

## Картина мира... с благодарностью

*Каждый из нас на мир смотрит через свой фильтр или через свое стекло восприятия мира. Для каждого мир – свой собственный, индивидуальный. Очень часто два человека могут не понимать друг друга, поскольку у каждого понятие мира свое собственное.*



*Есть в арт-терапии методика «Картина мира».*

Задание: «нарисуй свою картину мира». Человек может переспросить: «а как это?» Ответ: «как понимаешь, так и рисуй». Не у всех есть понятие «картина мира». Но обычно – это то, что человек чувствует, какие процессы происходят в его психике, в его подсознании. Когда человек рисует картину мира, подсознание знает, что это такое и выдает ему «рисунок», который далее выкладывается на бумагу.

Рисунки могут получаться разные. Кто-то думает о природе и рисует природу, кто-то думает о отдыхе и рисует картину, где человек отдыхает. Цвета различны. Важна интонация картины, важно настроение картины. Не всегда в обратной связи психолога или психотерапевта есть схожие эмоции, поскольку каждый в любой «картине мира» может увидеть свою историю.

Важно спросить: что здесь нарисовано? Что Вы чувствуете, глядя на картину, нарисованную собственной рукой, собственным воображением? Вы когда-нибудь думали, что можете нарисовать нечто подобное?

Также можно спросить: Хотите получить обратную связь? По ответу можете сказать: «Глядя на картину, я ощущаю то-то. Если бы это нарисовал я, для меня это было бы еще одной победой, еще одним достижением» или «если бы это нарисовал я, наверное, во время рисования мог ощущать то-то и то-то». Возможно, ощущения совпадут, и Ваш клиент поймет, что его могут понимать другие люди, что то, что он ощущает, не чуждо для другого человека.

Если не совпадут, то человек сможет посмотреть на мир другими глазами, понимая, что в жизни есть еще какое-то другое мнение, другой вариант развития ситуации.

## **Посмотрите на мир своими глазами.**

Остановитесь на мгновение, остановите свои мысли, как в замедленном фильме, поднесите свою руку к лицу и рассмотрите свою кожу, какого она цвета, затем выгляните в окно, задержите свой взгляд на качающихся деревьях или на проходящих мимо пешеходов. Затем вернитесь в кресло, расслабьтесь, посмотрите вокруг как будто помещение, в котором находитесь, в первый раз видите. Далее – представьте, что все вокруг поменялось. Как? Как Вам хочется. И понаблюдайте за своими ощущениями. Что чувствуете, что хочется сделать. После этого можно порисовать или просто осознать, что все, что происходит в мире – сделано своими руками. И каждый человек может изменить свою картину мира, стекло, через которое он смотрит на мир. Стоит только захотеть и жизнь обретет новые краски, новые ощущения, новые эмоции, новые звуки.

Вставая на новый путь, не забывайте хвалить себя, говорить знакомому человеку доброго здоровья (здравствуйте), благодарить, а при расставании говорите друг другу «до свидания», также желая доброго здоровья. Не бойтесь просить прощения друг у друга. Не бойтесь глядеть друг другу в глаза. Это просто. И ни в коем случае не говорите при расставании «давай», потому что у человека останется ощущение, что остался чего-то должным. А слово «должен» еще никому радости не приносило!



Цените друг друга! <http://www.stihi.ru/2013/12/27/932>

*С благодарностью, Екатерина Заварухина.*

Интернет-журнал [www.StyleAntistress.ru](http://www.StyleAntistress.ru)

*Автор статьи: Екатерина Заварухина, психолог, генеративный коуч, НПП-практик, этолог, специалист по энергетической психологии*