Informacja prasowa Warszawa, maj 2024

**Jak zrobić z cytryn lemoniadę?**

**NeuroGrafika jako sposób na szczęśliwe życie.**

**Nieodłączną częścią naszej codzienności są różnego rodzaju problemy i wyzwania, które stają
na życiowej drodze. Można je porównać do cytryn, które są tak kwaśne, że się krzywimy, chociaż przecież możemy też z nich zrobić pyszną lemoniadę!**

Z problemami jedni radzą sobie lepiej, inni gorzej, ale generalnie każdy – świadomie lub podświadomie stara się poznać sposoby na ich pokonywanie. W poszukiwaniu rozwiązań i uwalnianiu się
od ograniczeń może nam pomóc m.in. neurografika, łącząca elementy psychologii, filozofii, socjologii, neurobiologii i duchowości. Ta twórcza metoda, która została wymyślona w 2014 r. przez prof. dr hab. Pawła Piskariewa, autora książki „NeuroGrafika. Algorytm znoszenia ograniczeń” bazuje
na współdziałaniu świadomej i nieświadomej części psychiki poprzez stosowanie technik graficznych, które ułatwiają pracę z samym sobą i wchodzenie w interakcję z otoczeniem i światem jako całością.

|  |  |
| --- | --- |
| *Każdy z nas inaczej postrzega życie, świat, zachowania innych ludzi* – zauważa Inessa Kim, certyfikowana instruktorka neurografiki. *Nasza percepcja zależy od tego, jakie mamy doświadczenia, jaką życiową historię, z jakimi stereotypami się zetknęliśmy. Przez to kształtuje się nasz sposób myślenia, który z kolei wpływa na to, czy jesteśmy wolni od ograniczeń, czy zapętleni w coś, co blokuje nasz potencjał. NeuroGrafika pomaga go uwolnić, sprawia, że nasze myśli ewoluują w stronę pozytywną i pojawiają się pomysły na rozwiązanie nawet najtrudniejszych życiowych dylematów.* Stosując neurografikę, w naszym mózgu zachodzi proces, który wywołuje nowe wrażenia, ma wpływ na emocje i umiejętność konstruktywnego spojrzenia na dany problem. Dzięki temu okazuje się, że to, co wydawało się nierozwiązywalne, jest tak naprawdę zwykłą sprawą, którą nie tylko da się sprawnie załatwić, ale też z której można wyciągnąć ważną lekcję na przyszłość – lekcję, za którą będziemy wdzięczni losowi. |  |

*NeuroGrafika sprawia, że przestajemy skupiać się na tzw. „czarnowidztwie” albo zamiataniu problemów pod dywan* – wyjaśnia Inessa Kim. *Zamiast tego potrafimy spojrzeć na problemy zupełnie z innej strony. Akceptujemy sprawy i zachowania innych ludzi wobec nas takimi, jakie są, sprawdzamy, jakie wywołują w nas reakcje i dopuszczamy do głosu możliwości rozwiązań i reakcji. Ponieważ dzięki neurografice nasz umysł się wycisza, a emocje uspokajają, przychodzą do nas pomysły, na które wcześniej byśmy nie wpadli! Za pomocą specjalnych technik relaksujemy i odprężamy nasz mózg, wprowadzając go w stan swoistej harmonii i równowagi, co wpływa na pojawienie się pozytywno-konstruktywnego spojrzenia na fakt, że w naszym życiu spadł przysłowiowy deszcz. Zamiast płakać i użalać się nad kiepska pogodą, zakładamy kalosze, bierzemy parasol i bez lęku idziemy na spacer!*

NeuroGrafika to metoda, która może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu np. z psychoterapią czy innymi metodami radzenia sobie z małymi i dużymi kryzysami. Jest przeznaczona dla osób,
które są gotowe wprowadzić zmiany w swoim życiu, ale nie do końca wiedzą, jak to zrobić i czują, że coś ich ogranicza, blokuje i powstrzymuje przed zrobieniem kroku w kierunku tego, czego pragną.

*Sama odczułam na sobie uzdrawiające działanie neurografiki, przyniosła mi niesamowitą ulgę
w trudnych życiowych momentach, gdy zostałam mocno zraniona przez osoby, którym ufałam* – podkreśla ekspertka. *Takie lub inne ciosy mogą spaść na każdego, ale neurografika sprawi, że niepokój zamieni się w spokój, złość w radość, a poczucie krzywdy w wybaczenie i wdzięczność. To jest coś niesamowitego, uwalniającego, coś, co wyzwoli chęć powrotu do życia, energię do działania i sięgania po spełnianie wszelkich marzeń – i to niezależnie od tego, ile mamy lat, kim jesteśmy z wykształcenia,
czy zawodu i co się działo wcześniej w naszym życiu.*

Sposób na szczęśliwe życie – poznawanie siebie, pokonywanie barier i modelowanie rzeczywistości
w kierunku spełniania marzeń – tak można podsumować neurografikę, tę nowatorską metodę pracy
z mózgiem – metodę, która pomaga nam zrozumieć, po co właściwie żyjemy i wyzwala w nas dziecięcą radość i energię do podejmowania róznorodnych działań, by osiągać cele, do których dążymy, czuć się spełnieni, szczęśliwi i wolni od trosk, które nie pozwalają spać spokojnie w nocy.

**Inessa Kim** to Mistrzyni Transformacji, mentorka ekspertów, certyfikowana instruktorka NeroGrafiki - twórczej metody, która pomaga w realizacji celów i spełnianiu marzeń, bazującej na współdziałaniu świadomej i nieświadomej części psychiki, łącząc techniki graficzne, które dają nam możliwość pracy z samym sobą i wchodzenie w interakcję ze swoim otoczeniem i światem jako całością. Miłośniczka gotowania i podróży. Mama wyjątkowej córki w spektrum autyzmu. Entuzjastka życia na własnych warunkach, przerabiająca życiowe „cytryny” na pyszne i orzeźwiające „lemoniady”. Więcej na stronie: [www.inessakim.com](http://www.inessakim.com) i na Instagramie: <https://www.instagram.com/neurograff.inessakim/>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, Agencja Face It, e-mail: k.grygielska@agencjafaceit.pl, tel. +48 510 139 575