

А. БУКИНА-КРАВЕЦ

16+



EASY! **ИЗОТЕРАПИЯ**
НАРИСУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

Анна Букина-Кравец

**Easy! Изотерапия.
Нарисуй свою жизнь**

«Автор»

2020

Букина-Кравец А.

Easy! Изотерапия. Нарисуй свою жизнь / А. Букина-Кравец —
«Автор», 2020

ISBN 978-5-532-03958-2

Книга выделяется тем, что в ней даны только рисовальные практики арт-терапии. Автор делает акцент, что умение рисовать совершенно не требуется, а выбор техник и материалов позволит подобрать ключ к себе и даже изменить жизнь через творчество и в удовольствие. Книга содержит более 40 апробированных уникальных практик рисования и арт-коучинга на самые разные темы, которые помогут изменить жизнь. Отдельно выделены практики антистресса, что является актуальным в наше время переизбытка информации и очень насыщенной жизни. Книга написана простым языком и доступна широкому кругу читателей от 16 лет и старше.

ISBN 978-5-532-03958-2

© Букина-Кравец А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Часть I. Теория	8
История арт-терапии и ее виды	8
Какие задачи помогает решить арт-терапия и к каким результатам приводит	10
Изотерапия как часть арт-терапии и ее виды	12
Плюсы изотерапии как части арт-терапии	13
Постулаты изотерапии	15
Арт-терапия – спасение от инфопотока	18
Изотерапия как способ услышать себя	20
Зачем надо развивать интуицию?	22
С чего начать изотерапию?	23
Цикл сеанса изотерапии	24
Арт-терапия как антистресс	25
Важность внешней поддержки и где ее взять	28
Просьба и принятие помощи	29
5 страхов творчества	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Анна Букина-Кравец

Easy! Изотерапия. Нарисуй свою жизнь

Введение

Благодарю маму, которая верила в меня, благодарю мужа, который поддерживает меня в моих порой не всегда понятных ему увлечениях.

«Ваша дочь не умеет рисовать», говорили маме воспитательницы в саду.

«Я не умею рисовать», сказала я себе, отучившись 4 года в художественной школе и еще дополнительный год и даже получив кое-какие призы за участие своих картин в выставках.

«Все умеют рисовать, просто они забыли и не нашли свой материал и технику написания», говорю я, имея за плечами две персональные выставки работ и вот уже 10 лет обучая людей правополушарному рисованию. И теперь уже 7 потоков участников курса «Правополушарная живопись для начинающих» и 3 потока участниц курса «Правополушарное рисование для мам с детьми», участниц тренинга «Мандалы-легко» и прочих моих курсов по рисованию уверены, что **ВСЕ УМЕЮТ РИСОВАТЬ! ПОЛУЧИТСЯ АБСОЛЮТНО У ВСЕХ!** Важно лишь подобрать подходящие именно вам материалы и техники рисования.

Почему в детстве мы творили без оглядки и без оценки «плохо-хорошо», а сейчас боимся взять карандаш в руки и красиво написать свое имя? Которое, если его действительно красиво написать и повесить в рамку, даст вам дополнительную силу, подарит уверенность...

Арт-терапия художественная (изотерапия) помогала мне, когда я ещё занималась выставками и маркетингом: я шла писать картины и при этом в голове обдумывала задачу, которая пока не имела решения. Я творила с погружением в цвет краски и забывала о задаче. К концу моего сеанса интуитивной живописи я имела готовую картину и решение к выставочной задаче.

А когда я приносила краски на тренинг «Поведение на выставочном стенде», у офисных сотрудников это вызывало недоумение, скованность... Которая потом проходила, потому что раскрепощение требовалось и на стенде, в общении с потенциальными покупателями.

Целенаправленно давать арт-практики я стала позже, когда увидела их магический эффект.

Так я стала сертифицированным преподавателем правополушарного рисования и увидела еще больше возможностей в рисунке. Я убедилась, что не только каждый может научиться творить в любом возрасте, но и буквально каждому стоит обратить внимание на арт-терапию. Потому что она помогает отключить голову от постоянно копошащихся мыслей, расслабиться. И позволяет решить совершенно любые задачи и преодолеть трудности деликатно для психики человека, обходя психологические защиты и блоки.

После этого открытия последовало обучение, много обучения.

И наработка опыта.

А однажды пришла пора, когда просто писать в социальных сетях и журналах стало мало, накопился достаточный объем информации и практического опыта. Так родилась эта книга.

В ней вы найдёте практики, которые подходят и для полевых условий, и для глубокого погружения в себя, которое может длиться несколько дней. Но все они доступны простому человеку, никогда не державшему кисть в руках. Вы можете проделывать практики снова и снова, в разных ситуациях и обстоятельствах, и каждый раз открывать в них и в себе что-то новое.

И ВЫ СМОЖЕТЕ УВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ!

Первичный результат будет выражен в изменении вашего внутреннего состояния, вы начнете понимать о себе больше, чем было до рисования. Также этот результат будет в том, что вы откроете для себя занятие, которое приносит радость, занятие, в которое хочется погружаться снова и снова.

Вторичные результаты раскроются позже в виде нового мышления, за ним последуют непривычные вам действия, вы увидите множество возможностей и полностью измените жизнь: наполните ее интересными событиями, наладите отношения с близкими, реализуете желания и просто почувствуете гармонию и внутреннее счастье.

Хочется надеяться, эта книга на какое-то время станет для вас настольной, и вы примените особенно полюбившиеся практики в своей жизни.

Удивительных, ярких и красочных открытий вам!



Часть I. Теория

История арт-терапии и ее виды

Существует расхожее мнение, что все художники немного «того». И в этом есть доля истины, например, итальянский врач Чезаре Ломброзо в книге «Гениальность и Помешательство» (1864 г) сравнивал известных художников с душевнобольными. Он писал о влиянии одних и тех же факторов на одарённость и сумасшествие. Для него творчество было способом выразить чувства и показать свое виденье мира.

К. Г. Юнг первым предположил, что творческая экспрессия может быть полезна при избавлении от стресса и психологических травм. В начале XX годов он приобщал своих пациентов к искусству через книги и заставлял их зарисовывать свои сны, учил их работать с мандалами.

А вот само понятие «Арт-терапия» ввел английский художник и педагог Эдриану Хилл, который использовал творчество для исцеления психики людей, прошедших Первую мировую войну и переживших ее потери.

Пациентов он обучал рисованию и живописи, проводил занятия по созерцанию картин, читал им лекции по искусству. И считал, что занятия творчеством помогают перетерпеть физическую боль, отвлечься от душевных травм.

Сам термин Хилл ввел в 1938 году, а в 1964 основал Британскую Ассоциацию арт-терапевтов. Позже к нему присоединился Эдвард Адамсон, художник и ветеран Второй мировой войны. Но Адамсон считал сутью арт-терапии лишь процесс создания рисунков без интерпретации результата, что не нашло поддержки среди арт-терапевтов.

Маргарет Наумбург в Америке примерно в 40-х годах использовала рисование как метод исцеления. Она соединила фрейдовский и юнгианский подходы: рисунок выражает наше подсознательное. В ее подходе шла работа с результатом, с готовым рисунком.

В это же время другая американка Эдит Крамер работала с неблагополучными и психически травмированными детьми. Через рисунок она делала акцент на исцелении маленьких пациентов в процессе творчества. Именно Крамер добавила тему сублимации, когда энергия низменных, первичных чувств выплескивается и трансформируется во время творчества.

Наконец, в 1969 г. была открыта ассоциация арт-терапевтов в Америке.

Так арт-терапия стала распространяться по всему миру как самостоятельный вид лечения душевных травм и психосоматики.

Вообще, само понятие «арт-терапии» переводится как «исцеление творчеством» и подразумевает самые разные его виды. Всё, что связано с воображением и чувствами, – это, по сути, и есть арт-терапия:

- 1) художественная арт-терапия, изотерапия;
- 2) метафорические карты (вариант художественной арт-терапии);
- 3) пескотерапия (англ.sandplay);
- 4) актерское мастерство;
- 5) коллажи;
- 6) глиноterapia (глина, пластилин, тесто);
- 7) фотография (фотографирование, фотоколлажи, компьютерная обработка);
- 8) видеотерапия (работа с видео);
- 9) библиотерапия (в т.ч. сказкотерапия);
- 10) телесная арт-терапия;
- 11) эбру – рисование на воде;

12) музыкотерапия (в т.ч. пение);

13) танцы (дэнс-терапия);

14) куклотерапия;

15) драматерапия/имаготерапия.

С развитием технологий список расширяется и пополняется – многие техники прекрасно «дружат» между собой и дополняют друг друга.

Какие задачи помогает решить арт-терапия и к каким результатам приводит

Просто рисование позволяет расслабиться, освободить тело от физических зажимов и выплеснуть чувства и эмоции, которые копились в теле и душе.

Если же мы добавляем осознанность, то происходят чудеса. Фокус на поиск ответов на вопросы «А что происходит в теле? Над чем работаю, какую проблему хочу решить? Какие мысли возникают?» приводит к изменениям. Происходит трансформация. Одни чувства и мысли в теле меняются на другие.

И именно это является изотерапией, исцеляющим процессом.

Художественная изотерапия позволяет найти ответ практически на любой вопрос, вытащить его из подсознания. Вот лишь малая толика задач:

- 1) уверенность в своих силах и успех в деле;
- 2) любовь к себе;
- 3) здоровая самооценка и осознание самоценности;
- 4) антистресс;
- 5) самореализация;
- 6) исполнение желаний;
- 7) налаживание гармоничных отношений в семье и с окружающими;
- 8) приток денег;
- 9) гармонизация внутреннего состояния;
- 10) нахождение ресурсов.

Что происходит, какие результаты получают люди, когда начинают заниматься изотерапией:

- 1) уходит физическое напряжение в теле;
- 2) повышается энергия;
- 3) происходит деликатное освобождение от страхов и блоков в голове и теле без погружения в боль и преодоления себя;
- 4) прорабатываются отрицательные эмоции и неуравновешенные состояния души;
- 5) исцеляется душа;
- 6) выключается внутренний критик и перфекционист;
- 7) находятся решения вопросов;
- 8) человек освобождается от неуверенности в себе и своих силах;
- 9) происходит освобождение от страхов самой разной направленности;
- 10) появляется чувство легкости в теле и душе;
- 11) развивается мелкая моторика, а это спасение от болезни Альцгеймера в будущем;
- 12) улучшаются отношения с окружающими;
- 13) появляется ощущение безопасности и стабильности;
- 14) включается состояние радости;
- 15) происходит самопознание;
- 16) развиваются способности (например, при сказкотерапии формируется умение придумывать и рассказывать сказки; в театральном искусстве – умение играть на сцене);
- 17) человек экологично проживает отрицательные эмоции без ущемления других;
- 18) улучшается сон;
- 19) происходит самовыражение и самореализация;
- 20) изменяются ограничивающие убеждения;

21) происходит антистресс, быстро наступает успокоение в моменты эмоционального взрыва;

22) человек осознает свои психологические проблемы и паттерны поведения;

23) находятся ресурсы для осуществления задач;

24) определяются и устраняются причины проблем, бег по кругу прекращается;

25) создаются талисманы, которые наполняют человека внутренней силой для решения задач с помощью энергетических картин.

Изотерапия – это приятный процесс. Порисовали, получили удовольствие – это хорошо. Но в жизни ничего не изменится, если мы не станем думать и действовать по-новому. Если будем продолжать жить, как жили. Потому что те изменения, которые мы произвели в пространстве и в своих действиях, требуют подкреплений в обычной жизни и «заземления».

Мыслить по-новому. Действовать из иной парадигмы мышления.

Пусть это будут сначала просто свежие мысли. И маленькие шаги-действия, подкрепляющие их.

Просто задайте себе вопрос: что я буду делать по-другому? И по-другому – это как?

Изотерапия как часть арт-терапии и ее виды

В процессе творчества человек проживает чувства, которые оказались заперты в момент травмы, но не погружаясь в них, не соединяясь с ними. Или открывает переживания, которые не осознаются им, прикрытые покрывалом житейских проблем. Арт-терапия – это не просто творчество. Задача любой арт-терапии – дать человеку ресурс, чтобы у него была энергия, силы и смелость решить проблемы.

Если брать арт-терапию в таком узком смысле как рисование, то оно очень ресурсное абсолютно для любого человека, взявшего в руки кисть или карандаш. Вспомните, в детстве нас стимулируют, чтобы мы делали упражнения на мелкую моторику; рисование и лепка – одни из них.

Изотерапия – это когда мы имеем овеществленный результат того, что решали проблему – рисунок. Именно поэтому рисование песком нельзя причислить к рисовальной арт-терапии, ведь песочную картину не зафиксируешь, только если сознательно не приклеишь. И в этом случае чисто процесса рисования нет, хотя руки и выводят узоры.

Виды изотерапии

В современной художественной арт-терапии я выделяю несколько направлений (официальной классификации нет, и все время появляются новые разновидности):

1. Рисование мандал.
2. Правополушарное рисование абстракций и картин с понятными сюжетами (интуитивное потоковое рисование).
3. Дудлинг и зентаглы (раскраски-антистресс).
4. Кофетерапия (а также рисование вином, соками и даже томатной пастой).
5. Нейрографика и отошедший от нее нейроарт.
6. Флюид-арт.
7. Создание абстрактных картин алкогольными чернилами.

Материалы и техники, используемые в изотерапии, разнообразны, каждый может найти себе по душе. И даже мужчины. Мужчины, кстати, если преодолеют внутренний барьер и мысли «рисование не для меня, я абсолютно бездарен», не только находят в изотерапии отдушину и способ расслабиться, но и создают потрясающие картины!

Плюсы изотерапии как части арт-терапии

Фактически, в изотерапии мы:

1. С помощью рисунка диагностируем, что с нами происходит, в каком состоянии находимся и чего нам не хватает.

2. Используем пространство листа как проекцию нашей жизни и всего мира и воссоздаем на нём как проблемы, так и пути решений.

3. Прорисовываем осознаваемые и неосознанные препоны и блоки, и тем самым избавляемся от них.

4. Мечтаем о желаемых событиях и формируем новые нейронные связи, готовим себя к нешаблонному поведению. Проще говоря, готовимся к жизненному пути без старых установок, к мыслям и действиям по-другому.

5. И зачастую получаем красивую картину в интерьер!

Можно долго перечислять положительные результаты арт-терапии, важно осознать две главные идеи.

1.

Само по себе рисование – отличный инструмент саморазвития. С физической точки зрения, происходит положительное влияние на мозг: тренируются глаза и глазомер, развиваются пространственное мышление, чувство пропорции, формируются новые нейронные связи, которые отвечают за всю деятельность организма. И чем больше связей, тем больше чувств человек испытывает, а также больше навыков и умений приобретает.

Хорошо развитая мелкая моторика – это «дружба» скелета, мышц и нервной системы. Именно благодаря развитым нейронным связям мы можем одновременно разговаривать, а тело нас ведет, куда нам надо, прячет руки от холода в перчатки, улавливает фоном происходящие события.

А еще развитая моторика рук – это внимание, память и связная речь, в том числе в старости.

Арт-терапия художественная включает отделы мозга, ответственные за радость и наслаждение. И выключает наше левое полушарие – то, в котором живут наши внутренние критики, перфекционисты, оценщики и контролеры.

И в результате изотерапия расслабляет, убирает морщинки стресса и забот с лица. Наполняет спокойствием и гармонией. Включает ощущение внутреннего счастья.

2.

Арт-терапия художественная – это не только антистресс.

Так как термин «Арт-терапия» означает исцеление творчеством, то чтобы что-то исцелить, важно найти причину проблемы. Но не всегда открывшаяся правда бывает красивой, и не всегда человеку по силам ее признать и вынести. Бывает больно. А ведь если аппендицит не вырезать, он мучает и может привести к смерти.

Арт-терапия же позволяет вскрыть рану мягко и аккуратно, исцелить душу без надрывов и ломки.

Через рисунок происходит деликатное извлечение каких-то событий из нашей памяти, вскрытие чувств и эмоций, от которых мы когда-то закрылись в силу их травматичности. Мы обнаруживаем и освобождаемся от того, что нам мешало, чего мы боялись, но все же хранили в себе. Кстати, совсем не обязательно, чтобы мы осознавали эту травму или боль и понимали, что ситуация была для нас ядом. Во многих ситуациях не разум, а подсознание оценивает и делает выводы, хорошее событие было или ситуация сложилась критическая. И если все было

плохо, то мы запираем в «шкафы» подсознания чувства того события и алгоритм наших действий. И будем действовать так, чтобы не «открыть дверь», не выпустить старую боль и не прожить ее снова. Но ведь вместе с запертой болью лежит и опыт, и энергия новых возможностей! И пока дверь закрыта, мы продолжаем жить с грузом травмы и не использовать те возможности, которые в изобилии дает жизнь.

Поясню на примере из жизни.

Клиентка в 14 осталась без отца, он умер. Неосознанно вместе с болью потери девушка закрыла в себе травму одиночества. Не прожив принятия и отпущения мужчины, она понесла боль во взрослую жизнь. И ее стали бросать. Первый муж исчез накануне родов.

Тогда клиентка выбрала из отношений уходить первой. И когда во втором браке встал вопрос второго ребенка, девушка поняла, что не чувствует уверенности в развитии отношений, в стабильности брака, поэтому обратилась ко мне.

В ходе арт-сессии мы проделали следующую работу.

1. С помощью коучинговых вопросов сформулировали запрос и определили цикличность того, что девушку постоянно бросали.

2. Через метафорические карты нашли подсознательные причины, по которым девушка действовала так, чтобы ее бросили. Нашли ее страхи, первоисток проблемы и вскрыли огромное количество непрожитых чувств. Боли потери. Обиды на мужа и отца, что ушли, бросили. Недолюбленности. Предательства.

3. Через медитативное рисование девушка освободилась от тяжести обид, поблагодарила себя и своих мужчин. Соединилась с их сердцами, почувствовала их любовь.

И только с принятием того, что отец умер, а не бросил, к девушке пришло принятие его смерти и внутреннее спокойствие. А также ощущение того, что она была и остается любима своими мужчинами: отцом, мужем, сыном...

Открыв дверь в травму прошлого и приняв ее уроки, клиентка открыла дверь в мир счастливых отношений на долгие годы.

Поэтому если есть возможность, занимайтесь художественной арт-терапией. Это проработка на глубоком уровне всего, что сдерживает и мешает быть собой. Это открытие своих талантов и наполнение себя уверенностью, внутренней силой и гармонией. Это путь к свободе и личному счастью.

Постулаты изотерапии

Постулаты арт-терапии, которые демонстрируют ее волшебную силу действия.

1. В арт-терапии не надо уметь рисовать.

2. Важно разрешать себе высказываться через рисунок, выражать свои чувства и мысли.

А потом прочитайте его. С помощью вопросов к себе и честных ответов на них.

3. Необходимо внимание к тому, что чувствуешь во время занятия и после. Ощущения подсказывают, где и когда нам больно, а в каких ситуациях хорошо.

4. Рисунок может не сразу раскрыться, поэтому ищем подсказки и смысл после арт-терапии, ловим и читаем знаки Вселенной. И ответ обязательно приходит!

5. Рисунок помогает отключить цензуру левого полушария, нашего критика и оценщика. Мы уходим от оправданий, логичных объяснений-отмазок и сознательных записываний себя в рамки и шаблоны «это должно быть только так».

Это как пытаться танцевать джигу в тесном, маленьком костюме. В арт-терапии мы открываем иррациональную правду жизни, о которой тихо шепчет подсознание. Жизнь – она непростая штука, очень разнообразная. Собственное мнение и внутренняя правда может отличаться от правды наших соседей, и, чтобы жить в мире, стоит научиться принимать их вариант правды. Без оценок и осуждений. Рисуя, мы постигаем это многообразие правд, учимся принятию и открываем дверь в мир личной свободы.

6. Если есть возможность, подключаем тело.

Так вопрос решается быстрее, потому что тело либо поддерживает те убеждения и мысли, который живут в голове, либо сопротивляется новшествам. Через арт-терапию мы внедряем новые мысли, и работа с телом помогает быстрее их принять.

Самое простое упражнение, как подключить тело, – сделать быстрый массаж головы и шеи, прохлопать тело и потереть руки. И после стоит добавить глубокое дыхание: несколько вдохов и выдохов с закрытыми глазами отключают голову и синхронизируют с чувствами, а они первичны.

7. Лучше использовать краски и кисть, чем карандаши и фломастеры.

Так мы быстрее формируем новые нейронные связи, которые отвечают за всю деятельность организма. Чем больше связей, тем больше чувств и эмоций человек испытывает, больше навыков и умений приобретает.

А чем больше цветов в рисунке, тем лучше мы можем выразить свои эмоции, гамму наших чувств.

АРТ-ТЕРАПИЯ ПОДХОДИТ ВСЕМ!

Арт-терапия художественная – это рисование для всех, потому что материалов для рисования огромное множество, как и техник. Именно по этой причине я считаю, что рисовать умеет каждый, и не важно, что в школе у него по рисованию была тройка, и он носил мамини рисунки... Просто требуется немного времени, чтобы почувствовать материал, будь то краски или фломастеры.

В изотерапии упор делается на чувства, а не на оценку картины с позиции правильно или неправильно, красиво или некрасиво. Это антистресс, это создание новых ощущений и состояний души.

Поэтому арт-терапия художественная доступна всем. Это история для рационалов и иррационалов, для взрослых и детей, для здоровых и больных.

Сегодня очень популярны раскраски-антистресс, которыми увлекаются даже мужчины, потому что тут просто отключается голова и никакой внутренний перфекционист и критик не подкопается, «а где тут светотень»?

Но если вы все же хотите совместить арт-терапию и рисование и получить в итоге красивые картины – используйте технику потокового (интуитивного) рисования, правополушарного рисования и нейроарта. Такие работы выглядят эффектно, и их можно повесить в любом интерьере (рис.1,2).

*** Все рисунки в бумажном формате книги представлены в черно-белом варианте. В цвете вы можете посмотреть их по ссылке <https://yadi.sk/d/IVCc3vX4IPkWNg>**



Рис.1 Потоковое рисование



Рис.2 Нейроарт

Арт-терапия – спасение от инфопотока

Арт-терапия во всем ее многообразии – это лучший помощник, чтобы вспомнить, что мы живые. В ней есть разные способы, техники и материалы, можно подобрать на любой вкус.

Что первично: ум или чувства?

Если мы живем умом, мы теряем себя, свое внутреннее Я. Мы теряем то, зачем пришли в этот мир, – наслаждаться жизнью. А наслаждение – это чувство. И рисование, а прежде всего арт-терапия, вытаскивает чувства наружу, заставляет вспомнить их и ощутить себя живыми.

Люди выжили, потому что слушали инстинкты, а не ум.

Это сейчас время интернета, скоростей и информации: чтобы быть успешным, приходится оперативно реагировать и принимать решения, опираясь на разум.

Когда мы пошли в школу, в нас стали развивать логическое начало, и мы творческие задатки «задвинули», а то и спрятали далеко и глубоко.

Сделали акцент на ум.

И ум наш, бедный, не справляется уже с той информацией, что ежедневно льется нам в глаза и уши. Он не успевает перерабатывать все, что входит в голову.

И накапливается инфомусор.

С детьми пообщаться? Некогда; у нас мозг занят, он пытается прожевать, что с утра в себя закинул.

С помощью полученной информации мы мечтаем, что вот если бы... а жизнь не меняется, потому что мы только мечтаем, и нам некогда действовать.

У нас накапливается хроническая усталость: нам некогда выдохнуть и отвлечься от всего этого. Мы становимся зомби и не слышим себя, не чувствуем своих истинных желаний и потребностей. Мы несчастливы.

Но что делать с мусором в голове? Веником бумажки оттуда не выметешь.... А ведь этот мусор собирается в течение дня бесконечным потоком информации. И оседает там, и мы с ним не справляемся, и начинаем бунтовать. В нас копится ощущение беспорядка и внутренней неустроенности. Сначала мы становимся раздражительными в общении с близкими, потом раздражается тело, и мы начинаем чесаться, а дальше следует либо нервный срыв, либо аллергия.

И еще вопрос: а куда новым идеям, проектам и решениям приходиться, если в голове бардачок? Ведь как классно, когда в распахнутое окно врывается свежий воздух и выгоняет застоявшийся воздух!

Пример из жизни. Наташу, назовем ее так, бесило все. Третий месяц тянется ремонт на кухне, нудные, любопытные коллеги суют свой нос куда не следует, флегматичный муж не хочет шевелиться, дети не желают учиться...

В какой-то момент, после просмотра моего прямого эфира, Наташа постучалась ко мне в директ с просьбой помочь разобраться. Это был буквально крик души «достало все».

На арт-сессии мы вышли на то, что несмотря на благополучие, присутствует сильное недовольство жизнью и собой. Провели практику на расслабление, принятие себя и закрепили это в рисунке (рис.3). К слову сказать, рисовать Наташа «не умеет вообще».

После практики она почувствовала себя легче и приняла решение рисовать чаще.

Я очень благодарна Наташе, что она дала возможность поделиться, быть для нее полезной.

Изотерапия – это уборка в наших мозгах! Сидите вы себе, рисуете, и... потихоньку отпускаете все мысли, которые скопились и перемешались. Освобождаете чувства, которые вам некогда было пережить – вы были заняты умом, мыслями.

И вот вам уже хорошо, вы чувствуете внутреннюю свободу, покой и радость...



Изотерапия как способ услышать себя

Чем больше мы пропадаем в интернете, тем больше нам требуется тактильных ощущений.

Чем больше информации проходит мимо наших глаз, ушей и мозга, тем больше нам требуется замедлиться, вспомнить себя и понять, что мы чувствуем на самом деле.

Арт-терапия помогает услышать это и принять свои плюсы и минусы. Смириться с тем, что есть, и при желании найти силы на то, чтобы это изменить.

А для чего надо принимать себя? Это жизненно необходимый момент, потому что влечет за собой чувство радости, наслаждение тем, что дает жизнь, и умение быть счастливой. Это даже не самооценки и самоценность. Это признание себя такими, какие мы есть – со всеми недостатками и слабостями.

Принятие себя – это дружба Души, Тела, Разума.#

Если ум не разрешает душе и телу проявлять свои порывы, о какой гармонии может идти речь? Если мы недовольны своей фигурой и все ждём, что купим платье, когда похудеем, о каком принятии тела идёт речь? Если мы обзываем себя дурами (как будто в шутку), где тут признание, что мы можем быть несовершенными?!

А еще это честность с собой. При занятиях арт-терапией на поверхность сознания всплывает много чувств. Отвечая на эти вопросы, мы сможем лучше понять себя и сохранить свою энергию и время в обыденной жизни:

- Чего Я хочу?
- Чего я НЕ хочу?
- Это мне действительно надо?
- Почему мне это важно?
- Для чего я это хочу, зачем?
- Как я буду чувствовать себя при этом?
- Что будет отрицательного, если я этого не получу?
- Мне это доставляет удовольствие, нравится?
- Что я могу сделать, чтобы это мне нравилось?
- Как я могу сделать, чтобы выйти из того, что мне не нравится?

И когда мы честны и в ладу с собой, мы находимся в гармонии со своей душой. Не обвиняем себя, не корим, не сопротивляемся происходящему. И начинаем делать то, что действительно хотим. Жить из состояния своих потребностей, а не чужих манипуляций. Сохранять личные границы и выстраивать здоровые отношения с окружающими.

И тогда начинают случаться «счастливые совпадения», открываться неожиданные возможности, и жизнь начинает играть всеми цветами радуги.

И приходит внутреннее равновесие, ощущение себя, красоты мира и единения со Вселенной! Включается оно – состояние потока и внутреннего тихого счастья.



Рис.4. Кофетерапия

Зачем надо развивать интуицию?

А зачем это надо?

Чтобы понимать, что дает нам энергию, а что тормозит, и мешает развиваться, и быть в потоке. Именно поэтому так важно услышать, какие отговорки или причины мы находим, чтобы не делать действительно нужное и желаемое.

Когда женщина состоялась в мире: и с работой все хорошо, и замуж вышла, и детей родила, – приходит время для себя. И вот тут возникает вопрос: «А что, собственно, Я хочу?» Ответ подскажет интуиция.

Мир твердит: будь успешна, развивайся, достигай.... И приходится бежать, как белка, из последних сил. Чтобы соответствовать времени, быть успешной в глазах других, иметь статус, правильный вес, положение. Но прислушавшись, приходит понимание, что это не твое.

Ведь то, что твое, оно вдохновляет, из-за него горят глаза и сердце замирает от восторга. Для чего слышать себя?

- Отсечь ненужное, тем самым сохранив энергию и время.
- Убрать из жизни людей-вампиров и тех, кто не поддерживает.
- Из жертвы с минимумом энергии стать хозяйкой своей жизни. Даже если Душа пришла в этот мир с незначительным запасом жизненных сил (такое часто бывает).
- Найти то, что вдохновляет и питает.
- И уже самой, полной сил, питать других: мужа, детей, близких, свой мир. Украшать собой мир, сиять в нем солнышком!

Какие способы слышать себя существуют:

- Умение сказать «нет».
- Любые предложения и входящую информацию проверять вопросами «А как это во мне отзывается? Это мое, нет?»
- Разобраться с ценностями и следовать им.
- Уметь придерживаться приоритетов.
- Развивать интуицию.
- Видеть возможности, тогда ненужное отсечется, а важное станет явным.
- Делать то, что наполняет энергией.
- По-возможности перестать общаться с осуждающими, ноющими и не поддерживающими людьми.
- Избавиться от чувства вины и «я должна».
- Реагировать на просьбы тела, уважать его и заботиться о нем.
- Быть честной с собой.
- Иметь хобби, оно наполняет, повышает самооценку, делает независимой и интересной личностью.
- Медитировать.
- Пройти мой тренинг «Будь собой», он как раз про поиск себя, предназначение и умение явить свое Я миру так, чтобы это было комфортно и с любовью к себе.
- Заняться правополушарным рисованием, оно хорошо соединяет с подсознанием. Вы еще не записались на тренинг «Правополушарное рисование для мам с детьми» или «Правополушарная живопись для начинающих»?

А еще можно проделать практику на раскрытие интуиции. Какую? Читайте дальше в книге!

С чего начать изотерапию?

Вы твердо решили изучить, что за фрукт такой изотерапия, и с чем его едят. С чего начать?

Во-первых, не ставьте себе задачу постичь все таинства науки. Направлений и техник в арт-терапии много, и действует она для решения разных задач. Начните с простого – для расслабления, как антистресс.

Во-вторых, не покупайте много материалов: и краски разных видов, и фломастеры, и раскраски-антистресс. Не поддавайтесь рекламе и широкому выбору в интернете.

Поищите описание техник, можно даже в этой книге, и прислушайтесь к себе. Что вам хотелось бы попробовать? Изучить какую-то технику арт-терапии, рисования или освоить конкретный материал? От этого и отталкивайтесь. Приобретите только необходимое и в самом минимальном количестве. Если это краски, то 6 цветов, кисточек достаточно 2—3 штук, фломастеры – не больше 12, папка для акварели на 10 листов.

В-третьих, расширяйте свои аппетиты постепенно. Попробуйте 2—3 техники, почувствуйте материал, подберите, что вам больше отзывается. И совершенствуйтесь – арт-терапия должна доставлять удовольствие!

Нет радости творчества? Возможно выбранная техника не для вас. Кто-то «залипает» на мандалах, а кого-то они раздражают. Логикам больше нравится акварель и нейрографика, а иррационалам – более пастозные техники и материалы (рисование густыми красками, типа гуаши, акрила, масла).

Но не останавливайтесь на достигнутом, в наше время технологии не стоят на месте, производятся все новые и новые материалы. Шутка ли, еще несколько лет назад никто не знал, что такое техника «жидкий акрил», в которой используется машинная смазка! А сейчас все больше людей могут прийти на мастер-классы и замороженно наблюдать, как они своими руками творят шедевры.

Да и наука психология, которую в 80-х годах никто за науку не считал, открывает новые инструменты работы с подсознанием, а арт-терапия их активно подхватывает и распространяет. Метафорические ассоциативные карты, работа с готовыми картинками, возникли в 90-х годах прошлого столетия.

И вот, вы выбрали технику, купили материал. Подготовьте пространство для работы. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не отвлекал, попейте воды и поставьте воду рядом, чтобы пить в процессе. Вода – это обязательный атрибут занятия арт-терапией.

Если хотите и техника работы допускает, то включите спокойную мелодию. Достаньте материалы – и творите. Погружайтесь в себя, вытаскивайте свои чувства на поверхность. Будьте честны с собой, только это позволит познать весь вкус арт-терапии и получить глубокие результаты, а в конечном итоге удовлетворение собой и своей работой. Будьте открыты. Доверяйте себе. Пробуйте!

Цикл сеанса изотерапии

У любой практики изотерапии есть свой цикл, и важно его соблюдать для получения результата. Чтобы не получилось «я порисовала, мне стало хорошо, а проблема не рассосалась».

- Перво-наперво, поставьте задачу, что вы хотите проработать. Подберите подходящие техники (в разном эмоциональном состоянии нам могут «заходить» или «не заходить» разные техники и материалы).

- Затем погрузитесь в процесс. Рисуйте.

- Обратите внимание, что вы работаете со своими чувствами. Если вам не помогает специалист, вы занимаетесь самостоятельно, то отслеживайте, в каком состоянии вы погружаетесь в процесс, что происходит с вашими чувствами, телом и мыслями в момент выполнения практики, и с чем вы выходите после.

- И последний этап – рефлексия – перевод на язык слов самому себе «вот на эти мысли мое тело реагировало так, а вот тут меня отпустило». Т.е. вы признаете факт трансформации ваших чувств относительно проблемы. И также вы делаете выводы относительно ваших дальнейших действий по решению проблемы. Более подробно обо всем этом мы поговорим во второй части книги.

Арт-терапия как антистресс

СТРЕСС – ЭТО ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

От англ. stress – напряженное, «аномальное» состояние или реакция организма на неблагоприятные факторы. Но шутка в том, что мы привыкли жить в состоянии стресса.

С понедельника по пятницу как сжатая пружина. А выходные пружину отпускаем. А она не выпрямляется! Потому что работает эффект памяти: пружина привыкла быть сжатой.

В стрессах есть своя польза. Они важны, потому что это база самосохранения. Надо что-то менять, чтобы остаться живым. Надо что-то сделать и выйти из зоны комфорта. В стрессе, человек ищет пути решения, он что-то учит, что-то осваивает. Он развивается, эволюционирует.

С одной стороны, здорово, что человек развивается, а с другой, – плохо, потому что в стрессе организм изнашивается быстрее и сильнее расходует энергию. Это влечет за собой болезни. А отсутствие ежедневного расслабления вредит здоровью гораздо сильнее.

Вы умеете расслабляться в течение дня, или делаете это только по выходным?

СТРЕСС БОИТСЯ СТАБИЛЬНОСТИ!

А стабильный стресс может привести к панической атаке, потому что организм работает на износ, а там, где напряжение, там рвется.

По большому счету, самая большая причина стресса нашего времени – это реакция на бесконечный поток информации, который льется на нас отовсюду. Мозг не успевает переваривать и обрабатывать информацию, которая накапливается-накапливается, и этот коллапс выливается или в ожирение, или в психосоматическую болячку.

Еда, алкоголь, шоппинг, интернет – это лишь мгновенная «таблетка» успокоения. Краткосрочная и малоэффективная, надо все больше еды, тряпочек, соцсетей...

Как приспособиться? Как справиться со стрессом?

Замедлиться и создать ритуалы, насыпать островки стабильности в быстром потоке жизни. Это медитации, рисование и хобби. В рисовании вы контролируете процесс и можете увидеть результат. Именно это сни-

жает уровень тревоги и показывает, что вы можете управлять своей жиз-



Рис.6. Арт-терапия «Поддержка Рода»

Важность внешней поддержки и где ее взять

«ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НАДО?»

Когда вы решили изучить арт-терапию более пристально, да и просто познакомиться с ней, вполне возможно, что ваши близкие этого не поймут. Более того, если вы целенаправленно занялись арт-терапией для решения каких-то вопросов, и вы не мама в декрете, 90% окружающих этого не примут. Будут крутить у виска: «Глупостями занялась, ты не Ван Гог, да на старости лет на каракули время тратишь». И даже если вслух не скажут, то искоса посмотрят, или вы подсознательно будете ожидать неодобрения вашего занятия. И не важно, сколько вам при этом на самом деле лет и что вы состоявшаяся интересная женщина со своими взглядами и убеждениями.

И тогда внутри вас включается желание доказать окружающим обратное. Стремление защититься от таких убивающих фраз и косых взглядов. Оно и понятно: люди многие тысячи лет стремились выжить, и для этого надо было слиться с толпой. Быть как все, думать как все, действовать как все. Быть такой же, как все.

Меня радует, что современный мир все больше и больше стирает из головы людей убеждение, что рисование во взрослом возрасте – это не для всех, это только для художников.

И все же, если поддержки вашим занятиям арт-терапией нет, что делать? В зависимости от степени вашей внутренней свободы и близости отношений, можно выбрать любой из предложенных вариантов:

1. Занимайтесь, когда никто не видит, тщательно оберегайте свое пространство, ведь это частичка вашей души.

2. Вслух официально заявите «Это для антистресса, так я успокаиваюсь». И добавьте: «Да, художником мне не быть, это я так, балуюсь...»

3. Расскажите подруге о вашем новом увлечении, пригласите ее присоединиться. Если она не отзовется, просто попросите ее поддержки, быть слушателем. Ведь это так по-женски поболтать, поделиться сокровенным.

4. Ищите. В мире более 7 миллиардов людей. Неужели вы не найдете кого-то со схожими взглядами?

Да, придется выйти из зоны комфорта и сделать то, что вы раньше не делали.

Используйте интернет: найдите форумы, группы и сообщества, таких сейчас много. И в них есть все: от подростков до бабушек из Магадана и Монреаля.

Можете обратить внимание на мои соц. сети, и среди моих подписчиков найти единомышленников:

Telegram @Абк-арт <https://t.me/+D3zru8wEZqI2MTBi>

Youtube <http://www.youtube.com/c/abkartanna>

Вконтакте <https://vk.com/anna.abkart>

5. Запишитесь на тематические живые или онлайн-курсы, часто общение с однокурсниками перерастает в нечто большее.

6. Используйте поддержку арт-коуча, задача которого не просто вас выслушать, но и помочь выстроить вашу жизнь в соответствии с вашими новыми интересами.

И даже если вы до этого рисовали, у вас было какое-то другое хобби, поначалу вы действительно сами будете чувствовать внутреннюю скованность. Но это пройдет, как только вкусите первые плоды красочного удовольствия и начнете открывать новые глубины себя.

Рисование наполняет уверенностью. Она дает вам ощущение, что вы все делаете правильно. Это чувство спокойствия, силы, благополучия постепенно передаются окружающим.

И значит, ВАМ – МОЖНО!

Просьба и принятие помощи

В нашем обществе не принято просить. И мы не научены принимать помощь и поддержку в любом виде. Особенно это касается женщин с мамами и бабушками в качестве примера, когда война выкашивала мужчин. Сработала программа «я сама».

Также мы воспитываем детей. Мальчиков – он маленький, ему тяжело... А когда ребенок вырастает, он не считает нужным уступать место в транспорте и таскать тяжелые сумки, потому что если бы его попросили, он бы сделал. Но его же не просят! А зачем себя лишней раз утруждать?

Вот и получается, что женщина не может попросить, потому что не хочет показаться, нет, не слабой, немощной. Боится, что ее засмеют, ведь стахановское прошлое наших предков подразумевало равенство во всем, и это передалось по крови, по социальным нормам.

Но ведь это ненормально!

Нормально показать свою человеческую слабость. Нормально попросить помощи там, где не справляешься. У того, кому сделать это не сложно. И тем самым сделать мир более гармоничным: когда кто-то просит о помощи, он дает возможность другому быть полезным.

В просьбе о помощи есть две сложности: попросить и принять ее.

Даже если перешагнуть через себя и попросить о чем-то, важно принять эту помощь. На уровне сердца, с радостью и благодарностью. Убрать внутри барьер, который не позволяет принимать. Это все ложные убеждения. Кстати, и подарки также сложно принимаются, как будто мы недостойны их.

И комплименты!

«У вас новое красивое платье?!» – «Ну что вы, оно куплено на распродаже, и год в шкафу лежало».

«Вы сегодня прекрасно выглядите!» – «Да нет, это не так – я не выпалась, и вообще...».

Чем больше мы принимаем и делаем это с благодарностью, тем больше дорогая Вселенная нам дает. Это как воронка торнадо, которая засасывает в себя все больше и больше. Чем больше мы отказываемся, тем меньше получаем, потому что в закрытые двери не стучатся.

Принимайте все!

Даже если дорогие подарки, принимайте! Вы их достойны, раз их дарят и предлагают! И вы достойны того, чтобы их принять!

Для того чтобы научиться просить помощи и принимать, предлагаю проделать практику из этой книги «На просьбу и принятие помощи».

5 страхов творчества

Мы разрушили творчество. Никто не рождается нетворческим, но мы делаем 99% людей нетворческими. (Ошо)

Поговорим о страхах творчества?

Что мешает нам раскрыться и творить безоглядно с упоением, безостановочно?

Что такое творчество?

Творчество – это жизнь. Созидание – это рост идеи, мысли в нечто конкретное, осязаемое, не всегда вещественное. Это материализация энергии, передача ее дальше. А всякая энергия ищет выхода. Поэтому творите.

Если мы не творим, не делаем чего-то, то сначала мы образуем застой энергии, болото. Потом энергетически умираем. А если в нас нет энергии, то мы кто? Зомби. Это жизнь?

Выбирайте то, что радует вас, наполняет энергией, и творите.

Творить – это жить. Живите!

Многие «взрослые дяди и тети» выросли и забыли, что в детстве они с увлечением что-то мастерили и беспрестанно выдумывали.

Когда я стала коучем, я начала искать, почему на вопрос «Что вам мешает рисовать и иметь какое-то творческое хобби вообще?» я получаю ответ «Мне не дано».

Что же стоит за этим «не дано», кроме примитивного нежелания пойти на какие-то курсы, научиться основам и тренироваться?

Я выделила пять основных страхов творчества. Приведу пример из области рисования, потому что это для меня ближе всего. Вместо рисования можно подставить абсолютно любое творчество – вышивание, выжигание и даже вязание.

1. Страх, что не получится сделать то, что хочу, передать свою задумку.

2. Страх, что осудят, раскритикуют, не оценят.

3. Страх, что человек бездарен и ни-ког-да не научится делать качественные работы как бы ни старался.

4. Страх НАЧАТЬ, потому что в голове звучит: «Я совершенно не умею рисовать, это не мое, и в школе за меня рисовала мама»

5. Перфекционизм (страх несовершенства своих действий и творений) и внутренние барьеры разрешить себе творить вообще.

Посмотрите, если ли у вас в той или иной степени вышеперечисленные страхи? Как они звучат в вашей голове, какими фразами?

Давайте разберемся с каждым из страхов и что с этим можно сделать.

Изначально, страх – это неизвестность, а все мы боимся неизвестности. Мы не знаем, что стоит по ту сторону наших действий. Мы не знаем, какой будет результат. А вдруг он нам не понравится? А вдруг он окружающим не понравится? А вдруг результат нам понравится, и что я с этим буду делать? Страх – это неготовность принять ответственность за свои действия и за различные варианты последствий этих действий, неготовность принять результат.

1. Страх, что не получится нарисовать, что хочется, передать задумку.

Ну и что? Человеческое дитя, прежде чем уверенно побежит, много раз упадет на попу. А перед этим ползает (иногда – назад, как делал мой сын, вперед у него ползти совсем не получалось, как ни пытался). А еще держится за диван или мамину руку, прежде чем отпустить и сделать первые шаги.

Так почему мы хотим, чтобы у нас получились художественные шедевры уровня Леонардо с первой или даже второй попытки? Сам Леонардо делал десятки и сотни набросков всей картины и отдельных частей, прежде чем создать прославившие его полотна.

2. Страх, что осудят, раскритикуют, не оценят.

Внутренний критик говорит нам: «Неправильно ты, дядя Фёдор, бутерброд ешь. Ты его колбасой кверху держишь, а надо колбасой на язык класть, так вкуснее будет» (с). Критик почему-то решил, как будет правильно рисовать и как вообще жить нам. Стоит покопаться, чьим же это голосом запрещает творить этот самый критик? Только ли мы сами себе ограничение создали? Или кто-то другой?

Внешний критик – мама, папа, муж, брат, сестра, дорогой друг. Они лучше знают, что для нас будет полезнее, безопаснее, выгоднее («Иди на юридический, это престижно!»)

Внешние критики судят с башни своего прожитого опыта. Своего, отнюдь не нашего. А, возможно, не только опыта, но и из позиции манипулятора, тыкая иголкой в болезненные места.

Есть маленький, но очень существенный нюанс: наша душа, когда воплотилась в этом мире, пришла с определенными дарами и талантами. У каждой души – свой набор. И свои цели и задачи. И то, что подходит родителям, далеко не всегда полезно детям. Тем более, что условия жизни поколений всегда разные, поэтому отличаются и возможности для самореализации.

А еще подумайте, когда появился данный страх? В какой ситуации? Возможно, это был неудачный опыт из детства или на работе, после чего мы что-то потеряли, испытали стыд или большое огорчение и разочарование. Но время-то прошло! Ситуация изменилась, мы уже стали другими! Опыт и силы в нас набрались – мы выросли и готовы преодолеть те преграды, которые раньше были нам не по силам. Стоит просто попробовать!

Стражи нашего морального облика осудят, оценят, раскритикуют. Да, неприятно слышать. Но что изменится от того, что вы услышите критику? А если вы ее не будете слушать или просто не отреагируете (этому можно научиться), как изменится ваша жизнь? Как это повлияет на ваше творчество? На ваше самовыражение?

Простой пример, когда я пошла учиться шить, мама говорила мне, что я одеваюсь несколько... странно, надо приличней. Ну, ее можно понять: всю жизнь проработала в школе, была на виду и обязана была выглядеть соответствующе. Я же молча продолжала перекраивать ее платья в «широкие пояса-юбки», придумывать нестандартные фасоны кофт и подбирать, что же мне идет. И на работе, от друзей и клиентов я слышала восхищенные отзывы о моем облике, о красивых «юбочках, платюшках, кофточках», и вопросы «где купила».

Критика разрушает самооценку, уверенность в себе и заставляет забыть о самоценности. О том, что все мы уникальны, и нет других таких же нас.

А что в рисовании? Почему мы боимся услышать, что мы не умеем рисовать? Я это слышала с 4—5 лет, от моей дорогой мамы. И этот голос в голове не помешал мне после 30 лет организовать две персональные выставки картин.

Я сейчас назову вам имена художников, найдите их работы в интернете. Сакен Гумаров, Вася Ложкин, Кандинский, Пикассо. Кто из них вам ближе, как кто вы хотели бы научиться рисовать?

Дорогие мои! Даже если вы считаете, что не будете рисовать, как Никас Сафронов или Иван Шишкин, кто говорит, что надо обязательно рисовать в их манере? У каждого художника своя манера письма. Стилей и направлений в рисовании огромное множество! Рисунок карандашом, авангардизм, кубизм, маринизм и прочее. А современная интерьерная живопись?! А декоративно-прикладное искусство, где значение имеет в большей степени набитость руки и отточенность мазка, а не умение передачи цвета и света. А орнаментальные направления? Зентагл? Дудлинг? Мандалы? И это все – рисование, творчество, самовыражение!

Просто попробуйте, просто найдите свое! И никого не слушайте, даже себя.

3. Страх, что человек бездарен и ни-ког-да не научится рисовать, как бы ни старался.

Опять возвращаемся к многообразию проявления рисовального творчества. Я в свое время увлекалась рисованием по стеклу: расписывала бутылки, стаканы и даже картины. Техника рисования отличается в корне от написания картин маслом и живописных пейзажей. При этом я испытывала ощущения удовольствия от творчества, не похожие на те, когда я рисую акриловыми красками.

У меня несколько знакомых больше любят рисовать маслом, из-за пастозного состояния красок. А одна дама фанатеет от скетчинга и того, какие эффекты на бумаге выдаёт акварель.

Подберите свои материалы, свою технику и творите, совершенствуйтесь в выбранном направлении. Благо, сейчас и курсов, и книг, и видеоуроков в интернете более чем достаточно. Не обязательно положить на обучение годы – используйте обучающие экспресс-методики, такие тоже существуют.

Помните, что опыт приходит с опытом. Начав с простых булочек, однажды вы тоже научитесь печь потрясающие торты от шеф-кондитера!

4. Страх НАЧАТЬ, потому что в голове звучит: «Я совершенно не умею рисовать, это не мое, и в школе за меня рисовала мама»

Рисовала мама, ну и что? А вы сами попробуйте? Если совсем уж боитесь – возьмите инструкцию «рисую с ребенком», сейчас замечательные пошаговые уроки для малышей разработаны. Другой вопрос, что там творчества мало, но зато результат гарантирован! Зайдите с технической стороны и отточите технику рисования, механику воспроизведения. А творчество появится в процессе, будьте уверены! Вы сами захотите отойти от шаблонов и проявить фантазию, нарисовать что-то вне рамок программы. Это говорю вам я, не только художник, но и человек, который владеет методиками обучения рисованию. Уже на третьем уроке (а то и на втором) страх сделать что-то нет то и не так исчезал, и появлялся азарт творчества. Ученики начинали пробовать рисовать свое, что им захотелось, что показалось прекрасным, что пожелала душа.

5. Перфекционизм (страх несовершенства своих действий и творений) и внутренние барьеры разрешить себе творить вообще.

Перфекционизм вообще мешает в жизни и уменьшает нашу энергию. Мы все время стремимся доделать, переделать, довести до ума и поправить до идеала. Занимает огромное количество времени: вместо того, чтобы оставить все как есть, мы возмемся, колдуем, улучшаем. И в итоге все равно недовольны результатом, потому что в голове нарисована идеальная картинка «как должно быть».

Скажите, а вы себя считаете идеальным? Открою секрет: вы идеальны! Да-да, идеальны своим несовершенством! И этим вы прекрасны! Не зря проводившиеся исследования показали, что симметричные лица и тела людей вызывали у участников эксперимента отторжение. Не зря природа в любую симметрию закладывает асимметрию – чтобы добавить изюминку несовершенства. И это несовершенство привлекает и восхищает.

Много ли вы знаете успешных отличников, из которых получились богатенькие буратины и суперзвезды своего дела? Почему в своей голове мы хотим сделать все на пятерку, заслужить чье-то одобрение? И зачем мы это делаем?

Так и ваши произведения – не бойтесь создать «нешедевр». Вы для выставки рисуете? Или на заказ Президенту? Не бойтесь создать неидеальную картину, и результат не будет для вас плохим. Просто переключите фокус не на результат, а на процесс. Потому что

именно в процессе творчества мы получаем по-максимуму: вдохновение, энергию, расслабление и оздоровление организма, решение вопросов и нахождение новых идей. А это стоит гораздо больше, чем созданная в процессе творчества картина!

И не бойтесь творить, экспериментировать, пробовать. Уходите от шаблонов и обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете прежде всего. И смотрите на результаты, иногда они удивляют и часто радуют. А все потому, что мы просто позволяем себе расслабиться и творить!

Итак, страхи. Разобрали их.

Теперь давайте разберемся, что с ними делать. Часто голова понимает, что эти страхи лишь наши придумки, а тело и душа все равно боится и не хочет отпустить.

Что с этим делать и как жить?

Подробно мы разбираемся с этим вопросом на курсе по правополушарному рисованию и прорабатываем каждое сомнение, неуверенность и тревогу.

Существует несколько эффективных техник, которые позволяют не только избавиться от страха, но и извлечь оттуда свою энергию. И с этим ресурсом творить с удвоенной силой! Вкратце я перечислю эти способы. Попробуйте разобраться сами, не получится – приходите, соберем страхи и поставим вам на службу!

1. Написать письмо страхам и поблагодарить за то, что они есть. Ведь страх – это предостережение. Соломка, которая подстелена в возможном месте падения. От чего уберегает страх? Какие негативные последствия вам рисует? За ними мы не видим хорошего развития событий. Напишите в своей голове положительный сценарий. И поблагодарите страх за то, что оберегал вас. Попросите его помогать вам в развитии событий, охранять вас на новом пути.

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.