

The book cover features a central illustration of a figure with long, flowing hair, possibly a woman, rendered in shades of brown and tan. The figure is set against a large, circular background that transitions from yellow at the top to orange at the bottom. This central composition is framed by a vibrant blue border with a textured, painterly quality. The title is written in a dark blue, elegant cursive script across the white, cloud-like shape in the center.

Арт-  
терапия  
Самопознание и  
трансформация жизни

**Mila Pierro**

12+

Mila Pierro

**Арт-терапия. Самопознание  
и трансформация жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## **Pierro M.**

Арт-терапия. Самопознание и трансформация жизни /  
M. Pierro — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Эта книга - готовое практическое пособие для учителей, психологов, воспитателей детского сада, людей, желающих изменить свою жизнь к лучшему, которое поможет мягко и плавно провести диагностику и коррекцию проблем, болезней, стрессовых состояний. Книга содержит подробное описание проверенных техник и практик Арт-терапии. Она незаменима для всех, кто хочет получать удовольствие от жизни, украсить ее, сделать более осознанной, прикоснуться к миру рисования. Книга также содержит множество интересных, доступных эзотерических практик, которые могут изменить вашу жизнь. Метод Арт-терапии подходит для любой возрастной группы и помогает нам вспомнить, что каждый человек уникален и талантлив от природы! Раскрась свою жизнь!

© Pierro M., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Содержание

1. Почему Арт-терапия?	5
2. Дудлинг	7
3. Практика гармонизации «Цветущий ковёр»	15
4. Мандалы	17
5. Японская живопись Суми-э как самовыражение	20
6. Техника фракталов	23
Фрактальный рисунок: технология выполнения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Mila Pierro

## Арт-терапия. Самопознание и трансформация жизни

### 1. Почему Арт-терапия?

Термин «арт-терапия» ввел в употребление Андриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия включает в себя множество методов: изотерапию, музыкотерапию, песочную терапию, фототерапию, сказкотерапию, игровую терапию...

Изотерапия – это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Чаще всего используется для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений как взрослых, так и детей, а также подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах под наблюдением арт-терапевта. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно рисовать только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов – таких, как краски, гуашь, восковые мелки, пастель. Изотерапия превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего. Рисуя, человек способен решать многие психоэмоциональные проблемы, привести в норму мысли и чувства, выразить свои эмоции, успокоить нервную систему.

Арт-терапией можно заниматься и самостоятельно, но, если у вас есть установленный психиатрический диагноз, заниматься арт-терапией нужно под наблюдением специалиста.

Любой человек интуитивно чувствует, насколько полезны занятия творчеством: рисованием, вышивкой, вязанием, музыкой, лепкой и т. п. В настоящее время учеными доказано, что такие занятия самым благоприятным образом влияют на наше здоровье, ход болезни, помогают пережить страшные жизненные потери, стрессы, способствуют дальнейшему благополучию. Доказано и то, что абсолютно каждый человек, занимаясь творчеством, способен войти в особое творческое состояние, по-новому осмыслить жизнь и даже изменить ее к лучшему.

Занимаясь арт-терапией, вы сможете:

- раскрыть интуитивно-творческий канал;
- развить воображение, художественные навыки;
- добиваться в действительности всего, чего вы хотите: здоровья, любви, молодости, процветания;
- избавиться от проблем, боли, болезней и стрессовых ситуаций; по рисунку, который получился в ходе арт-терапии, можно провести диагностику и коррекцию своих состояний.
- научиться «приманивать» вдохновение;
- погрузиться в состояние детской легкости и спонтанности в творчестве; в процессе арт-терапии можно осознать собственные глубинные страхи и переживания и узнав их, исцелиться от недуга.
- насладиться процессом взаимодействия с цветами и красками;
- повысить энергетический уровень и жить с огоньком в душе;
- всегда находиться в хорошем настроении и гармонии с самим собой. Можно социально приемлемым способом выразить, исследовать и проработать негативные (обиду, злость, ненависть, раздражение) чувства и эмоции.

Этот метод полезен для любой возрастной группы – детей, подростков и взрослых.

В данной книге мы рассмотрим самые интересные и необычайно простые техники Арт-терапии, а точнее изотерапии, которые автор проверил на себе и на разновозрастных группах людей. Книга содержит много интересных эзотерических практик, которые могут изменить вашу жизнь, украсить ее, сделать ее более осознанной. Эта книга – практическое пособие для воспитателей детского сада, учителей школы, психологов и всех тех, кто просто хочет получать удовольствие от жизни.

## 2. Дудлинг

Сейчас очень популярны такие техники рисования, которые я называю медитативными техниками. Самые популярные и распространённые – это Дудлинг (Doodling) и Зентангл (Zentangl). Это необычное творчество позволяет не просто создавать красивые картины, но и помогает расслабиться. Рисование в этих стилях сродни медитации. Самое невероятное то, что рисовать дудлингом, зентанглом или их смесью может как малыш, так и взрослый. Кроме того, такое простое рисование – это возможность расслабиться, отвлечься, что очень важно для психики.



Источник: рисунок и фото автора

### **Дудлинг – каракули или невероятно фантазийные картины**

В переводе с английского языка doodle – это каракули, бессмысленный рисунок.

Дудлинг – это техника рисования из простых фигур (точек, кружков, линий, черточек, закорючек-дудлов). Собираясь вместе, дудлы становятся удивительной картиной.

Часто дудлингом увлекаются школьники и студенты, рисуя в тетрадках на скучных лекциях. Начиная рисовать с простых фигурок, никогда заранее не знаешь, во что превратится

рисунок. Это очень легко! Рука рисует, мозг отдыхает, а глаза наслаждаются тем, что получается. Это весело!



Источник: рисунок и фото автора

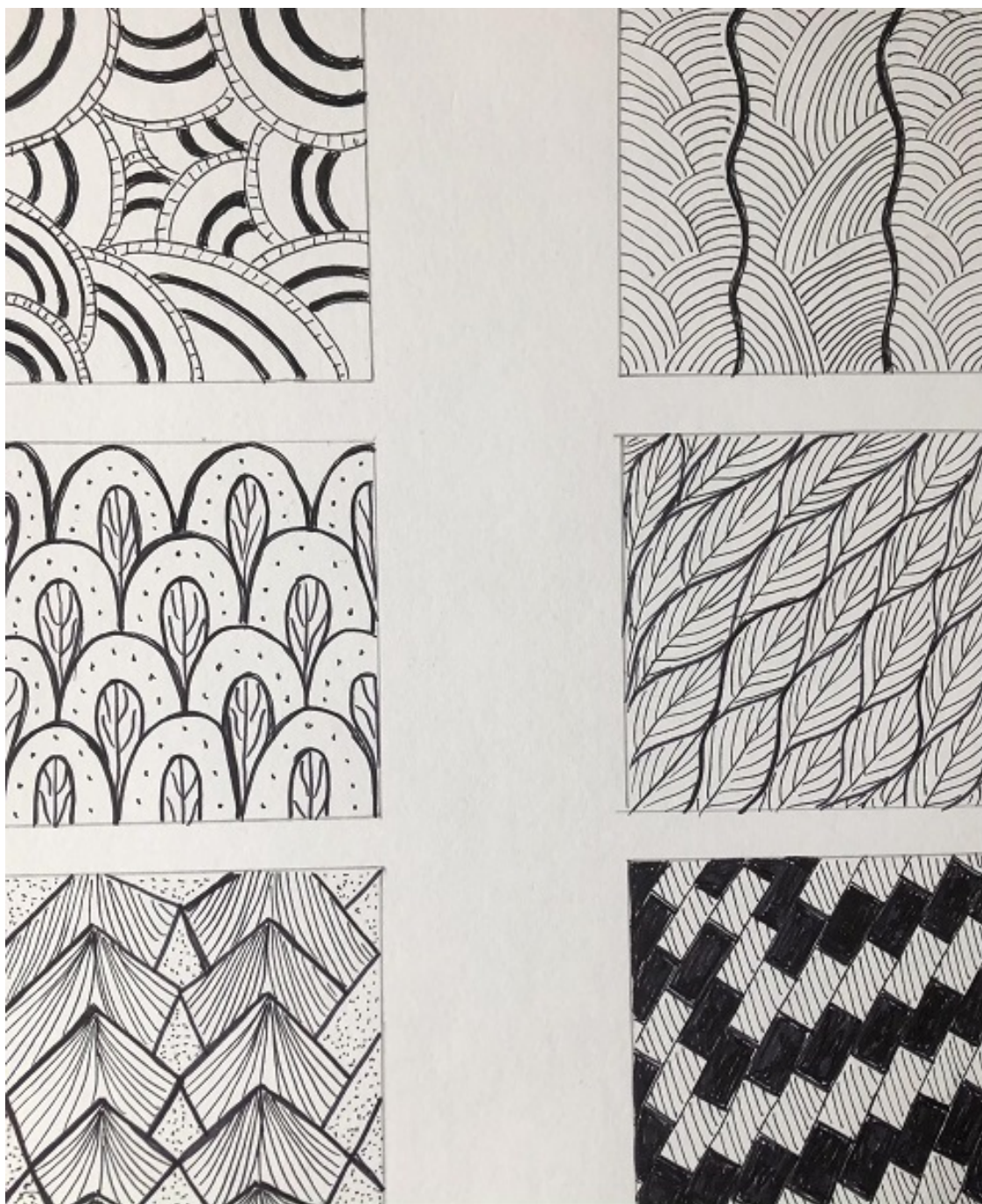
## **Зентангл – рисунки в квадратиках**

Зентангл – это запатентованная техника рисования, которая объединяет в себе занятие творчеством и медитацию. По сути, это тот же дудлинг, те же закорючки и простые дудлы, но заключенные в сетку. Этот метод рисования запатентовали Рик Робертс и Мария Томас.

Классический Зентангл рисуется на листах размером 8,9 × 8,9 см, с помощью повторяющихся элементов или узоров. В зентангле нет четкой узнаваемой картинки. Это сетка узоров.

Зентагл похож на черно-белый печворк, в стиле пэчворка обычно шьют лоскутные одеяла, подушки, коврики.

Удивительно, но факт – увлечение Зентанглом помогает собраться с мыслями, освободиться от накопленных переживаний, успокоиться, расслабиться, развить творческие способности.



Источник: рисунок и фото автора

Эта техника рисования идеально подойдет для детей, причём и для гиперактивных, и для слишком замкнутых.

Проще всего начать занятия с простых форм. Нарисуйте контур рыбки, птички или животного и попросите ребенка заполнить его сеткой узоров. Можно делать эти рисунки в одном цвете или расписать во все цвета радуги.

Дудлинг – стиль без границ и условий. Даже если вы никогда в своей жизни не рисовали или кто-то вас убедил, что рисовать вы совсем не умеете, – для дудлинга это совершенно не важно! Эта универсальная техника по силам любому человеку вне зависимости от возраста и умений.

Дудлинг спонтанен: рисунок может быть и маленьким, и большим, можно ограничиться контуром или же просто развивать узор на листке, добавляя разнообразные черточки, кру-

жочки и т. п. Никто не знает, чем закончится, и как будет создаваться такой рисунок – рука движется сама по себе. Можно одновременно с дудлингом заниматься ещё какими-либо делами – это даже приветствуется, поскольку позволяет раскрепоститься, отключиться от самого рисунка, уйти от заданности.

Виды дудлинга:

**1.** Самый распространённый – абстрактный дудлинг.

**2.** Пейзажи. Это цветы, горы, городские улицы. И всё это заполняется какими-то элементами орнаментов.

**3.** Словесный дудлинг. Пишем слово или понравившуюся фразу красивым шрифтом. А дальше начинаем украшать и надпись, и всё пространство вокруг неё.

**4.** Портретный. Рисунок крайне примитивен. Рисуются, как правило, лица. Не стоит бояться, что у вас не получится. Можно вообще раскраску взять.

**5.** Сюжетный (тематический). Выбирается тема и рисуются предметы по этой теме.

Поначалу бывает трудно расслабиться, голову никакие идеи не посещают, дрожащие неуверенные линии огорчают. Не стоит расстраиваться. Наша задача не шедевр с первого раза создать, а включить интуицию и расслабиться.

Чаще такое бывает у взрослых. Они сплошь и рядом страдают перфекционизмом. У детей причина другая: чаще всего неразвитость воображения. Это важные причины для занятий дудлингом. В любом случае это отличное хобби для ограниченного каким-то образом человека.

Если никак не получается, обучитесь немного вариантам простых рисунков. В интернете много образцов, которые возможно использовать для получения первичных навыков. Например, самый простой растительный орнамент.

## **Полезность дудлинга**

Как оказалось, такие спонтанные картинки не только не отвлекают от решения каких-либо сложных задач, от восприятия нового материала, но наоборот помогают сконцентрироваться без особых усилий на том, что происходит в настоящем моменте. В ходе эксперимента американских учёных из двух групп испытуемых, где одни участники просто слушали материал, а другие в этот момент параллельно с прослушиванием имели возможность рисовать на бумаге произвольные рисунки, лучшие результаты (почти на 30 %) при воспроизведении нового материала показала именно вторая (рисующая) группа.

## **Как начать?**

Начинающему художнику не потребуется каких-либо сложных инструментов.

Достаточно просто взять листок бумаги, карандаш и начать выводить всякие закорючки, фигурки, орнаменты. Здесь главное – расслабленность и спонтанность. Можно экспериментировать с формой, цветом, размерами, разными инструментами (можно ведь рисовать не только карандашом, но и ручкой, фломастером и др.)

Существуют также варианты заполнения узорами разных контуров. К примеру, можно нарисовать овал, круг, прямоугольник, любую другую геометрическую фигуру (даже можно просто обвести свою руку) и заполнить её разными узорами, какие только придут в голову в процессе рисования. Также можно распечатать контур растения, животного, здания, сложной фигуры и т. п., а потом заполнить его всевозможными закорючками, точками, линиями, вензелями и т. п. Любой рисунок будет неповторим и уникален.

Правил здесь никаких нет – просто берите и рисуйте.

Возможно, для начинающих будет полезно узнать, что:

- Хорошо бы рисовать такие картинки в отдельном блокноте для творчества (потом интересно будет посмотреть начальные рисунки);
- Инструменты нужно выбирать такие, с которыми приятно работать, удобно рисовать;
- Полезно ежедневно выделять время для дудлинга (пусть совсем немного, но каждый день) – это будет отличной тренировкой своих способностей;
- Можно и нужно экспериментировать с цветами, формами, пробовать разные узоры, которые можно найти в интернете или «подсмотреть» в окружающем мире, у самой Природы.

Как видите, ничего сложного в этой технике нет. Итак, если есть желание, возьмите карандаш с бумагой и приступайте – лучше хотя бы раз попробовать самому, чем много раз читать о том, как это сделать. Удачи!

Ниже я предлагаю вам посмотреть на две мои картины, которые нарисовались сами собой, здесь вы можете увидеть смешение разных техник и способов рисования. Основа композиции (условно это может быть пейзаж, натюрморт или даже портрет) выполнена масляными красками, фон – красками на водной основе, они быстро сохнут, а для меня в процессе рисования очень важен момент вдохновения, поэтому скорость высыхания имеет значение! Затем фон разбивается маркером или фломастерами на геометрические фигуры, и каждая фигура заполняется элементами дудлинга. Абсолютный простор для фантазии, рисовать можно что угодно и в каком угодно стиле, технику тоже можно выбрать любую. Удовольствие огромное и от процесса и от результата! Придумывайте свои стили, пробуйте, удивляйте себя и окружающих, украшайте и гармонизируйте пространство вокруг себя!





Источник: рисунки и фото автора

### 3. Практика гармонизации «Цветущий ковёр»

Этот рисунок поможет вам, если вы эмоционально взвинчены, если вам нужно успокоиться, собраться с мыслями. Округлые линии рисунка будут способствовать этому. Примерно вот так оно может выглядеть в результате.



Источник: рисунок и фото автора

**1.** Для начала закройте глаза и оцените своё эмоциональное состояние. Если оно слишком напряженное, если вас терзают негативные эмоции, то прежде приготовьте несколько листов бумаги, которые вам предстоит испортить.

Настраиваемся на процесс: сфокусируйтесь на своих ощущениях и, не открывая глаз, сделайте несколько движений рукой с намерением снять напряжение. Сколько листов вам придется исчеркать, зависит от степени вашего напряжения.

Рисуйте до ощущения достаточности. Если совсем плохо – черкайте, мните, рвите бумагу, пусть выйдет всё, что накопилось. Только не увлекайтесь слишком сильно.

Если всё более менее хорошо, то, настроившись на рисунок, почеркайте ручкой или карандашом по бумаге, “разрисуйте руку”. Затем откройте глаза. Приступим к заданию.

**2.** Возьмите ручку или фломастер.

Исправлять что-то нам не потребуется.

При выполнении задания вам нужно стараться всё время сохранять ощущение осознанности каждой линии. Наслаждайтесь тем, как ручка рождает линии, любуйтесь их формой.

Если это ощущение не удастся поймать сразу, возьмите ручку в нерабочую руку. Это обеспечит вам связь с правым полушарием быстрее.

Начните рисовать с центра листа. Нарисуйте цветок. Самый простой. Как получится.

Помните, вы не пытаетесь поразить всех красотой своего рисунка, вы наслаждаетесь не конечным результатом, вы наслаждаетесь процессом.

Постепенно ваш цветок наращивается разными деталями.

Используйте круги, спирали, овалы, наполняя ими пространство вокруг цветка.

При этом помните о своей задаче – по мере “цветения” вас покидают страхи, грустные мысли, плохое настроение.

Душа наполняется радостью, ощущением спокойствия и гармонии. Душа расцветает вместе с тем букетом, который появляется на вашем листе.

**3.** Не думайте о том, что получится в результате, как это будет выглядеть.

Просто получите удовольствие от процесса. Остановись тогда, когда поймете: “Больше не хочу!”.

Оцените своё состояние во время и после процесса рисования. Изменилось ли что-нибудь?

Надеюсь, что ваше настроение улучшилось, на душе стало спокойно и благостно. От всего сердца желаю вам, чтобы так было всегда!



Источник: рисунок и фото автора

## 4. Мандалы

Мандала – это заключенный в окружность сакральный символ гармонии, единства, целостности вселенной, мира и человека в этом мире. В переводе с санскрита «мандала» обозначает «круг» или «сфера». Но это не простой рисунок, а мистическая диаграмма, которая содержит геометрические фигуры и образы божеств, изображенных на языке символов. Ее можно читать, изучать, рассматривать, повторять и запоминать для следующего воспроизведения.

Мандала изображается в виде внешнего круга, в который вписан квадрат, включающий в себя внутренние окружности. Во внутренней окружности помещается сакральное изображение. Рисунок подразумевает четкую симметрию с выраженным центром, олицетворяет движение от периферии к центру, чтобы отличить подлинное от видимого.

Мандалы любит рисовать сама природа. Это распустившиеся цветы ромашек или подсолнухов, раковины, снежинки, годовичные кольца деревьев, паутина или круги от капель на воде.



Источник: рисунок и фото автора

## Мандалы в психотерапии

В психотерапию понятие мандалы ввел основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг (1875–1961). Юнг заметил, что в сложные периоды жизни человека он бессознательно начинает рисовать круги или видит их изображения во сне в виде лабиринтов или спиралей. По его мнению, эти изображения помогают уравновесить духовный и материальный миры человека. Центр мандалы – это центр личности или источник психической энергии, в котором сходятся психологические противоположности.

Сегодня буддийский сакральный символ используют в техниках личностного развития. Практика созерцания или создания мандалы – самое простое упражнение для того, чтобы начать путешествие в свой внутренний мир.

## Диагностические мандалы

Диагностические мандалы специалисты используют для знакомства с новым клиентом или в работе с детьми. Когда человек впервые попадает в кабинет психотерапевта ему сложно сразу рассказать о сокровенном или точно сформулировать запрос. Раскрашивание мандалы цветными карандашами больше похоже на игру. Клиент расслабляется и рисует, а психотерапевт потом расшифровывает рисунок.

В интерпретации учитываются использованные цвета и их расположение относительно друг друга, оттенок рамки, выход за границы изображения, центр рисунка и даже выражение лица клиента во время работы. Провести своеобразный сеанс психотерапии можно самому себе. Для этого понадобятся:

- Мягкие цветные карандаши, мелки, краски или фломастеры.
- Шариковая ручка и чистый лист бумаги.
- Готовая мандала для раскрашивания
- Время и настроение.

Как начать работать:

1. Сядьте поудобней, [расслабьтесь](#), сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Работайте как вам удобно – в тишине или включите негромкую музыку.
3. Во время работы постарайтесь сконцентрироваться только на рисунке.
4. Обязательно отмечайте свои мысли, [эмоции](#), [настроение](#). Записывайте все на чистом листке.

Когда закончите работу, поразмышляйте над своими мыслями и образами, которые всплыли в сознании. Постарайтесь интерпретировать свой рисунок. Вариантов расшифровки есть немало. Вот некоторые из них:

- Центр рисунка – это глубокое бессознательное. Его цвет, границы, размер отображают ваше внутреннее «Я» в этот момент. Два центра говорят о внутреннем конфликте. Если центр вообще отсутствует – ваше «Я» в стадии трансформации или переосмысления.
- Границы – это ваше умение сохранить дистанцию в социуме. Слишком плотные или темные говорят о настороженном отношении к окружающим, потребности в самозащите. Еле заметные границы чаще бывают у экстравертов, которые черпают энергию от постоянного общения.
- Симметрия рисунка – это женское и мужское начало. Сильная асимметрия говорит о переживаниях, невыраженных эмоциях, внутреннем дисбалансе.

Мандала в психотерапии – это своеобразное зеркало, которое отображает внутреннее состояние его создателя. Каждая работа уникальна и неповторима, поэтому для глубокого анализа рисунка лучше обратиться к опытному психотерапевту.

## Терапевтические мандалы

В арт-терапии используют готовые мандалы для раскрашивания – целые альбомы и книги для взрослых и детей или готовые шаблоны из интернета. Это хорошее упражнение помогает успокоиться, прислушаться к себе, переосмыслить происходящее. Что происходит во время работы:

- Мелкие штриховые движения кисти снижают эмоциональное напряжение.
- Любимые цветовые сочетания вызывают положительные эмоции и воспоминания.
- Симметричный рисунок с четким центром дает ощущение баланса, гармонии.
- Возвращение в детство, когда все было проще и понятней, помогает очистить эмоциональный фон, забыться на несколько часов.
- Во время работы мозг погружается в медитативное состояние и сам находит решение волнующих вопросов.

При желании арт-терапию можно совместить с ароматерапией. Натуральные эфирные масла можжевельника, мяты, лаванды, герани идеально подойдут для борьбы со стрессом.

И конечно же мандалы можно рисовать самому, начав с самых простейших, постепенно усложняя и добавляя мелких деталей и расширяя цветовую гамму.

Выводы:

- Мандала – это карта нашего внутреннего мира.
- Изображения кругов везде – это планеты и Солнце, снежинки, цветы и радужка глаза.
- Мандалы в психотерапии – инструмент самопознания, с помощью которого можно выявить проблемы психики и просто расслабиться.



Источник: рисунок и фото автора

## 5. Японская живопись Суми-э как самовыражение

Суми-э – древняя японская техника рисования тушью и минеральными красками на рисовой бумаге. Это живопись, самовыражение и философия одновременно, а значит прекрасно подходит для тех людей, которые интересуются не только и не столько рисованием, сколько саморазвитием и самовыражением.

Исторически суми-э зародилось в Китае, и только в XIV веке было принесено в Японию буддийскими монахами. Название «суми-э» создано из сочетания двух японских слов: «суми» (тушь) и «э» (живопись). Это древнее традиционное искусство близко к современной акварельной живописи. Отличие суми-э в том, что для рисования художники, как правило, используют только черный цвет, создавая широкую гамму серых оттенков туши, растворяя её в воде в разных пропорциях. Так было принято изначально, однако, со временем японские художники стали писать цветными минеральными красками, которые, проникая в рисовую бумагу, закрепляются на ней подобно туши.

Для рисования необходимы чёрная тушь и кисти для каллиграфии, рисовая бумага и немного воды. В суми-э не делают карандашных набросков, рисунок рождается спонтанно, когда рукой мастера руководят его чувства, ощущения и дух. Композиция и фигуры складываются из отдельных мазков. В задачу художника не входит фотографически точное воспроизведение действительности. В отличие от Западной манеры живописи для суми-э более важны техника рисования мазков и умение создать гармоничную композицию, отбросив все второстепенное и представив только суть вещей. Говорят, что в традиционных японских школах суми-э учащиеся первый год рисуют только отдельные мазки, и лишь после этого их допускают к созданию рисунков.

Прекрасные и изящные рисунки кажутся лишь делом техники, однако при их создании гораздо более важен философский смысл или так называемый «дух суми-э». В буддизме изобразительное искусство использовалось в качестве духовной практики. Не только процесс рисования, но и картины в технике суми-э подходят для медитации. Нанесенные на белую бумагу простые черные линии отвечают духу дзен, когда несколько произнесенных слов могут быть результатом многих лет душевных поисков.



Источник: рисунок и фото автора

Художник не стремится заполнить весь лист бумаги. Само изображение отличается лёгкостью и изяществом. Рисунок будто дышит и живёт своей жизнью. Мастер суми-э нарочно не прорисовывает картину полностью, оставляя кое-что за кадром. Это подарок зрителю, воображение которого откликается на лёгкие штрихи и начинает самостоятельно «дорисовывать» картину. В Японии говорят, что уметь рисовать – это искусство, но не меньшее искусство – уметь любоваться готовым рисунком.

Вот лишь некоторые из достоинств техники рисования суми-э, о которых пишет на своём сайте Мария Первишко:

- Поначалу участники группы стремятся использовать исключительно чёрную тушь, но со временем арт-терапия способствует тому, что монохромных изображений почти не остаётся. Новоявленные художники жаждут выразить себя с помощью ярких красок. Творчество снимает депрессивное настроение и даёт дорогу разноцветным чувствам, ощущениям, проявлениям.

- Занятия японской живописью прекрасно прорабатывают страх совершить ошибку. Работая в стиле суми-э, приходится забыть о предварительных набросках. Если тушь ляжет на лист не так, как вам хотелось бы, то ничего уже изменить не получится, пигмент мгновенно проникает в бумагу и закрепляется намертво. Зато после нескольких месяцев тренировок, страх совершить ошибку отступает, как и стремление всё контролировать. Конечно, такие изменения касаются не того, как человек рисует, но и как ведёт себя изо дня в день. Появляется новое отношение к жизни, большая лёгкость и смелость в проявлениях. Техника прекрасно подходит для тех, кто работает с проблемой внутреннего сверх-контроля.

- Рисование помогает заметить, что каждый художник имеет свой стиль, свою манеру рисования, у каждого появляются излюбленные образы, композиции и материалы. Работу одного мастера никогда не спутаешь с работой другого. На бумаге со всей ясностью проступает индивидуальность человека, тот неуловимый аромат души, который так тяжело описать словами. Занятия суми-э способствуют осознанию и принятию различий между людьми, а также

ощущение нашего внутреннего сходства. Это чрезвычайно важный опыт в процессе самопознания и саморазвития.

- Творчество самоценно. К этой мысли приходишь, когда после двух часов рисования, поднимаешься из-за стола, ощущая внутреннее спокойствие и гармонию. В этом проявляется целительное влияние медитации и творчества на человеческую душу.

- Просыпается наблюдательность и ощущение соединенности внутреннего и внешнего миров. Если вы решили рисовать, то в поисках вдохновения начнёте обращать внимание на всё, что окружает вас: деревья, дома, лужи, облака, сезонную смену природы, малейшие проявления красоты там, где раньше вы бы прошли мимо, ничего не заметив.

- Развивается спонтанность. Тушь растекается так, что никогда не знаешь, что получится в итоге. Особенно это характерно для новичков. Однако со временем начинаешь привыкать, что изначальная задумка в реальности воплощается иначе, и при этом не факт, что хуже. Возможно даже лучше, чем предполагалось. Весьма ценная мысль для жизни, не так ли?

## 6. Техника фракталов



Фото из архивов автора

Сразу хочу оговориться по поводу двух предложенных ниже методов: фрактальный рисунок и нейрографика. На мой взгляд различие между ними достаточно условное, в мои задачи не входит проведение сравнительного анализа этих методов, поэтому описываю оба эти метода, чтобы читатель имел возможность сравнить их, взять из них то, что созвучно каждому, а может быть даже объединить их в использовании.

Что такое фрактал?

**Фрактал** (лат. *fractus* – дроблёный, сломанный, разбитый) – множество, обладающее свойством самоподобия (объект, в точности или приближённо совпадающий с частью себя самого, то есть целое имеет ту же форму, что и одна или более частей).

Авторы метода – психологи Т. З. Полуяхтова и А. Е. Комов. Они широко известны работами в области оздоровительных систем и биоэнергоинформационных технологий. Методу фрактального рисунка уже более 20 лет.

В чем же суть фрактального рисунка?

Рисунок здесь считается продолжением человека, его малой частью, проекцией. И эта малая часть отражает большое целое – человека.

Глядя на рисунок, можно диагностировать состояние его автора.

## **Фрактальный рисунок: технология выполнения**

## **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.