С помощью этих простых упражнений Вы сможете расслабиться, внести разнообразие в свою деятельность и получить заряд позитива 😉

🌱НАРИСУЙТЕ СВОЮ РАДОСТЬ  
Вы чувствуете себя в депрессии? Достаньте несколько ярких карандашей или мелков и нарисуйте то, что будет вас радовать. При этом можете вспоминать все самое счастливое и светлое, что было в вашей жизни: места, где вам безумно понравилось, праздники, вечеринки, подарки и успехи.  
Нарисуйте солнышко, зеленую травку, кота, который греется на солнышке. Затем этот рисунок можно оформить в рамочку и, разглядывая его, заряжаться в трудную минуту.  
  
🌱РОЗОВЫЙ КУСТ  
Почему жизнь вас не радует? Психолог Джон Алан разработал тест под названием «Розовый куст». Например, кто-то нарисует пышный куст в шикарном саду — значит, у человека все в порядке, он в буквальном смысле «цветет и пахнет». А кто-то изобразит чахлый, с облетевшими листьями и вялыми бутонами куст на фоне полуразрушенного дома. Значит, у него — подавленное состояние.  
Рисуя розовый куст, вы фактически рисуете свой внутренний мир.  
Нет ничего более индивидуального, чем неожиданный рисунок. «Розовый куст» — это метафора человека, его состояния.  
Что с этим делать? На протяжении примерно 2-х недель снова и снова рисуйте куст, представляя, что за ним ухаживают, поливают. На нем появляются листочки, распускаются бутоны. Куст может измениться, а вслед за ним изменитесь и Вы!  
  
🌱ПОДАРОК  
Вам чего-то не хватает в жизни (активности, уверенности, терпения, жизнелюбия)? Так подарите это себе и нарисуйте!  
  
🌱ТАЛИСМАН  
Вы беспокоитесь о каком-то важном деле? Нарисуйте «позитивный результат» своих желаний (это могут быть и чувства). Разглядывайте его почаще — это ваш талисман!  
  
🌱ДОРОГА  
Вы не уверены, что знаете, куда двигаться дальше? Нарисуйте ваш путь к успеху таким, каким вы его видите. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете прилив энергии.  
  
Главное — получить огромное удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления. Рисунок — это отражение нашего бессознательного Я. Мы переносим свое состояние на лист бумаги, а потом моделируем его с помощью изменения рисунка.