



Дневник

ЭМОЦИЙ

Анна Ньенас

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ,
РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Анна Лыенас

Дневник

ЭМОЦИЙ



Москва
2019

УДК 159.9
ББК 88.52
Л90

Anna Llenas
DIARIO DE LAS EMOCIONES

Copyright © 2014 de los textos, fotografías e ilustraciones. Anna Llenas Serra. All rights reserved

Льенас, Анна.

Л90

Дневник эмоций: для тех, кто хочет справиться с эмоциями, разобраться в себе и стать счастливым / Анна Льенас ; [пер. с исп. Ю.М. Сусоевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил. — (Блокноты позитивных изменений).

Если самые разнообразные эмоции переполняют тебя и ты никак не можешь с ними справиться, этот дневник — для тебя! Благодаря творческим упражнениям, собранным здесь, ты можешь выразить все свои чувства — радость, страх, печаль, восторг или гнев — и стать гораздо спокойнее, увереннее в себе и счастливее! Рисуй, пиши, создавай коллажи — и управляй своими эмоциями посредством искусства.

УДК 159.9
ББК 88.52

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Анна Льенас

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

**Для тех, кто хочет справиться с эмоциями,
разобраться в себе и стать счастливым**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель редакции *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*. Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*. Компьютерная верстка *А. Гусев*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Lorelinka, OoddySmile Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрика «ЭКСМО» АКБ Бюропас, 123008, Москва, Россия, Starochestovskiy, 1 yk.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Таргет-Бюро-Эксмо
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дочер: www.book24.kz
Интернет-Республику Казахстан ТОО «ИД «Алматы»
Казахстан Республикасы Алматы Интернет-ТОО «ИД «Алматы» ЖШС
Дистрибутор и представитель по праву патентов на продажу,
в Республике Казахстан ТОО «ИД «Алматы» ЖШС.
Казахстан Республикасына дистрибутор және өнім бойынша аралас тапалтауды
кабылдаушы өнім «ИД «Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Давыдовский көш., 3-а, литер Б, өңір 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RSC-Altyn@yandex.kz
Өнімнің қарамағын мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification
Свидетельство о государственном соответствии издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Фабрика мемлекет: Ресей. Сертификация қарамағын мерзімі шектелмеген



Подписано в печать 09.08.2019. Формат 60х90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-90698-7



9 785699 906987 >

ISBN 978-5-699-90698-7

В электронном виде книга издается на сайте
купить на www.eksmo.ru

ЛитРес:
одна книга — один клик



© Сусоева Ю.М., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Это твой дневник	5
Зачем нужна подобная книга?	6
Как она работает	8
7 шагов, чтобы распознать свои эмоции	11
Материалы, которые могут понадобиться	14
Однако, что такое эмоция?	18
1. Радость	24
Упражнения	30
2. Грусть	68
Упражнения	74
3. Злость	112
Упражнения	118
4. Страх	158
Упражнения	164
5. Спокойствие	202
Упражнения	208
Примечания о том, как я это сделал	246



Трансформируй
и учидай
свои эмоции
посредством
творчества

ЭТО ТВОЙ ДНЕВНИК

Это твой дневник искусства и эмоций.

Да, да, искусства и эмоций, ты прочел абсолютно правильно.

Потому что рисовать, писать, раскрашивать, создавать ...

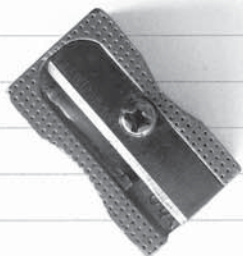
это, прежде всего, эмоциональное творчество.

Художественный процесс зачастую связан с какой-нибудь эмоцией, что происходит, когда мы погружены в творческую деятельность и, в большинстве случаев, не отдавая себе в этом отчета.

В этом дневнике речь пойдет именно об этом, о том, как осознать свои эмоции и выразить их посредством искусства и творчества. Для этого понадобится выполнить серию практических упражнений, во время выполнения которых ты сможешь дать волю своим эмоциям и отрегулировать их естественным и спонтанным образом, отталкиваясь от того, что чувствуешь в данный момент. Ты увидишь, что выразив эмоцию на бумаге, ты ощутишь особую связь между собой и своей работой, а затем почувствуешь себя более спокойным и свободным.

Для спокойствия нет необходимости уметь рисовать. Можно писать, если это предпочтительней, или же вырезать и клеить, или просто чиркать.

Важен не конечный результат, а сам процесс ...



ЗАЧЕМ НУЖНА ПОДОБНАЯ КНИГА?

Когда издательство предложило мне создать книгу творческих упражнений, связанных с эмоциями, я подумала, что данное предложение очень своевременно. В действительности, недавно была опубликована книга «Monstruo de Colores» («Цветной монстр»), предназначенная для маленьких читателей, помогающая им распознать переживаемые эмоции и классифицировать их следующим образом: радость, злость, страх и т.д. Важный шаг к пониманию самого себя и других. Малыши учатся, как переходить дорогу, одеваться, есть, однако, учатся ли они эмоциям?

Данная книга представляет собой следующий шаг: как выразить эмоции, рождающиеся внутри нас, посредством искусства и творчества. Искусство питается эмоциями. Художественное творчество помогает их проявить и раскрывает определенные состояния души.

Полученное мной образование, работа преподавателем, клиническая практика по арт-терапии, и, прежде всего, мой собственный художественный процесс и личный анализ, позволили мне открыть доступ к знаниям и найти вдохновение для написания данной книги.

Они также научили меня тому, что посредством художественного творчества можно прийти к познанию самого себя и других.

Структура книги является линейной и заключается в выражении эмоций с помощью выполнения различных творческих упражнений. Данные упражнения были разработаны для того, чтобы ты настроился на испытываемую эмоцию и исследовал собственные творческие способности без ограничения. Ты художник, и твое творчество всегда было с тобой. Возможно, необходима небольшая помощь, чтобы раскрыть его.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В данной книге присутствует краткое теоретическое введение о различных эмоциях и в продолжении приводятся различные практические упражнения, которые станут основой для разработки своего дневника творчества. Некоторые из данных упражнений были задуманы, чтобы ты просто исследовал, играл, отвлекался и развлекался, оставив в стороне свои мысли и рациональное мышление. Другие, напротив, больше сосредоточены на том, чтобы ты прочувствовал, осознал и погрузился в свои эмоции, чтобы познать себя немного больше... Однако, во всех этих упражнениях главное то, чтобы ты осознал то, что с тобой происходит и выразил это уникальным, свободным и своим личным способом.

Данную книгу можно использовать различными способами. Лучше всего, если ты выберешь тот, который тебе больше всего нравится или больше всего подходит тебе. Я привожу три варианта того, как ты можешь использовать ее, и предлагаю, чтобы понять смысл, начать с первого варианта. Если спустя некоторое время ты найдешь другой способ, который покажется тебе более рациональным, измени его и следуй своему инстинкту...

Вариант 1

Определи эмоцию, которую испытываешь в настоящее время.

Если тебе все понятно, перейди в раздел данной эмоции и выполни упражнение. Когда закончишь, то по своему желанию в последнем разделе «Примечания о том, как я это сделал» можешь описать то, что чувствовал.

Чувствуешь
эмоцию



Идентифицируй ее



- Тебе все
- непонятно -



ТЕБЕ НЕ
ПОНЯТНО



Выполни
упражнение
на эмоцию



(прочти еще раз
теоретическую часть;
выполни «7 шагов,
чтобы распознать
свои эмоции»)



Выполни
упражнение на
данную эмоцию



Если тебе непонятна эмоция, прочти теоретическую часть для каждой эмоции и попробуй применить на практике схему «7 шагов, чтобы распознать свои эмоции».



Вариант 2

Просмотри дневник и выбери упражнение, которое хотел бы выполнить в данный момент.

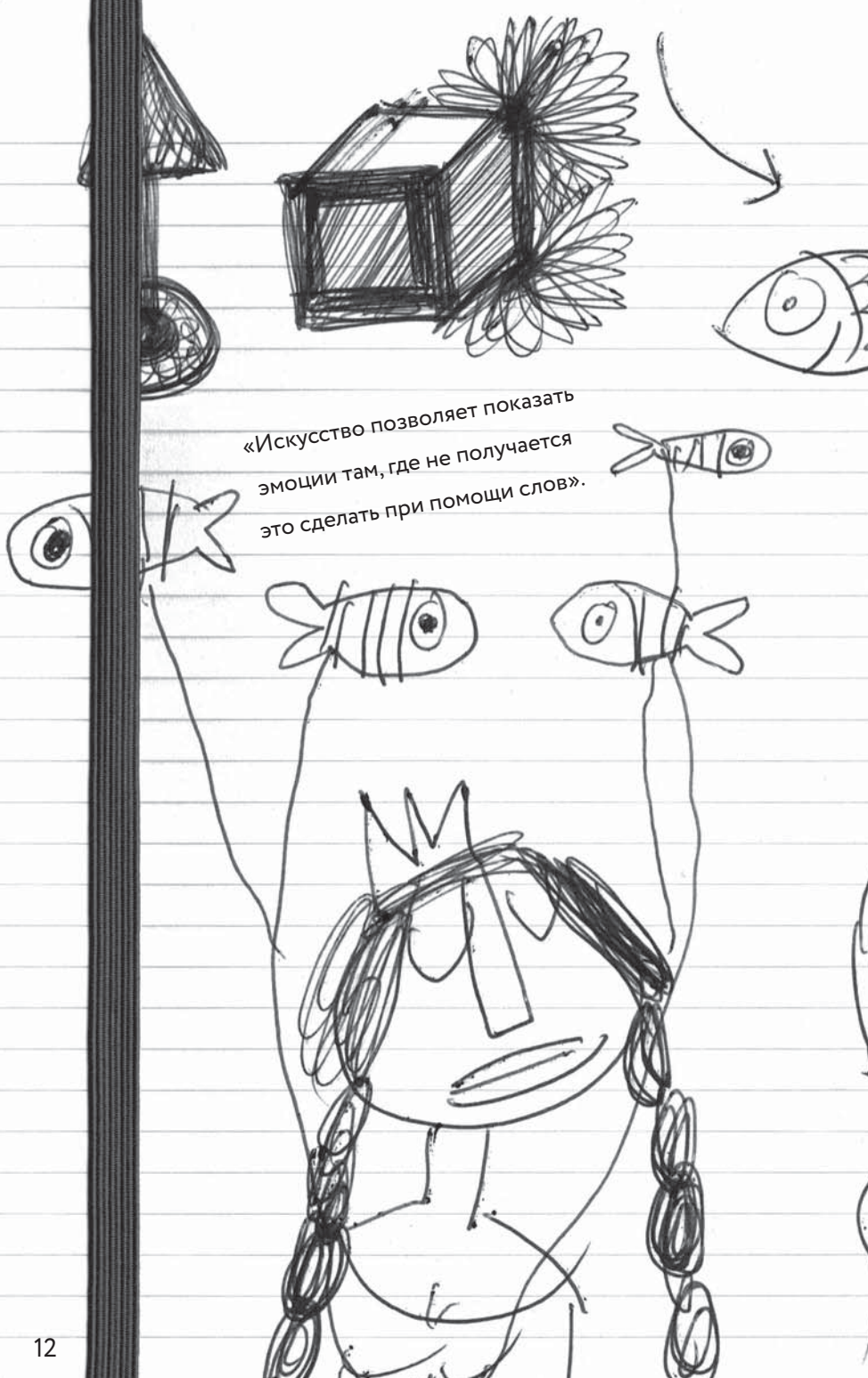
Что ты чувствовал и о чем думал, выполняя данное упражнение? Как всегда, укажи это на странице «7 шагов, чтобы распознать свои эмоции» в конце книги.

Вариант 3

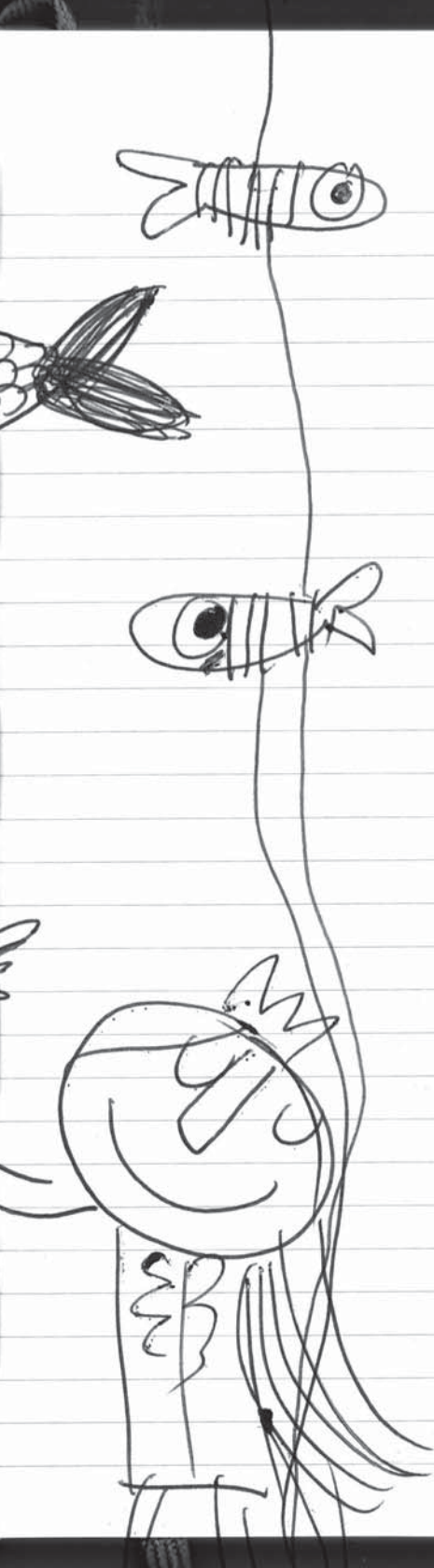
Открой страницу наугад. Выполни его.

7 ШАГОВ, ЧТОБЫ РАСПОЗНАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

- ① Найди спокойное место, чтобы ничего не отвлекало.
Вздыхни... (можешь закрыть глаза, если хочешь).
- ② Понаблюдай, переживаешь ли ты какую-нибудь эмоцию, ощущение или идеи.
- ③ Позволь себе почувствовать их (не избегай).
- ④ Попытайся локализовать эту эмоцию или ощущение в какой-нибудь части тела. Дотронься до нее.
- ⑤ Определи, какую эмоцию ты испытываешь.
Дай ей название.
- ⑥ Иди до конца этой эмоции и выполни упражнение.
Вырази творчески то, что чувствуешь.
- ⑦ Осознай свою эмоцию, работая творчески.
Просто отдавай себе отчет в ней и отпусти ее.



«Искусство позволяет показать
эмоции там, где не получается
это сделать при помощи слов».



Перед тем, как приступить, обрати внимание на следующее:

- Данная книга – это дневник твоих эмоций, поэтому было бы хорошо использовать ее регулярно.
- Не держи ее на полке! Положи ее на видное место, чтобы не забывать подумать о том, что чувствуешь каждый день.
- Предпочтительно, если ты будешь один, и ничто тебя не отвлекало.
- Чем больше времени ты посвятишь деятельности, тем глубже будет твоя работа.
- Нет установленного порядка выполнения упражнений. Можешь начать с того, что тебе больше нравится.
- Выполнение успокаивающих упражнений может подойти для какой-нибудь эмоции, которую ты чувствуешь.
- Кроме того, ты можешь заполнить весь дневник только карандашом, но было бы более интересно и творчески использовать и другие материалы. Приведу список предложений...

Материалы, которые могут понадобиться:

Ниже ты найдешь список материалов, которые должны быть у тебя под рукой перед началом работы с дневником.

Необязательно иметь все эти материалы. Ты можешь начать с каких-то одних материалов и постепенно увеличивать их количество. Советую тебе использовать материалы каждой из 4 колонок: твердые материалы, материалы, сочетающиеся с водой, материалы для создания коллажа и прочие предметы. Приветствуются все доступные тебе материалы, не вошедшие в список, которые будут способствовать развитию твоего творчества...

Совет

Все материалы разделяются по качеству и цвету. Чтобы тебе не пришлось много тратить, начни с имеющихся под рукой материалов, купи материалы среднего качества в художественном магазине или на рынке.

Вырезай и клей!

Попроси у родных, чтобы они не выбрасывали старые журналы и газеты. Они тебе очень пригодятся для техники коллажа, особенно, когда рисование тебе кажется сложным.

Переделывай!

Сохраняй материалы, которые тебе могут встретиться дома и пригодиться для твоего дневника: упаковки из-под карамели, входные билеты, чеки на покупку... Если ты будешь использовать бумаги, которыми ты пользуешься ежедневно, твой дневник будет более аутентичным и наполненным личными переживаниями.

МАТЕРИАЛЫ:

Твердые	Водяные	Для коллажа	Предметы
Карандаши	Акварельные краски	Вырезки из журналов	Ножницы
Восковые мелки	Жуль	Газеты	Скотч
Пастель	Цветные акварельные мелки	Предметы переработки	Клеящий карандаш
Фломастеры	Спецци	Различная бумага	Жидкий клей
Мел	Гуашь (акриловые краски или темперы)	Нитки и игла	Степлер
Тонкий маркер		Веревки	Канцелярский нож
Угольные мелки		Соль	Шерсть
		Металлический порошок	Нитки
		Глина или пластилин	Веревки
			Кисточки
			Починка
			Ластик
			Флакон с распылителем
			Валик

5 ЭМОЦИЙ:

РАДОСТЬ

ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

СТРАХ

СПОКОЙСТВИЕ

Однако, что такое эмоция?

Слово «эмоция» происходит из латинского «*emotio*», что означает «движение» или «импульс». Эмоции – это аффективные состояния, субъективные реакции на окружающее, которые «двигают» нами изнутри. Эти реакции выполняют адаптивную функцию и имеют физиологическое происхождение, которое проявляется в изменениях как на уровне физическом (ощущения, эндокринные изменения...), так и на уровне психологическом (мысли, мироощущения, убеждения...).

Эмоции изменчивы, могут появляться внезапно и имеют различные уровни интенсивности. Чем они более интенсивные, тем менее длительны по сравнению с чувствами.

Эмоции: существует много видов эмоций. Существуют эмоции, которые являются базовыми (эмоции, которые присутствуют во всех культурах, в том числе среди животных), и другие более тонкие и сложные эмоции. В данной книге мы остановимся на знакомстве, идентификации и творческой работе над эмоциями, которые мы объединили в пять больших эмоций: радость, грусть, злость, страх и спокойствие.

Мы не придумывали ничего нового... Со времен Античности существовало множество теорий об эмоциях. Различные авторы создавали различные классификации эмоций. Некоторые считают, что существует восемь базовых эмоций, другие – шесть. Философы Востока максимально синтезировали базовые эмоции, сократив их до двух: любовь и страх.

Может быть... Однако здесь мы предпочли сосредоточить наше внимание на четырех базовых эмоциях: радость, грусть, злость и страх, добавив пятую: спокойствие.



«Спокойствие» также обозначает «мир» или «покой».

Это наименее интенсивная, наиболее спокойная и тонкая из всех остальных эмоций. Больше всего она характеризуется отсутствием интенсивности.

Поместим «спокойствие» посередине между остальными четырьмя эмоциями, так как в ней чрезмерно не доминирует ни одна другая эмоция, а внутреннее состояние, которое мы переживаем – это невозмутимость, равновесие и благополучие. Мы поместили эту эмоцию в центре также потому, что она помогает уравновесить ум и эмоции, снижая интенсивность и смятение, порождаемые ими. По этой причине мы говорим, что «спокойствие» выполняет функцию эмоционального регулятора.



Интенсивность других четырех эмоций колеблется и может варьироваться от низкого до высокого уровня. Например, нам может быть «слегка весело», «достаточно весело» или «сильно весело». То же самое относится и к злости, страху или грусти.

По мере нашего удаления от спокойствия начинают доминировать другие эмоции. Вопрос заключается в их определении. И наоборот, по мере снижения интенсивности эмоций мы все больше приближаемся к спокойному и уравновешенному состоянию.

Именно этот центральный пункт эмоционального равновесия станет одной из задач, которые мы собираемся решить с помощью выполнения упражнений, приведенных в данной книге. Благодаря тому, что занятие творческой деятельностью отвлекает нас от негативных мыслей, ты сможешь уменьшить плохое самочувствие, провоцируемое некоторыми эмоциями, такими, как злость, грусть или страх. Кроме того, выражая и выплескивая эти эмоции на бумагу, ты можешь направить их в конструктивное русло, одновременно осознавая их, принимая и меняя мало-помалу.

Что происходит с остальными эмоциями?

Конечно же, существует намного больше эмоций, а их классификация может быть расширена по нашему желанию. Некоторые эмоции мы не станем затрагивать в данной книге, потому что, возможно, эти эмоции более специфичны и в повседневной жизни возникают не слишком часто.

Однако остальные эмоции мы с определенной степенью вероятности сможем охватить в рамках этих пяти эмоций, так как в действительности они обладают той же энергией и различаются лишь оттенками.

Если мы обратимся к их сущности, мы увидим, что корень этих эмоций кроется в любой из базовых эмоций. Так, например, любовь, интерес и эротизм мы отнесем к радости, отчаяние и разочарование – к грусти, гнев, включая зависть, – к злости, а волнение, беспокойство, стресс и смущение мы отнесем к страху.

Также существуют более сложные и смешанные эмоции, например, возмущение или ревность. Однако чтобы все не усложнять, в данный момент мы будем работать над тем, чтобы ты знал и умел распознать базовые эмоции, и, таким образом, позже, если захочешь, ты сможешь углубиться в более сложные эмоции. Тебе будет легче познать свою природу, если ты сначала попрактикуешься с пятью базовыми эмоциями.

Наконец, в первую очередь необходимо знать, что с тобой происходит, что ты чувствуешь.

Иными словами, распознать и идентифицировать свои эмоции.

- Если ты уже знаешь и тебе легко, здорово! Переходи прямо к упражнениям.
- Если ты не сильно уверен в том, что знаешь, предлагаю тебе прочесть теоретическую часть к каждой эмоции и применить на практике схему «7 шагов, чтобы распознать свои эмоции» на странице 11.

ИСКУССТВО - ЭТО МОСТ
МЕЖДУ ВИДИМЫМ
И НЕВИДИМЫМ



РАДОСТЬ

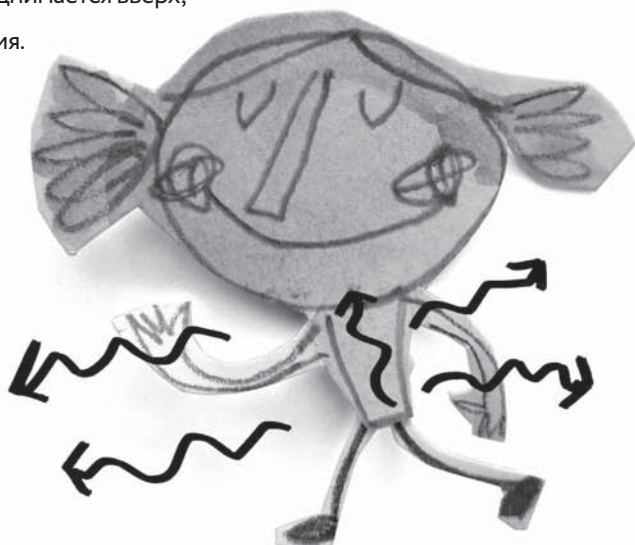
РАДОСТЬ

Радость это, конечно, наиболее желаемая эмоция для большинства. Слово «alegría» (исп. «радость») происходит от латинского слова «alicer» или «alecris», что означает «живой и оживленный». Эту эмоцию мы испытываем, когда мы полны сил, возбуждены и энергичны. Мы бодры духом, полны желания делать что-нибудь, двигаться и предпринимать действия. Обычно эту эмоцию испытывают, добившись успеха в чем-либо, что делает нас счастливыми, и мы связываем эту эмоцию с чувством удовольствия.

Функции: располагает нас делать что-либо, общаться и принимать участие, принимать инициативу и конструктивно действовать.

Энергия: свежая и яркая, мы можем чувствовать во всех частях тела, особенно в животе и верхних отделах, особенно в легких и сердце ... Поскольку эта эмоция очень волнующая, мы можем чувствовать, как раскрывается поток энергии, как будто хочет вырваться наружу через кожу. Или же, как будто он поднимается вверх, создавая эффект кипения.

Это от того, что эта энергия – энергия развертывания, экстравертная тенденция, которая заставляет нас действовать, выражать и разделять.



Выражение: наиболее заметным и узнаваемым признаком данной эмоции является улыбка, несмотря на то, что каждый человек может выражать радость по-своему. Щеки приподняты, глаза приоткрыты, ритм сердца ускорен, мы ощущаем душевный подъем и возбуждение, степень интенсивности которых может варьироваться от очень слабого до очень интенсивного в зависимости от самого человека и степени радости, испытываемой в конкретный момент.

По шкале интенсивности эмоция радости варьируется от нуля или нейтральной, где находится спокойствие (энергия успокоена, без возбуждения), до эйфории или максимальной степени радости (энергия максимально интенсивна и готова взорваться). Посередине мы чувствуем различные степени радости большей или меньшей интенсивности.



Противоположной радости эмоцией будет грусть. В средней точке между радостью и грустью снова окажется спокойствие или нейтральное состояние. Состояние спокойствия может восприниматься нами как радость, но без оживления, бодрости и склонности к действию, которые характеризуют радость.



Таким образом, если на одном конце будет находиться грусть или полное отсутствие радости, а на другом конце будет эйфория или максимальная степень выраженности радости, следует отметить, что в обоих случаях будет присутствовать ощущение изолированности. При обеих крайностях человек чувствует себя достаточно отключенным от окружения и теряет связь с реальностью или с другими людьми. Например, когда мы сильно грустим мы не в состоянии внимательно слушать других, потому что заняты исключительно своими мыслями и чувствами. Однако, в противоположной ситуации, находясь в состоянии эйфории, мы перестаем видеть и обращать внимание на все остальное, что происходит в реальности, поскольку также сосредоточены на себе и на своих эмоциях.

Однако по мере того, как мы будем приближаться к серединной точке, к состоянию спокойствия и умиротворенности, мы начнем замечать, слышать и приближаться к тому, что действительно и реально. Поэтому важно научиться распознавать и управлять нашими эмоциями, в том числе радостью, чтобы осознавать то, что мы чувствуем и в какой степени... а также, чтобы видеть, как это влияет на нас и на наше окружение.

* Возможные проявления радости:

- любовь, нежность
- любознательность
- энтузиазм, иллюзия
- улыбка, смех, хохот
- наслаждение, развлечение
- счастье, блаженство, удовольствие, приятность

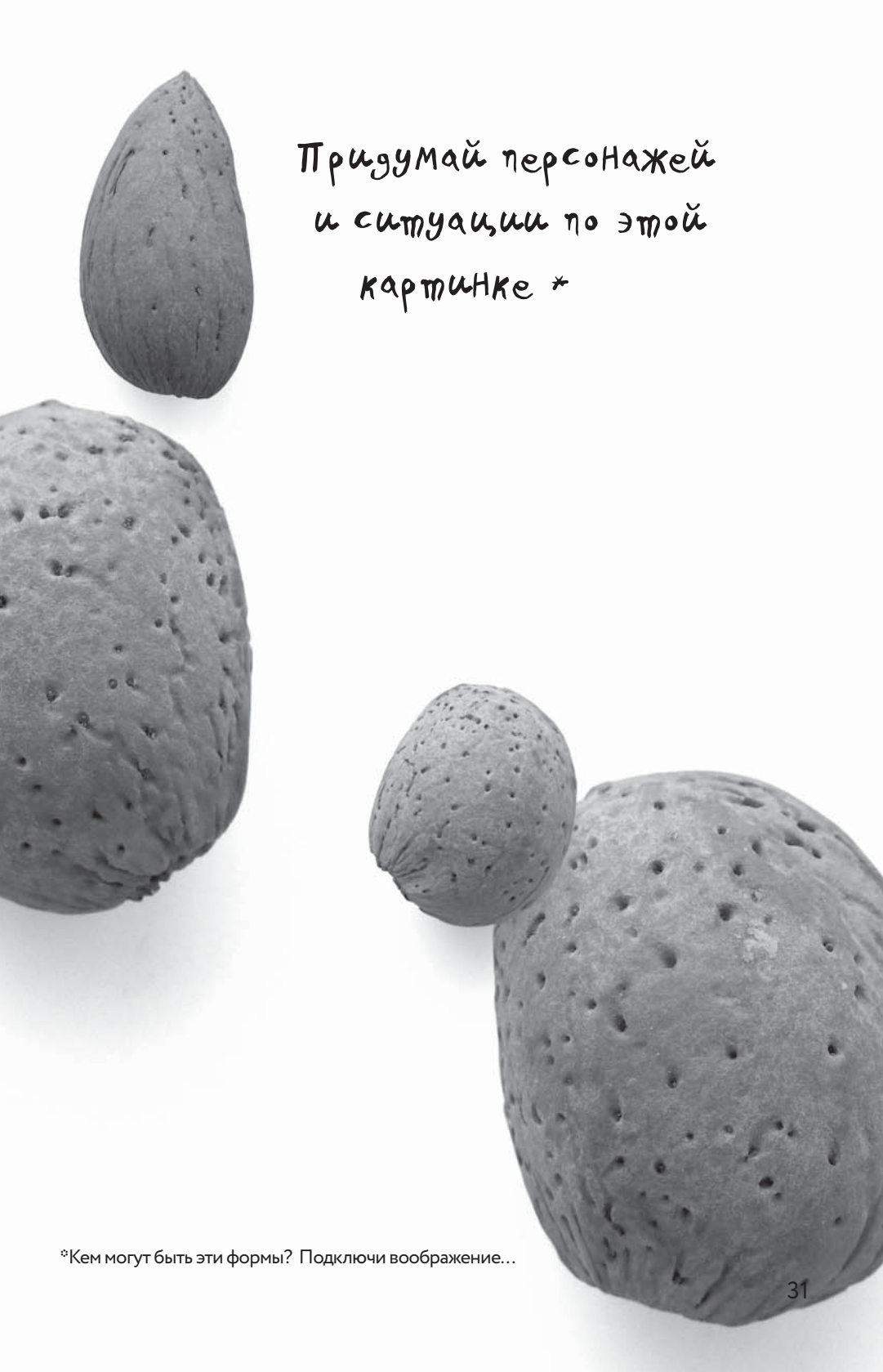
- Бабочки в животе
- Желание смеяться, шутить, играть
- Желание угасствовать
- Позволяет создавать связи, отношения
- Желание общаться
- Желание петь, танцевать...
- Экспансивное движение
- Эмоция кипения
- Легкость
- Эротичность
- Экстравертивная эмоция
- Рассеянность
- Добавь от себя:

-
-
-
-
-
-
-
-

Когда ты чувствуешь себя радостным,
исследуй свою эмоцию, развлеки себя,
выполнив следующие упражнения...







Придумай персонажей
и ситуации по этой
картинке *

*Кем могут быть эти формы? Подключи воображение...

Что ты чувствуешь прямо сейчас?

Попытайся выразить это с помощью рисунков или словами...

Запиши здесь все абсурдные идеи, которые придут тебе в голову ...
(Чем идеи более абсурдны и неординарны, тем лучше)





Дополни рисунок, как тебе нравится...



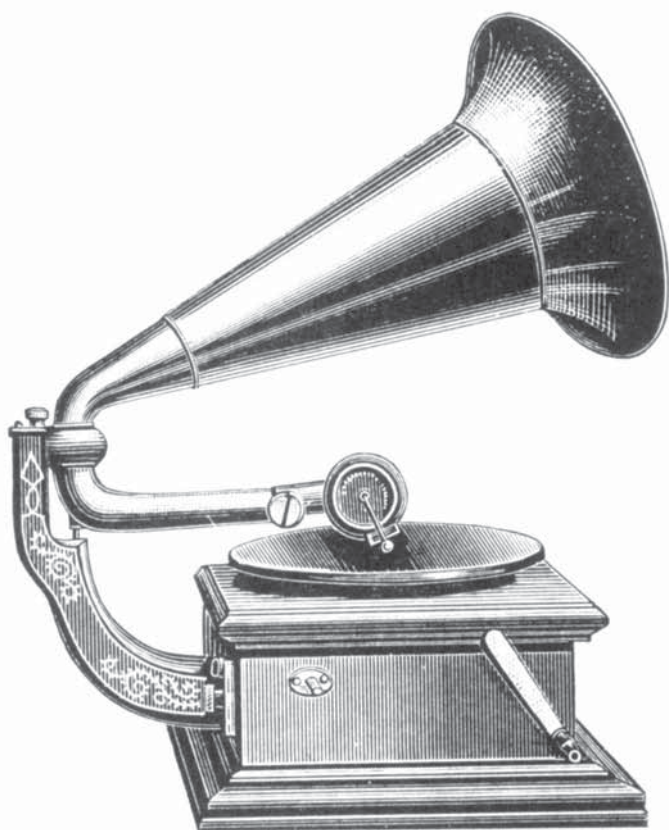


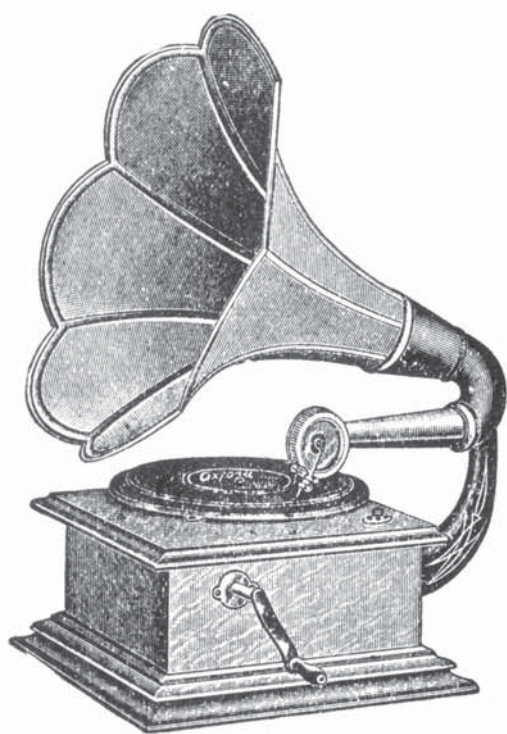
Напишите список всех вещей, которые тебе нравятся и делают тебя счастливым. Просто пишите, не слишком сильно задумываясь или размышляя над тем, что пишешь. ✱



*Все эти вещи станут вдохновением для твоих дальнейших рисунков.

Если бы эти предметы ожили, что бы они сказали?
Продолжи рисунок, ничем себя не ограничивая ...





Сделай
спонтанный
рисунок



Рисуй, прикрепляй, раскрашивай окружающие предметы, которые тебе встретятся ...

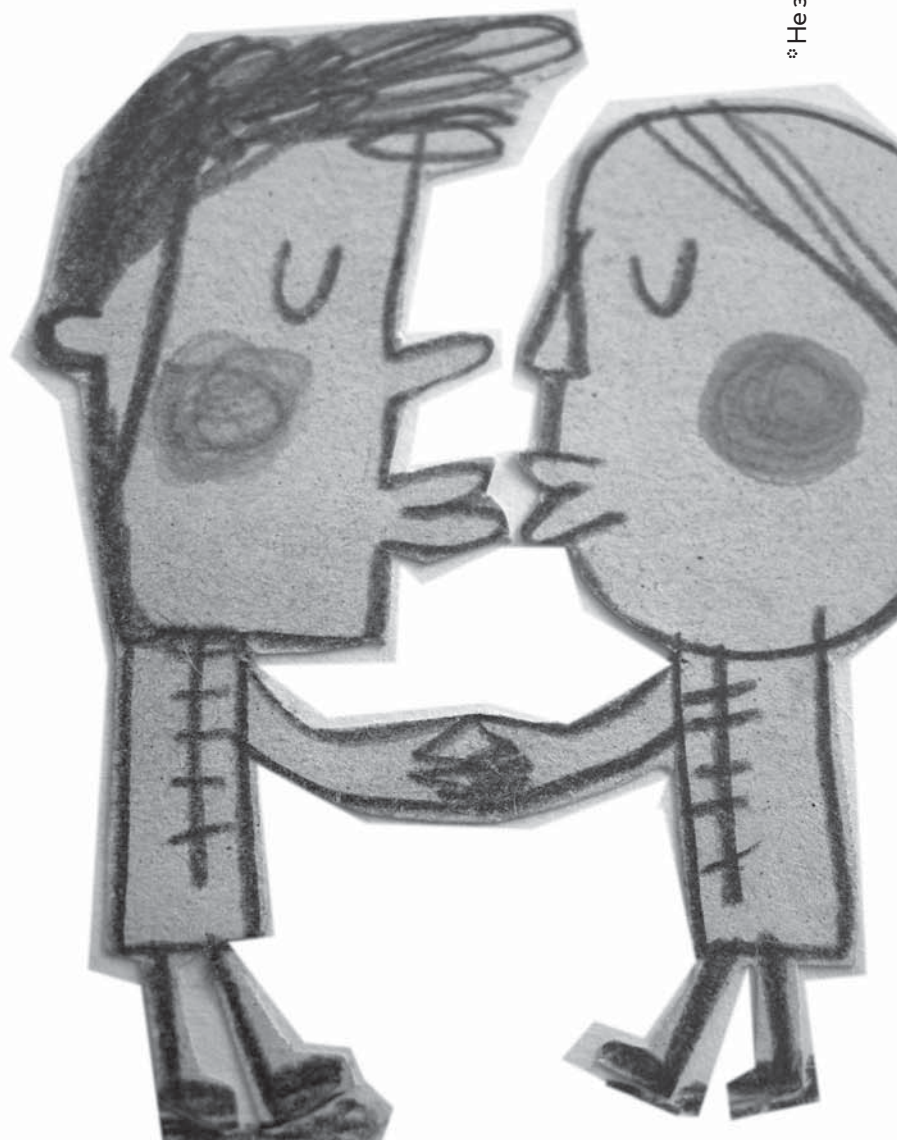
Еще идея: можешь продолжить рисовать пуговицы, а потом взять иголку с ниткой и соединить их друг с другом.

ABTO

ΠΟΡΤΡΕΤ

ПРОДОЛЖИ ЭТОТ
РИСУНОК...

как тебе хочется ...✱

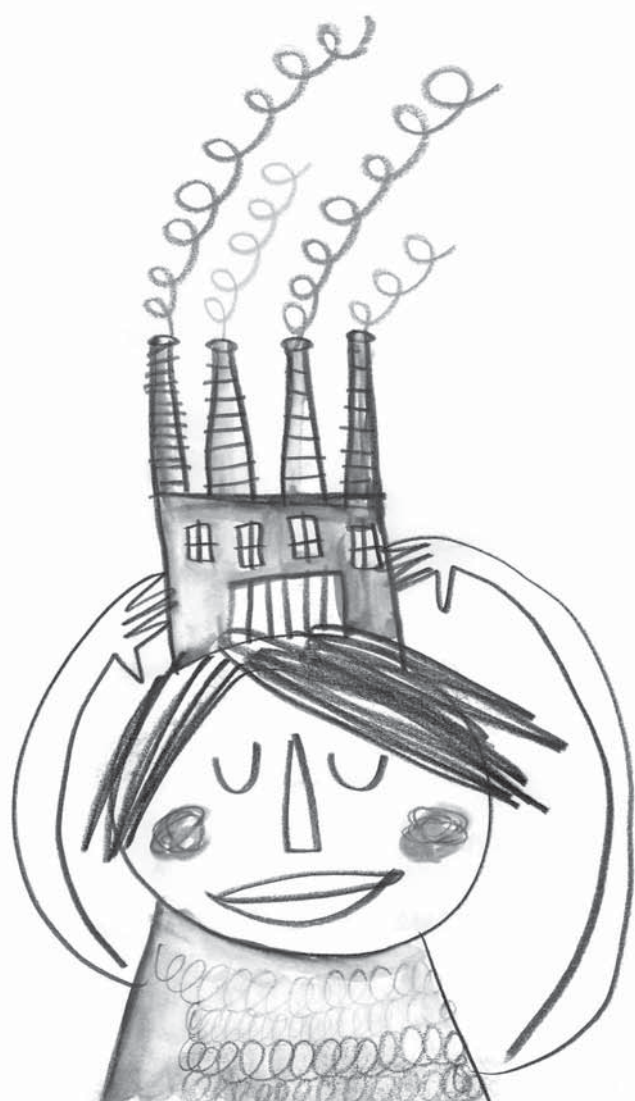


❖ Не забывай вкладывать много эмоций...



Над чем он прыгает?

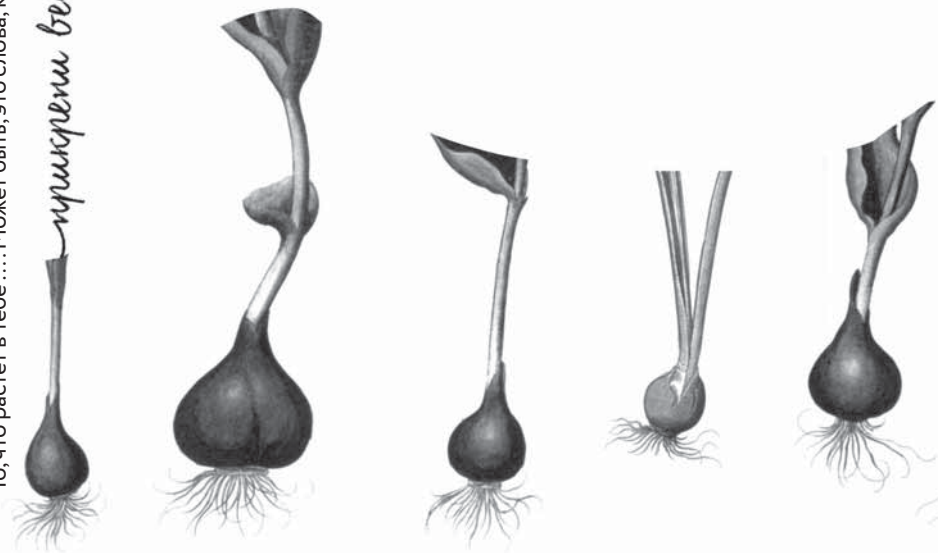
ИДЕЯ: Выбери журнал и сделай коллаж. Затем развлекайся, рисуя абсурдные вещи вокруг тебя.

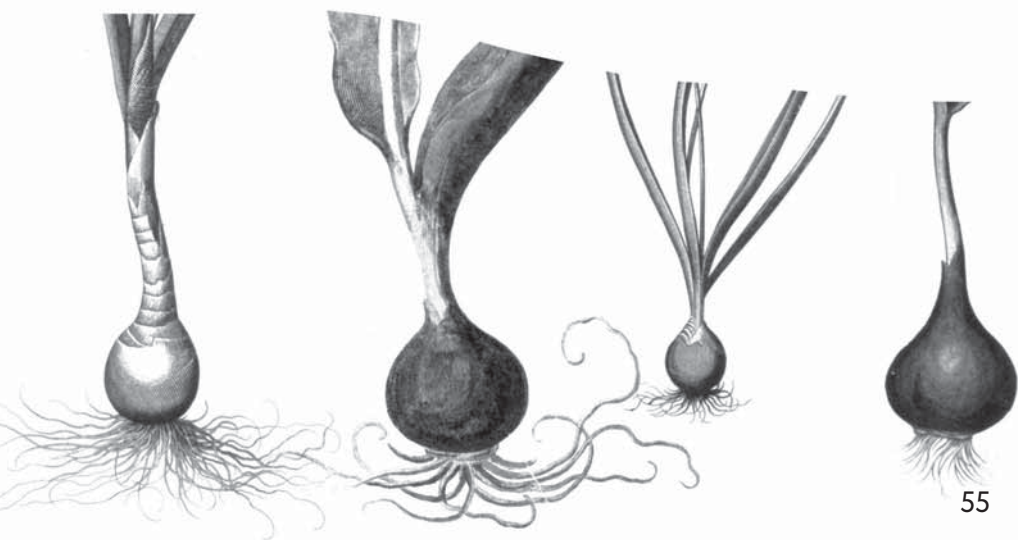


Это твоя фабрика снов ... Рисуи, прикрепляй сны, которые выходят из каминов ... (помни, что твои сны не имеют границ)

То, что растет в тебе Может быть, это слова, картинки, чувства, мысли, интуиция, ассоциации, отношения, друзья, волосы, ногти ...

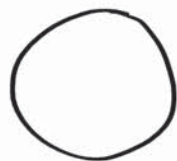
прикрыти вещи, которые ты хочешь видеть растущими







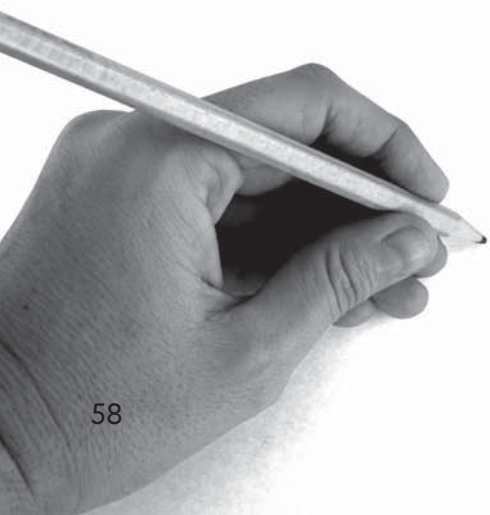
Бабушка
(любовь)



Приклей фотографии или нарисуй лица людей, которые делают тебя счастливым ...
Подпиши снизу названия положительных эмоций, которые они у тебя вызывают.



Попроси кого-нибудь порисовать с тобой на этой странице. Можешь сделать следующее: один начинает рисовать что-нибудь (линию, черту ...), а другой продолжает начатый рисунок другой чертой, цветом, угадывая то, что хотел нарисовать первый ... создавая, таким образом, своеобразный визуальный диалог.





Сохраняй пробки со своих праздников, чтобы создать трехмерные персонажи ...

Здесь ты можешь попрактиковаться в двух измерениях ...





ИЩИ СВОЕ ВДОХНОВЕНИЕ...



Приклей вырезки того, что тебя вдохновляет ... журналы, авторы, тексты, места, идеи...

СДЕЛАЮ СВОЮ
ВЕРСИЮ
ЕССЕ НОМО

Смех – это наилучший антидот против негативных эмоций. Нарисуй комичного

Ессе Номо и возвратись на эту страницу, когда будешь испытывать эмоцию типа страха, злости или грусти ...



Поставь фоновую музыку, которая будет тебя веселить и сопровождать, пока ты будешь раскрашивать эту нотную линейку. Используй как можно больше цветов. Дай себе полную свободу.

SOR $\frac{3}{4}$ p

Di mu nu en - do p

mf *Dimin. e rallent*

Après la Leçon n° 92, travailler le n° 143, page 61.

93
SCHUMANN p

Andantino. 96=♩

SOR

Dolce

Cresc

p

Dimin

Cresc

p

95

WORMSER*

p Sostenuto ed espressivo

pp

p

Cre

scen do.

f

pp

Ritard



Грусть

Грусть

Слово «грусть» (исп.: tristeza) происходит от латинского слова «tristitia». Это базовая эмоция, противоположная радости.

Она характеризуется ощущением нехватки радости и состоянием внутреннего дискомфорта. Когда нам грустно, мы чувствуем упадок духа, недостаток доверия и ощущение уязвимости. Грусть может быть мотивирована многими причинами, однако, как правило, она связана с каким-нибудь человеком или предметом, к которому мы имеем сильную эмоциональную привязанность.

Функции: грусть – это эмоция, которая приглашает нас к размышлению, приказывает нам остановиться и обратить внимание на то, что с нами происходит, на то, что требует рассмотрения и внимания, чтобы мы смогли к этому приспособиться и трансформировать это. Проблема заключается в том, что, когда что-то приносит боль, мы стараемся избежать этого любой ценой, однако здесь включается эмоция, стучась время от времени в нашу дверь, пока мы не найдем в себе силы увидеть, почувствовать, принять эту эмоцию... и позволить ей существовать. Однако эта эмоция требует времени и терпения... Другими функциями этой эмоции могут быть увеличение социальных связей и альтруизм, урок, полученный путем ошибок, умение сдерживать себя, чтобы стать осторожным, принятие потери, умение оценить хорошие времена...

Энергия: энергия грусти, в противоположность открытой, рвущейся наружу, экспансивной энергии радости, заключается в желании сжаться, закрыться и замкнуться в себе.

Кроме того, эта энергия характеризуется стремлением отойти, тенденцией к интроверсии, желанием остановиться, задуматься и прочувствовать боль и печаль.

У нее также есть свое место в физическом теле. Как правило, она скрывается глубоко внутри, откуда мы обыкновенно чувствуем исходящее чувство угнетенности, тяжести, подавленности, тоски или боли.



Ее местонахождение можно определить в разных частях нашего тела:

в груди, в сердце,
в спине, в ногах..., однако
в большинстве случаев
мы ощущаем грусть как давление
в области сердца, как ком
в горле, тяжесть на плечах,
слабость
и усталость в теле, как пустоту,
отсутствие сил ... и т.д.

Выражение: наиболее явным
признаком грусти являются плач и
слезы. Выражение лица
озабоченное, серьезное,
внутренние уголки бровей
приподняты, мы хмуримся,
уголки губ опускаются и
дрожат...



Но вместе с тем мы можем чувствовать апатию, упадок духа и демотивацию, ничем внешне не проявляя грусти на физическом уровне.

Грусть также имеет разные степени интенсивности, варьируясь от небольшого дискомфорта до сильной эмоциональной боли. Диапазон грусти простирается от спокойствия (мы не чувствуем грусти) до максимального состояния депрессии с ощущением вялости, отсутствия сил, пессимизма, демотивации, апатии, безнадежности в промежутке между этими двумя крайними состояниями.



Мы привыкли воспринимать эту эмоцию как отрицательную, однако следует учитывать, что не все, что следует из нее плохо. Ибо одна из ее функций заключается в том, чтобы мы смогли осознать и погрузиться в более глубокие аспекты самих себя, например, в то, что происходило с нами в прошлом или происходит в настоящее время, а также оценить те вещи, которые являются для нас действительно важными и значимыми. Кроме того, ставя нас перед лицом нашей уязвимости, ограниченности и несовершенства, грусть также позволяет нам узнать свои наиболее прекрасные человеческие качества такие, как эмпатия и сострадание.

Именно эту рефлексивную сторону грусти мы постараемся раскрыть и исследовать в данной книге ... не страшась ее. Постарайся пережить грусть и вырази (в данном случае на бумаге) то, что ты хочешь показать.

* Возможные проявления грусти:

- Чувство нехватки чего-либо
- Чувство уязвимости
- Низкий душевный настрой, упадок духа, апатичность
- Апатия
- Чувство одиночества, непонимания, изолированности
- Отсутствие надежды
- Серьезность или отсутствие настроения (иногда)
- Чувство отключения (отделения)
- Ограничение
- Меланхолия, тоска
- Надрыв
- Привязка к прошлому
- Горечь
- Добавь от себя:
-
-
-
-
-
-
-
-
-

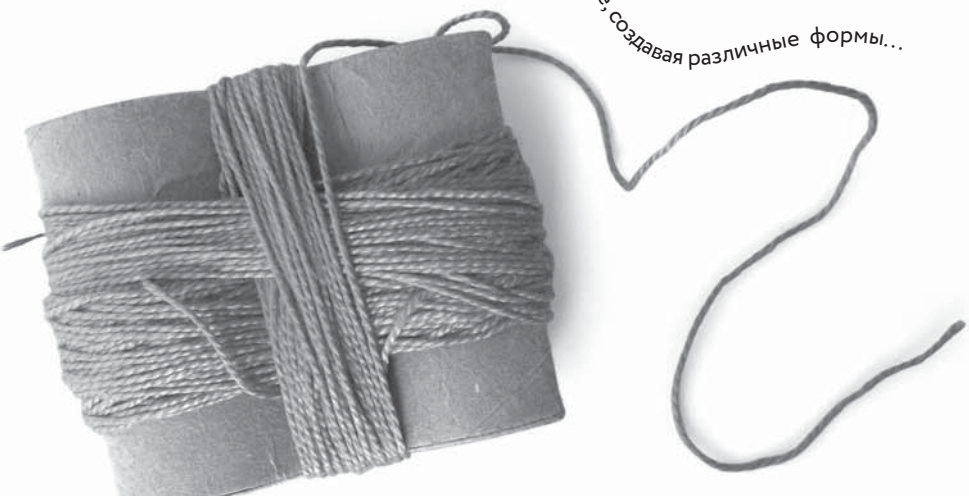
Когда тебе грустно, не теряй связи с эмоцией,
попытайся выполнить эти упражнения...

ГДЕ ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ЭМОЦИЮ?

Изобрази ее в той части тела, где ты ее ощущаешь... вырази свою энергию.



Прикрепляй, пришивай нитки на этой странице, создавая различные формы...



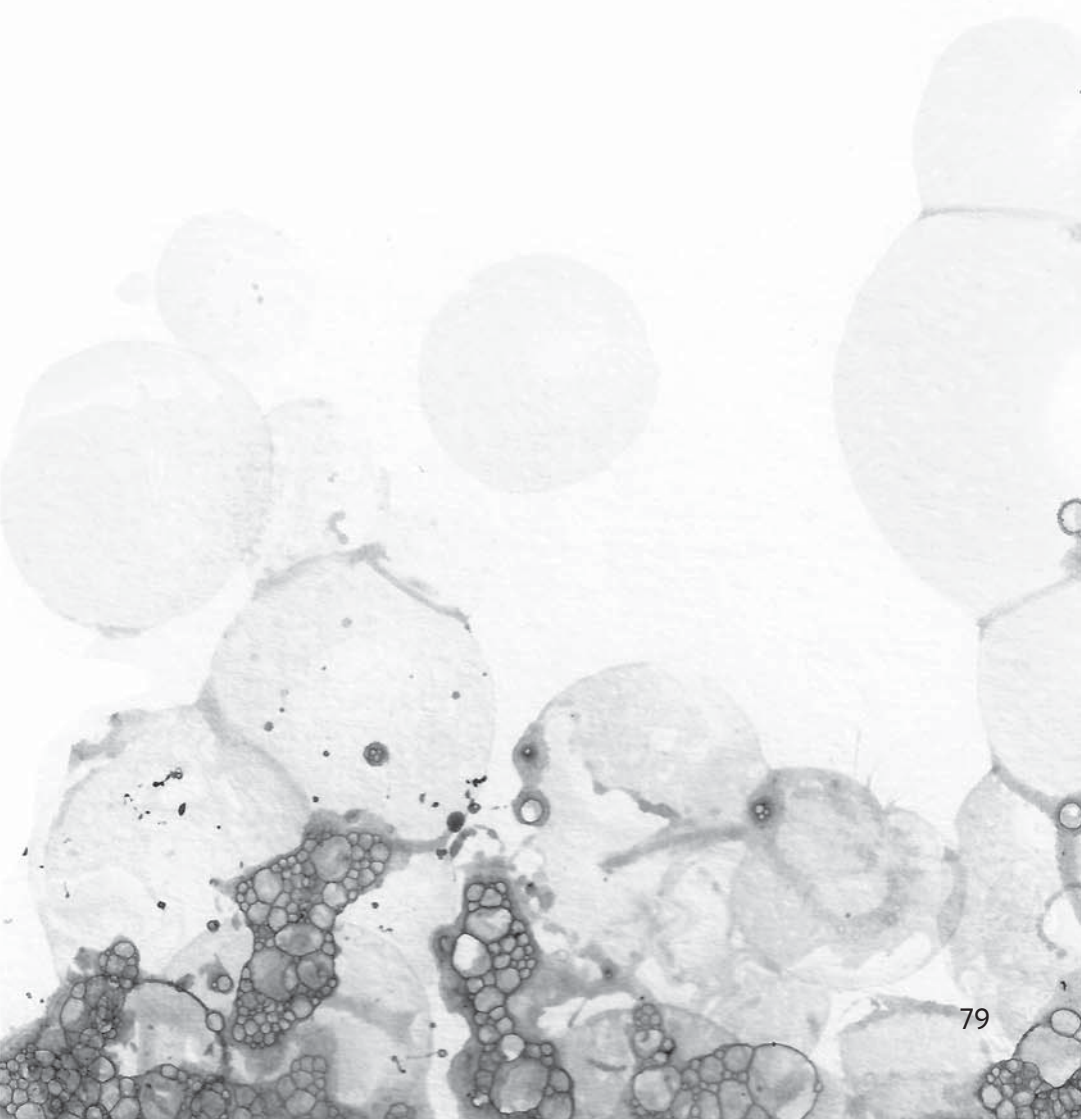


ПОПЛАЧЬ

НА

ЭТОЙ

СТРАНИЦЕ



Дорисуй вторую
полювинку...



Трио для скрипки, виолончели и фортепьяно № 2 в ми-бемоль мажор Шуберта





Приклейте лица этим персонажам, слушая классическую музыку ...

ПРИМИ

ВАННУ

(или душ)

ДОБАВЬ В ВОДУ ПЕНУ, СОЛИ,
АРОМАТЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ
УСПОКОИВАЮТ. Представь,
что все твои горести
смываются водой.



Выйдя из ванны,
нарисуй здесь первое,
что придет в голову.

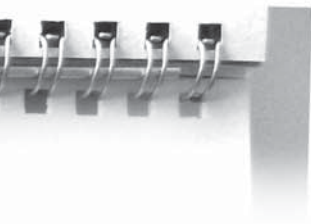
Поставь ГРУСТНУЮ МЕСНЮ

и позволь себе
поплакать...



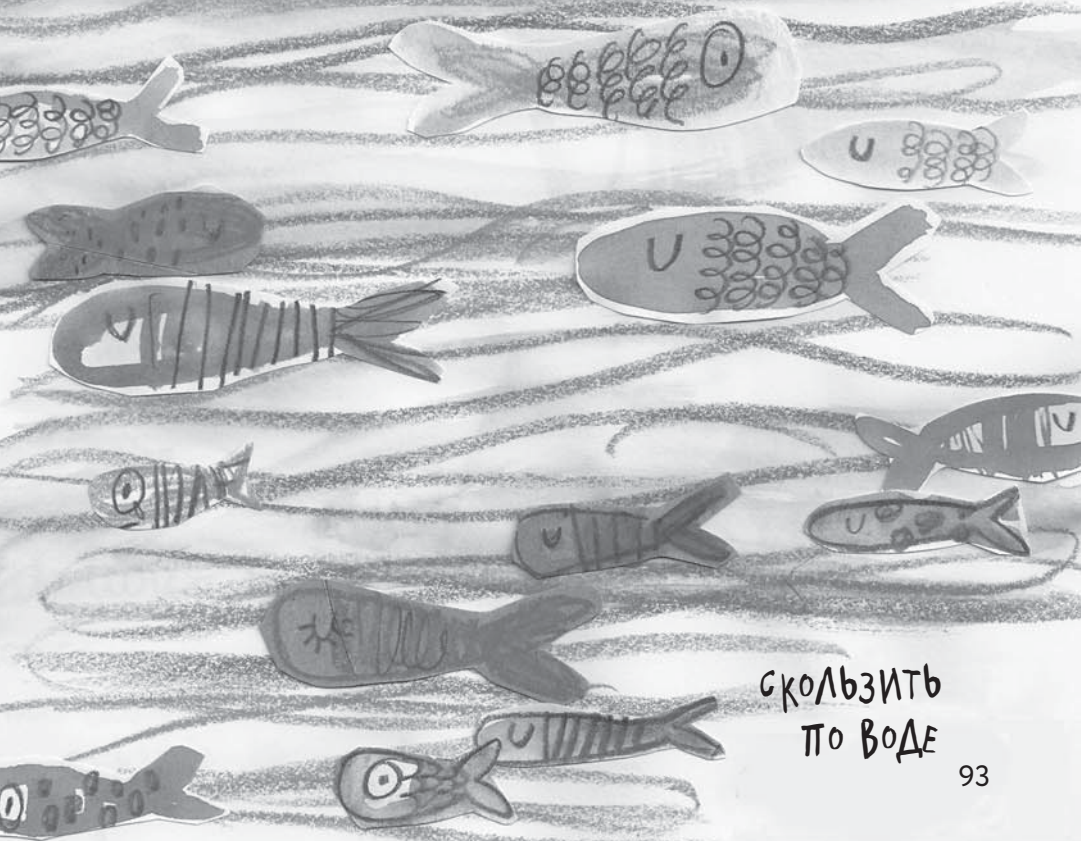


ОПИШИ ТО, ЧТО ТЫ
СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕШЬ:



В конце вернись на страницу 65 и вспомни упражнение, которое ты выполнил в тот день...

Твои эмоции – это вода... несмотря на то что ты знаешь что они существуют здесь и сейчас, ты не хочешь промокнуть. Продолжи рисунок, придумывая новые способы того, как удержаться на плаву или под водой, не позволяя воде причинить тебе вред.



СКОЛЬЗИТЬ
ПО ВОДЕ

СДЕЛАЙ КОЛЛАЖ ИСПОЛЬЗУЯ ХОЛОДНЫЕ ЦВЕТА: СИНИЙ, ЗЕЛЕНый И СЕРый...

и когда будешь заканчивать, подключи теплые цвета (красный, желтый и оранжевый ... почувствуй разницу).



ХРАНИ СВОИ
СЛЕЗЫ





Пусть твои слезы каплют в бутылку. Отметь день и час на бутылке...
Изобрази слезы, используя акварель или акварельные карандаши...

Слезы помогли тебе создать этот рисунок. Разве это не волшебство?

Рисуй, раскрашивай, пиши, прикрепляй ... найди способы помочь этим персонажам....



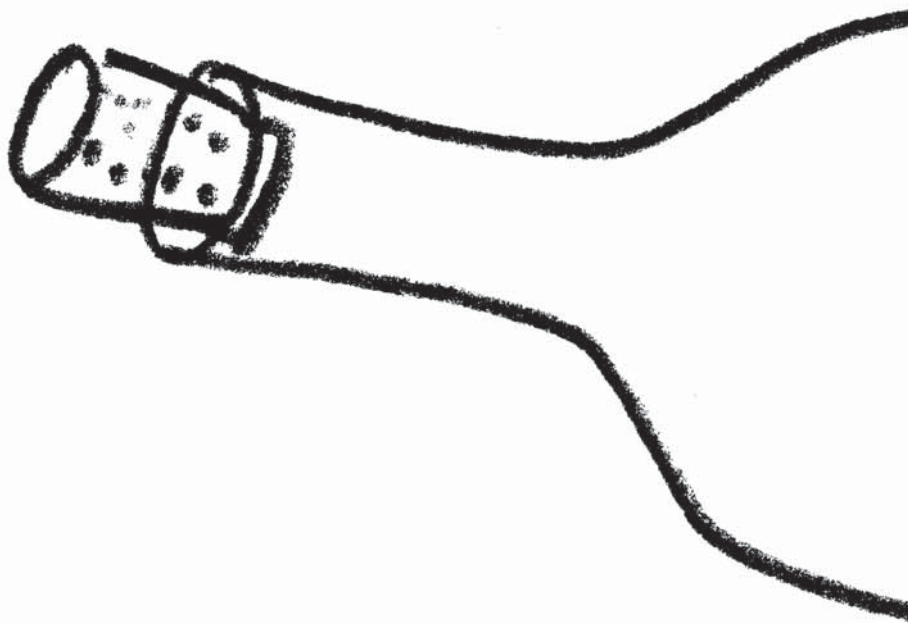
Эмоциональный командаж

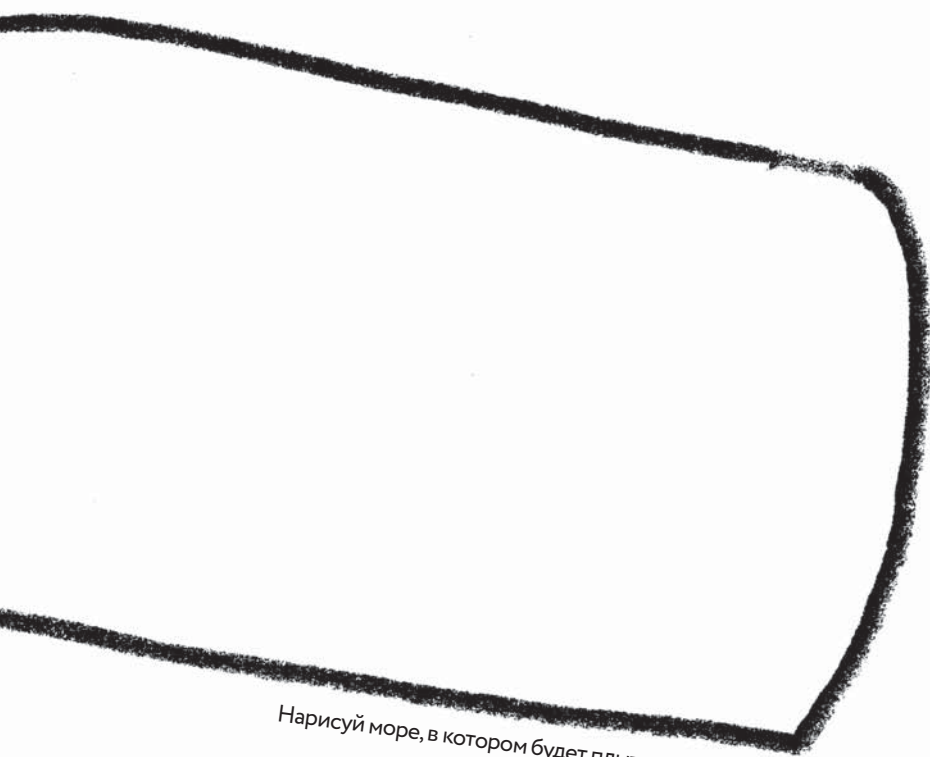


Закрой глаза, вдохни глубоко... Чего тебе не хватает, чтобы чувствовать себя на 100 % счастливым? Изобрази это на рисунке.

Возьми бумажку и напиши на ней послание о помощи...

Потом сверни ее и помести внутрь бутылки, представь себе, что бросаешь ее в море...



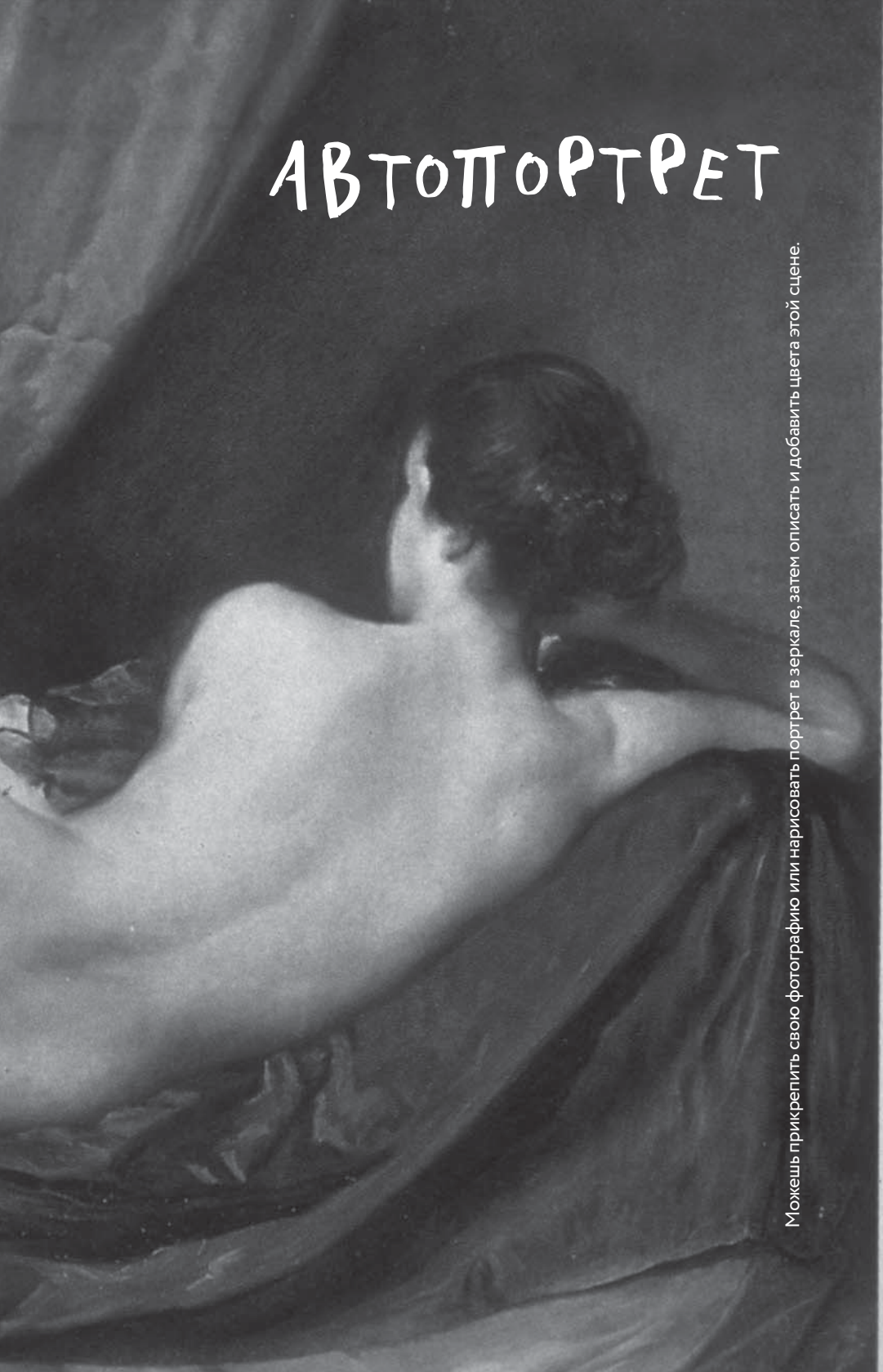


Нарисуй море, в котором будет плыть твоя бутылка...

Венера перед зеркалом, Диего Веласкес



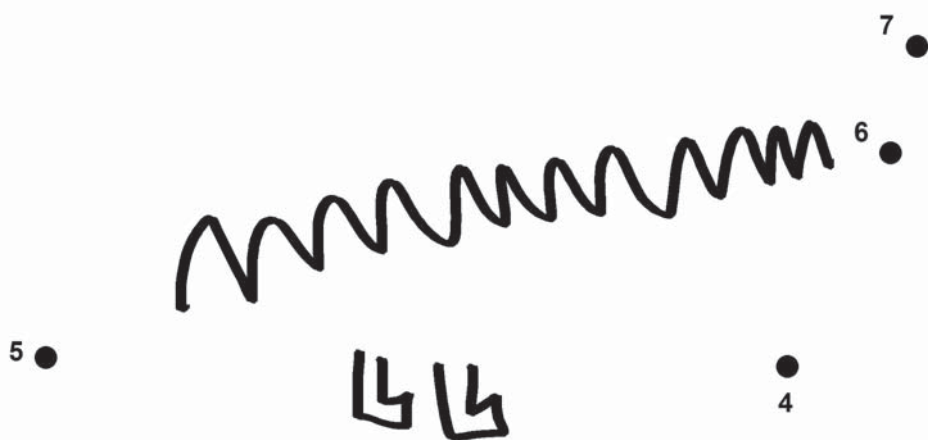
АВТОПОРТРЕТ

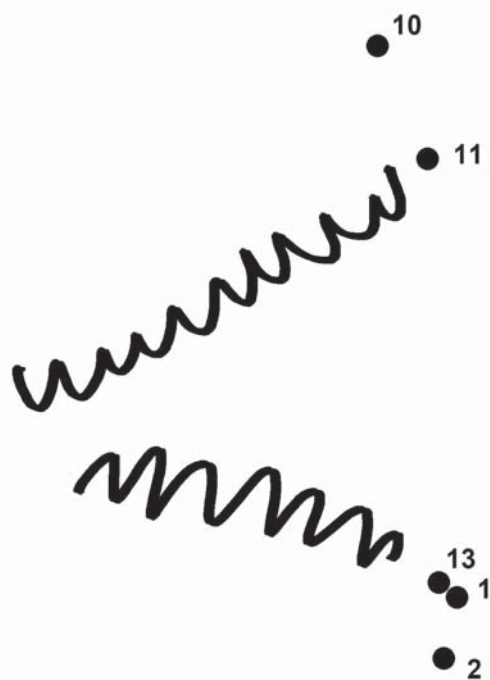


Можешь прикрепить свою фотографию или нарисовать портрет в зеркале, затем описать и добавить цвета этой сцене.

СОЕДИНИ ТОЧКИ

Буквально и метафорически ... Попробуй понять, какие действия и события вызвали упадок сил.





Вырази свои эмоции. Опиши их, нарисуй, сделай коллаж или просто оживи картинку.

Вспомни то,
что делает тебя

СЧАСТЛИВЫМ

Возвратись к упражнению, которое ты выполнил в тот день, когда тебе было радостно, и попробуй повторить его здесь. Перечитай страницу 38 и вспомни что-нибудь хорошее.





ЗЛОСТЬ

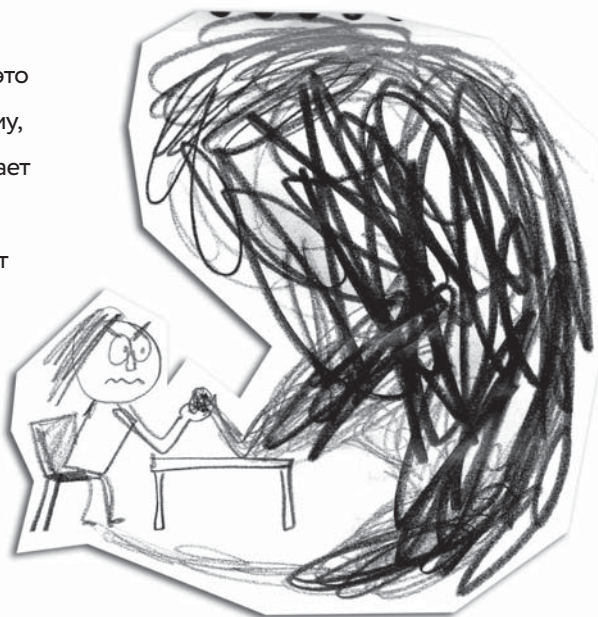
ЗЛОСТЬ

Злость, известная также как ярость и гнев, это экзальтированная и неприятная эмоция, возникающая из фрустрации, когда мы чего-то хотим и не получаем, или когда происходит несправедливость. С ее порой постепенным, порой внезапным появлением мы испытываем ощущения, которые варьируются от легкого раздражения до сильного негодования, гнева и ярости.

Функции: с точки зрения эволюции злость выполняет функцию защиты, выживания и дифференциации. Она возникает под действием стимулов, которые организм воспринимает как угрозу выживанию или устранению факторов, препятствующих удовлетворению желания или необходимости.

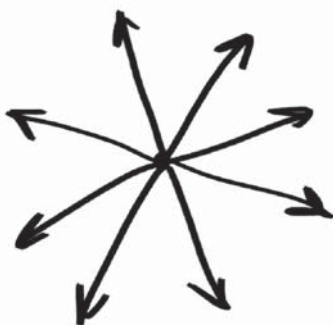
Эта эмоция возникает из необходимости дифференцироваться, уйти от чего-либо или устранить это со своего пути. Подобно тому, как чувство радости побуждает в нас желание быть с кем-то, злость с точностью наоборот дистанцирует нас от других.

Чувствовать в себе злость – это не плохо.



Тем более что это чувство позволяет нам установить границы в ситуациях, выходящих за рамки нормального, или в отношениях с другими людьми, соблюдая свою индивидуальность. Проблема возникает от того, как мы выражаем это чувство.

Энергия: по своей природе злость стремится к выходу, к разрядке. В связи с этим можно сказать, что злость характеризуется экспансивным движением энергии изнутри кнаружи. Когда мы чувствуем гнев, обиду или злость, внутри мы ощущаем, что наша энергия просится вырваться наружу, чтобы уйти от чего-либо или атаковать это. Это интенсивная энергия. На физическом уровне мы ощущаем, как будто что-то давит на нас изнутри, что-то закипает и вот-вот взорвется.



Выражение: мышцы напрягаются, мы поджимаем челюсть, сжимаем кулаки, происходит гормональный выброс адреналина и норадреналина, ритм сердца ускоряется, давление крови начинает расти... Тело наполняется энергией, готовясь к действию и агрессии. Злость требует выхода. Если не дать ей выхода и подавить ее, существует риск, что она завладеет нами или взорвется изнутри, причинив вред нам самим.

Злость – это одна из наиболее токсичных и разрушительных эмоций. И вместе с тем она необходима. Проблема заключается в том, что поскольку эта эмоция требует выхода и выражения, в конечном итоге она находит выход посредством чрезмерной и бесконтрольной вспышки гнева, причиняя большой вред окружающим. В связи с этим чрезвычайно важно научиться распознать злость и уметь правильно ее контролировать, чтобы не дать ей захватить нас и причинить боль другим. Важно научиться распознавать те моменты, в которые энергия злости становится настолько интенсивной, что мешает нам четко воспринимать ситуацию, не дает нам успокоиться достаточно, чтобы лучше думать и совершать действия.

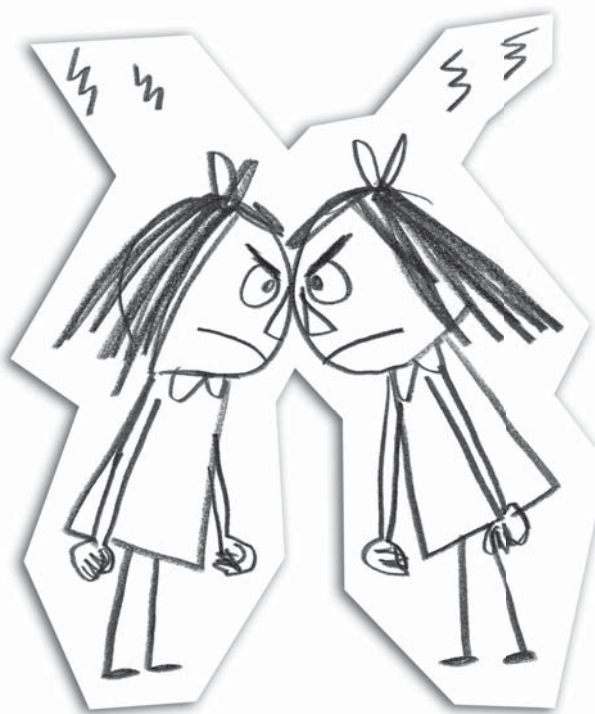
Однако мотивация злости не всегда отрицательна (иногда она сигнализирует о несправедливости, обиде или просто указывает нам границы нашей индивидуальности), несмотря на то, что ее выражение зачастую негативно. Мы должны уметь выражать свое отличие, автономию и границы, не проявляя агрессии по отношению к другим, сдерживая эмоцию или направляя этот огромный поток энергии в конструктивное русло. Хорошую помощь в канализации и трансформации властвующей над вами энергии могут оказать медитация, спорт или искусство.

Одной из положительных сторон злости является то, что она заставляет нас определять и действовать перед лицом несправедливости. Эта мотивация к действию дает силу и импульс, чтобы избрать и придерживаться поведения, которое приведет нас к желаемым изменениям и улучшению ситуации. Когда нам грустно, например, нам, возможно, недостает сил и энергии, чтобы действовать. Несмотря на это, сила и огромное количество энергии, возникающие, когда мы чувствуем злость, могут успешно мобилизовать наиболее прочные основы.

* Возможные проявления злости:

- Внутренний взрыв
- Избыток энергии, стремящейся выйти наружу
- Ощущение слабости контроля
- Повышение температуры
- Раздражение, ненависть, гнев, ярость
- Фрустрация
- Отрицание
- Реакция на страх
- Невозможность сдерживаться
- Беспокойство
- Отвращение
- Досада
- Добавь от себя:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



А теперь дай выход своей злости, выполнив упражнения ...

КАКОВ ГРАДУС
ТВОЕЙ ЗЛОСТИ?



Проведи линию градуса согласно твоей оценке злости на данный момент. Отметь сегодняшнее число и укажи то, что ты чувствуешь. Завтра вернись к этому упражнению. Выполни его еще раз. Сделай то же и послезавтра. Отметь, что изменилось.

— 120°

— 100°

— 80°

— 70°

— 60°

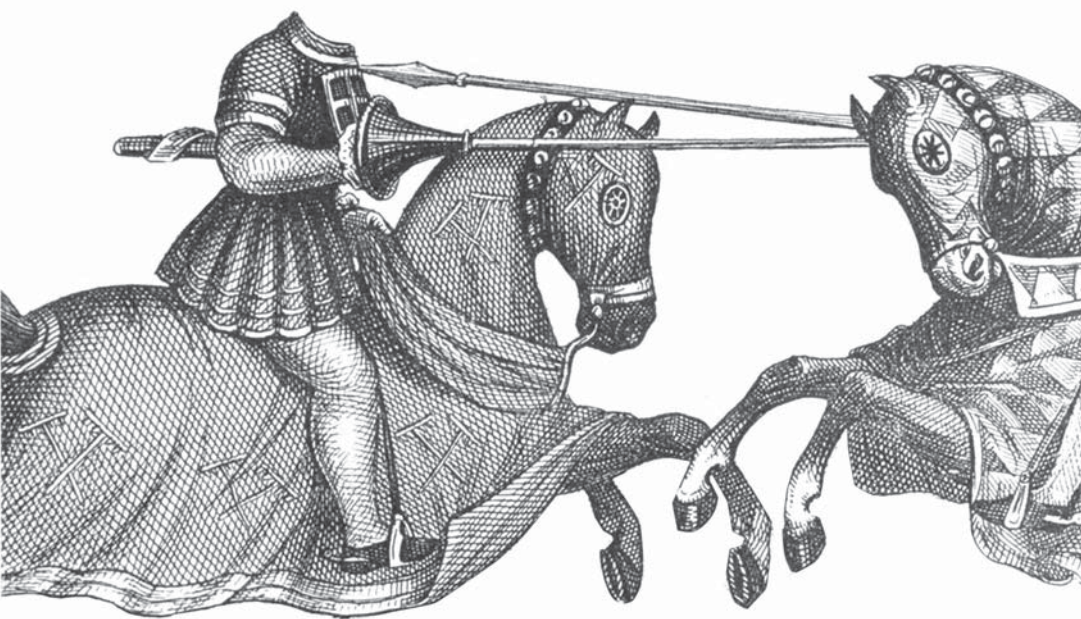
— 50°

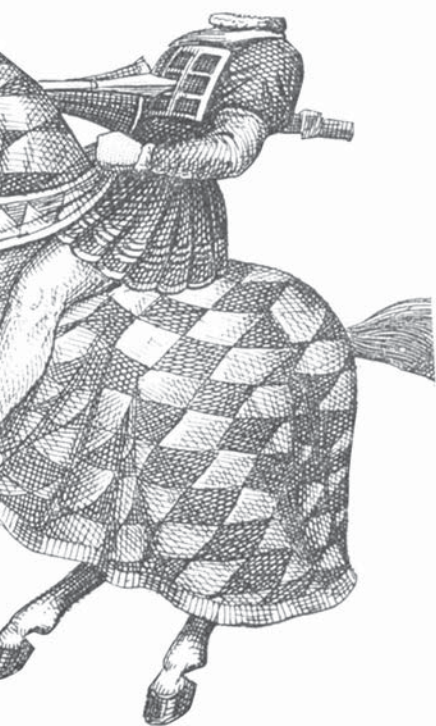
— 30°



ХРОНИКА ВНУТРЕННЕЙ БОРЬБЫ.

Опиши то, что ты
чувствуешь...







Безжалостно круши. Капни краски и размажь капли валиком или другим способом, какой придет тебе в голову в данный момент.

Выйди на улицу и начни искать

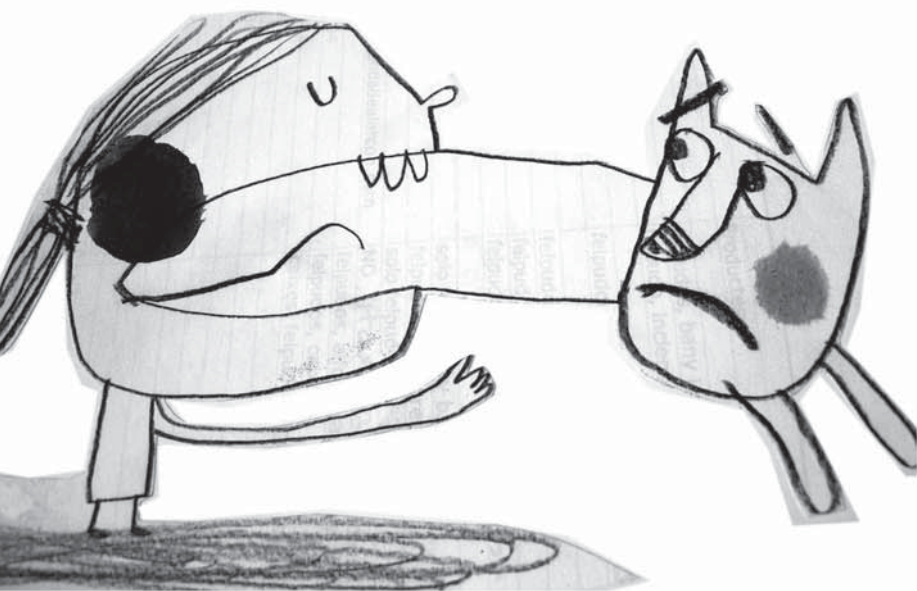
Сходи в парк, съезди в горы, к морю... Созерцай их.

Дотронься до дерева, листа, воды... Сними обувь. Почувствуй, как ты меняешься.

(Отметь или вырази данный момент здесь любым способом).



уголок П Р И Р О Д Ы



Продолжи рисунок...

Изобрази, пиши, прикрепляй, рисуй... все то, что не можешь терпеть.

НАРИСУЙ СИЛУЭТ СВОЕГО ТЕЛА ...

Укажи, где находится твоя эмоция (или чувство). Вырази творчески ее энергию.

Возьми шариковую ручку, карандаш или заостренный инструмент
и истычь со злостью бумагу.

Внимание: подложи плотный картон или газетную бумагу, чтобы не испортить всю книгу.



Здесь пахнет ссорой ...
Несмотря на то, что ты
сейчас на 100 % уверен
в своей правоте, злость
не позволяет тебе
взглянуть на вещи
со всей ясностью.
Изобрази здесь все то,
что ты сейчас чувству-
ешь и о чем думаешь.
Черкай, пиши, рви эту
страницу. Позволь себе
взорваться здесь,
а не в повседневной
жизни. На следующий
день вернись к этому
рисунку, посмотри
и перечитай то, что
написано. Если ты
по-прежнему испытыва-
ешь злость, выполни
другое упражнение,
поспи денек, пока не
успокоишься. Теперь
ты можешь действо-
вать.



РАСКРАСЬ
ПАЛЬЦАМИ

Почувствуй свой гнев. Возьми красный цвет (восковой мелок, фломастер) и заполни эту банку сильными царапинами, высвобождая в нее всю свою злость. Если тебе больше нравится писать, пиши также красным. Делай это энергично. Потом придумай, как закрыть банку, чтобы злость там надежно хранилась (рисунок, коллаж, лейкопластырь...).

Если у тебя осталось желание ... возьми еще пустой листок...



ОТОМСТИ, СОЗДАВАЯ ШТОРМ...





ПОСТАВЬ СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ...

Прочувствуй мелодию, двигаясь в танце или двигаясь по квартире...

Отметь про себя, стала ли твоя эмоция слабее, изобрази ее трансформацию здесь.



Сделай что-нибудь спонтанно...

Опиши здесь то, что вызывает у тебя дискомфорт
в той или иной ситуации.

Теперь сочини фразу типа СЛОГАНА и помести ее на стенд
остановочного навеса, чтобы все могли ее прочитать.



НАРИСУЙ
извергающийся вулкан

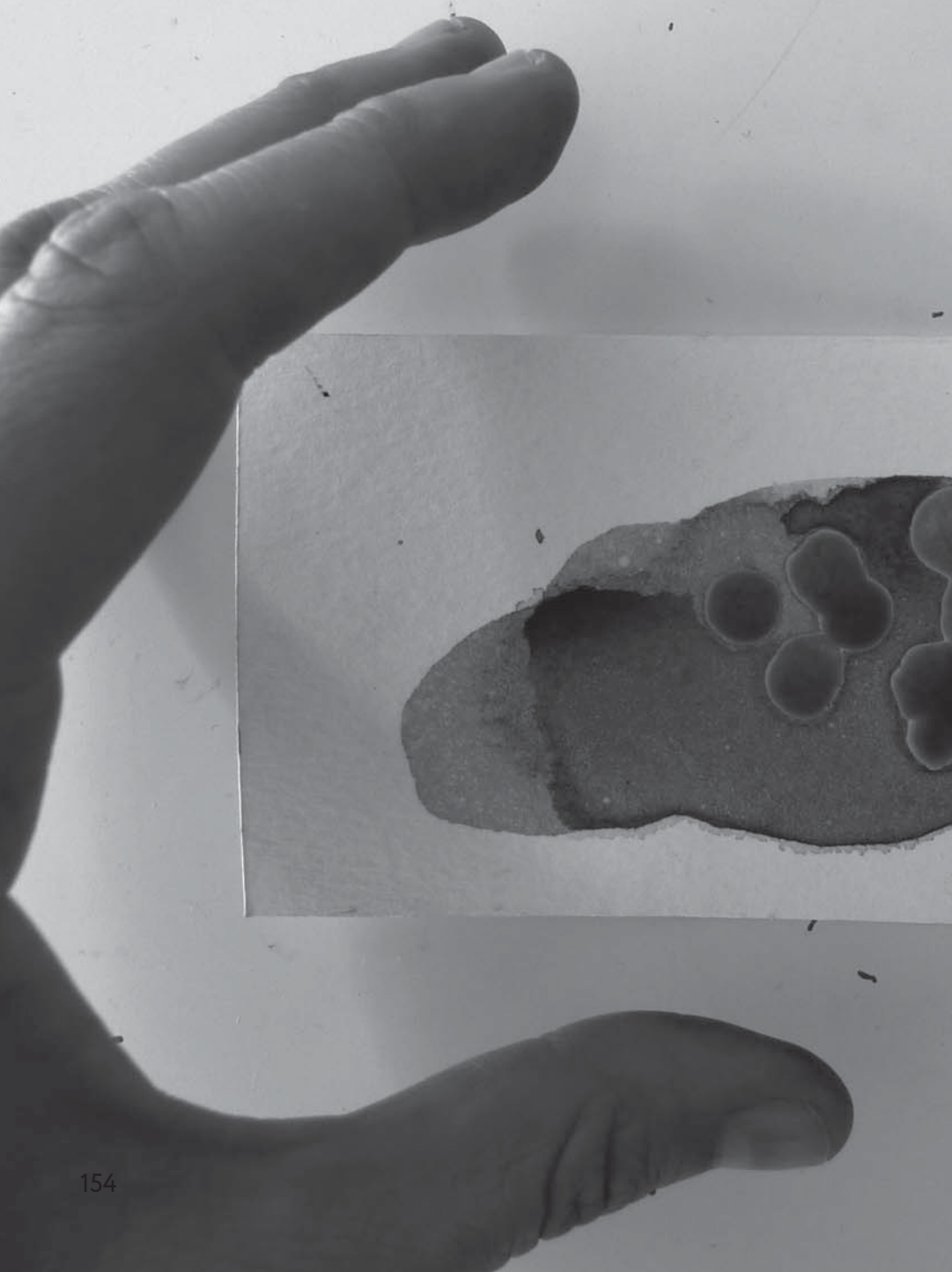
Объясни мне, почему ты злишься... Я тебя выслушаю ...

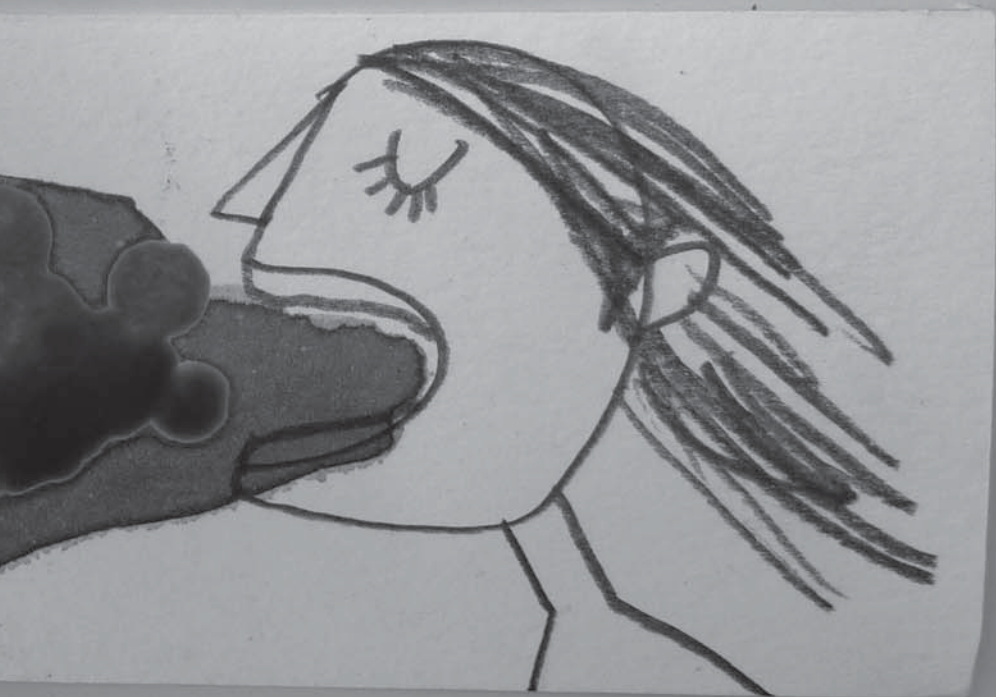


СЛУШАЙ ПРИЯТНУЮ
музыку, рисца ЗИГЗАГИ
на этой странице



Напиши те бранные слова, которые хотел бы, но не можешь сказать ...



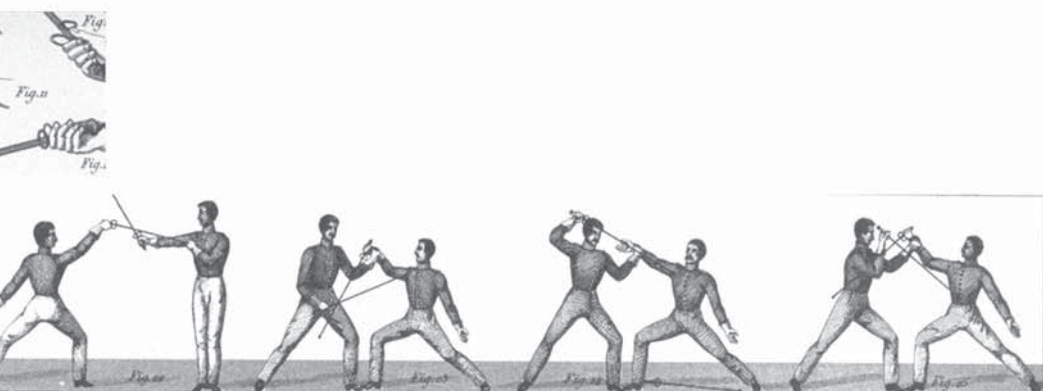


Потом плотно скрепи степлером этот листок,
чтобы эти слова не могли выпасть оттуда.



Против чего ты выступаешь? Что не поддерживаешь?
 Все то, что ты ненавидишь в других, также является частью тебя.





Изобрази эти два аспекта, которые борются в тебе.
Возможно, ты предпочитаешь сделать это абстрактно.





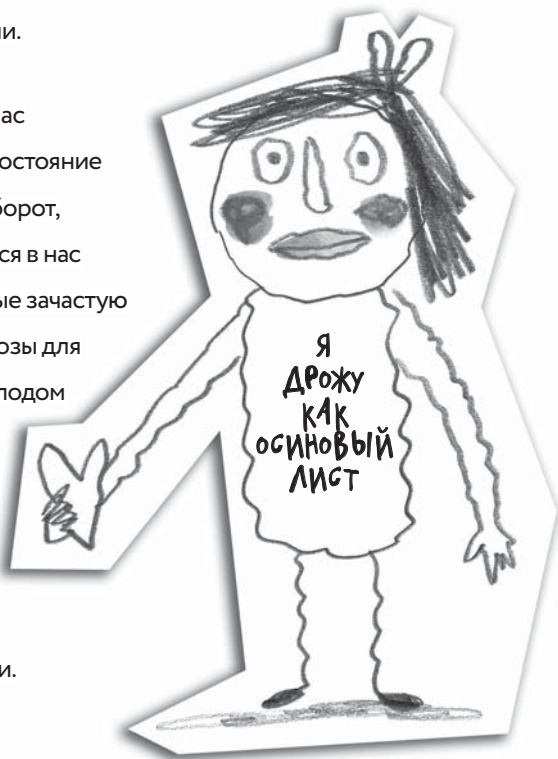
СТРАХ

СТРАХ

Страх – это эмоция, характеризующаяся неприятным интенсивным ощущением в предчувствии реальной или воображаемой опасности.

Функции: это самая примитивная животная эмоция из всех испытываемых нами эмоций, и на биологическом уровне ее функция заключается в подготовке нас к выживанию, чтобы мы смогли быстро и действенно среагировать на риск и угрозу жизни. Страх рождается в нашем более примитивном отделе мозга, чем отделы, отвечающие за наши базовые инстинкты и лимбическую систему, регулирующую эмоции.

Первоначально страх толкал нас на поддержание вида и противостояние реальной угрозе. Сегодня, наоборот, механизм страха активизируется в нас во множестве ситуаций, которые зачастую не представляют реальной угрозы для выживания, а являются лишь плодом наших иллюзий и преувеличения. Притом, что наш защитный механизм активируется автоматически, симптомы, которые мы испытываем, те же, что при реальной опасности.



Однако у страха есть и положительная функция. Он помогает нам избегать опасных ситуаций и действовать осторожно. Если бы не было страха, мы бы совершали действия, чрезмерно опасные для жизни. Страх сигнализирует нам об опасности или беспокоящей нас ситуации в нашей жизни, и было бы интересно понять почему.

Энергия: это противоречивая эмоция; энергия уходит глубоко внутрь, и мы чувствуем, как будто что-то извне подавляет нас настолько, что нам хочется стать маленькими, съежиться или закрыться. Это энергия, заставляющая нас испытывать чувство беспокойства и тревоги, ощущение угрозы, напряжение и настороженность, и в целом общий дискомфорт. Мы ощущаем давление, ком в горле, ступор, которые могут негативно сказаться на физическом самочувствии или привести к негативным мыслям, которые, в свою очередь, еще больше усиливают ощущение дискомфорта.



Если энергия злости характеризуется экспансивностью, тенденцией вырваться наружу и толкает нас к действию, то страх в целом характеризуется запретительной реакцией, ретракцией от действия. Однако эта реакция не является уникальной. Страх также может подтолкнуть нас к агрессивным действиям (позже мы назовем это злостью) или, в лучшем случае, к позитивным действиям, например, к поиску помощи или решения.

Выражение: страх имеет множество форм выражения в зависимости от его типа, уровня и интенсивности. Обычно нам кажется, что мы ничего не боимся. И лишь испытывая чрезвычайно сильную эмоцию, например страх летать или, если бы мы оказались в дремучем лесу, страх, что нас съест лев, мы начинаем понимать, что боимся.

Однако это лишь один вид страха. В нашем обществе, в реальности, страх является эмоцией, наиболее свойственной всем живым существам. Он маскируется под другими проявлениями.

ТИПЫ И ВАРИАНТЫ СТРАХА:

неуверенность / нервозность / озабоченность / неопределенность
тревожность / стресс / тревога / бессонница / ступор
боязнь / сомнение / отговорки
оказываемое давление / недоверие / мнительность
смущение / стеснительность
беспокойство / подозрительность / опасение / паранойя
фобия / ужас / паника / кошмар

Большинство этих нюансов проявления страха негативно влияют на нашу повседневную жизнь. Отсюда появление бесконечных физических симптомов, таких как давление в теле, настороженность, тремор, гипервентиляция, тахикардия, ступор, нервный тик... и бесконечные проявления стресса и беспокойства.

Идентификация этих вариантов страха и его источника — нелегкая работа, однако это первый шаг на пути к борьбе с ним и к поиску решений.

* Возможные проявления страха:

- Ощущение потерянности, дезориентации
- Незнание
- Отсутствие организации
- Потеря ощущения границ, отсутствие контроля
- Ощущение опасности
- Ощущение преследования
- Ощущение, что не в состоянии сделать что-то
- Ощущение себя хуже, менее способным, чем о тебе говорят
- Перфекционизм
- Добавить от себя:

•

•

•

•

•

•

•

•

Перейдем к упражнениям...

Сдуй свои страхи

Продолжи рисунок, записывая и зачеркивая свои страхи, тревоги и заботы, пока не сотрешь их...



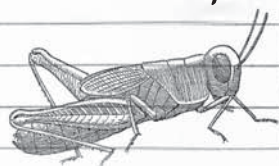
ЧТО УВИДЕЛИ КОШКИ,
ЧТО ИХ ТАК
ИСПУГАЛО?



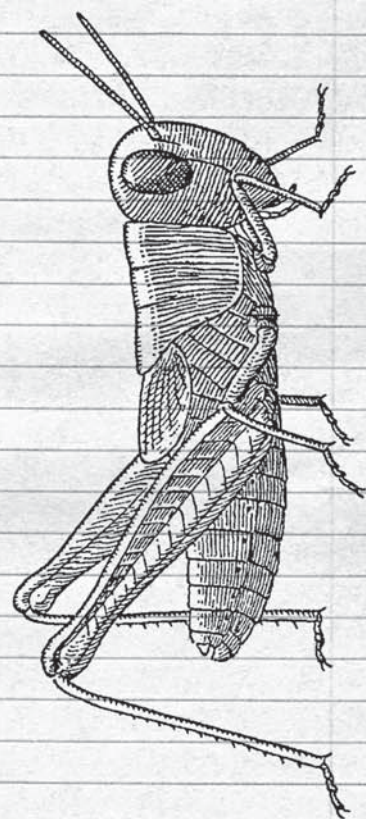


Напиши список
всего того, что вызывает
у тебя **СТРЕСС**,

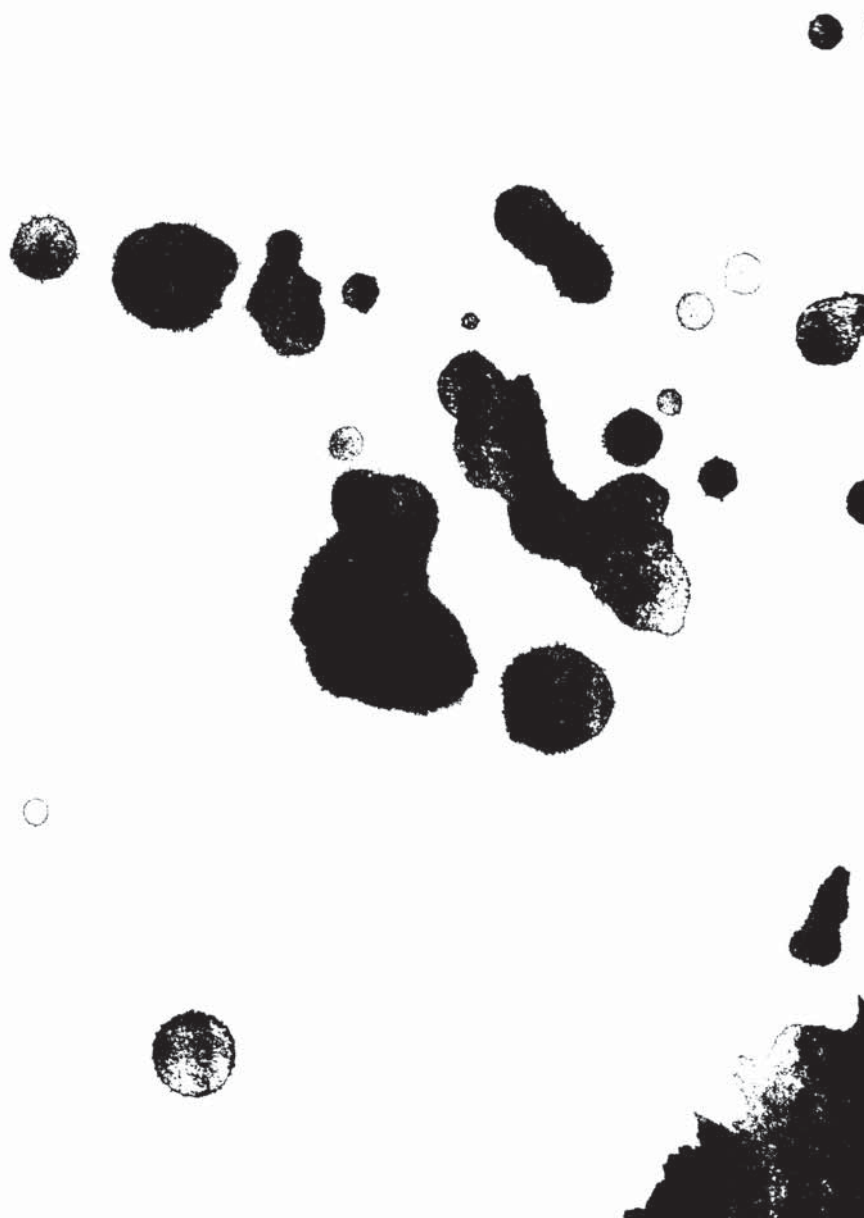
тревогу



или **СТРАХ**.



Опиши или нарисуй, в какой части тела ты отмечаешь это чувство.



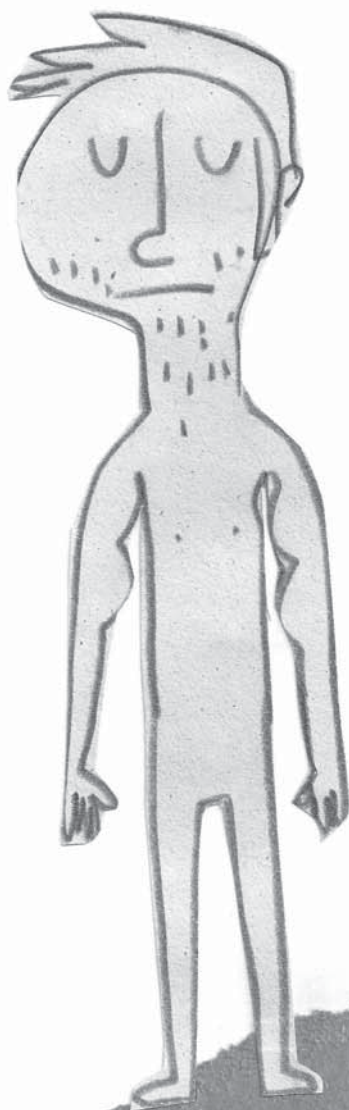


Посмотри на эту страницу в течение нескольких секунд
и сделай то, что подсказывает тебе это пятно.

Опиши свои мысли, нарисуй, изобрази белым цветом ...

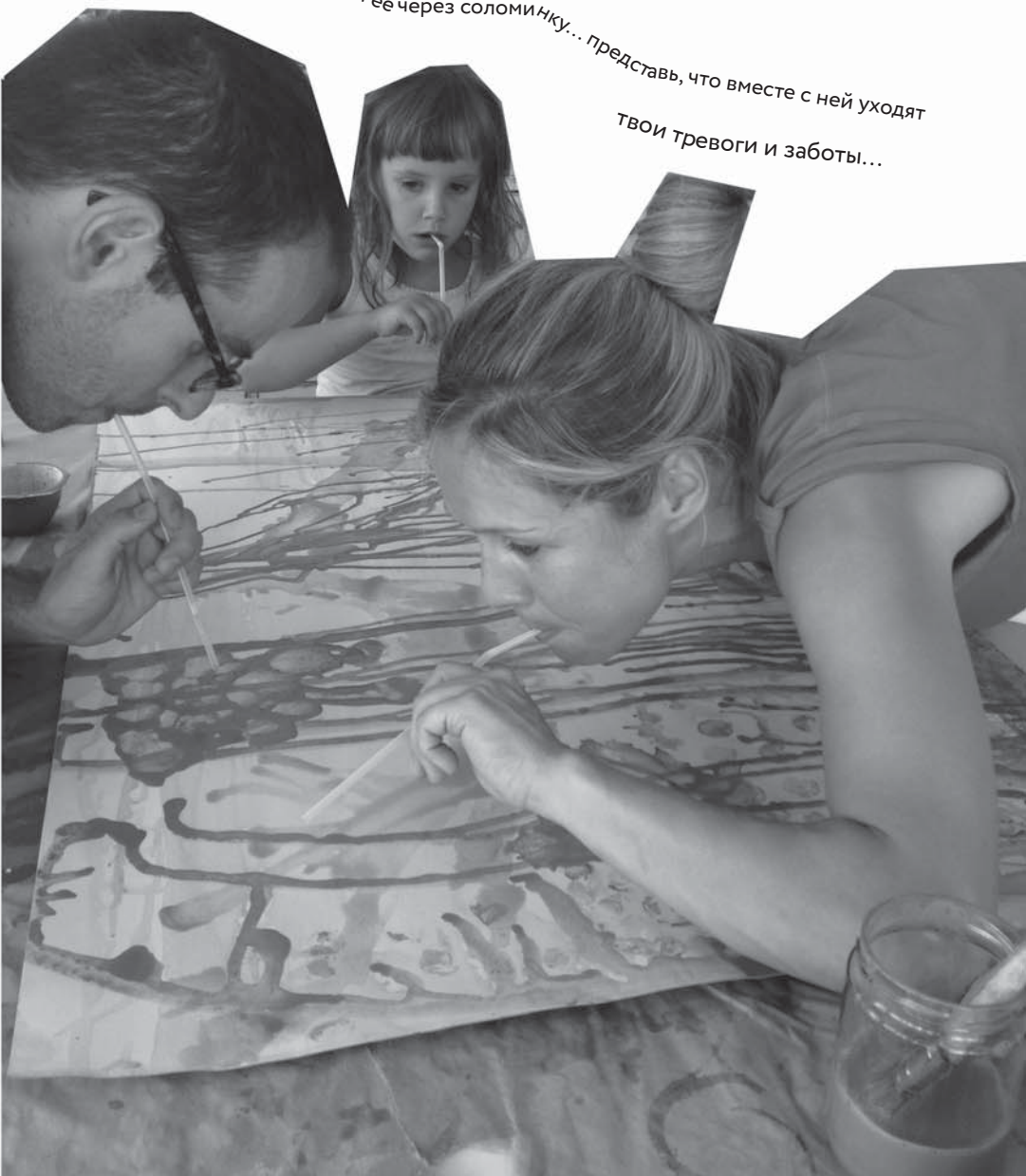






«Человек без земли, как дерево без корней». Вспомни свои корни, свое происхождение, свою историю и отдай им честь.

Возьми жидкую краску и выдуй ее через соломинку... представь, что вместе с ней уходят
твои тревоги и заботы...

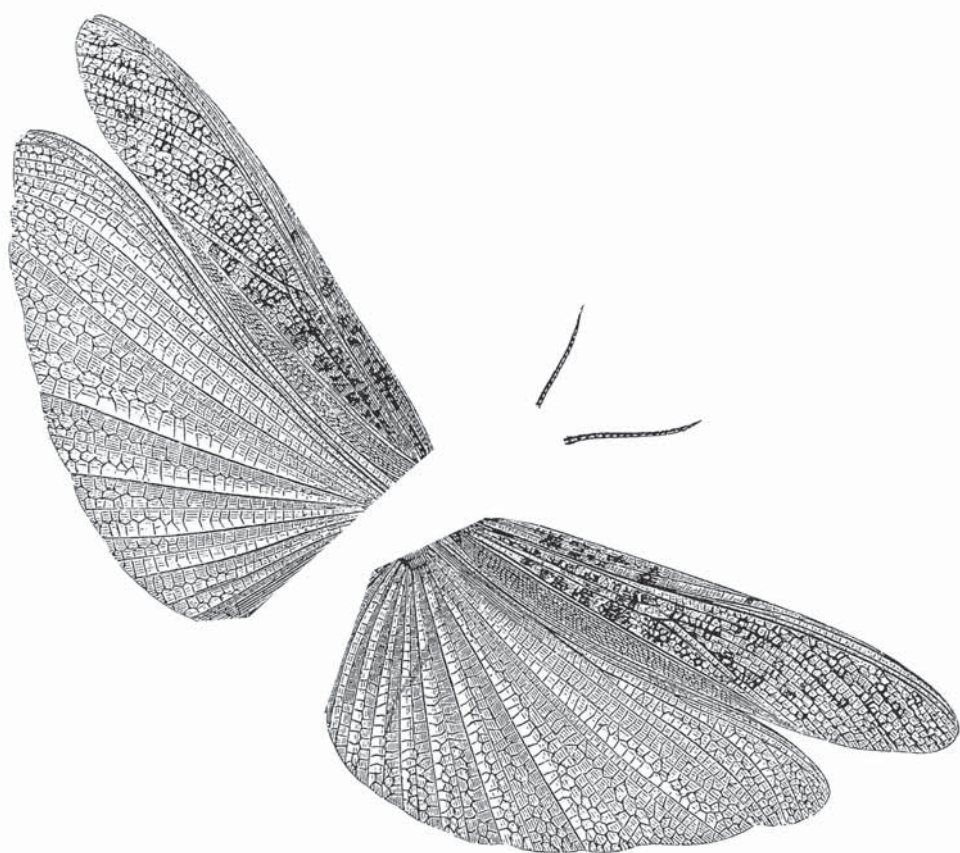


Начерти линию слева направо левой рукой. Потом выполни то же с закрытыми глазами.



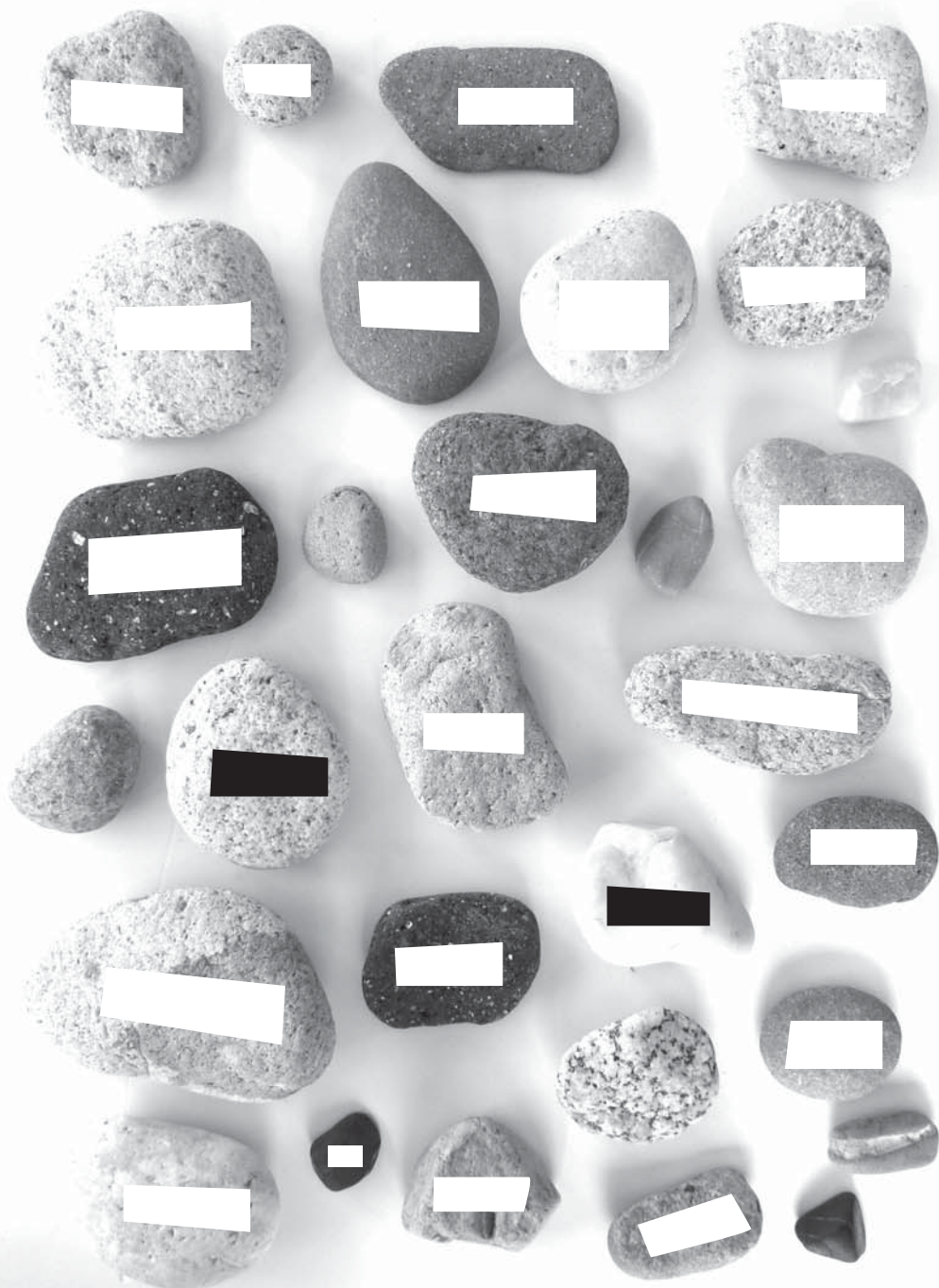
Убедись, что персонаж идет по достаточно устойчивой линии, чтобы не упасть...
(Проводя линию, закрой глаза, вдохни, почувствуй спокойствие)

Измени рисунок, сделав его веселым.





Дай имена всем вещам, которые мешают тебе получить то, что ты хочешь...



Придумай решения, чтобы устранить, минимизировать или избежать того, что тебе мешает.

Спонтанно почеркай здесь, пока разговариваешь по телефону...
(бессознательно и автоматически, как мы обычно это делаем)



Почему рисунки выходят легко, когда мы разговариваем по телефону? Даныи дневник предлагает тебе рисовать здесь на каждой странице.

Нарисуй, как ты сидишь на этой лавочке, думая о своем ...
О чем ты думаешь? Нарисуй и опиши свои мысли ...





Опиши страх или опасение, чтобы не дать им скрыться...





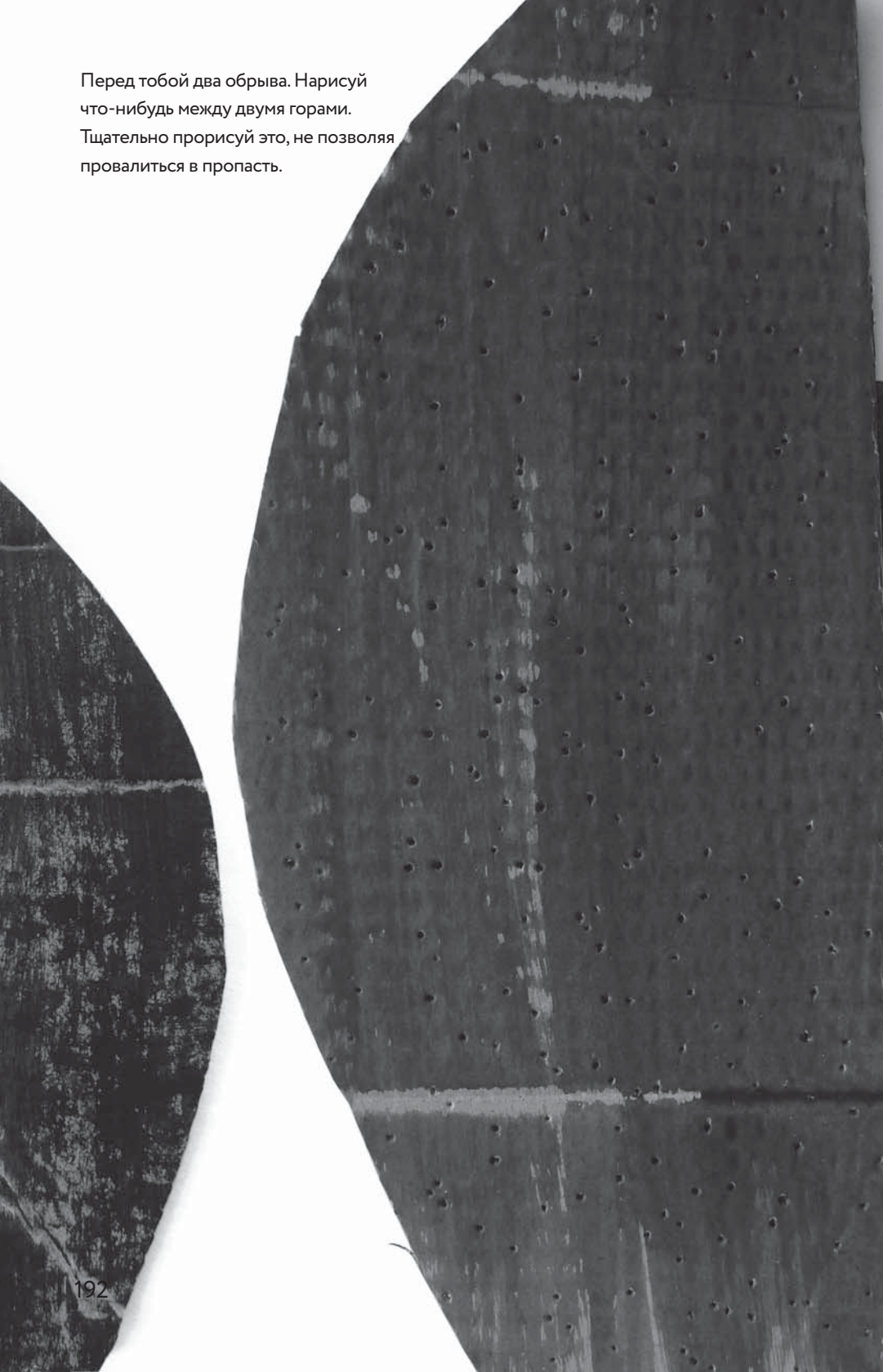
Можешь вырезать их, закрасить, выбросить в море. Можешь обуть их, выщипать один за другим волосы, переодеть или сжечь их... Делай то, что захочешь.

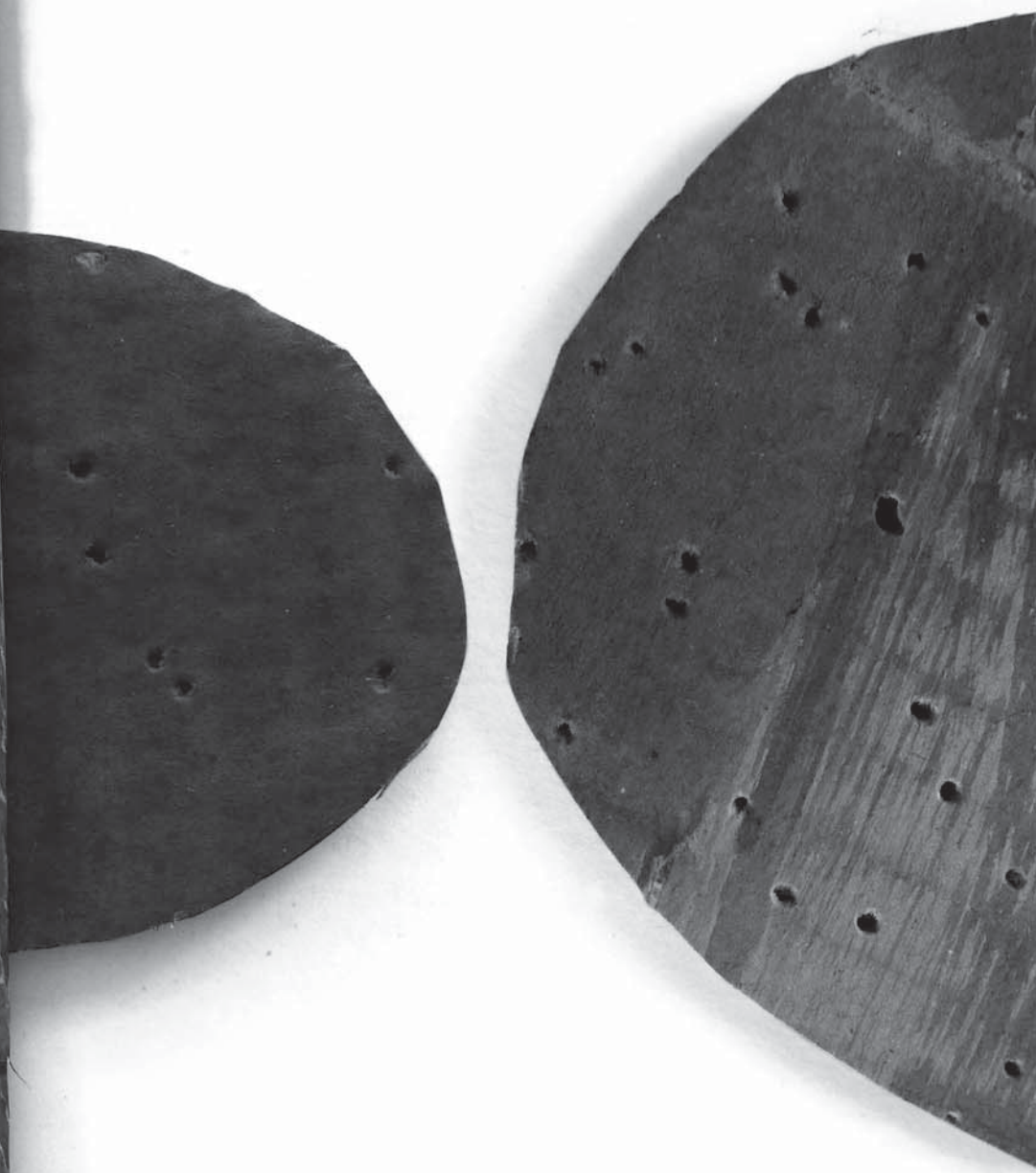
Это творческий
ВЫЗОВ:

ты осмелишься?

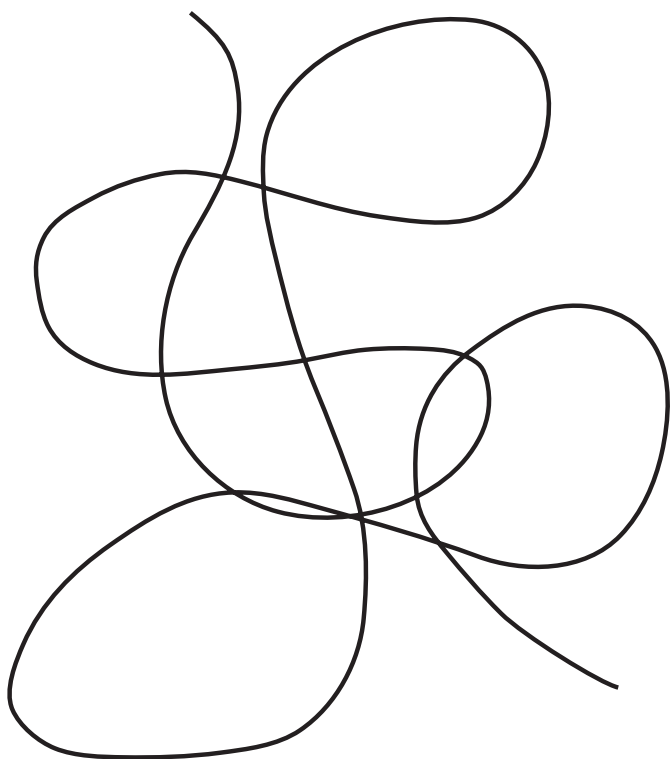
Жизнь похожа на пустой лист бумаги. Либо ты действуешь,
либо в твоей жизни не происходит ничего чрезвычайно интересного...

Перед тобой два обрыва. Нарисуй
что-нибудь между двумя горами.
Тщательно прорисуй это, не позволяя
провалиться в пропасть.





Свободно продолжи эти линии фломастером, заполнив два листочка.
Когда закончишь, заполни оставшиеся пустые места ... Например, закрась
их другим цветом; можешь вписать текст или приклеить цветные бумажки ...



НАРИСУЙ

ночной кошмар,
который
поишишь...



Здесь мы будем использовать воздушно-пузырчатую пленку. На этой странице , чтобы снять стресс, можешь раскрасить ее, черкать и царапать пузырьки, как будто лопаешь их... Не должно остаться ни одного!



Заполни все страницы рисунками и вырезками.
Не должно остаться ни одного пустого места ...







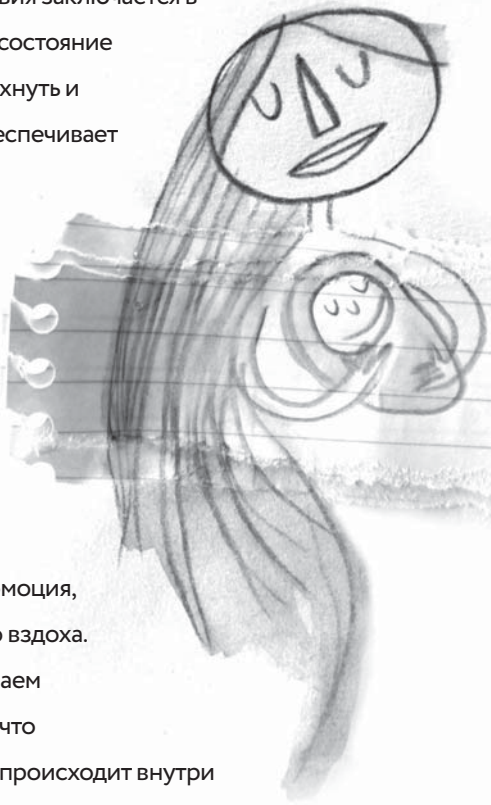
СТОКОЙСТВЕНЕ

СПОКОЙСТВИЕ

Спокойствие – это состояние мира и покоя. Это наименее напряженная и интенсивная эмоция из всех остальных эмоций, характеризующаяся внутренним состоянием благополучия и умиротворения.

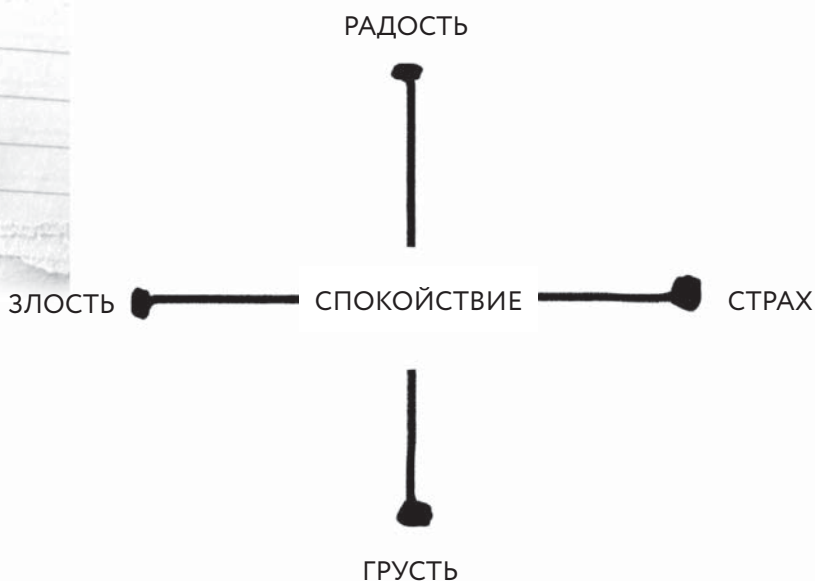
Функции: функция спокойствия заключается в том, чтобы привести человека в состояние равновесия, позволить ему отдохнуть и набраться сил. Спокойствие обеспечивает состояние внутренней когерентности, регулирует и смягчает другие эмоции, приносит спокойствие и сосредоточенность, которые помогают нам справиться с происходящими изменениями.

Энергия: это медлительная эмоция, сопутствующая ритму глубокого вдоха. Когда мы спокойны, мы испытываем ощущение легкости, плавности, что позволяет нам связывать то, что происходит внутри и вокруг нас. Наше внимание сосредоточено и не столь рассеянно.



Испытывая спокойствие, мы живем настоящим, не проецируя себя в будущее или прошлое, как при остальных эмоциях. Зачастую испытываемое нами спокойствие очень напоминает радость, но воспринимается она более сдержанно.

Выражение: когда мы спокойны, наше тело и мышцы расслаблены, сигнализируя о спокойствии и уравновешенности. От нас исходит ощущение доверия, наш голос тверд, наше тело говорит о спокойствии, сообщая чувство надежности и безопасности как нам самим, так и окружающим. Спокойствие, как и другие эмоции, заразительно. Так, когда мы общаемся с человеком, находящимся в состоянии естественного спокойствия, мы заряжаемся от него ощущением спокойствия и ясности, что помогает нам смягчить и уравновесить и собственные эмоции.



Спокойствие – это прежде всего регулирующая эмоция, состояние наибольшего равновесия, когда-либо испытываемого нами. Оно помогает нам справляться с прочими эмоциями, мыслить с большей ясностью и действовать наиболее верно. Эта эмоция в наибольшей степени, по сравнению с прочими, интегрирует взаимосвязь и внутреннюю когерентность того, о чем мы думаем, что чувствуем и делаем. Когда мы спокойны, мы чувствуем выравнивание оси голова-сердце-тело, которое переживаем как состояние благополучия.

* Возможные проявления спокойствия:

- Принятие
- Уверенность
- Покой
- Безмятежность, умиротворенность
- Свобода
- Хорошее настроение
- Плавность, связность
- Осознанность
- Ясность
- Равновесие
- Гармония, благополучие, разрядка
- Неподдельность
- Благоразумие
- Расслабление

- Полнота
- Значимость бытия
- Добавь от себя:



...Далее следуют упражнения на спокойствие.

(Вспомни, что ты можешь сделать, когда испытываешь какие-нибудь эмоции.

Возможно, это поможет тебе сконцентрироваться и расслабиться).

Начерти разные волнистые цветные линии, которые ведут медвежонка к центру лабиринта. Расслабьтесь, совершая путь по спирали.





Почувствуй, где ты физически находишься в этот момент. Почувствуй стул, на котором сидишь, свои ноги, дотронься до пола... Сконцентрируйся только на этом, закрой глаза и сделай глубокий вдох, ни о чем не волнуясь. Потом порисуй, отталкиваясь от своих ощущений, или опиши свои ощущения.



Построй город или деревню и все то, что ты хотел бы иметь
на этом прочном участке земли.

Ты – этот участок. Твоя уверенность – это основа твоего роста.

Свет мой, зеркальце, скажи ...

Загляни в зеркало, посмотри внимательно на себя.

Вариант 1: попробуй сделать автопортрет,

продолжая смотреть на себя в зеркало (неважно,

что у тебя получится, важен сам
процесс).



и приклей ее к зеркалу ... Затем составь творческую композицию.

Вариант 2: возьми свою фотографию, которая тебе нравится больше всего,

ПОСЛУШАЙ,
О ЧЕМ ХОЧЕТ СКАЗАТЬ
ТЕБЕ ЭТО ПЯТНО...



Напиши то, что получается. Делай это, не задумываясь,
руководствуясь своей интуицией, посмотри, что получится...





Опиши все те вещи, которые заставляют тебя чувствовать себя легко, непринужденно, расслабленно ...

Заполни страницу, используя белый цвет ... и цветную пастель ...

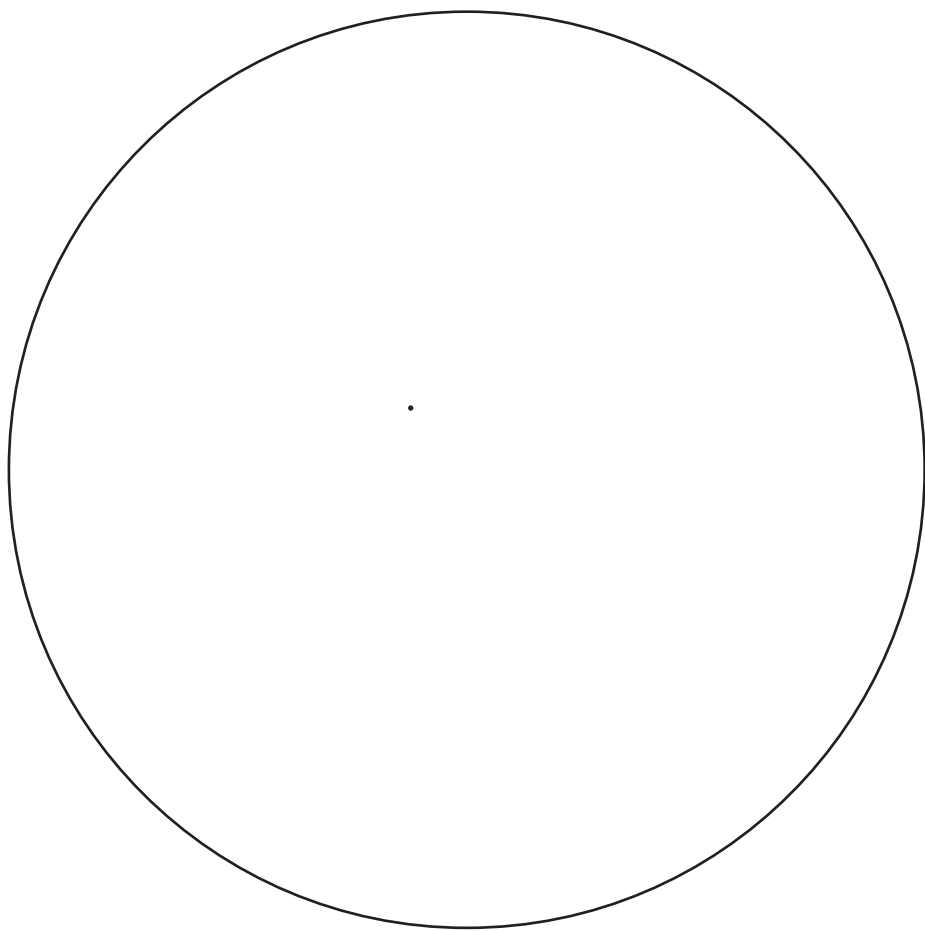


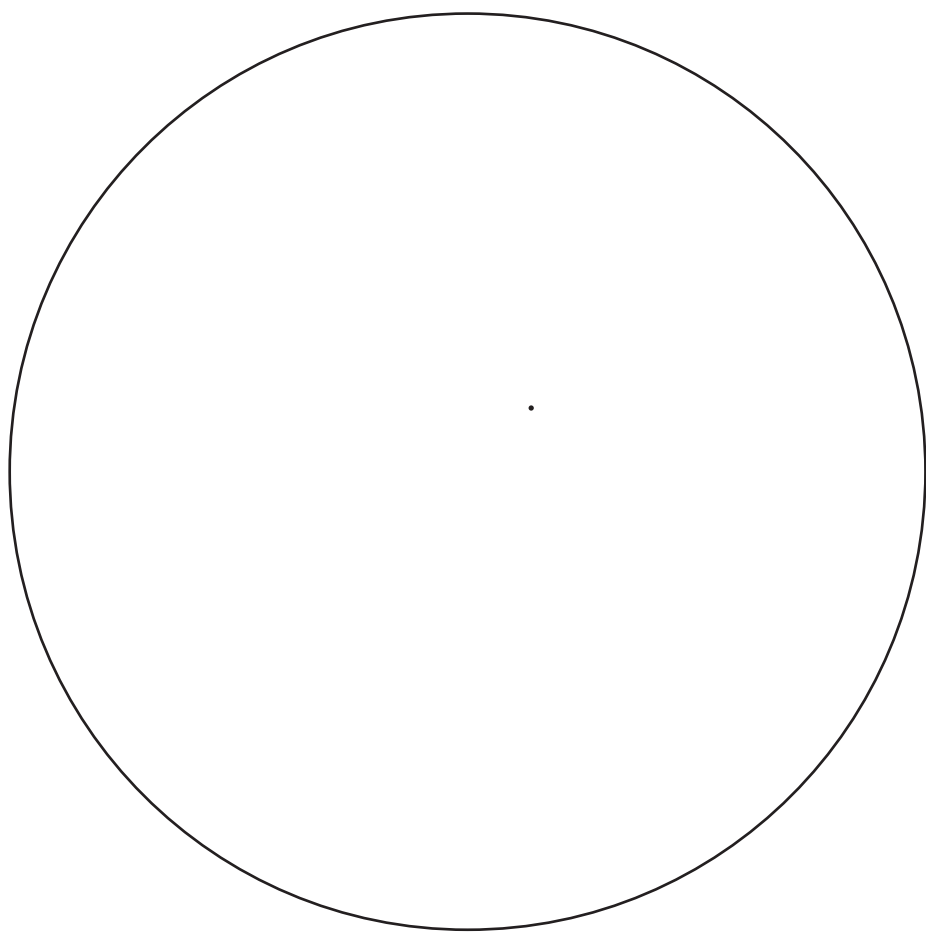


Создай собственную мандалу.

Представь, что этот круг – это ты, а вне этого круга – окружающий внешний мир.

Ничто не может повлиять на тебя, когда ты внутри круга.



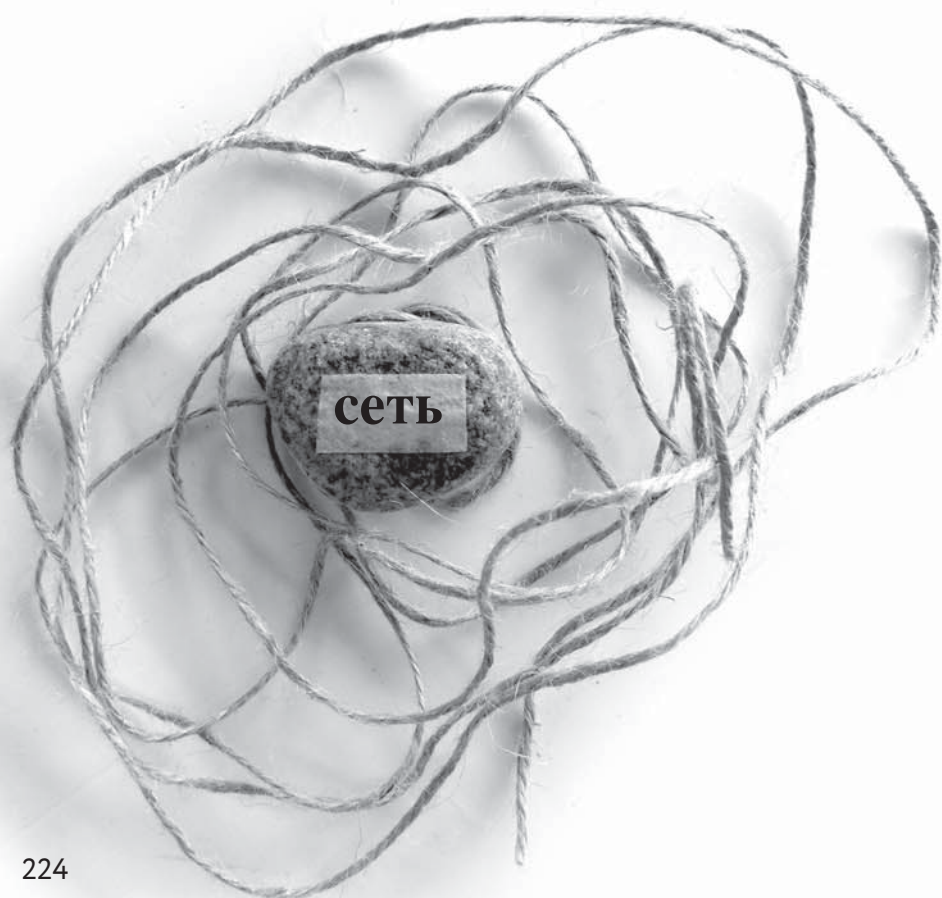


Можешь создать другую мандалу, когда тебе понадобится сконцентрироваться на себе.

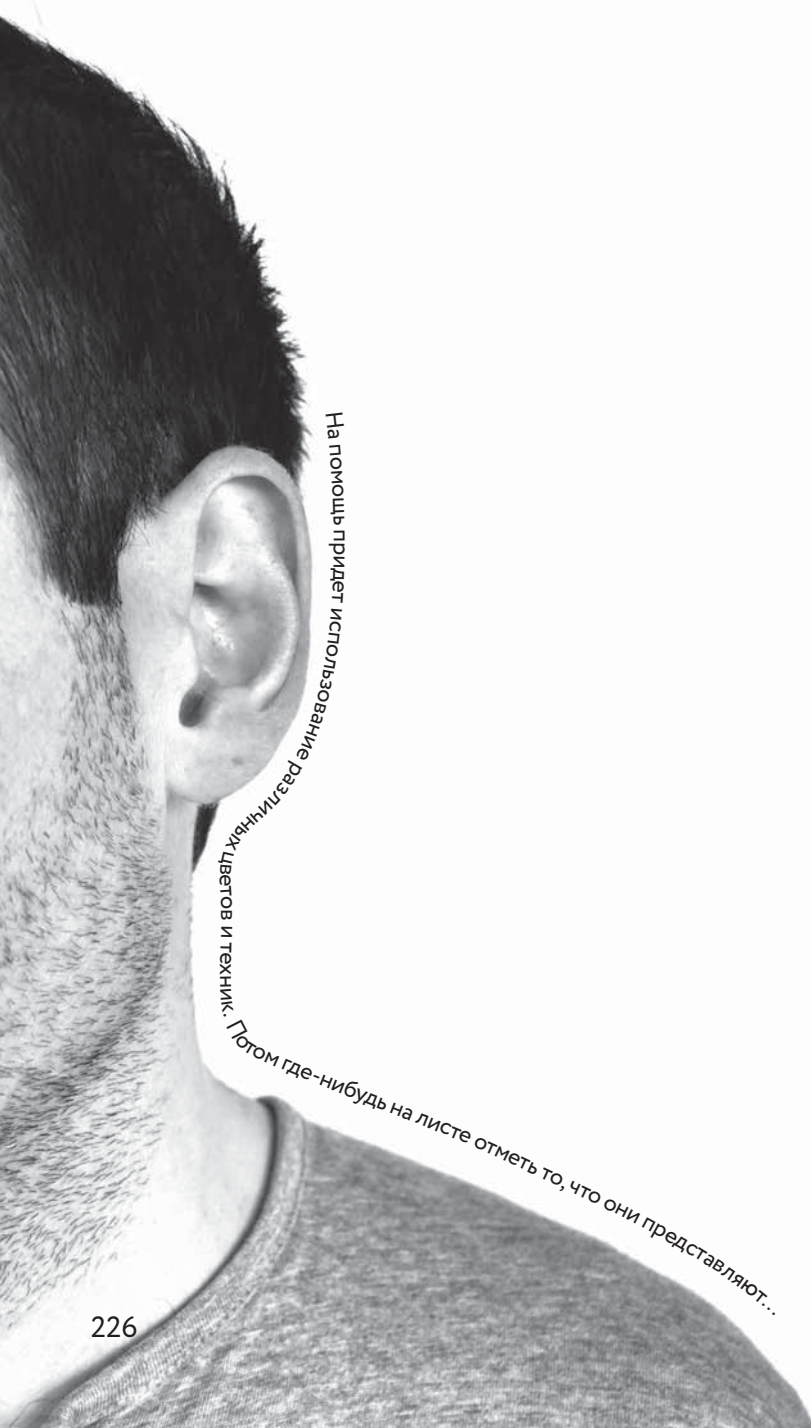


Продолжи рисунок данного килта ... очень медленно и расслабленно.

Продолжи плести эту сеть (карандашом, из веревки...) и добавь рисунки, вырезки и фотографии того, что тебе нравится... чтобы не потеряться.



Закрой глаза. Сконцентрируй внимание на различных звуках, которые окружают тебя... Теперь можешь открыть их. Попробуй нарисовать каждый звук.



На помощь придет использование различных цветов и техник. Потом где-нибудь на листе отметить то, что они представляют...



Окуните подвеску в жидкую краску и нарисуйте каплями, что получится... Попробуйте сделать, удерживая подвеску на разной высоте и по-разному вращая ее.

Если в доме нет подвески, можешь сделать ее самостоятельно, привязав пуговицу к веревочке.

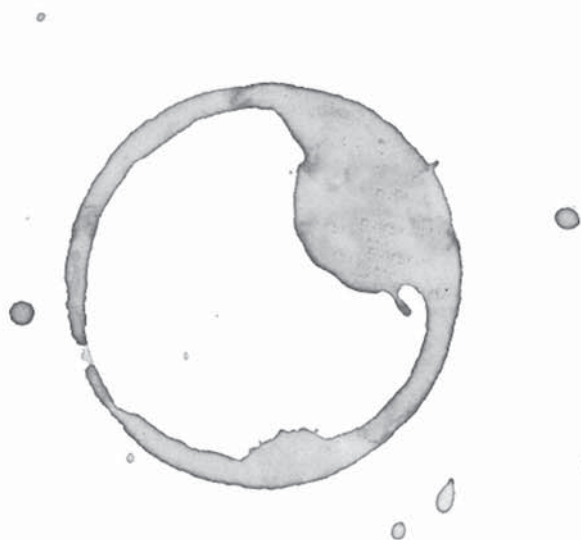




Порисуй красками и закрой книгу ... Открой ее.

Обрати внимание на гипнотический эффект симметрии и разводов
получившегося рисунка.

Поставь на эту страницу чайную чашку ... чтобы получилось пятно.
Возьми кисточку и сделай рисунок чаем или кофе с молоком





Напиток из благополучия?

Назови те вещи, которые позволяют тебе расслабиться и приносят благополучие в твою жизнь...

Закончи рисунок, как тебе нравится...

ЗАКРОЙ ГЛАЗА...
СКОНЦЕНТРИРУЙСЯ
НА СВОЕМ ДЫХАНИИ...

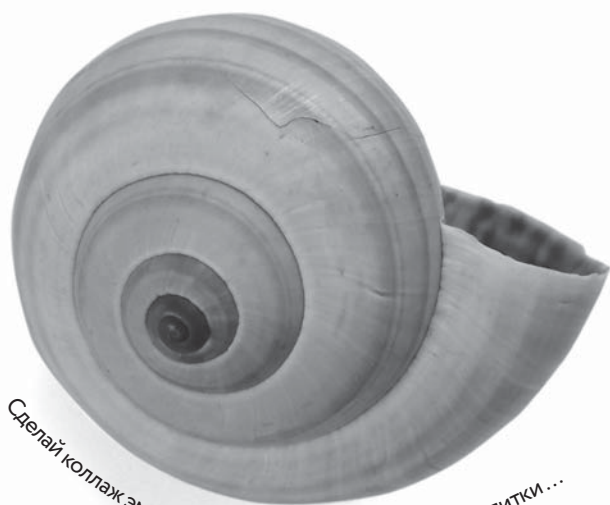
Выбери технику рисования, например, восковые мелки или пастель...
не открывая глаз, изобрази ритм своего дыхания. Открой глаза и продолжай
рисовать дыхание... Попробуй дышать более медленно и глубоко.

Представь себе, что это головы очень спокойных персонажей... Какими они будут?





По окончании можешь создать красивый узорчатый фон...



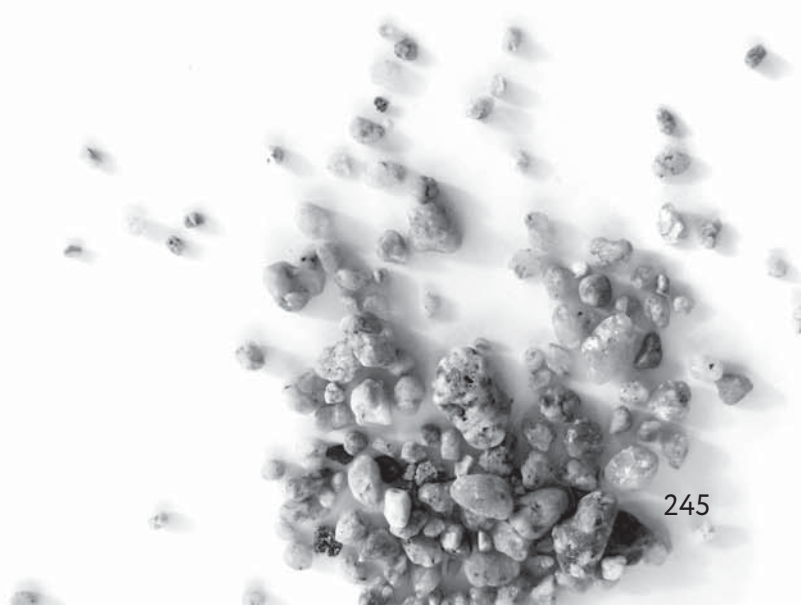
Сделай коллаж эмоций, которые появляются из этой улитки...

Нарисуй силуэт человека, который был бы тобой. Обозначь, где ты испытываешь ощущение.

Начерти
СВЯЗЬ между этим
~~и~~ растением и тобой

Включи спокойную музыку...

Сделай первое, что придет тебе в голову (не задумываясь)... Да, точно так.

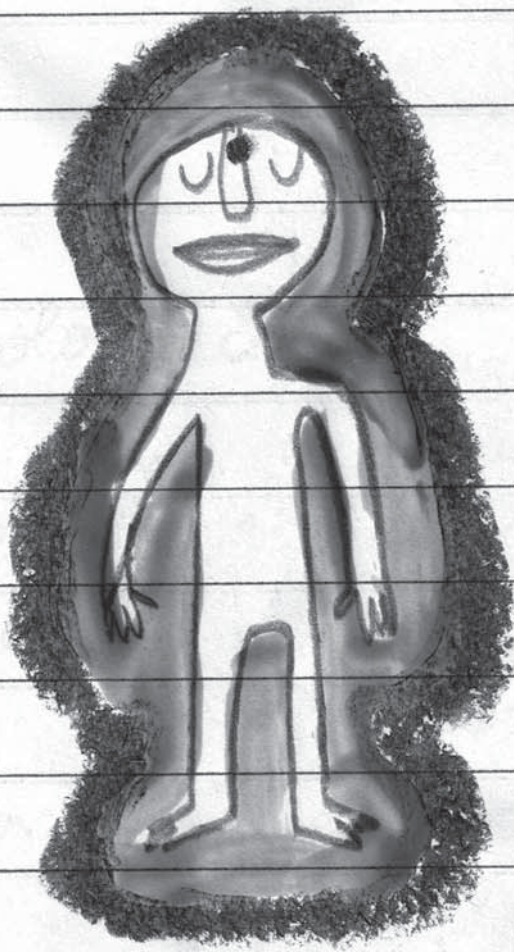


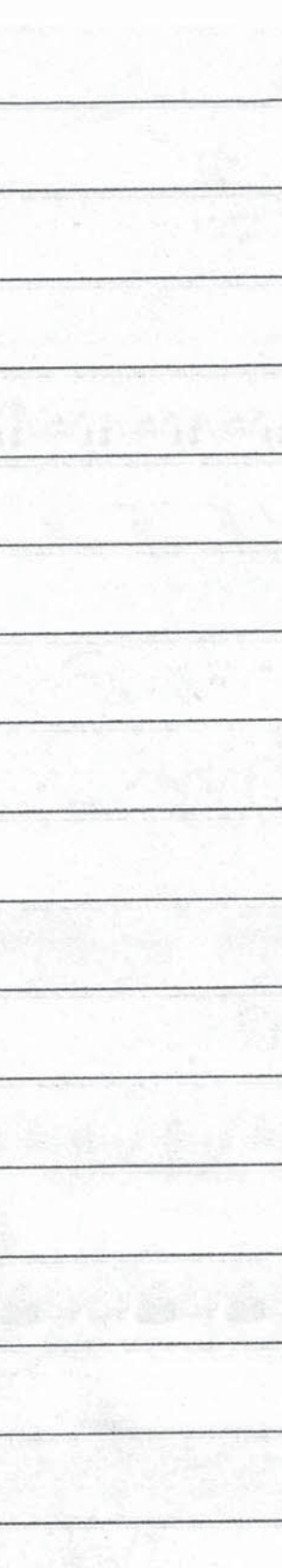
ПРИМЕЧАНИЯ о том, как я это делаю

Запиши то, что ты понял, осознал, прочувствовал здесь...

Какие упражнения понравились тебе больше всего?

Какие из них оказались наиболее полезными для тебя?*





❖ Можешь написать электронное письмо автору и поделиться своим опытом.
Автор будет рад узнать твои впечатления: info@annallenas.com/Facebook: [diario de las emociones](https://www.facebook.com/diario.de.las.emociones)

Ты научился понимать себя, выражать себя и заботиться о себе различными способами.
Вспомни все, что ты пережил, и вырази словами то, как ты себя чувствуешь...

Я БУДУ
ЗАБОТИТЬСЯ
О СЕБЕ



ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Роберт Плутчик создал «колесо эмоций», предположив существование восьми базовых эмоций, находящихся в полярном взаимодействии: радость-грусть, злость-страх, доверие-неудовлетворение и удивление-ожидание.

2. Пол Экман – американский психолог, эксперт и пионер в изучении эмоций выделяет шесть базовых эмоций, закодированных в универсальных выражениях лица: радость, грусть, гнев, страх, отвращение и удивление.

Экман П. «Аргумент в пользу базовых эмоций», «Познание и эмоции», 1992 г.

БЛАГОДАРНОСТЬ:

Моей семье за уважение и поддержку. Элои – за терпение, критику и сопровождение на протяжении этих месяцев. Моим издателям, Карме и Октавии, без веры и целеустремленности которых данная книга никогда не была бы выпущена. Моим учителям и преподавателям. Марсело, Джиму, Лауре и Исабель, которые позволили мне понять эмоции на собственном опыте. Льюису и Малке, которые с любовью помогали мне, указывали на то, что я упустила. Моим дорогим ученикам, особенно Полу, Марии, Нурии и Гизеле, протестировавшим и добавившим цвета в некоторые упражнения данной книги. Моим пациентам из практики арттерапии за все то, чему они меня учат каждую неделю. Художникам и авторам, повлиявшим на мое творчество, давшим пищу моему воображению и стимул моему творчеству: Фриде Кало, Генри Матису, Карлу Густаву Юнгу, Пабло Пикассо, Джоан Миро, Джоан Бросса ... Всем моим друзьям: Клаудии, Карле, Нурии, Гизеле, Адриане за помощь в вычитке книги. Фааде и Анаис за сессию фото шимпанзе. Оне, Альбе и Карле за роль фотомоделей. Шиспу и Кире за подаренную ими радость, с которым я начинала каждый новый день. Моей дорогой тете Долорес, образ которой, память о ней и вдохновение никогда не покидают меня.



... и рисуй, пиши, прикрепляй все, что тебя олицетворяет или с чем ты себя отождествляешь.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

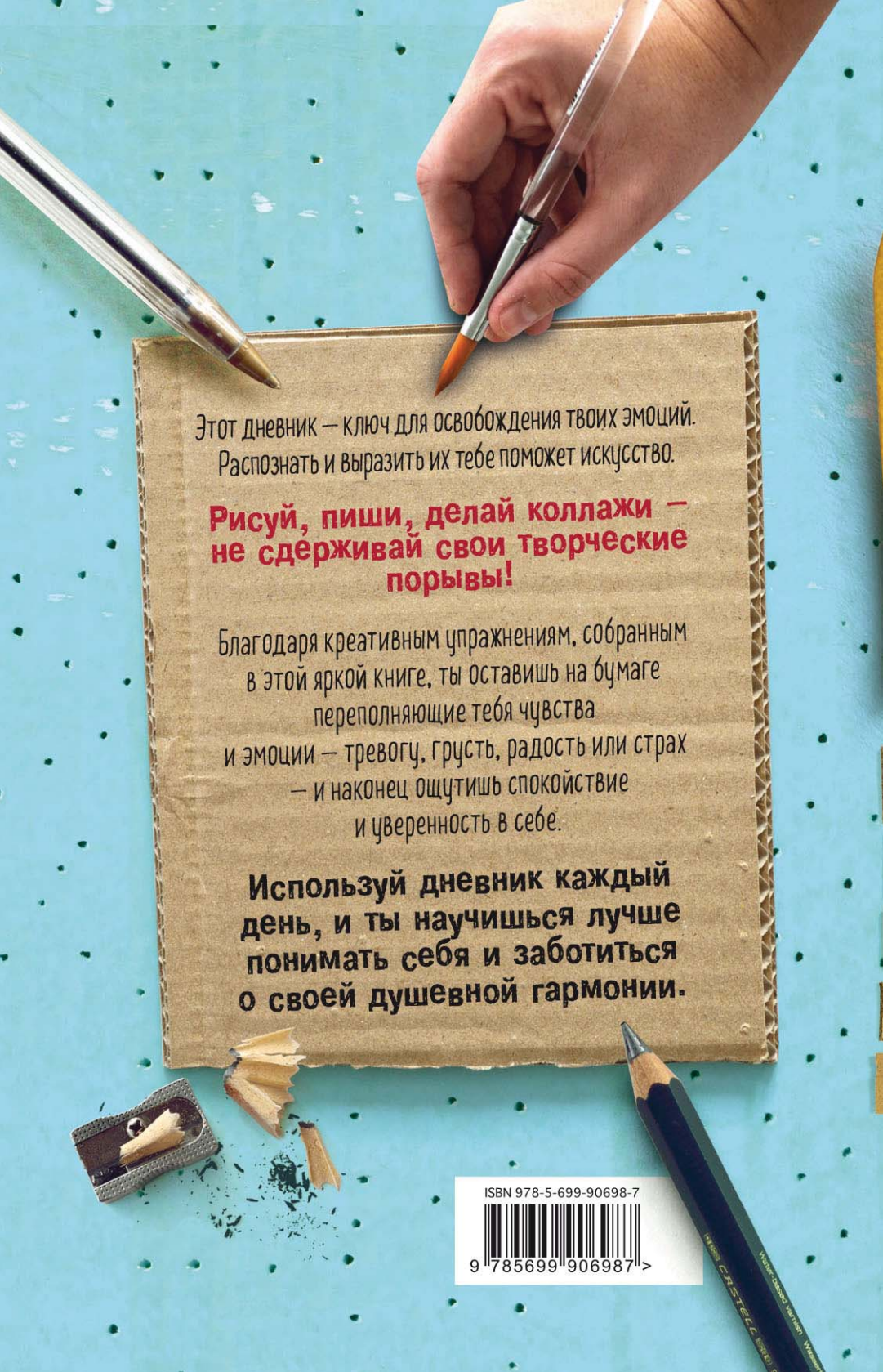
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



Этот дневник — ключ для освобождения твоих эмоций.
Распознать и выразить их тебе поможет искусство.

**Рисуй, пиши, делай коллажи —
не сдерживай свои творческие
порывы!**

Благодаря креативным упражнениям, собранным
в этой яркой книге, ты оставишь на бумаге
переполняющие тебя чувства
и эмоции — тревогу, грусть, радость или страх
— и наконец ощутишь спокойствие
и уверенность в себе.

**Используй дневник каждый
день, и ты научишься лучше
понимать себя и заботиться
о своей душевной гармонии.**

ISBN 978-5-699-90698-7



9 785699 906987 >