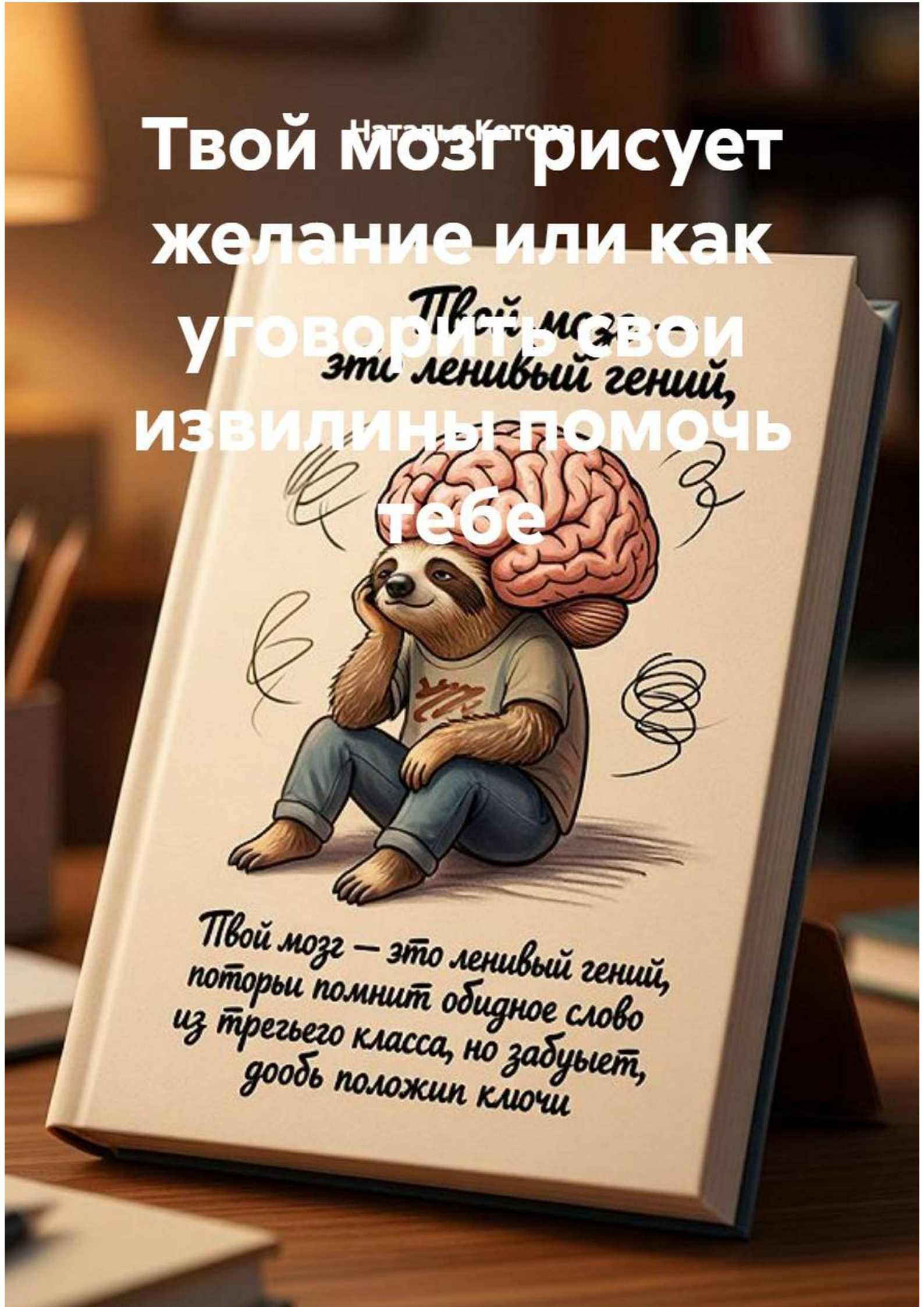
Наталья Кетова

Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе



Наталья Котова

Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе

«Автор»
2026

Котова Н.

Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе / Н. Котова — «Автор», 2026

Твой мозг — это ленивый гений, который помнит обидное слово из третьего класса, но забывает, куда положил ключи. Эта книга не нудная лекция про «глубины подсознания», а чат с другом, который тоже иногда смотрит в потолок и думает: «Ну как вообще?». Мы будем рисовать каракули, знакомиться с внутренним паникёром (у него будет смешное имя и бантик на заду), вытаскивать «скелеты в шкафу» и наряжать их в клоунские колпаки. Не нужно быть Пикассо, достаточно уметь ставить точку и закрашивать уголок. Через простые упражнения («Анти-тупица», карта сокровищ для взрослых, селфи из будущего) ты перепрошьёшь свои извилины и нарисуешь конкретное, смешное, а не розово-пони-будущее. От каракулей к крутым переменам! Если ты ждёшь волшебного пенделя, то его не будет. Будет честно, наглядно и с возможностью посмеяться над результатом. Погнали?

© Котова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Оглавление 5
Глава 2 6

Наталья Котова
Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе

Оглавление

Нескучный практикум по перепрошивке жизни через рисование

От каракулей — к крутым переменам!

ВВЕДЕНИЕ: ПРИВЕТ, ЭТО Я — ТВОЙ МОЗГ! И МНЕ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ.

ЧАСТЬ 1: РАЗОБРАТЬСЯ С «ПРОШЛЫМ ХЛАМОМ». Или нейроархеология на диване.

Глава 1. Привет, внутренний паникёр! Давай познакомимся.

Глава 2. Откопай свой «скелет в шкафу» и наряди его в клоунский наряд.

Глава 3. Рестарт. Как перезагрузить мозг, если он «завис» на старых ошибках.

ЧАСТЬ 2: НАКАЧАТЬ «МОЗГОВЫЕ МЫШЦЫ». Или физкультминутка для извилин.

Глава 4. Упражнение «Анти-тупица»: как включить голову за 5 минут.

Глава 5. Эмоции — не враги, а странные родственники. Как с ними договориться.

Глава 6. Креативность на коленке: где искать идеи, когда пусто.

ЧАСТЬ 3: НАРИСОВАТЬ КРУТОЕ БУДУЩЕЕ. Или манифестация для скептиков.

Глава 7. Мечты без розовых пони: как визуализировать желания, не впадая в сладкий бред.

Глава 8. Карта сокровищ для взрослых: куда идти, если навигатор молчит.

Глава 9. Я через 5 лет: селфи из будущего.

ЧАСТЬ 4: ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ. Чтобы не забыть всё к понедельнику.

Глава 10. Галерея побед: куда вешать эти шедевры?

Глава 11. Шаг размером с чип: от образа к движению.

Глава 12. А если ничего не получается? Инструкция по эксплуатации для дней, выброшенных из жизни.

ПРОЩАНИЕ: ТВОЙ МОЗГ ГОВОРИТ «СПАСИБО»

ПРИЛОЖЕНИЯ. Смешные и полезные.

Глава 2

ВВЕДЕНИЕ

Привет! А можно на «ты»?

Давай сразу договоримся: эта книга не лекция. Это чат с другом. С другом, который тоже иногда смотрит в потолок и думает: «Ну вот как вообще?». И у которого ответа нет. Зато есть пара глупых идей, которые странным образом работают.

Если ты читаешь эту книгу в надежде на волшебный пендель, то ты его не получишь.

Если ты ждёшь сложных схем и мудрёных терминов, то их тут не будет.

Если ты думаешь, что сейчас начнётся нудятина про «глубины подсознания» — расслабься. Мы будем говорить про твою жизнь так, как будто это не священная тайна, а слегка помятый, но очень интересный комикс.

А что тут будет?

Будет разговор. С тобой. И с твоим мозгом. Который, кстати, самая крутая и немного странная штуковина во Вселенной. Он может придумывать гениальные идеи под душем и забывать, куда положил ключи, через две секунды. Он помнит обидное слово из третьего класса, но никак не выучит английский. Он — наш главный герой. И иногда и наш главный хейтер.

Зачем тут рисунки? Я же не Пикассо!

Вот и отлично! Пикассо уже есть. А мы будем делать кое-что важнее: мы будем договариваться с реальностью через каракули.

Не нужно уметь рисовать. Нужно уметь водить ручкой по бумаге. Если ты можешь поставить точку, провести закорючку или закрасить уголок листа, то ты уже готов.

Наши рисунки — это не про красоту. Это про честность. Это как поговорить с собой начистоту, но без слов. Потому что слова любят врать и путаться. А вот зелёное пятно с колючками никогда не врёт. Оно просто есть.

Как это работает? Очень просто:

В твоей голове есть «прошлый хлам» (страхи, обиды, убеждения, что у тебя «не получится»). Мы его не будем анализировать годами. Мы вытащим его на бумагу и... нарядим в смешной колпак. Серьёзно. Когда твой страх становится рисунком, он теряет над тобой власть. Он просто становится картинкой.

У тебя есть «мозг настоящего», который иногда ленится и паникует. Мы сделаем ему весёлую зарядку. Будем дышать, как ниндзя, и рисовать двумя руками, как первоклассник. Это смешно и нелепо, но после этого в голове вдруг становится светло и просторно.

И наконец, у тебя есть «будущее», которое пока как чистый лист. Мы не будем «визуализировать» розовых пони и лимузины. Мы нарисуем конкретный и смешной комикс про то, как ты достигаешь цели. Не «я богат», а «я покупаю на первую премию тот самый пирог с вишней и делюсь с коллегами». Понимаешь разницу?

Чего от тебя нужно?

Бумага (подойдёт даже оборот старых документов).

Что-то рисующее (карандаш, ручка, маркер, пастель — что угодно, даже палочка в грязи сойдёт).

Чувство юмора. Особенно по отношению к себе.

Готовность к маленькому эксперименту: «А что, если я могу просто попробовать? Без гарантий, без пафоса, просто ради интереса?»

Важное предупреждение (не страшное, просто честное):

Эта книга как личный тренер-балагур. Она поможет тебе поднять настроение, найти опору в себе, увидеть цели чётче и сделать к ним первый шаг. Но если у тебя в душе живёт настоящая «тяжёлая артиллерия» — глубокая депрессия, последствия серьёзной травмы, панические атаки, то тебе нужен не тренер, а опытный «генерал». Им может быть психотерапевт. Эта книга не заменяет его работу. Она может быть хорошим помощником, но не главным лекарем. Береги себя.

И последнее.

Отложи на минуту всё. Возьми самый простой карандаш. И на любом листочке нарисуй СЕЙЧАС:

Кружок.

Рядом — квадрат.

А теперь соедини их тремя волнистыми линиями.

Поздравляю! Ты только что провёл первый сеанс рисовалки по методу этой книги. Ты установил контакт между двумя разными частями (кругом и квадратом) и создал между ними связь (волнистые линии). Видишь, как это было НЕстрашно и немножко забавно?

Всё остальное будет так же. Просто. Наглядно. И с возможностью посмеяться над результатом.

Погнали? Переворачивай страницу. Там тебя ждёт твой первый внутренний «хомяк паникёр». Мы с ним познакомимся и нарисуем ему усы, глазки и бантик.

Твой соавтор по этому безумному проекту, Наташа, или просто «Бывший скептик, который теперь рисует своё будущее»

P.S. Если тебе стало стыдно за свой «шедевр» на полях — это отличный знак. Значит, твой внутренний критик уже проснулся и готов к работе. Его время в следующей главе. Расслабься и улыбнись. Всё идёт по плану.