

КАРАКУЛИ



УПРАЖНЕНИЕ 2

ШАГ 1. НЕ МЕНЯЕТСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ – НАЧИНАЕМ С ОЦЕНКИ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ



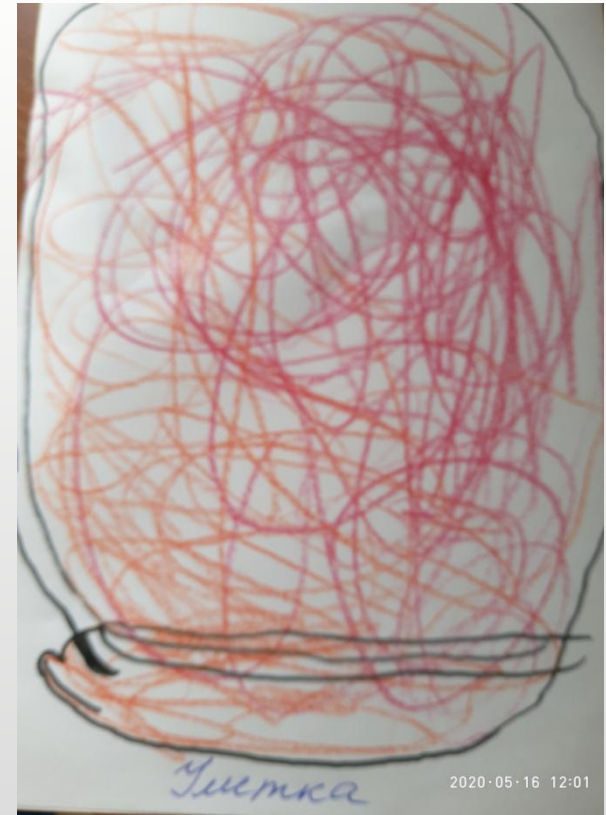
Можете выписать оценки или отметить их прямо здесь,
в презентации, перемещая стрелки на нужные значения

ШАГ 2. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ, СЛЕДУЯ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ:

- Возьмите лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры, маркеры).
- Начните с двух карандашей любого цвета, рисуйте двумя руками одновременно.
- Заполняйте каракулями всё пространство листа, следите за не ведущей рукой, она тоже должна энергично работать.
- Рассмотрите узор со всех сторон, вращайте лист, ищите образы.
- Завершите один или два найденных вами образа, как будто у Вас раскраска.
- Подумайте о рисунке как о кадре из фильма. Сформулируйте одним предложением, каков его финал. Предложение запишите внизу листа.

ШАГ 3

Сфотографируйте рисунок и разместите его в рамке справа



ШАГ 4. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ



Можете выписать оценки или отметить их прямо здесь, в презентации, перемещая стрелки на нужные значения

ИТОГ

Если Ваши показатели улучшились хотя бы по одному показателю из трёх, это упражнение подходит Вам в ситуациях, требующих принять решение, преодолеть сомнения, включить интуицию.