Relacja Warszawa, sierpień/wrzesień 2024

**Sesja pomocy wyjścia z kryzysu.   
Rysowanie NeuroGrafiki – relacja z sesji**

**Gdy przeżywamy osobisty dramat i jesteśmy pogrążeni w głębokim kryzysie, przydaje się każde wsparcie. Jednym ze sposobów, na jego uzyskanie jest udział w sesji NeuroGrafiki. Sesja zaczyna się od rozmowy, analizy sytuacji, omówienia przyczyn i konsekwencji kryzysu. Potem zaczyna się rysowanie, które pomaga poukładać chaotyczne myśli i zyskać nowe spojrzenie na trudności oraz umożliwić dostrzeżenie światełka w tunelu.**

Do sesji NeuroGrafiki potrzebna jest biała kartka, a także markery różnej grubości i kolorowe zakreślacze. *Ten zestaw umożliwi nam przelanie na papier tego, co nam leży na sercu* – wyjaśnia Inessa Kim, instruktorka NeuroGrafiki, która sama prowadzi takie sesje i również szkoli ekspertów w tym zakresie.   
*Z pomocą specjalisty naszkicujemy wyjątkowy obraz tego, do czego dążymy i co chcielibyśmy uzyskać. Będziemy twórcami dzieła, które docelowo przyniesie nam ulgę i pomoże w ujrzeniu naszych problemów z lotu ptaka, zdystansowaniu się do tego, co nas otacza i na co nie mamy wpływu. Porządkując myśli poprzez rysowanie, zyskamy nowe podejście, które pozwoli na podjęcie działań, by krok po kroku wyjść   
z kryzysu, w którym się znajdujemy.*

Dzieło neurograficzne powstaje z figur geometrycznych, symbolizujących cele, do których dążymy oraz zasoby, które mogą nam pomóc w ich osiągnięciu. Koncentrujemy uwagę na poszczególnych aspektach, tworzymy neuronowe połączenia i starannie zaokrąglamy punkty styku. *Taki obraz jest w stanie wykonać każdy, kto potrzebuje pomocy w uspokojeniu rozedrganych myśli –* uważa Inessa Kim, prowadząca takie sesje. *Warto spróbować i samemu przekonać się, czy NeuroGrafika pomoże nabrać dystansu i zmienić sposób naszego myślenia.*

Sesja NeuroGrafiki to wyjątkowe doświadczenie tworzenia mapy myśli – unikalnej dla każdego uczestnika kopii tego, co dzieje się w umyśle podczas przeżywania trudnych stanów emocjonalnych.   
W sesji towarzyszy nam przewodniczka – instruktorka NeuroGrafiki, która pomaga nazwać to, co rysujemy, nie spieszyć się, skupić uwagę na poszczególnych zasobach, wyjaśnić, w jaki sposób połączyć je z celem, do którego dążymy. Rysujemy różne figury geometryczne tak, jak potrafimy. Najważniejsze są linie, które starannie zaokrąglamy, unikając pośpiechu i koncentrując się na wyjaśnianiu unikalnych symboli. Na końcu dodajemy kolory. Podczas rysowania, opowiadamy swoją historię. W łagodzeniu bólu pomaga nazywanie uczuć i koncentracja na rozwiązaniach. W ten sposób oswajamy rzeczywistość.

*Udział w sesji NeuroGrafiki ogromnie mi pomógł w zyskaniu nowego spojrzenia na sytuację, w której znalazłam się w związku z rozpadem mojego długoletniego małżeństwa* – mówi Kalina, uczestniczka sesji. *Gdy zgłosiłam się na sesję NeuroGrafiki, byłam pogrążona w ogromnym kryzysie, kompletnie straciłam poczucie bezpieczeństwa, nie miałam ochoty żyć. Udział w sesji sprawił, że byłam w stanie skoncentrować moje myśli, na tym, czego aktualnie potrzebuję, nazwać to i zastanowić, w jaki sposób mogę wyjść ze stanu beznadziei. Niezwykłe było to, że dzięki rysowaniu tego, co czuję i wskazówkom instruktorki, uświadomiłam sobie, jak wiele zasobów mam w sobie i swoim otoczeniu – zasobów, które mogą mi pomóc w złagodzeniu cierpienia, które odczuwam. Skupiłam się na tym, na co mogę mieć wpływ. Zrozumiałam, że jestem w stanie zaakceptować to, czego zmienić nie mogę i ujrzałam nowe przestrzenie, które pojawiły się w miejscu tego, co straciłam. Poczułam ulgę i wdzięczność.*

**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](about:blank), tel. +48 510 139 575