

ПОЗИТИВНО ДЕЙСТВИЕ: РИСУВАНЕ НА БЕЗОПАСНО МЯСТО

Указания:

1. Представете си място, където се чувствате в безопасност, спокойно и свободно да бъдете себе си. Усетете това място – какви цветове има? Какви звуци и миризми? Има ли някой с вас? Как се чувствате, докато сте там?
2. Нарисувайте това място и себе си в него.
3. Вгледайте се в картината – какво усещате, когато я гледате?
4. Поставете я на място, където можете да я виждате всеки ден.
5. Ако желаете, можете да споделите в групата.

