


ЛИНИИ 

---

УПРАЖНЕНИЕ I

# ШАГ I. ОЦЕНИТЕ СВОЁ СОСТОЯНИЕ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ ПО ТРЁМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

| Настроение |    |    |   |   |   |   | Самочувствие |    |    |   |   |   |   | Активность |    |    |   |   |   |   |
|------------|----|----|---|---|---|---|--------------|----|----|---|---|---|---|------------|----|----|---|---|---|---|
| -3         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | -3           | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | -3         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |



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

## ШАГ 2. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ, СЛЕДУЯ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ:

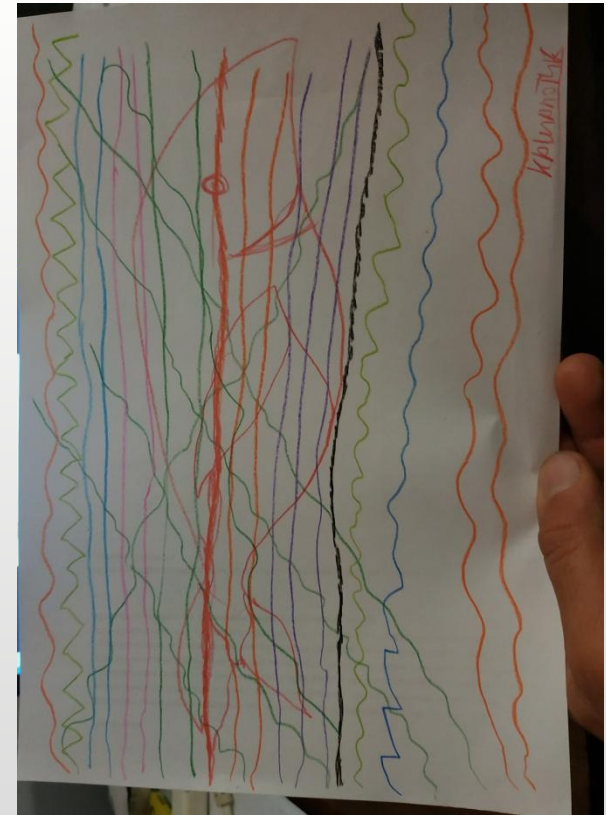
---

- Возьмите лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры, маркеры).
- Начните с карандаша любого цвета, нарисуйте им с легким нажимом тонкую линию, а затем постепенно увеличивайте нажим, рисуя другие линии рядом.
- Меняя карандаши, рисуйте "веселую", "игривую", "грустную", "таинственную" линии.
- Продлите линии так, чтобы они взаимодействовали друг с другом: встречались, пересекались, сталкивались, "обнимались" и т.д.
- Обведите красным цветом "приятную", а чёрным цветом - "неприятную" линию.
- Постарайтесь обнаружить среди сплетений линий природный или рукотворный объект и дорисуйте недостающие линии. Запишите его название внизу листа.

## ШАГ 3

---

Сфотографируйте рисунок и разместите его в рамке справа



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

| Настроение |    |    |   |   |   |   | Самочувствие |    |    |   |   |   |   | Активность |    |    |   |   |   |   |
|------------|----|----|---|---|---|---|--------------|----|----|---|---|---|---|------------|----|----|---|---|---|---|
| -3         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | -3           | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | -3         | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |



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 избавиться от напряжения, собраться с мыслями, сосредоточиться на сущностном.