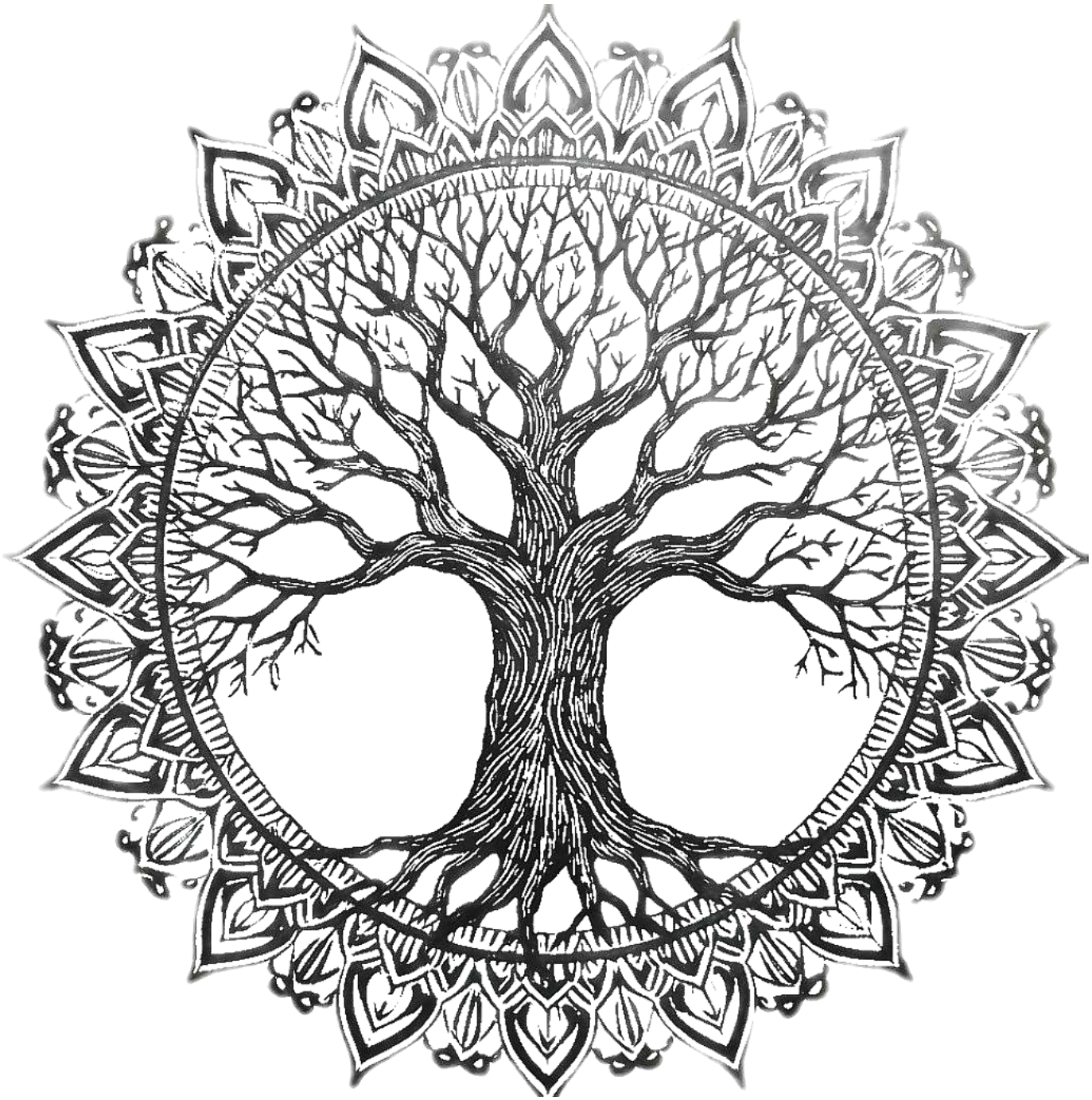
НЕЙРОГРАФИЧЕСКИЙ АЛЬБОМ

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



По мотивам русской народной сказки

«Поди туда, не знаю, куда, принеси то, не знаю, что»

Приглашаю в увлекательное путешествие по волшебному миру сказки! Мы проследуем по следам главного героя, откроем тайны собственной души, найдем уникальный ключ к своему счастью и, используя его, вырастим крепкое дерево осознанной, гармоничной и успешной жизни!

Автор-составитель к.пс.н. Разинькова Виктория Викторовна

С благодарностью, за вдохновение идеей Блажко А.С.



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ АЛЬБОМОМ

- ✓ Будьте честны и искренны с собой. Проявите максимальное внимание и любовь к себе.
- ✓ Выполняйте задания последовательно, глубоко и подробно.
- ✓ Отражайте в дневнике актуальных переживаний все изменения чувств, мыслей, ощущений в теле.
- ✓ В работе с метафорическими ассоциативными картами сначала фиксируйте свои чувства, ассоциации и только затем переходите к прочтению аффирмаций.
- ✓ Выберите удобный для Вас формат работы: в
- ✓ Вы можете выполнять задания на основе текста или с помощью аудио-, видеозаписей.

Условные обозначения

♫ Прослушать фрагмент аудиозаписи

⦿ Посмотреть фрагмент видеозаписи

Вопросы для размышлений

Для работы Вам понадобятся

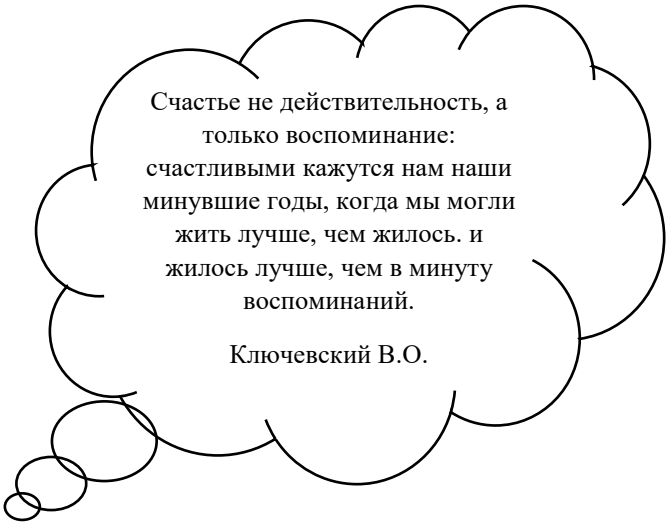
- ✓ Черные маркеры с тонким, средним и толстым стержнем
- ✓ Цветные карандаши / цветные маркеры
- ✓ Чистый лист А4

Счастье похоже на синюю птицу, которую каждый стремится поймать… но зачастую замечает лишь её мелькнувшие следы.

ГДЕ ИСКАТЬ СЧАСТЬЕ?

КАК РАСПОЗНАТЬ СЧАСТЬЕ?

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ СЧАСТЬЕ?

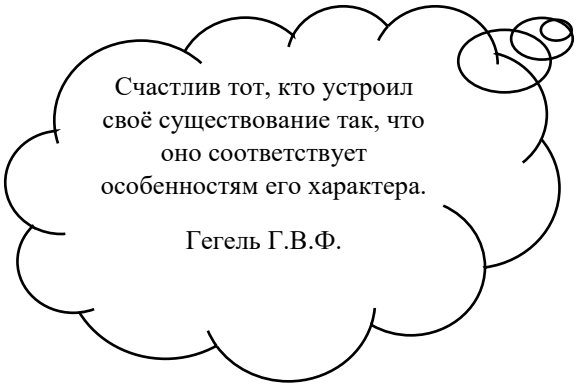


Как часто вы задаёте себе эти вопросы и ищете готовые ответы?

Секрет в том, что универсальной формулы счастья **НЕТ.**

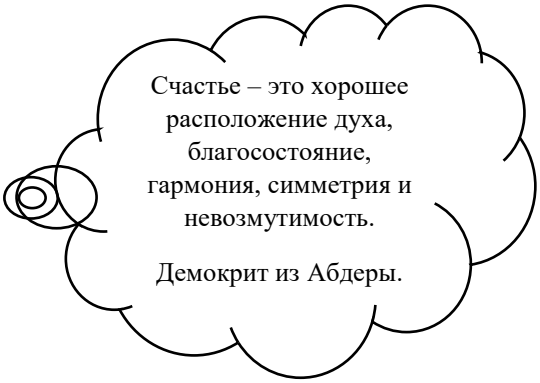
Счастье уникально для каждого человека и зависит от множества факторов: личностных качеств, опыта, окружения, жизненных ценностей.

- ✓ Вы можете быть крайне НЕЗАВИСИМЫ, властны или, наоборот, доверчивы, ранимы, ЗАВИСИМЫ от чужого мнения.
- ✓ Вы можете винить себя, всех вокруг, впадать в ДЕПРЕССИВНЫЕ НАСТРОЕНИЯ, а можете брать ОТВЕТСТВЕННОСТЬ в свои руки и жить с учетом тех обстоятельств, которые определяют вашу действительность.



Вопрос в том, насколько и в каком соотношении развиты каждая из этих компонентов и насколько гибко вы можете с ними обращаться – владеть ими и проявлять в различных ситуациях.

Мы отправляемся в путешествие ТУДА – не знаю КУДА, чтобы принести ТО – не знаю, ЧТО.



♫ Прослушайте медитацию «Вдоль по радуге»

Подробно опишите Кто, Что и Как наполняет каждую сферу вашей жизни

1. Здоровье и физическая активность_____
_____
_____

2. Познание, развитие, совершенствование_____
_____
_____

3. Любовь, дружба, поддержка окружающих_____
_____
_____

4. Материальное положение_____
_____
_____

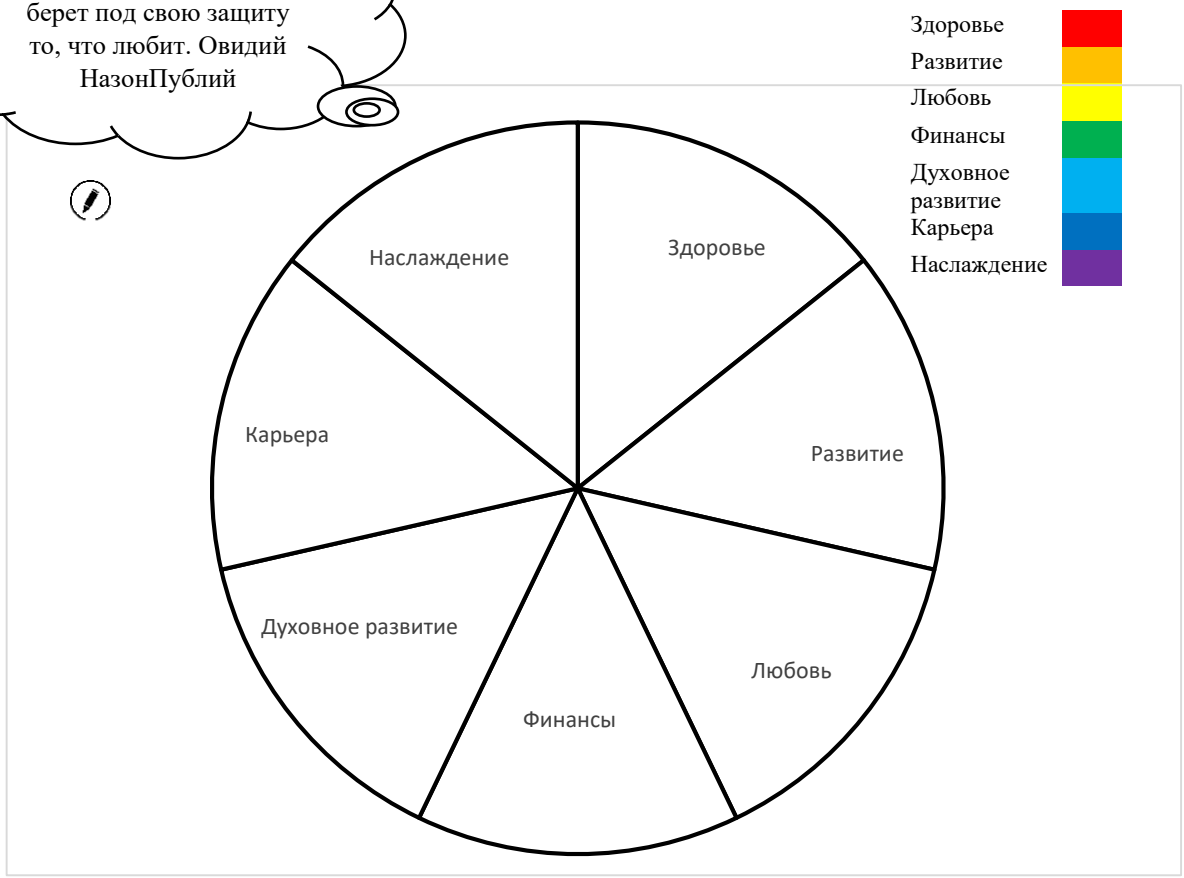
5. Духовное развитие_____
_____
_____

6. Профессиональный рост_____
_____
_____

7. Путешествия, увлечения, моменты для наслаждения_____
_____
_____

Перед вами колесо баланса

Счастлив, кто смело берет под свою защиту то, что любит. Овидий НазонПублий



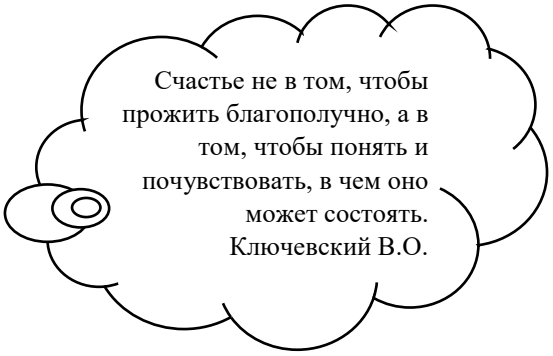
1) Раскрасьте каждую область колеса баланса пропорционально тому, насколько счастливы и удовлетворены вы данной сферой жизни.

2)На этом же колесе, в каждой сфере жизни отметьте уровень, которого вам хотелось бы достичь.

Что могло бы повлиять на вашу удовлетворенность и счастье в каждой сфере жизни (ваши желания, обстоятельства, отношения, ситуации)_____
_____

Какие действия для этого необходимо предпринять и что в себе изменить_____
_____
_____

Проанализируйте все то, что вы написали выше и сформулируйте



ЦЕЛЬ (в каких сферах жизни и что вы бы хотели понять, получить, изменить в результате данной работы, а может быть, вы хотите исследовать и найти гармонию в сочетании задач разных её сфер).

ОТКУДА Я?



*Перед Вами метафорическая карта. Посмотрите на нее. Какие чувства, мысли, ассоциации она у вас вызывает?

_____

_____

_____

_____

**Для достижения максимального эффекта повторите вслух или про себя каждую аффирмацию несколько раз.*

- ✓ Я есть тот ребенок, чьи корни уходят глубоко в землю, наполненную знаниями и опытом предков.
- ✓ Я чувствую опору и поддержку моих предков и мироздания в каждом шаге моего пути.
- ✓ Я принимаю мудрость и силу через моих предков и землю, на которой я стою.

♫ Прослушайте /прочитайте фрагмент сказки (А1)



В некотором государстве жил-был царь. Было у него три сына. Старшего звали Федором, среднего - Василием, а младшего - Андреем.

Царь-Батюшка любил младшенького больше всех.

Те двое - завистники несусветные, лодыри. Одно потешались над Андреем: он, мол, ни то, ни се, дурак, одним словом.

А Андрей день деньской вокруг царя ходил: «Пусти отец, на какую ни есть государственную службу».

Вот отправились раз братья на охоту. Бродили целый день, да все бестолку, не могли на дичь напасть. Едут обратно, ругают Андрея по-всячески.

«Никчемный ты человек, Андрей. Ничего путного не умеешь. И что только Батюшка в тебе души не чает. Ну куда это годится с пустыми руками домой идти?» – говорит старший брат Федор

«Вот-вот, папай бестолковый, – говорит средний брат Василий. – Еще на службу просился. Богомолец».

«Всяк крестится, да не всяк верит. Видно, выше головы не прыгнешь. Знать, судьба у меня была такая». – говорит Андрей.

Прежде чем человек предстанет уверенной, самостоятельной личностью, он является отражением того, что вложили в него родители, опыт, его прошлое. **Это фундамент, без которого не выстроить дом, это корни, без которых дерево не сможет расти.**

Так главный герой сказки Андрей предстаёт перед нами глазами своей семьи: старшие братья подчёркивают его никчемность и бесполезность, а отец проявляет особую привязанность.

От того, насколько вы принимаете все то, что преподносит жизнь (родители, учителя) зависит гармоничность вашего предъявления себя миру, стабильность внутреннего мироощущения и успешность прохождения пути взросления.



*Перед вами метафорическая карта. Посмотрите на нее. Какие чувства, мысли, ассоциации она у Вас вызывает?

_____
_____
_____
_____

**Для достижения максимального эффекта повторите вслух или про себя каждую аффирмацию несколько раз.*

- ✓ Мой дом — это надёжное убежище, где я вправе быть самим собой.
- ✓ Мой дом — это место, где я встречаюсь с безусловной поддержкой и принятием.
- ✓ Мой дом — это пространство, где моё внутреннее дитя обретает безопасность и свободу творчества.

Пришло время обратиться к ГЛАВНОМУ ГЕРОЮ вашей жизни, к **СЕБЕ**, и реконструировать свою личность через взращивание сильного, здорового дерева.

Подготовьте лист А4 и черный маркер средней толщины.

Перед началом рисования, посмотрите вводное видео «Нейрографические линии».

Вы можете выполнять работу с помощью видеозаписи «1» или описания ниже. *Регулярно отслеживайте и фиксируйте в дневнике переживаний все изменения в эмоциональном состоянии, ощущениях в теле, ваши мысли, инсайты.*

1. Расположите чистый лист А4 вертикально, возьмите черный маркер средней толщины.
2. Направьте Ваш взор внутрь себя и почувствуйте, где в пространстве листа расположится Ваше будущее дерево.
3. **Проведите по направлению роста дерева, снизу-вверх две нейролинии так, чтобы на листе проявились контуры Вашего дерева (корни-ствол-ветви).**
4. С помощью дополнительных нейролиний корректируйте форму дерева (рис. 1) до тех пор, пока его образ (соотношение пропорций корней, ствола, ветвей) не будет вызывать в Вас чувство удовлетворения.

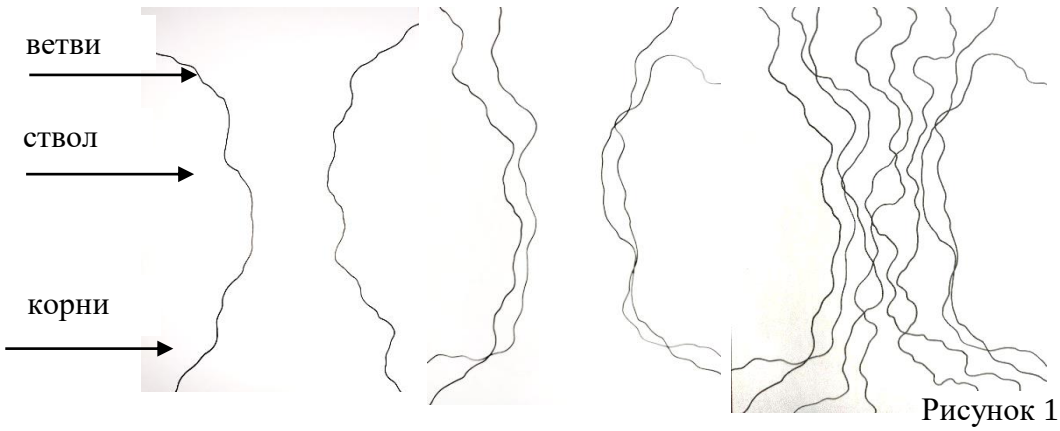


Рисунок 1

Что наполняет вас СЕЙЧАС, на старте вашей личной трансформации?

– **БАГАЖ ПРОШЛОГО,** который состоит из позитивных и негативных воспоминаний, сценариев, убеждений, формирует вашу личность и направляет вашу деятельность.



Какими эпитетами вы можете описать корни вашего нейродерева. Какие они?_____

_____

_____

_____

_____

Как эти определения соотносятся с вашими воспоминаниями из прошлого_____

_____

_____

_____

Вспомните и выпишите в крайнюю левую колонку «Таблицы воспоминаний» 3-5 наиболее значимых **негативных переживаний** из прошлого – события, послания, установки, опыт родителей, учителей, наставников и др. *Остальные колонки таблицы пока остаются незаполненными. Вы вернётесь к ним позже.*

Негативные воспоминания	Полученный опыт, ресурс	Позитивные, утверждающие воспоминания

Таблица воспоминаний