

Клуб САДОВНИЦЫ. Тема: Я творю историю свою.



ЦЕЛЬ. Развитие своего эмоционального интеллекта. Освоение способов снятия внутреннего напряжения.

ЗАДАЧИ. Используя, арома - терапию, дыхательную гимнастику, арт- терапию войти в состояние ресурса, находясь в состоянии здесь и сейчас, используя воображение,

расширять сознание и способность познания себя.

Тема нашей встречи: Я сама творю историю свою.

Как вы можете ответить это про что?

Кто Я?

Как вы считаете какой символ подходит больше всего к образу ЧЕЛОВЕКА.

ДЕРЕВО.

Дерево и в психологии и в древних учениях может символизировать рост, развитие, жизнь, возрождение и бессмертие.

Представляя образ дерева можно рассказать его историю.

Попробуйте представить себе какое-нибудь дерево. Этот способ является хорошей возможностью получить взгляд на себя и свою жизнь «со стороны», осознать, что сейчас происходит с вами, с вашей жизнью. Если говорить об изменениях, то они возможны только при условии принятия того, что есть, и рисунок дерева в этом является хорошей помощью, — он наглядно отражает текущее состояние.

Дерево — метафора нашей жизни, которая помогает нам взглянуть на нашу жизнь не с точки зрения проблемы, слабости и изъяна, а с позиции силы, важности и ценности.

