«22 ефективні способи привести мозок в норму і повну бойову готовність»

За Фрейдом

Просто, але дієво!

Арт-терапія не має ні обмежень, ні протипоказань – це найбезпечніший метод зняття напруги, пише Porque No Se Me Ocurrio.

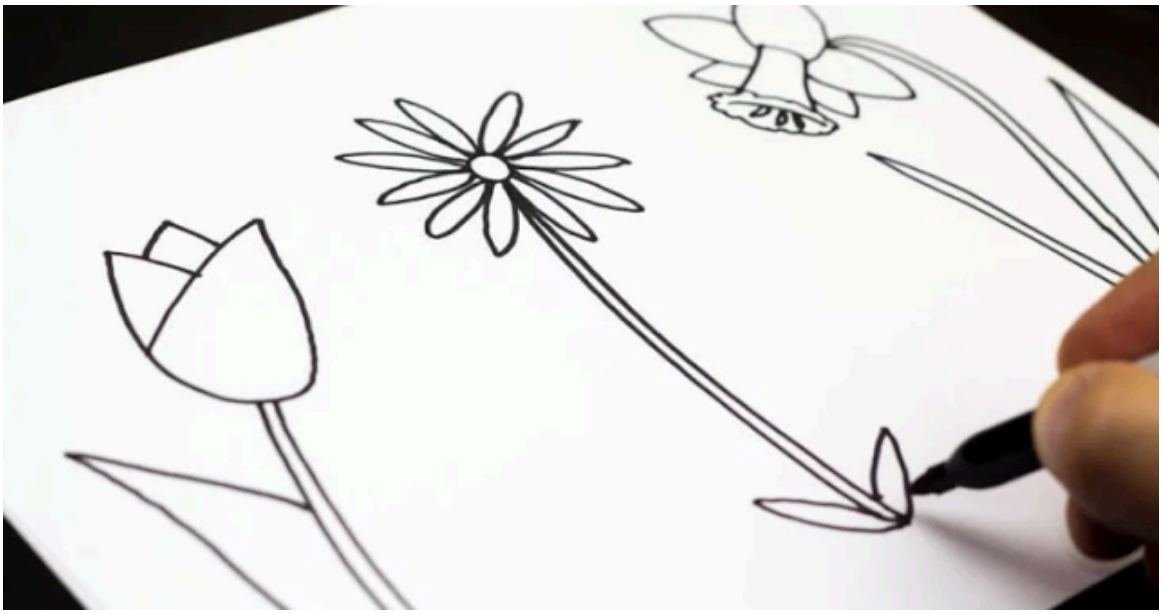
Всі наші невисловлені думки блокуються в тілі, а це призводить до фізичних і невротичних розладів. Виплескуючи емоції і почуття на полотно або папір, людина допомагає собі звільнитися від непотрібних блоків і бути живим.

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:

ψ Якщо ви **втомилися** – малюйте квіти.



Porque No Se Me Ocurrio

ψ Якщо ви **злі** – малюйте лінії.

ψ Якщо вам **боляче** – займіться ліпленням.

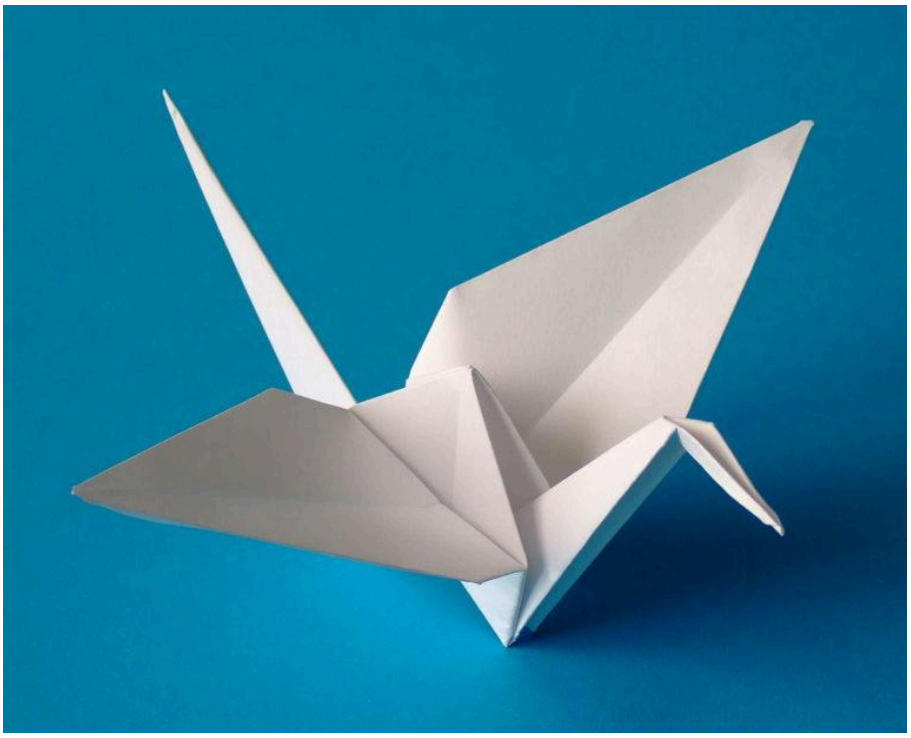
ψ Якщо **нудно** – заповніть листок паперу різними кольорами.

ψ Якщо **сумно** – малюйте веселку.

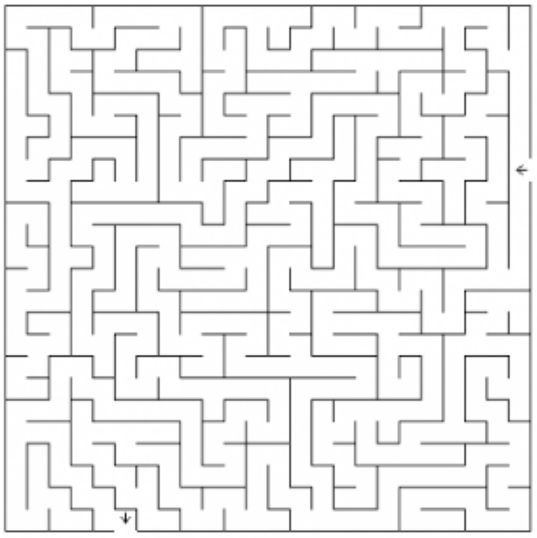
ψ Якщо **страшно** – плетіть макраме або робіть аплікації з тканин.

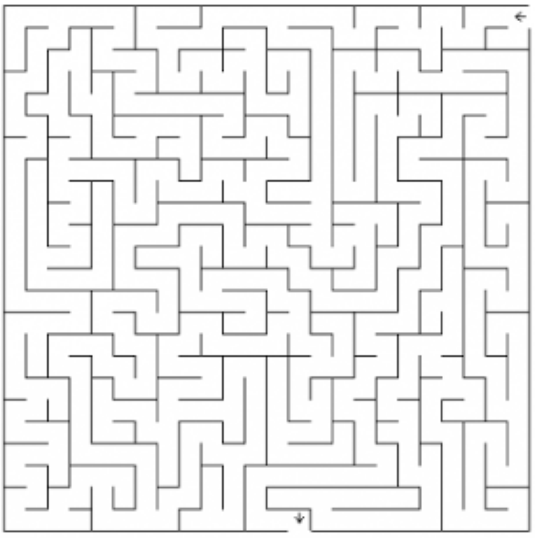
ψ При **обуренні** – рвіть папір на дрібні шматочки.

ψ Чи відчуваєте **занепокоєння** – складайте орігамі.



- ψ Хочете **розслабитися** – малюйте візерунки.
- ψ Хочете щось **згадати** – малюйте лабіринти.





Porque No Se Me Ocurrio

- ψ Відчуваєте **невдоволення** – зробіть копію картини.
- ψ Відчуваєте **відчай** – малюйте дороги.
- ψ Треба щось **зрозуміти** – намалюйте мандали.

Porque No Se Me Ocurrio

- 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?

Джерело: https://vseosvita.ua/library/efektivni-sposobi-privesti-mozok-v-normu-i-povnu-bojovu-gotovnist-299111.html