



Как снять напряжение с разума, нервов и психики и обрести ресурсы не выходя из дому!

У каждого из нас наступает период, когда нам необходимо выпустить пар, наполниться ресурсами и энергией, чтобы двигаться дальше, но по какой-то причине дойти к специалисту у вас нет возможности... Но ничего страшного, выход есть! С вами на связи Ирина Долинская: психолог, арт-терапевт, коуч, автор и ведущая трансформационных и бизнес-игр, эксперт СМИ, писатель и поэт. И сегодня я поделюсь с вами простыми, но действенными техниками, которые помогают мне и моим клиентам!

Если одолевает усталость — рисуй цветы!

Рисовать можно чем угодно: ручкой, карандашами, фломастерами, маркером - главное получать удовольствие от процесса! ;)

Если тебя переполняет злость — рисуй линии!

Линии могут быть: прямые, извилистые, волнистые - неважно. Главное - довериться процессу!

Если болит: душа или тело, но боль не критична, тогда важно переключить внимание на что - то другое и это может быть лепка!

Лепить можно из пластилина, солёного теста или просто налепить вареников или пельменей на семью, приобщив к этому делу всю семью! ;)

Грустно — рисуй радугу.

Прорисовывайте каждый цвет тщательно и в удовольствие. Еще можете поиграть с размерами, расположив на листе не одну радугу, а несколько!

Ощущаешь тревогу - найди в доме фольгу и начни ее использовать не для готовки!

Из фольги можно сделать массу полезных вещей от поделок до ёлочных игрушек и не

только! (идеи можно найти на ютубе и в сети)

- Возмущению нет предела — рви бумагу на мелкие кусочки!

Не забудь перед этим на том листе, который принадлежит утилизации нарисовать образ того, что возмущает!

- Важно вспомнить — рисуй лабиринты. Ещё конечно можно обратиться к мифическому персонажу - Надежде Павловне и попросить помощи! Не знаю, как это работает, но РЕАЛЬНО работает!!!

Текст нужно проговаривать 3 раза: "Дарю Надежде Павловне Кохановой" и произнести то, что ищете.

- Если захлестнуло отчаяние - рисуй дороги!

Можешь усилить практику и каждой дороге дать свой вектор, но постарайся чтобы этот вектор указывал на ТВОЮ цель! А том, чтобы сконцентрироваться на цели - следующий пункт!

- Нужно сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.

Но только задай себе предварительно вопрос: "А ЭТА цель действительно моя или навязанная извне?"

- Чтобы сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.

А для того, чтобы систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты

- Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.

Также можно поэкспериментировать: волны в круге, или волнистые круги! Разреши себе больше!

- Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали! А ещё лучше запишись ко мне на бесплатную диагностическую 30 мин/консультацию. Найти меня можно тут:

<https://www.instagram.com/dolinskaya.psy>

Рада была быть полезной! С уважением, Ирина Долинская - психолог, эксперт СМИ, автор и ведущая бизнес-игр, писатель

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?