

вправа «Клубок ліній»

Для цієї методики Вам потрібен чистий аркуш та ручка або простий олівець.

Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою / олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від декількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій.

Таким чином, Ваші емоції та переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості та свідомості) – до зовнішнього світу, а саме на листок паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції та не дати їм можливість вкоренитися в Вашій душі.



Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що побажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати). Тут немає меж Вашої фантазії.