Здравствуй, дорогой читатель. Меня зовут Алена Походнева. Я очень люблю помогать людям раскрывать потенциал и осуществлять мечты.

И я рада тебя приветствовать на страницах трансформационной раскраски, которая может стать для тебя верным помощником на пути к самопознанию и создании своей жизни.

В основе метода НейроГрафика лежат Пирамида Сознания и Базовый алгоритм, который, словно навигатор, ведет нас по кратчайшему пути к желаемому.

Это не просто рисование, поверь. Это последовательная работа со своим бессознательным с четко выверенными шагами. Если хочешь качественно и глубоко разобраться в методе и как он работает, то приглашаю тебя на курс «Инструктор НейроГрафики».



А данная книга поможет тебе прочувствовать силу НейроГрафики и приблизить желаемые события. Главное, в каждом рисунке следуй Базовому алгоритму, который описан ниже. Если ты знаком с этим методом, то будет здорово, если ты своей рукой нарисуешь эти картины и создашь новые нейронные связи. А если пока не знаком, то можешь наполниться ощущением красоты и волшебства в своей жизни с помощью этих картинок-помощниц, максимально погружаясь в процесс.

Итак, перед тобой Базовый алгоритм, по которому нужно идти в любом рисовании.

Тема 1.0. Перед тем как сесть рисовать, определись со своим желанием. Тему желательно сформулировать 1 словом. Запиши ее, засеки 2 минуты и напиши поток слов, который придет в голову. Это позволяет создать психическую доминанту и активировать нейроны. Запомни свое состояние. Какие чувства у тебя по отношению к желаемому? Какие мысли? Какие эмоции?

1. Композиция. Это создание рисунка по определенным правилам. В книге уже создана композиция, но если ты знаком с методом, то можешь нарисовать ее сам, на отдельном листочке, либо пройтись сверху маркером и создать свои линии.

2. Сопряжение и НейроГрафирование. На этом этапе надо округлить все острые уголочки, которые образовались. Если увидишь на рисунке остроту, обязательно смягчи ее, добавив округлости в углы.

3. Интеграция (объединение)

3.1. Фигура и фон. Этот пункт тоже выполнен на картинах. Здесь мы себя новых объединяем с окружающим миром, создаем в мире благоприятные обстоятельства для осуществления желаемого.

3.2. Архетипирование (внесение цвета). И вот здесь, ты уже можешь полностью отдаться процессу творчества. Бери свои любимые карандаши и вноси цвет. Единственное правило: закрашивай одним цветом сразу несколько фрагментов и карандашом выходи за соседние линии (пересекай границы

линий). Да, процесс выглядит не так, как нас учили в садике. Но, поверь, твоей психике очень важно выйти за границы. На этом этапе идет работа на уровне коллективного бессознательного и ты получишь ресурсы и поддержку в своей теме от этого общего поля.

4. Линии поля. Выбери 2–3 линии и выдели их потолще. Это линии, которые соединяют нас и нашу тему с силами больше человеческих.

5. Фиксация. Главное в рисунке. Это твое решение, которое зашифровано в фигурах. Внимательно посмотри на рисунок и почувствуй, какая фигура для тебя является главной. Если ее нет, то ты можешь нарисовать самостоятельно. Главное, помни, что фигура должна иметь замкнутый контур. Выдели ее линией потолще и карандашами поярче, чтобы она сразу привлекала внимание.

6. Стилизация. Это доведение рисунка до состояния «Вау», как красиво. Переживание эстетического опыта, наслаждение помогают нам сменить негативный опыт (переживания о прошлом или будущем) на позитивный и подняться по вибрациям. На этом этапе добавь в рисунок все, что хочется, так, чтобы он тебе нравился.

Тема 2.0. Сравни свои ощущения до рисования и после. Отметь, что поменялось в ощущениях и мыслях. А также подумай о том, что ты можешь сделать сегодня, чтобы приблизить осуществление своей мечты. Когда мы рисуем, мы меняем свое состояние, наполняемся энергией и очень важно сразу эту энергию «заземлить», то есть сделать какое-то действие, пусть даже самое маленькое.

Познакомиться со мной поближе можно в социальных сетях.

Клуб Источник, в котором есть большинство практик, которые предложены в книге.

1. ПОРТАЛ В СЧАСТЛИВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

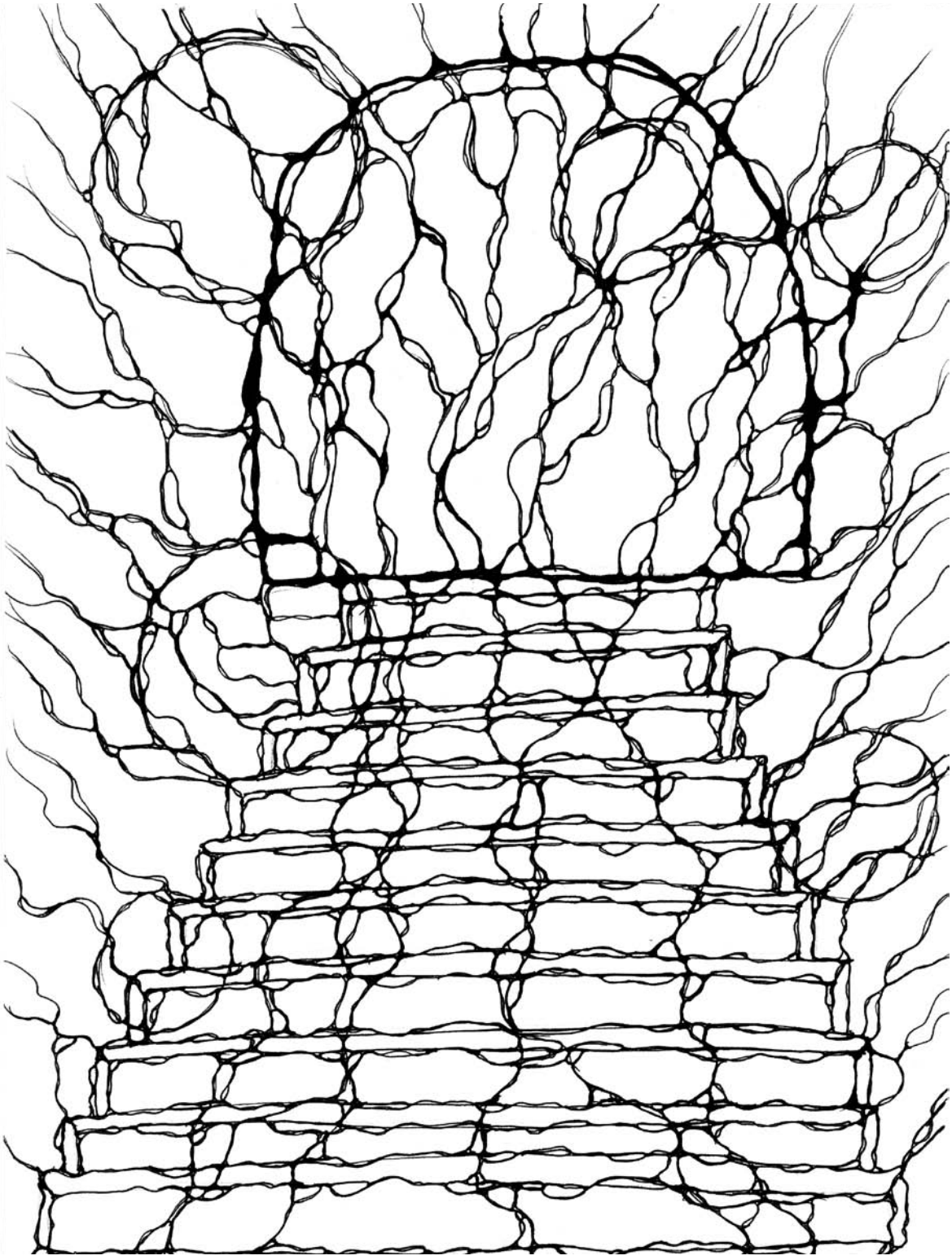
Ваша дверь в счастливую, изобильную жизнь всегда открыта и за ней — просто безграничные возможности. Ваши возможности. Вам доступно все, что вы хотите и можете себе представить.

А путь, ведущий к этой двери — это благодарность. Перед вами 10 ступеней. Начните раскрашивать с нижней и, внося цвет, благодарите за то, что у вас уже есть. Поднимаясь все выше и выше по ступеням, найдите как минимум 10 поводов для благодарности и почувствуйте, как от вашей искренней благодарности поднимаются вибрации, изменяется состояние. Благодарность — это ступеньки к счастью. Она расширяет сознание и позволяет видеть возможности, которые раньше не были видны.

Как будете готовы, войдите в свой портал. Прочувствуйте себя в новом качестве. Какое у вас состояние, когда желаемое осуществилось, как вы выглядите, как вы думаете. Раскрашивая портал, максимально визуализируйте свое новое Я.

Круги на картине — это желаемые события в жизни. Раскрашивая их, подумайте о том, что вы хотите, проживите все в мельчайших деталях. Если есть необходимость, то добавьте еще кругов. В конце проведите 2–3 сильных линии и выделите более ярко самую главную фигуру, то, на что вам хочется направить фокус своего внимания.

Цель данной техники — поднять вибрации человека до уровня, на котором осуществляются желания. Каждый человек вибрирует на определенной частоте. Наши желания тоже имеют свои вибрации, и они выше тех, которые у нас есть в данный момент. Желания исполняются, когда мы с ними звучим на одной частоте.



2. Жемчужина вашей самоценности

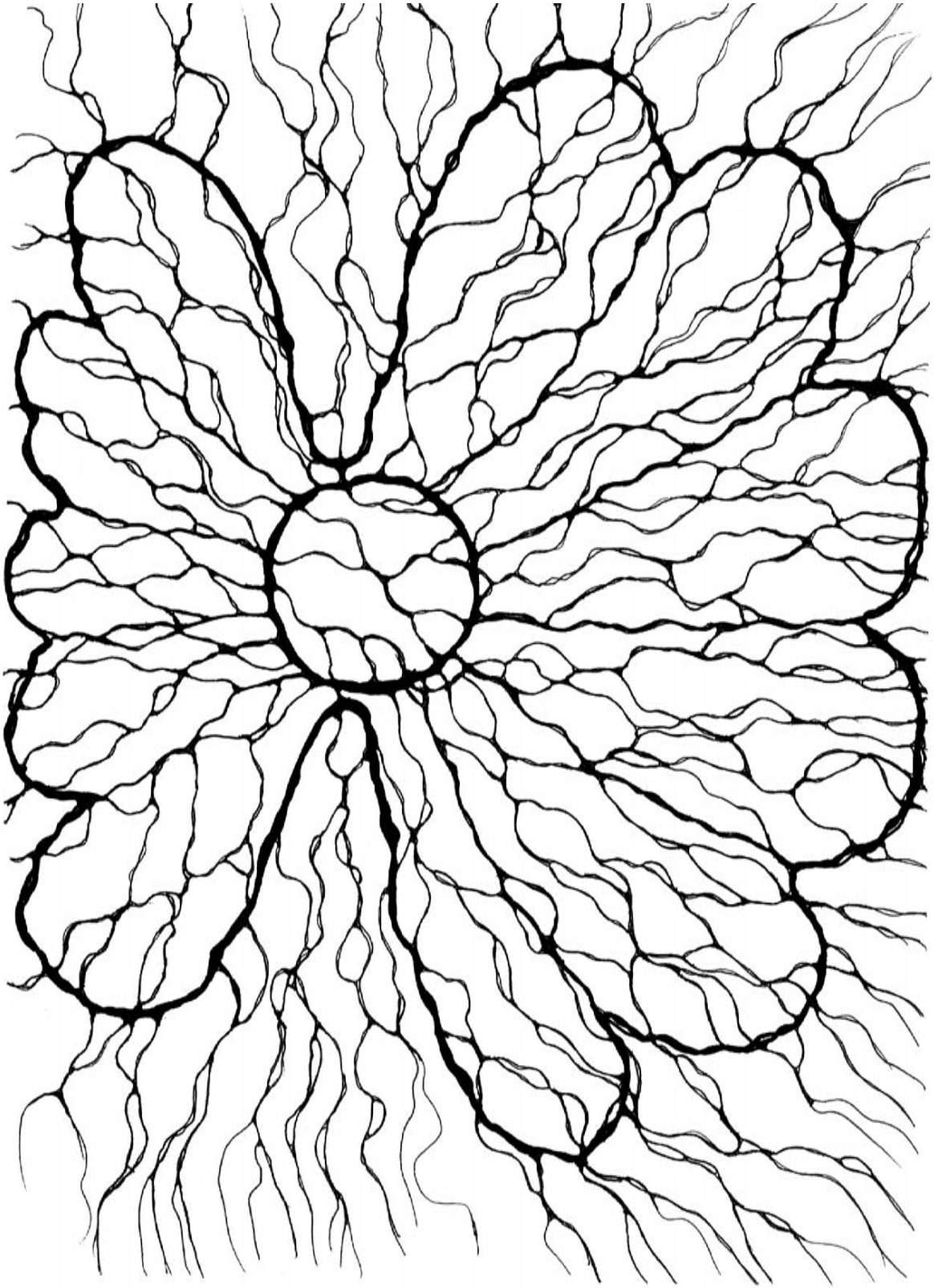
Вы — жемчужина в этом мире. Если не чувствуете этого, то просто поверьте. Поверьте, что вы, ваши таланты и способности очень нужны этому миру.

Во всех культурах жемчужина — это образ человеческой души, символ внутреннего центра и тайного знания. Но жемчуг виден только тогда, когда раковина открыта. Откройтесь миру и проявите свою жемчужину.

Раскрашивайте раковину медленно и вдумчиво. Каждый лепесточек раковины — это какой-то ваш талант, какое-то ваше качество. Поразмышляйте, что за талант, и пофантазируйте, каким вы будете, когда начнете проявлять этот талант в мир в полную силу. Насладитесь этим процессом. Что позволяет вам блистать? У каждого это что-то свое. Что придает сияние именно вам?

Самоценность — это внутреннее ощущение ценности, которое не зависит от внешних факторов. Самоценность — это база, на которой строится жизнь. От нее зависит то, о чем мы думаем, как действуем, наши эмоции и чувства. Собственную ценность нельзя заслужить у себя же, постоянно достигая новых высот. Достижения приносят удовлетворение, признание, но не счастье и внутренний комфорт. Такого как вы больше нет в этом мире. Цените ли вы себя, признаете ли свою уникальность, неповторимость или постоянно сравниваете себя с другими, оцениваете?

Если есть желание, то можете в пространстве листа добавить круги — это желаемые события. Не забудьте добавить 2–3 более толстых линии и выделите свою жемчужину как можно ярче. Светите!



УДК 379.82
ББК 77.056я92
П64

Походнева, Алена.

П64 Линия самопознания. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — («Практическое рисование»).

ISBN 978-5-17-175122-7

Алена Походнева — психолог, коуч и инструктор НейроГрафики, предприниматель.

Каждый человек уникален и обладает большим потенциалом, который часто остается незамеченным. Алена уверена, если ты что-то хочешь, то у тебя уже есть для этого ресурс. Проблема только в том, что не всегда этот самый ресурс виден. А чтобы увидеть точки силы как раз и нужны практики.

На страницах книги ты найдешь научно обоснованный метод «НейроГрафика», а все рисунки созданы с помощью уникальной нейрографической линии (линии Пискарева).

НейроГрафика — это метод работы с бессознательными процессами, позволяющий очень бережно и экологично пробуждать скрытые возможности человека и трансформировать препятствия. Метод создан в 2014 году Павлом Михайловичем Пискаревым — профессор, доктор психологических наук, художник, архитектор, мастер по работе с расширенными состояниями сознания.

Наша трансформационная раскраска станет верным другом на пути к самопознанию и созданию своей жизни.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Издание для досуга
демалысқа арналған баспа

12+

Походнева Алена
ЛИНИЯ САМОПОЗНАНИЯ

Ответственный редактор *Е. Шморгунова;* Дизайнер обложки *Н. Васильева;*
Технический редактор *Н. Чернышева;* Верстальщик *Л. Быкова*

Подписано в печать 14.02.2026. Формат 70x90/16. Усл. печ. л. 4,68.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2026 г.
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru.; E-mail: ask@ast.ru
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жулдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. I, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru.; E-mail: ask@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz.
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы. Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан. Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251 59 90/91.; факс: 8 (727) 251 59 92, ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz.
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026.
Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.
Сертификация қарастырылмаған.

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь! vk.com/ast_nonfiction

ISBN 978-5-17-175122-7

© Текст, иллюстрации, Алена Походнева, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», 2026.