

# MŰVÉSZETTERÁPIA - SZEMÉLYES NAPLÓ

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE

  
egyéni

  
30 perc

  
beltéri

  
művészi önkifejezés | írás



## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- színesek (ceruzák, kréták, festékek)

## CÉL

- ÖNISMERET
- érzelmi és viselkedésbeli önértékelés
- személyes egyensúly; énhatékonyság
- önmagunk jobb megértése

## ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely, ahol nem zavarnak meg
- háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak (opcionális)

## BEVEZETÉS

- \* Az itt ajánlott gyakorlat egy művészetterápiás változata a személyes naplózásnak, különösen hasznos az önfejlesztésben. A naplózás lehetővé teszi, hogy pozitív és negatív visszajelzést adj magadnak. Tekintettel arra, hogy ez belső lelki folyamatokat rögzítő eszköz, rendkívül hatásos módja az önmegfigyelésnek.

Az írás olyan tevékenység, amely folyamatos tudatosságra és önreflexióra serkent. Ez abból a képességből fakad, hogy távolságot tudunk tartani önmagunktól, így tudjuk szemlélni saját magunkat és ekként reflektálni saját szellemi állapotunkra. Az itt felkínált írás-gyakorlat nem kognitív (tudatos, megismerő) reflexióból ered, hanem az aktuális hangulatunk rajzokon keresztül történő ösztönös kifejezéséből,



# LÉPÉSEK

Engedd meg magadnak, csupán napi 10 perc erejéig (de minden nap), hogy személyes naplót vezess az alábbi lépések szerint:

1. Színezd ki! - miután szántál egy picike időt arra, hogy magadra hangolódj, hogy kapcsolódj az érzéseidhez és fizikai érzeteidhez, anélkül, hogy tudatosan végiggondolnád, azonosíts egy színt, amely leginkább kifejezi az aktuális érzelmi, fizikai állapotodat. Színezd ki a naplód oldalát ezzel a színnel.
2. Értelmezd! - fejezd be a mondatot: "Ma ezt az színt úgy látom, mint..." Próbáld követni a gondolataid cikázását a szín megjelenítésén keresztül. (Ez a szakasz még mindig nagyon ösztönös szinten zajlik, szóval előfordulhat, hogy az elmédben megjelenő képek látszólag nem kapcsolódnak a napi élményeidhez).
3. Rajzold le! - csukd be a szemed és képzelj el egy rajzolt gesztust/mozdulatot vagy alakzatot, ami kifejezi a gondolataid, érzelmeid és az imént választott szín együttesét. Rajzold le ezt a mozgulatot és/vagy képet arra az oldalra, amit korábban kiszíneztél.
4. Reflektálj! - nézd meg alaposan a papírlapot, amin dolgoztál és jegyezd le a gondolataidat. Próbáld kapcsolatot találni a munkád és a mindennapi életed, felbukkanó emlékeid, valamint a megjelenő gondolatok és/vagy érzelmek között.
5. Minden hónap végén - szánj időt rá, hogy végigböngészd a naplódát és megfigyeld, mit is mond neked. Vedd észre a mintázatokat, változásokat, de az ismétlődéseket is. E megfigyelést követően, írd le az új következtetéseidet, amelyeket megértettél az elmúlt hónap naplózásából.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyenek találtad e gyakorlat elvégzését?
- Mit gondolsz, hogyan támogat ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Önmagad naplózása lehetővé teszi, hogy reflektálj a napi történésekre és/vagy bizonyos eseményekre, amelyek meghatározzák az életedet, érzelmi és viselkedésbeli reakcióidat. Azt is hasznos megérteni, melyek azok a külső és belső tényezők, amelyek akadályozhatják a személyes fejlődésedet.

Ügyelj arra, hogy olyan nyugodt, kellemes helyen végezhess ezt a gyakorlatot, ahol kellő időt tudsz szánni magadra és lehetőleg semmi sem zavar (pl. kapcsold ki a telefonod, a tévét stb.).

