

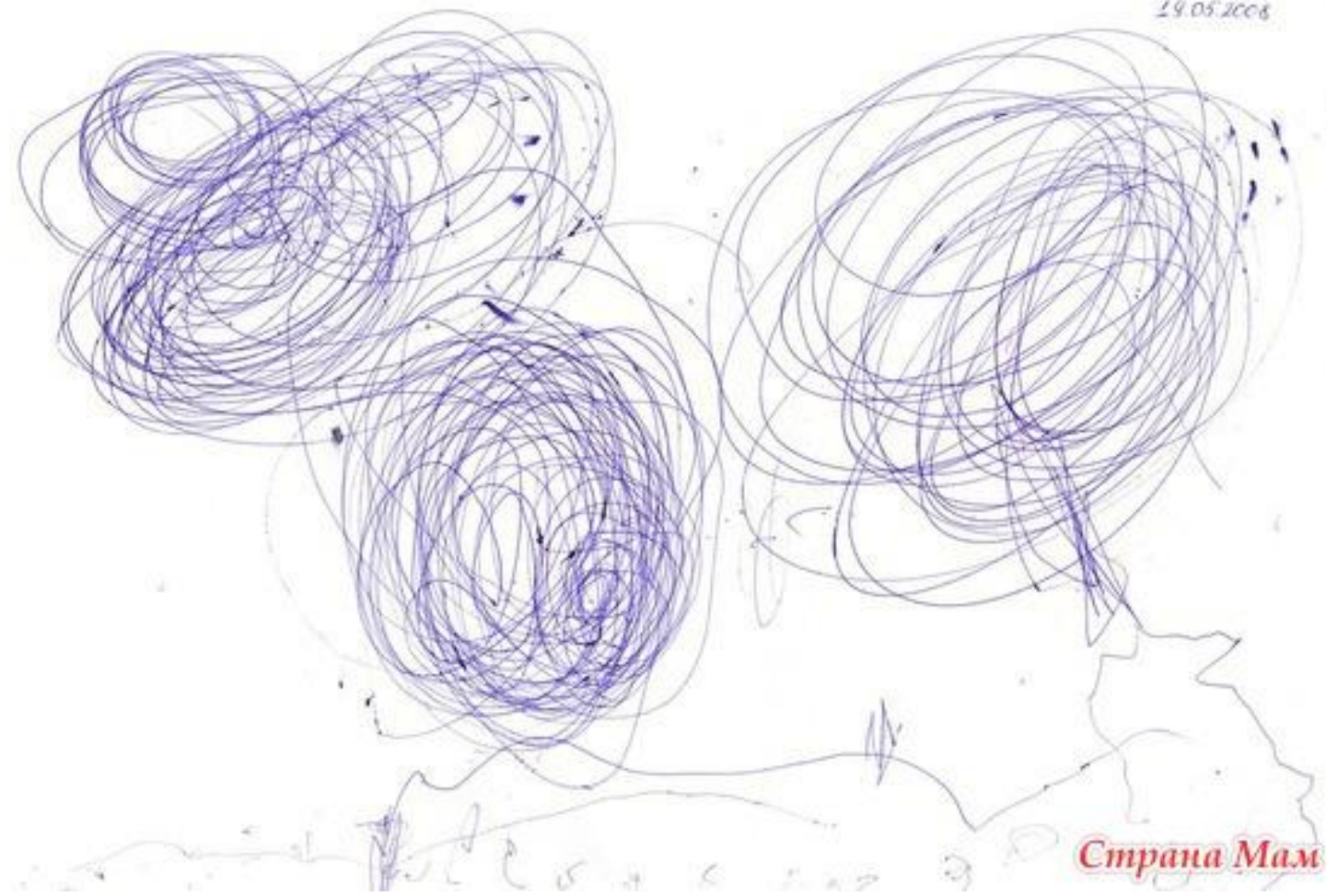
УПРАЖНЕНИЕ "НАСТРОЕНИЕ".

- Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами - чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением.

- Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все.

19.05.2008



Страна Мам

- Теперь вы избавились от своего напряженного состояния. Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.