

ПАВЕЛ ПИСКАРЁВ

НЕЙ
РО
ГРАФ
ИКА

АЛГОРИТМ
СНЯТИЯ
ОГРАНИЧЕНИЙ

*Проект Нейрографика посвящается моей дочери Капитолине,
с большой любовью и признательностью за те замечательные
моменты жизни, которые мы проживаем вместе*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
ПЗ4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Пискарёв, Павел Михайлович.

ПЗ4 Нейрографика : алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарёв. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. : ил. — (Драйверы счастья).

Мы все хотим любви, достатка и комфортной жизни, реализации своих талантов, достойного образования и общественного признания, успеха в начинаниях и возможности путешествовать. Мы все хотим открывать новые прекрасные миры, мы все хотим быть счастливыми.

Задача этой книги — рассказать читателю о ключе к достижению целей и реализации своих желаний.

Ключ — это новый метод, комплекс инструментов, который назван автором НЕЙРОГРАФИКОЙ. Автор, Павел Пискарёв, — доктор психологических наук и мастер по работе с расширенным состоянием сознания — уверен, что когда вы прочтете эту книгу, возьмете в руки маркер и начнете рисовать, вы по-настоящему полюбите этот метод. И с удивлением обнаружите, что через рисование главные задачи вашей жизни решаются сами собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

Издание для досуга
ДРАЙВЕРЫ СЧАСТЬЯ

Павел Пискарёв НЕЙРОГРАФИКА

АЛГОРИТМ СНЯТИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*. Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*. Художественный редактор *А. Шуклин*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректоры *О. Семенова, О. Гаманек*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Итого page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фонариш: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямым претензиям на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өңірлік шағындар
қабилдау кәсіпорні өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-қа., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>
Рәсәй Федерациясындағы өндiрiс
Сертификаттау жатады

Дата изготовления / Подписано в печать 17.10.2023. Формат 70х90^{1/2}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,33. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ

© Пискарёв П., текст, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



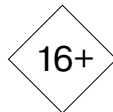
В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru



ЛитРес:
один клик до книг

ISBN 978-5-04-103241-8

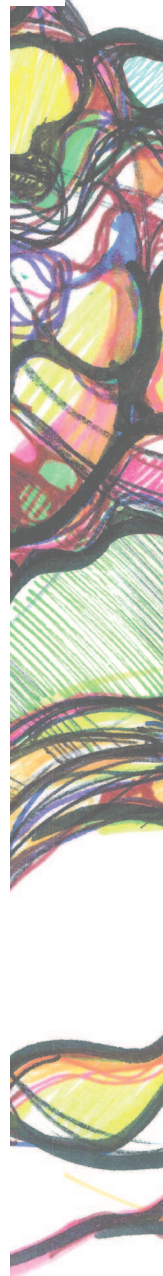
■ ПИТАЙ ГОРОД



9 785041 032418

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПИРАМИДА СОЗНАНИЯ.....	11
Актуальное сознание.....	16
Оперативное сознание.....	17
Индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное.....	18
Коллективное бессознательное.....	20
Уровень самости.....	23
Путь индивидуации.....	29
«Принцип действия». Как энергия покидает нас. Теория снятия ограничений.....	31
ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ НЕЙРОГРАФИКИ.....	46
Что такое нейрографика.....	48
Как работает нейрографика.....	55
Нейрографика как практика внимания.....	58
Активы нейрографика.....	64
ГЛАВА 3. АЛГОРИТМЫ НЕЙРОГРАФИКИ.....	98
Алгоритм снятия ограничений.....	100
Теория композиции. Алгоритм «Нейрокомпозиция» (моделирование).....	124
Алгоритм «Нейроскетчинг».....	133
Алгоритм «Нейроконттакт» (коммуникации).....	143
Алгоритм «Нейроколор» (цветодрама).....	146
Алгоритм «Нейромандала».....	149
Алгоритм «Нейроцель» (Цель — Достижение — Результат).....	153
Алгоритм «Нейротайминг» (линии времени).....	156
Алгоритм «Нейромэн» (человек метамодерна).....	158
ГЛАВА 4. ПРАКТИКА НЕЙРОГРАФИКИ.....	166
Нейрографические инструменты.....	168
Разминка.....	169
Нейрографика и управление реальностью.....	172
Нейрографика и мир науки.....	176
Реабилитация, оздоровление и решение бытовых задач.....	183
Клиентские истории.....	186
ПОСЛЕСЛОВИЕ	197
ОБ АВТОРЕ	203
ИСТОЧНИКИ.....	204



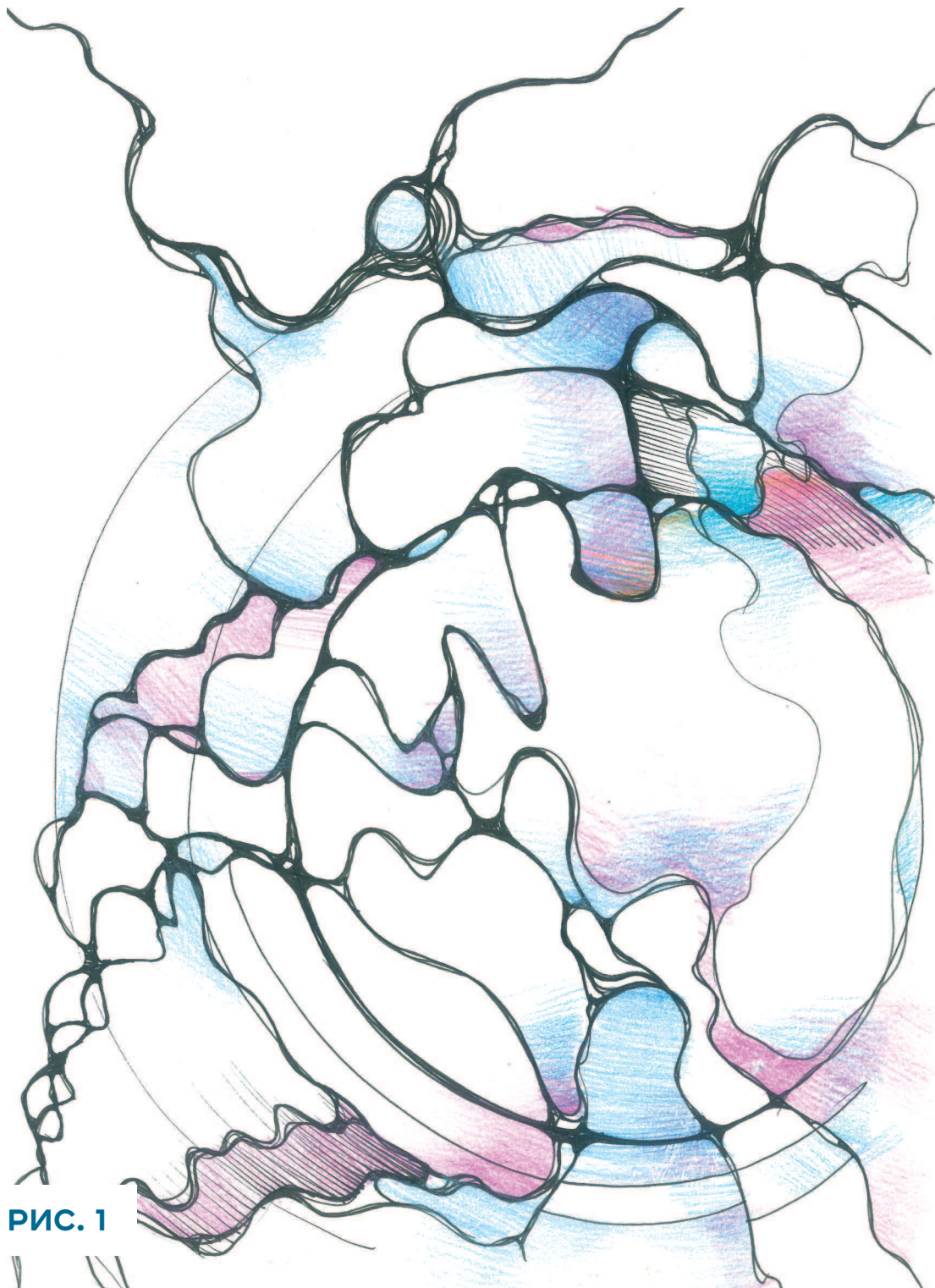


РИС. 1

ВВЕДЕНИЕ

Мы все хотим любви и гармонии, достатка и комфортной жизни, реализации своих талантов и признания, успеха в начинаниях, возможности путешествовать — мы все хотим счастья.

Эта книга, дорогие читатели, даст вам ключ к исполнению желаний — расскажет о комплексе инструментов, инновационном методе, который я назвал *нейрографикой*.

Я берусь утверждать, что, когда вы прочтете эту книгу, вы по-настоящему полюбите рисовать — потому что с удивлением обнаружите, что с помощью рисования главные задачи жизни могут решаться сами собой.

— Это чудо! — воскликнете вы.

Да! Это чудо! И вы творите его своими руками.

Нейрографика — это творческий метод трансформации мира. В этой книге вы узнаете о том, что она собой представляет и чего с ее помощью можно достичь. И совсем скоро незаменимым помощником в деле преобразования собственной жизни станет для вас обычный маркер (*рис. 1*).

Нейрографика — психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач.

Поясню. Мы живем в удивительное по уровню напряжения и обилию возможностей время. Человечество получило доступ к огромному количеству информации. Однако тот факт, что мы не успеваем справляться с ее потоком, очевиден. Именно потому современный



человек нуждается в системе описания мира, которая упростит коммуникацию, даст возможность говорить о своих мыслях, чувствах и состояниях понятно, лаконично, емко и красиво.

Нейрографика — это простой и доступный графический язык описания мира. Ему легко научиться, им приятно пользоваться.

Нейрографика — инструмент, который поможет каждому найти ответ на один из главных вопросов нашей жизни (я и сам когда-то задавал его себе): как обрести ту самую, желанную, полную свободу, которая необходима человеку? Что сделать, чтобы чувствовать себя действительно вольным? Как творить и при этом оставаться нормальным человеком: взаимодействовать с обществом, растить детей, любить жену, создавать условия для жизни и общения.

Все мои мотивы сошлись в этом методе...

С момента своего возникновения нейрографика показала себя как универсальный инструмент для решения прикладных задач разного уровня сложности: наладить коммуникацию, достичь гармонии, построить бизнес, справиться с болезнью, мобилизовать силы, гармонично организовать жизнь и духовно расти — эти и другие положительные изменения вы сможете привнести в свою жизнь с ее помощью.

Этот метод основан на практике рисования, сопряженного с актуальными задачами рисующего.

Он позволяет вам здесь и сейчас прикоснуться к безграничному потенциалу своего высшего «Я» и использовать его энергию для решения поставленных целей, разбудив скрытые силы

и мобилизовав не востребуемые ресурсы. Так давайте же сделаем это вместе!

И знайте, что ваш успех и качество вашей жизни зависят от количества линий, вышедших из-под вашей руки (рис. 2).

Иногда я спрашиваю себя: «Когда я все успеваю?» — и не нахожу ответа. Я не знаю, как это получается. Знаю только, что я люблю жить, люблю создавать новое, люблю рисовать. А все новое так или иначе вырастает из того, что уже есть в нашей жизни — главное, это найти, увидеть, почувствовать. И я ищу — ищу постоянно и нахожу: меня посещают откровения, благодаря которым я и творю.

С медитацией я познакомился, когда мне было четырнадцать. Я увлекся ею, ввел в систему и с тех пор, так сказать, осознанно «включен в поиск». Но сейчас, когда я вспоминаю то время, мне кажется, что этот путь я начал намного раньше — возможно, даже еще до моего рождения. И, может быть, нейрографика, ворвавшаяся в мою жизнь, — есть отражение судьбы, миссия, ради которой я пришел в этот мир.

Родилась нейрографика 29 апреля 2014 года, когда я летел из Москвы в Израиль, в аэропорт Бен-Гурион. В небе над Иерусалимом, высоко над облаками, в полусне я услышал это слово в своей голове. Само по себе рождение нейрографики — чудесно. Но то, что за пять лет она стала самым быстро развивающимся психологическим методом в мире, сейчас мне кажется настоящим волшебством.

Ведь если покопаться в истории психологии в целом, исследовать, проанализировать ее, то можно прийти к выводу, что укрепление этой концепции в сознании человека должно было бы стать сложным и даже мучительным процессом. Но в данном случае все складывается, как в какой-то утопии: нейрографика находит отражение в сердцах людей, легко проникая в их умы, сливаясь с их жизнью. И это удивительно. И прекрасно (рис. 3).



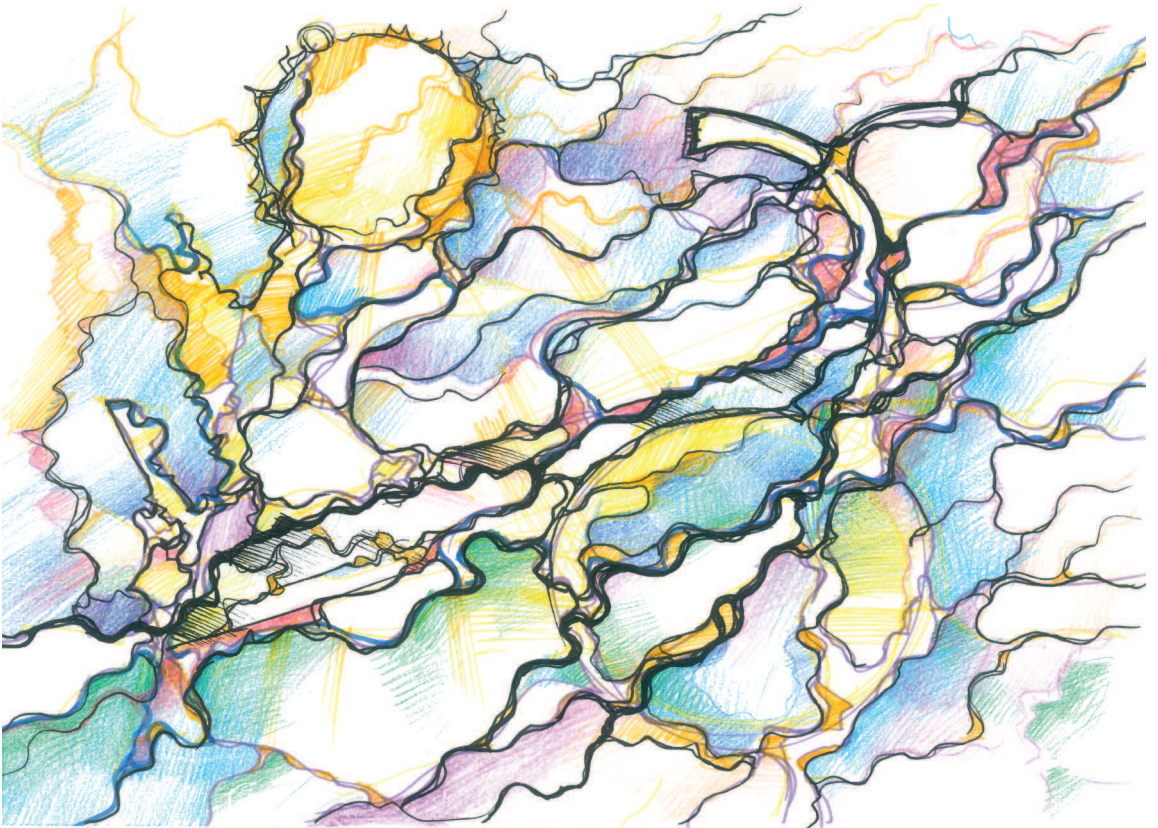


РИС. 2

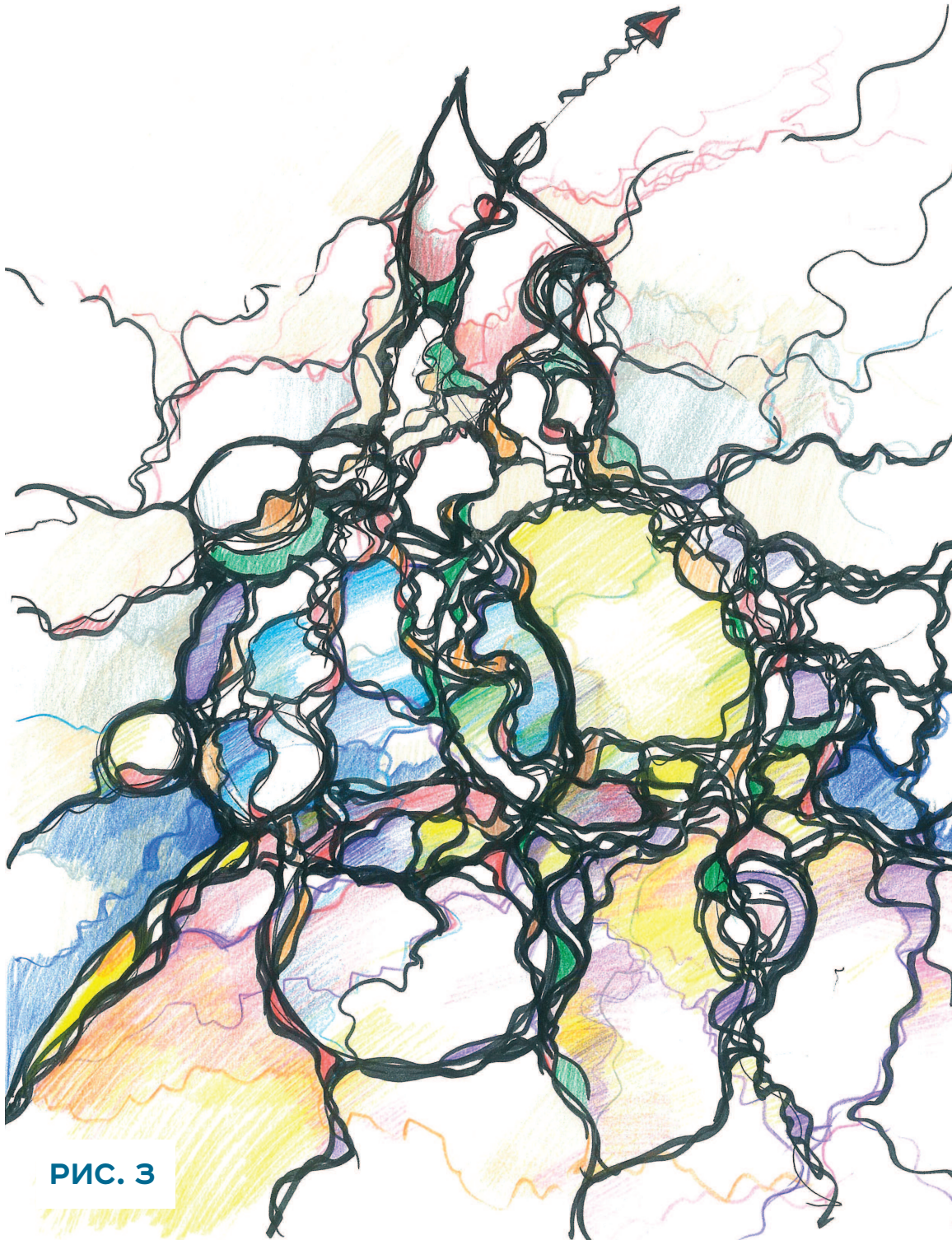



Рис. 3

ГЛАВА 1

ПИР
СО

АМИДА

ЗНАНИЯ



Как мы уже говорили, нейрографика — чудесный метод, который дарит нам возможность исполнять заветные желания, воплощать в жизнь мечты, достигать цели. Он основан на взаимодействии сознательной и бессознательной части психики, влиянии их друг на друга и на окружающую нас реальность. И прежде чем углубиться в описание самого метода, стоит подробнее остановиться на базовых понятиях и основных процессах, которые составляют его фундамент.

Для начала поговорим о Пирамиде сознания и о Теории снятия ограничений как инструменте работы с ней. Поймем, из чего должна складываться наша внутренняя работа и как сделать ее более продуктивной.

Без ложной скромности скажу, что идея Пирамиды сознания (а точнее, ее модели), или карты сознания, принадлежит мне. Вывел я ее на основе практического опыта — моего личного и моих коллег — благодаря многочисленным духовным экспериментам и практикам. Мы «обкатывали» и дорабатывали эту модель более двадцати лет, и наконец наш кропотливый труд принес свои плоды — все необходимые пазлы сложились, и модель предстала миру.

Пирамида сознания иллюстрирует устройство глубинного сознания человека. Люди живут не только в объектном мире, но и в своей внутренней реальности, которая определяет все, что с ними происходит. Понимать ее человеку необходимо для того, чтобы он мог ориентироваться в происходящем, в своем положении в социуме и направлять энергию в нужное русло, чтобы обеспечить себе гармоничную, счастливую жизнь. Наибольшая часть этой энергии сосредоточена именно во внутренней реальности — именно здесь реализуется судьба и формируется причина всех будущих событий.

Некоторые воплощенные в этой модели идеи принципиально отличаются от взглядов существующих аналитических и философских школ. И чтобы избежать «конфликта учений», в этой главе я подробно описал феноменологию протекающих процессов на каждом из уровней сознания.

Итак, мы живем в век информации, постоянно нагружая мозг и вливая в свою голову огромное количество знаний. Однако для того, чтобы научиться извлекать из них пользу, необходимы объяснения и соответствующая карта. Она должна быть доступной и подробной, опираться на научные воззрения, учитывать весь человеческий опыт и систематически обновляться. Приведенная в этой главе схема представляет собой карту сознания, по которой можно проследить и понять, что происходит с любым человеком в том или ином случае, как и куда он может прийти, чего достичь и что необходимо делать на пути индивидуации (подробнее о ней мы поговорим далее).

В XXI веке человечество сделало огромный технологический скачок, но если говорить о развитии психическом, то пока мы еще только-только «поднимаемся с колен». Всего двадцать лет, как человек перестал искать помощи вовне и стал полагаться на себя. Все больше люди склонны отказываться от религиозных доктрин и услуг терапевтов, не желая попадать в зависимость от внешнего воздействия, они осознанно делают свой выбор, принимая ответственность за свою жизнь на себя. Сейчас как раз тот период, когда тем, кто был или является терапевтом, важно переквалифицироваться в разряд так называемых сталкеров, то есть проводников; а тем, кто стремится к получению помощи и находится на пути развития, важно стать исследователями, которые отправляются не на Запад или Восток, а вглубь себя. Тогда они обретут возможность формировать свою реальность в соответствии со своими потребностями и желаниями и смогут сделать свою жизнь гармоничной и комфортной.

Дело в том, что сознание имеет несколько уровней, которые состоят из разных слоев бытия. Работа с каждым из них все больше приближает человека к самости, делает его ярким, харизматичным, дает доступ к тотальному восстановлению организма, обновлению и трансформации.



Только пройдя через все слои, проведя на них соответствующую работу по самосовершенствованию, человек начинает созидать на высоком уровне и обретает способность влиять на ход мировых событий. Пирамида сознания подразумевает, что у человека внутри имеются ограничения (на разных уровнях — разные), которые мешают ему использовать свой потенциал, полноценно жить и творить (рис. 4).

Совокупность всех уровней сознания, образующих нашу модель, напоминает слоеный пирог. И вот из чего он состоит:

- *актуальное сознание (точка «здесь и сейчас»);*
- *оперативное сознание;*
- *уровни индивидуального подсознательного и бессознательного;*
- *уровни коллективного бессознательного (архетипов и эгрегоров);*
- *уровень самости (элементов и абсолюта).*

Пограничный уровень, слой, отделяющий внешнюю среду от внутреннего мира человека, — актуальное сознание. Внешняя среда находится за пределами состояния «здесь и сейчас». Стоит человеку открыть глаза, и он сразу попадает во внешний мир, в то время как все слои Пирамиды сознания находятся внутри. А потому, чтобы двигаться куда-то вперед, к своим целям и мечтам, человеку приходится прикладывать массу усилий, преодолевать множество ограничений.

Для того чтобы реализовать себя во внешнем мире, ему необходимо увеличивать объем своей энергии и своего присутствия.

Объем личности в «здесь и сейчас» формируется за счет того, что энергия в определенном количестве поступает из внутренних источников к настоящему моменту, где каждый сам знает, как рационально распределить ее на те или иные действия.

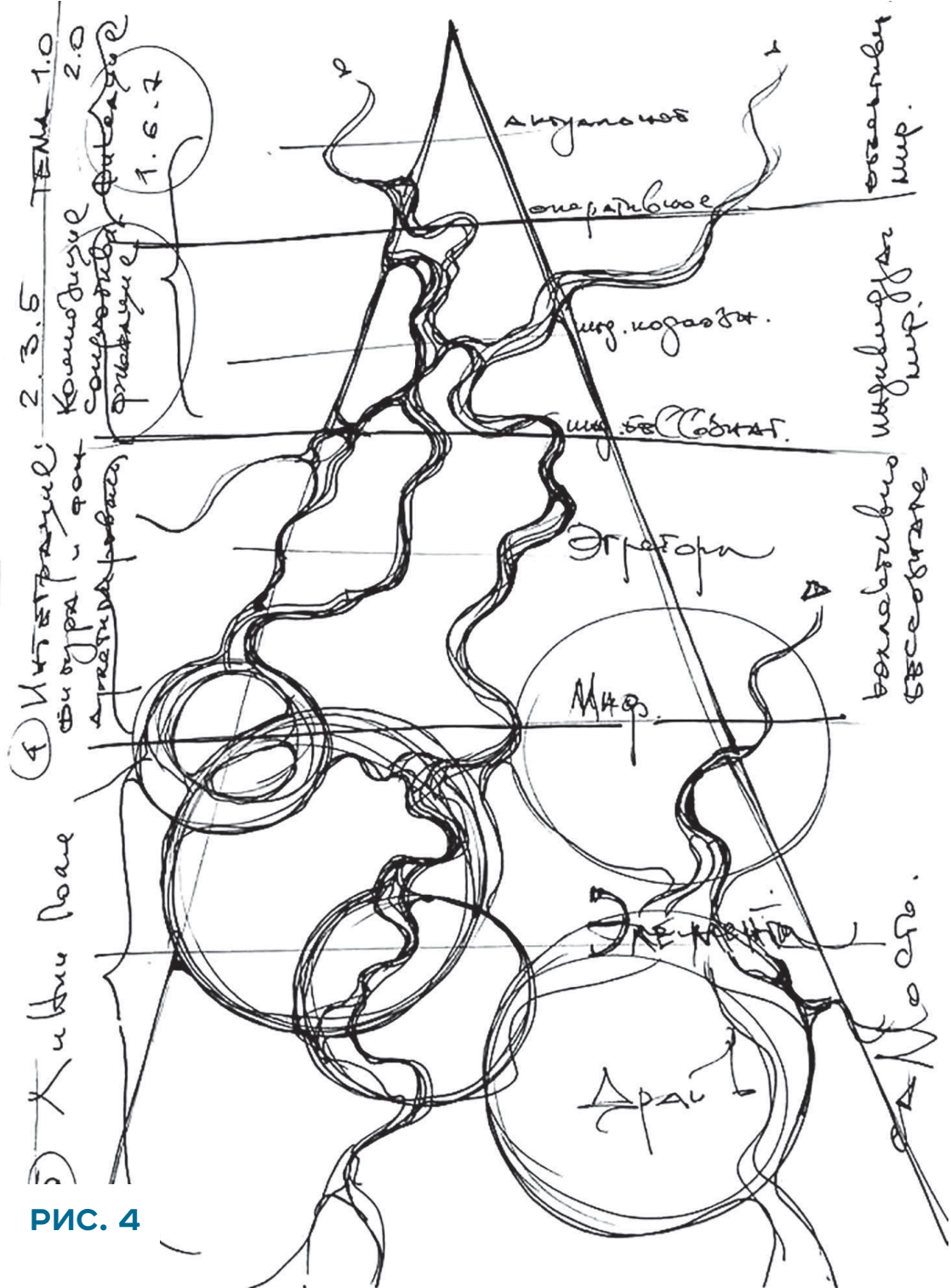


Рис. 4

Изначально количество этой энергии колоссально — все люди подключены к единому неисчерпаемому источнику. В разных культурах эту энергию именуют по-разному, но чаще всего она носит название «Самость» или «Абсолют». Самость — это энергия Всевышнего, уровень стопроцентной наполненности ею сознания. Человек, способный пропустить через себя всю эту энергию, реализует ее в «здесь и сейчас» в полном объеме, соответственно глобально увеличивая в этот момент и масштаб личности.

Вот тут и встает вопрос об ограничениях. Они расположены между уровнем «здесь и сейчас» человека и уровнем самости (абсолюта).

У человека, согласно Пирамиде сознания, есть семь уровней энергии и сознания. На каждом из них, как уже было сказано ранее, свой набор ограничений. Рассмотрим их подробнее.

АКТУАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

Самый первый уровень — «поверхность», актуальное сознание — отвечает за состояние «здесь и сейчас», присутствие человека в моменте, определяет его тонус и продуктивность жизни.

Именно в «здесь», с точки зрения контакта внешнего и внутреннего миров, происходит все. Здесь человек максимально проявляет свою эффективность, собирает данные с окружающей среды, чтобы потом использовать их для созидания. В этот момент наружу направлена вся его активность, агрессия, либидо. Если рассматривать это состояние в обыденном контексте человека, то все, что существует здесь и сейчас, входит в *акт внимания*.

«Здесь и сейчас», или актуальное сознание, — это то, что мы видим и ощущаем прямо сейчас. При этом важно понимать разницу между навязанным внешней средой и рожденным в самом человеке, на внутреннем экране его сознания (изнутри могут приходить какие-то голоса, ощущения).

Например, я прямо сейчас вижу своего собеседника, синюю шторму, ощущаю поверхность стула, на котором сижу, слышу, как звучит музыка за стеной. А внутри я испытываю легкое чувство голода, и в голове у меня крутится какая-то популярная мелодия.

Другими словами, актуальное сознание представляет собой тот объем энергии и внимания, которым человек располагает в данный момент. Но каждый человек одну и ту же реальность воспринимает по-разному, и получается, что понятия внимания, сознания и энергии выступают почти синонимами, хотя у них разные смыслы и задачи, — они созависимы: «внимание» равно «энергия». Там, где нет энергии, нет внимания.

И знаете, что? На актуальном уровне проблем нет. Есть только сам объект — человек. И где же тогда ограничения? Они находятся на следующем уровне — в оперативном сознании.

ОПЕРАТИВНОЕ СОЗНАНИЕ

Второй уровень — оперативное сознание — очень похож на то, что называется оперативкой в компьютере (который, по сути, и является моделью мозга, сознания человека). В оперативной памяти компьютера находятся все те программы, которые готовы к моментальному запуску — уже «загруженные» и не требующие времени на активацию, включающиеся по первой необходимости.

Оперативная память содержит сведения, которые непосредственно в акте внимания не присутствуют, но к которым мы получаем доступ автоматически, как только нам это понадобится. Например, человек помнит, как его зовут, где он живет, где лежит его кошелек. И если задать вопрос: «Сколько будет семью восемь?», человек обычно вспоминает ответ — так как это находится в области оперативного сознания (а если не вспоминает, то, значит, эта информация хранится у него где-то глубже).



Оперативное сознание — это объем памяти и информации, к которому у человека есть быстрый доступ. Его можно и нужно расширять.

Принцип использования ума — расширение его границ. Как в случае с компьютером, имеющим достаточный для нормальной работы объем оперативки, так и с человеком — важна не только память, но и умение быстро и качественно доставать оттуда нужные данные.

Именно оперативное сознание определяет эффективность человека: тот, у кого оперативка на «троечку», и тот, у кого на «твердую пятерку», будут определенно отличаться по своей продуктивности. Хотя по сравнению с другими слоями сознания это еще довольно поверхностный уровень, всего лишь верхушка айсберга человеческой психики и сознания.

Первые два уровня, актуальное и оперативное сознание, определяют жизнь той части личности, которая обращена к внешнему миру — способность реагировать и взаимодействовать с ним.

К следующему уровню у человека в обычном состоянии доступа нет.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное определяют жизнь личности. Если первые два уровня представляют собой контакт с внешним миром, то эти определяют то,

что происходит у человека внутри. Это та внутренняя часть, в которой человек отделен от других.

Фрейдисты выделяют: индивидуальное сознание, предсознание и бессознательное. В Пирамиде сознания по такому принципу выделяется всего два слоя — это индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное. Этот уровень больше, чем предыдущий, но также отличается у каждого человека — в зависимости от опыта нынешней и прошлых жизней.

В *индивидуальном подсознательном* лежат феномены, связанные с памятью всей жизни — начиная с первой секунды зачатия, включая перинатальный период. Как только человек обретает свое воплощение на Земле, он начинает усваивать информацию. Так в подсознании накапливаются сведения о большом количестве событий.

По данным некоторых приборов, человеческий мозг фиксирует до сорока тысяч событий в день! Информация о них записывается на клеточном уровне и постоянно присутствует внутри человека, что подтверждается и на различных сессиях по регрессии рождения. Словом, наличие в нас этой информации невозможно отрицать.

Сознание и тело — это части одного целого. Соответственно, и проблемы на уровне тела возникают на почве хранящихся в нас сведений.

В *индивидуальном бессознательном* записаны данные о наших предыдущих воплощениях, в том числе и негативный опыт, и скрытые таланты человека.

Скептикам это утверждение о существовании прошлых жизней, конечно, не понравится. Но если какую-то идею люди сумели пронести через тысячелетия и она выжила — это не случайно...



Обнаружить эту информацию можно только погружением в себя. И когда человек сталкивается с очень сильным переживанием, он как раз и вскрывает опыт более глубоких уровней.

Индивидуальный опыт, записанный в этих двух слоях, ежесекундно влияет на человека и на те решения, которые он принимает. Этот опыт может быть и позитивным, и негативным, но в силу того, что в большей степени он все-таки травматичен, человек часто ощущает на себе его отрицательное влияние и ведет с ним изматывающую борьбу. Наличие же положительного опыта дает возможность выбрать успешные стратегии в дальнейшем.

Чтобы быть креативным человеком, нужно обладать открытым сознанием и, как минимум, избавиться от приобретенных эмоциональных и невротических зависимостей. Другими словами, перед людьми стоит задача: «стереть» негативный опыт прошлого.

Энергия, идущая снизу вверх, от самости к актуальному сознанию, выталкивает на поверхность все, что лежит между ними. Это и страхи, и переживания, и видения, и телесные ощущения. И каждый следующий уровень вглубь означает усиление переживаний.

Следующие два слоя — эгрегоры (или кенотипы) и мифы (или архетипы): первый слой — это уровень персоны, второй — уровень личности. И вместе они составляют третий большой пласт Пирамиды сознания — коллективный.

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Эта категория в карте сознания также разделена на два слоя, что отличается от аналитической парадигмы, согласно которой коллективное бессознательное всегда было принято считать единым.