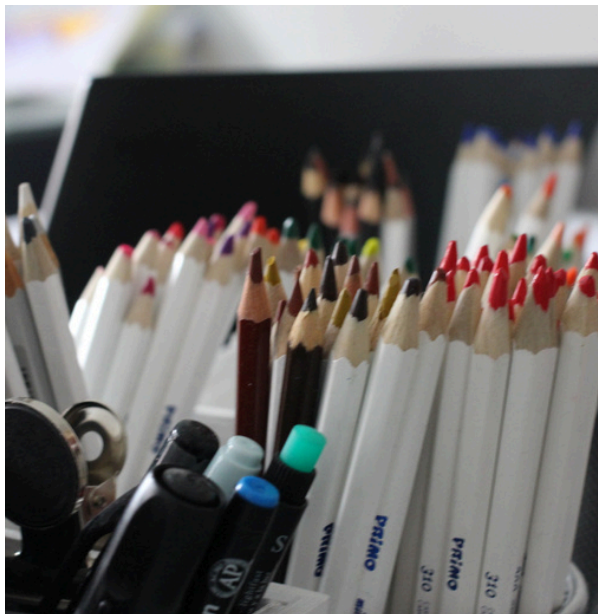
Tome možete pristupiti na dva načina:

1. Trenutačno oslobađanje napetosti: Usredotočite se na rješavanje i ublažavanje unutarnje napetosti koju osjećate u ovom trenutku.
2. Duboki i dugotrajni rad: Zaronite dublje kako biste razumjeli temeljne uzroke svog stresa i radili na njima za dugotrajnije olakšanje.

Otpuštanje napetosti s Neurographicom

Jedan od najboljih radnih Neurografinih modela za trenutačno otpuštanje napetosti je temeljni algoritam - Algoritam za uklanjanje ograničenja (ARL).

Kada se primijeni na stres povezan s poslom, ARL pomaže u navigaciji i uklanjanju ograničenja koja uzrokuju napetost u vašem profesionalnom i osobnom životu.



Priprema

Pronađite miran prostor:

Odaberite mirno mjesto gdje možete bez prekida posvetiti barem jedan sat svom Neurographica crtežu.

Prikupite materijale:

Pripremite sve potrebne materijale, uključujući papir, markere ili olovke i čašu vode.

Uklonite smetnje:

Uklonite sve izvore buke ili ometanja iz svoje okoline kako biste zadržali fokus tijekom procesa crtanja.

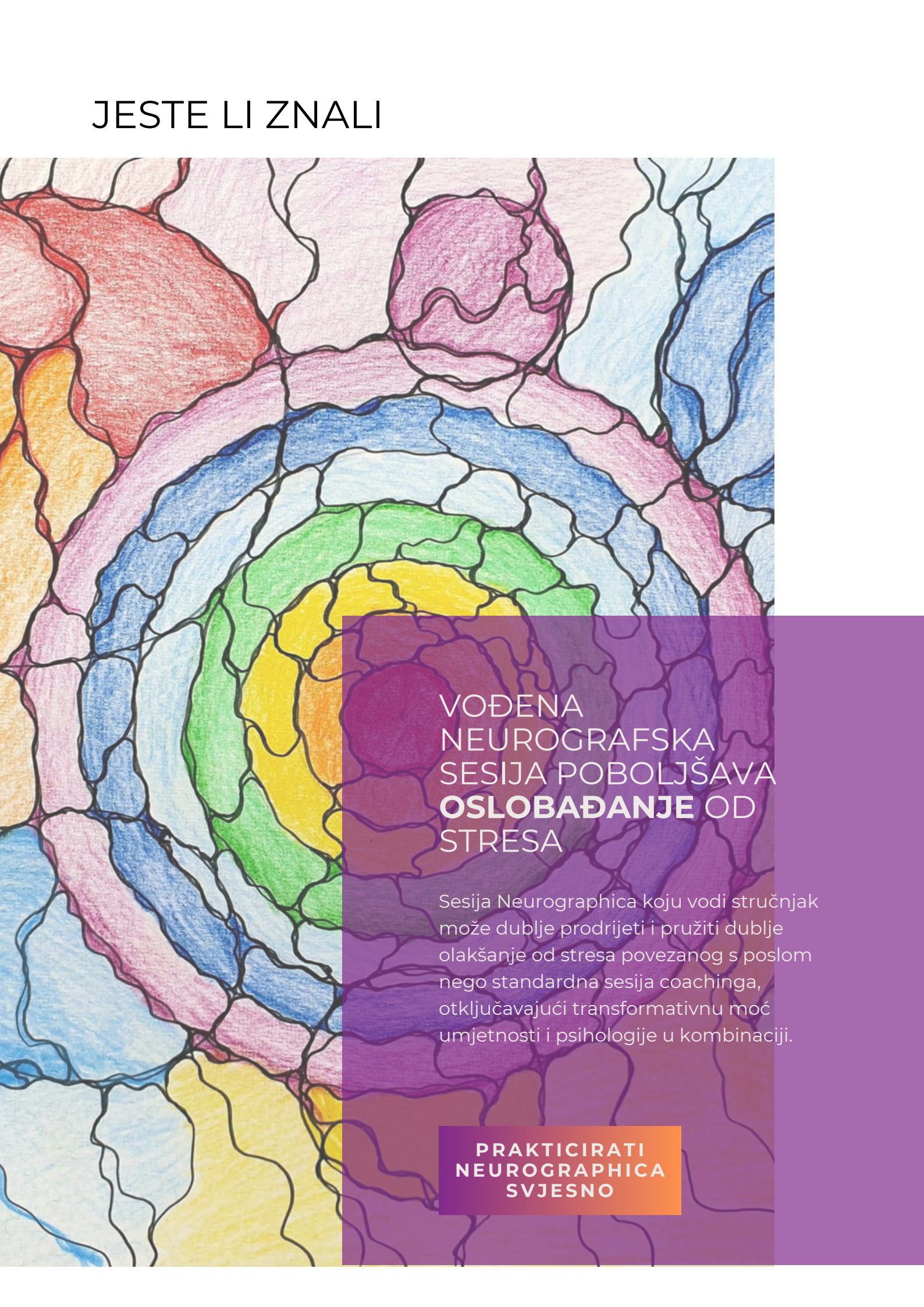
Centrirajte se:

Odvojite trenutak da se prilagodite sebi. Obratite pozornost na svoje misli, osjećaje, emocije i tjelesne senzacije, pripremajući se usmjeriti ih u svoju umjetnost.

Prepoznajte svoj stres vezan uz posao:

Započnite određivanjem određenog problema vezanog uz posao koji vam uzrokuje stres. Ovo bi mogao biti izazovan projekt, težak suradnik ili preopterećenje poslom.

JESTE LI ZNALI



VOĐENA NEUROGRAFSKA SESIJA POBOLJŠAVA **OSLOBAĐANJE** OD STRESA

Sesija Neurographica koju vodi stručnjak može dublje prodrijeti i pružiti dublje olakšanje od stresa povezanog s poslom nego standardna sesija coachinga, otključavajući transformativnu moć umjetnosti i psihologije u kombinaciji.

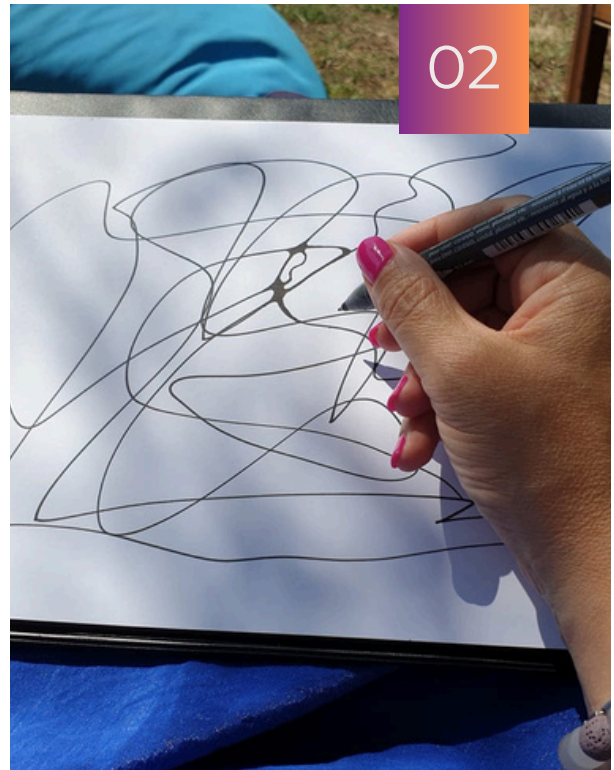
**PRAKTICIRATI
NEUROGRAPHICA
SVJESNO**

OSNOVNO NEUROGRAFSKO CRTANJE ZA UBLAŽAVANJE STRESA POVEZANOG S POSLOM



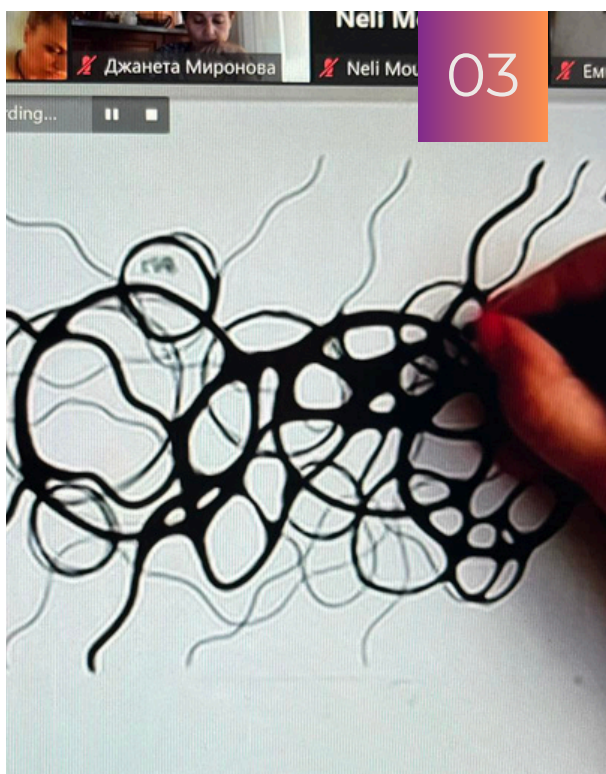
1. Ugađanje

- Jednom riječju zapišite svoj stresor ili namjeru vezanu uz posao.
- Postavite mjerač vremena na 2 minute i zapišite sve riječi koje vam padnu na pamet, bez obzira jesu li povezane s uzročnikom stresa ili ne.
- Broji riječi. Ako ih imate manje od 14, ponovite vježbu.



2. Katarza

Usredotočite se na vrh markera, usmjerite sav svoj stres i tjeskobu i otpustite napetost koju osjećate zbog stresora na poslu na papir na 3 sekunde.



3. Zaokruživanje, spajanje

Počnite zaokruživati sva sjecišta na vašem listu.

- Obratite pozornost na linije i oblike koji se križaju i ublažite kutove kako biste stvorili zaobljene, tečne veze.
- Ovaj proces simbolizira usklađivanje proturječnih emocija i misli, olakšavajući razrješenje.
- Uzmite si vremena za ovaj korak, koji može potrajati 15 minuta ili više. Promatrajte svoje misli, osjećaje i tjelesne senzacije.
- Zapišite sve značajne promjene u svojim mislima, osjećajima ili tjelesnim senzacijama. Normalno je osjetiti laganu bol, glavobolju, trnce, toplinu ili hladnoću.

- Ne zaboravite piti vodu i duboko disati tijekom procesa.



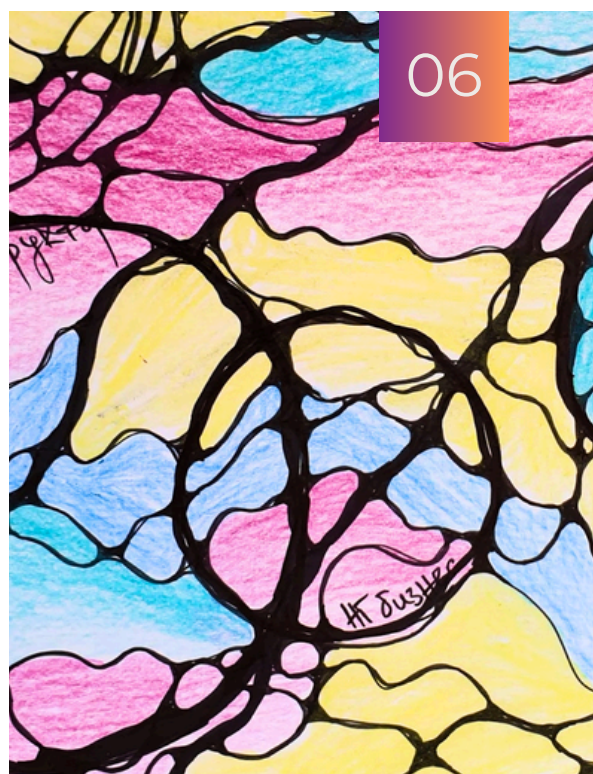
4. Integracija

- **Pozadina:** Nacrtajte neuro linije povezujući početni oblik s rubovima vašeg lista. Ove slobodne, međusobno povezane linije trebale bi ispuniti bijele prostore lista. To predstavlja međupovezanost vaših misli i emocija, šireći se izvan početnog stresora.
- **Arhetipizacija:** Obojite svoj crtež kako osjećate, osiguravajući da su barem dvije susjedne ćelije iste boje. U ovoj fazi već biste se trebali osjećati smirenije i olakšano, primjećujući pomak u svojoj perspektivi prema stresoru.



5. Linije polja

- Nacrtajte linije polja koje prolaze kroz cijeli crtež, deblje i vidljivije od ostalih neurolinija
- Zaokružite uglove formirane na raskrižjima. Linije polja predstavljaju vašu temu i nose rješenje u svemir, dodirujući duhovnu energiju i pokrećući sinkronicitet.



6. Pričvršćivanje

- Istaknite najznačajniju figuru na svom crtežu crnim ili tamnim markerom.
- Odaberite figuru koja vam se čini idealnom za rješavanje stresa na poslu. Pobrinite se da crtež izgleda lijepo i da vam se sviđa.



7. Stilizacija

- Kontemplirajte svoj crtež, osjećajući dojam koji ostavlja na vas.
- Ako želite zaokružiti više raskrižja ili dodati boje i nijanse, učinite to.
- Doradite svoje umjetničko djelo tako da vam bude užitak i zadovoljstvo dok ga gledate.



8. Tema 2.0

- Promatrajte svoj crtež i razmislite o svojim mislima, osjećajima i tjelesnim senzacijama.
- Primijetite kako se vaša početna tema promijenila tijekom procesa crtanja. Razmislite o tome što vam to sada znači.

Kroz transformativnu snagu Neurographice, možemo svoj stres vezan uz posao pretvoriti u platno međusobno povezanih linija i boja, usklađujući svoje emocije i pronalazeći mir u kaosu. Preporuča se vježbati crtanje Neurographica nekoliko puta koristeći vođene videozapise za bolje rezultate. Vođenu sesiju možete pronaći na donjoj poveznici i također u odjeljku s iskustvenim aktivnostima u nastavku.

Za više vođenih sesija s besplatnim pristupom, posjetite **Neurographica Training Center na Patreonu**. Za više informacija o svim koracima crtanja i njihovoj psihološkoj pozadini posjetite **Neurographica Online**.



VAŠ POZIV NA DJELOVANJE

Započnite svoj prvi Neurographica crtež

Sada kada razumijete principe i prednosti Neurographica, vrijeme je da teoriju pretočite u praksu. Pretvorite svoj stres vezan uz posao u kreativno i umirujuće iskustvo. Skupite svoje materijale, pronađite miran prostor i posvetite ovo vrijeme sebi. Započnite svoj prvi Neurographica crtež sada i krenite na putovanje kako biste se oslobodili stresa i pronašli unutarnji mir. Vaš put do uravnoteženijeg radnog života počinje ovim prvim korakom.

Slijedite upute u vođenoj video lekciji u nastavku. Otklonimo stres!

SMANJENJE LJUTNJE I BALANSIRANJE EMOCIJA (VOĐENA NEUROGRAFSKA VIDEO SESIJA)

PROBAJTE OVO:

- Posvetite sebi 2 sata.
- Pripremite tri A4 lista, 2 crna flomastera, 3-4 olovke u boji i čašu vode.
- Slijedite korake opisane u videozapisu s vodičem ako ste početnik.
- Uživajte u procesu!

DOBRE NASPRAM LOŠIH PRAKSI

Učinkovito korištenje Neurographica može promijeniti način na koji upravljate stresom povezanim s poslom i spriječiti izgaranje za zdraviji, uravnoteženiji radni život.

DOBRE PRAKSE:

- **Redovita praksa:** Posvetite redovito vrijeme Neurographica crtanju, integrirajući to u svoju tjednu rutinu. Dosljednost pomaže u održavanju emocionalne ravnoteže i proaktivnom upravljanju stresom. Redovita praksa može pomoći u sprječavanju nakupljanja stresa i smanjiti rizik od sagorijevanja, promičući opću dobrobit.
- **Postavljanje svjesne namjere:** započnite svaku sesiju crtanja jasnim definiranjem svoje namjere vezane uz stres na poslu. Bilo da se radi o svladavanju određenog izazova ili postizanju osjećaja smirenosti, fokusirana namjera vodi proces. To pomaže u učinkovitom usmjeravanju vaših napora, što dovodi do značajnijih i utjecajnijih rezultata.
- **Stvaranje okruženja bez stresa:** Pobrinite se da vaše okruženje za crtanje bude tiho i bez ometanja. Mirno okruženje pojačava terapijske učinke Neurographica. Mirno okruženje omogućuje dublji fokus i opuštanje, čineći proces oslobađanja od stresa učinkovitijim.
- **Razmišljanje i integracija:** Nakon što dovršite svoj crtež, odvojite vrijeme da razmislite o svojim emocijama, mislima i fizičkim osjećajima. Integrirajte smirenost i stečene uvide u svoj svakodnevni radni život. Refleksija pomaže u učvršćivanju pozitivnih promjena i njihovoj primjeni u situacijama stvarnog svijeta, što dovodi do trajnog upravljanja stresom.
- **Hidratacija i njega:** ostanite hidrirani i po potrebi napravite pauze tijekom sesija crtanja. Obratite pozornost na signale vašeg tijela. Pravilna hidracija i praksa samonjege osiguravaju dobru potporu vašem tijelu, povećavajući ukupnu učinkovitost procesa oslobađanja od stresa.

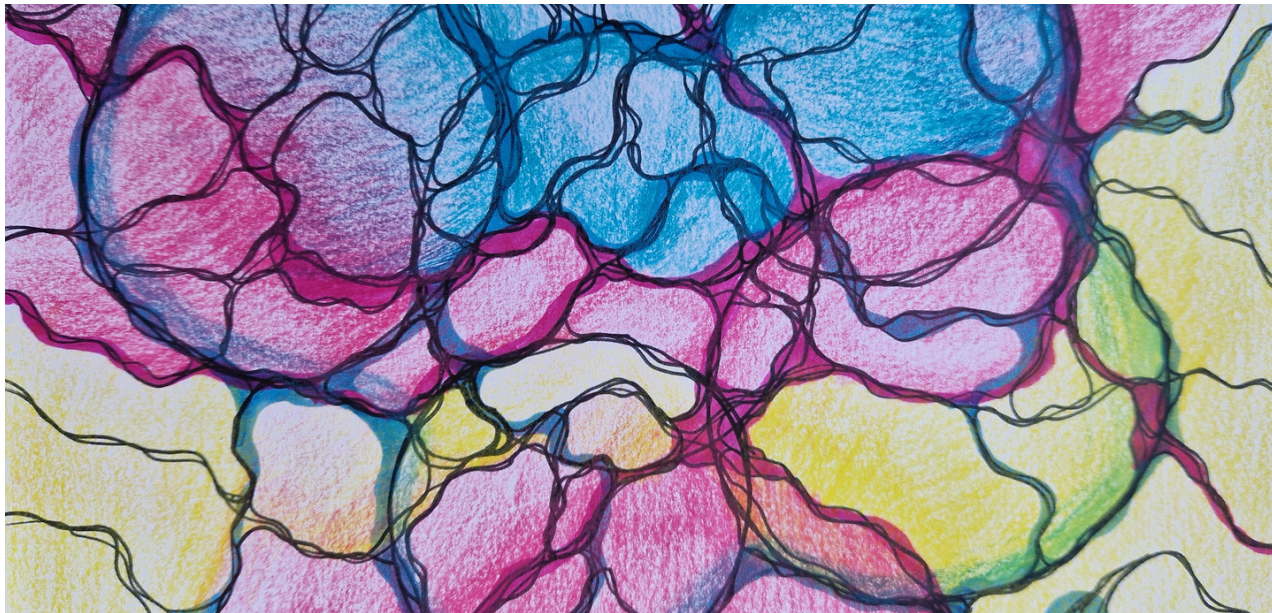
DOBRE NASPRAM LOŠIH PRAKSI

LOŠE PRAKSE:

- **Nedosljedna praksa:** Sporadično bavljenje Neurographicom bez redovitog rasporeda. Neredovito vježbanje smanjuje učinkovitost tehnike. To može dovesti do nakupljanja stresa, otežavajući ga svladavanje i povećavajući rizik od sagorijevanja.
- **Nedostatak fokusa:** Započinjanje sesije crtanja bez jasne namjere ili cilja. Crtanje bez cilja može dovesti do frustracije i osjećaja uzaludnosti. Bez jasnog fokusa, terapijske dobrobiti Neurographice su smanjene, a stres može ostati neriješen.
- **Ometano okruženje:** Crtanje u bučnom ili ometajućem okruženju. Vanjske smetnje mogu ometati meditativne i umirujuće aspekte prakse. Ometano okruženje može povećati razinu stresa i smanjiti učinkovitost Neurographice kao alata za ublažavanje stresa.
- **Preskakanje razmišljanja:** Ne odvojite vrijeme za razmišljanje o svom crtežu i emocijama koje je izazvao. Preskakanje ovog koraka može spriječiti integraciju pozitivnih promjena u vaš svakodnevni život. Bez razmišljanja, dobrobiti Neurographica mogu biti kratkotrajne, a stres se može brzo vratiti.
- **Ignoriranje samonjege:** Zanimanje hidratacije i drugih praksi samonjege tijekom sesija crtanja. Ignoriranje potreba vašeg tijela može dovesti do nelagode i smanjene koncentracije. Loša briga o sebi može poništiti dobrobiti Neurographice za ublažavanje stresa i čak može doprinijeti fizičkoj nelagodi ili umoru.

Pokušajte prakticirati dobre prakse i izbjegavati one loše, kako biste maksimalno iskoristili dobrobiti Neurographice za učinkovito sprječavanje i upravljanje stresom i izgaranjem povezanim s poslom. Neka Neurographica bude redoviti, pažljivi i integrirani dio vašeg alata za upravljanje stresom.

PRAKTIČNA AKTIVNOST #1



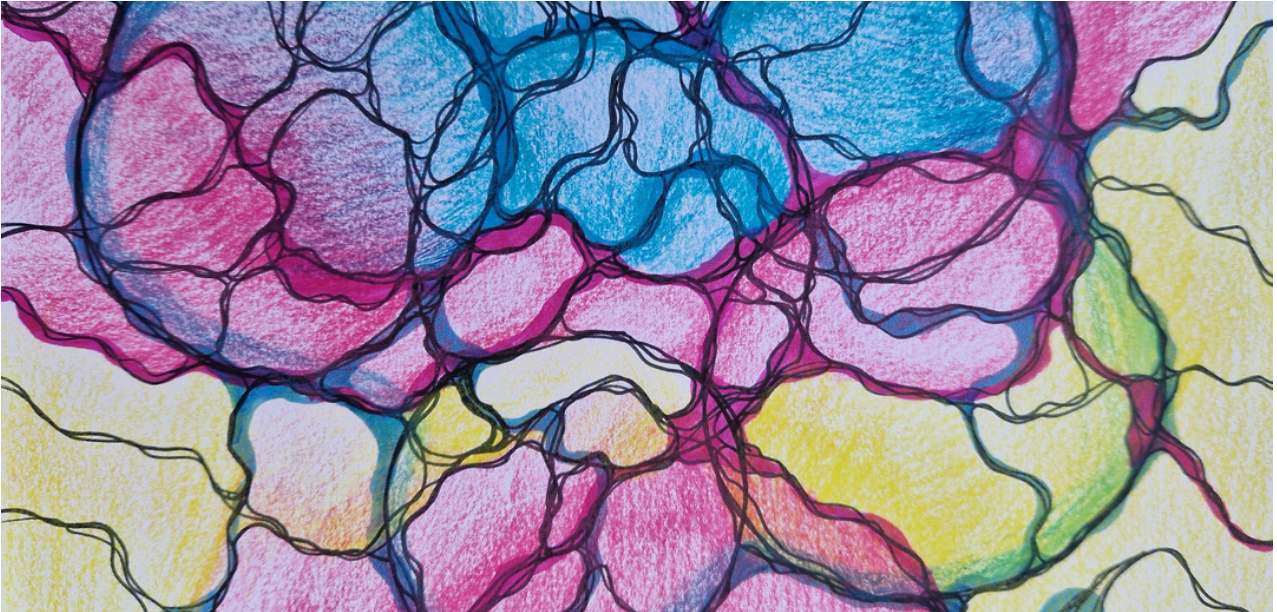
Brzo oslobađanje od stresa uz Neurographica

Čak i ako nemate vremena dovršiti sve korake osnovnog algoritma Neurographica, još uvijek možete brzo smanjiti razinu stresa. Slijedite ove korake za učinkovitu i vremenski učinkovitu vježbu:

- 1. Procijenite svoju razinu stresa:** Prije početka, odvojite trenutak da se usredotočite na sebe. Procijenite svoju razinu stresa i napetosti na ljestvici od 0 do 10.
- 2. Počnite crtati:** Počnite crtati neuro linije na praznom listu papira. Neka linije teku slobodno i prirodno. Usredotočite se na zaokruživanje svih raskrižja koja se pojavljuju dok crtate.
- 3. Zastanite i ponovno procijenite:** Nakon 10 minuta prestanite crtati i ponovno procijenite svoju razinu stresa koristeći istu ljestvicu od 0 do 10.
- 4. Nastavite prema potrebi:** Ako se i dalje osjećate pod stresom, nastavite obilaziti raskrižja dok ne primijetite značajno smanjenje razine stresa. Ponovite ponovnu procjenu i nastavite crtati dok ne osjetite osjećaj olakšanja u tijelu.

Ova je vježba brz i učinkovit način za upravljanje stresom povezanim s poslom, pružajući trenutačno olakšanje kroz umirujući proces crtanja i zaokruživanja neuro linija.

PRAKTIČNA AKTIVNOST #2



Smanjenje ljutnje i balansiranje emocija

Cilj: Cilj ove aktivnosti je pomoći vam ublažiti stres vezan uz posao smanjenjem ljutnje i uravnoteženjem emocija. Preporučljivo je proći kroz cijelu video seriju "[Moje osobne granice](#)" jer se ljutnja javlja kada se povrijede naše osobne granice.

Potrebni materijali:

- A4 list papira
- Markeri (raznih boja)
- Olovke u boji

Koraci aktivnosti:

1. Prisjetite se stresnog događaja: Započnite razmišljanjem o nedavnom incidentu na poslu koji je izazvao osjećaje iritacije, ljutnje ili frustracije. Ovaj bi incident trebao biti nešto što još uvijek emocionalno odjekuje u vama.
2. Prepoznajte emociju: usredotočite se na to gdje u svom tijelu osjećate ljutnju ili iritaciju. Ocijenite intenzitet ove emocije na ljestvici od 1 do 10. Zapišite ovu ocjenu.
3. Postavite svoj crtež: Nacrtajte okvir na svoj A4 list. Ovaj okvir će sadržavati

svoju vizualizaciju emocija.

4. Vizualizirajte i fokusirajte se: fokusirajte se na jednu točku unutar okvira i sav svoj bijes ili ljutnju koncentrirajte na vrh markera. Tri sekunde pustite da ova emocija teče kroz marker i na papir.

5. Zaokružite i nacrtajte više neurolinija: Počnite zaokruživati svaki kut na svom crtežu i pretvorite svaku liniju u neuroliniju. Promatrajte kako se osjećate dok to radite.

6. Razmislite i promatrajte: Razmislite o mislima i osjećajima koji se javljaju dok crtate. Zabilježite sve promjene u intenzitetu svoje ljutnje. Obratite pozornost na to kako se vaše tijelo osjeća i gdje osjećate ljutnju.

7. Povežite i uskladite: Povežite sve nepovezane linije unutar vašeg crteža. Pazite da cijela kompozicija bude zaokružena i skladna. Popunite prazne prostore dodatnim neurolinijama kako biste stvorili kohezivnu sliku. Ponovno zaokružite sva raskrižja.

8. Obojite crtež: Nakon što su sve linije spojene i zaobljene, počnite bojati oblike unutar vašeg crteža. Koristite velike blokove boja i usredotočite se na to kako se svaka boja osjeća.

9. Podebljajte FieldLines: Odaberite dvije ili tri linije unutar vašeg crteža da biste ih podebljali. Ove linije bi se trebale isticati više od ostalih.

10. Napravite novu figuru - Fiksacija: Od postojećih linija mentalno konstruirajte novu zatvorenu figuru, poput ovala ili kruga. Ova figura predstavlja transformaciju vaše ljutnje u uravnoteženo stanje.

11. Završno razmišljanje: Razmislite o tome koje su granice povrijeđene da bi izazvale početni bijes. Razmislite o tome kako možete početi mijenjati te granice. Planirajte male korake kako biste ojačali svoje nove granice, počevši od onih najrelevantnijih za ljutnju koju ste vizualizirali.

ISKUSTVENA AKTIVNOST: VOĐENJE DNEVNIKA BEZ STRESA UZ NEUROGRAPHICA

Cilj

Kombinirati reflektivnu praksu vođenja dnevnika s kreativnim izričajem Neurographice tijekom duljeg razdoblja za učinkovito upravljanje i oslobađanje od stresa povezanog s poslom.

Potrebni materijali

- Dnevnik ili bilježnica
- Olovka ili olovka za pisanje
- Prazan papir za crtanje
- Crni marker i olovke u boji
- Miran, ugodan prostor



KORACI:

1. Odredite svoju namjeru: Započnite identificiranjem određenog stresora ili izazova vezanog uz posao s kojim se trenutno suočavate. Zapišite to na vrhu stranice dnevnika.

2. Slobodno pisanje: Provedite 5-10 minuta slobodno pišući o ovom stresoru. Istražite svoje misli, osjećaje i sve fizičke senzacije povezane sa stresom. Ne brinite o gramatici ili strukturi; cilj je pokrenuti vaše misli.

3. Procijenite svoju razinu stresa: Na ljestvici od 0 do 10 procijenite svoju trenutnu razinu stresa ili napetosti. Zapišite ovaj broj u svoj dnevnik.

4. Započnite svoje dnevno crtanje: Na zasebnom komadu praznog papira počnite svoje dnevno/tjedno crtanje ili samo nacrtajte neuro linije. Neka ove linije slobodno teku, dopuštajući vašoj ruci da se prirodno kreće.

5. Razmislite i napišite:

- Nakon što dovršite svoj Neurographica crtež, vratite se u svoj dnevnik. Osvrnite se na proces crtanja. Pišite o svim promjenama koje ste primijetili u svojim mislima, osjećajima ili fizičkim senzacijama.
- Ponovno procijenite svoju razinu stresa na istoj ljestvici od 0 do 10 i zabilježite sve promjene.

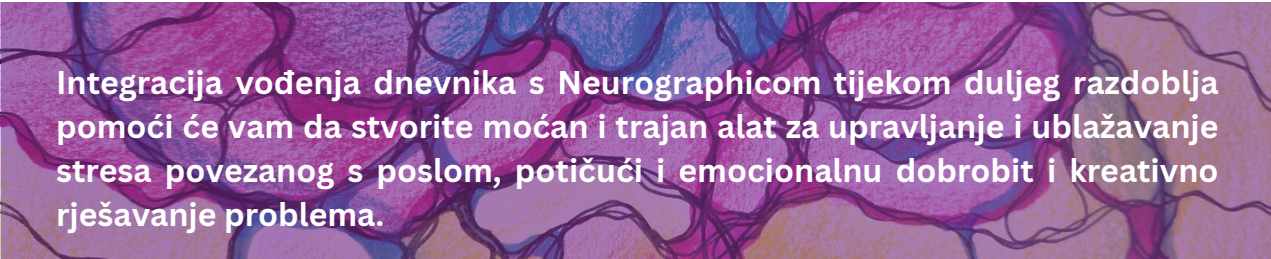
6. Integrirajte uvide: Zapišite sve nove uvide ili rješenja koja su se pojavila tijekom procesa crtanja. Razmislite kako možete primijeniti ove uvide na svoju radnu situaciju kako biste ublažili stres.

7. Tjedna prijava:

- Zakažite tjedni pregled kod sebe kako biste nastavili ovu praksu. Svaki tjedan odaberite novi stresor vezan uz posao ili ponovno posjetite isti ako ostane neriješen.
- Ponovite korake vođenja dnevnika, crtanja neuro linija, zaokruživanja raskrižja i refleksije. Pratite svoje razine stresa tijekom vremena kako biste uočili uzorke i poboljšanja.

8. Zaključak:

- Svaku sesiju završite izražavanjem zahvalnosti za vrijeme provedeno na brizi o sebi i razmišljanju. Priznajte sve pozitivne pomake u svom emocionalnom stanju ili načinu razmišljanja.
- Na kraju duljeg razdoblja (npr. mjesec ili nekoliko mjeseci), pregledajte svoje unose u dnevnik i crteže. Razmislite o svom ukupnom napretku i utjecaju ove prakse na stres vezan uz posao.



Integracija vođenja dnevnika s Neurographicom tijekom duljeg razdoblja pomoći će vam da stvorite moćan i trajan alat za upravljanje i ublažavanje stresa povezanog s poslom, potičući i emocionalnu dobrobit i kreativno rješavanje problema.

PROCJENA

01.

Koji korak u Neurographici uključuje oslobađanje napetosti na papiru?

☐ A- Ugađanje

☐ B- Katarza

☐ C- Integracija

02.

Mogu li Neurographica sesije pomoći u smanjenju stresa povezanog s poslom?

☐ A- Da

☐ B- Ne

☐ C- Možda

03.

Kako se trebate pripremiti za seansu Neurographica?

☐ A- Slušajte glasnu glazbu

☐ B- Pronađite miran prostor i prikupite materijale

☐ C- Radite u užurbanom, bučnom okruženju

04.

Što simbolizira proces zaokruživanja i izgladivanja raskrižja?

☐ A- Stvaranje novih oblika

☐ B- Usklađivanje proturječnih emocija i misli

☐ C- Dodavanje boje crtežu

05.

Koja je primarna svrha korištenja Neurographica u oslobađanju od stresa?

☐ A- Poboljšati vještine crtanja

☐ B- Za upravljanje i ublažavanje stresa

☐ C- Za povećanje produktivnosti na radnom mjestu

06.

Koji je materijal neophodan za izradu Neurographica crteža?

☐ A- Vodene boje

☐ B- Crni marker

☐ C- Drveni ugljen

ODGOVORI

1 - B

2 - A

3 - B

4 - B

5 - B

6 - B

KLJUČNI PODACI

01

Neurographica je moćan alat koji kombinira umjetnost i psihologiju kako bi transformirao stres vezan uz posao u smirenost i jasnoću. Crtanje neurographica pomaže vam vizualno i emocionalno obraditi stresore, što dovodi do trenutnog i dugoročnog olakšanja.

02

Postavljanje jasne namjere prije svake sesije Neurographica usmjerava vaše napore na specifične stresore povezane s poslom, povećavajući učinak i učinkovitost prakse.

03

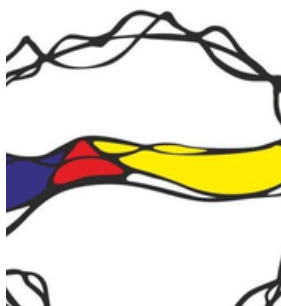
Integracija vođenja dnevnika s Neurographicom poboljšava oslobađanje od stresa. Pisanje o stresorima i razmišljanje o vašim crtežima produbljuje emocionalno oslobađanje i pruža vrijedne uvide.

04

Tiho, ugodno okruženje bez ometanja povećava prednosti Neurographica, poboljšavajući fokus, opuštanje i ukupni terapijski učinak.

KNJIŽNICA IZVORA

Otkrijte resurse o transformativnom pristupu tvrtke Neurographica osobnom razvoju i upravljanju stresom, uključujući članke, tečajeve obuke i pronicljive videozapise o temama kao što su osobne granice i treniranje.



NEUROGRAPHICA ONLINE

Blog Centra za obuku NeuroGraphica® nudi niz članaka koji istražuju primjene NeuroGraphice u osobnom razvoju, oslobađanju od stresa i treniranju.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



NEUROGRAPHICA - VIDEO SERIJAL MOJIH OSOBNIH GRANICA

Naš vlastiti certificirani trener Neurographica - YouTube kanal gospođe Gergane Deenichine nudi niz videozapisa koji zadiru u koncept osobnih granica, nudeći uvide i strategije za njihovo postavljanje i održavanje u različitim aspektima života. Sadržaj je osmišljen kako bi vam pomogao razumjeti važnost postavljanja zdravih granica za poboljšanje osobnog blagostanja i odnosa.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



INSTITUT ZA PSIHOLOGIJU KREATIVNOSTI

Službena platforma Instituta za psihologiju kreativnosti, koju je utemeljio Pavel Piskarev, kreator metode NeuroGraphica, nudi opsežne informacije o NeuroGraphici, uključujući njezinu povijest, tečajeve obuke i primjene u različitim aspektima osobnog razvoja i upravljanja stresom.

[SLUŽBENA WEB STRANICA](#)

REFERENCE

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A. i Maihöfner, C. (2014.). Kako umjetnost mijenja vaš mozak: Diferencijalni učinci produkcije vizualne umjetnosti i evaluacije kognitivne umjetnosti na funkcionalnu povezanost mozga. PLOS JEDAN, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Fleming, R. (2023., 1. svibnja). Korištenje kreativne umjetnosti kao terapije. The Wall Street Journal. Preuzeto s <https://www.wsj.com>

Kaimal, G., Ray, K. i Muniz, J. (2016.). Smanjenje razine kortizola i reakcije sudionika nakon izrade umjetnosti. 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 (2. izdanje). Obrazovanje McGraw-Hill.

Centar za obuku Neurographica. (2023). Vođene neurografske video sesije za oslobađanje od stresa. Preuzeto s <https://www.neurographicaonline.com>

Piskarev, P. (2014). Neurographica: Umjetnost transformacije kroz crtež. Institut za psihologiju stvaralaštva.

Piskarev, P. & Institut za psihologiju kreativnosti. (2023). Ovladavanje neurografskim tehnikama: Radna bilježnica za osobni razvoj. Preuzeto s <https://www.psychologyofcreativity.com>

Schiestl, S. i Fischer, S. (2021). Exploring neurographica: Kreativni alat za upravljanje stresom i poticanje mentalne jasnoće. Springer.

Smith, J. A. (2021). Umjetničke prakse za upravljanje stresom na radnom mjestu. Journal of Workplace Well-being, 35(4), 45–59. <https://doi.org/10.1007/springer1234>

Vrlo dobar um. (2022). Prednosti umjetničke terapije za oslobađanje od stresa i emocionalno blagostanje. Preuzeto s <https://www.verywellmind.com>