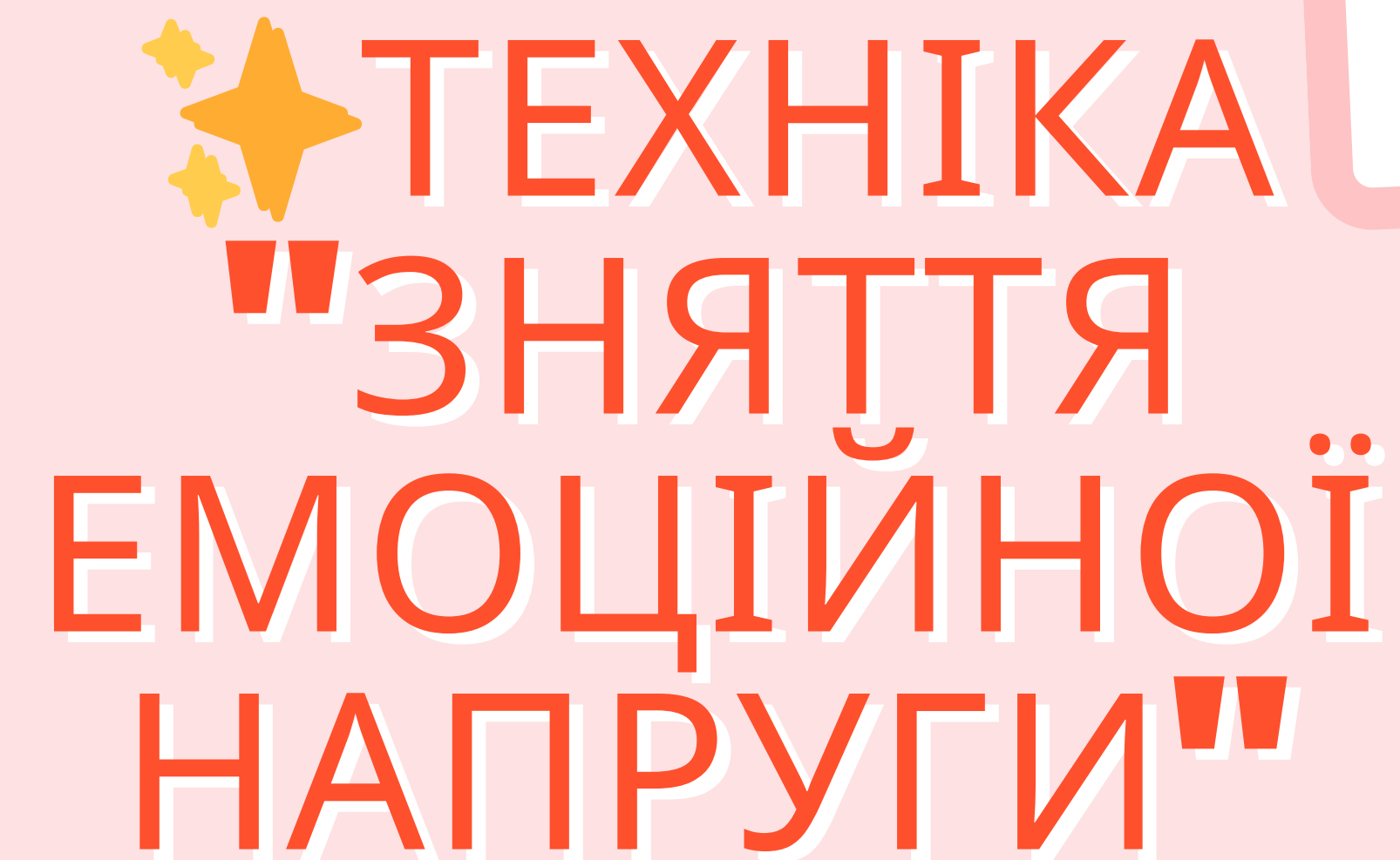
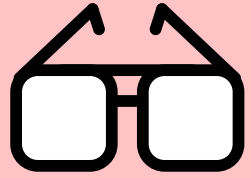


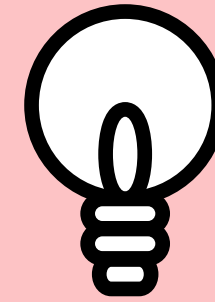




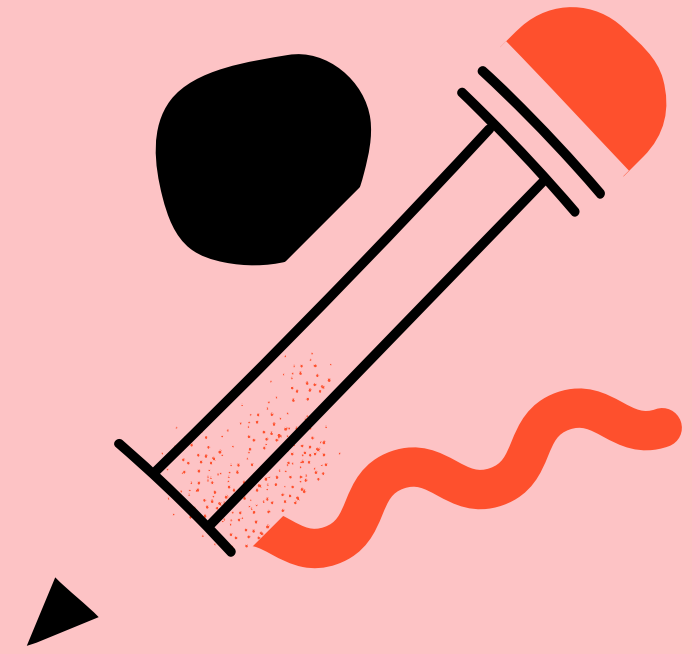
1 Визнач емоцію або ситуацію. Подумай, що тебе зараз турбує. Можна назвати це словом або просто відчувати тілом.



2 Візьми маркер або ручку. На чистому аркуші паперу почни виводити нейролінії — плавні, довгі, непередбачувані, такі, що не повторюються. Вони мають змінювати напрямок, ніби "танцюють"

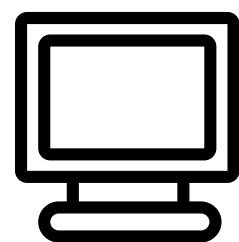


3 Перетинай лінії. Дай їм можливість перетинатися. Там, де виникають кути — це "конфлікти" у просторі.

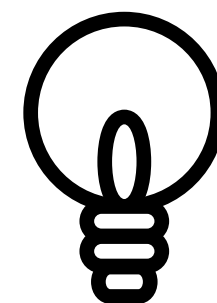




4 Заокругли кути.
Усі гострі кути між
лініями
згладжуються. Саме
тут відбувається
гармонізація й
внутрішня
трансформація.



5 Додай колір.
Олівцями або
фломастерами зафарбуй
утворені фігури в
кольори, які тобі
хочеться. Прислухайся
до себе — колір має
виражати твій стан або
допомагати його
змінити.



6 Подивись на
малюнок.
Як ти почуваєшся? Що
змінилося? Чи хочеться
щось додати? Дай собі
трохи тиші й дозволь
відчути ефект.