

## راهنمایی برای برگزار کردن لحظات هنری

در خانه به اندازه کافی فضای مناسب در اطراف خود داشته باشید. کف اتاق یا روی میز را طوری بپوشانید که ریخت و پاش‌های کوچک مزاحم شما نباشند. زمان کافی هم برای انجام کارتان در نظر بگیرید.

در حین انجام کار هیچ‌گونه عجله‌ای بکار نبرید و به موضوعات دیگر فکر نکنید. تلفن همراه خود را روی حالت بی صدا قرار دهید. می‌توانید هر نوع موسیقی که به شما آرامش می‌دهد و یا موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید.

شاید فکر کنید که نمیتوانید طراحی یا نقاشی کنید اما می‌توانید به دنبال رنگ‌ها، فرم‌ها و موضوعاتی باشید که به شما آرامش می‌دهد. کارهای دستی تمرکز شما را به چیزی که در حال حاضر انجام می‌دهید معطوف می‌کند و باعث آرامش شما می‌شود.

### عکس موضوعات خوب



از مجلات و روزنامه‌ها عکس‌های جالبی که به شما آرامش می‌دهد بریده و یا طراحی کنید. آن‌ها می‌توانند در رابطه به موضوعاتی باشند که شما دوست دارید و یا علاقه‌مند هستید که آن‌ها را انجام دهید. در صورت تمایل می‌توانید عکس مورد علاقه تان را برای کسی بفرستید یا در مورد کار خود توضیح دهید و بگویید که چرا این عکس را انتخاب کرده‌اید.

### محل استراحت



در شروع، خودتان را گرم کنید. حرکات کششی نرم انجام دهید یا شانه‌های تان را به عقب بچرخانید. اگر می‌خواهید چشم‌های تان را ببندید و در حالت آرامی قرار بگیرید و خود را در محل دلخواه تجسم کنید. محلی که خود را در آرامش و امنیت حس می‌کنید ( این محل می‌تواند واقعی و یا حاصل تخیل شما باشد). محل را با دقت بررسی کنید! چگونه محلی است؟ در آنجا چه می‌بینید؟ چه می‌شنوید؟ آیا بویی حس می‌کنید؟

به چیزهایی فکر کنید که برای شما آرامش و امنیت می‌آورد و سپس تصویر این محل را به روی کاغذ بیاورید. می‌توانید از رنگ‌ها یا تصاویری که از مجلات بریده‌اید استفاده کنید. برای ساختن این تصاویر راه درست و اشتباه وجود ندارد،

زمانی که تصویر آماده شد به آن مکان فکر کنید و در پایان نامی برای آن انتخاب کنید. می‌توانید عکس یا تابلو آماده شده را به دیوار آویزان کرده و با نگاه کردن به آن دوباره خود را در آن مکان فرض کرده و احساس خوبی پیدا کنید.

## من زیبا

به مسائلی فکر کنید که در آن توانایی دارید. چه استعداد و خصوصیات منحصریه فردی دارید و برای گذر از این شرایط دشوار چه چیزی به شما کمک می‌کند؟ نظر دوستان تان را در مورد خوبی‌ها و توانایی‌های خود بپرسید. فکر می‌کنید چه چیزی در مورد شما می‌گویند؟

ازبریده‌های روزنامه‌ها و مجلات از خودتان تصویری بسازید. ضرور نیست تصویر شبیه شما و یا حتی شبیه انسان دیگری باشد. به تصویرها می‌توانید موضوعاتی را اضافه کنید که دوست دارید در زندگی شما رخ می‌دادند. آرزوی یادگیری چه چیزی را داشتید؟ از آینده چه انتظاری دارید؟ چه رویاهایی دارید؟

