

^

Salzburg 2024

E-Book: Wprowadzenie do NeuroGrafiki (1)

Kurs Użytkownik NeuroGrafiki

NeuroGrafika w kilku prostych krokach

MMag. Anna B. Kaniecka

Instruktor NeuroGrafiki 2024

NeuroMaster

ANNA B. KANIECKA
INSTRUKTOR
2024



Rys. A.B. Kaniecka (Salzburg)

Spis treści

1. Wstęp
2. Historia i zasady NeuroGrafiki
3. Przygotowanie do pracy z NeuroGrafiką
4. Osiem punktów Algorytmu Podstawowego NeuroGrafiki
5. Praktyczne wskazówki
6. Przykłady i inspiracje
7. Dokumentacja procesu
8. Podsumowanie i kolejne kroki



Jalzburg.

N E U R O G R A F I K A



ANNA B. KANIECKA
INSTRUKTOR

2024

1. Wstęp

Witaj w e-booku poświęconym NeuroGrafice! NeuroGrafika to innowacyjna technika łącząca sztukę i psychologię, która pozwala na lepsze zrozumienie siebie i rozwiązywanie różnych problemów życiowych. Poprzez rysowanie specjalnych linii i figur, możesz wpływać na swoje myśli i emocje, przekształcając je w pozytywne zmiany w życiu.

2. Historia i Zasady NeuroGrafiki

NeuroGrafika została stworzona przez Prof. dr. Pavła Piskareva w 2014 roku w samolocie między Moskwą, a Tel Avivem. Jest to metoda, która wykorzystuje rysowanie do pracy z podświadomością, co pomaga w rozwiązywaniu problemów i osiągnięciu celów. Główne zasady NeuroGrafiki obejmują intuicyjne rysowanie, transformację negatywnych emocji w pozytywne oraz harmonizację wewnętrznego świata zewnętrznym działaniem. Uruchamiamy tu motorykę małą, która w dzisiejszych czasach odchodzi w zapomnienie.

10 zasad NeuroGrafiki

1. **Obraz integruje znaczenia:** Każda osoba wkłada swój osobisty sens w obraz, który się pojawia. Na przykład, jeśli powiem słowo "krzesło", każdy z nas wyobrazi sobie różne krzesło - jeden widzi wygodne krzesło w salonie, inny plecione krzesło w ogrodzie, a jeszcze inny krzesło biurowe. Każdy z nas zobaczy swój obraz, który jest mu bliski w danym momencie i właśnie w ten obraz wkładamy sens.
2. **Znaczenia zawierają w sobie stan:** Każdy ma swoje skojarzenia z określonymi obiektami. Przykładowo, jeśli myślimy o krześle, przypominamy sobie, jak na nim siedzieliśmy, co wywołuje emocjonalną i fizyczną reakcję. Każdy zanurza się w ten sposób we własny proces.
3. **Problem jest wytworem umysłu:** Każdy człowiek sam tworzy sobie problemy, które są wyjątkowe dla niego. Na przykład, problem mojego syna w wieku 21 lat może wydawać się poważny, ale dla mnie w wieku 51 lat może to już nie być problem. To, jak widzimy nasze problemy, zależy od naszej interpretacji i emocjonalnego stanu.
4. **Rozwiązanie posiada cechy bioniczne:** Bioniczne rozwiązanie problemu wymaga reorganizacji nieświadomych procesów. Prawdziwe rozwiązanie musi rezonować z naszymi emocjami i doświadczeniami, aby było skuteczne. Proces adaptacji i narodzin rozwiązania jest unikalny dla każdej osoby.

5. **Harmonia prowadzi do satysfakcji:** Proces rysowania zaspokaja wiele potrzeb człowieka, co przynosi satysfakcję. Każdy rysunek jest aktem twórczym i jest piękny na swój sposób. Szczęście pojawia się, gdy osiągamy harmonię z otoczeniem, kosmosem i sobą samym.
6. **Wszechświat mieści się na końcu markera:** Neurografika pozwala wyrazić wszystko na rysunku - przeszłość, przyszłość, relacje, marzenia, emocje i zjawiska. Za pomocą markera możemy pokonać sprzeczności i stworzyć model, który mieści wszechświat na końcu markera.
7. **Każde zadanie ma graficzne rozwiązanie:** Przekształcanie znaków i symboli odgrywa kluczową rolę w rozwiązywaniu problemów. Przełożenie zadania na grafikę sprawia, że staje się ono bardziej wizualne i zrozumiałe. Proces ten aktywuje mechanizmy myślenia prowadzące do rozwiązania problemu.
8. **Płaszczyzna rysunku nie ma granic:** W modelowaniu pożądanych wydarzeń Neurografika używa graficznego alfabetu. Płaszczyzna kartki i rysunku nie jest ograniczona granicami kartki, są one umowne. Możemy rozszerzać rysunek, dodając kolejne kartki, a nasza wyobraźnia dorysowuje resztę.
9. **Świat składa się z figur i linii:** Wizualne myślenie poprzedzało rozwój mowy od milionów lat. Figury i linie są kluczowe, ponieważ organizują naszą działalność. Łączenie figur liniami pomaga w tworzeniu przejść między różnymi wydarzeniami.
10. **Rysowanie jest proste:** Rysowanie jest skutecznym sposobem komunikacji z samym sobą i innymi. Neurografika rozwija umiejętności komunikacyjne, łącząc świat i jego elementy poprzez neurograficzne linie i kompozycje składające się z figur i linii.

Więcej informacji można znaleźć w książce P.M. Piskariewa „Algorytm usuwania ograniczeń”.

ANNA B. KANIECKA
INSTRUKTOR
2024

3. Przygotowanie do Pracy z NeuroGrafiką

Zanim zaczniesz pracę z NeuroGrafiką, przygotuj sobie:

- kartkę A4 lub A3
- czarne markery o trzech grubościach
- mazaki kolorowe
- kredki szkolne, ew. akwarelowe
- flamastry (mogą być artystyczne lub promarkery)
- zapewnij sobie 2-3 h spokoju, wyłącz telefon
- zorganizuj sobie wygodne miejsce do pracy, gdzie możesz się skupić i zrelaksować



Rys. A.B. Kaniecka (Salzburg)

4. Zasady NeuroGrafiki

Osiem Punktów Algorytmu Podstawowego NeuroGrafiki

1. Wybór Tematu

Wybór tematu to kluczowy krok w procesie NeuroGrafiki. Zdecyduj, nad czym chcesz pracować. Może to być konkretne pytanie, problem lub cel, który chcesz osiągnąć. Wybierz coś, co jest dla Ciebie ważne i na czym Ci zależy.

20 słów w 2 minuty

Na początku zapisz 20 słów, które przychodzą Ci do głowy w ciągu dwóch minut. Pozwól, aby podświadomość podpowiedziała Ci, co jest dla Ciebie istotne. Nie filtruj swoich myśli, po prostu zapisuj to, co przychodzi na myśl. Może to być chaotyczne i nieuporządkowane, ale ważne jest, aby były to słowa, które są autentyczne i związane z Twoimi aktualnymi emocjami i myślami.

2. Kompozycja (To psychologia osobowości- jeżeli tu przerwiecie, to znaczy, że negatywna strona pytań, kwestionowania wygrała, nie podoba mi się, spada samoocena i zaczynacie się denerwować...)

W NeuroGrafice kompozycja odgrywa kluczową rolę. Rysujemy wyrzut lub daną kompozycję według algorytmu. Następnie dodajemy rysunkowi energii, rysując intuicyjne linie, które symbolizują Twoje myśli i emocje. Są to linie bioniczne, neurograficzne, inaczej linie Piskarieva. Wyglądają one jak rozbłysk pioruna, korzenie drzew, fale na wodzie lub inne podobne linie, które można spotkać w przyrodzie. Pozwól swojej ręce prowadzić bez zbytniego myślenia o tym, jak mają wyglądać.

3. Zaokrąglanie (Harmonizacja) i neurografowanie

4. Integracja (Aspekt socjalny- to wszystko co związane ze mną i innymi ludźmi)

4.1 Figura i tło W procesie integracji bardzo ważne jest zrozumienie relacji pomiędzy figurami a tłem. Figury reprezentują konkretne aspekty naszego życia, emocje, myśli lub cele, które chcemy osiągnąć, podczas gdy tło symbolizuje kontekst, w którym te elementy istnieją. Dodawanie linii do tła i łączenie ich z figurami pomaga w harmonizacji całego rysunku, co z kolei wpływa na nasze wewnętrzne poczucie spokoju i równowagi.

4.2 Archetypizacja Wszędzie tam, gdzie linie się przecinają, zaokrąglaj kąty. To pomaga w harmonizacji rysunku i symbolizuje łagodzenie napięć. Twój mózg odbiera to jako zażegnanie konfliktu. Zauważ, jakie figury pojawiają się w Twoim rysunku. Mogą to być koła, trójkąty, kwadraty. Każda figura ma swoje znaczenie i dodaje głębi Twojemu rysunkowi.

Dodawanie Kolorów (Archetypizacja) Wybierz kolory intuicyjnie. Kolory dodają energii Twojemu rysunkowi i pomagają w wyrażeniu emocji. Kolorowanie figur i tła w sposób, który odzwierciedla Twoje uczucia, może wzmocnić Twoje zaangażowanie w proces i ułatwić wewnętrzną transformację.

5. Linia Pola (Transpersonalna psychologia- nasza więź z wyższymi siłami. Tu łączymy się z wyższym, jak w modlitwie)

Połącz wszystkie elementy rysunku liniami, tworząc sieć połączeń. Linia Pola to koncepcja, która symbolizuje integrację różnych aspektów Twojego życia. Tworzenie tych połączeń

pomaga w budowaniu spójnego obrazu, który reprezentuje całość Twoich doświadczeń i emocji. Dzięki temu procesowi lepiej zrozumiesz, jak różne elementy Twojego życia wpływają na siebie nawzajem.

Według Instytutu Psychologii Twórczości im. Prof. P. Pisarkowa (tłumaczenie A. Kaniecka)

Linie pola to już jeden z końcowych etapów.

One poprzedzają końcowe wnioski z wykonanej pracy duchowej podczas rysowania. Innymi słowy, linie pola pokazują, na ile człowiek zdołał połączyć się z siłą i energią Absolutu w celu rozwiązania swojego problemu.

Chodzenie nieznanymi trasami dla wielu osób jest nie do przyjęcia, przerażające. „Jak to? Przecież zawsze tak było i po nas też tak będzie”. Dlatego poprawne rysowanie linii neurograficznych, a tym bardziej linii pola, budzi opór u takich osób. Jest taka piosenka, w której śpiewa się: „Boże, co za drobiazg, zrobić choć raz coś inaczej, wyrzucić graty z domu...” Ale czy to naprawdę taki drobiazg?

Trening rysowania linii pola, świadomie prowadząc je od jednego brzegu kartki do drugiego, pozwala wyrzucić “śmieci” z duszy i znacząco poprawić jakość swojego życia, uzyskując wsparcie wyższych sił.

Sama linia neurograficzna przełamuje stereotypy, otwiera widok na nowe horyzonty i ukryte możliwości. Bywa taki stan, kiedy nic się nie chce, kiedy chce się tylko „do norki” i to jak najgłębiej. Właśnie takie stany pokazują nam, że połączenie z Absolutem zostało zerwane i nadszedł czas je przywrócić. W takim momencie weźcie kartkę papieru i marker.

I zacznijcie rysować linie pola bez żadnego tematu. Stopniowo zaczniecie odczuwać, jak wasze samopoczucie się poprawia. Nawet nie znając wszystkich technik NeuroGrafiki, ale tylko rysując same linie pola, można już wprowadzać pewne zmiany w swoim życiu.

Linie pola pozwalają nam przenieść na kartkę subtelne przeżycia, odzwierciedlić połączenie z ogromną energią, z energiami jaźni i kosmosu, z energią duchową. Linie pola nie mają granic, tak jak i płaszczyzna kartki w NeuroGrafice nie ma granic.

Dodatkowe ćwiczenie: Weź kartkę A4 i zacznij rysować linię pola długo zanim trafi ona na waszą kartkę. Linie pola są związane z kosmosem i sięgają daleko, daleko, daleko poza naszą percepcję. To ogromna rozciągłość, która trwa przez całe życie. I w rzeczywistości to, co trafia na kartkę, to jedynie fragment rzeczywistości, wyrażony linią neurograficzną, którą możemy przekazać nasze odczucie kosmosu, wyższych sił.

Linie pola można nazwać liniami medytacji i zanurzenia w nirwanie, liniami przeżywania kosmicznego spokoju i boskiej łaski. I kiedy dostrajamy się do tych wszystkich wzniosłych pojęć, wyprowadzając na rysunek linię takiej rozciągłości, to odpowiednio wyprowadzamy linię w płaszczyznę rozwiązywania naszych zadań. Kiedy bierzemy energię kosmosu i umieszczamy ją w formacie rozwiązywania naszych codziennych, osobistych, komunalnych zadań, to uzyskujemy zupełnie inną siłę. Otrzymujemy siłę wysokiego napięcia, siłę głębokiej, pełnowodnej rzeki, zdolnej nieść małą łódeczkę naszych pragnień. I stąd pochodzi niesamowity efekt cudu.

Każda linia neurograficzna to linia pola.

Po prostu pole w tym sensie jest nam przedstawiane w różny sposób. Wszechświat jest nam przedstawiany w różny sposób. Linie pola to wyraz tego, że człowiek utrzymuje obecność Boga w swoim życiu. Skoro Bóg nas wspiera, warto i nam go wspierać poprzez przekazywanie piękna linii i obecności nieba tam, gdzie żyjemy.

Przezwyciężając opór na etapie rysowania linii pola w NeuroGrafice, wyłączamy swoje ego i podłączamy się do energii i świadomości wyższych sił.

Oczywiście, można wszystko robić samemu, „przebijając głową sufity” w dążeniu do stworzenia sobie lepszego życia. A można robić i otrzymywać wszystko znacznie łatwiej, kiedy sprzyja ci sama siła Absolutu. To można porównać do dużej, pełnowodnej rzeki, w której płynie mała łódeczka. Pozwólcie, by duży nurt szybko dostarczył was do waszego celu.

6. Figura Fiksacji (obraz decyzji, okrągły obraz, tu decydujemy się na prosty sposób rozwiązywać trudne problemy życia)

Przyjrzyj się swojemu rysunkowi i zobacz, co w nim dostrzegasz. Jakie emocje wywołuje? Jakie myśli się pojawiają? Figura Fiksacji to element, który przyciąga Twoją uwagę i z którym czujesz najsilniejszą więź. Może to być kształt, kolor lub wzór, który w szczególnie sposób rezonuje z Twoimi uczuciami i myślami. Pozwól sobie na chwilę refleksji i zastanów się, co ta figura dla Ciebie znaczy.

7. Stylizacja (Tu doprowadzamy rysunek do estetycznego przeżywania . Zaczynamy bawić się tym, bawić się naszym szczęściem, cieszyć się tym, tu powinniśmy mieć poczucie bezpieczeństwa wypływające ze wszystkich zaokrągleń, z bioniczności rysunku.)

Stylizacja to etap, w którym nadajesz swojemu rysunkowi ostateczny kształt i wyraz. Poprawiasz wszystkie kolory, linie i figury, aby stworzyć harmonijną całość. Ten proces pomaga wzmocnić przekaz Twojego rysunku i uczynić go bardziej spójnym i estetycznie satysfakcjonującym. Stylizacja może również obejmować dodanie dodatkowych elementów lub detali, które uważasz za ważne dla pełnego wyrażenia Twojej wizji.

8. Temat 2.0 i kolejne 20 słów w 2 minut

Po zakończeniu rysowania przeanalizuj swój rysunek i to, co on dla Ciebie znaczy. Jakie wnioski możesz z niego wyciągnąć? Jak możesz je zastosować w swoim życiu? Zapisz 20 słów w ciągu 2 minut, które podsumowują Twoje refleksje i przemyślenia związane z rysunkiem. Ten krok pomaga w utrwaleniu i zintegrowaniu doświadczeń z procesem NeuroGrafiki, a także w planowaniu dalszych działań i kroków w życiu.



Rys. Gabi (Anglia)

5. Cztery obszary uwagi

Podczas rysowania staraj się skupić na czterech obszarach uwagi:

- A. Odczucia fizyczne:** Co dzieje się w twoim ciele? Czy coś boli, dręczy, czy jest łatwo lub trudno oddychać? Czy jest ci ciepło, czy zimno? Może odczuwasz mrowienie, ucisk w gardle, czy odprężenie ramion?
- B. Emocje i uczucia:** Rozpoznawaj i nadawaj im nazwy. Czy czujesz złość, radość, smutek, gorycz, strach, niepokój?
- C. Myśli:** O czym teraz myślisz? Nad czym się zastanawiasz?
- D. Znaczenia:** Co to dla ciebie znaczy? Jakie ma to dla ciebie znaczenie?

Na początku może ci się wydawać trudno utrzymać koncentrację na wszystkich tych obszarach jednocześnie. Możesz łatwo oddalać się myślami, zapominać o oddychaniu, nie zdawać sobie sprawy z tego, co czujesz, lub nie rozumieć znaczenia tych doświadczeń. To normalne! Stopniowo, krok po kroku, będziesz w stanie to osiągnąć.

Najlepiej rozwija się ta umiejętność, gdy pracujesz z przewodnikiem. Przewodnik pomoże kierować twoją uwagę, zadając pytania w trakcie procesu i pomagając ci się skoncentrować. Również pomocna jest pisemna refleksja do superrewizji: pokaże ona ci obszary niewidoczne i pokaże trend rozwoju.

Możesz również robić to samodzielnie, stopniowo doskonaląc swoje umiejętności. Dla tego doskonale nadaje się prowadzenie dziennika samopoznania. Będziesz mógł zapisywać swoje obserwacje po każdym doświadczeniu.

6. Praktyczne wskazówki

1. **Rysuj regularnie:** Regularne ćwiczenie pomaga w rozwijaniu umiejętności i pogłębianiu zrozumienia siebie.
2. **Bądź cierpliwy:** Neurografika to proces, który wymaga czasu. Nie spiesz się i pozwól sobie na pełne zanurzenie w rysowaniu.
3. **Dziel się swoimi pracami:** Pokazywanie swoich rysunków innym może przynieść nowe perspektywy i inspiracje.



Rys. A.B. Kaniecka (Salzburg)

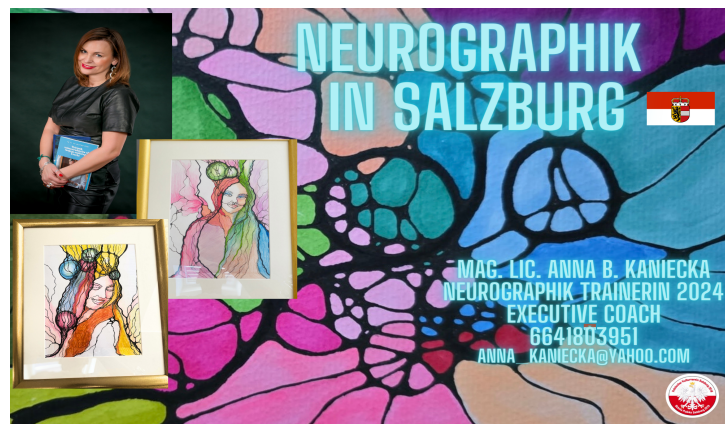
N E U R O G R A F I K A

ANNA B. KANIECKA
INSTRUKTOR
2024

7. Przykłady i inspiracje

Przykłady różnych zastosowań NeuroGrafiki mogą obejmować:

- Rozwiązywanie konfliktów (długi, problemy w rodzinie, w związku, w pracy, w szkole, niezgoda, blokady, traumy)
- Planowanie celów i działań (planowanie biznesu, rozwój przedsiębiorstwa, rozwój projektu, planowanie marzeń)
- Radzenie sobie ze stresem i lękiem (stres, strach, strach międzypokoleniowy, tzw. transgeneracyjny, moczenie nocne, ataki paniki)
- Tworzenie harmonii w relacjach (miłość, przyjaźń, inne relacje)



8. Dokumentacja procesu

Podczas pracy z NeuroGrafiką, warto prowadzić dziennik, w którym zapisujesz swoje odczucia, emocje i myśli związane z każdym rysunkiem. Taka dokumentacja pomoże Ci śledzić postępy i lepiej zrozumieć proces.

9. Podsumowanie i kolejne kroki

NeuroGrafika to potężne narzędzie do samorozwoju i pracy z podświadomością. Dzięki regularnemu praktykowaniu możesz osiągnąć większą harmonię, zrozumienie siebie i lepsze relacje z otoczeniem. Niech ten e-book będzie dla Ciebie przewodnikiem w tej fascynującej podróży.

Dziękuję za skorzystanie z mojego e-booka i życzę Ci owocnej pracy z NeuroGrafiką!

Autor: Anna B. Kaniecka

Personal & Business Coach

Instruktor NeuroGrafiki 2024

Salzburg, 2025



Rys. A.B. Kaniecka (Salzburg)