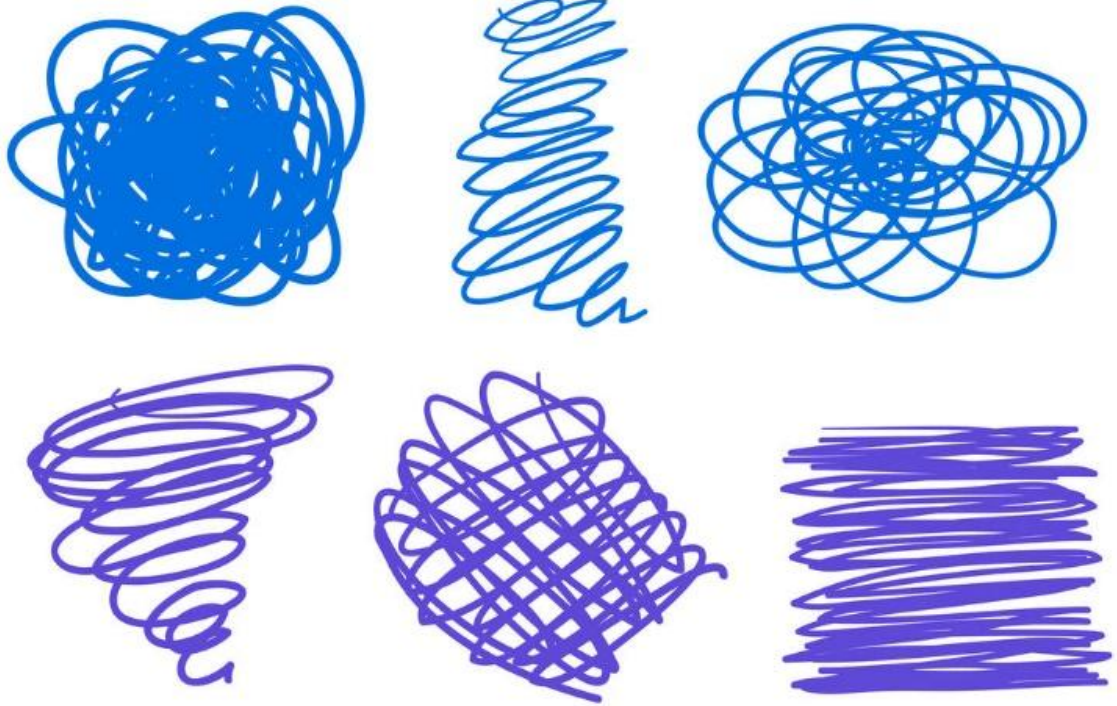


Методика "Клубок ліній"

Шановні відвідувачі сайту! Обирайте для себе ті тези, які допомагають саме Вам! Техніки які я пропоную прості на перший погляд, але дуже ефективні.



Для цієї методики Вам знадобиться чистий лист і ручка або простий олівець.

Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, що викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою/олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії. **Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуете емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від кількох хвилин до півгодини).** В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій.

Таким чином, Ваші емоції та переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості та свідомості) – у зовнішній світ, а саме на аркуш паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції та не дати їм можливість укоренитись у Вашій душі.

Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що забажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати).

Тут немає межі Вашої фантазії.