



Светлана Алешкина

Улучши  
свою жизнь  
за 30 дней



АРТ-марафон

# Светлана Алешкина

## Улучши свою жизнь за 30 дней. Арт-марафон

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34395919](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34395919)*

*С. Алешкина. Улучши свою жизнь за 30 дней. Арт-марафон: ИГ  
«Весь»; Санкт-Петербург; 2018  
ISBN 978-5-9573-3307-4*

### **Аннотация**

Книга Светланы Алешкиной – ваш коуч в 30-дневном арт-марафоне. День за днем вы будете выполнять различные арт-терапевтические задания: создадите свой уникальный артбук, нарисуете картины и мандалы, автопортрет, будете клеить коллажи и сделаете вашу личную доску почета, придумаете исцеляющую сказку и историю вашего успеха. Выполнить эти техники может каждый человек – не нужно быть художником или писателем. Главное в работе не форма и красота, а процесс, подключение к творческому потоку. Это удивительное состояние творчества позволит проявиться вашему «бессознательному». В итоге вы осознаете, почему принимали те или иные решения, свою мотивацию. Познакомившись со скрытой частью своего «Я», вы по-новому посмотрите на свои желания и мечты, научитесь жить в гармонии с собой и окружающими, и

счастье придет в вашу жизнь. Арт-терапевтические техники, описанные в книге, проиллюстрированы цветными и черно-белыми рисунками и фотографиями. Это наглядные примеры, «живые» работы участников марафона, которые станут для вас ориентиром. Для широкой аудитории.

# Содержание

Введение	8
Неделя 1. ИССЛЕДОВАНИЕ. СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ НОВОГО	14
День 1	14
День 2	17
День 3	25
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**С. Алешкина**

**Улучши свою жизнь за  
30 дней. Арт-марафон**

Рисунки 7, 44, 45, 46, 47 художника-иллюстратора *Мостяковой Анны Юрьевны*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

\*\*\*



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Петр Лисовский', written in a cursive style.

Петр Лисовский

# Введение

Всю свою жизнь я знала, что напишу книгу. Но часто недоумевала: почему все никак не начну? Задавалась вопросом: а о чем будет моя книга? Я много над этим размышляла и приходила к выводу, что идеи для книги пока нет.

Когда летом 2015 г. я решила создать онлайн-марафон «60 техник арт-коучинга за 30 дней», я и не думала, что именно он станет и темой, и названием моей книги.

Итак, книга, которую вы держите в руках, – результат моего авторского проекта. Это история успеха, история трансформации, это история, проверенная временем...

Целых два года мы с участницами онлайн-проекта тестировали каждое упражнение, технику и идею, пока не убедились, что это все действительно работает! Арт-марафон за это время прошли более 300 участниц со всего света.

Техники, представленные в книге, являются одновременно инструментами коучинга и арт-терапии. В арт-терапии много образного и абстрактного, но коучинговый формат добавляет ее техникам логики, делая их практичными и конкретными.

Если психотерапевт в основном работает с прошлым клиента, то внимание коуча направлено в будущее. С помощью коуча человек отвечает для себя на вопросы «Кто я?», «Чего я хочу?», «Как я могу достигнуть желаемого?», «Как я пой-

му, что добился того, чего хотел?».

Работая в формате арт-коучинга, мы анализируем свою жизнь не сознательно и рационально – как привыкли, – а при помощи личного бессознательного. И у нас есть объективный «свидетель» – некий предмет, созданный нами при помощи арт-терапии. Это может быть рисунок, мандала, коллаж, написанная нами сказка и многое другое.

Уверена, что книга будет полезна практикующим специалистам – она дает новый инструментарий, который можно применять как в групповом, так и в индивидуальном формате.

Она также пригодится любому человеку, который хочет лучше понять самого себя, решить важные вопросы. Найти истинные ответы внутри себя и благодаря своему жизненному опыту. Искать подсказки вокруг – ложный путь. На этом пути мы получим лишь совет, который будет продиктован жизненным опытом другого человека.

Совет этот может быть полезным и неполезным, верным или неверным, – так или иначе, это будет чья-то чужая история. Свою историю, свой собственный жизненный сценарий вы напишете сами. Именно вы – автор книги под названием «Моя жизнь».

Я посвящаю эту книгу своей маме, человеку, который был рожден в середине XX века, но который имел мудрость уже в 80-е годы быть для меня поддерживающим и верящим родителем. Благодарю тебя за твое коучинговое мышление, за

креативность, творческое отношение к жизни, свободу в выражении мыслей и идей, которые ты мне передала.

### *Полезная страничка*

Хотите быстро восстановить гармонию? Воспользуйтесь советами арт-терапевтов.

1. Устала – рисуй цветы.
2. Разозлилась – рисуй линии.
3. Если что-то болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разноцветными рисунками.
5. Грустно – нарисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или сделай аппликацию из кусочков ткани.
7. Тревожишься – сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься – разорви лист бумаги на мелкие кусочки.
9. Беспокоишься – сложи оригами.
10. Хочешь расслабиться – нарисуй узоры.
11. Нужно что-то вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Испытываешь неудовлетворение – сделай копию известной картины.
13. Ощущаешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Нужно что-то понять – нарисуй мандалу.
15. Надо быстро восстановить силы – нарисуй пейзаж.
16. Хочешь понять, что чувствуешь – нарисуй автопортрет.

рет.

17. Важно запомнить состояние – заполни лист цветными пятнами.

18. Нужно привести мысли в порядок, систематизировать их – рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.

20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точки.

21. Чтобы найти наилучший выход из ситуации – рисуй волны и круги.

22. Чувствуешь, что «застреваешь», а тебе надо двигаться дальше – рисуй спирали.

23. Хочешь определить цель – рисуй сетки и мишени.

## **Как выполнять техники**

1. Выполняйте по одной технике в день, это позволит вам за 30 дней реализовать задуманное.

2. В конце каждой недели важно написать небольшое эссе. В нем вы можете, например, дать ответы на вопросы:

- Легко ли вам было выполнять эту технику?
- Какие вопросы возникали в процессе работы?
- Какие чувства и эмоции вы испытывали?
- Какой вывод вы можете сделать, исходя из полученных результатов?

3. Если во время выполнения техник или после этого у вас возникнут вопросы – пишите мне на почту:

kess7979@mail.ru

4. Если вы хотите поделиться со мной или с моими единомышленниками своими результатами и выводами, я предлагаю вам поддержку в моей закрытой группе

<https://www.facebook.com/groups/1444807539165280/>

## **Как организовать арт-пространство**

Очень важно подготовиться к арт-марафону. В онлайн-программе я заранее сообщаю участникам, что им нужно приобрести. Ваша задача – посетить канцелярский магазин или арт-студию, где вы найдете все необходимое.

Для создания арт-пространства вам понадобятся:

- акварельные карандаши – 24 цвета и более;
- акварельные мелки – 12 цветов и более;
- акварельные краски – 12 цветов и более;
- гуашь – 6 цветов и более;
- ножницы, клей-карандаш;
- листы бумаги, формат А3, А4, А5;
- гляцевые журналы, которые вы можете использовать

для создания коллажей;

- отличное настроение и самодисциплина.

А вот фломастеры, маркеры и ручки мы будем использовать лишь изредка. Метафора арт-терапии звучит так: «Все

в жизни можно изменить быстро и легко», «Изменишь что-то на рисунке – изменишь и в жизни». То, что нарисовано карандашами, акварельными мелками и даже красками – изменить гораздо проще, чем нарисованное фломастерами или маркером. Именно поэтому мы не будем часто использовать эти инструменты.

# **Неделя 1. ИССЛЕДОВАНИЕ. СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ НОВОГО**

## **День 1 ТЕХНИКА «СОЗДАНИЕ АРТБУКА»**

### ***Цель:***

Создание своеобразного дневника, в котором можно выполнять задания, фиксировать идеи и намерения, делать выводы.

Техника изготовления и ведения артбука настраивает на исследование и изучение самих себя, своего опыта, своих желаний и возможностей.

### **Что такое артбук и для чего он нужен**

Артбуком (от англ. art-book) обычно называют коллекцию иллюстраций и изображений, собранных в виде альбома под одной обложкой. Как правило, содержание артбука связано между собой общей темой.

В ходе создания артбука вам понадобятся:

- блокнот или книга;
- акварельные мелки или карандаши;
- гуашь или акварельные краски;
- маркеры, линеры и др.;
- ножницы и клей;
- вырезки из журналов, картинки, фотографии, открытки и другие изображения. Они могут быть использованы как метафорические карты, которые будут отображать различные ваши чувства и состояния;
- декоративные материалы.

Что должно быть у вашего артбука:

- название;
- девиз;
- цель, которая отобразит то, что будет наилучшим результатом прохождения арт-марафона.

Вы можете создать артбук в формате А3 или А4 и делать задания прямо в нем. В этом случае вам *необходимо* фиксировать свои мысли, наблюдения и выводы в отдельном блокноте.

Что важно отражать в артбуке ежедневно?

1. Что нового сегодня я узнала для себя?
2. Как я буду применять это в реальной жизни?
3. Что важно развивать и открывать в себе дальше?

Ежедневное наполнение артбука и запись выводов в форме эссе позволит вам наполнить и расширить свое сознание.

***Пример артбука одной из участниц марафона***

*(см. цветную вклейку рис. 1)*

*Цель участия в марафоне: Научиться каждый день делать ресурсным, а в этом помогает выполнение арт-терапевтических техник и их анализ.*

*Название: Артбук-мотиватор.*

*Девиз: Я этого хочу, значит, это будет!*

*Чем помог артбук: Артбук стал моим дневником, помог пересмотреть планы на жизнь, создать позитивный настрой на будущее и настоящее.*

***Пример артбука одной из участниц марафона***

*(см. цветную вклейку рис. 2)*

*Название: Творческий полет, или В Стране чудес...*

*Девиз: Вдохновляться и разрешить себе творить.*

*Цель: Разбудить свое чувство прекрасного, тренировать творческое и позитивное мышление и через полет творческих фантазий найти свое «Я».*

# День 2

## ТЕХНИКА «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»

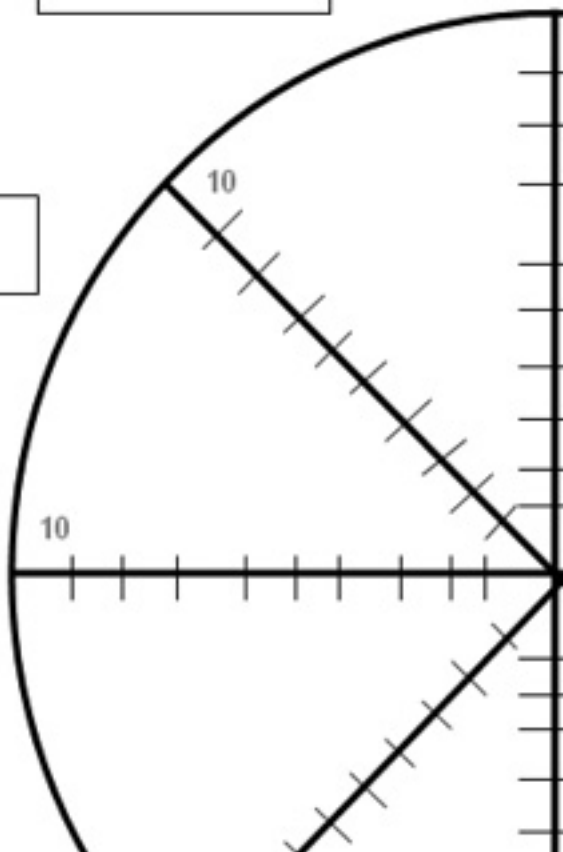
### *Цель:*

Выявить главный жизненный аспект, над которым сейчас важно начать работу.

### *Что понадобится:*

- предложенный шаблон (его нужно нарисовать самостоятельно на листе формата А4 при помощи циркуля);
- цветные карандаши или мелки.

# Первая часть



1. После того как вы создали при помощи циркуля и листа бумаги формата А4 свое «Колесо жизненного баланса» (см. рис. 1), необходимо определить самые главные аспекты этого колеса – *ваши жизненные ценности*.

2. Дайте названия этим аспектам.

3. Дополнительно подкрепите их образами, которые нужно разместить по внешней стороне круга к каждому аспекту.

4. Определите степень удовлетворенности каждым аспектом, обозначая его цифрами от 0 до 10. (Центр колеса – минимум удовлетворенности, т. е. «0». Внешняя граница колеса – максимальная удовлетворенность, т. е. «10».)

5. Раскрасьте каждый из аспектов цветными карандашами.

6. Напротив каждого цвета важно написать, что этот цвет значит именно для вас. Например: зеленый – символ роста, желтый означает теплоту, красный символизирует энергию.

7. Представьте себя в каждом аспекте. Например, задайте себе вопрос: «Если я нахожусь в аспекте „Личностный рост и духовное развитие“, какая я?».

8. Используя три прилагательных, опишите себя в каждом аспекте и зафиксируйте эти прилагательные в вашем «Колесе жизненного баланса» (см. цветную вклейку рис. 3).

## Вторая часть

1. Задайте себе первый вопрос: «Какой аспект – если я начну работать над его усилением – автоматически повлияет на степень удовлетворенности всех остальных аспектов, повысит их?» Подумайте, какой аспект своей жизни вам нужно развивать, чтобы «подтянулись» и другие аспекты? Очень важно представить визуально, каких успехов вы достигнете в каждом аспекте, начав работать над первостепенным из них. Проникнитесь этим образом, прочувствуйте его. Ощутите, как происходит улучшение во всех жизненных аспектах. Только после того, как вы выявили главный аспект, обозначили его и отметили на листе цифрой «1», я предлагаю вам задать себе второй вопрос.

2. Спросите себя: «Какой аспект будет служить мне поддержкой на пути к моей цели?» Выявите этот второй, поддерживающий аспект и обозначьте его цифрой «2».

После того как вы определили два важных аспекта, начните выстраивать стратегию интеграции цели в жизнь. И для этого продумайте и запишите свои первые шаги на пути к цели.

Например, вы чувствуете, что важный аспект «Колеса жизненного баланса» – «Личностный рост», а аспект «Здоровье» будет для вас поддерживающим. Следовательно, для реализации стратегических целей, связанных с саморазвити-

ем, вам важно следить за своим физическим здоровьем. И вы продумываете шаги на пути к личностному росту, ориентируясь также на аспекты, связанные с поддержанием здоровья.

Обратите внимание, что, развиваясь личностно и духовно, важно не забывать о своем физическом теле. Только комплексный подход даст наилучший результат. Точная постановка и проработка цели позволяет быстрее ее достичь.

Однажды на одной из английских фабрик вышел из строя паровой генератор. Каких только специалистов не приглашал фабрикант, но никто не смог его починить. И вот как-то пришел незнакомый человек и сказал, что может устранить поломку. Фабрикант удивился, но решил дать мастеру шанс.

Аккуратно и методично тот начал простукивать различные участки машины, внимательно прислушиваясь к звукам, которые издавала металлическая поверхность. За десять минут он простучал датчики давления, термостаты, подшипники и соединения, где, как он предполагал, могло находиться повреждение. Затем он подошел к одному из коленчатых соединений и нанес несильный удар молотком. Эффект был мгновенным. Что-то сдвинулось, и паровой генератор заработал.

Фабрикант долго благодарил мастера и попросил его прислать счет, где были бы расписаны все виды работ. Вот что было написано в счете:

за десять минут простукивания – 1 фунт;

за знание того, куда нужно ударить, – 9999 фунтов.  
Итого: 10 000 фунтов.

Усилие действительно важно, но еще важнее знать, где и как его применить, что конкретно необходимо делать.

Используя эту технику, вы научитесь точно и концентрированно применять свои силы, определять и ставить правильные цели, выбирать и делать нужные шаги. И все это – с минимальными потерями энергии и максимальной эффективностью, которая приведет вас к вашему Олимпу. Важно не расплыться, а четко настраиваться на достижение, отмечать ненужное и незначительное в сторону, делая только то, что по-настоящему *важно*.

Это задание поможет понять, в каком направлении двигаться, на какой жизненной сфере сконцентрировать внимание, – так, чтобы это отразилось на концепции в целом и распространялось на все жизненные сферы, повысило энергетический фон. Данная техника задаст направление действий на ближайшие 30 дней. Как только вы определите, что для вас будет наилучшим результатом, вы перейдете в режим тоннельного мышления, которое позволит вам отсечь все лишнее и наполнить жизнь только самым нужным и важным. Вы сконцентрируете свои усилия и сфокусируете их на достижении своей цели.

Ниже представлены первые шаги из рисунка (смотри цветную вклейку, рис. 3 – «Колесо жизненного баланса»).

1. Выделить ежедневно два часа для написания новых программ.
2. Рассказать своему менеджеру по организации отдыха или поделиться и рассказать друзьям/близким о планах на год: туризм, путешествия, круизы.
3. Разработать стратегию продвижения своих продуктов/услуг.

### *Дополнительный материал к практике 2-го дня*

Вы создали Колесо Жизненного баланса.

Оценили по 10-балльной шкале степень удовлетворенности. У вас должно быть 8 цифр.

Следующий шаг: диагностика жизненной эффективности. Для этого:

1. Сложите все полученные цифры.
2. Получившуюся сумму разделите на 80 и умножьте на 100 %.

Итог: ваш текущий уровень эффективности на данный период жизни.

### *Отзывы участниц марафона*

**Ольга Ильичева:** *Самый грустный сектор – это любовь и отношения. Но тут, мне кажется, нужно сделать акцент на любви к себе, поскольку наличие партнера – фактор, от меня не всегда зависящий. Если я буду развивать любовь к себе, то у меня появится позитивный настрой и принятие себя такой, какая я есть. Появится удовольствие*

*от жизни, спокойствие, а значит, я смогу принять адекватное решение о дальнейшем пути – выбрать работу по душе, которая будет приносить радость и, соответственно, деньги – еще два отстающих сектора. Опираюсь я могу на свое духовное развитие – самый сильный сектор по моей оценке.*

**Нина Д.:** *Эта техника помогла понять, из чего состоит моя жизнь, что для меня действительно важно (развитие нового бизнеса, в котором меня поддерживает семья).*

# День 3

## ТЕХНИКА «ЦВЕТОК»

### *Цель:*

Рассмотреть внутреннее «Я» со всех сторон, определить, где вы находитесь и к чему нужно стремиться. Найти ресурсы, познакомиться с максимально полезным «Я», со своим потенциалом.

### *Что понадобится:*

- 3 листа формата А4;
- акварельные краски, гуашь или карандаши.

### Первая часть

Для выполнения упражнения необходимо, прежде всего, расслабиться. Найдите удобное, комфортное место, где вас никто не будет беспокоить в течение ближайших пяти минут.

Включите приятную музыку, закройте глаза и подышите медленно и глубоко, отслеживая каждый вдох и выдох. Потом представьте себе самое нереальное или, наоборот, самое что ни на есть реальное место на нашей планете – словом, любое, какое захотите. Как только перед вашим внутренним взором возникло то самое заветное место, я предлагаю вам отыскать там цветок и как следует его рассмотреть.

Итак, что за цветок привлек ваше внимание? Взгляните на его лепестки, листья, спуститесь вниз по стеблю, зафиксируйте внутренним взором каждую деталь.

Постарайтесь дополнить образ всеми возможными ароматами, движениями, красками. Посмотрите, что окружает ваш цветок. Возможно, рядом растут другие прекрасные растения, порхают бабочки, светит солнце. А может быть, вы увидите что-то совершенно другое... Теперь мысленно «сфотографируйте» эту картину, откройте глаза и начните рисовать *свой* цветок.

## Вторая часть

Теперь предлагаю вам взять еще один листок и нарисовать все, что придет в голову. На этот раз – левой рукой. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу и – вперед! Нарисовали? (Если вы левша, то правой рукой.)

## Третья часть

Возьмите еще один лист бумаги и рисуйте на нем двумя руками одновременно – все, что пожелаете.

Только после того, как будут готовы три рисунка, мы приступаем к интерпретации.

*Рисунок 1.* Обратите внимание на то, живой это цветок

или нет. Где он растет? Есть ли у него земля, вода или другой источник его жизненной силы? Если вы видите, что цветок «завис» в пространстве, если он оторван от земли и нет оснований думать, что он растет, живет полноценной жизнью, я настоятельно рекомендую вам поместить цветок в то место и состояние, где ему будет комфортно: к примеру, дорисуйте цветку горшок или грядку.

Если цветок находится в прострации, то, вероятно, с автором рисунка происходит то же самое.

После того как вы внесли изменения, подумайте и ответьте: как это повлияло на цветок? Затем обратитесь к своей жизненной ситуации, поразмышляйте, что эти изменения означают для вас.

Например: вы дорисовали солнышко. А что для вас в реальной жизни означает солнце, какие образы с ним связаны? Обычно его ассоциируют с теплотой, комфортом и заботой. Если вам не хватает теплоты, комфорта и заботы, то спросите себя: как добавить все это в свою жизнь? Тем самым вы обозначаете свою цель! (рис. 2).

3 eggs  
old



*Рисунок 2.* Ко второму рисунку есть ряд вопросов, ответить на которые должны вы сами.

- Какое послание несет для меня этот рисунок?
- Какие ресурсы мне нужны для реализации цели?
- Если бы рисунок умел говорить, то что бы он мне рассказал?

Например, пламя – это энергия, а значит, для открытия ресурсов вам необходима жизненная энергия, постоянное движение.

*Рисунок 3.* Рисование обеими руками – это интеграция. В примере на рисунке 4 изображен раскрывшийся бутон. Это бутон нашего первого цветка. В раскрывшемся бутоне есть энергия, которой его наделило пламя из второго рисунка.



2. Какое значение имеют/ имеют  
для нас - студенты науки. - Жизнь.

Рисунки 2 и 3 сюжетно связаны, благодаря чему становится ясно, что ресурсы, необходимые автору рисунка, интегрировались как энергия + опыт. Мы видим рост в динамике, поскольку бутон раскрывается. Однако на рисунке 4 не хватает источника жизненной силы для бутона. Я бы рекомендовала дорисовать ему стебель, воду, вазу или что-то, что могло бы стать источником витальной силы.



Проделав это упражнение, мы можем четко отследить ту или иную тенденцию, понять, где находимся, определить, какими ресурсами располагаем.

Как еще можно интерпретировать результаты этой техники?

- Первый рисунок содержит ответ на вопрос «Какая я сейчас?».
- Второй рисунок отвечает на вопрос «Какие ресурсы мне нужны для достижения данной цели?».
- Третий рисунок это *интеграция* – совмещение вашего опыта и ресурсов! Это максимальный потенциал, который вам доступен здесь и сейчас.

### ***На что еще важно обратить внимание***

Если на вашем рисунке доминирует, например, красный цвет (превалирует, бросается в глаза, привлекает внимание), задайте себе следующие вопросы.

- С чем обычно ассоциируется красный цвет?
- С чем связана эта ассоциация в моей реальной жизни?
- Что нравится? Что не нравится? Что хочется добавить, а что исключить?

И, конечно, всегда существует важнейший универсальный вопрос: каким будет мой первый шаг на пути к реализации моей цели?

Такие вопросы полезно задавать себе относительно каждого рисунка. Старайтесь записывать то, что первым пришло на ум, – важно зафиксировать *всё!* Не вступайте в дискуссию

с внутренним «Я», а тем более с внутренним критиком.

### *Инструкция для расшифровки абстрактных рисунков*

1. Посмотрите на свой рисунок. Он представляет собой некую единую форму или разбит на отдельные фрагменты? Как он расположен относительно листа? Расположение рисунка в центре интерпретируется как пребывание в настоящем, смещение рисунка вправо – как устремление в будущее, влево – регресс (у левшей наоборот). Нам важно жить в настоящем из будущего.

Если рисунок состоит из фрагментов, какова их последовательность? Где, по-вашему, начало? Что за чем следует? И почему?

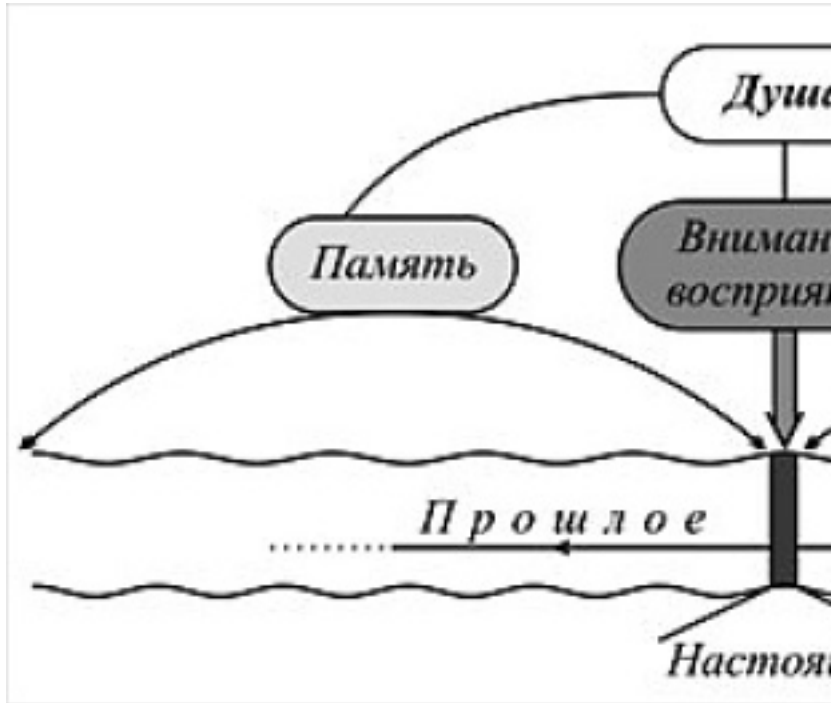


Рис. 5. Символические

2. Выделите три основных цвета на каждом рисунке.

С чем ассоциируется тот или иной цвет? Определите, какой цвет доминирует. Какие конкретные образы или действия могут означать для вас те или иные цвета?

3. Есть ли повторяющиеся детали: круги, треугольники,

точки, спирали? Как можно их интерпретировать? Особое значение имеют новые формы, которые появились на третьем рисунке (см., например, рис. 4).

Важно выявить последовательность повторяющихся красок и сюжетов, распознать новые сюжеты и краски.

4. Какой рисунок особенно нравится? Почему? Какие чувства он вызывает? Что не нравится (если такое чувство возникает)? Почему?

В этом случае внесите в рисунок изменения, доведите его до состояния «мне нравится». Ответьте на вопрос: «Что конкретно было мною изменено?» Какие параллели можно провести с моей реальной жизнью? Также важно прописать первые шаги для достижения цели.

5. Вы можете написать развернутый рассказ о цветке, начав его со слов «жил-был...». Выявите фабулу рассказа и именно эту фабулу в форме вывода и намерения запишите в свой артбук.

Эта технология – своего рода принтер, который распечатывает из вашего бессознательного информацию о том, как прийти к цели наиболее простым, быстрым и новым способом. Сделать то, что ранее было недоступным!

***Хотите иметь то, что никогда не имели? Делайте то, что никогда ранее не делали.***

С помощью этой техники вы сможете строить как краткосрочные, так и долгосрочные планы (см. рис. 6).



*Рис. 6. Техника построения*

Как мы видим из приведенных примеров, участницы арт-марафона смогли с помощью первого рисунка дать ответы на вопросы «Кто я? Где я?» и сформулировать свои цели. После чего они выявили необходимые ресурсы для достижения намеченных целей. Из их работ ясно, что произошла интеграция – взаимодействие ресурса и опыта.

## **Отзывы участниц арт-марафона**

**Ольга Ильичева: Первый рисунок.** Сначала я нарисовала и закрасила окружающий пейзаж и только потом нарисовала цветок. Видимо, я прежде всего думаю об окружающих, а уже потом о себе. У цветка нет почвы, а ресурсы в виде воды и солнца на заднем плане – они далеко и чем-то загорожены (см. на цветной вклейке рис. 7).

**Второй рисунок.** Рисовала ярко, активно, свободно, с воодушевлением. Свобода проявления, смелость, центр, раскрытие, цветение. Никаких пейзажей на заднем плане, все внимание на цветок (см. на цветной вклейке рис. 8).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.