

الارشادات لعقد الجلسات الفنية في البيت

احجز في بيتك بشكل كافٍ مجالاً لأعمال مهدئة. غلف الطاولة او الارضية حتى الفوضى القليلة لا تضر. احجز ايضا بعض الوقت لأعمالك. خلال ادائك للعمل ان لا تكون في عجله للذهاب الى اي مكان و لا التفكير بأشياء أخرى. ضع هاتفك على وضع الصامت. يمكنك الاستماع للموسيقى. يمكن ان تكون اي نوع من الموسيقى الهادئة او الموسيقى المفضلة لديك. حتى لو فكرت انك لا تتقن الرسم او التلوين، على اي حال يمكنك البحث، اجاد و مزج الوان و الاشكال و المواضيع التي تجلب الراحة النفسية، العمل باليد يساعد على التركيز في اللحظة الحالية و على الاسترخاء، النتيجة النهائية غير مهمة.



الصورة للأشياء الجيدة

قص من المجالات او ارسم الأشياء التي تجلب لك الراحة النفسية الجيدة. هنّ يمكن ان تكون الأشياء التي ترغب او تحب ان تعملها. عندما تكون الصورة جاهزة، اريها او تكلم عنها لشخص ما. على سبيل المثال تكلم عن تمرينك او ارسل صورة عن عملك الى احد اصدقائك. اخبره لماذا اخترت هذه الأشياء.

مكان الراحة

في البداية يمكنك تسخين بدنك. تمدد بهدوء او اثني الاكتاف الى الخلف. اذا احببت، يمكنك اتخاذ وضع مريح و اغماض عينيك. تخيل انك في المكان التي تشعر فيه بالراحة. في المكان يمكنك الاسترخاء و تكون بامان. هو يمكن ان يكون مكان حقيقي او متخيل. ادرس المكان في عقلك بهدوء. ما نوع المكان هذا؟ ماذا رايت فيه؟ ماذا سمعت؟ شممت رائحة ما؟ ركز ملاحظتك على تلك الأشياء، التي تجعلك تشعر بمزاج هادئ.



بعد نفذ مكانك المريح على الورق. يمكنك استخدام الالوان او قص من المجالات الصور المناسبة. لا يوجد طريقة صحيحة او خاطئة لعمل الصورة. عندما تكون الصورة جاهزة من وجهة نظرك، انظر اليها فترة قصيرة، اخترع او اوجد للصورة او المكان اسم. يمكنك تعليق الصورة على الحائط. بالنظر الى الصورة بعد فترة يمكنك العودة الى المكان و الى المزاج الهادئ المرتبط فيها، عندما ترغب.

الجمال لي

فكر بالاشياء التي انت تتقنها جيدا. ماهي القدرات و المهارات الاتي لديك؟ ماهي الخصائص الجيدة؟ ما الذي يساعدك على التأقلم و البقاء على قيد الحياة؟ اذا صديقك الجيد اخبرك عن اشياء ، الاتي انت تتقنها جيدا، ماريك بما سوف يقوله هو؟

ثم نفذ الصورة عن نفسك بالقص او بتمزيق الصور من المجلات. يمكنك الرسم او كتابة الكلمات. الصورة لا تحتاج ان تعبر عنك او تظهر الناس . اذا انت احببت، يمكنك اضافة بعض الاشياء الى الصورة، الاتي انت تحب ان تضاف الى حياتك. ماذا تحب ان تتعلم؟ ماذا جلبت من المستقبل؟ مانوع الاحلام الاتي لديك ؟

