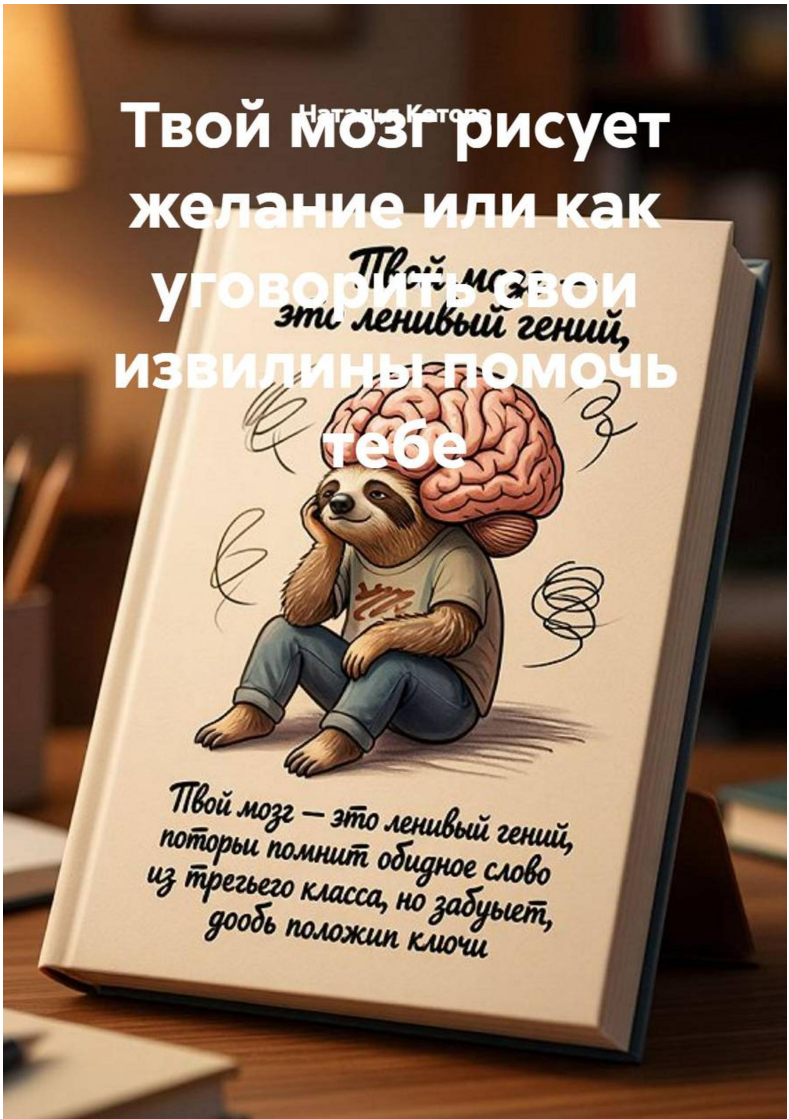
Наталья Котова

Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе



Наталья Котова

Твой мозг рисует желание или как уговорить свои извилины помочь тебе

https://litres.ru/74870874
SelfPub; 2026

Аннотация

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?

Содержание

Оглавление 4
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.