**Снять стресс, разобраться в себе, найти решение любой проблемы — и все это с помощью рисунка — возможно ли такое? Рассказываем, что на самом деле скрывается за модным термином «нейрографика».**

Нейрографика — это творческий метод, который помогает осознать свою проблему и найти ее решение через рисование по специальному алгоритму. Метод был предложен психологом и коучем Павлом Пискаревым в 2014 году. По задумке автора, с помощью рисования определенных линий и фигур человек лучше понимает свои неосознаваемые мысли, чувства, идеи и постепенно приходит к решению проблемы. Иногда нейрографику называют разговором со своим подсознанием при помощи линий и форм.

Термин «**нейрографика**» состоит из двух слов:
**нейро**- от греч. neuron «**нерв**» или связанный с нервной системой и мозгом,
grapho «**графика**», то есть имеющий отношение к **рисованию**.

Предложенный Павлом Пискаревым термин «нейрографика» подразумевает, что рисование (графика) тесно связано с процессами, протекающими в мозге, а через рисунок можно оказывать на них прямое влияние. Кроме того, переплетения линий на нейрографическом изображении напоминают связи между нейронами головного мозга.

**Что же такое нейрографика?**Нейрографика - это наука.
 Нейрографика - это осознанное рисование.
 Нейрографика - это способ ближе познакомиться с собой.
 Нейрографика - это способ самостоятельно решить большую часть своих вопросов.
Нейрографика - это творчество, вдохновение и ресурс.

 Нейрографику рисуют примерно в 40 странах мира.
 Нейрографику рисуют сотни тысяч людей.

Почему?
Потому что видят её эффективность.
Потому что начать рисовать - это просто.

Нейрографика так быстро и широко распространилась именно потому, что люди увидели свои результаты после её рисования.

**Как может помочь нейрографика?**Автор метода утверждает, что нейрографика:
избавляет человека от подавляемого чувства вины, гнева, стыда и других эмоций, возникших из-за психологических травм;
тренирует психическую устойчивость, спокойствие;
помогает лучше понять себя, свои цели, социальное окружение;
позволяет достигнуть вдохновения, найти нестандартные оригинальные решения проблем.

Частный Университет искусств в Айове (the Art of Education University, Iowa) формулирует **цель нейрографического творчества так — в спокойном темпе развить осознанность и силу намерения**.

**Как рисовать нейрографику?**Заниматься нейрографикой может любой человек, который способен удержать в руках маркер, навыки рисования не обязательны. Сам рисунок может выглядеть абстрактно или реалистично — для конечного результата важен не стиль, а ощущения человека во время занятия.

**Линии и фигуры в нейрографике**Основной элемент нейрографики — изогнутая длинная линия, которая пересекает сама себя много раз. Из нее складываются фигуры и основная композиция рисунка. Линия должна быть максимально похожа на природную: вьющуюся лозу, трещину в камне или молнию.

**НЕЙРОЛИНИЯ не похожа на себя ни в одной точке. Идет туда где вы не ожидаете ее увидеть.**
В рисунке используются также простые геометрические фигуры — круг, треугольник и квадрат. Обычно они изображаются уже после того, как на бумаге появилась нейрографическая линия.

**Алгоритмы и техники рисования в нейрографике**В нейрографике есть восемь алгоритмов — определенных последовательностей действий при рисовании. Павел Пискарев говорит о них как о «моделях решения задач». Например, первый — **алгоритм снятия ограничений**. По словам автора методики, он избавляет от стресса, накопленной боли и помогает «поймать» вдохновение. **Алгоритм снятия ограничений** работает с нейронами вашего мозга, **снимая блоки, которые мешают исполнению вашего желания**

Если вы чего-то хотите, а у вас этого до сих пор нет, значит, ограничения в вашем мозге не позволяют вам это иметь.
Всего лишь 5-9% нашего мозга - это актуальное сознание, все остальное - бессознательное, которое ежесекундно оказывает влияние на наши решения, планы, мечты.

Творчество, самопознание и новые нейронные связи, которые дают **возможность мыслить по новому и получать новые победы.**