



Тай.м.Бо
НейроАрт

#ТолькоСчастьеПобеждаетКризис

Конференция

ИНСТРУКТОР#12
НЕЙРОГРАФИКА

НейроАрт & АртКоучинг

5-6 сентября, 10:00-18:00 мск



Мастер Бо

Агент 008, Учитель рисования,
НейроМентор



Навигатор рефлексии

Рабочая тетрадь участника конференции "НейроАрт&АртКоучинг"

Эта тетрадь создана для того, чтобы каждый момент, проведенный с нами, становился точкой роста. Здесь вы будете фиксировать образы, эмоции, телесные ощущения и смыслы — четыре вектора, которые превращают рисование в трансформацию!

Распечатайте навигатор в одном экземпляре и отдельно, несколько экземпляров протоколов сессии. Вписывайте свою рефлексию, инсайты, сопротивления в эту тетрадь во время конференции для более эффективной работы.



4 вектора вашего внимания

НейроГрафика — это практика управления вниманием. Чтобы трансформация была полной, мы отслеживаем рефлексию по четырём ключевым точкам. Каждый вектор открывает особый слой вашего опыта — от визуального образа до глубинного смысла.

- 🔥 **Изображение**, визуализация образа (а что я вижу?);
- 🔥 **Чувства и эмоции** (а что я чувствую, какие эмоции испытываю?);
- 🔥 **Ощущение** (а как я себя сейчас ощущаю? какие сенсорные, тактильные ощущения в теле появляются?);
- 🔥 **Смыслы** (а что эта линия/фигура/цвет значит для меня?).

Работайте с этими четырьмя векторами во время вебинаров, чтобы интегрировать опыт и не упустить ни одного важного открытия!



Моя Тема 1.0

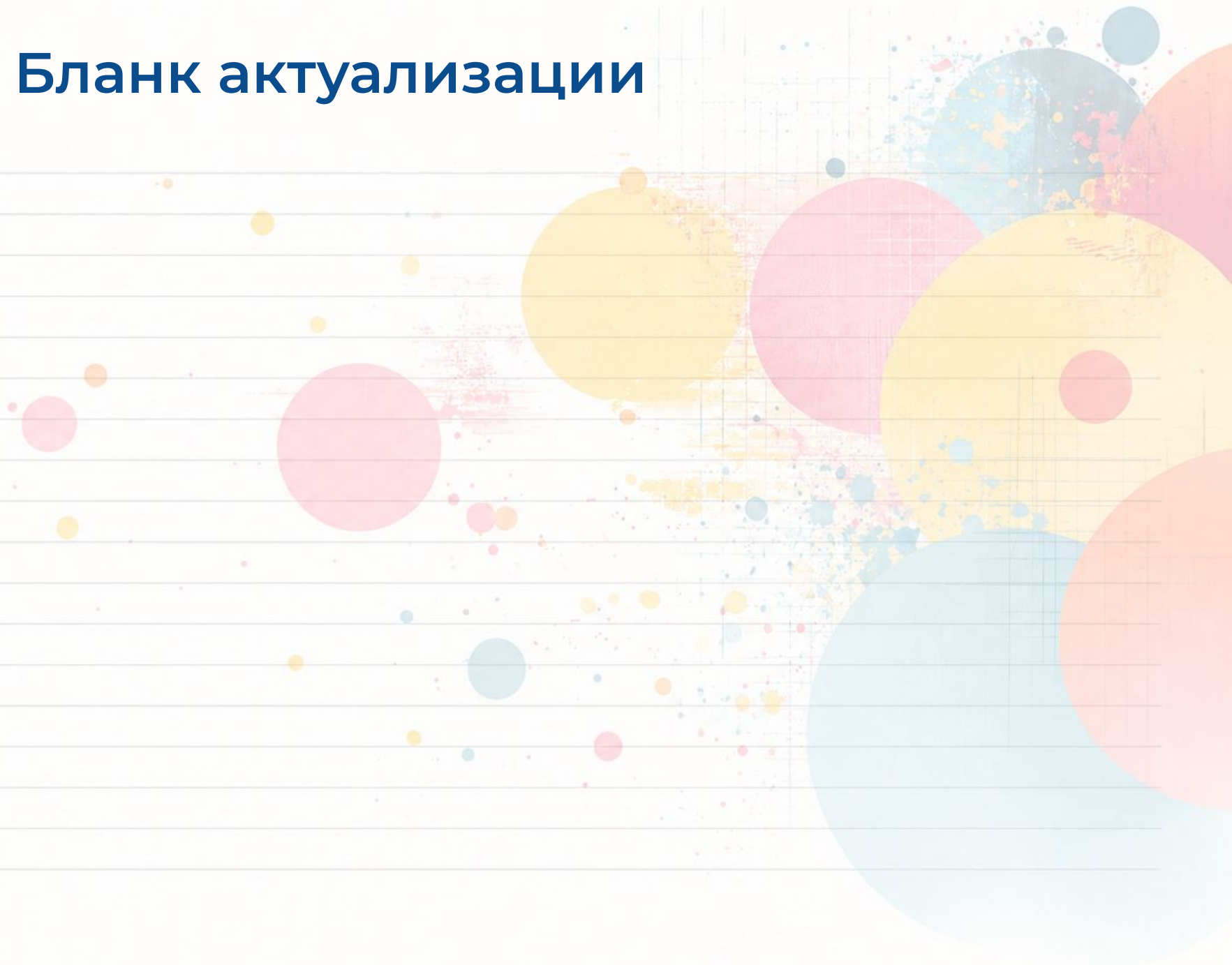
- ☐ Запишите свою тему. Что именно вы хотите прояснить, изменить или создать через практику НейроГрафики на вебинарах?

Моя тема звучит так:

Что я хочу получить в результате:



Бланк актуализации





Протокол сессии

Алгоритм:

Спикер:

Дата / Время:

Заполняйте этот протокол сразу после каждой сессии рисования. Фиксируйте первые, непосредственные реакции — они наиболее ценны. Не редактируйте и не оценивайте: просто наблюдайте и записывайте.

Таблица Рефлексии — 4 Вектора

 **ВИЗУАЛЬНОЕ**

Что на листе?

 **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ**

Что в сердце?

 **ТЕЛЕСНОЕ**

Что в ощущениях?

 **СМЫСЛОВОЕ**

Что в сознании?

Итоговый вывод сессии

Мой следующий шаг



Глубинная интеграция опыта

Чек-лист 7 вопросов саморефлексии. Ответьте на эти вопросы после каждого вебинара, чтобы «заземлить» результаты и сохранить всё ценное, что возникло в процессе практики.

1 Самое яркое открытие

Что удивило, тронуло или перевернуло привычную картину?

2 Сопротивление и прорыв

Где возникало внутреннее сопротивление — и как вы с ним обошлись?

3 Телесный отклик

Какое ощущение в теле было наиболее запоминающимся?

4 Связь с личной темой

Как сегодняшние сессии продвинули вас в работе с вашей темой?

5 Инсайт, который хочется сохранить

Запишите одну мысль, которую вы унесёте с собой:

6 Вопрос на завтра

Что остаётся открытым? Какой вопрос созревает внутри?

7 Слово дня

Одно слово, которое описывает весь процесс: _____



Новая реальность

Ваша Тема 2.0. Опишите вашу тему сейчас — после сессий рисования, после открытий, сопротивлений и прорывов. Как изменилось ваше восприятие задачи? Что стало яснее, объёмнее, живее?

Моя тема сейчас звучит так:

Как изменилось моё восприятие:



Топ-10 универсальных коучинговых вопросов, которые вы можете задать себе в процессе (или после) работы

- **Что со мной сейчас происходит и что я чувствую?**
- **Чего я на самом деле хочу в этой ситуации?**
- **Что для меня здесь особенно важно?**
- **На что я могу повлиять прямо сейчас?**
- **Что мешает мне двигаться вперёд?**
- **Какие мои мысли или убеждения ограничивают меня?**
- **Какие ресурсы, знания и возможности у меня уже есть?**
- **Какие варианты решения я пока не рассматриваю?**
- **Какой самый простой шаг приблизит меня к желаемому результату?**
- **Что я готов(а) сделать и когда конкретно я это сделаю?**



Тай.м.Бо
НейроАрт

#ТолькоСчастьеПобеждаетКризис

Конференция

ИНСТРУКТОР#12
НЕЙРОГРАФИКА

НейроАрт & АртКоучинг

5-6 сентября, 10:00-18:00 мск



Мастер Бо

Агент 008, Учитель рисования,
НейроМентор