Способы по улучшению своего эмоционального состояния.

Хочу предложить вам , в это непростое время, несколько способов улучшить свое эмоциональное состояние.



Чтобы расслабиться, снять стресс и усталость можно воспользоваться легкими упражнениями по рисованию (арт-терапии).

1.Нарисуйте свои хорошие черты характера.

2.Изобразите себя в виде животного.

3.Сделайте контур своей руки (ладони пальцев) и создайте внутри уникальные рисунки.

4.Нарисуйте свое детское воспоминание.

5.Изобразите свой собственный герб.

6Сделайте рисунок –абстракцию своих положительных моментов жизни.

7.Разукрасьте камень или кирпич.

8.Соберите коллаж из листьев (палочек) приклейте их к бумаге и дорисуйте фон, изображение вокруг них.

9.Создайте собственную интерпретацию известных картин.

10.рисуйте свои мечты.

Педагог-психолог Аникина О.В.