

Ефективні способи привести мозок в норму і повну бойову готовність



ВТОМИЛИСЯ?
МАЛЮЙТЕ КВІТИ!

СУМНО?
МАЛЮЙТЕ ВЕСЕЛКУ!

У ВІДЧАЇ?
МАЛЮЙТЕ ДОРОГИ!

Просто, але дієво!

Арт-терапія не має ні обмежень, ні протипоказань – це найбезпечніший метод зняття напруги.

Всі наші невисловлені думки блокуються в тілі, а це призводить до фізичних і невротичних розладів. Виплескуючи емоції і почуття на

полотно або папір, людина допомагає собі звільнитися від непотрібних блоків і бути живим.

Творчість – це шлях до себе, можливість успішно будувати своє життя.

У кожної людини є потреба виразити себе і, створюючи щось, вона відчуває себе задоволеною, знаходить гармонію в собі.

Доктор Вікторія Назаревич радить ці прості способи знайти гармонію з допомогою олівця і паперу:

- Якщо ви втомилися – малюйте квіти.
- Якщо ви злі – малюйте лінії.
- Якщо вам боляче – займіться ліпленням.
- Якщо нудно – заповніть листок паперу різними кольорами.
- Якщо сумно – малюйте веселку.
- Якщо страшно – плетіть макраме або робіть аплікації з тканин.
- При обуренні – рвіть папір на дрібні шматочки.
- Чи відчуваєте занепокоєння – складайте оригами.
- Хочете розслабитися – малюйте візерунки.
- Хочете щось згадати – малюйте лабіринти.
- Відчуваєте невдоволення – зробіть копію картини.
- Відчуваєте відчай – малюйте дороги.
- Треба щось зрозуміти – намалюйте мандали.
- Треба швидко відновити сили – малюйте пейзажі.
- Хочете зрозуміти свої почуття – малюйте автопортрет.
- Важливо запам'ятати стан – малюйте кольорові плями.
- Якщо треба систематизувати думки – малюйте стільники або

квадрати.

- Хочете розібратися в собі і своїх бажаннях – зробіть колаж.
- Важливо сконцентруватися на думках – малюйте точками.
- Для пошуку оптимального виходу із ситуації малюйте хвилі і кола.
- Відчуваєте, що ви застрягли і треба рухатися далі, – малюйте спіралі.
- Хочете сконцентруватися на меті – малюйте сітки і мішені.

А ви готові спробувати арт-терапію?