

ИРИНА ТИМИНА

ПЛАНИРОВАНИЕ ЧЕРЕЗ РИСУНОК

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РИСОВАНИЕ



Издательство АСТ
Москва
2026

УДК 379.82
ББК 77.056я92
Т41

Тимина, Ирина.
Т41 Планирование через рисунок. Практическое рисование. — Москва :
Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — («Практическое рисование»).

ISBN 978-5-17-175125-8

Ирина Тимина — психолог-консультант, коуч и инструктор нейрографики. Более 18 лет она работает с развитием людей и команд, проводит стратегические сессии и обучает методам визуального мышления и планирования. В своей практике она соединяет психологию, коучинг и рисование, превращая визуальные образы в инструмент осмысления целей и поиска решений.

Иногда цель легче увидеть, чем сформулировать словами.

Эта тетрадь-практикум предлагает необычный способ планирования — через рисунок и визуализацию. Раскрашивая метафорические изображения, вы шаг за шагом сможете определить свои ценности, увидеть ресурсы, наметить путь к цели и превратить мечту в понятный план действий.

Каждая страница книги становится пространством для размышления и творчества: линии помогают структурировать мысли, а цвет делает будущие решения яснее. Постепенно перед вами складывается целостная картина — от первых образов и ощущений до конкретных шагов и действий.

Иногда достаточно одной линии, чтобы мысль обрела форму, а цель стала ближе.

Откройте книгу, возьмите карандаши и начните планировать через рисунок — путь от идеи к действию.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-175125-8

© Текст, иллюстрации, Ирина Тимина, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», 2026.

ДРУЗЬЯ, ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

Мне выпала честь познакомить вас с одним из методов визуализации для целей планирования.

Я уже 18 лет занимаюсь развитием людей, как в корпорациях, так и в индивидуальной практике и очень хорошо знаю, что даже самые важные цели хочется планировать легко, играючи, красиво.

Многие из нас — визуалы, мы любим все рассматривать, украшать личное пространство, делать схемы и зарисовки.

Именно это я и предлагаю вам: украсить и зарисовать ваши большие цели и движение к ним.

Мы не просто поставим цель, а будем двигаться последовательно, рассматривая разные аспекты движения, что-то, что помогает, что может быть полезно, что подсказывает как достигать цели проще или с чьей-то помощью.

Мы будем рисовать и про большое и про малые шаги: с одной стороны чтобы нас манил, но не пугал масштаб цели, а с другой — чтобы движение было понятным, чтобы поставив цель, в голове не оставался вопрос «а чего делать то теперь? что конкретно поможет достичь цели?»

Связаться со мной
можно здесь



Буду рада рисовать
вместе с вами



1. НАЧАЛО

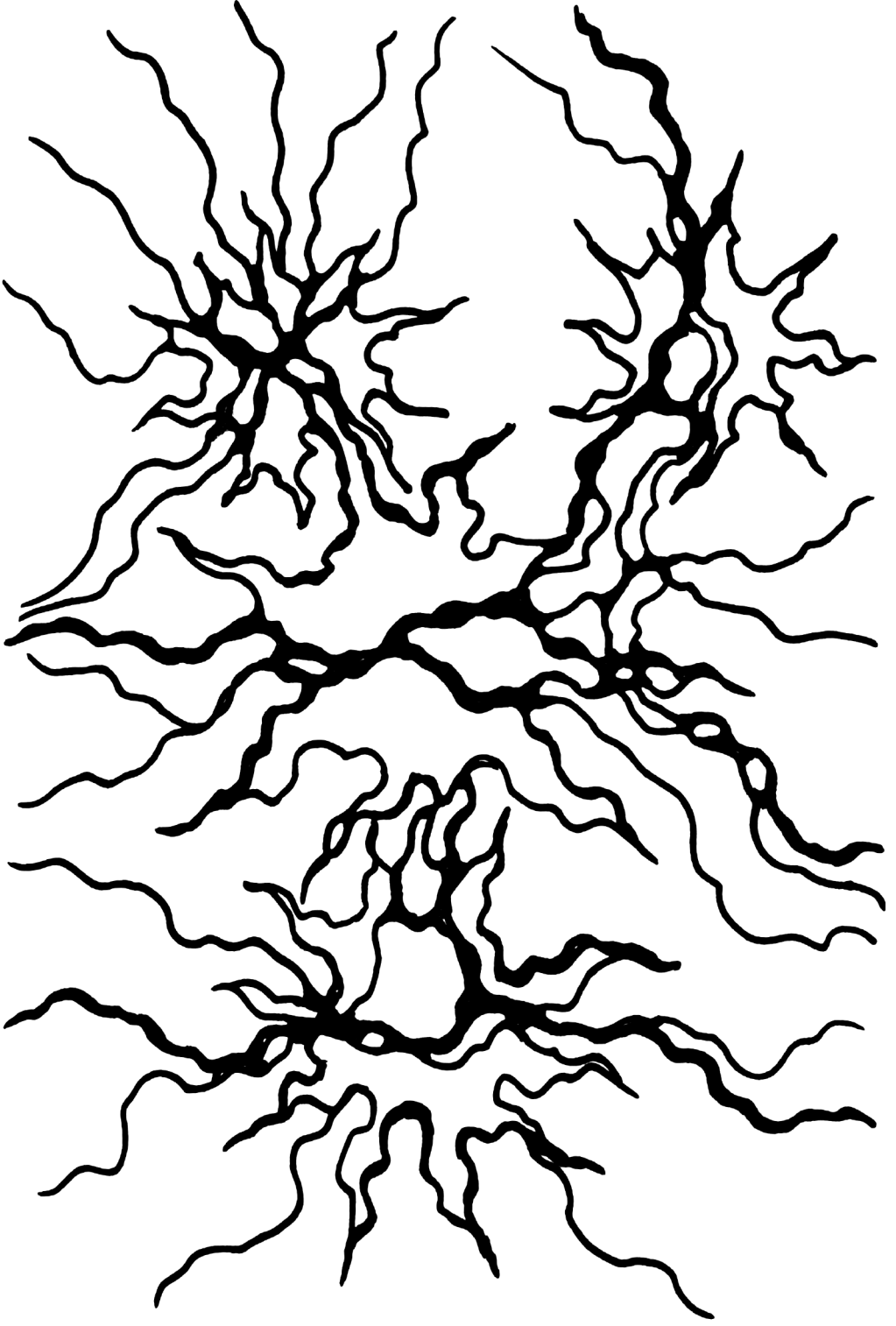
Прежде чем что-то планировать, попробуйте представить себя в будущем:

- где вы,
- какие звуки слышите,
- что видите,
- какие запахи вокруг?

Как это будет?

Каково ваше состояние?

Посмотрите на картинку и попробуйте внести в нее цвет. Нет никаких правильных и неправильных ответов, мы учимся визуализировать.



2. А ТЕПЕРЬ ПРО ЦЕЛЬ

Представьте, что это звезда, которая вам светит. Придайте ей то сияние, которое вы чувствуете, сделайте ее по-настоящему мощной и манящей, как ваша цель. Не останавливайтесь, пока не придете к мысли: «Да, ради такой цели я готов прилагать усилия».

Попробуйте немного задержаться в этом образе и рассмотреть его внимательнее.

Как выглядит эта звезда именно для вас? Она может быть яркой и пульсирующей, как источник энергии, или спокойной и устойчивой, как далекий ориентир, который помогает держать направление.