

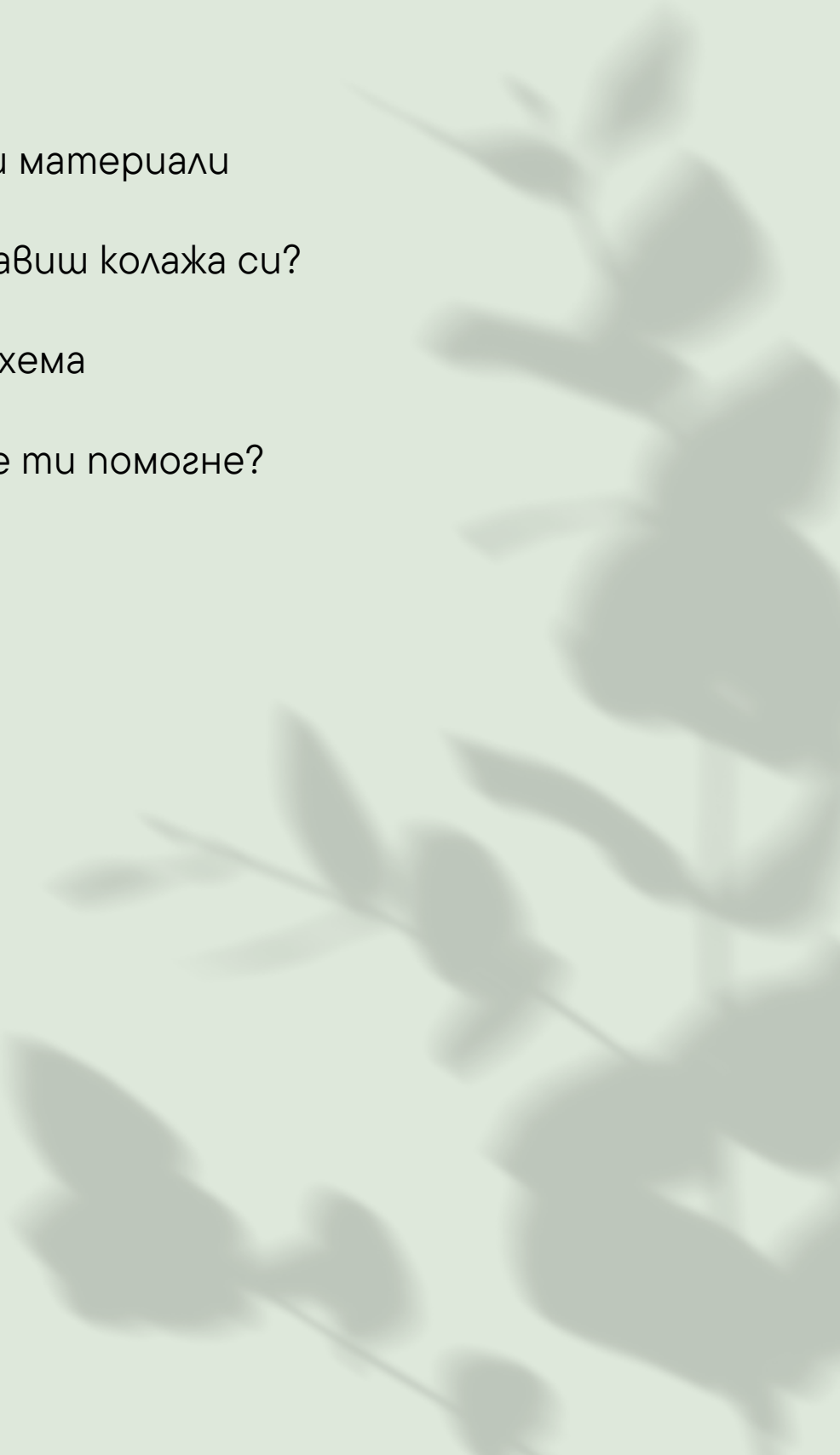
Арт Терапия

Колаж Амбиции и цели



Стъпка по стъпка



- 01 Въведение
 - 02 Необходими материали
 - 03 Как да направиш колажа си?
 - 04 Примерна схема
 - 05 Как това ще ти помогне?
 - 06 Въпроси
- 

ВЪВЕДЕНИЕ

Много съм щастлива да ти представя това ръководство за Арт терапия, чрез изработване на твоя колаж.

Един от най-използваните и доказано действащи методи на Арт терапията е изработването на колаж.

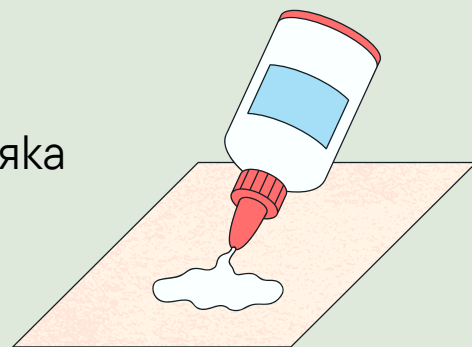
Това включва събиране на различни изображения, текстури и материали, за да се създаде композиция върху лист, картон или платно...

Тази техника ще те насърчи да се свържеш с твоята интуиция. Като създаваш своята идеална реалност (тази, която виждаш за своето бъдеще), ще получиш яснота, мотивация и напомняне за това, че всичко е като на игра.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Ето и материалите, които са ти нужни.

- лист хартия/катрон или платно, формат А3 (по желание може и по-голямо или по-малко)
- стари списания и вестници от всяка сфера на живота
- ваши снимки (по желание)
- ножица, лепило
- моливи, маркери или боички



Примерни списания

КАК ДА НАПРАВИШ КОЛАЖА СИ

И така, да започваме!

Когато си приготвиш необходимите материали е много важно да се **усамотиш** и да се потопиш изцяло в процеса. Може докато всички са работа, училище, градина, или вечер, когато всички заспят...Налей си чаша хубаво вино или си направи топло какао...**Отпусни се** и си помисли:

- Кои са твоите най-важни цели и мечти в момента?
- Защо тези цели и мечти са значими за теб?
- Как би изглеждало и как би се чувствала да постигнеш тези цели и мечти?

Разгледай събраните списания и **изрежи** тези изображения, които те привличат най много. Започни да ги залепяш.

Можеш да го правиш в свободен ред или по схемата, която е на следващата страница. Не е нужно да има всички елементи от схемата...Може твоите цели да са само в една насока...Това е само **примерна схема**. Ти сама можеш да добавиш още сфери. Можеш да рисуваш около залепените парченца...примерно сърца в сектора на любов, ракета в сектоа на успех и т.н...Развихри фантазията си, следвай интуицията си и направи колажа си многоцветен и възможно най-подробен. И най-важното, забавлявай се и се наслади на процеса!

ПРИМЕРНА СХЕМА



ВЪПРОСИ, КОИТО ДА СИ ЗАДАДЕШ

Ехааааа!

Отдели малко време да наблюдаваш своя колаж!

Изглежда невероятно, нали?

Давам ти насочващи въпроси, които да ти помогнат да засилиш своята увереност в постигането на целите пред теб. Можеш да си записваш някои отговори на отделен лист или в дневник.

- Какви емоции се появяват, когато гледаш своята творба?
- Какви са някои действителни стъпки, които можеш да предприемеш, за да се приближиш към твоите цели и мечти?
- Какви ресурси или подкрепа евентуално ще са ти нужни за постигане на тези амбиции?
- Има ли някакви препятствия или предизвикателства, които предвиждаш?
- Как би ги преодоляла?
- Какви стъпки можеш да предприемеш, за да превърнеш твоят колаж в конкретни стратегии и планове за действие?

КАК ТОВА ЩЕ ТИ ПОМОГНЕ

**Поздравления за креативността и смелостта да
направиш своя колаж на Амбициите и целите!**

Съветът ми е да държиш колажа си на видно за теб място, например да си го **снимаш** и да го сложиш за тапет на телефона. Редовно го **преглеждай**, за да проследиш напредъка си и да се поддържаш мотивирана. Може също така да **актуализираш** колажа с още рисунки, изрезки или снимки, докато продължаваш да **напредваш** към целта си. Отбелязвай своите постижения и важни етапи по пътя в дневник или в някоя специална тетрадка.

В заключение искам да ти споделя, че тази техника на Арт терапията **насърчава** мотивацията и развитието на стратегиите ти. Когато видиш нещо така **ясно** и нагледно, изразено чрез картинки, повярвай ми “общата картинка” и целите ти изглеждат вече по-достижими и ти идват идеи как да следваш пътя към **твоего щастие**.

Моята роля е да ти помогна, да си помогнеш **сама**.

Защото ти можеш!

Ще се радвам да споделиш своя колаж (или само дали ти е било приятно и полезно това занимание) с мен на nadyadelcheva@abv.bg или в групата ТУК

От гуша и сърце: Надя