АННА КОЗЛОВА

ФОРМУЛА ЖЕЛАНИЯ. Метафорические раскраски



Анна Александровна Козлова

Формула желания. Метафорические раскраски

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71947168
ISBN 9785006702592

Аннотация

Легкий путь к исполнению желания. Выполняйте несложные задания, расслабляйтесь, раскрашивайте и Ваше желание исполнится.

Содержание

Инструкция 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Формула желания. Метафорические раскраски

Анна Александровна Козлова

метафорические раскраски
ФОРМУЛА ЖЕЛАНИЯ

© Анна Александровна Козлова, 2025

ISBN 978-5-0067-0259-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед Вами сборник упражнений «Формула Желания», призванный помочь Вам в исполнении Вашего желания. Каждое тематическое занятие содержит психологическое упражнение с наводящими вопросами для выявления Ваших истинных мотивов и желаний и метафорическую (ассоциативную) раскраску анти-стресс, для погружения в подсознание.

Сами по себе метафорические картинки являются эффек-

тивным психологическим инструментом с помощью которого скрытое бессознательное (подавленные чувства, воспоминания, желания, потребности) становится осознанным и понятным.

Раскраски анти-стресс способствуют расслаблению и позволяют отвлечься от повседневных дел. Подобной арт-терапией достигаются положительные изменения в психологическом состоянии человека.

В «Формуле Желания» мы объединили когнитивные упражнения, метафорические карты и анти-стресс раскраски, чтобы сделать процесс самопознания более глубоким и эффективным. В первой части каждого упражнения предстоит поразмышлять и ответить себе на несколько вопросов, которые помогут осмыслить путь к Вашему желанию или понять, что мешает Вам его исполнить. Во второй части Вам предлагается принять непосредственное участие в создании собственных метафорических карт и погрузится в Ваше бессознательное. Вы можете раскрасить их любыми цветами, какими пожелаете. Только Вы точно знаете, какой нужно выбрать цвет именно Вам. Вы знали, что цвета в рисунках тоже имеют большое значение? После выполнения задания рекомендуется так же проанализировать выбранные Вами цвета. Небольшой гайд по цветам будет приведен в конце сборника. Так же Вы можете дополнить метафорический рисунок символами и знаками или дорисовать, то что считаете необходимо.

Самое важное, что надо знать, что это волшебным образом работает. В процессе размышления Вы выявляете проблемы, анализируете возможности их решения и во время процесса раскрашивания метафорической раскраски Ваше подсознание записывает позитивную программу, работающую на исполнение Вашего желания.

Невозможно гарантировать 100% исполнение Вашего желания после прохождения всех упражнений, так как исполнение Вашего желания может завесить от многих факторов. Но данные упражнения могут стать тем действенным инструментом, который сможет со-настроить Вас с Вашим желанием, поможет увидеть шаги, которые необходимо сделать на пути к Вашему желанию и препятствия, мешающие его исполнению.

Пусть все сбудется…

Инструкция

Каждая метафорическая раскраска сопровождается небольшим заданием. Сначала рекомендуется выполнить когнитивное упражнение, после чего, лучше сразу не откладывая, приступать к раскраске.

Выполняя задания размышляйте о том, что первое приходить в голову, размышляйте так долго, сколько Вам хочется. Любая приходящая мысль будет правильной. Нет ничего не правильного. Можете записывать свои мысли на бумаге или просто наблюдать их поток в голове или проговаривать вслух.

Раскрашивать можно как угодно и чем угодно – любые краски, карандаши, фломастеры. Цвета выбирайте те, которые нравятся, нет не правильных цветов.

Не рекомендуется торопиться и выполнять сразу несколько заданий в день. Не перегружайте свое подсознание, позвольте ему двигаться к желаемому легко, без напряжения. Достаточно выполнять одно занятие, состоящее из двух частей – когнитивное упражнение для размышления и метафорическая раскраска.

После всех заданий Вы найдете еще несколько раскрасок. Их Вы можете использовать, что бы повторно пройти задания, или просто как раскраски анти-стресс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.