

Навигатор рефлексии

Рабочая тетрадь участника онлайн-конференции

28–29 МАРТА 2026

ИНСТРУКТОР НЕЙРОГРАФИКИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

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

4 вектора вашего внимания

НейроГрафика — это практика управления вниманием. Чтобы трансформация была полной, мы отслеживаем рефлексии 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 каждой сессии, чтобы интегрировать опыт и не упустить ни одного важного открытия!

Моя Тема 1.0

Личный контракт на конференцию. Прежде чем начать, сформулируйте задачу, которую вы будете «прорисовывать» в течение этих двух дней. Ваша тема — это компас, который направляет внимание и придаёт каждой сессии личный смысл.

Запишите свою тему. Что именно вы хотите прояснить, изменить или создать через практику НейроГрафики на этой конференции?

Моя тема звучит так:

—

—

—

Что я хочу получить в результате:

—

—

—

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

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?	<hr/>
 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ Что в сердце?	<hr/>
 ТЕЛЕСНОЕ Что в ощущениях?	<hr/>
 СМЫСЛОВОЕ Что в сознании?	<hr/>

Итоговый вывод сессии <hr/> <hr/>	Мой следующий шаг <hr/> <hr/>
---	---

Глубинная интеграция опыта. День 1

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

1 Самое яркое открытие дня

Что удивило, тронуло или перевернуло привычную картину? _____

2 Сопротивление и прорыв

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

3 Телесный отклик дня

Какое ощущение в теле было наиболее запоминающимся сегодня? _____

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 этот день: _____

Глубинная интеграция опыта. День 2

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

1 Самое яркое открытие дня

Что удивило, тронуло или перевернуло привычную картину? _____

2 Сопротивление и прорыв

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

3 Телесный отклик дня

Какое ощущение в теле было наиболее запоминающимся сегодня? _____

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 этот день: _____

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:

—

—

—

Ваша профессиональная траектория только начинается. То, что вы нарисовали за эти два дня — это не просто линии на бумаге. Это новая карта вашей реальности!

✧ #СЛОВАСОЗДАЮТСОБЫТИЯ