

PSIXALOGIYA FANIDA "NEYROGRAFIKA"NING AHAMIYATI

Ochilova Noila Farmonovna

Ilmiy rahbar

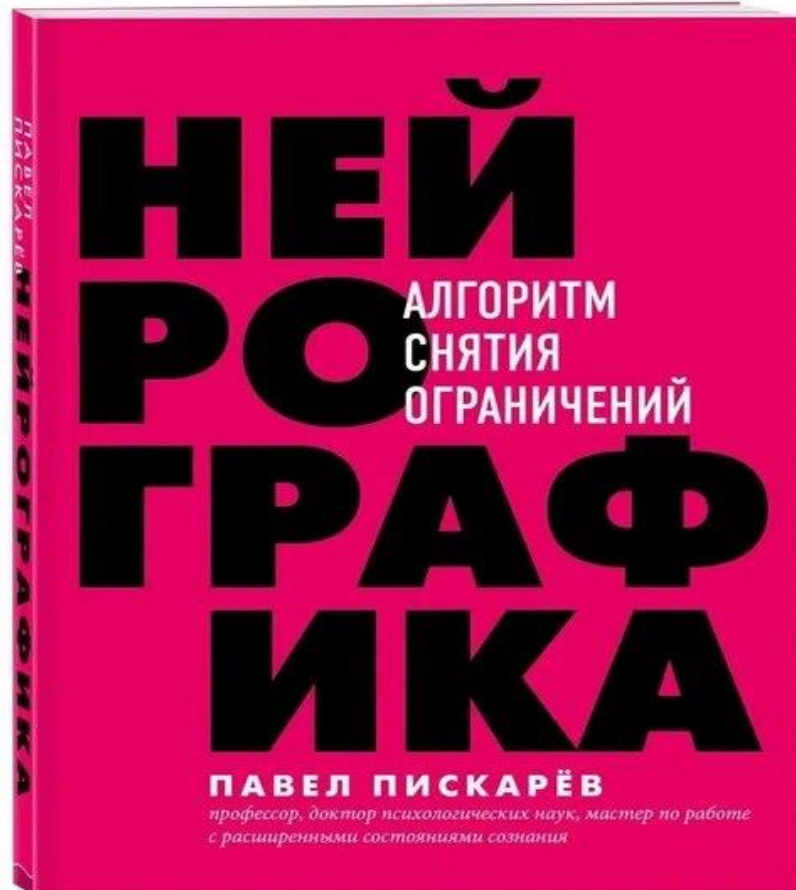
Nuriddinova Marjona Uyg'unjonovna

Xorijiy til va adabiyoti: ingliz tili SamDChTi talabasi

Annotasiya: *Maqolada psixalogiya fanida neyrografikani o'rni, ahamiyati yoritib berilgan. Insonlarning ong ostidagi negativ fikrlarni neyrografika orqali oldini olish haqida fikr yuritilgan. Keltirilgan namuna orqali neyrografika haqida tushuncha berilgan.*

Kalit so'zlar: *psixik hayot, meditatsiya, psixologik trening, neyrografika, ong osti.*

Boshqa fanlar kabi fanda psixalogiyaning ham o'ziga xos o'rni mavjud. Biz psixalogiyani o'rganish mobaynida bir qancha bilimlarga ega bo'lish bilan bir qatorda psixik hayot sohasi haqida ham bilim olamiz. Qadimgi davrdan boshlab psixalogiyaga oid bilimlar tibbiyot va falsafa fanlari negizida rivojlanib kelgan. Nafaqat tibbiyot va falsafa balki boshqa fanlar bilan ham aloqadorligi mavjud. Hozirgi kunga kelib psixalogiyani ko'plab tarmoqlarda va sohalarda rivojlanib kelayotganini ko'rishimiz mumkin. Psixalogiya qiziqarli fan bo'lgani sababli bugungi kunda unga bo'lgan talablar ortmoqda. Insonlar o'z ustida ishlash va o'z o'zini anglash bilan bir qatorda ong ostini nazorat qilishda, psixologlarga murojat qilish orqali har xil meditatsiyalar, psixologik treninglardan foydalanishadi. Insonlarni xohish istaklarini to'g'ri anglab, ong ostini shu istaklarga yo'naltirish va ularni amalga oshirishni osonlashtirishda yana bir samarali usul "Neyrografika" nomi bilan mashhur. "Neyro"-miya, "grafika"-yozaman, ya'ni ongni yozishni anglatadi. Neyrografika — bu muammolar bilan ishlashning, ong ostini yomon o'y hayollardan tozalashning va hayot sifatini yaxshilashda eng samarali mashq. U rassom va psixolog Pavel Piskarev tomonidan 2014-yilda ishlab chiqilgan. Ko'plab insonlar ushbu usulni qo'llash orqali hayotida yaxshi natijalarga erishganligi sabab haligacha bu usulga murojaat etib kelishmoqda. Tobora neyrografika foydalanuvchilarining soni ortmoqda. Neyrografika orqali hayotimizdagi boyluk, sog'lik, munosabatlar, ayollik yoki boshqa yo'nalishlar bilan bog'liq muammolarni oson yechish mumkin. Neyrografika bir qancha usullarda chiziladi, masalan, orzular bir necha usulda chizilishi, ikkilanishlar holatiga, hissiy og'riqlarni chiqarish, moddiy masala, maqsad rejalarni ong ostiga joylash, niyatlar uchun, pulga bo'lgan qo'rquv va to'siqlarini yengish uchun chiziladi.



<https://images.app.goo.gl/Yj8xmNd24ZT2Xja56>

Tavsifi

Muallif, psixologiya fanlari doktori, ongning kengaytirilgan holati bilan ishlash bo'yicha usta Pavel Piskarevning ushbu kitobi sizni hayratda qoldiradi va mo'jiza mavjudligiga ishonch hosil qilishga yordam beradi va siz uni qog'ozdagi oddiy markerning g'ayrioddiy harakati bilan yaratishingiz mumkin.

Neyro grafikasi yoki ushbu kitobda muhokama qilingan dunyoni o'zgartirishning ijodiy usuli:

- mavjud muammolarni hal qilish uchun kuchli energiya manbasini beradi;
- diqqat, to'liq ishtirok etish va muvaffaqiyatga e'tibor berish bilan tavsiflangan oqim holatiga kirishga yordam beradi;
- hayotiy faoliyatni rag'batlantiradi va ongni shunday tashkil etadiki, hayotda g'ayrat, motivatsiya va g'ayrat mavjud bo'ladi.

Ushbu kitob samarali va mutlaqo ekologik toza baxt haydovchisidir. Bu sizning hayotingizni qanday qurish, uni boshqarishni boshlash, unga ta'sir o'tkazish va vaziyatlarni tajovuz va zo'ravonliksiz sizning foydangizga qurish haqida hikoya.



<https://images.app.goo.gl/sjYsMndsFCU82jZ2A>

Quyidagi rasmda orzular neurografikasi tasvirlangan. Har bir inson neurografika chizish qonun-qoidalarini o'rganib yoki psixologlar bilim , ko'nikmalaridan kelib chiqib, o'zini hissiyotlariga qarab shunga o'xshash neurografikalarni chizishi mumkin. Neyro chiziqlarni chizish orqali biz ong ostimizni dasturlaymiz va tez natijaga erishamiz. Har safar rasm chizib tugatganimizda, katta qiziqish bilan kelajakdan yoqimli sovg'alar kutamiz. Eng asosiysi, neurografika chizish juda ham oson , yoqimli ,qiziq va zavq bag'ishlaydi.

MANBALAR:

1. <https://images.app.goo.gl/Yj8xmNd24ZT2Xja56>
2. <https://uzum.uz/uz/product/Kniga-Neyrografika-Algorithm-56172>
3. <https://images.app.goo.gl/sjYsMndsFCU82jZ2A>