

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



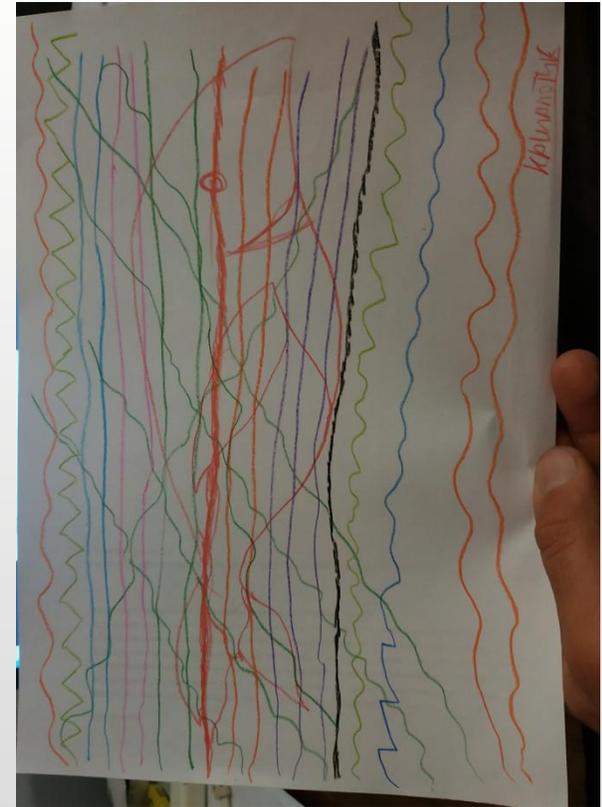
Можете выписать оценки или отметить их прямо здесь, в презентации, перемещая стрелки на нужные значения

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.