



ГАЙД

*Упражнения  
для гармонизации  
состояния*

Под редакцией Калакуцкой А.А.

Москва, 2023



Алина Калакуцкая – психолог, арт-терапевт, МАК-терапевт, обучающий тренер по арт-терапии, член Российской арт-терапевтической ассоциации, автор книги «Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми», автор колоды метафорических карт «Радости жизни».

## От редактора

Добрый день!

В данном сборнике вы найдете упражнения, которые я использовала или использую сама, а также рекомендую другим. Все техники, кроме одной, я позаимствовала у коллег и учителей, - здесь вы найдете упражнения в модификации. Большинство практик подходят не только для разового, но и для ежедневного применения с целью поддержания ресурсного состояния и хорошего самочувствия.

[www.alinakalakutskaya.ru](http://www.alinakalakutskaya.ru)

[kalakutskaya@gmail.com](mailto:kalakutskaya@gmail.com)

*«Хочу предложить вам вопрос, который поможет тренировать умение быть себе мамой и папой. Он звучит очень просто: «Как я могу сейчас о себе позаботиться?»»*

*Анна Бабич «Внутренняя опора.  
В любой ситуации возвращайтесь к себе»*

## Упражнение «Наблюдение за дыханием»

Если мы концентрируемся на проблемах, то мысленно пребываем в прошлом, обдумывая произошедшее. Если испытываем страх, волнение, тревогу - переносимся в будущее. Наша задача – вернуться в настоящий момент, ведь только тогда мы можем ощутить спокойствие.

Один из способов, как этого достичь - наблюдение за дыханием. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и понаблюдайте за своим дыханием: какое оно -

- глубокое или поверхностное,
- частое или размеренное,
- плавное или прерывистое,
- животом или грудью,
- что длиннее - выдох или вдох,
- есть ли пауза между вдохом и выдохом?

Посмотрите словно со стороны на то, как происходит процесс дыхания. Будьте наблюдателями!

После упражнения обратите внимание на то, что изменилось в вашем состоянии.

Делая такую простую практику регулярно, вы почувствуете, что становитесь более осознанными и более расслабленными. Для удобства вы можете засекайте на часах короткий отрезок времени на выполнение данного упражнения: 1 минута, 3 минуты или 5 минут – столько, сколько комфортно.

## Упражнение «Обновление»

Данная техника примечательна тем, что позволяет в короткий срок осуществить "перепрограммирование" состояния.

Вам понадобится 5 минут времени. Удобно практиковать на прогулке, во время ходьбы, так как важно чувствовать землю под ногами. Но можно выполнять и в других комфортных для вас условиях.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Представьте, как с каждым **ВЫДОХОМ** из вашего тела уходит всё то негативное, от чего вы хотите освободиться. Почувствуйте, что бы вы хотели отпустить (например, обиду, усталость, страх, тревогу, гнев, раздражение, досаду, злость и т.д.) Прислушайтесь к ощущениям в теле, которые вас беспокоят: напряжение, покалывание, сутулость и любой другой дискомфорт. С каждым выдохом представляйте, как этот негатив (мысленно проговаривайте, что именно) уходит через землю и покидает вас. Например: "Я освобождаюсь от усталости... Я освобождаюсь от напряжения... Я освобождаюсь от тревоги... Я освобождаюсь от сонливости..." и т.д. Несколько вдохов – выдохов.

Далее подумайте о том, как бы вы хотели чувствовать себя сейчас. Например, ощутить расслабление, спокойствие, уверенность, силу, бодрость или что-то другое. Представляйте, как с каждым **ВДОХОМ** вы наполняетесь позитивом (проговаривайте мысленно, чем именно). Ощутите, как эта энергия проникает в вас сверху и наполняет все тело. Фразы могут быть такими: "Я наполняюсь силой... Я наполняюсь энергией... Я наполняюсь безмятежностью... Я наполняюсь любовью... Я наполняюсь счастьем..." и т.д. Несколько вдохов - выдохов.

Почувствуйте, как изменилось ваше состояние. Исходя из ощущения,

определите для себя, достаточно ли одного "круга" или лучше сделать несколько "кругов", либо по несколько раз проговаривать каждую фразу. Найдите свой оптимальный вариант.

### **Упражнение «Опора»**

Встаньте и почувствуйте, как стопы прикасаются к полу. Ходите очень-очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Чувствуйте, как происходит каждое движение. Ощутите в каждом шаге, как вас держит пол. Почувствуйте опору под ногами. Походите так несколько минут.

В завершение техники поразмышляйте, удалось ли вам ощутить контакт с землей и почувствовать опору под ногами, изменилось ли ваше состояние?

Если есть возможность, с помощью любых материалов для рисования, любым способом изобразите прожитое ощущение опоры. Дайте название своему рисунку.

### **Упражнение «Свободный танец»**

Включите музыку, под которую вам хотелось бы потанцевать, хотя можно двигаться и без внешнего звукового сопровождения. Закройте глаза, замрите на несколько секунд и прислушайтесь к своему телу. Затем начинайте двигаться так, как хочет тело. Найдите те движения, выполнять которые особенно приятно.

Если есть возможность, с помощью любых материалов для рисования, любым способом изобразите то, что вы ощутили в танце. Возможно, вам захочется прибегнуть к экспрессии линий и цвета. Дайте название своему рисунку.

## **Упражнение «Созерцание красоты»**

Вам понадобится камера на телефоне. Где бы вы ни находились в данный момент, сделайте несколько фотографий того, что вам нравится, что вас привлекло, что приятно созерцать, что вдохновляет, в чём есть красота. Это может быть всё, что угодно.

Самые ресурсные из этих фото потом можно распечатать и использовать как индивидуальные метафорические карты, а также разместить на заставку телефона и компьютера.

Выполняя это упражнение регулярно, на протяжении определённого времени (например, 7 дней), вы научитесь фокусироваться на образах, которые вас вдохновляют.

## **Упражнение «Мои радости жизни» (Калакуцкая А.А.)**

Данное упражнение активизирует внутренние ресурсы, способствует подъёму жизненной энергии, гармонизирует состояние.

Понадобятся любые материалы для рисования на ваш выбор. Например, карандаши или пастель масляная, листы бумаги А4.

Нарисуйте то, что приносит вам радость, что дарит вам ощущение радости и полноты жизни, приносит удовольствие и хорошее настроение. Нарисуйте источники вашей радости. Изобразите один, несколько или много – сколько захотите. Нарисуйте те, которые для вас сейчас наиболее приятны, которые вас сильнее всего вдохновляют. В процессе работы обращайте внимание на ваши эмоции и чувства. Рисунки могут быть любыми – конкретными или абстрактными, они не сравниваются и не

оцениваются, поэтому попробуйте отпустить себя и вылить на бумагу то, что возникло в вашем сердце.

Если рисовать радости жизни ежедневно в течение определенного времени (например, 7-14-21 дней), то у вас сформируется «банк радости жизни», состоящий из многочисленных вдохновляющих образов.

Для тех, кому не хочется рисовать, подойдет вариант изготовления фотографий на тему «Радости жизни».

Вопросы для самоанализа:

- Что дает мне ощущение радости жизни?
- Что я чувствовал(а) в процессе работы?
- Какой рисунок мне понравился больше всего?
- Что поможет мне увеличить коэффициент радости жизни?
- Чем я могу порадовать себя уже сегодня, какой маленькой или большой радостью?

## **Упражнение «Письмо самому себе»**

Данная техника считается одной из 10 лучших психотерапевтических практик. Она направлена на формирование навыка самопомощи для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Напишите самому себе письмо о победах и достижениях, о том, что удалось решить, как удавалось выйти с достоинством из сложных ситуаций. Вспомните такие моменты из вашей жизни и напишите о них. Опишите события из прошлого, где было сложно, но вы справились.

Когда письмо будет готово, зачитайте его себе, отслеживая свои эмоции и чувства, мысли, ощущения в теле.

## Практика «Дневник любви к себе»

Понадобятся тетрадь и ручка, которые вам нравятся. С дневником желательно работать ежедневно разными способами: писать, рисовать, вклеивать картинки из журналов, которые ассоциируются с любовью к себе и т.д. Проявите креативность в этом вопросе и наполните дневник тем, что для вас важно.

Ежедневно можно давать себе "тематическую свободу". Например, сегодня написать несколько «хвалилок», завтра - начать составлять список личных побед, послезавтра - нарисовать себя в виде растения или животного, на которые вы хотите быть похожи, потом - приклеить свое любимое фото и т.д. Спрашивайте себя каждый раз: "Как я сегодня хочу проявить любовь к себе?" Вариантов – множество: писать, рисовать, танцевать, делать фото, клеить коллаж и т.д.

Пункты для ежедневной работы:

- Самая большая благодарность сегодня...
- Больше всего меня сегодня порадовало...
- Хвалилки (за что я себя сегодня хвалю)...
- Compliments себе (и внешности, и внутреннему миру):...

Тематические списки:

- Список личных побед, достижений, то есть чем я горжусь (начиная с раннего детства и по сей день).
- Список умений (то, что получается хорошо и удается успешно).
- Список людей, которые служат для меня примером.