

O N D E R W E R P

05

NEUROGRAPHICA NEUROGRAPHICA® VOOR STRESSVERLICHTING

In dit onderwerp leert u hoe u Neurographica, een creatieve kunsttherapiemethode, kunt gebruiken om stress te beheersen en te verlichten, emotioneel evenwicht te bevorderen en mentale helderheid te creëren.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Begrijp de principes van neurographica

Leer de basisconcepten en voordelen van Neurographica als techniek voor het transformeren en verlichten van werkgerelateerde stress.

02

Basistechnieken onder de knie krijgen

Leer de essentiële stappen voor het maken van een Neurographica-tekening om stress te verminderen.

03

Oefen stressverlichtende tekeningen

Doe praktische Neurographica-tekenoefeningen die zijn ontworpen om direct verlichting te bieden bij werkgerelateerde stress en spanningen.

04

Creëer een gunstige omgeving

Leer hoe u een rustige, comfortabele en afleidingsvrije omgeving kunt creëren om optimaal te profiteren van uw Neurographica-sessies.

05

Integreer Journaling met Neurographica

Combineer de reflectieve praktijk van het bijhouden van een dagboek met Neurographica om emotionele uitingen te bevorderen en waardevolle inzichten te krijgen in het omgaan met werkgerelateerde stress.

06

Reflecteer en pas inzichten toe

Ontwikkel het vermogen om te reflecteren op uw tekeningen en dagboekschrijven, en integreer nieuwe perspectieven en oplossingen in uw werkleven. Zo kunt u op de lange termijn stress beheersen en uw emotioneel welzijn verbeteren.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Zelfperceptie:** Het observeren en interpreteren van het eigen gedrag, gedachten en gevoelens, en het gebruiken van die observaties en interpretaties om zichzelf te definiëren.
- 02 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 03 **Positieve werkrelatie opbouwen:** samenwerkingsrelaties ontwikkelen en gebruiken om het bereiken van werkdoelen te vergemakkelijken.
- 04 **Sociabiliteit:** moeiteloos omgaan met en relateren aan andere mensen. Contacten kunnen maken met anderen en sociale activiteiten kunnen ontwikkelen.
- 05 **Zelf-organisatie:** Organiseer op effectieve wijze uw activiteitenschema, stel de nodige prioriteiten en organiseer uw dagelijkse routine op de meest efficiënte manier mogelijk.
- 06 **Initiatief:** Snel actie ondernemen om doelstellingen te bereiken; actie ondernemen om doelstellingen te bereiken die verder gaan dan wat nodig is; proactief zijn.
- 07 **Tijdmanagement:** Het vermogen om je tijd effectief en productief te gebruiken, vooral op het werk.
- 08 **Breed scala aan interesses:** Toon een breed scala aan persoonlijke en professionele interesses. Toon interesse en motivatie voor veel verschillende aspecten van het persoonlijke en professionele leven en culturele, sociale, wetenschappelijke, artistieke, technische kennis, etc.

INTRODUCTIE TOT NEUROGRAPHICA® ALS HULPMIDDEL VOOR STRESSVERMINDERING

Wat is Neurographica®

Neurographica® is een auteursrechtelijk beschermde psychologische methode die kunst en psychologie combineert om zelfexpressie, stressverlichting en persoonlijke groei te bevorderen. Het werd ontwikkeld door een Russische psycholoog, Prof. Dr. Pavel Piskarev in 2014. De methode omvat het tekenen van eenvoudige geometrische vormen (cirkel, driehoek, vierkant) en speciale lijnen, Neurolines genaamd, terwijl de focus ligt op specifieke intenties of emoties.

Neurographica® is gebaseerd op het idee dat onze gedachten, emoties en overtuigingen kunnen worden weergegeven door abstracte symbolen en afbeeldingen. Door deel te nemen aan het creatieve proces van tekenen, wil Neurographica mensen helpen toegang te krijgen tot hun onderbewustzijn en hun innerlijke ervaringen te verkennen. Het kan worden gebruikt als een hulpmiddel voor zelfreflectie, probleemoplossing en emotionele ontlasting.

Het is belangrijk om op te merken dat Neurographica geen vervanging is voor professionele therapie of medische behandeling.



Wanneer het echter door een erkende specialist wordt toegepast, kan het een aanvullende praktijk zijn die uw algehele welzijn en stressbeheersing ondersteunt.

Het proces van het creëren van Neurographica-kunst spreekt zowel het bewuste als het onderbewuste aan, en bevordert zelfbewustzijn en emotionele ontlasting.

Auteursrecht, niveaus van rechten

De methode Neurographica® is auteursrechtelijk beschermd en eigendom van de maker, prof. Pavel Piskarev.

Alleen door het Psychology of Creativity Institute gecertificeerde docenten hebben het recht om de methode te doceren.

Alleen specialisten die gecertificeerd zijn door het Psychology of Creativity Institute hebben het recht om de methode te gebruiken in hun professionele activiteiten waarbij ze met andere mensen werken.

Voor wie is Neurographica geschikt?

- Werknemers die veel stress of burn-out ervaren.
- Managers en leiders die op zoek zijn naar creatieve stressmanagementtechnieken voor zichzelf en hun teams.
- Thuiswerkers die behoefte hebben aan een pauze van de isolatie en druk van thuiswerken.
- Iedereen die geïnteresseerd is in het verkennen van kunst als therapeutisch hulpmiddel om het welzijn op de werkplek te verbeteren.

Waarom Neurographica gebruiken voor werkgerelateerde stressverlichting?

Neurographica bevordert

Mindfulness:

Door Neurographica te gebruiken, kunt u zich beter concentreren op het heden. Hierdoor wordt uw aandacht afgeleid van stressfactoren op het werk en ontstaat er een gevoel van kalmte.

Neurographica stimuleert emotionele expressie:

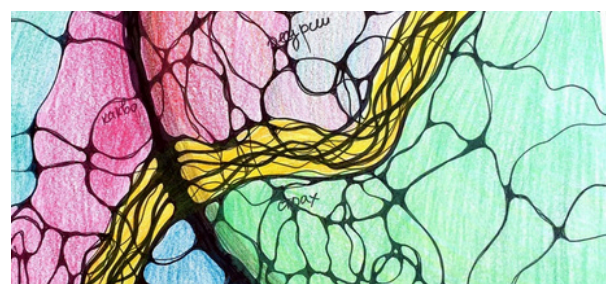
Met deze techniek kunt u werkgerelateerde emoties visueel uiten en verwerken, wat leidt tot emotionele helderheid en verlichting.

Neurographica verbetert creativiteit:

Neurographica maakt gebruik van uw creatieve potentieel, biedt een gezonde uitlaatklep voor stress en verbetert probleemoplossende vaardigheden die essentieel zijn op de werkvloer.

Neurographica stimuleert neuroplasticiteit:

Deze praktijk stimuleert de hersenen om nieuwe neurale verbindingen te vormen, wat de mentale flexibiliteit en veerkracht bevordert. Deze zijn essentieel om te kunnen inspelen op uitdagingen op de werkvloer.



Hoe Neurographica® werkt

De opkomst van visuele cognitie gaat vooraf aan de ontwikkeling van verbale communicatie. Schetsen fungeert als een voertuig voor zowel interne als externe dialogen, waardoor we ons kunnen bezighouden met onszelf, anderen of het universum.

Ieder mens heeft een eigen perspectief wanneer hij of zij geconfronteerd wordt met een specifiek probleem, taak of omstandigheid. Door de toepassing van Neurographica® nemen onze creaties op de pagina de vorm aan van beelden, symbolen die de essentie van deze situaties belichamen, met een diepe betekenis. Door de metamorfose van deze symbolen onder onze vingertoppen te observeren, transformeren we onze perceptie van de situatie en ontdekken we oplossingen voor de problemen die zich voordoen.

Bovendien stelt het grafische alfabet van Neurographica® ons in staat om de gewenste uitkomst vorm te geven en onze eigen versie van de realiteit te simuleren. In wezen zijn er geen grenzen aan wat visueel kan worden afgebeeld en dus kan worden bereikt! Neurographica® geeft ons de mogelijkheid om zowel het verleden als de toekomst te illustreren, modellen te construeren die relaties vertegenwoordigen, dromen, emoties en elk ander fenomeen vast te leggen. Binnen een enkele Neurographica®-tekening kunnen we de meest conflicterende elementen harmoniseren met behulp van een marker.

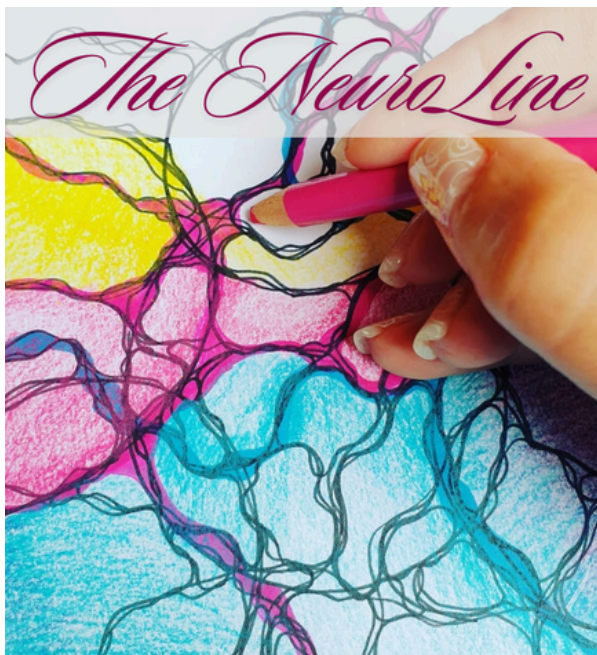


NEUROGRAPHICA® BASISPRINCIPES

Materialen

Om Neurographica® te kunnen gebruiken heeft u het volgende nodig:

- Zwarte stift 0,5 – 0,7 mm (Wij raden aan om een reserve te hebben)
- Dikke zwarte marker 1,5 – 3 mm
- Kleurpotloden
- A4-papier (gewoon kopieerpapier werkt prima, maar u krijgt betere resultaten met 120 g/m2)



Neurografische lijn (Neuroline)

Neuroline is een zeer specifieke lijn die:

- gaat (of we leiden het) waar we het niet verwachten te zien
- het herhaalt zichzelf op geen enkel punt van zijn weg

Het is aan te raden om eerst de onderstaande video te oefenen voordat u met uw eerste tekening begint:

DE NEUROLINE BEGRIJPEN

Samenvoegen (afronden)

Het afronden (conjoinen) is een ander heel specifiek element van het proces dat je moet trainen om Neurographica® goed te kunnen tekenen. Het is een speciale unieke techniek om lijnen, figuren en objecten met elkaar te verbinden, die bestaat uit het afronden van de hoeken die op hun kruispunt zijn gevormd. Volg de onderstaande video:

HET BEHEERSEN VAN CONJOINING (AFRONDING)



"Het onderwerp is het probleem/kwestie dat u met uw neurografische werk wilt oplossen. Het kan van alles zijn: gezondheid, relaties, carrière, financiën, emotionele toestanden enzovoort.

Het onderwerp moet je echt interesseren, relevant en belangrijk zijn. Het moet een interne emotionele intensiteit creëren.

Het onderwerp is de afstand, het potentiële verschil tussen wat je hebt en wat je wilt, tussen de huidige staat van zaken en de gewenste staat van zaken."

Prof. Pavel Piskarev (uitvinder van Neurographica®)

Het fundament leggen: uw focus kiezen

Wanneer u begint met een Neurographica-tekening, is het essentieel om te beginnen met een specifiek onderwerp in gedachten. Vraag uzelf af: Wat wil ik bereiken? Welke aspecten van uw werkgerelateerde stress wilt u veranderen of transformeren?

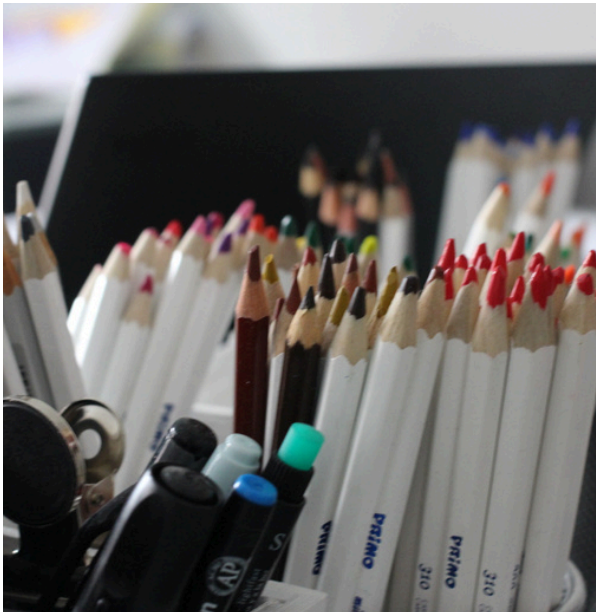
Je kunt dit op twee manieren aanpakken:

1. Onmiddellijke spanningsverlichting: concentreer u op het aanpakken en verlichten van de innerlijke spanning die u op dat moment voelt.
2. Diepgaand en langdurig werk: ga dieper in op de onderliggende oorzaken van uw stress en werk eraan, voor een langduriger verlichting.

Spanningsontlasting met Neurographica

Een van de best werkende Neurographica-modellen voor onmiddellijke spanningsvermindering is het fundamentele algoritme - Algorithm for Removing Limitations (ARL).

Bij toepassing op werkgerelateerde stress helpt ARL u bij het omgaan met en oplossen van de beperkingen die spanningen in uw professionele en persoonlijke leven veroorzaken.



Vorbereiding

Zoek een rustige plek:

Kies een rustige locatie waar u minimaal een uur ongestoord aan uw Neurographica-tekening kunt werken.

Verzamel materialen:

Zorg ervoor dat u alle benodigde materialen bij de hand hebt, zoals papier, stiften of stiften en een glas water.

Elimineer afleidingen:

Verwijder alle bronnen van geluid of afleiding uit uw omgeving, zodat u zich tijdens het tekenen kunt concentreren.

Centreer jezelf:

Neem even de tijd om af te stemmen op jezelf. Besteed aandacht aan je gedachten, gevoelens, emoties en lichaamsgevoelens, en bereid je voor om ze te kanaliseren in je kunst.

Identificeer uw werkgerelateerde stressor:

Begin met het identificeren van een specifiek werkgerelateerd probleem dat stress veroorzaakt. Dit kan een uitdagend project zijn, een lastige collega of een overweldigende werklust.

WIST JE DAT



BEGELEIDE NEUROGRAFISCHE SESSIE VERBETERT STRESSVERLICHTING

Een Neurographica-sessie onder begeleiding van een professional kan dieper graven en meer verlichting bieden bij werkgerelateerde stress dan een standaard coachingsessie. Hierdoor komt de transformerende kracht van kunst en psychologie samen tot uiting.

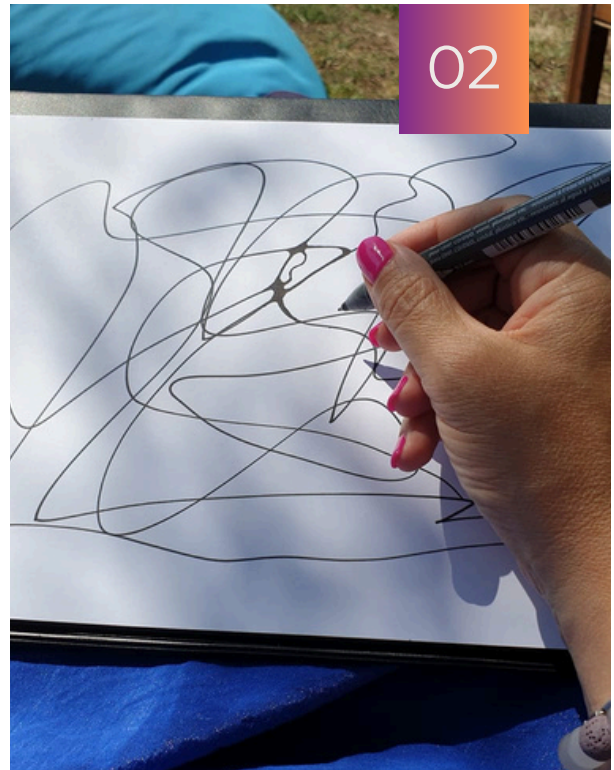
**NEUROGRAFIE
BEWUST
BEOEFENEN**

BASIS NEUROGRAFISCHE TEKENING OM WERKGERELATEERDE STRESS TE VERLICHTEN



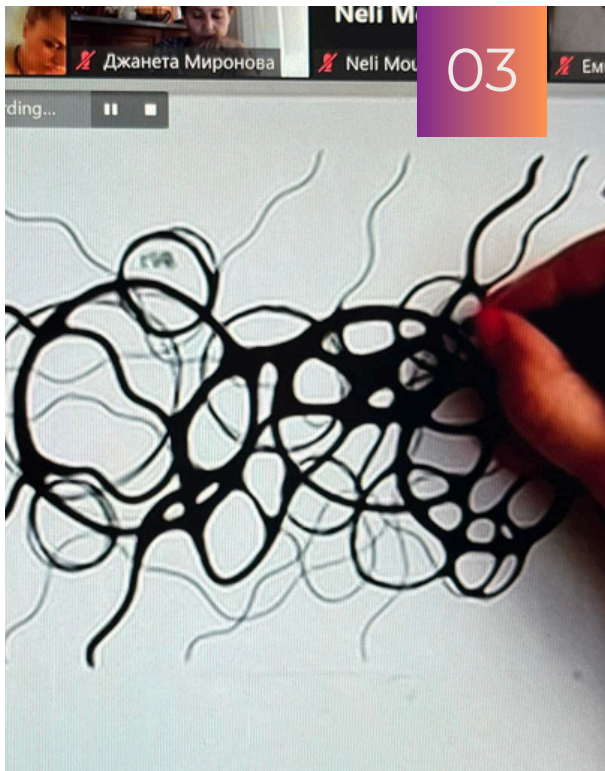
1. Afstemmen

- Schrijf de stressfactor of bedoeling die u op het werk ervaart, op in één woord.
- Stel een timer in op 2 minuten en schrijf alle woorden op die in je opkomen, ongeacht of ze met de stressfactor te maken hebben of niet.
- Tel de woorden. Als je er minder dan 14 hebt, herhaal de oefening.



2. Catharsis

Concentreer je op de punt van je stift, kanaliseer al je stress en angst en laat de spanning die je voelt over de stressfactor op het werk gedurende 3 seconden op het papier los.



3. Afronden, samenvoegen

Begin met het afronden van alle kruispunten op uw vel papier.

- Besteed aandacht aan kruisende lijnen en vormen en maak de hoeken zachter om ronde, vloeiende verbindingen te creëren.
- Dit proces symboliseert het harmoniseren van conflicterende emoties en gedachten, waardoor het oplossen ervan wordt vergemakkelijkt.
- Neem de tijd voor deze stap, die 15 minuten of langer kan duren. Observeer uw gedachten, gevoelens en lichaamsgevoelens.
- Schrijf alle opvallende veranderingen in uw gedachten, gevoelens of lichaamsgevoelens op. Het is normaal om lichte pijn, hoofdpijn, tintelingen, warmte of kou te voelen.

- Vergeet niet om tijdens het proces water te drinken en diep adem te halen.



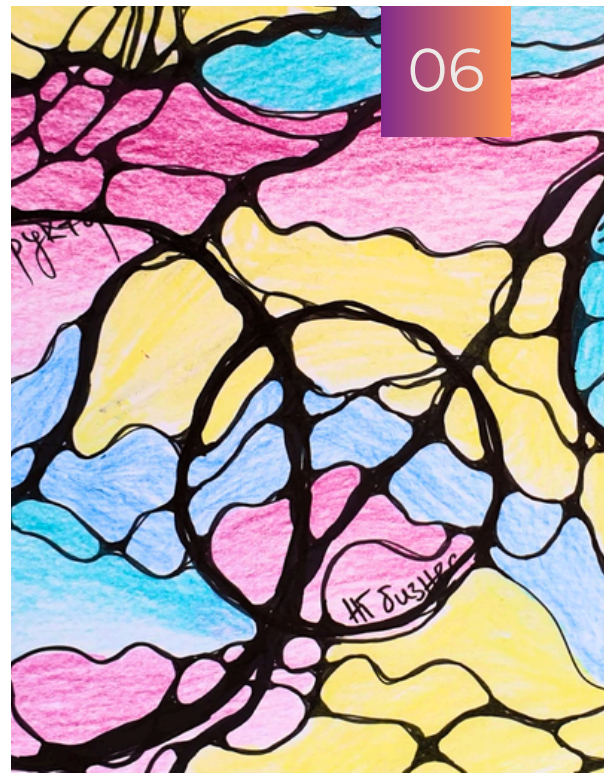
4. Integratie

- **Achtergrond:** Teken neurolijnen die de beginvorm verbinden met de randen van uw vel. Deze vrij vloeiende, onderling verbonden lijnen moeten de witte ruimtes van het vel vullen. Dit vertegenwoordigt de onderlinge verbondenheid van uw gedachten en emoties, die verder reiken dan de oorspronkelijke stressor.
- 1. **Archetyping:** Kleur je tekening in zoals je je voelt, en zorg ervoor dat minstens twee aangrenzende cellen dezelfde kleur hebben. In dit stadium zou je je al kalmer en opgelucht moeten voelen, en een verandering in je perspectief op de stressor moeten opmerken.



5. Veldlijnen

- Teken veldlijnen die door de hele tekening lopen, dikker en zichtbaarder dan andere neurologische lijnen
- Rond de hoeken gevormd op kruispunten. Veldlijnen vertegenwoordigen uw onderwerp en dragen de oplossing de ruimte in, tappen in spirituele energie en triggeren synchroniciteit.



6. Bevestigen

- Markeer de belangrijkste figuur in uw tekening met een zwarte of donkere stift.
- Kies de figuur die ideaal lijkt om uw werkgerelateerde stress op te lossen. Zorg ervoor dat de tekening er mooi en prettig uitziet.



7. Stilering

- Denk na over je tekening en voel welke indruk deze op je achterlaat.
- Als u meer kruispunten wilt afronden of kleuren en tinten wilt toevoegen, kunt u dat doen.
- Maak je kunstwerk af, zodat je er plezier en voldoening uit haalt als je ernaar kijkt.

Door de transformerende kracht van Neurographica kunnen we onze werkgerelateerde stress omzetten in een canvas van onderling verbonden lijnen en kleuren, onze emoties harmoniseren en rust vinden in de chaos. Het is aan te raden om Neurographica meerdere keren te oefenen met behulp van begeleide video's voor betere resultaten. U kunt een begeleide sessie vinden in de onderstaande link en ook in de sectie ervaringsgerichte activiteiten verderop.

Voor meer begeleide sessies met gratis toegang, bezoek **Neurographica Training Center op Patreon**. Voor meer informatie over alle stappen van het tekenen en hun psychologische achtergrond, bezoek **Neurographica Online**.



8. Onderwerp 2.0

- Bekijk je tekening en denk na over je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.
- Merk op hoe je oorspronkelijke onderwerp is veranderd tijdens het tekenproces. Denk na over wat het nu voor je betekent.



UW OPROEP TOT ACTIE

Begin met uw eerste neurografische tekening

Nu u de principes en voordelen van Neurographica begrijpt, is het tijd om de theorie in de praktijk te brengen. Transformeer uw werkgerelateerde stress in een creatieve en kalmerende ervaring. Verzamel uw materialen, zoek een rustige ruimte en besteed deze tijd aan uzelf. Begin nu met uw eerste Neurographica-tekening en ga op reis om stress te verlichten en innerlijke rust te vinden. Uw pad naar een evenwichtiger werkleven begint met deze eerste stap.

Volg de instructies in de begeleide videoles hieronder. Laten we de stress wegtrekken!

WOEDE VERMINDEREN EN EMOTIES IN EVENWICHT BRENGEN (BEGELEIDE NEUROGRAFISCHE VIDEOSESSIE)

PROBEER DIT:

- Neem 2 uur de tijd voor uzelf.
- Neem drie A4-vellen, twee zwarte stiften, drie of vier kleurpotloden en een glas water mee.
- Als u een beginner bent, volg dan de stappen die in de begeleide video worden beschreven.
- Geniet van het proces!

GOOD VS. BAD PRACTICES

Effectively using Neurographica can transform how you manage work-related stress and prevent burnout for a healthier, more balanced work life.

GOOD PRACTICES:

- **Regular Practice:** Dedicate regular time to Neurographica drawing sessions, integrating it into your weekly routine. Consistency helps in maintaining emotional balance and proactively managing stress. Regular practice can help in preventing the buildup of stress and reduce the risk of burnout, promoting overall well-being.
- **Mindful Intention Setting:** Begin each drawing session by clearly defining your intention related to work stress. Whether it's overcoming a specific challenge or achieving a sense of calm, having a focused intention guides the process. This helps in channeling your efforts effectively, leading to more meaningful and impactful outcomes.
- **Creating a Stress-Free Environment:** Ensure your drawing environment is quiet and free from distractions. A calm setting enhances the therapeutic effects of Neurographica. A serene environment allows for deeper focus and relaxation, making the stress relief process more effective.
- **Reflection and Integration:** After completing your drawing, take time to reflect on your emotions, thoughts, and physical sensations. Integrate the calm and insights gained into your daily work life. Reflection helps in solidifying the positive changes and applying them in real-world situations, leading to lasting stress management.
- **Hydration and Self-Care:** Keep hydrated and take breaks as needed during your drawing sessions. Pay attention to your body's signals. Proper hydration and self-care practices ensure that your body is well-supported, enhancing the overall effectiveness of the stress relief process.

GOEDE VS. SLECHTE PRAKTIJKEN

Effectief gebruik van Neurographica kan de manier waarop u met werkgerelateerde stress omgaat, veranderen en burn-outs voorkomen. Zo geniet u van een gezonder en evenwichtiger werkleven.

GOEDE PRAKTIJKEN:

- **Regelmatige oefening:** besteed regelmatig tijd aan Neurographica-tekensessies en integreer dit in uw wekelijkse routine. Consistentie helpt bij het behouden van emotionele balans en proactief omgaan met stress. Regelmatige oefening kan helpen bij het voorkomen van de opbouw van stress en het verminderen van het risico op burn-out, wat het algehele welzijn bevordert.
- **Mindful Intention Setting:** Begin elke tekensessie door je intentie met betrekking tot werkstress duidelijk te definiëren. Of het nu gaat om het overwinnen van een specifieke uitdaging of het bereiken van een gevoel van kalmte, een gerichte intentie leidt het proces. Dit helpt bij het effectief kanaliseren van je inspanningen, wat leidt tot zinnigere en impactvollere resultaten.
- **Creëer een stressvrije omgeving:** zorg ervoor dat uw tekenomgeving stil is en vrij van afleidingen. Een rustige omgeving versterkt de therapeutische effecten van Neurographica. Een serene omgeving zorgt voor diepere focus en ontspanning, waardoor het stressverlichtingsproces effectiever wordt.
- **Reflectie en integratie:** Neem na het voltooien van uw tekening de tijd om na te denken over uw emoties, gedachten en fysieke sensaties. Integreer de kalmte en inzichten die u hebt opgedaan in uw dagelijkse werkleven. Reflectie helpt bij het verstevigen van de positieve veranderingen en het toepassen ervan in situaties in de echte wereld, wat leidt tot blijvend stressmanagement.
- **Hydratatie en zelfzorg:** Blijf gehydrateerd en neem indien nodig pauzes tijdens uw tekensessies. Let op de signalen van uw lichaam. Goede hydratatie en zelfzorgpraktijken zorgen ervoor dat uw lichaam goed wordt ondersteund, wat de algehele effectiviteit van het stressverlichtingsproces verbetert.

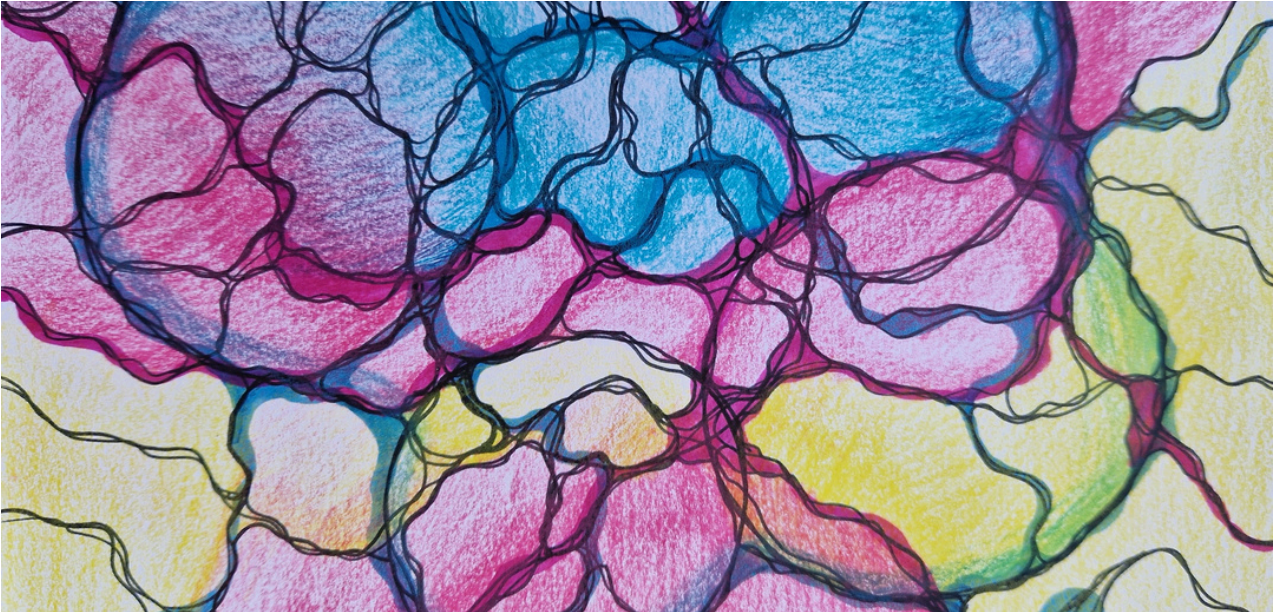
GOEDE VS. SLECHTE PRAKTIJKEN

SLECHTE PRAKTIJKEN:

- **Inconsistent Practice:** Sporadisch bezig zijn met Neurographica zonder een vast schema. Onregelmatige oefening vermindert de effectiviteit van de techniek. Dit kan leiden tot een ophoping van stress, waardoor het moeilijker wordt om ermee om te gaan en het risico op burn-out toeneemt.
- **Gebrek aan focus:** Een tekensessie starten zonder een duidelijke intentie of doel. Doelloos tekenen kan leiden tot frustratie en een gevoel van zinloosheid. Zonder een duidelijke focus worden de therapeutische voordelen van Neurographica verminderd en kan stress onopgemerkt blijven.
- **Afgeleide omgeving:** Teken in een lawaaijige of afleidende omgeving. Externe afleidingen kunnen de meditatieve en kalmerende aspecten van de oefening verstoren. Een afleidende omgeving kan stressniveaus verhogen en de effectiviteit van Neurographica als stressverlichtend hulpmiddel verminderen.
- **Reflectie overslaan:** Niet de tijd nemen om te reflecteren op je tekening en de emoties die het oproept. Deze stap overslaan kan de integratie van positieve veranderingen in je dagelijkse leven verhinderen. Zonder reflectie kunnen de voordelen van Neurographica van korte duur zijn en kan stress snel terugkeren.
- **Negeren van zelfzorg:** Hydratatie en andere zelfzorgpraktijken verwaarlozen tijdens tekensessies. De behoeften van uw lichaam negeren kan leiden tot ongemak en verminderde concentratie. Slechte zelfzorg kan de stressverlichtende voordelen van Neurographica tenietdoen en kan zelfs bijdragen aan fysiek ongemak of vermoeidheid.

Probeer de goede praktijken te beoefenen en de slechte te vermijden, zodat u de voordelen van Neurographica kunt maximaliseren om werkgerelateerde stress en burn-out effectief te voorkomen en beheren. Maak Neurographica een regelmatig, bewust en geïntegreerd onderdeel van uw stressmanagementtoolkit.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT #1



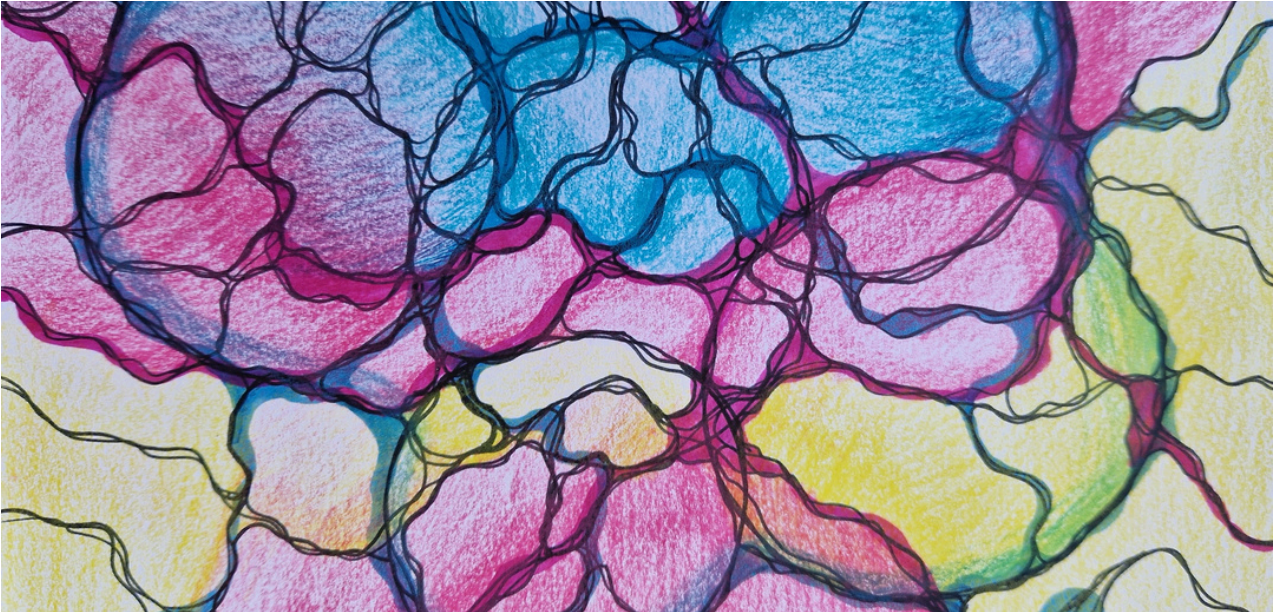
Snelle stressverlichting met Neurographica

Zelfs als u geen tijd hebt om alle stappen van het basisalgoritme van Neurographica te voltooien, kunt u uw stressniveaus snel verlagen. Volg deze stappen voor een effectieve, tijdbesparende oefening:

- 1. Beoordeel uw stressniveau:** Neem voordat u begint even de tijd om u op uzelf te concentreren. Beoordeel uw stress- en spanningsniveau op een schaal van 0 tot 10.
- 2. Begin met tekenen:** begin met het tekenen van neurolijnen op een leeg vel papier. Laat de lijnen vrij en natuurlijk stromen. Concentreer u op het afronden van alle kruispunten die verschijnen terwijl u tekent.
- 3. Pauzeer en beoordeel opnieuw:** Stop na 10 minuten met tekenen en beoordeel uw stressniveau opnieuw met behulp van dezelfde schaal van 0 tot 10.
- 4. Ga door indien nodig:** Als u zich nog steeds gestrest voelt, blijf dan de kruispunten ronden totdat u een significante afname in uw stressniveau opmerkt. Herhaal de herbeoordeling en blijf tekenen totdat u een gevoel van opluchting in uw lichaam voelt.

Deze oefening is een snelle en effectieve manier om werkgerelateerde stress te beheersen. Het biedt onmiddellijke verlichting door het kalmerende proces van het tekenen en afronden van neurologische lijnen.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT #2



Woede verminderen en emoties in evenwicht brengen

Doel: Deze activiteit is bedoeld om u te helpen werkgerelateerde stress te verlichten door woede te verminderen en emoties in evenwicht te brengen. Het is aan te raden om de hele videoserie "**My Personal Boundaries**" te bekijken, aangezien de woede verschijnt wanneer onze persoonlijke grenzen worden geschonden.

Benodigde materialen:

- A4 vel papier
- Markers (verschillende kleuren)
- Kleurpotloden

Activiteitstappen:

1. Denk terug aan een stressvol incident: Begin met het denken aan een recent werkgerelateerd incident dat gevoelens van irritatie, woede of frustratie oproept. Dit incident zou iets moeten zijn dat nog steeds emotioneel bij je resoneert.
2. Identificeer de emotie: concentreer je op waar je de boosheid of irritatie in je lichaam voelt. Beoordeel de intensiteit van deze emotie op een schaal van 1 tot 10. Schrijf deze beoordeling op.
3. Zet je tekening op: Teken een kader op je A4-vel. Dit kader bevat

jouw visualisatie van de emotie.

4. Visualiseer en focus: Focus op één punt binnen het frame en concentreer al je boosheid of irritatie op de punt van je marker. Laat deze emotie gedurende drie seconden door de marker en op het papier stromen.

5. Rond af en teken meer neurolines: Begin met het afronden van elke hoek op je tekening en verander elke lijn in een neuroline. Observeer hoe je je voelt terwijl je dit doet.

6. Reflecteer en observeer: Denk na over de gedachten en gevoelens die opkomen terwijl je tekent. Let op veranderingen in de intensiteit van je boosheid. Let op hoe je lichaam aanvoelt en waar je de boosheid voelt.

7. Verbind en harmoniseer: Verbind alle niet-verbonden lijnen in je tekening. Zorg ervoor dat de hele compositie rond en harmonieus is. Vul lege ruimtes op met extra neurolines om een samenhangend beeld te creëren. Rond alle kruispunten opnieuw af.

8. Kleur de tekening: Zodra alle lijnen verbonden en afgerond zijn, begin je met het inkleuren van de vormen in je tekening. Gebruik grote kleurblokken en concentreer je op hoe elke kleur je laat voelen.

9. Maak de FieldLines vet: Selecteer twee of drie lijnen in je tekening om ze vetter te maken. Deze lijnen moeten meer opvallen dan de anderen.

10. Creëer een nieuw figuur - de Fixatie: Construeer mentaal een nieuw gesloten figuur, zoals een ovaal of cirkel, vanuit de bestaande lijnen. Deze figuur vertegenwoordigt de transformatie van je woede naar een evenwichtige staat.

11. Laatste reflectie: Denk na over welke grenzen werden overtreden om de eerste woede te veroorzaken. Denk na over hoe je deze grenzen kunt gaan veranderen. Plan kleine stappen om je nieuwe grenzen te versterken, beginnend met de meest relevante grenzen voor de woede die je visualiseerde.

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEIT: STRESSVRIJ DAGBOEKSCHRIJVEN MET NEUROGRAPHICA

Objectief

Om de reflectieve praktijk van het dagboekschrijven te combineren met de creatieve expressie van Neurographica gedurende een langere periode, om werkgerelateerde stress effectief te beheersen en te verlichten.

Benodigde materialen

- Dagboek of notitieboekje
- Pen of potlood om te schrijven
- Blanco papier om te tekenen
- Zwarte stift en kleurpotloden
- Een rustige, comfortabele ruimte



STAPPEN:

1. Bepaal je intentie: begin met het identificeren van een specifieke werkgerelateerde stressor of uitdaging waar je momenteel mee te maken hebt. Schrijf het bovenaan je dagboekpagina.

2. Vrij schrijven: Besteed 5-10 minuten aan vrij schrijven over deze stressor. Onderzoek je gedachten, gevoelens en alle fysieke sensaties die met de stress geassocieerd worden. Maak je geen zorgen over grammatica of structuur; het doel is om je gedachten te laten stromen.

3. Beoordeel uw stressniveau: beoordeel op een schaal van 0 tot 10 uw huidige stress- of spanningsniveau. Schrijf dit getal op in uw dagboek.

4. Begin met je dagelijkse tekening: Begin op een apart stuk blanco papier met je dagelijkse/wekelijkse tekening of teken gewoon neurolijnen. Laat deze lijnen vrij stromen, zodat je hand natuurlijk kan bewegen.

5. Denk na en schrijf:

- Nadat u uw Neurographica tekening hebt voltooid, keert u terug naar uw dagboek. Denk na over het tekenproces. Schrijf over veranderingen die u opmerkte in uw gedachten, gevoelens of fysieke sensaties.
- Beoordeel uw stressniveau opnieuw op dezelfde schaal van 0 tot 10 en noteer eventuele veranderingen.

6. Integreer inzichten: Schrijf alle nieuwe inzichten of oplossingen op die tijdens het tekenproces naar voren zijn gekomen. Bedenk hoe u deze inzichten kunt toepassen op uw werksituatie om stress te verlichten.

7. Wekelijkse check-in:

- Plan een wekelijkse check-in met uzelf om deze oefening voort te zetten. Kies elke week een nieuwe werkgerelateerde stressor of bekijk dezelfde opnieuw als deze onopgelost blijft.
- Herhaal de stappen van journaling, het tekenen van neurolijnen, het afronden van kruispunten en het reflecteren. Volg uw stressniveaus in de loop van de tijd om patronen en verbeteringen te observeren.

8. Conclusie:

- Sluit elke sessie af door dankbaarheid te uiten voor de tijd die je besteedt aan zelfzorg en reflectie. Erken positieve veranderingen in je emotionele staat of mindset.
- Aan het einde van de langere periode (bijv. een maand of meerdere maanden), bekijk je je dagboeknotities en tekeningen. Denk na over je algehele voortgang en de impact van deze praktijk op je werkgerelateerde stress.



Door dagboekschrijven gedurende een langere periode te integreren met Neurographica, creëert u een krachtig en duurzaam hulpmiddel voor het beheersen en verlichten van werkgerelateerde stress. Dit bevordert zowel het emotionele welzijn als het creatief oplossen van problemen.

ONDERZOEK

01.

Welke stap in Neurographica houdt in dat de spanning op het papier wordt losgelaten?

- ☐ A- Afstemmen
- ☐ B- Catharsis
- ☐ C- Integratie

02.

Kunnen Neurographica-sessies helpen om werkgerelateerde stress te verminderen?

- ☐ A- Ja
- ☐ B- Nee
- ☐ C- Misschien

03.

Hoe bereidt u zich voor op een Neurographica-sessie?

- ☐ A- Luister naar luide muziek
- ☐ B- Zoek een rustige plek en verzamel materialen
- ☐ C- Werken in een drukke, lawaaierige omgeving

04

Wat symboliseert het proces van het afronden en gladstrijken van snijpunten?

- ☐ A- Nieuwe vormen creëren
- ☐ B- Het harmoniseren van tegenstrijdige emoties en gedachten
- ☐ C- Kleur toevoegen aan de tekening

05.

Wat is het voornaamste doel van het gebruik van Neurographica bij stressverlichting?

- ☐ A- Om de tekenvaardigheden te verbeteren
- ☐ B- Om stress te beheersen en te verlichten
- ☐ C- Om de productiviteit op de werkplek te verhogen

06.

Welk materiaal is essentieel voor het maken van Neurographica-tekeningen?

- ☐ A- Waterverf
- ☐ B- Zwarte stift
- ☐ C- Houtskool

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1 - B

2 - EEN

3 - B

4 - B

5 - B

6 - B

BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Neurographica is een krachtig hulpmiddel dat kunst en psychologie combineert om werkgerelateerde stress om te zetten in kalmte en helderheid. Neurographica tekenen helpt u om stressoren visueel en emotioneel te verwerken, wat leidt tot onmiddellijke en langdurige verlichting.

02

Door vóór elke Neurographica-sessie een duidelijke intentie te stellen, kunt u uw inspanningen richten op specifieke werkgerelateerde stressoren. Hierdoor wordt de impact en effectiviteit van de behandeling vergroot.

03

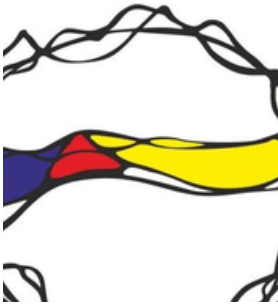
Integratie van journaling met Neurographica verbetert stressverlichting. Schrijven over uw stressoren en reflecteren op uw tekeningen verdiept emotionele ontlading en biedt waardevolle inzichten.

04

Een rustige, comfortabele omgeving zonder afleiding maximaliseert de voordelen van Neurographica en verbetert de focus, ontspanning en het algehele therapeutische effect.

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek bronnen over Neurographica's transformatieve aanpak van persoonlijke ontwikkeling en stressmanagement, waaronder artikelen, trainingen en verhelderende video's over onderwerpen als persoonlijke grenzen en coaching.



NEUROGRAFIE ONLINE

De blog van het NeuroGraphica® Training Center biedt een reeks artikelen waarin de toepassingen van NeuroGraphica op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, stressverlichting en coaching worden onderzocht.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



NEUROGRAPHICA - MIJN PERSOONLIJKE GRENZEN VIDEOSERIE

Onze eigen Neurographica-gecertificeerde coach - het YouTube-kanaal van mevrouw Gergana Deenichina, biedt een reeks video's die ingaan op het concept van persoonlijke grenzen, met inzichten en strategieën voor het vaststellen en behouden ervan in verschillende aspecten van het leven. De content is ontworpen om u te helpen begrijpen hoe belangrijk het is om gezonde grenzen te stellen om persoonlijk welzijn en relaties te verbeteren.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



PSYCHOLOGIE VAN CREATIVITEIT INSTITUUT

Het officiële platform van het Instituut voor Psychologie van Creativiteit, opgericht door Pavel Piskarev, de bedenker van de NeuroGraphica-methode, biedt uitgebreide informatie over NeuroGraphica, waaronder de geschiedenis, trainingen en toepassingen ervan in verschillende aspecten van persoonlijke ontwikkeling en stressmanagement.

[OFFICIËLE WEBSITE](#)

REFERENTIES

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). Hoe kunst je hersenen verandert: Differentiële effecten van visuele kunstproductie en cognitieve kunstevaluatie op functionele hersenconnectiviteit. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Fleming, R. (2023, 1 mei). Creatieve kunsten gebruiken als therapie. The Wall Street Journal. Opgehaald van <https://www.wsj.com>

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Vermindering van cortisolniveaus en reacties van deelnemers na het maken van kunst. 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). Het kunsttherapie-bronboek (2e ed.). McGraw-Hill Education.

Neurographica Training Center. (2023). Begeleide neurographica videosessies voor stressverlichting. Opgehaald van <https://www.neurographicaonline.com>

Piskarev, P. (2014). Neurographica: De kunst van transformatie door middel van tekenen. Instituut voor Psychologie van Creativiteit.

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

Schiestl, S., & Fischer, S. (2021). Exploring neurographica: Een creatieve tool voor het beheersen van stress en het bevorderen van mentale helderheid. Springer.

Smith, J. A. (2021). Op kunst gebaseerde praktijken voor het beheersen van stress op de werkplek. Journal of Workplace Well-being, 35(4), 45–59. <https://doi.org/10.1007/springer1234>

Verywell Mind. (2022). De voordelen van kunsttherapie voor stressverlichting en emotioneel welzijn. Opgehaald van <https://www.verywellmind.com>