

Utilizarea metodei neurograficii în situații de pierderi

Propunător:

Croitoru Adriana Costela

Neurografica




O metodă creativă de transformare emoțională și dezvoltare personală



Ce este neurografica?

- * Neurografica este o metodă vizuală de lucru cu emoțiile și gândurile prin desen liber.
- * A fost creată de psihologul rus Pavel Piskarev în anul 2014.
- * Metoda combină:
 - Psihologia
 - Neuroștiința
 - Arta abstractă
 - Coachingul
- * Scopul: transformarea conflictelor interioare în resurse.

Principul de bază

- * Neurografica se bazează pe ideea că:
- *  Creierul poate crea noi conexiuni neuronale
- *  Prin desenarea unor linii și forme speciale
- *  Se pot modifica percepții și reacții emoționale
- * Linia neurografică nu este dreaptă sau geometrică, ci organică, fluidă și imprevizibilă

Elementele principale

- * **Linia neurografică** – linie liberă, fără colțuri ascuțite
- * **Rotunjirea colțurilor** – simbolizează armonizarea conflictelor
- * **Cercurile** – integrare și unitate
- * **Culoarea** – activare emoțională

Cum funcționează?

Procesul implică:

- * Identificarea unei teme sau probleme
- * Desenarea liniilor haotice
- * Rotunjirea intersecțiilor
- * Integrarea formelor prin culoare
- * Prin repetarea mișcărilor, mintea intră într-o stare meditativă.

Prattici



Beneficii

- * ✓ Reduce stresul
- ✓ Clarifică gândurile
- ✓ Ajută la luarea deciziilor
- ✓ Crește creativitatea
- ✓ Susține echilibrul emoțional

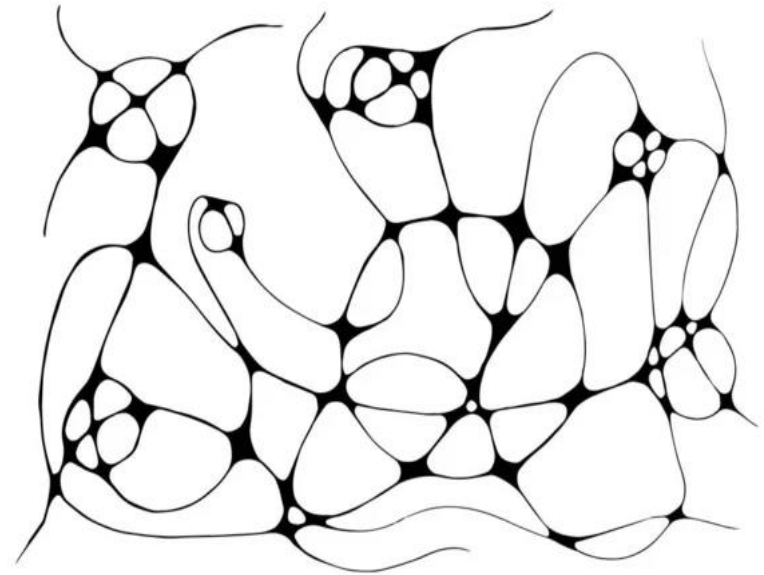
Cui i se adresează?

- * Neurografica este potrivită pentru:
- * Persoane care vor dezvoltare personală
- * Terapeuți și coachi
- * Cadre didactice
- * Oricine dorește autocunoaștere
- * Nu necesită talent artistic.

Concluzie

- * Neurografica este o metodă simplă, dar profundă, prin care desenul devine instrument de transformare interioară.
- * „Schimbă linia – îți schimbi viața.”

Exemple



Succes!

