



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

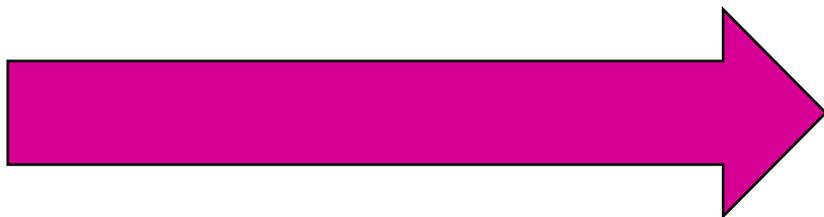
НОЯБРЬ 2018



 **Сегодня в номере:**

Учимся работать над собой: *Как перестать менять планы в последний момент.*

Занимательная страничка: *Нейрографика: как управлять жизнью с помощью рисования.*



В этот знаменательный для всего нашего государства день, хотелось бы, чтобы никто из нас не забывал, что лишь в единстве и согласии наш народ - великая сила, что лишь все вместе мы сможем достичь процветания и благополучия нашей страны. *Давайте поздравим друг друга, пожелаем больше счастья, добра, любви, меньше невзгод и побольше единства.*



Как перестать менять планы в последний момент

✚ Осознайте, что мы от природы запрограммированы говорить «да»

Социализация — это, по сути, один из инстинктов, нравится нам это или нет. Исследователи уверяют: договориться о чем-то с друзьями, зная, что ничего не выйдет и мероприятие (или наше участие в нем) будет отменено, совершенно нормально. Лукавое «да» в данном случае результат множества факторов. Во-первых, нам важно быть частью чего-то, принадлежать к какому-либо сообществу. Во-вторых, нам точно не хочется расстраивать резким отказом друзей. В-третьих, мы можем просто испытывать давление в момент, когда надо очень быстро принять решение, до того, как мы сами реально успеваем осознать, хотим мы этого или нет.

✚ Доверяйте интуиции

Казалось бы, чего проще! Только очень часто мы не слушаем ее, находясь в плену у обязательств. Нас терзают мысли о том, кто и что о нас подумает, обидятся ли друзья. Удобно, что в наши дни люди все чаще взаимодействуют в мессенджерах, и переписка дает чуть больше времени, чтобы собраться с мыслями и чувствами, прежде чем дать ответ. Прислушайтесь к собственным внутренним доводам «за» и «против». Что вы испытаете, если откажетесь? Чувство вины, облегчение? Правильный выбор — в пользу собственного душевного равновесия.

✚ Разберитесь в причинах, которые заставляют в последний момент отменять встречу

Мы, разумеется, не говорим о форсмажорных обстоятельствах. Только о ситуациях, когда то ли духу не хватало раньше все отменить, то ли была надежда, что «само собой рассосется»... Честное признание, вероятно, поможет разобраться и в других проблемах. Почему я не хочу туда идти: мне совсем не интересно такое времяпрепровождение? Мне неприятны или скучны эти люди? Я просто хочу провести этот вечер дома? Это помогает лучше понять себя, а значит, более продуктивно выстраивать жизнь.

✚ Осознайте, что отменять в последний момент хуже, чем изначально отказаться

Существует иллюзия, что легче всего отказаться от встречи в последний момент. Во-первых, эта «невстреча» уже практически свершившийся факт, а во-вторых, уже никто не будет уговаривать, давить. Многим людям настолько тяжело сказать «нет», что они предпочитают такой разрушительный путь. Ясно, что гораздо лучше, конструктивнее, честнее не строить планов изначально, чем в последний момент их ломать. В такой ситуации одна сторона обижена пренебрежением, а другая — удваивает чувство вины. Сначала нас тяготит знание, что «я-то, скорее всего, все равно не пойду, а они там ждут», а потом — «ну вот, теперь все на меня обиделись».

✚ Если отмена в последний момент неизбежна, постарайтесь сгладить впечатление

Любые отношения требуют реальных действий — хотя бы встреч время от времени в знак подтверждения заинтересованности друг в друге. Чтобы не обидеть человека, которого совсем не хочется вычеркивать из списка контактов, стоит говорить не об отмене встречи, а о переносе на другое время. Или можно предложить встретиться в более комфортных для вас обстоятельствах. Людям свойственно думать, что все дело в них, в отношении к ним, а не в обстоятельствах. Даже близкие могут и не подозревать о ваших чувствах и переживаниях, пока вы о них не сообщите.

Нейрографика: как управлять жизнью с помощью рисования

Часто ли перемены в вашей жизни случаются так, как хотелось? Бывает ли, что вы движетесь к цели, используя все возможные ресурсы, но сдвинуться с места никак не получается? Почему так происходит и можно ли как-то это исправить? Можно, и для этого есть специальные и не сложные техники.

Если сказать себе: «Сегодня на встрече ты чувствуешь себя уверенно и ведешь себя таким-то образом», сработает ли это? Воспримет ли мозг такое послание? Это очень маловероятно, как показывает практика. Сформированный в голове шаблон гораздо сильнее, и скорее всего сработает именно он, а не внезапная попытка настроиться на другую волну. И мы опять повторяем его и наступаем на те же грабли.

Хорошая новость в том, что существует язык, который хорошо понятен мозгу и на котором мы можем переписывать имеющиеся шаблоны или создавать новые программы поведения. Это позволяет открывать новые возможности.

Нейрографика — графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование. Мы выражаем свое переживание проблемы и трансформируем проблему через изображение.

Нейрографика дает возможность снять внутренние ограничения и сформировать новый нейронный код

Основу языка составляют 4 элемента-архетипа: круг, треугольник, квадрат и специальная нейрографическая линия, обладающая двумя характеристиками. Именно она позволяет менять шаблоны и открывать новые возможности на пути к цели, трансформировать сложившиеся нейронные связи и создавать новые.

Когда мы начинаем задавать смысл фигурам, сознание фиксирует эту связь, а у нас появляются эмоции по отношению к каждой фигуре. Создавая на листе композиции из простых фигур и соединяя их линией, мы формируем впечатления. Таким образом мы создаем простой графический код изменений для сознания. Происходит перенастройка нейронных связей, и мы начинаем думать и действовать по-другому, что естественным образом меняет отношение людей к нам, окружение, дает возможность принимать нестандартные решения.

Нейрографика дает возможность снять внутренние ограничения и сформировать новый нейронный код, который будет соответствовать поставленной задаче. Рисую, мы меняем впечатления о реальности, формируем новые. Мы «оживляем» эту новую реальность для сознания и начинаем управлять обстоятельствами. Нейрографика — билет на поезд в новую реальность, построенную нашими руками.



УПРАЖНЕНИЕ 1: РИСУЕМ СВОИ МЫСЛИ

Это упражнение показывает, насколько вы слышите себя и способны передавать управление процессом из головы в тело.

Поставьте маркер на лист бумаги в любое место, начните вести по листу линию, просто следуя за рукой. Для простоты можно закрыть глаза. Настройтесь на желания вашей руки и просто идите за этим желанием — куда тянет, туда и идем. Ведите линию по листу, поворачивая и меняя направление до тех пор, пока не захочется остановиться.

Здесь нет правил и запретов, линия может пересекать себя в нескольких местах, а может не пересекать вообще. Главное, что линия — это не отрезок. Она бесконечна, поэтому вы легко сможете заполнить ей весь лист.

Получилось ли у вас нарисовать что-то на листе? Легко ли вам было идти за рукой? Линия меняла направления хаотически или вы соблюдали некую структуру? Если у вас все получилось — поздравляю, вы слышите себя и готовы через тело транслировать свои желания и мысли в мир. А рисовали сейчас свои мысли.

Включив кинестетику, вы через маркер перенесли мысли из головы на лист бумаги. Вы вынесли на бумагу один из своих нейронных кодов. Теперь с ним можно работать с помощью нейрографики: трансформировать, достраивать и доводить до того состояния, которое вам понравится.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ?

Для этого упражнения вам понадобится навык рисования главного актива нейрографики — нейрографической линии. Научившись вести эту линию, вы автоматически начнете создавать для себя новые возможности и сделаете шаг навстречу к новой реальности.

Поставьте маркер на лист бумаги в любое место, начните вести по листу линию, следуя за желаниями руки. Как только это получится сделать, начните вести линию, которая часто меняет направление. В тот момент, когда вам захочется сменить направление, идите не туда, куда тянет руку, а в любую другую сторону.

Так вы начнете вести нейрографическую линию, которая не повторяет себя на каждом участке движения и всегда идет не туда, где мы ожидаем ее увидеть. Ведя такую линию, вы соединяете желания бессознательного — шаблоны поведения — с осознанным принятием решения. Вы начинаете прокладывать новые дорожки в своем сознании, готовя его к тому, что изменения в вашей жизни — это нормально, и они несут позитив.

Чем легче получается рисовать нейрографическую линию, тем лучше вы готовы к изменениям в жизни. Дальше вы можете подумать о теме, которая вас волнует. Что вам хотелось бы изменить? Карьерное развитие, отношения в семье? Начните вести такие линии. Во-первых, вы проверите, насколько сейчас готовы что-то менять, а во-вторых, сознание начнет подготавливаться к тому, что в заданной теме возможны изменения.

