

Инструкции по организации творческих моментов дома

Обустройте достаточное количество места для спокойной деятельности. Накройте стол и пол таким образом, чтобы небольшой беспорядок не мешал. Запаситесь временем так, чтобы вам никуда не нужно было спешить и думать о других вещах. Отключите звук телефона, можете включить музыку. Это может быть любая расслабляющая музыка ли же ваша любимая. Даже если вы полагали, что не умеете рисовать, попробуйте найти и получить приятные для вас цвета, формы и вещи. Работа руками помогает сосредоточиться на текущем моменте и расслабиться, результат – это не самое важное.

Положительные изображения

Вырежьте из газет или нарисуйте изображения, поднимающие ваше настроение. Это могут быть вещи, которые вам нравятся или которыми вы любите заниматься. Когда изображение будет готово, расскажите о нем кому-нибудь. Вы можете сообщить об этом упражнении кому-то из друзей и отправить ему изображение. Расскажите также почему вы выбрали именно эти вещи.



Место отдыха

Разомните тело, слегка потянитесь или сделайте круговые движения плечами назад. Если хотите, можете прикрыть глаза и принять удобное положение. Представьте себя в том месте, где вам хорошо, в котором вы можете расслабиться и быть в безопасности. Это место может быть настоящим или вымышленным. Спокойно оглядитесь вокруг в своем воображении. Какое это место? Что вы там видите? Что слышите? Сосредоточьте внимание на тех вещах, которые вас расслабляют.



Затем изобразите место вашего отдыха нарисовав его или вырезав из журналов подходящие картинки.

Неважно, правильным образом вы создаете изображение или нет. Когда оно будет готово, посмотрите на него какое-то время. Придумайте название вашей картинке или месту отдыха. Можете повесить ее на стену, чтобы смотря на нее позже, вы могли при желании возвращаться в то место и состояние спокойствия.

Каков я

Обдумайте вещи, которые у вас хорошо получаются. Какие способности и таланты у вас есть? Какие хорошие качества? Что помогает вам справляться с трудностями? Если хороший друг рассказывал бы о ваших сильных сторонах, что он сказал бы?

Составьте изображение о себе вырезав или вырвав фотографии из газет. Картинка не обязательно должна быть похожа на вас или изображать человека. При желании, добавьте к картинке вещи, которые вы хотели бы прибавить в вашей жизни. Чему хотели бы научиться? Чего ждете от будущего? О чем мечтаете?

