



НАСТРОЕНИЕ-САМОЧУВСТВИЕ- АКТИВНОСТЬ

УПРАЖНЕНИЕ 3

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ П/М-20-1-О

ИЩЕНКО НИКИТА

ШАГ I. ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОЕ ИЗ ТРЕХ СОСТОЯНИЙ ПОСЛЕ ДВУХ УПРАЖНЕНИЙ ВАМ УДАЛОСЬ УЛУЧШИТЬ В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ



Оставьте стрелку, указывающую на состояние, которое Вы хотите улучшить

ШАГ 2. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ, СЛЕДУЯ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ:

- Возьмите лист бумаги и краски (можно и карандаши, но краски лучше).
- Закройте глаза и подумайте, что мешает Вам улучшить Ваше состояние здесь и теперь?
- Запишите свои ассоциации с помощью нескольких слов или словосочетаний.
- Выберите одну, которую хотите нарисовать (усталость, обиду, гнев, тревогу...).
- Рисуйте не образы, а состояния: воздух, свет, цвет, тень. Заполняйте красками только половину листа (либо только левую, либо только нижнюю).
- Представьте, что Вы уже преодолели трудности и достигли желаемого результата. Заполняйте свободную часть листа красками надежды и победы.

ИТОГ

Если Вы достигли желаемого состояния, сохраните Ваши рисунки и просматривайте их время от времени. Продолжайте создавать новые, следуя инструкциям. Побеседуйте с психологом!