

Θ Ε Μ Α

05

ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Σε αυτό το θέμα θα μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε το Neurographica, μια μέθοδο δημιουργικής θεραπείας τέχνης, για τη διαχείριση και την ανακούφιση του στρες, την ενίσχυση της συναισθηματικής ισορροπίας και της πνευματικής διαύγειας.



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Κατανόηση των αρχών της Νευρογραφίας

Μάθετε τις θεμελιώδεις έννοιες και τα οφέλη του Neurographica ως τεχνικής για τον μετασχηματισμό και την ανακούφιση του εργασιακού στρες.

02

Κατάκτηση Βασικών Τεχνικών

Κατακτήστε τα βασικά βήματα που περιλαμβάνονται στη δημιουργία σχεδίου Neurographica για ανακούφιση από το άγχος.

03

Εξασκηθείτε στο σχέδιο ανακούφισης από το άγχος

Ασχοληθείτε με ασκήσεις σχεδίασης Νευρογραφίας που έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν άμεση ανακούφιση από το άγχος και την ένταση που σχετίζεται με την εργασία.

04

Δημιουργήστε ένα ευνοϊκό περιβάλλον

Μάθετε πώς να δημιουργήσετε ένα ήσυχο, άνετο και χωρίς περισπασμούς περιβάλλον για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη των συνεδριών Neurographica.

05

Ενσωματώστε την κατγραφή ημερολογίου με τη Νευρολογία

Συνδυάστε την στοχαστική πρακτική του ημερολογίου με τη Νευρολογία για να ενισχύσετε τη συναισθηματική απελευθέρωση και να αποκτήσετε πολύτιμες γνώσεις για τη διαχείριση του εργασιακού στρες.

06

Αντικατοπτρίστε και εφαρμόστε τις πληροφορίες

Αναπτύξτε την ικανότητα να στοχάζεστε στα σχέδια και στο ημερολόγιό σας, ενσωματώνοντας νέες προοπτικές και λύσεις στην επαγγελματική σας ζωή για μακροπρόθεσμη διαχείριση του άγχους και συναισθηματική ευεξία.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Αυτοαντίληψη:** Παρατηρήστε και ερμηνεύστε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και χρησιμοποιώντας αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να ορίσετε τον εαυτό σας.
- 02 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 03 **Δημιουργία θετικών εργασιακών σχέσεων:** Ανάπτυξη και χρήση συνεργατικών σχέσεων για τη διευκόλυνση της επίτευξης των εργασιακών στόχων.
- 04 **Κοινωνικότητα:** Αλληλεπιδράστε και σχετίστε αβίαστα με άλλους ανθρώπους. Να μπορείς να κάνεις επαφές με άλλους και να αναπτύσσεις κοινωνικές δραστηριότητες.
- 05 **Αυτοοργάνωση:** Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων κάποιου, θέτοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινότητά σας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.
- 06 **Πρωτοβουλία:** Άμεση λήψη μέτρων για την επίτευξη των στόχων. ανάληψη δράσης για την επίτευξη στόχων πέρα από αυτό που απαιτείται· όντας προορατικοί.
- 07 **Διαχείριση χρόνου:** Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο του αποτελεσματικά ή παραγωγικά, ειδικά στη δουλειά.
- 08 **Ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων:** Δείξτε ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και επαγγελματικών ενδιαφερόντων. Δείξτε ενδιαφέρον και κίνητρο για πολλές διαφορετικές πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και τις πολιτιστικές, κοινωνικές, επιστημονικές, καλλιτεχνικές, τεχνικές γνώσεις κ.λπ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Τι είναι η Νευρογραφία

Η Νευρογραφία είναι μια ψυχολογική μέθοδος που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα που συνδυάζει την τέχνη και την ψυχολογία για να προωθήσει την αυτοέκφραση, την ανακούφιση από το άγχος και την προσωπική ανάπτυξη. Αναπτύχθηκε από έναν Ρώσο ψυχολόγο Καθ. Δρ. Pavel Piskarev το 2014. Η μέθοδος περιλαμβάνει τη σχεδίαση απλών γεωμετρικών σχημάτων (κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο) και ειδικών γραμμών, που ονομάζονται Neurolines, ενώ εστιάζεται σε συγκεκριμένες προθέσεις ή συναισθήματα.

Η Νευρογραφία βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις μας μπορούν να αναπαρασταθούν με αφηρημένα σύμβολα και εικόνες. Συμμετέχοντας στη δημιουργική διαδικασία του σχεδίου, η Νευρογραφία στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση στο υποσυνείδητό τους και να εξερευνήσουν τις εσωτερικές τους εμπειρίες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αυτοστοχασμού, επίλυσης προβλημάτων και συναισθηματικής απελευθέρωσης.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η Νευρογραφία δεν υποκαθιστά την επαγγελματική θεραπεία ή ιατρική θεραπεία.



Ωστόσο, εάν εφαρμοστεί από έναν πιστοποιημένο ειδικό, μπορεί να είναι μια συμπληρωματική πρακτική για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας και της διαχείρισης του άγχους σας.

Η διαδικασία δημιουργίας της τέχνης Neurographica εμπλέκει τόσο το συνειδητό όσο και το υποσυνείδητο, ενισχύοντας την αυτογνωσία και τη συναισθηματική απελευθέρωση.

Πνευματικά δικαιώματα, Επίπεδα δικαιωμάτων

Η μέθοδος της Νευρογραφίας προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα από τον δημιουργό της Prof. Πάβελ Πισκάρεφ.

Μόνο εκπαιδευτές πιστοποιημένοι από το Psychology of Creativity Institute έχουν το δικαίωμα να διδάξουν τη μέθοδο.

Μόνο ειδικοί πιστοποιημένοι από το Psychology of Creativity Institute έχουν το δικαίωμα να χρησιμοποιούν τη μέθοδο στην επαγγελματική τους δραστηριότητα σε συνεργασία με άλλα άτομα.

Ποιος μπορεί να ωφεληθεί από τη χρήση της Νευρογραφίας;

Εργαζόμενοι που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες ή εξουθένωσης.

Διευθυντές και ηγέτες αναζητούν δημιουργικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους για τους ίδιους και τις ομάδες τους.

Οι απομακρυσμένοι εργαζόμενοι χρειάζονται ένα διάλειμμα από την απομόνωση και την πίεση της εργασίας από το σπίτι.

Όποιος ενδιαφέρεται να εξερευνήσει την τέχνη ως θεραπευτικό εργαλείο για τη βελτίωση της ευημερίας στο χώρο εργασίας.

Γιατί να χρησιμοποιήσετε τη Νευρογραφία για ανακούφιση από το άγχος που σχετίζεται με την εργασία;

Η Νευρογραφία προάγει την ενσυνειδητότητα:

Η ενασχόληση με το Neurographica σας βοηθά να εστιάσετε στην παρούσα στιγμή, αποσπώντας την προσοχή σας από στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας και προάγοντας μια αίσθηση ηρεμίας.

Η Νευρογραφία ενθαρρύνει τη συναισθηματική έκφραση:

Η τεχνική σας επιτρέπει να εκφράσετε και να επεξεργαστείτε οπτικά συναισθήματα που σχετίζονται με την εργασία, οδηγώντας σε συναισθηματική διαύγεια και ανακούφιση.

Η Νευρογραφία ενισχύει τη δημιουργικότητα:

Η Νευρογραφία αξιοποιεί τις δημιουργικές σας δυνατότητες, παρέχοντας μια υγιή διέξοδο για το άγχος και ενισχύοντας τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που είναι ζωτικής σημασίας στον χώρο εργασίας.

Η Νευρογραφία διεγείρει τη νευροπλαστικότητα:

Η πρακτική ενθαρρύνει τον εγκέφαλο να σχηματίσει νέες νευρικές συνδέσεις, προάγοντας την πνευματική ευελιξία και την ανθεκτικότητα, που είναι απαραίτητα για την προσαρμογή στις προκλήσεις του χώρου εργασίας.



Πώς λειτουργεί η Νευρογραφία

Η εμφάνιση της οπτικής γνώσης προηγείται της ανάπτυξης της λεκτικής επικοινωνίας. Το σκίτσο λειτουργεί ως όχημα τόσο για εσωτερικούς όσο και για εξωτερικούς διαλόγους, επιτρέποντάς μας να εμπλακούμε με τον εαυτό μας, τους άλλους ή το Σύμπαν.

Κάθε άτομο έχει μια ξεχωριστή προοπτική όταν έρχεται αντιμέτωπος με ένα συγκεκριμένο ζήτημα, έργο ή περίσταση. Μέσω της εφαρμογής της Νευρογραφίας, οι δημιουργίες μας στη σελίδα παίρνουν τη μορφή εικόνων, συμβόλων που ενσωματώνουν την ουσία αυτών των καταστάσεων, με βαθύ νόημα. Παρατηρώντας τη μεταμόρφωση αυτών των συμβόλων κάτω από τα δάχτυλά μας, μεταμορφώνουμε την αντίληψή μας για την κατάσταση και ανακαλύπτουμε λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

Επιπλέον, το γραφικό αλφάβητο της Νευρογραφίας μας δίνει τη δυνατότητα να διαμορφώσουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα και να προσομοιώσουμε τη δική μας εκδοχή της πραγματικότητας. Ουσιαστικά, δεν υπάρχουν όρια στο τι μπορεί να απεικονιστεί οπτικά και έτσι να επιτευχθεί!

Η Νευρογραφία μας δίνει τη δυνατότητα να απεικονίζουμε τόσο το παρελθόν όσο και το μέλλον, να κατασκευάζουμε μοντέλα που αντιπροσωπεύουν σχέσεις, να καταγράφουμε όνειρα, συναισθήματα και οποιοδήποτε άλλο φαινόμενο. Μέσα σε ένα μόνο σχέδιο Νευρογραφίας, μπορούμε να εναρμονίσουμε τα πιο αντικρουόμενα στοιχεία χρησιμοποιώντας ένα μαρκαδόρο.

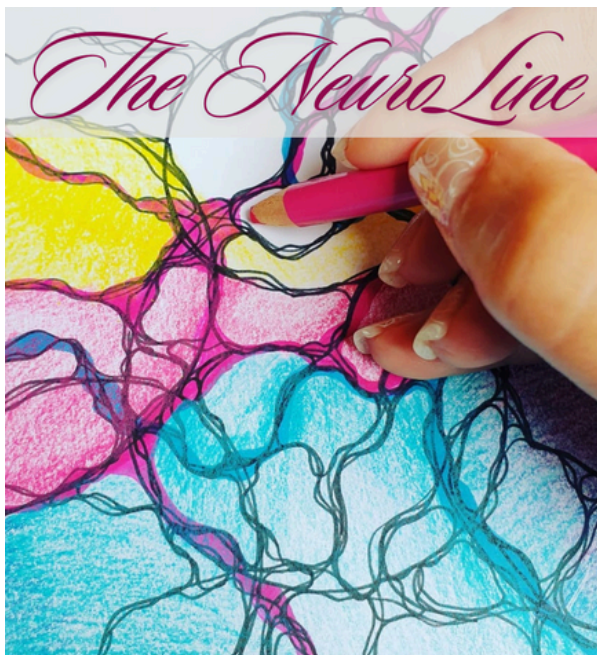


ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Υλικά

Για να εξασκηθείτε στη Νευρογραφία χρειάζεστε:

- Μαύρος μαρκαδόρος 0,5 – 0,7 mm (Συνιστούμε να έχετε εφεδρικό)
- Χοντρός μαύρος μαρκαδόρος 1,5 – 3 mm
- Χρωματιστά μολύβια
- Χαρτί A4 (το κανονικό χαρτί αντιγραφής λειτουργεί καλά, αλλά θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα με 120 g/m²)



Νευρογραφική γραμμή (Neuroline)

Η νευρολίνη είναι μια πολύ συγκεκριμένη γραμμή που:

- πηγαίνει (ή το οδηγούμε) εκεί που δεν περιμένουμε να το δούμε
- δεν επαναλαμβάνεται σε κανένα σημείο της διαδρομής του

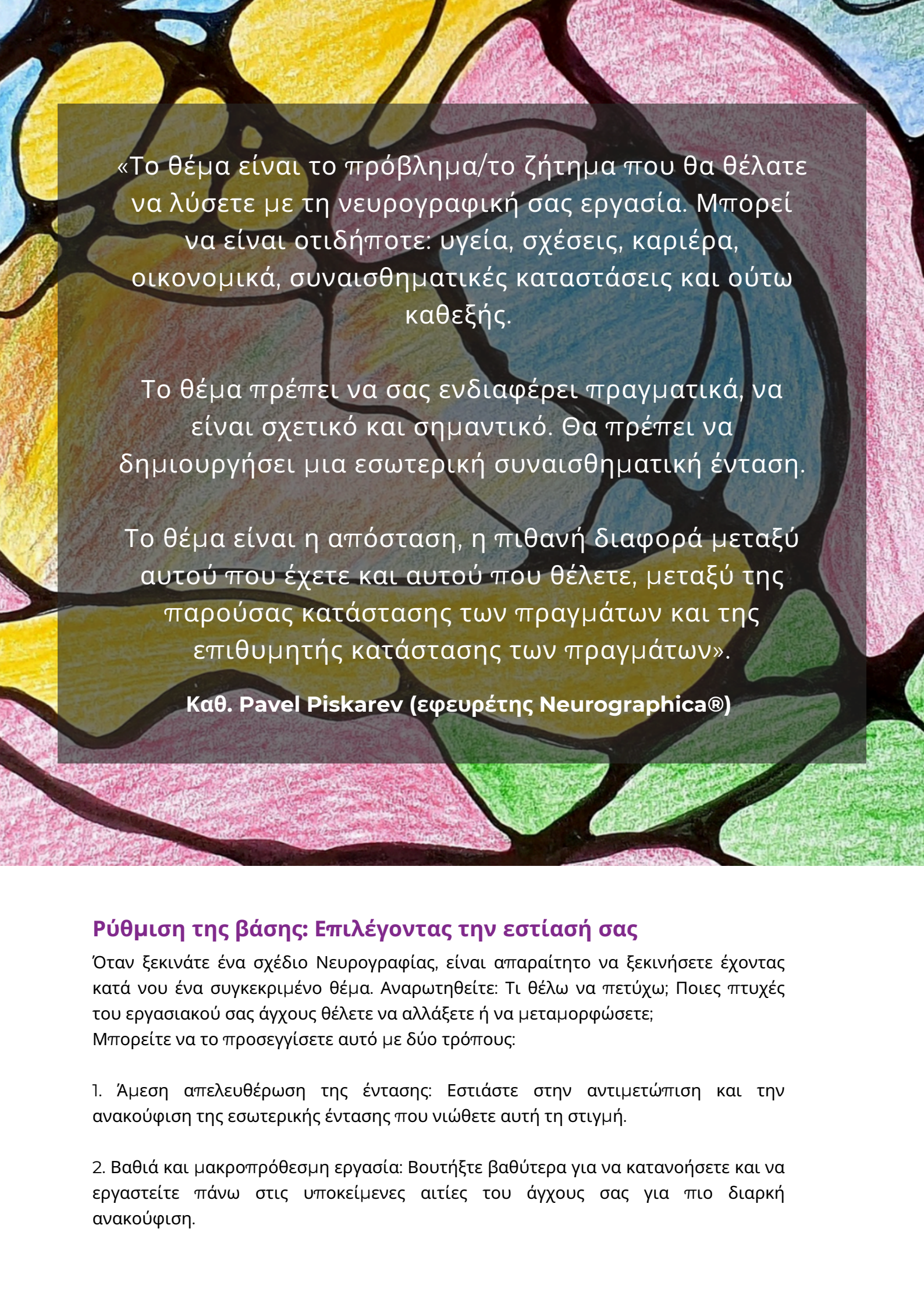
Συνιστάται να το εξασκήσετε χρησιμοποιώντας το παρακάτω βίντεο πριν ξεκινήσετε το πρώτο σας σχέδιο:

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ NEUROLINE

Συνένωση (στρογγυλοποίηση)

Η στρογγυλοποίηση (σύνδεση) είναι ένα άλλο πολύ συγκεκριμένο στοιχείο της διαδικασίας που πρέπει να εκπαιδεύσετε για να σχεδιάσετε σωστά τη Νευρογραφία. Είναι μια ειδική μοναδική τεχνική σύνδεσης γραμμών, μορφών, αντικειμένων, η οποία συνίσταται στη στρογγυλοποίηση των γωνιών που σχηματίζονται στη διασταύρωσή τους. Ακολουθήστε το παρακάτω βίντεο:

ΚΑΤΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΠΟΙΗΣΗ



«Το θέμα είναι το πρόβλημα/το ζήτημα που θα θέλατε να λύσετε με τη νευρογραφική σας εργασία. Μπορεί να είναι οτιδήποτε: υγεία, σχέσεις, καριέρα, οικονομικά, συναισθηματικές καταστάσεις και ούτω καθεξής.

Το θέμα πρέπει να σας ενδιαφέρει πραγματικά, να είναι σχετικό και σημαντικό. Θα πρέπει να δημιουργήσει μια εσωτερική συναισθηματική ένταση.

Το θέμα είναι η απόσταση, η πιθανή διαφορά μεταξύ αυτού που έχετε και αυτού που θέλετε, μεταξύ της παρούσας κατάστασης των πραγμάτων και της επιθυμητής κατάστασης των πραγμάτων».

Καθ. Pavel Piskarev (εφευρέτης Neurographica®)

Ρύθμιση της βάσης: Επιλέγοντας την εστίασή σας

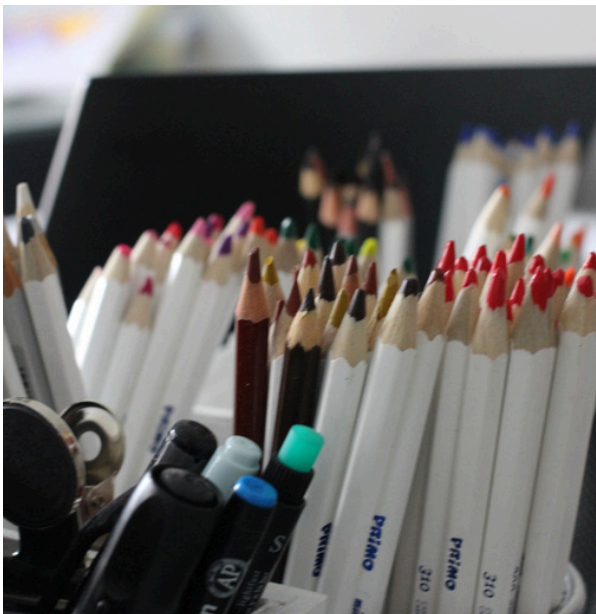
Όταν ξεκινάτε ένα σχέδιο Νευρογραφίας, είναι απαραίτητο να ξεκινήσετε έχοντας κατά νου ένα συγκεκριμένο θέμα. Αναρωτηθείτε: Τι θέλω να πετύχω; Ποιες πτυχές του εργασιακού σας άγχους θέλετε να αλλάξετε ή να μεταμορφώσετε; Μπορείτε να το προσεγγίσετε αυτό με δύο τρόπους:

1. Άμεση απελευθέρωση της έντασης: Εστιάστε στην αντιμετώπιση και την ανακούφιση της εσωτερικής έντασης που νιώθετε αυτή τη στιγμή.
2. Βαθιά και μακροπρόθεσμη εργασία: Βουτήξτε βαθύτερα για να κατανοήσετε και να εργαστείτε πάνω στις υποκείμενες αιτίες του άγχους σας για πιο διαρκή ανακούφιση.

Απελευθέρωση έντασης με Νευρογραφία

Ένα από τα καλύτερα λειτουργικά μοντέλα Neurographica για άμεση απελευθέρωση τάσης είναι ο βασικός αλγόριθμος - Algorithm for Removing Limitations (ARL).

Όταν εφαρμόζεται στο εργασιακό άγχος, το ARL βοηθά στην πλοήγηση και την εξάλειψη των περιορισμών που προκαλούν ένταση στην επαγγελματική και προσωπική σας ζωή.



Παρασκευή

Βρείτε έναν ήσυχο χώρο:

Επιλέξτε μια ήσυχη τοποθεσία όπου μπορείτε να αφιερώσετε τουλάχιστον μία ώρα στο Νευρογραφικό σχέδιο χωρίς διακοπές.

Συγκεντρώστε Υλικά:

Βεβαιωθείτε ότι έχετε έτοιμα όλα τα απαραίτητα υλικά, όπως χαρτί, μαρκαδόρους ή στυλό και ένα ποτήρι νερό.

Εξαλείψτε τους περισπασμούς:

Αφαιρέστε τυχόν πηγές θορύβου ή περισπασμούς από το περιβάλλον σας για να διατηρήσετε την εστίαση κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σχεδίασης.

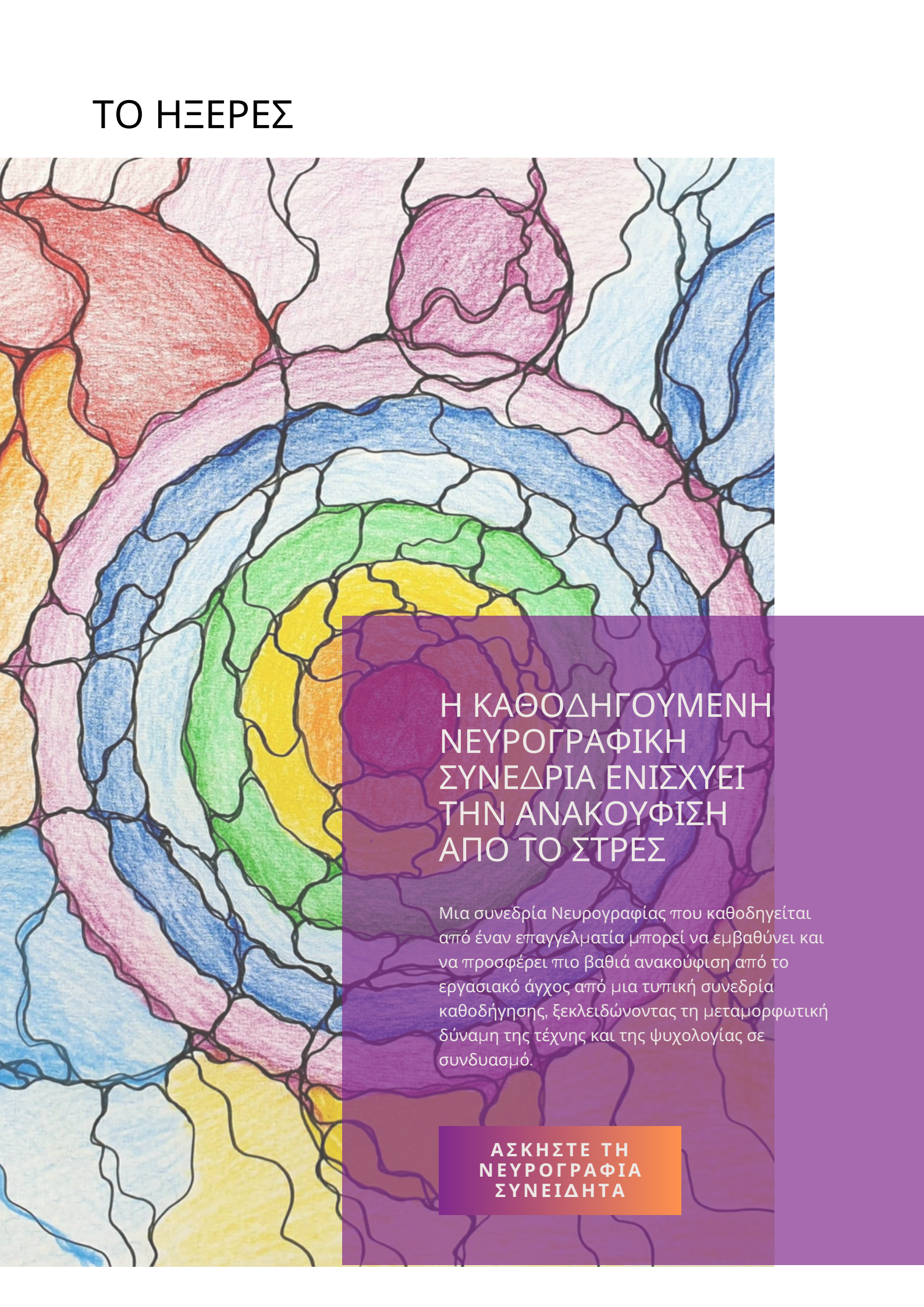
Επικεντρώσου:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συντονιστείτε με τον εαυτό σας. Δώστε προσοχή στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του σώματός σας, προετοιμάζοντας να τα διοχετεύσετε στην τέχνη σας.

Προσδιορίστε τον στρεσογόνο παράγοντα που σχετίζεται με την εργασία σας:

Ξεκινήστε εντοπίζοντας ένα συγκεκριμένο ζήτημα που σχετίζεται με την εργασία που σας προκαλεί άγχος. Αυτό μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο, ένας δύσκολος συνάδελφος ή ένας τεράστιος φόρτος εργασίας.

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ



Η ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Μια συνεδρία Νευρογραφίας που καθοδηγείται από έναν επαγγελματία μπορεί να εμβαθύνει και να προσφέρει πιο βαθιά ανακούφιση από το εργασιακό άγχος από μια τυπική συνεδρία καθοδήγησης, ξεκλειδώνοντας τη μεταμορφωτική δύναμη της τέχνης και της ψυχολογίας σε συνδυασμό.

**ΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗ
ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ**

ΒΑΣΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ



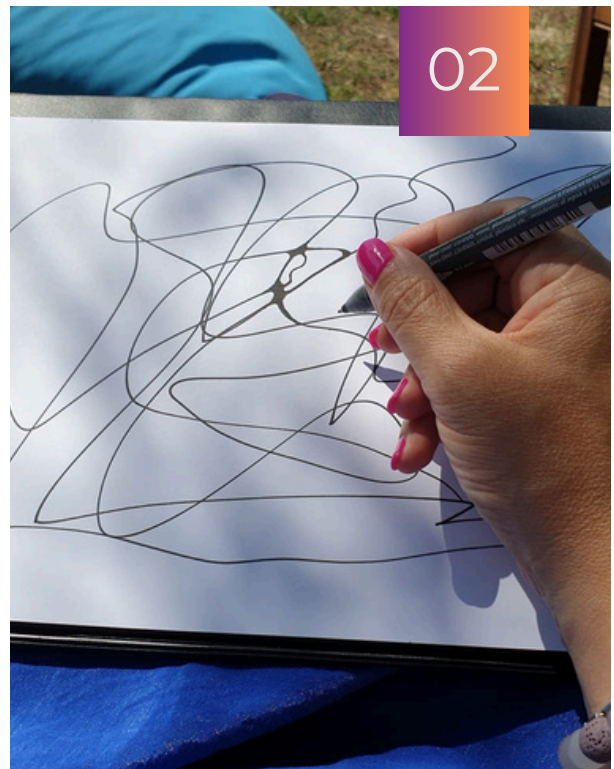
01

1. Συντονισμός

Γράψτε τον στρεσογόνο παράγοντα ή την πρόθεσή σας που σχετίζεται με την εργασία σας με μια λέξη.

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 2 λεπτά και σημειώστε όλες τις λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό, είτε συνδέονται με το στρεσογόνο παράγοντα είτε όχι.

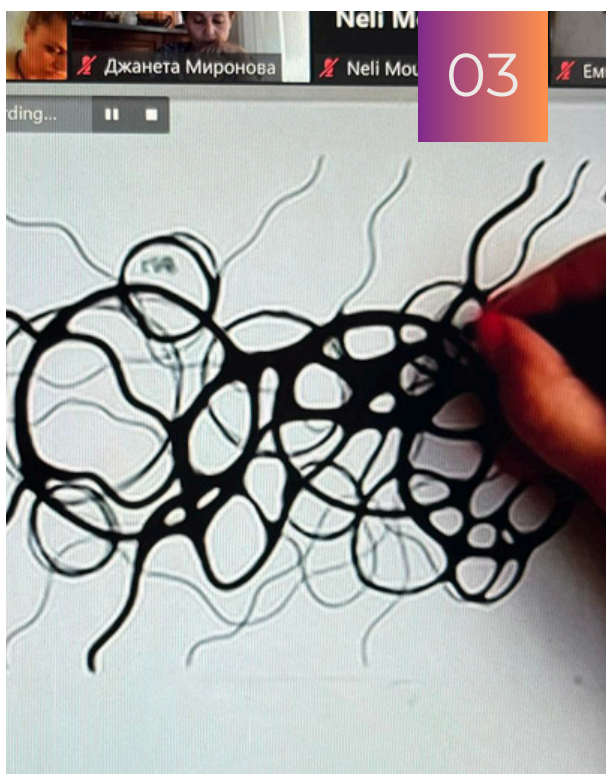
Μετρήστε τις λέξεις. Εάν έχετε λιγότερα από 14, επαναλάβετε την άσκηση.



02

2. Κάθαρση

Εστιάστε στην άκρη του μαρκαδόρου σας, διοχετεύοντας όλο το άγχος και το άγχος σας και απελευθερώστε την ένταση που νιώθετε για τον εργασιακό στρεσογόνο παράγοντα στο χαρτί για 3 δευτερόλεπτα.



3. Στρογγυλοποίηση, Συνένωση

Ξεκινήστε να στρογγυλεύετε όλες τις διασταυρώσεις στο φύλλο σας.

Δώστε προσοχή στις τεμνόμενες γραμμές και σχήματα και μαλακώστε τις γωνίες για να δημιουργήσετε στρογγυλεμένες, ρέουσες συνδέσεις.

Αυτή η διαδικασία συμβολίζει την εναρμόνιση αντικρουόμενων συναισθημάτων και σκέψεων, διευκολύνοντας την επίλυση.

Αφιερώστε χρόνο σε αυτό το βήμα, το οποίο μπορεί να διαρκέσει 15 λεπτά ή περισσότερο. Παρατηρήστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του σώματός σας.

- Καταγράψτε τυχόν αξιοσημείωτες αλλαγές στις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις αισθήσεις του σώματός σας. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ελαφρύ πόνο, πονοκεφάλους, μυρμήγκιασμα, ζέστη ή κρύο.

- Θυμηθείτε να πίνετε νερό και να αναπνέετε βαθιά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.



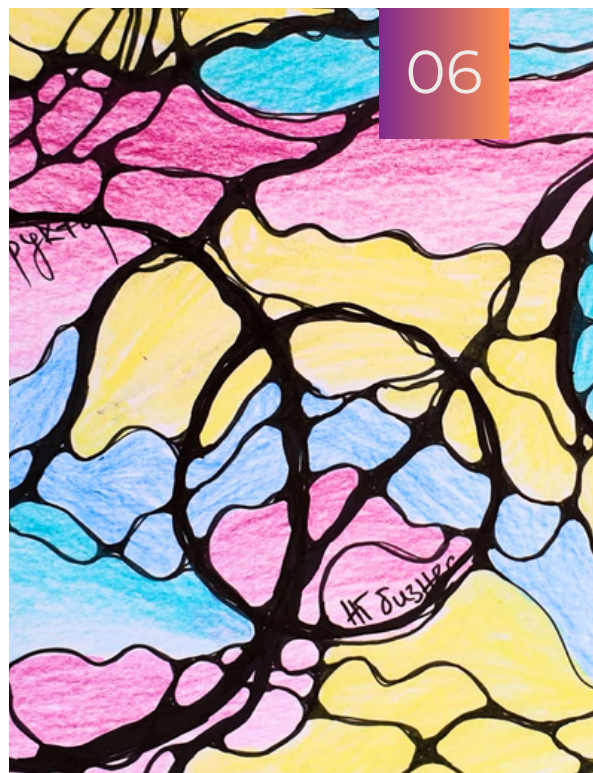
4. Ένταξη

- **Φόντο:** Σχεδιάστε νευρικές γραμμές που συνδέουν το αρχικό σχήμα με τις άκρες του φύλλου σας. Αυτές οι ελεύθερες, διασυνδεδεμένες γραμμές πρέπει να γεμίζουν τα λευκά κενά του φύλλου. Αυτό αντιπροσωπεύει τη διασύνδεση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας, που επεκτείνεται πέρα από τον αρχικό στρεσογόνο παράγοντα.
- **Αρχέτυπο:** Χρωματίστε το σχέδιό σας όπως αισθάνεστε, διασφαλίζοντας ότι τουλάχιστον δύο γειτονικά κελιά έχουν το ίδιο χρώμα. Σε αυτό το στάδιο, θα πρέπει ήδη να νιώθετε πιο ήρεμοι και ανακουφισμένοι, παρατηρώντας μια αλλαγή στην οπτική σας απέναντι στον παράγοντα άγχους.



5. Γραμμές πεδίου

- Σχεδιάστε γραμμές πεδίου που διατρέχουν ολόκληρο το σχέδιο, παχύτερες και πιο ορατές από άλλες νευρικές γραμμές
- Στρογγυλοποιήστε τις γωνίες που σχηματίζονται στις διασταυρώσεις. Οι γραμμές πεδίου αντιπροσωπεύουν το θέμα σας και μεταφέρουν τη λύση στο διάστημα, αξιοποιώντας την πνευματική ενέργεια και ενεργοποιώντας τον συγχρονισμό.



6. Επικόλληση

- Επισημάνετε την πιο σημαντική φιγούρα στο σχέδιό σας με μαύρο ή σκούρο μαρκαδόρο.
- Επιλέξτε τη φιγούρα που φαίνεται ιδανική για να λύσετε το εργασιακό σας άγχος. Βεβαιωθείτε ότι το σχέδιο σας φαίνεται όμορφο και ευχάριστο.



7. Στυλοποίηση

- Αναλογιστείτε το σχέδιό σας, νιώθοντας την εντύπωση που σας αφήνει.
- Εάν θέλετε να στρογγυλοποιήσετε περισσότερες διασταυρώσεις ή να προσθέσετε χρώματα και αποχρώσεις, κάντε το.
- Ολοκληρώστε το έργο τέχνης σας έτσι ώστε να σας φέρνει ευχαρίστηση και ικανοποίηση όταν το κοιτάτε.

Μέσω της μεταμορφωτικής δύναμης της Νευρογραφίας, μπορούμε να μετατρέψουμε το εργασιακό μας άγχος σε έναν καμβά αλληλένδετων γραμμών και χρωμάτων, εναρμονίζοντας τα συναισθήματά μας και βρίσκοντας ηρεμία μέσα στο χάος. Συνιστάται να εξασκηθείτε στη σχεδίαση Νευρογραφίας πολλές φορές χρησιμοποιώντας καθοδηγούμενα βίντεο για καλύτερα αποτελέσματα. Μπορείτε να βρείτε μια καθοδηγούμενη συνεδρία στον παρακάτω σύνδεσμο και επίσης στην ενότητα βιωματικών δραστηριοτήτων παρακάτω.

Για περισσότερες συνεδρίες με καθοδήγηση με δωρεάν πρόσβαση, επισκεφτείτε το **Κέντρο Εκπαίδευσης Νευρογραφίας στο Patreon**. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα τα βήματα του σχεδίου και το ψυχολογικό τους υπόβαθρο, επισκεφθείτε το **Neurographica Online**.



8. Θέμα 2.0

- Παρατηρήστε το σχέδιό σας και σκεφτείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του σώματός σας.
- Παρατηρήστε πώς έχει αλλάξει το αρχικό σας θέμα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σχεδίασης. Σκεφτείτε τι σημαίνει για εσάς τώρα.



Η ΚΛΗΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

Ξεκινήστε το πρώτο σας νευρογραφικό σχέδιο

Τώρα που καταλάβατε τις αρχές και τα οφέλη της Νευρογραφίας, ήρθε η ώρα να εφαρμόσετε τη θεωρία στην πράξη. Μετατρέψτε το εργασιακό σας άγχος σε μια δημιουργική και χαλαρωτική εμπειρία. Συγκεντρώστε τα υλικά σας, βρείτε έναν ήσυχο χώρο και αφιερώστε αυτόν τον χρόνο στον εαυτό σας. Ξεκινήστε τώρα το πρώτο σας σχέδιο Νευρογραφίας και ξεκινήστε ένα ταξίδι για να ανακουφίσετε το άγχος και να βρείτε την εσωτερική γαλήνη. Η πορεία σας προς μια πιο ισορροπημένη επαγγελματική ζωή ξεκινά με αυτό το πρώτο βήμα.

Ακολουθήστε τις οδηγίες στο κατευθυνόμενο μάθημα βίντεο παρακάτω. Ας διώξουμε το άγχος!

ΜΕΙΩΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑΣ)

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ:

- Αφιερώστε 2 ώρες στον εαυτό σας.
- Ετοιμάστε τρία φύλλα Α4, 2 μαύρους μαρκαδόρους, 3-4 χρωματιστά μολύβια και ένα ποτήρι νερό.
- Ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται στο καθοδηγούμενο βίντεο εάν είστε αρχάριοι.
- Απολαύστε τη διαδικασία!

ΚΑΛΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Η αποτελεσματική χρήση της Νευρογραφίας μπορεί να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεστε το εργασιακό στρες και να αποτρέψετε την εξουθένωση για μια πιο υγιή, πιο ισορροπημένη επαγγελματική ζωή.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ:

- **Τακτική εξάσκηση:** Αφιερώστε τακτικό χρόνο στις συνεδρίες σχεδίασης Neurographica, ενσωματώνοντάς τον στην εβδομαδιαία ρουτίνα σας. Η συνέπεια βοηθά στη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας και στην προληπτική διαχείριση του στρες. Η τακτική εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της συσσώρευσης στρες και στη μείωση του κινδύνου εξουθένωσης, προάγοντας τη συνολική ευημερία.
- **Ενσυνείδητος καθορισμός προθέσεων:** Ξεκινήστε κάθε συνεδρία σχεδίασης ορίζοντας ξεκάθαρα την πρόθεσή σας που σχετίζεται με το εργασιακό άγχος. Είτε πρόκειται για την υπέρβαση μιας συγκεκριμένης πρόκλησης είτε για την επίτευξη μιας αίσθησης ηρεμίας, η εστιασμένη πρόθεση καθοδηγεί τη διαδικασία. Αυτό βοηθά στην αποτελεσματική διοχέτευση των προσπαθειών σας, οδηγώντας σε πιο ουσιαστικά και αποτελεσματικά αποτελέσματα.
- **Δημιουργία περιβάλλοντος χωρίς άγχος:** Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον σχεδίασής σας είναι ήσυχο και απαλλαγμένο από περισπασμούς. Ένα ήρεμο περιβάλλον ενισχύει τα θεραπευτικά αποτελέσματα του Neurographica. Ένα γαλήνιο περιβάλλον επιτρέπει βαθύτερη εστίαση και χαλάρωση, καθιστώντας τη διαδικασία ανακούφισης από το στρες πιο αποτελεσματική.
- **Αντανάκλαση και ενσωμάτωση:** Αφού ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, αφιερώστε χρόνο για να αναλογιστείτε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις σωματικές σας αισθήσεις. Ενσωματώστε την ηρεμία και τις γνώσεις που αποκτήσατε στην καθημερινή σας επαγγελματική ζωή. Ο προβληματισμός βοηθά στη σταθεροποίηση των θετικών αλλαγών και στην εφαρμογή τους σε πραγματικές καταστάσεις, οδηγώντας σε διαρκή διαχείριση του άγχους.
- **Ενυδάτωση και αυτοφροντίδα:** Μείνετε ενυδατωμένοι και κάντε διαλείμματα όπως χρειάζεται κατά τη διάρκεια των συνεδριών σχεδίασης. Δώστε προσοχή στα σήματα του σώματός σας. Οι σωστές πρακτικές ενυδάτωσης και αυτοφροντίδας διασφαλίζουν ότι το σώμα σας υποστηρίζεται καλά, ενισχύοντας τη συνολική αποτελεσματικότητα της διαδικασίας ανακούφισης από το στρες.

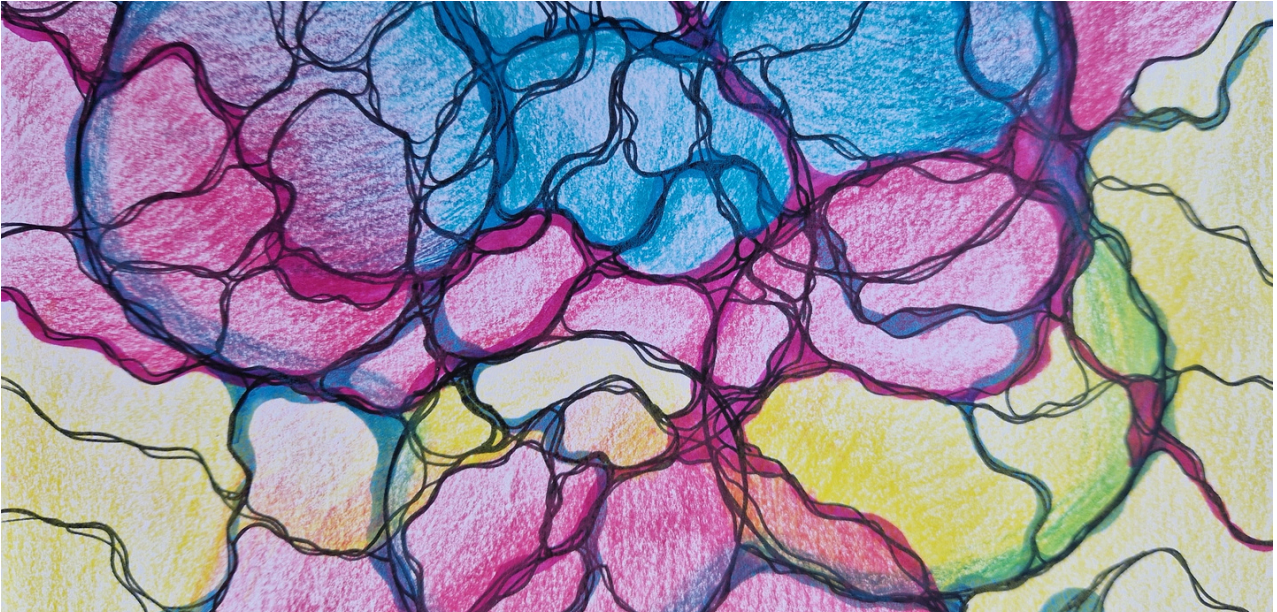
ΚΑΛΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΚΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ:

- **Ασυνεπής πρακτική:** Συμμετοχή στη Νευρογραφία σποραδικά χωρίς τακτικό πρόγραμμα. Η ακανόνιστη εξάσκηση μειώνει την αποτελεσματικότητα της τεχνικής. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση άγχους, καθιστώντας δυσκολότερη τη διαχείριση και αυξάνοντας τον κίνδυνο εξουθένωσης.
- **Έλλειψη εστίασης:** Έναρξη μιας συνεδρίας σχεδίασης χωρίς σαφή πρόθεση ή στόχο. Το να ζωγραφίζεις άσκοπα μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και μια αίσθηση ματαιότητας. Χωρίς σαφή εστίαση, τα θεραπευτικά οφέλη του Νευρογραφία μειώνονται και το άγχος μπορεί να παραμείνει αδιάφορο.
- **Διασπασμένο περιβάλλον:** Σχέδιο σε θορυβώδες ή ενοχλητικό περιβάλλον. Οι εξωτερικοί περισπασμοί μπορεί να επηρεάσουν τις διαλογιστικές και ηρεμιστικές πτυχές της πρακτικής. Ένα αποσπασματικό περιβάλλον μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους και να μειώσει την αποτελεσματικότητα του Neurographica ως εργαλείου ανακούφισης από το στρες.
- **Παράλειψη προβληματισμού:** Δεν αφιερώνετε χρόνο για να αναλογιστείτε το σχέδιό σας και τα συναισθήματα που προκάλεσε. Η παράλειψη αυτού του βήματος μπορεί να αποτρέψει την ενσωμάτωση θετικών αλλαγών στην καθημερινότητά σας. Χωρίς προβληματισμό, τα οφέλη του Neurographica μπορεί να είναι βραχύβια και το άγχος μπορεί να επιστρέψει γρήγορα.
- **Αγνοώντας την αυτοφροντίδα:** Παραμέληση της ενυδάτωσης και άλλων πρακτικών αυτοφροντίδας κατά τη διάρκεια των συνεδριών σχεδίασης. Η αγνόηση των αναγκών του σώματός σας μπορεί να οδηγήσει σε δυσφορία και μειωμένη συγκέντρωση. Η κακή αυτοφροντίδα μπορεί να αναιρέσει τα οφέλη ανακούφισης από το άγχος της Νευρογραφίας και μπορεί ακόμη και να συμβάλει σε σωματική δυσφορία ή κόπωση.

Δοκιμάστε να εξασκήσετε τις καλές πρακτικές και να αποφύγετε τις κακές, ώστε να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη της Νευρογραφίας για να αποτρέψετε και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το εργασιακό άγχος και την εξάντληση. Κάντε τη Νευρογραφία ένα τακτικό, προσεκτικό και ενσωματωμένο μέρος της εργαλειοθήκης σας για τη διαχείριση του άγχους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #1



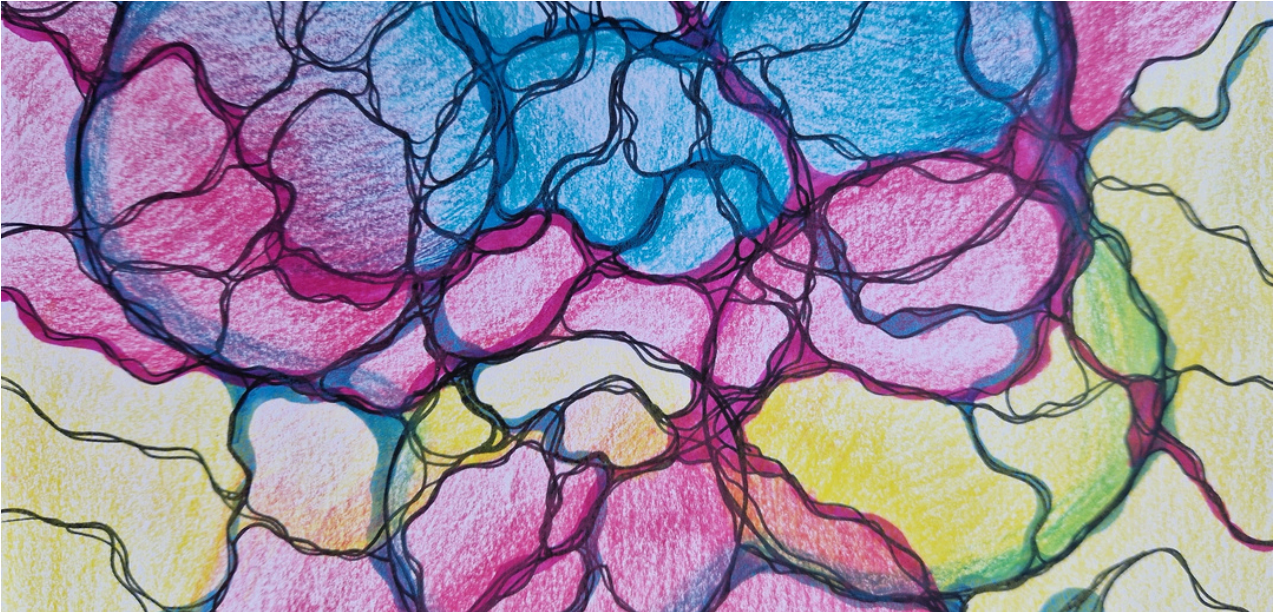
Γρήγορη ανακούφιση από το άγχος με Νευρογραφία

Ακόμα κι αν δεν έχετε χρόνο να ολοκληρώσετε όλα τα βήματα του βασικού αλγόριθμου Νευρογραφίας, μπορείτε να μειώσετε γρήγορα τα επίπεδα άγχους σας. Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για μια αποτελεσματική, χρονικά αποδοτική άσκηση:

- 1. Αξιολογήστε το επίπεδο άγχους σας:** Πριν ξεκινήσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εστιάσετε στον εαυτό σας. Αξιολογήστε το επίπεδο του άγχους και της έντασης σας σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10.
- 2. Ξεκινήστε το σχέδιο:** Ξεκινήστε να σχεδιάζετε νευρικές γραμμές σε ένα κενό φύλλο χαρτιού. Αφήστε τις γραμμές να ρέουν ελεύθερα και φυσικά. Εστιάστε στη στρογγυλοποίηση όλων των διασταυρώσεων που εμφανίζονται καθώς σχεδιάζετε.
- 3. Παύση και επανεκτίμηση:** Μετά από 10 λεπτά, σταματήστε να σχεδιάζετε και επαναξιολογήστε το επίπεδο άγχους σας χρησιμοποιώντας την ίδια κλίμακα 0 έως 10.
- 4. Συνεχίστε όπως χρειάζεται:** Εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε άγχος, συνεχίστε να στρογγυλεύετε τις διασταυρώσεις μέχρι να παρατηρήσετε σημαντική μείωση στο επίπεδο άγχους σας. Επαναλάβετε την επανεκτίμηση και συνεχίστε να σχεδιάζετε μέχρι να νιώσετε μια αίσθηση ανακούφισης στο σώμα σας.

Αυτή η άσκηση είναι ένας γρήγορος και αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης του στρες που σχετίζεται με την εργασία, παρέχοντας άμεση ανακούφιση μέσω της ηρεμιστικής διαδικασίας σχεδίασης και στρογγυλοποίησης νευρογραμμών.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ #2



Μείωση θυμού και εξισορρόπηση των συναισθημάτων

Στόχος: Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να σας βοηθήσει να ανακουφίσετε το εργασιακό άγχος μειώνοντας τον θυμό και εξισορροπώντας τα συναισθήματα. Συνιστάται να διαβάσετε ολόκληρη τη σειρά βίντεο "Τα προσωπικά μου όρια" καθώς ο θυμός εμφανίζεται όταν παραβιάζονται τα προσωπικά μας όρια.

Υλικά που χρειάζονται:

- Φύλλο χαρτιού A4
- Μαρκαδόροι (διάφορα χρώματα)
- Χρωματιστά μολύβια

Βήματα δραστηριότητας:

1. Θυμηθείτε ένα αγχωτικό περιστατικό: Ξεκινήστε με το να σκέφτεστε ένα πρόσφατο περιστατικό που σχετίζεται με την εργασία που προκάλεσε αισθήματα εκνευρισμού, θυμού ή απογοήτευσης. Αυτό το περιστατικό θα πρέπει να είναι κάτι που εξακολουθεί να έχει απήχηση σε σας συναισθηματικά.

2. Προσδιορίστε το συναίσθημα: Εστιάστε στο πού νιώθετε τον θυμό ή τον εκνευρισμό στο σώμα σας. Βαθμολογήστε την ένταση αυτού του συναισθήματος σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Καταγράψτε αυτή τη βαθμολογία.

3. Ρύθμιση του σχεδίου σας: Σχεδιάστε ένα πλαίσιο στο φύλλο A4 σας. Αυτό το πλαίσιο θα περιέχει

την οπτικοποίηση του συναισθήματος.

4. Οραματιστείτε και εστιάστε: Εστιάστε σε ένα σημείο μέσα στο κάδρο και επικεντρώστε όλο τον θυμό ή την ενόχλησή σας στην άκρη του μαρκαδόρου σας. Για τρία δευτερόλεπτα, αφήστε αυτό το συναίσθημα να περάσει μέσα από το μαρκαδόρο και πάνω στο χαρτί.

5. Στρογγυλοποιήστε και σχεδιάστε περισσότερες νευρογραμμές: Ξεκινήστε να στρογγυλεύετε κάθε γωνία του σχεδίου σας και μετατρέψτε κάθε γραμμή σε νευρογραμμή. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε καθώς το κάνετε αυτό.

6. Σκεφτείτε και παρατηρήστε: Σκεφτείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προκύπτουν καθώς σχεδιάζετε. Σημειώστε τυχόν αλλαγές στην ένταση του θυμού σας. Δώστε προσοχή στο πώς νιώθει το σώμα σας και πού νιώθετε τον θυμό.

7. Σύνδεση και εναρμόνιση: Συνδέστε τυχόν μη συνδεδεμένες γραμμές στο σχέδιό σας. Βεβαιωθείτε ότι ολόκληρη η σύνθεση είναι στρογγυλεμένη και αρμονική. Συμπληρώστε τα κενά με πρόσθετες νευρογραμμές για να δημιουργήσετε μια συνεκτική εικόνα. Στρογγυλοποιήστε ξανά όλες τις διασταυρώσεις.

8. Χρωματίστε το Σχέδιο: Μόλις συνδεθούν και στρογγυλεθούν όλες οι γραμμές, αρχίστε να χρωματίζετε τα σχήματα μέσα στο σχέδιό σας. Χρησιμοποιήστε μεγάλα κομμάτια χρώματος και εστιάστε στο πώς σας κάνει να νιώθετε κάθε χρώμα.

9. Έντονη γραφή των Γραμμών Πεδίου: Επιλέξτε δύο ή τρεις γραμμές στο σχέδιό σας για να κάνετε πιο έντονες. Αυτές οι γραμμές πρέπει να ξεχωρίζουν περισσότερο από τις άλλες.

10. Δημιουργήστε μια νέα φιγούρα - το Fixation: Από τις υπάρχουσες γραμμές, κατασκευάστε νοερά μια νέα κλειστή φιγούρα, όπως ένα οβάλ ή έναν κύκλο. Αυτό το σχήμα αντιπροσωπεύει τη μετατροπή του θυμού σας σε μια ισορροπημένη κατάσταση.

11. Τελικός προβληματισμός: Σκεφτείτε ποια όρια παραβιάστηκαν για να προκληθεί ο αρχικός θυμός. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να αρχίσετε να αλλάζετε αυτά τα όρια. Σχεδιάστε μικρά βήματα για να ενισχύσετε τα νέα σας όρια, ξεκινώντας από αυτά που σχετίζονται με τον θυμό που οραματιστήκατε.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ ΜΕ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑ

Σκοπός

Να συνδυάσει τη στοχαστική πρακτική του ημερολογίου με τη δημιουργική έκφραση της Νευρογραφίας για εκτεταμένη περίοδο για να διαχειριστεί και να ανακουφίσει αποτελεσματικά το άγχος που σχετίζεται με την εργασία.

Υλικά που χρειάζονται

Εφημερίδα ή σημειωματάριο

Στυλό ή μολύβι για γραφή

Κενό χαρτί για σχέδιο

- Μαύρο μαρκαδόρο και χρωματιστά μολύβια
- Ένας ήσυχος, άνετος χώρος



ΒΗΜΑΤΑ:

1. Ορίστε την πρόθεσή σας: Ξεκινήστε εντοπίζοντας έναν συγκεκριμένο εργασιακό στρεσογόνο παράγοντα ή πρόκληση που αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή. Γράψτε το στην κορυφή της σελίδας του ημερολογίου σας.

2. Ελεύθερο γράψιμο: Αφιερώστε 5-10 λεπτά γράφοντας ελεύθερα για αυτόν τον στρεσογόνο παράγοντα. Εξερευνήστε τις σκέψεις, τα συναισθήματά σας και τυχόν σωματικές αισθήσεις που σχετίζονται με το άγχος. Μην ανησυχείτε για τη γραμματική ή τη δομή. ο στόχος είναι να κάνετε τις σκέψεις σας να ρέουν.

3. Αξιολογήστε το επίπεδο άγχους σας: Σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, αξιολογήστε το τρέχον επίπεδο άγχους ή έντασης. Σημειώστε αυτόν τον αριθμό στο ημερολόγιό σας.

4. Ξεκινήστε το καθημερινό σας σχέδιο: Σε ένα ξεχωριστό κομμάτι κενό χαρτί, ξεκινήστε το καθημερινό/εβδομαδιαίο σας σχέδιο ή απλώς σχεδιάστε νευρικές γραμμές. Αφήστε αυτές τις γραμμές να ρέουν ελεύθερα, επιτρέποντας στο χέρι σας να κινείται φυσικά.

5. Σκεφτείτε και γράψτε:

- Αφού ολοκληρώσετε το σχέδιο Νευρογραφίας, επιστρέψτε στο ημερολόγιό σας. Αναλογιστείτε τη διαδικασία της ζωγραφικής. Γράψτε για τυχόν αλλαγές που παρατηρήσατε στις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις σωματικές σας αισθήσεις.
- Επαναξιολογήστε το επίπεδο άγχους σας στην ίδια κλίμακα 0 έως 10 και σημειώστε τυχόν αλλαγές.

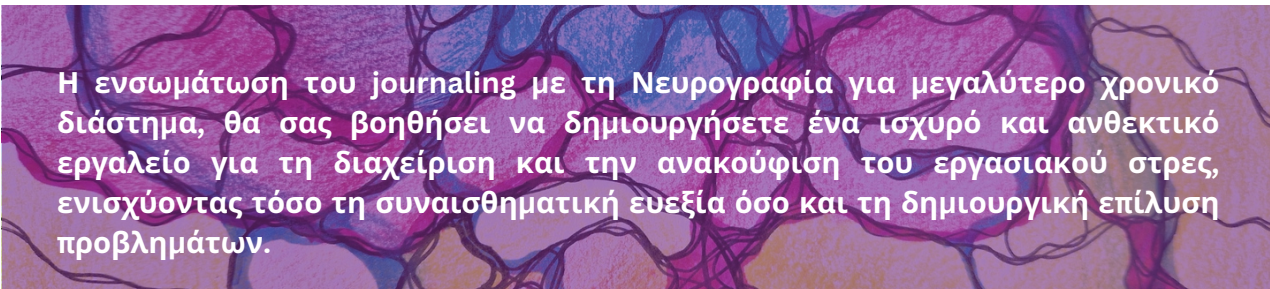
6. Ενσωμάτωση πληροφοριών: Καταγράψτε τυχόν νέες ιδέες ή λύσεις που προέκυψαν κατά τη διαδικασία σχεδίασης. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις ιδέες στην εργασιακή σας κατάσταση για να ανακουφίσετε το άγχος.

7. Εβδομαδιαίο check-in:

- Προγραμματίστε ένα εβδομαδιαίο check-in με τον εαυτό σας για να συνεχίσετε αυτήν την πρακτική. Κάθε εβδομάδα, επιλέξτε έναν νέο στρεσογόνο παράγοντα που σχετίζεται με την εργασία ή επανεξετάστε τον ίδιο εάν παραμένει άλυτο.
-
- Επαναλάβετε τα βήματα του ημερολογίου, του σχεδίου νευρικών γραμμών, της στρογγυλοποίησης των τομών και της ανάκλασης. Παρακολουθήστε τα επίπεδα άγχους σας με την πάροδο του χρόνου για να παρατηρήσετε μοτίβα και βελτιώσεις.

8. Συμπέρασμα:

- Ολοκληρώστε κάθε συνεδρία εκφράζοντας ευγνωμοσύνη για τον χρόνο που αφιερώθηκε στην αυτοφροντίδα και τον προβληματισμό. Αναγνωρίστε τυχόν θετικές αλλαγές στη συναισθηματική σας κατάσταση ή νοοτροπία.
- Στο τέλος της μεγαλύτερης περιόδου (π.χ. ένας μήνας ή αρκετοί μήνες), ελέγξτε τις εγγραφές και τα σχέδιά σας στο ημερολόγιο. Σκεφτείτε τη συνολική σας πρόοδο και τον αντίκτυπο αυτής της πρακτικής στο άγχος που σχετίζεται με την εργασία σας.



Η ενσωμάτωση του journaling με τη Νευρογραφία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα ισχυρό και ανθεκτικό εργαλείο για τη διαχείριση και την ανακούφιση του εργασιακού στρες, ενισχύοντας τόσο τη συναισθηματική ευεξία όσο και τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Ποιο βήμα στη Νευρογραφία περιλαμβάνει την απελευθέρωση της έντασης στο χαρτί;

- ☐ Α- Κούρδισμα
- ☐ Β- Κάθαρση
- ☐ Γ- Ολοκλήρωση

02.

Μπορούν οι συνεδρίες Νευρογραφίας να βοηθήσουν στη μείωση του εργασιακού στρες;

- ☐ Α- Ναί
- ☐ Β- Όχι
- ☐ Γ- Ίσως

03.

Πώς πρέπει να προετοιμαστείτε για μια συνεδρία Νευρογραφίας;

- ☐ Α- Ακούστε δυνατή μουσική
- ☐ Β- Βρείτε έναν ήσυχο χώρο και μαζέψτε υλικά
- ☐ Γ- Εργαστείτε σε ένα πολυάσχολο, θορυβώδες περιβάλλον

04

Τι συμβολίζει η διαδικασία στρογγυλοποίησης και εξομάλυνσης διασταυρώσεων;

- ☐ Α- Δημιουργία νέων σχημάτων
- ☐ Β- Εναρμόνιση αντικρουόμενων συναισθημάτων και σκέψεων
- ☐ Γ- Προσθήκη χρώματος στο σχέδιο

05.

Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός της χρήσης της Νευρογραφίας για την ανακούφιση από το στρες;

- ☐ Α- Για τη βελτίωση των δεξιοτήτων σχεδίασης
- ☐ Β- Για τη διαχείριση και την ανακούφιση του στρες
- ☐ Γ- Να αυξήσει την παραγωγικότητα στο χώρο εργασίας

06.

Ποιο υλικό είναι απαραίτητο για τη δημιουργία σχεδίων Νευρογραφίας;

- ☐ Α- Ακουαρέλα
- ☐ Β- Μαύρος μαρκαδόρος
- ☐ Γ- Ξυλάνθρακας

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1 - Β

2 - Α

3 - Β

4 - Β

5 - Β

6 - Β

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Η Νευρογραφία είναι ένα ισχυρό εργαλείο που συνδυάζει την τέχνη και την ψυχολογία για να μετατρέψει το άγχος που σχετίζεται με την εργασία σε ηρεμία και διαύγεια. Η σχεδίαση νευρογραφικών σας βοηθά να επεξεργάζεστε οπτικά και συναισθηματικά τους στρεσογόνους παράγοντες, οδηγώντας σε άμεση και μακροπρόθεσμη ανακούφιση.

02

Ο καθορισμός μιας ξεκάθαρης πρόθεσης πριν από κάθε συνεδρία Νευρογραφίας εστιάζει τις προσπάθειές σας σε συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία, ενισχύοντας τον αντίκτυπο και την αποτελεσματικότητα της πρακτικής.

03

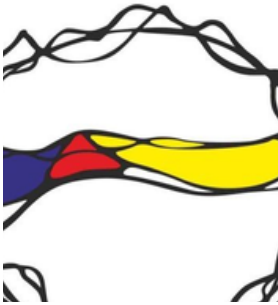
Η ενσωμάτωση της καταγραφής ημερολογίου με τη Νευρογραφία ενισχύει την ανακούφιση από το άγχος. Το να γράφετε για τους στρεσογόνους παράγοντες σας και να στοχάζεστε στα σχέδιά σας βαθαίνει τη συναισθηματική απελευθέρωση και παρέχει πολύτιμες γνώσεις.

04

Ένα ήσυχο, άνετο περιβάλλον χωρίς περισπασμούς μεγιστοποιεί τα οφέλη της Νευρογραφίας, ενισχύοντας την εστίαση, τη χαλάρωση και το συνολικό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Ανακαλύψτε πόρους για τη μετασχηματιστική προσέγγιση της Νευρογραφίας για την προσωπική ανάπτυξη και τη διαχείριση του άγχους, συμπεριλαμβανομένων άρθρων, μαθημάτων κατάρτισης και διορατικών βίντεο για θέματα όπως τα προσωπικά όρια και η καθοδήγηση.



ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το ιστολόγιο του Κέντρου Εκπαίδευσης NeuroGraphica® προσφέρει μια σειρά από άρθρα που διερευνούν τις εφαρμογές της NeuroGraphica στην προσωπική ανάπτυξη, την ανακούφιση από το άγχος και την καθοδήγηση.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΣΕΙΡΑ ΒΙΝΤΕΟ ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΙΑΣ - ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΟΡΙΑ

Ο δικός μας πιστοποιημένος προπονητής Neurographica - το κανάλι της κυρίας Gergana Deenichina στο YouTube, προσφέρει μια σειρά βίντεο που εμβαθύνουν στην έννοια των προσωπικών ορίων, προσφέροντας ιδέες και στρατηγικές για την καθιέρωση και τη διατήρησή τους σε διάφορες πτυχές της ζωής. Το περιεχόμενο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη σημασία του να θέσετε υγιή όρια για να βελτιώσετε την προσωπική ευημερία και τις σχέσεις σας.

[ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE](#)



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η επίσημη πλατφόρμα του Ινστιτούτου Ψυχολογίας της Δημιουργικότητας, που ιδρύθηκε από τον Pavel Piskarev, τον δημιουργό της μεθόδου NeuroGraphica, προσφέρει ολοκληρωμένες πληροφορίες για το NeuroGraphica, συμπεριλαμβανομένης της ιστορίας, των εκπαιδευτικών μαθημάτων και των εφαρμογών του σε διάφορες πτυχές της προσωπικής ανάπτυξης και της διαχείρισης του άγχους.

[ΕΠΙΣΗΜΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ](#)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

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.

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

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>

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>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). Πώς η τέχνη αλλάζει τον εγκέφαλό σας: Διαφορικές επιδράσεις της παραγωγής εικαστικών τεχνών και της αξιολόγησης της γνωστικής τέχνης στη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Fleming, R. (2023, 1 Μαΐου). Χρησιμοποιώντας τις δημιουργικές τέχνες ως θεραπεία. Η Wall Street Journal. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.wsj.com>

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και οι ανταποκρίσεις των συμμετεχόντων μετά την τέχνη. 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 (2η έκδ.). Εκπαίδευση McGraw-Hill.

Εκπαιδευτικό Κέντρο Neurographica. (2023). Καθοδηγούμενες νευρογραφικές συνεδρίες βίντεο για ανακούφιση από το άγχος. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.neurographicaonline.com>

Piskarev, P. (2014). Neurographica: Η τέχνη της μεταμόρφωσης μέσω του σχεδίου. Ινστιτούτο Ψυχολογίας της Δημιουργικότητας.

Piskarev, P., & Psychology of Creativity Institute. (2023). Μάστερ σε νευρογραφικές τεχνικές: Ένα βιβλίο εργασίας για προσωπική ανάπτυξη. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.psychologyofcreativity.com>

Schiestl, S., & Fischer, S. (2021). Εξερευνώντας τη νευρογραφία: Ένα δημιουργικό εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της διανοητικής διαύγειας. Πηδών.

Smith, J. A. (2021). Πρακτικές που βασίζονται στην τέχνη για τη διαχείριση του στρες στο χώρο εργασίας. Journal of Workplace Well-being, 35(4), 45–59. <https://doi.org/10.1007/springer1234>

Πολύ καλά μυαλό. (2022). Τα οφέλη της θεραπείας τέχνης για την ανακούφιση από το στρες και τη συναισθηματική ευεξία. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.verywellmind.com>