

Neyrografika mashg'ulotlari orqali ongosti muammolarini yechish va maqsadga erishish usullari tadqiq etish

Diyora Ahmadjonova
Namangan viloyati Mingbuloq tuman 31-IDUM
Azimaxon Odiljon qiz Kamolova
NamDPI

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonlar o'zida sodir bo'layotgan agressiv holatlar muammolarni hal qilish va ongosti fikrlarini ijobiyga o'zgartirish, orzu va maqsadga erishish haqida va odamlar oddiy tasvirlar orqali o'zlarining ichki dunyolari qo'rquv, baxt, hissiyotlarini neyrografik tasvirlar orqali namoyon qilishlari haqida fikr yuritilgan. Har qanday inson neyrografik tasvirlarini yarata olishi muhimi ishonch bo'lishi kerakli haqida tushunchalar berilgan. Odamlar turli xil tasvirlarni chizish orqali yaratar ekan, niyat kuchi muhim ahamiyatga ega ekanligi haqida aytib o'tilgan. Har bir inson hayotni tur xil ranglardan foydalanish orqali muammolarini neyrografik tasvirlar orqali bartaraf etish mumkinligi va bu soxani ishlab chiqqan rassom va psixolog Pavel Piskarev haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: qo'rquv, orzu, maqsad, istak, ishonch, hayot, neyrografika, hissiyot, stress, baxt, ong osti, dunyo neyrografika, neyropoliya, faoliyat

Research on methods of solving subconscious problems and achieving goals through neurographic training

Diyora Ahmadjonova
SSGS 31, Mingbulok district, Namangan region
Azimaxon Odiljon kiz Kamolova
NamSPI

Abstract: This article discusses the problem solving of aggressive situations that people experience and the transformation of subconscious thoughts into positive ones, the achievement of dreams and goals, and the way people express their inner worlds, fears, happiness, and emotions through simple images through neurographic images. It is important for any person to be able to create neurographic images, and it is important to have confidence. It is mentioned that the power of intention is important when people create different images by drawing. It is thought about the fact that each person can solve their life problems through neurographic images using

different colors, and about the artist and psychologist Pavel Piskarev, who developed this field.

Keywords: fear, dream, goal, desire, belief, life, neurographics, emotion, stress, happiness, subconscious, world neurographics, neuropoly, activity

Qo'shamiz siyosiy qism kirish. Hozirgi kunda yurtimizda juda ko'p o'zgarishlar va Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev yoshlarimizga bo'lgan e'tibor, ta'lim sifatimizni yana ham rivojlantirib borilmoqda. Insonlarda hozirda asabiylik stressli holatlar juda ham ko'paymoqda, olimlar bunday holatlarni bartaraf etish uchun turli xil usullarni ishlab chiqishmoqda. Neyrografika-XXI asrning psixologik usullaridan bo'lib, u muammolarni hal qilish uchun eng kuchli psixotexnologiyadir. Hozirgi kunda neyrografika orqali ongostimizdagi asabiylikdan qutulish, orzu-maqсадlarga erishishning eng samarali usul-metodikalardan biri hisoblanmoqda. Neyrografika insonlarda ijobiy fikrlar, hayotga bo'lgan qiziqishni yanada kuchaytirmoqda.

Neyro" -miya, "grafika"-yozaman, ya'ni ongni yozaman degani. Neyrografika-bu muammolar bilan ishlashning vizual usuli va hayotingizni yaxshi tomonga o'zgartirish uchun samarali mashq. U rassom va psixolog Pavel Piskarev tomonidan 2014-yilda ishlab chiqilgan. Neyrografika psixologik yondashuvlar to'plamini grafik tasvirlashning bir qancha texnikasi bilan birlashtiradi. Bir qarashda, bunday grafiklar abstrakt ko'rinadi, lekin ularning asosi nafaqat hissiyot ular nevrologik - nevrologiyani chizish haqiqatni tasvirlash bilan bevosita bog'liq.

Neyrografika - sizning potentsialingizni ochish imkoni

Neyrografik rasmning maqsadi- ongsiz qo'rquvlar, e'tiqodlar, zo'riqishlar, odamning o'tmishidagi va ruhining oldingi hayotidagi tajribalarini tasvirlash. Shaxsning rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan cheklovlar ong darajasiga ko'tariladi. Bu yerda ular ijobiy natija beradigan g'oyalarga aylanishi mumkin. Bu amaliyot sizga qaror qabul qilish, savolga javob olish, muammoni hal qilish va xohishni amalga oshirish imkonini beradi.

Istaklarni bajarishning mashhur usuli-bu «istak kartasi» ni yaratish. Bu tushni tasavvur qiladigan tayyor rasmlar yig'indisidir. Agar siz buni aniq tasavvur qilsangiz va o'zingiz xohlagan narsani tasavvur qilishning eng oson yo'li uning- vizual tasvirini yaratish.

Istaklarni vizualizatsiya qilishning nevrologik usulining siri inson ruhiyatining o'ziga xos xususiyatlarida yotadi, u vizual idrok orqali olingan tasvirlardan iborat. Nevrologik sessiya davomida odamning psixologik tajribasi ro'yobga chiqadi, biz qilayotgan har bir narsa, biz o'ylagan, xohlagan narsa ong darajasiga ko'tariladi.

Inson o'z xohishi amalga oshgani uchun o'zida ishonch va ishonch hissini his qiladi. Bu qisman shunday, chunki u allaqachon o'z xohish-istagini qog'ozga singdirgan. Biroz vaqt o'tgach, odam bu mavzu haqida o'ylashni to'xtatadi, shundan

so'ng uning istagi amalga oshadi. Ko'pgina mamlakatlar mutaxassisleri nevrologik rasmni inson hayotidagi maqsad va vazifalarga eng yaxshi yechim deb tan olishgan.fikr qo'shing Bunda insonlar o'zidagi barcha bo'layotgan jarayonlarni qog'ozga tasvirlash orqali rasmlarda ifodalab ko'rsatishgan.

Inson borgan sari o'z so'zini va o'z energiyasini behuda sarflashni istamas ekan. Insonlar o'zlarida kechayotgan ayrim jarayonlarni so'zlar bilan ifodalashga juda ham qiynalishadi. Neyrografika rasmlari orqali o'zlari istagan maqsad va orzularini ko'rsatishadi. Maqsadlar 2 xil bo'ladi: 1- turdagi maqsadni o'zi insonga motivatsiya beradi va erishganda yetarlicha hursandchilik baxsh eta oladi. Misol uchun mashina sotib olish. U sizga komfort olib keladi, har kuni sizni yana va yana hursand qiladi. Bunday maqsadlarga erishish birmuncha onsonroq. 2-turdagi maqsadlar esa insonga yetarli motivatsiya berolmaydi, shuni evaziga miyyamiz bunday maqsadlardan qochadi, qo'rqitadi va ortga surish programmasini yoqib oladi. Qanchalik hohlamang bunday maqsadlarga erishish ortga surilaveradi.Ana shu 2-turdagi maqsadlarga erishishga o'zingizni qiziqtirish uchun - o'zingizga sovg'a olib berishni va'da qiling. Shu ishni tugatsam o'zimga shu narsani sovg'a qilaman deb o'zingizga va'da bering. Hozir ham sotib olishga pulingiz yetarli bo'lishi mumkin, lekin sotib olmang, avval shu ishni muvaffaqiyatli bitkazaman keyin sotib olaman deng.Shunda erinchoq miyyangiz ortga surish programmasidan chiqadi, sizni tezroq maqsad tomon yo'naltirishni boshlaydi.fikr qo'shing. Biz miyyamizga oldimizga qo'ygan maqsadimiz go'yo amalga oshmaydigandek qilib o'rnatib qo'yamiz. Bizning miyamiz bunday o'y-xayollarga o'rganib qolib baribir qila olmayman deb u harakatni to'xtadi. Biz bunday xato fikrlardan miyyamizni bo'shatishimiz, albatda bu ishni bajara olishini miyyamizga singdirishimiz va o'zimizdagi ishonch hissini uyg'otishimiz kerak. Miyyamizni to'g'ri yo'naltira olsak va o'z o'rnida rag'batlantirib borilsa, u harakatga keladi va orzu-maqsadlarimizga oson erishamiz . Bu bizga baxt, quvuch ulashadi.

Nevrologiyaga oid eng mashhur so'rovlardan biri.Ushbu algoritm ketma-ketlikda 6 bosqichni ifodalaydi.

1-qadam Bir mavzu yoki vazifani aktuallashtirish. Ushbu bosqichda siz ishlaydigan muammo yoki vazifani aniq belgilashingiz kerak.

2-qadam. Bo'shatish. 1-bosqichda hosil bo'lgan kuchlanish o'z-o'zidan chiziqlar bo'ylab qog'oz varag'iga tushadi. Buni keskin, tezkor va hatto tajovuzkor qilish kerak.(To'liq varaq A3 yoki A4). Mavjud holat, muammo bilan bog'liq ichki ziddiyatning tasviri paydo bo'ladi.Jarayon boshlandi. Siz e'tiqodni cheklashga yo'l qo'ydingiz.

3-qadam. Yaxlitlash. Bunday ijodkorlik natijasida chiziqlarni kesib o'tayotganda varaqda juda ko'p burchaklar hosil bo'ladi. Burchak - bu mojaro.Doira yaxlitlik.

4-qadam. Boshqarishning Neyro tarmog‘i muhim. Ushbu bosqichning ahamiyati. Nevrologiyaning bu bosqichi burchaklarni yumshatishdir. Hammasi bitta, shunda hech qanday cheklovlar qolmaydi. Ushbu jarayon dastlab ko‘pchilikda qarshilikka olib keladi. Va bu faqat o‘zi bilan uchrashuvni anglatadi. Avvaliga barcha burchaklarni topib, ularning hammasini istisnosiz aylanib chiqishning iloji yo‘qday tuyuladi.

5-qadam. Integratsiya (biz har qanday ohangda rang beramiz). Vaziyatning yangi uyg‘un qiyofasini yaratish va biz uchun yangi haqiqatni yaratish juda muhimdir. Ko‘z orqali nazarni o‘zgartirish va miyani eslab qolish uchun siz rasmni bezashingiz kerak. Ushbu harakatning natijasi. Biz chegaralarni olib tashlaymiz, fonni tekislaymiz. Asosiy figuraning asosiy fonda yo‘qolganidek ta’siriga erishish kerak.

6-qadam. Neyropoliya. Maydonning satrlari nevrologik chiziqlar yoki ilohiy chiziqlar bo‘lib, ular sizning niyatlaringizni talaffuz qilishadi. Bu olam bilan go‘yoki bog‘lanish bosqichi, "yuqoriroq va kattaroq" narsa bilan birlashish, amalga oshirish uchun energiya jalb qilish.

Fikr qo‘shing bog‘lang Neyrografikada oddiy va o‘zgacha chiziqlar jamlanmasi bo‘lgan rasmlar tasvirlanadi. Qog‘ozga ongostimizdagi rasmlarni tushurish eng samarali va insonga ijobiy kayfiyat ulashadigan usullardan biridir. Neyrografik chizmalarda orqali ongostimizda kechadigan asabiy kechinmalar, azob-uqubatli holatlar. Bizda ular borga o‘xshaydi. Ammo Pavel Piskarev ta’riflaganidek, aynan meditatsiya kabi nevrografik chizilganda doimiy ravishda kiritiladigan "oqim holati" sizni muvozanatning o‘ziga xos holatidan umumiy tabiiy holatga olib boradi, bu sizning haqiqiy tabiatingizdir. Bu bo‘lingan va bo‘linuvchi muammo va cheklovlar yaratuvchi ongni o‘rnini bosadigan, yaxlitroq nuqtai nazarga olib keladigan asosiy "estetik aql" ga olib keladi. Ichki vakillik tashqi tajribaga aylanadi. Ular bir va bir xil ko‘rinmaguncha. Miyadagi tasvirlarni yaratish mexanizimi ochib bergan Stenford universiteti nevrologlari odamning ob’ektlarni tanib olish va ularning kosmosdagi joylashuvini aniqlash qobiliyati vizual ma’lumotlarni qayta ishlash uchun mas’ul bo‘lgan miya hududlari o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirga, epizodik xotiraning shakllanishiga va marshrutlarni yotqizish qobiliyatiga bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Inson miyasi ko‘plab xususiyatlarni - rang, orientatsiya, kosmosdagi harakatni ajratib ko‘rsatadigan juda ko‘p miqdordagi vizual ma’lumotlarni qayta ishlaydi, keyinchalik ular bitta tasvirga birlashtiriladi. Bu qobiliyat tabiiy sahnalarni qayta ishlash deb ataladi. Olimlar miyaning bir nechta sohalari idrok etishda rol o‘ynashi mumkinligini bilishgan, ammo bu sohalarning bir-biri bilan qanday o‘zaro ta’siri noaniq bo‘lib qoldi.

Tadqiqotchilar odamlarda neyron aloqalarining eng keng qamrovli xaritalarini yaratishga qaratilgan Human Connectome loyihasi tadqiqotidan olingan ma'lumotlardan foydalanganlar

Neyrografik san'atning asosiy tomoni shundaki, u narsalarni o'zgartiradi. Ko'rish tarzingizni, his-tuyg'ularingizni, munosabatingizni o'zgartiradi. U aynan shunday qilish uchun mo'ljallangan - odatiy fikrlash modellaringizni, refleksli hissiy javoblaringizni o'zgartiring. Va nafaqat siz, balki dunyoning o'zi ham o'zgaradi. Neyrografikada bog'lanish-turli xil qarama-qarshi, ba'zan qarama-qarshi atamalarni, ba'zan kontekstda qarama-qarshi bo'lgan hukmlarni, fikrlarni bog'lash qobiliyati. Lekin odam shunday tartiblanganki, u chiziqli emas, doimiy emas, gohida ishda o'tirganimda uy haqida o'ylayman, bolalar bilan yurganimda gohida ishimi eslayman. Hammasini qanday bog'lash kerak? Ichkarida o'zingizdan norozilik bo'lmasligi uchun buni qanday bog'lash kerak? Bir uzluksiz ong oqimiga aylanishi uchun buni qanday qilish kerak? Aynan shuning uchun nevrografik naqsh ixtiro qilindi, bu sizga neyron tarmoqlarni ulash, parchalangan, nevroitik odamni butun narsaga aylantiradigan turli xil narsalarni bog'laydigan ajoyib tugunlarni to'qish imkonini beradi. Inson hayot oqimining filtriga aylanadi, bu oqimni uning ongi ixtiro qilgan haqiqatga yo'naltiradi. Va shu ma'noda, nevrografik naqsh ikkinchi ajoyib aktivlikdir.

Neyrografika-bu go'zal chizmalar va ranglar emas balkim bizning ongimizni hirurglarsiz va skalperlarsiz ichiga kirib manashu saqlanib qolgan pozitiv va negative informatsiyalarni harakatlantirish masalan pozitiv tajribalar bo'lsa bu doim bizni harakatga keltiradi. Agar negativ qo'rquvlar tushunmovchiliklar bo'lsa bu miyadagi neyronlarni bloklaydi. Ana shunday vaqtda flamaster va oddiy rangli qalamlar bo'yoqlar bilan mana shu neyro chiziqqlarni yangitdan faollashtirish va u yerdagi bloklarni ochish bu albatta juda muhim fan hissoblanadi. Bu uyda o'tirib o'zingiz bilan o'zingizni anglash va o'zingizni ongingizni davolash yo'llari bilan o'zingizga kouchinlik qilishingiz mumkin. Bu juda ham jiddiy va samarali yo'nalishdir

XULOSA UMUMIY O'ZINGIZNING FIKRLARINGIZ

Neyrografika - bu hayotga yangicha nigoh bilan qarash, o'zimizdagi asabiy va ruhiy kechinmalarimizni qog'ozga tushirish orqali stress va asabiylikdan holos bo'lish usulidir. Bu jarayonni o'zida sinab ko'rgan inson xojirjamlik va osoyishtalikni his qiladi. Avvalo bu jarayon uchun o'zingizga qulay joyni tanlab olishingiz juda muhimdir. O'zingizga bo'lgan ishonchingiz asosiy omillardan biri hissoblanadi. Orzu va maqsadlarga erishishning samarali yo'llari neyrografika orqali erishiladi. Bu jarayonda go'zal chizmalarni har bir insonning o'zi yaratadi. Biz chizayotgan chizmalarimizdagi ranglar ham muhim ahamiyatga egadir. Qanchalik yorqin va har xil ranglardan foydalansak, bizda shunchalik ijobiylik rivojlanadi. Chizmalarni chizish orqali biz voqelik haqidagi taassurotlarimizni o'zgartiramiz, o'zimizdagi

ishonch hissini yana ham oshiramiz ongostimizda yangi ijobiy fikrlarni shakllantirib rivojlantirib boramiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нейрографика:рисование со смыслом, Ольга Демиург
2. Нейрографика алгоритм снятия ограничения, Павел Пискарев
3. Нейрографика композиция судьбы, Павел Пискарев