

День 7

Техники «Моя жизнь», «Четыре желания», «Мой идеальный мир»

Техника «Моя жизнь»

Цель:

Эта техника позволяет понять, какой вы видите свою жизнь, какие эмоции и состояния вам свойственны и как они влияют на вашу реальность.

Вам понадобятся:

метафорические карты или вырезки из журналов, картинки, открытки, фото.



Рис. 17. KiParis. Техника «Моя жизнь»

1. Выберите пять карт, которые отражают те или иные периоды вашей жизни, и выложите их в той последовательности, которая имеет для вас смысл.
2. Дайте название каждому периоду и опишите, какой вы были в этот момент, при помощи трех прилагательных.
3. После этого напишите небольшой рассказ о жизни, опираясь на выбранные образы. Описывайте жизнь из карт. Карты нужны для того, чтобы делать акцент на эмоциях бессознательного, а не сознательного «Я».
4. Затем, если у вас возникнет желание, вы можете добавить к этим картам другие или заменить все карты новыми — теми, которые ассоциируются с новыми эмоциями и состояниями. Попробуйте создать визуальный ряд, каждый элемент которого нравился бы вам. Опишите новые картинки при помощи трех прилагательных.
5. Запишите основные выводы: Что добавили? Что изменили? Как это повлияет на вашу текущую жизнь?

Отзыв участницы арт-марафона KiParis

1. Надежда: сильная, хрупкая, верящая в чудо (6–7 лет)
2. Замирание: разочарованная, старая, уставшая (11–13 лет)
3. «Великая»: всем чем-то обязанная, несущая, уставшая (16–18 лет)
4. Дар: отдающая, милосердная, не заботящаяся о себе (22–25 лет)
5. Возрождение: обновленная, прощающая, летящая (27–...)

Рассказ участницы арт-марафона «Про маленькую фею»

KiParis: Жила была маленькая фея, которая любила мечтать и дружила с природой. Она жила в доме своих родителей, которые были заняты собой. Но маленькая фея верила в чудо, она надеялась, что однажды найдет свой настоящий дом, тепло и любовь. Но время шло, усталость накапливалась, а фея так и не знала, как найти приют для своей души и обрести внутреннее спокойствие. Маленькая фея мечтала поскорее вырасти, чтобы стать взрослой, начать зарабатывать деньги и уйти из дома. Взросление сделало ее целеустремленной, она старалась соответствовать роли взрослого человека, училась держать удар. А в какой-то момент маленькая фея взяла на себя роль Матери Терезы и начала заботиться обо всех, кроме себя.

И... превратилась в камень — красивый, но не живой. И только сейчас она услышала свое сердце, поняла свои потребности. Теперь она с радостью учится заботиться о себе. Наступил период трансформации.



Рис. 18. KiParis, Техника «Моя жизнь» с внесенными изменениями

KiParis: *Я добавила те картинки, которые олицетворяют желаемую жизнь. Я добавила то, чего не хватало, и дала название своим новым периодам, добавила к ним прилагательные.*

- 1. Беззаботность — доверчивая, принятая, спокойная.*
- 2. Мадам — самостоятельная, имеющая свое мнение, красивая.*
- 3. Девушка — любимая, красивая, уверенная.*
- 4. Профессионал — довольная, легкая, целеустремленная.*
- 5. Женщина — расслабленная, спокойная, принимающая.*

Меня часто спрашивают, можно ли закрепить навык позитивного мышления, на что я с удовольствием отвечаю: у вас два варианта.

Первый — думать перед сном о том, что где-то неправильно поступили, что-то сделали неверно, и постепенно, при помощи внутреннего критика, убивать свое «Я».

Второй — поразмышлять: что я сегодня сделала? что важно усилить или улучшить? И проиграть перед своим внутренним взором следующий день, где будет действовать улучшенная версия вас самих.

Уверена, второй способ понравится вам куда больше.

Следующий вопрос, который мне задают: как? Как это сделать? Ведь так сложно изменить привычке ругать себя! Обижаться и критиковать порой легче, чем хвалить и думать о перспективах.

На что я всегда отвечаю: ведите себя так, как будто этот навык позитивного мышления у вас уже есть, практикуйте! Например, едва моя голова касается подушки, у меня автоматически возникает мысль: «А давай посмотрим, что тебя ждет завтра, какой уникальный день наступит, какие идеи с собой принесет?» Мое воображение начинает создавать мой новый, наполненный событиями, яркий день. И с этими мыслями я засыпаю. Применяйте эту практику каждый вечер, учитесь гордиться собой, замечайте все хорошее, что произошло за день. Попробуйте!

Техника «Четыре желания»

Цель:

Эта техника позволяет выявить свои желания, дает ответ на вопрос: «Что бы я хотела получить?»

Вам понадобятся:

листы бумаги формата А5;

цветные карандаши.

1. Нарисуйте четыре своих желания. Каждый рисунок подпишите и присвойте ему тот порядковый номер, который соответствует очередности, в которой вы рисовали.

Обратите внимание, что в этой части задания вы рисуете рациональным путем — пусть процесс рисования будет полностью осознанным.

2. Разложите рисунки на столе, рассмотрите их и выберите тот, который притягивает ваше внимание. Затем возьмите следующий рисунок, показавшийся наиболее важным, третий и четвертый. Таким образом вы ранжируете рисунки по степени значимости для вас. При этом выбор ваш определяет бессознательное.

Интерпретация: Та картинка, которую вы выбрали первой, — самая значимая часть, которую ваше бессознательное хочет интегрировать в жизнь.

Если бы вы работали со своими желаниями в той последовательности, которую установило ваше сознание, вы бы гораздо медленнее достигли своих целей. Такое ранжирование рисунков дает возможность

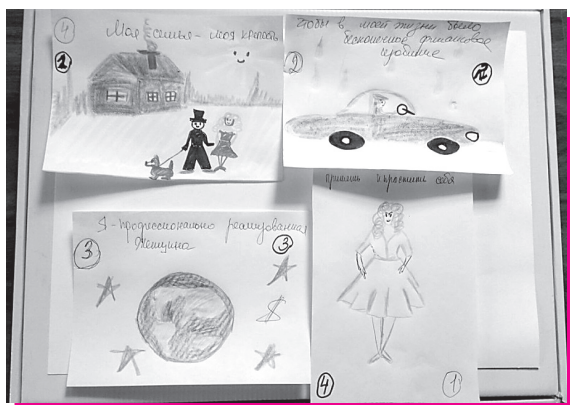


Рис. 19. KiParis. Техника «Четыре желания»

исследовать истинные желания и выявить ваши потребности из точки «здесь и сейчас».

3. Исходя именно из *новой* последовательности желаний продумайте и запишите первые шаги для их достижения (вы научились делать это, выполняя технику «Колесо жизненного баланса»).

Если техника выполнена правильно, то план достижения целей согласуется на трех уровнях: «Я знаю» (голова), «Я хочу» (сердце) и на уровне «Я могу» (район нижнего «даньтянь»).

Отзыв участницы арт-марафона KiParis

У меня получилось так:

Рисунок 1, шаги:

- Преодолеть страх создания семьи (перестать отождествлять себя с матерью, ее жизненный сценарий — со своим).
- Стать уверенной в себе.
- Соблюдать баланс «брать — давать».

Рисунок 2, шаги:

- Всегда помнить, что мои идеи = мои деньги. И это закон!
- Поймать свой поток!
- Работать с балансом «брать — давать»!!!
Учиться просить!

Рисунок 3, шаги:

- Концентрация на своем направлении.
- Очистить свою жизнь от забирающих энергию дел и людей.
- Найти близких по духу людей, создать команду.

Рисунок 4, шаги:

- Уделять больше времени себе.
- Тратить деньги на себя.
- Заботиться о своем «внутреннем ребенке».

(Дополнительно см. цветную вклейку рис. 17, 18)

Техника «Мой идеальный мир»

Цель:

Выявить свой идеальный образ, истинные желания, создать вдохновляющий ресурс.

Вам понадобятся:

- ватман;
- клей;
- ножницы;
- глянцевые журналы.

Возьмите ватман, журналы, картинки, фото и сделайте коллаж под названием «Мой идеальный мир» (см. цветную вклейку, рис. 19). Вам следует наклеить на большой лист все то, что хотели бы увидеть в своей жизни через год. Некоторые, например, делают такие коллажи ежегодно и в конце года смотрят на динамику достижений, анализируют и совершенствуют коллаж для следующего года.

Если вы чего-то хотите
на уровне намерений,
значит у вас есть
и ресурсы для реализации!

Отзыв участницы арт-марафона KiParis (см. цветную вклейку, рис. 20,21)

У меня много таких коллажей, я делаю их каждый год. И я поняла, что сбывается только то, что мне по-настоящему нужно. Все остальное отваливается само по себе. Значит, это было не мое желание...

Антонина, техника «Мой идеальный мир»:
Это упражнение сделала буквально за пять минут, сфотографировала и отправила. И сейчас, периодически рассматривая этот коллаж, понимаю, что он мне весь нравится, и все там есть, что бы я хотела! Он действительно вдохновляет, и какой-то он волшебный.

Метафора техники коллаж: «Быстрый способ систематизировать мысли»

Смотри другие примеры на цветной вклейке — рис. 22, 23.

День 8

Как распространяются мысли

Если бросить камень в воду, от него во все стороны разойдутся круги. Огонь свечи окружен вибрациями тепла и света. Когда у нас созревает какая-то мысль — хорошая или плохая, — она тоже порождает вибрации, которые проникают в пространство вокруг.

Так что это за среда такая, по которой наши мысли распространяются от сознания к сознанию? Возможно, это некая субстанция разума, которая наполняет все пространство, как эфир, и служит средой для передачи мыслей.

Есть люди, которые носят в себе черные, тяжелые мысли. Мысли, которые проникнуты злобой и ненавистью. Это очень опасно. Такие мысли вызывают ненависть среди других людей, сеют конфликты и войны. Мысли и чувства, как радиопослания, передаются в эфир. Те люди, чей ум откликается на эти вибрации, их воспринимают и подхватывают, заражаются ими.

А бывает и наоборот — добрые мысли тоже несутся с большой скоростью и могут помогать, исцелять даже на расстоянии.

*Мысль обладает огромной силой,
она способна лечить болезни,
влияет на умонастроения людей.*

*Мысль всемогуща и может
сотворить настоящее чудо!*

Техника «Мои эмоции»

Цель:

Увидеть палитру своих эмоций, понять, где и каким образом они мешают, а где помогают. Превратить негативные эмоции в возможные ресурсы.

Вам понадобятся:

- 4 листа формата А5;
- карандаши или краски.

1. Нарисуйте гнев, страх, радость и печаль. С какой эмоции вы начнете рисовать — решать вам.
2. Каждый рисунок подпишите и присвойте ему тот порядковый номер, который соответствует очередности его рисования.

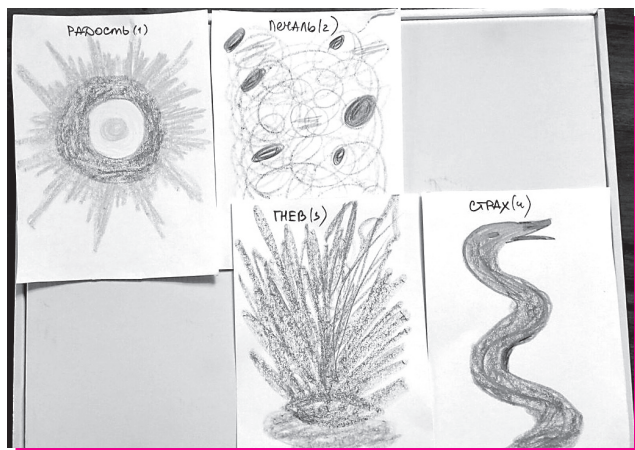


Рис. 20. KiParis. Техника «Мои эмоции»

3. Посмотрите на рисунки и определите, с какой эмоции вам бы хотелось начать работать.

Вы можете начать работу с той эмоции, которая больше всего не нравится, либо наоборот — с эмоции, которая наиболее приятна.

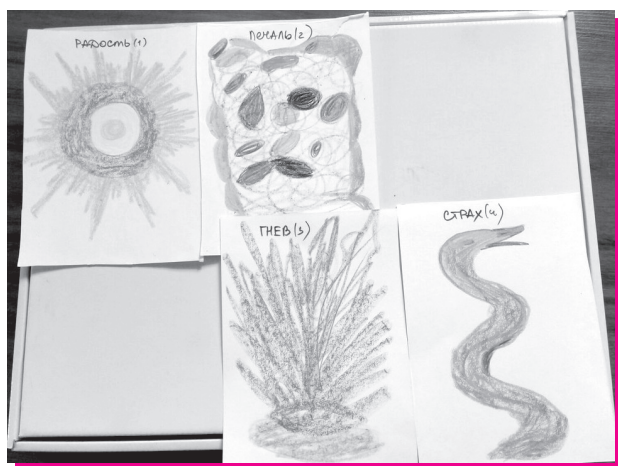
Вопросы для размышления

- Какая эмоция мне больше всего не нравится?
- Почему? Что конкретно мне не нравится в этой эмоции и моем рисунке?
- Какое отношение это имеет к моей реальной жизни?
- Что я должна изменить в этом рисунке, чтобы он стал комфортным для меня?

К примеру, мне захотелось дорисовать фитиль к гранате, чтобы я могла более экологично для себя и окружающих проживать свой гнев. Тогда я чувствую, что у меня есть выбор — поджечь этот фитиль или нет. Я могу зажечь, и это приведет к взрыву. А могу не зажигать — это гарантия того, что все разрешится мирно.

После того как вы решили, что нужно изменить на рисунке, — начните вносить свои коррективы. Готово? Тогда спросите себя:

- Что конкретно изменилось на рисунке? Почему он стал мне нравится? Есть ли подобные аналогии в реальной жизни?
- Что я сделала для того, чтобы рисунок мне понравился?
- Как и что я буду делать в реальной жизни по-другому?
- Как это отразится на моей жизни, что изменится?



*Рис. 21. KiParis. Техника «Мои эмоции».
Трансформация «Печали»*

После того как вы положите измененный рисунок к остальным, вся картина в целом вам должна нравиться. Если это так, то техника выполнена верно и вы смогли трансформировать ту или иную негативную эмоцию в позитивную или принять ее.

Антонина, «Работа с негативными эмоциями»

(см. цветная вклейка рис. 24, 25)

1. Гнев (рисовала пальцами, так как в момент, когда села рисовать, пролила краски, и они у меня по полу растеклись, пришлось собирать пальцами и сразу рисовать).
2. Страх. Нарисовала в виде молнии. Она пугает людей, и все боятся выходить на улицу.
3. Печаль (тусклые однотонные краски).

4. Радость (сначала нарисовала яркие линии разных цветов, затем захотелось весны, и нарисовалась мимоза).

5. Переделала страх — второй рисунок. Добавила солнце и альпийский луг разноцветье. Вдалеке гроза даже завораживающе выглядит. Состояние — захотелось находиться там.

Отзывы участниц арт-марафона

KiParis: Нам говорят, что радоваться — это хорошо, а проявлять гнев или страх — плохо. Но эти негативные эмоции могут быть нашими двигателями, важно их увидеть и правильно использовать. Нужно дать себе право иметь и негативные эмоции, учиться их выразить. Я поняла, что могу управлять своими эмоциями и трансформировать их, направлять их себе в помощь.

Ольга Ильичева: Захотелось сначала поработать с печалью. Ассоциация с ней была как с завесой, которая закрывает мир, его краски, делая все вокруг грустным, однообразным и унылым (см. цветную вклейку рис. 26, 27). В рисунке я раздвинула завесу, и за ней оказался яркий и живой мир. Печаль лечится контактом с природой и яркими цветами. Пришло осознание, что это полностью в моих силах — раздвинуть завесу, поставить там ограничители (красненькие). Дальше гнев, внизу слева. Он для меня был как огненные волны, готовые меня захлестнуть. Решила, что на эти гневные волны можно пролить дождик, тогда обугленные остатки удобряют почву и из них вырастут цветы. Гнев убирается

голубым и синим цветом, а также водными процедурами. В картинке страха мне виделась черная пиявка, которая высасывает радость и ресурсы. Я долго не могла понять, что же с ними делать. Потом эти линии превратились в смайлики, и мне открылось, что каждый страх можно довести до такого абсурда, что станет смешно, а смех нейтрализует страх, — и получились смешные рожицы в огоньках.



Рис. 22. Управление эмоциями

Техника «Работа с негативными эмоциями» направлена на осознание эмоции, которая беспокоит больше всего, с тем, чтобы проработать ее и трансформировать. Все, что вы сумели трансформировать, позволяет вам раскрепоститься и наполниться новыми ресурсами. Главное — свобода в выражении эмоций.

Таблица эмоций

Гнев	Страх	Печаль	Радость	Любовь
Ярость	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ненависть	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Истерия	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Тревога	Жалость	Приподнятость	Доверие
Раздражение	Беспокойство	Отрешенность	Интерес	Симпатия
Негодование	Вина, стыд	Отчаяние	Ожидание	Гордость
Обида	Застенчивость	Боль	Предвкушение	Восхищение
Возмущение	Смущение	Безнадежность	Возбуждение	Уважение
Зависть	Опасение	Грусть	Надежда	Влюбленность
Отвращение	Унижение	Разочарование	Спокойствие	Идентичность
Ревность	Надменность	Сожаление	Изумление	Очарованность