

ПРОЩАНИЕ С ПРОШЛЫМ ТЕХНИКА АРТ-ТЕРАПИИ

Назначение: Арт-практика "отпускания в плавание бумажных корабликов" может стать отличным способом поблагодарить прошлое и попрощаться с ним.

Инструкция:

Опишите на листочке те ситуации, которые вы хотели бы отпустить.

Возможно, они связаны с негативными переживаниями прошлого, или с разрывом отношений со значимыми людьми. Или с тем, что, как Вам кажется, в прошлом отношения были лучше, жизнь казалась прекраснее.

Так бывает, что мы погружаемся в воспоминания или мечты, черпаем из них какой-то ресурс, но, если мы не поддерживаем их на действенном уровне, "здесь и сейчас", то можно сказать, у нас не происходит что-то важное.

Мы можем "забрать" нечто конструктивное из прошлого, (даже сопровождаемый болезненными переживаниями, наш опыт может оказаться полезен), описав те самые ресурсы. "Забрать" их можно, путем воспроизведения на действенном уровне, "здесь и сейчас" каких-либо успешных стратегий, каких-либо уроков и так далее.

Оставьте с собой то, за что Вы благодарны всем непростым ситуациям, чему они Вас научили: свой положительный опыт, уроки, возможные перспективы. Как это сделать? На отдельном листочке запишите все это, и найдите листку место в своем пространстве, которое будет означать, что опыт остался, что нет необходимости его повторять, урок усвоен. Это может быть Ваша шкатулка, личный дневник, книжная полка, сумка, просто то место, в котором Вы можете сохранить записи.

На отдельных листочках запишите все Ваши переживания, чувства, эмоции, ожидания от конкретных людей, которые не оправдались, сожаление по этому поводу.

Сделайте из этих листочков кораблики и отпустите их по бегущей воде.

Произнесите: "Я оставляю за собой право заботиться о своих потребностях, и получать ресурсы из разных источников".

Весна- пора перехода из старого в новое, через настоящее.

Воспользуйтесь этой арт-терапевтической практикой для более комфортного проживания этого процесса.