

# ПРОЛОГ

Книга, которую вы держите в руках, — это коллекция реальных историй и инструкция к применению для тех, кто хотел бы собственными руками создать суперверсию себя.

С помощью этого руководства вы сможете изменить мышление так, чтобы активировать свои сверхспособности и взлететь к целям, которые на первый взгляд кажутся недостижимыми. Мы всегда больше, чем мы о себе думаем. В наших силах раскрыть свой потенциал, обучиться новому поведению, уверенно преодолевать трудности, спокойно встречаться с жизненными обстоятельствами, развивать и поддерживать глубокие межличностные отношения. Это факт. Все, что нам нужно, — найти ключ и отворить волшебный ларец неограниченных возможностей. «Волшебный ларец» — это наше мышление, в нем надежно хранится потенциал. Получить доступ к «сокровищам», увидеть их, осознать, а главное — присвоить и начать использовать — наша основная задача во время чтения этой книги.

Почему же нам так сложно менять мышление? Все дело в том, что обычно мы действуем и принимаем решения, основываясь на собственном представлении о себе и опираясь на прошлый опыт. Личностное развитие состоит в готовности человека открыть новые возможности и сформировать новые навыки и поведение. То есть отточить те умения, которых не хватает для достижения желаемого. По сути, личностное развитие — это перепрограммирование нашего мозга. Мы обучаем мозг новому поведению и стратегиям. Как программисты, работаем с собственной системой личности и вписываем в «управляющий компьютер» нужные процессы.

---

*«Самая большая глупость — делать то же самое и надеяться на другой результат».*

**А. Эйнштейн**

---

Мозг пластичен и способен меняться. И это очень хорошая новость. Мы действительно можем хакнуть наш мозг и создать ту жизнь, о которой мечтаем:

- Вы даже не решались помышлять о новом бизнесе или новой профессии, но, немного поработав с собой в специальной технике, уже легко представляете себя в другой деятельности и даже знаете, как развиваться в ней самым лучшим образом. Вы уверены, спокойны и готовы совершать шаги и получать заслуженные результаты.

- Вы сидите на нелюбимой работе, хотите что-то менять, но не знаете как. Вы думаете, думаете, но страхи, непонимание своих действий не дает решительно шагнуть в «неизвестность».

- Вы готовы действовать, знаете, что делать, но что-то внутри вас парализует, и вы или совсем не двигаетесь, или двигаетесь очень медленно. И выглядит это, словно жмете на газ и на тормоз одновременно.

- Вы много делаете, устаете, но результата все нет. Для вас очевидно: есть что-то, что ускользает и незаметно, что пора что-то менять, но что — непонятно.

- Вы чувствуете, что мир стал другим, что требуются новые подходы, новые решения, но как это по-новому — вам не понятно.

## ПОЧЕМУ НУЖНО ИДТИ В ГЛУБИННЫЕ СЛОИ ПСИХИКИ,

### ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ?

---

*«Сознание — это малое светило, что освещает наш путь,  
а подсознание — это скрытый управитель, направляющий наши  
действия».*

**Дэвид Линч**

---

Все дело в том, что лишь 10% нашей психики находится в зоне контроля, осознания, понимания, в той зоне, с которой мы можем войти в контакт, взаимодействовать. Вдумайтесь, как ничтожно мало — только 10% (некоторые, более гуманные ученые, говорят, что 12%).

«А что остальные 90%?» — спросите вы. Остальные 90% находятся в зоне бессознательного, того, что живет внутри нас, нами управляет, но с чем мы не можем вступить в контакт напрямую. Нам нужны специальные инструменты, с помощью которых получится погрузиться в глубинную тьму нашего бессознательного и лучом своего намерения высветлить и нейтрализовать то, что нас тормозит, и вывести на поверхность сознания то, что мы хотим привнести в жизнь.

## КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

Вашему вниманию я предлагаю реальные истории людей, которые «нырнули» в глубинные настройки своей личности и навсегда изменили жизнь. Это обычные люди, и они осознали: чтобы обрести себя настоящего и раскрыть свой полный потенциал, нужно смело отправиться в путешествие внутрь себя. Они решили не ждать случая, вместо этого с азартом и вдохновением выбрали прыгнуть в неизвестность, исследовать скрытые закоулки своей души и стать намного счастливее. Эти истории о том, как мы можем преобразить свою жизнь, когда даем себе право выйти за рамки обыденности. Предлагаю и вам погрузиться в собственные глубины, и, быть может, однажды ваша история будет рассказана в подобной книге или фильме. Потрясающая история о человеке, преодолевшем ограничения и покорившем вершины, о которых он раньше только мечтал.

Я проведу вас за кулисы «театра коучинга». Но не брошу в одиночестве, а буду периодически поворачиваться к вам, читателям, комментировать, объяснять, почему задаю определенные вопросы, какую технику применяю в каждый конкретный момент. Так вы будете серьезно вовлечены в коуч-сессии, поймете логику процесса, станете участником, а не пассивным наблюдателем. Вы сможете успешно пользоваться этими приемами в самокоучинге или усилить ими вашу практику с людьми.

Здесь вы получите рабочие схемы, подробные и понятные инструкции, как провести интереснейшую творческую деятельность самостоятельно и достичь нужных результатов. Вы овладеете инструментом, который навсегда изменит вашу жизнь, перестроит мышление обычного человека на мышление победителя, мышление Героя.

Все, что описано в этой книге, поможет вам увидеть свои ресурсы и возможности, неотделимые от всеобъемлющей, разнообразной, многоуровневой и мистической природы окружающего нас мира. Я предлагаю вам отвергнуть примитивный, скептический, прямолинейный и материальный подход достижения целей и опереться на неограниченные возможности своей психики и современную науку. Науку, отвечающую ритму и мышлению сегодняшнего жителя мегаполиса. И что интересно, вам не понадобятся специальные сложные действия: сотни мудрых книг, дорогостоящие помогающие практики, долгие медитации, походы на священные горы, поездки на ретриты в экзотические страны или терапия длиною в жизнь. Чтобы познать суть, достаточно иметь под рукой только маркер и лист бумаги. Интересно? Тогда начинаем!

# ЧАСТЬ 1.

## ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ.

### О НЕЙРОГРАФИКЕ И КОУЧИНГЕ

Начнем с того, что в этой книге объединены две мощные современные технологии, да-да, именно технологии, которые гарантированно работают для любого человека. Не важен ваш уровень образования, профессия, возраст, пол, есть ли у вас тяга проявляться в творчестве или вы рациональный скептик, умеете ли рисовать или последний раз брали в руки карандаш в детском саду. Метод работает одинаково с каждым.

Метод? Что значит «метод»? Представьте, если вы будете бить молотком по гвоздю. Вы его забудете, как бы к этому ни относились. Не важно, верите вы в молоток и гвоздь или не верите. Факт остается фактом — гвоздь будет забит. Это метод, технология. Другой пример: мне не понятно, как летает огромная железная птица — самолет. Действительно, я не понимаю, как это происходит, но я летаю самолетами, потому что знаю, что гарантированно попаду из точки А в точку Б. Это метод, технология.

Так же и НейроГрафика, усиленная коучинговыми технологиями — это метод.

Говоря проще, это тот молоток, который, как бы вы к этому ни относились, в любом случае уверенно забьет гвоздь в крышку гроба ваших неурядиц, проблем, страхов, неясности, невнятной и скучной жизни. Я готова сделать смелое заявление: рисуя, вы легко сможете раскрыть свою гениальность! Гениальность, уникальность и суперсилу. Вы можете стать тем, кем себя видите, создать ту

жизнь, о которой мечтаете, привлечь те события, о которых грезите. И самое главное, что этот процесс не будет трудным и напряженным, а будет интересным и вдохновляющим.

Вы со мной? Любопытно? Тогда давайте вашу руку, и мы идем дальше.

## КОКТЕЙЛЬ ВОЛШЕБСТВА

Итак, что же входит в состав этого чудодейственного эликсира, алхимического камня, который способен сдвинуть пласты наших неэффективных мыслей, а точнее, нейронных связей, которые не просто не ведут к результату, а еще и мешают развитию? Как убрать лишнее, неработающее и создать мощную фабрику надежно функционирующих на наше благо элементов? Как быстро получить результат, о котором мечтаем? Как идти по жизни с глубоким пониманием себя и безграничным влиянием на этот мир?

Давайте задумаемся, почему иногда получается так, что мы все знаем про проблему, все понимаем, даже действуем, но не получаем результата? Дело в том, что мы не решаем проблему на глубинном уровне, а значит, она так и остается в сфере ума, обдумывания, идеи, а наше глубинное «Я» совсем не собирается принимать новые установки и поддерживать нас в новой стратегии. Глубинное «Я» строго блюдет наш опыт, который мы когда-то сформировали как успешный, и предпочитает снова и снова его повторять. Потому что это безопасно. А новое — это неизвестность и «угроза». Поэтому «мы туда не идем». Так работает наш мозг.

Мало только обдумать задачу на уровне сознания, гораздо важнее создать изменения в нашем скрытом

внутреннем пространстве: в убеждениях, установках. Иногда первостепенное значение имеет решительное желание отринуть прошлый опыт и пойти в неизвестное, новое. Пойти уверенно, без страха, без насилия над собой, не из «надо», а из «хочу», с интересом и вдохновением. Вот почему для достижения устойчивого результата важны изменения сразу на двух уровнях: сознательном и интуитивном.

---

*«Сознание — это всего лишь вершина айсберга подсознания».*

**Зигмунд Фрейд**

---

Именно для таких изменений я предлагаю вам начать использовать метод нейрографического рисования и коучинговые технологии. Так вы сможете создавать новый разворот мышления, оставите позади нерабочие установки. Успешно выстроите модели поведения через эффективные внутренние диалоги. Станете более уверенными, спокойными, начнете жить в ладу с собой и своей душой и при этом воплощать в реальность ту жизнь, о которой мечтаете.

Первый ингредиент волшебного коктейля — НейроГрафика.

НейроГрафика — это метод специального рисования, который работает с нашими бессознательными паттернами. Порой мы даже не отдаем себе отчета, что делаем не так. Но поскольку еще не достигли желаемого, очевидно, что-то внутри нашей головы, какое-то звено единой цепочки не работает правильно. Изменения в это поле вносит метод нейрографического рисунка.

Второй ингредиент — коучинг.

Коучинг — это искусство глубоких вопросов, поиск ответов на которые побуждают человека смотреть на ситуацию под другим углом, видеть новые возможности и перспективы для себя самого и ситуации в целом.

Когда мы соединяем две мощные рабочие технологии мы становимся способными исследовать и решать проблему на двух уровнях: уровне ума, где есть логика и понимание (коучинг), и уровне бессознательного (НейроГрафика), где работают внутренние, скрытые от глаз законы, зашитые в недрах нашей психики, и куда добраться очень не просто.

В результате такого системного подхода к улучшению жизни мы получаем:

- навык мыслить и действовать наиболее эффективным и приводящим к результату образом;
- четко сформированную, ясную, измеримую, понятную цель;
- «дорожную карту» достижения цели;
- силу и энергию, вдохновение и мотивацию;
- действия на практике и результаты этих действий;
- решенную проблему раз и навсегда.

Иногда путь к достижению цели кажется таким тяжелым, что, если мы не знаем, на что опереться, вряд ли по нему пройдем. Итак, давайте внимательно рассмотрим состав волшебного эликсира, испив который, вы выйдете из разрушающих жизненных сценариев, обретете опору и уверенно придете к успеху.

Почему я так уверена в успехе? Меняя себя сразу на двух уровнях, мы получаем целостный подход к перестройке мышления. «Изменения не просто возможны, они неизбежны», — говорил известный американский психиатр и психотерапевт, основатель целого направления гипноза Милтон Эриксон.

Я предлагаю вам не просто отдаться воле обстоятельств, непрогнозируемых, спонтанных, «как придется», а самим организовывать и управлять изменениями своей жизни так, чтобы ваша биография стала контролируемым путешествием к мечте и вдохновляющим примером не только для ваших детей, близких и друзей, но и для мало-знакомых людей.

## О НЕЙРОГРАФИКЕ

---

*НейроГрафика — метод, возникший как синтез искусства, психологии, философии и управления. НейроГрафика — идеальный инструмент в решении задач личностного развития. НейроГрафика проста в освоении и не имеет возрастных ограничений.*

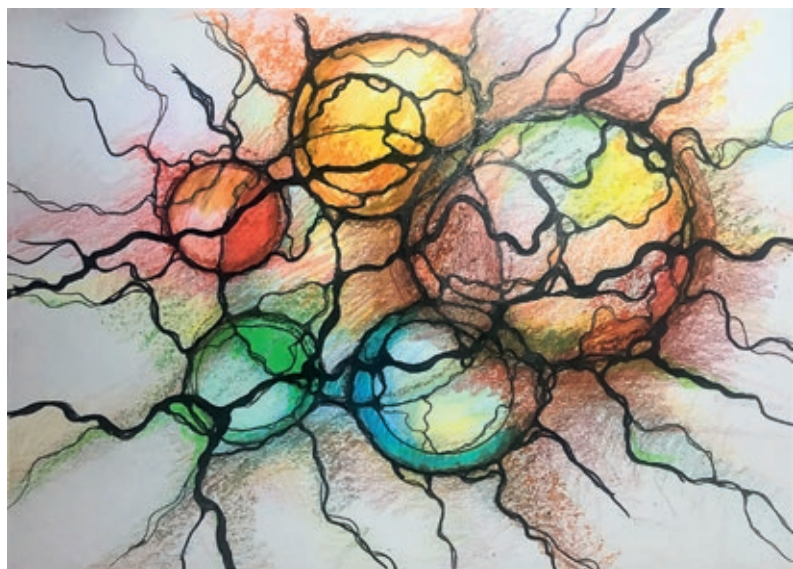
**П. Пискарёв**

---

НейроГрафика — это уникальный и эффективный метод решения задач через простые рисунки.

Автор метода — профессор, доктор психологических наук Павел Михайлович Пискарёв.

НейроГрафика появилась на свет 29 апреля 2014 года. Слово пришло Павлу Михайловичу Пискарёву в небе, во время полета. Методу всего 10 лет, но это самая быстро-развивающаяся психотехнология в мире, потому что люди получают результаты быстро! Сегодня НейроГрафику рисуют в 38 странах более 3 млн человек, метод преподается на 5 языках, и его география постоянно расширяется. В авангарде НейроГрафики — русскоговорящие инструкторы. Нам действительно есть чем гордиться: автор



**К стр. 22.** Как рисовать нейрографическую линию  
(линию Пискарёва)



**К стр. 93.** Четвертый рисунок по теме «Я — женщина»





К стр. 153. Алгоритм Снятия Ограничений



К стр. 216. Алгоритм Снятия Ограничений



К стр. 223



К стр. 252. НейроДрево