



Freebie

10-минутное упражнение для того, чтобы отпустить ситуацию

Некоторые ситуации влияют на нас дольше, чем это полезно. Это упражнение поможет вам четко назвать стрессовое событие, осознать свои чувства и сознательно перенаправить высвободившуюся энергию.

Примечание:

Рекомендуется повторять это упражнение несколько раз, особенно в сложных жизненных ситуациях.

1. Кто или что затронуто этой ситуацией?

2. Что именно произошло?

3. Что я почувствовал(а) в тот момент?

4. Как я себя сейчас чувствую?



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoachin
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>





5. Чему я могу научиться из этого? За что я могу быть благодарен/благодарна?

6. Для чего я хочу использовать высвободившуюся энергию?

7. Напишите и произнесите следующее предложение:

«Я легко отпускаю свою обиду на этого человека/ситуацию и даю себе возможность двигаться дальше. Я благодарен/благодарна за этот ценный опыт и направляю высвободившуюся энергию на то, что поможет мне двигаться вперед».

Место для написания предыдущего предложения:



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoach
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>





Следующий шаг

Если вы чувствуете, что эта практика для вас — нечто большее, чем просто разовое упражнение, изучите мои премиальные цифровые курсы «Трансформативная живопись — Модули 1, 2 и 3» более подробно:

- с направляемыми медитациями,
- творческими упражнениями,
- подсказками для размышления,
- и психологически обоснованными материалами

— самостоятельно и в собственном темпе.

Перейти к программе самостоятельного обучения: [Psychologische Kunstquelle - Payhip](https://www.kunstwerkstatt-atelier.de/Payhip)



Примечание:

Данное пособие предназначено для поощрения самоанализа и не заменяет медицинскую, психотерапевтическую или психиатрическую помощь. Если вы испытываете острый стресс или психическое заболевание, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью.



Christina Schneider
Psychologische Beraterin
Art- & Reikicoachin
<https://www.art-psy.de>
<https://www.kunstwerkstatt-atelier.de>

