

РЕСУРСНІ ПРАКТИКИ -

2

Психолога ЗДО 590
Ірини Ковальчук

**Життя - це квітка,
а любов - нектар (Гюго).**

ТЕХНІКА «КВІТКА – СЕМИЦВІТКА»

Дихальна практика.
Нюхаємо квіточку по
кольорах:

Червоний

Помаранчовий

Жовтий

Зелений

Блакитний

Фіолетовий

МЕТА:

зняття напруження

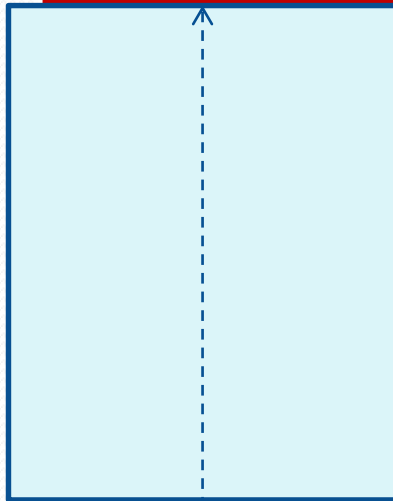
- омолодження
- поліпшення кровообігу,
- підвищення тонусу організму.



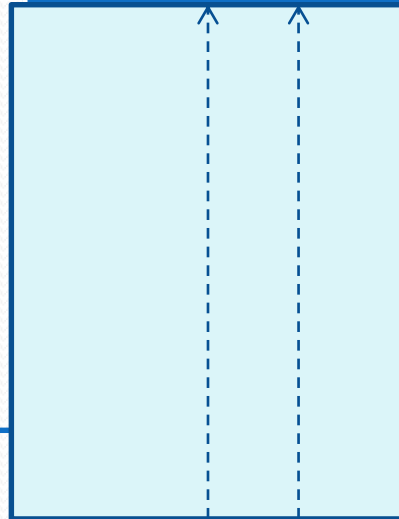


У людини два життя: друге починається, коли розумієш, що життя тільки одне (Конфуцій)

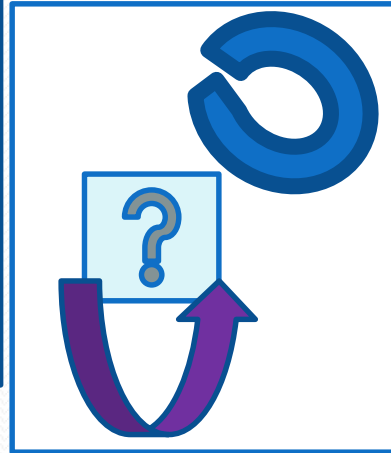
ЕКСПЕРЕМЕНТ: 1. Листок розрізаємо на дві частини. Розріз ножицями по лінії



2. Другу половину ділимо навпіл. Розрізаємо.



3. Склеювання

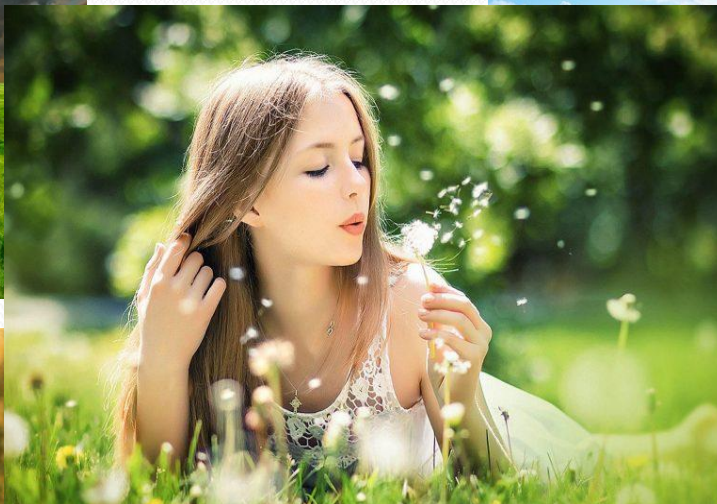


4. Наповнюємо простір

5 елементів – символів, цінностей якими хотілось би наповнити цей простір. Зробити чи намалювати і приклеїти.



МОТИВ «МІЙ ЛУГ»



«Правило 3-х речей» приверне щастя в ваше життя



Одного разу один старий мудрець сказав, що є всього 3 речі, на яких, по суті, побудоване все наше життя. Саме число «3» має сакральне значення практично у всіх релігіях і культурах світу.

Це золоте правило 3-х речей оголює суть вічних цінностей, які є суттю нашого всесвіту.

Правило трьох речей:

3 речі ніколи не повертаються назад: час, слово, можливість.

3 речі не слід втрачати: спокій, надію, честь.

3 речі в житті найцінніші: любов, переконання, довіра.

3 речі в житті ненадійні: влада, удача, стан.

3 речі визначають людину: праця, чесність, досягнення.

3 речі руйнують людину: вино, гординя, злість.

3 речі найважче сказати: «Я люблю тебе», «Вибач», «Допоможи мені».

Дотримуючись його, ти пізнаєш секрет щастя і побачиш, як поступово налагоджується твоє життя!

Ключики до заповітного щастя — твої вчинки і відношення до себе і оточуючих. Не дай цим ключикам заіржавіти!

РЕСУРСИ



1. Юлія Мартиненко. Правильне дихання омолоджує весь організм , <https://www.unian.ua/health/country/700227-pravilne-dihannya-omolodjue-ves-organizm.html>

2. <https://f-yanina.jimdofree.com/%D0%B2%D1%96%D1%80%D1%88%D1%96/>

3. Символдрама: теорія і практика: навч. пос. 2-ге видання, виправлене і доповнене/ Т. Л. Жиловська, Я. Л. Обухов - Козаровицький. – Хмельницький: ХНУ, 2020, 269с.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !



- **Якщо людина хоче вишивати**
- Якщо людина хоче вишивати,
Знайдеться в неї голка, нитка, час...
Зуміє всі відтінки підібрати,
Й шедеври вийдуть з-під руки не раз.
Якщо людина хоче вишивати,
Побачить в цьому радість і красу.
І по узорах буде мандрувати,
І вишиє на квіточці росу,
І створить диво, первозданну казку,
Й усміхнеться сонечко в вікні,
Бо відіб'ється і любов, і ласка
У хрестиках на білім полотні.

-
-

Надія Красоткіна

