

## **Декілька вправ на зняття стресу за допомогою малюнка:**

1. Намалюй свій тривожний стан у вигляді лінії і послідовно змінюй її на красивіший і складніший малюнок. Часто тривога може стати чудовою основою для зосередження та розвитку нових ідей.
2. Створи за допомогою штрихів образ свого стресу. Уважно покрутивши його в різні боки, придумай для нього рамку, наче це абстрактна картина в музеї. Так ми створюємо символічні межі контролю.
3. Намалюй свій стрес у вигляді ліній. Малюй спокійно та усвідомлено, розуміючи що з кожною лінією стрес зменшується, і як не дивно, зазвичай на 40 лінії стан справді різко покращується. Таке медитативне малювання забезпечує нам створення антистресового ритму дихання, а внутрішні процеси поступово переходять у режим спокою.
4. Намалюй дивний образ свого стресу у вигляді обличчя або маски. Уважно придивися до отриманого малюнку і зміни його за допомогою кольорів на максимально смішний образ. Це простий та дієвий спосіб зняти напругу з нашої персони.