

Маргарита  
Шевченко

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ЗАДАНИЯ

РИСУНОЧНАЯ ЦВЕТОТЕРАПИЯ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Практика  
психологии

Практика психологии

Маргарита Шевченко

**Психологические тесты  
и задания. Рисуночная  
цветотерапия для всей семьи**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

**Шевченко М. А.**

Психологические тесты и задания. Рисуночная цветотерапия для всей семьи / М. А. Шевченко — «Издательство АСТ», 2018 — (Практика психологии)

ISBN 978-5-17-111403-9

Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, среди которых «Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день», «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей», «Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация» и многие другие, а также автор многих статей и публикаций. В данной книге приведены психологические рисуночные и ассоциативные тесты для самопознания себя и своих личностных ресурсов, которые помогут: • больше узнать об особенностях вашего характера, его достоинствах и недостатках; • глубже понять самого себя, оценить свои ресурсы; • выявить причины жизненных неудач; • определить конкретную жизненную цель: что именно вы хотите получить от жизни; • совершенствоваться и осуществить свои цели.

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-111403-9

© Шевченко М. А., 2018

© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Ресурсы человека	9
Отчего возникает эмоциональное выгорание	11
Как пополнить контейнер внутренних ресурсов	12
Глава 2. Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния	13
Как наилучшим образом проводить самотестирование	13
Узнаем лучше себя и свой характер	14
Тест «Нарисуй свой характер»	14
Тест «Дорисуй рисунки и узнай себя»	16
Тест «Тайны внутреннего мира»	17
Тест «Фундамент вашей личности»	18
Тест «Морские сокровища»	20
Тест «Человек из геометрических фигур»	22
Ваш тип мышления	25
Тест «Практик или логик»	25
Тест «Сенсорик или аналитик»	26
Ваши индивидуальные особенности, эмоциональное состояние	30
Тест «Инь и Ян»	30
Тест «Трещины»	31
Тест «Несуществующее животное»	32
Тест «Мандала эмоций»	40
Тест «Ущелье»	41
Коммуникабельность, поведение в нестандартных ситуациях	43
Тест «Ваше место в семье»	43
Тест «Готовы ли вы к жизненным сюрпризам»	44
Тест «Хороший ли вы друг»	45
Тест «Хозяин своей судьбы»	46
Тест «Ваши действия в критической ситуации»	49
Тест «На доверие»	51
Ваши цели и приоритеты	55
Тест «Разрисуй свою кружку»	55
Тест «Ваша целеустремленность»	57
Тест «Четыре рисунка»	59
Тест «Вагончик тронется»	59
Тест «Куда бежит олень?»	61
Ресурсное состояние, настроение, творческие способности	63
Тест «Свободный рисунок»	63
Тест «Мой автопортрет»	64
Тест «Мое настроение»	66
Глава 3. Психологические ассоциативные тесты	68
Несколько слов об ассоциативных тестах	68
Рекомендации по самотестированию	69
Тест «Ассоциации»	69
Тест «Лес»	70
Тест «Путешествие»	71

Тест «Сказка»	72
Тест «Любимый пейзаж»	73
Тест «Волшебные двери»	75
Тест «Новое жилище»	76
Тест «Синяя птица»	77
Тест «Судебное разбирательство»	78
Тест «Кошки»	79
Тест «Чтение журнала»	79
Глава 4. Арт-дневник «Самопознание: мой личностный потенциал»	81
Глава 5. Упражнения для позитивного настроения на жизнь	83
Позитивное мышление как сильнейший антидот от выгорания	83
Упражнение «Мой идеальный день»	83
Упражнение «Жизнь без негативных слов»	84
Упражнение «Фиолетовый браслет: мир без жалоб»	84
Упражнение «Будьте благодарны»	84
Упражнение «+5»	84
Упражнение «Мирный договор с прошлым»	85
Упражнение «Нацельте себя на успех»	85
Упражнение «Быстрым шагом к успеху»	86
Упражнение «Наполняем сердце радостью»	86
Упражнение «Календарь радости»	87
Глава 6. Медитативные практики	88
Как медитация может изменить вашу жизнь	88
Медитации Ошо	88
Медитация «Рожденный заново» (по Ошо)	89
Медитация «Вселенская Любовь» (по гуру Ар Сантэму)	90
Медитация «Осознанность» (по Д. Мали)	90
Медитация «Вода»	93
Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг	96

# Маргарита Александровна Шевченко

## Психологические тесты и задания.

### Рисуночная цветотерапия для всей семьи

*«Жизнь сама по себе – это чистый холст; она становится тем, что вы нарисуете на нем. В этой свободе – ваше величие.*

*Это один из величайших даров. Вы должны сами создать себя, быть самосозидающими.*

*Запомните: ответственны вы – только вы, и никто другой».*

**ОШО, индийский философ**

© Шевченко М.А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

## Предисловие

Каждый из нас уверен, что знает о себе почти все. Но так ли это на самом деле? Разве вы себе не задавали хотя бы раз в жизни такие вопросы: «Кто я? Чем мне заниматься, чему научиться, кем работать? Какие мои возможности и ресурсы и как их активировать? Как использовать свои возможности максимально интересно? Чего я на самом деле хочу?» и т. п.

Предлагаю вам пройти ряд увлекательных психологических рисуночных и ассоциативных тестов, которые помогут вам получить ответы на эти и многие другие вопросы и таким образом лучше и глубже познать себя, пополнить собственные ресурсы.

В настоящее время самопознание себя с помощью различных методик очень популярно, но, пожалуй, самыми интересными, прикладными и увлекательными из них считаются проективные.

Проективные методики – это рисуночные тесты и упражнения, в которых человек переносит, то есть проецирует, свои чувства, свою модель поведения, свои эмоции на рисунок (или другие объекты). Их придумал американский психолог Лоуренс Франк в 1939 году. При всей кажущейся простоте такие тесты дают не менее точные результаты, чем самые замысловатые диагностические и профессиональные опросники. Главное в рисуночных тестах является сам рисунок, который никогда не может соврать. Дело в том, что наши рисунки по аналогии очень схожи с анализом ДНК, так как в них скрыта вся информация из нашего подсознания, которую оно хранит. При тестировании каждый человек может получить ответы на все интересующие его вопросы и нарисовать только то, что свойственно ему, проецируя на бумагу свой внутренний мир, свой характер, свои ценности, а также что беспокоит его в данный момент времени, какие чувства или страхи он испытывает и многое другое. Следовательно, рисунок может рассказать о нас самих абсолютно все и является не чем иным, как отображением нашего мироощущения, наших мыслей, чувств, средством проникновения в наше подсознание и во внутреннее духовное пространство.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

«Познав себя, познаешь Вселенную» – именно эта надпись много тысяч лет назад украшала вход в древнегреческий храм Аполлона в Дельфах, а в 1890 году она стала эпитафией к первой в истории публикации о психологических тестах. Статья называлась «Умственные тесты и изменения» и была напечатана в британском журнале «Mind» (Разум). С тех пор интерес к психологическим тестам, возникшим в то время, не угасает и по сей день.

Существует много интересных проективных методик для исследования себя, своих ресурсов и характера. Например, рисуночный тест «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дерево» и др.

Первая глава книги включает в себя ряд психологических рисуночных тестов, в которых по заданию нужно дорисовывать рисунок. При этом вам не нужно будет проявлять свои художественные способности, а следует рисовать так, как получится. Причем, чем свободнее вы это будете делать, тем точнее будет результат.

Все тесты разбиты по тематике, поэтому вам легко будет выбрать те из них, которые, на ваш взгляд, наиболее важны для вас в данный период времени.

В следующих главах книги вы встретите упражнения и медитации, которые помогут вам активизировать и «подкачать» ваши ресурсы, зарядить свою жизнь на позитив.

Всегда помните, в вашей жизни главный человек – это вы сами, и как сложится ваша жизнь, зависит от вас. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, двигайтесь вперед, постоянно развивайте себя. Не ищите виноватого, если вдруг что-то пойдет не так, потому что главный режиссер своей жизни – это вы сами.

*Выражаю благодарность всем своим клиентам, друзьям и близким за предоставленные рисунки, которые приводятся в качестве примеров к отдельным тестам.*

## **Глава 1. Ресурсы человека**

### **Внутренние ресурсы и личностный потенциал человека**

Задумывались ли вы, какими ресурсами обладаете? И что вообще такое ресурс? Вспоминаем, узнаем...

Ресурс – это состояние, наши возможности, которыми мы можем воспользоваться в случае необходимости. Это запас или источник чего-либо, например силы, энергии, любви и т. п., то есть средство, к которому мы можем всегда обратиться в случае необходимости. Это все то, что дает нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, уверенными, энергичными, активными. Опираясь и пользуясь своим ресурсом, мы можем начать двигаться в направлении своей желаемой цели.

Ресурс – это то, к чему мы можем обратиться в любой момент, особенно когда хотим лучших изменений в делах и работе.

Истощение ресурсов – это когда не хватает решительности и жизненных сил для движения вперед, нет интереса и радости в жизни, одолевает печаль, усталость, и руки опускаются, накатывают паника и тревога, мы ощущаем свое бессилие и отсутствие опоры и т. п. Можно продолжить этот список, и ничего удивительного не будет в том, что он окажется довольно большим, так как в нашей каждодневной жизни мы постоянно испытываем сильное напряжение и стрессы.

Когда мы говорим о ресурсе, мы подразумеваем некую внутреннюю силу, которая волшебным образом возникает в нас и таким же образом исчезает.

Известно, каждый человек обладает жизненными личностными ресурсами, которыми он может распоряжаться по своему усмотрению, благодаря чему обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации.

Ресурсы можно разделить на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают его изнутри.

К внутренним ресурсам человека можно отнести здоровье, характер, интеллектуальные способности, самооценку и идентификацию, самообладание, духовность, а также:

- чувство тела, занятия спортом, танцами, сон, отдых, пение, секс;
- чувствительность, восприимчивость, проявление эмоций;
- планы, понимание, воображение, любознательность, идеи, воспоминания, ценности, права, медитация, осознание, творчество.

Для достижения успеха и гармонии с миром внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Многие специалисты в области социальной психологии отмечают, что люди, которые занимаются своим саморазвитием и самосовершенствованием, в большинстве случаев добиваются поставленных целей. У них есть возможность контролировать в первую очередь себя, а уже затем брать под контроль ситуации, окружающие их. Именно такой алгоритм поведения является правильным для влияния на различные жизненные процессы и на жизнь в целом.

Психологическая составляющая, процессы психики и ее функции также расцениваются как наши основополагающие ресурсы.

Внутренние составляющие психики личности – это эрудированность и начитанность, образное и абстрактное мышление, интеллект, умение пользоваться информацией, способность к анализу и синтезу, внимание, быстрая переключаемость с одних объектов на другие, воля и воображение. Важное значение имеет наше позитивное мышление.

Когда мы хотим обнаружить и активизировать свои ресурсы, мы обращаемся к внешним ресурсам и объектам.

Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что, собственно, помогает человеку во внешнем мире и социуме. А если еще точнее, то к внешним ресурсам относят время, деньги, признание и уважение других людей, особенности организационной культуры, стиля руководства, общения и проч.

Известно, ресурсы можно тратить, а можно вкладывать, можно зарабатывать их своими силами и честно, а можно за счет других – выбор всегда остается за вами.

## Отчего возникает эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание наступает, когда вы постоянно находитесь в стрессовом состоянии, начинаете ощущать слабость и усталость, вас целыми днями клонит ко сну и т. п. Так ваш организм переходит на другой режим и сигнализирует вам, что вы истощены.

К такому состоянию можно прийти, когда вы привыкли тратить свои ресурсы необдуманно или не знаете о них, как и о том, где их взять. Возможно, вы просто забыли о своем «внутреннем ребенке», и о том, что одним из внутренних личностных факторов выгорания является как раз потеря нашего контакта с ним. «Внутренний ребенок» – это прежде всего наши потребности, желания, эмоции, творческая самореализация, спонтанность, наши решения и открытость миру. Это часть нашей души, которая никуда и никогда не исчезает, а остается с нами всегда, до самой старости. И насколько мы счастливы в нашей жизни, зависит от того, каков наш «внутренний ребенок». Если мы невнимательно относимся к этой части своей психической жизни, то рано или поздно наш «внутренний ребенок» подвергает нас в деструктивные эмоции, а именно: обиду, тоску, отчаяние, агрессию, вызывает сбой в нашей деятельности и работе. Один из феноменов эмоционального выгорания – это деперсонализация, то есть исчезновение эмоций и человеческого отношения к коллегам, клиентам, пациентам, бывает спровоцирован именно невниманием к потребностям своего «внутреннего ребенка». Чтобы предотвратить выгорание, нужно не только поддерживать качество контакта со своим «внутренним ребенком», но и постоянно развивать в себе такие навыки и особенности поведения, как активность, позитивное мышление, гибкость, оптимизм, юмор, творчество, высокую самооценку. Когда наш «внутренний ребенок» здоров, то он обеспечивает нас всеми необходимыми ресурсами: здоровьем, силами, контактом с телом, позитивными эмоциями, интересом к деятельности и творческими возможностями. *(Более подробно о практике работы с «внутренним ребенком» можно узнать из книги М. Шевченко «Психологические тесты в рисунках. Познание и медитация». Издательство «АСТ», 2017 г.)*

Эмоциональное выгорание как следствие профессиональных или иных стрессов возникает и тогда, когда способов быстрого восстановления либо нет, либо человек ими не владеет. В этом случае также наступает усталость, истощение, но еще и редукция личных достижений, деперсонализация, эмоциональное отстранение, обесценивание.

Нерешенные проблемы также поглощают наши ресурсы и энергию, способствуя эмоциональному выгоранию. Чтобы этого не происходило, надо составить список ваших проблем, а затем выделить из общего списка ту, на которую уходит самое большее количество сил и времени. Далее постараться как можно быстрее избавиться от нее. Это необходимо сделать потому, что с каждым прожитым годом жизненный ресурс будет поглощаться этой проблемой все больше и больше.

Если человек в своей жизни привык опираться больше на внешние ресурсы, связанные с другими людьми или внешними обстоятельствами, а не на свои внутренние, то его шансы выгореть возрастут. В данном случае в силу вступает закон нарушения баланса «брать-давать», причем такое выгорание бывает заразно, так как выгоревшие люди привыкают мало отдавать и много брать.

Большое количество разнообразных ресурсов и доступ к ним снижают риск эмоционального выгорания. Важным является способность проводить ревизию своих внутренних ресурсов и накапливать их.

## **Как пополнить контейнер внутренних ресурсов**

В психологии эмоционального выгорания важным термином являются «ресурс» и «контейнер» внутренних ресурсов. Можно сказать, что у каждого человека есть свой довольно своеобразный контейнер внутренних ресурсов. Чтобы пополнять его, нужно заглянуть в глубины своего внутреннего мира, научиться справляться со стрессами и негативными эмоциями, лучше понять и узнать себя, свой характер и способности.

Известно, что нам прибавляет сил все то, что способствует проявлению положительных эмоций, а именно: любимая работа, открытые и честные отношения с людьми, занятие спортом, творчеством, рисованием, вышивкой. Прогулки по паркам, лесу также дают нам жизненные ресурсы, так как успокаивают, умиротворяют, укрепляют здоровье. Различные медитативные практики позволяют снять напряжение и стресс, расслабиться и таким образом восполнить баланс жизненного ресурса. Различные арт-терапевтические методы и упражнения, которые связаны с нашей творческой энергией, повышают ее, а значит, и наши ресурсы. Всегда можно найти какое-то занятие или увлечение по душе, которые будут давать вам дополнительные силы и обеспечивать высокое ресурсное состояние.

Существует множество методов познать себя и собственные ресурсы. Одним из них является тестирование себя, своей личности с помощью психологических рисуночных тестов.

## **Глава 2. Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния**

### **Как наилучшим образом проводить самотестирование**

Основные рекомендации по технике самостоятельного проведения психологических рисуночных тестов следующие:

– самое главное: когда рисунок будет полностью готов, прислушайтесь к своей интуиции. Постарайтесь как бы войти в рисунок и понять, какое впечатление он производит на вас, какую реакцию вызывает, а затем уже фокусировать внимание на отдельных специфических деталях;

– опираясь на интерпретацию к рисунку, постарайтесь по-новому взглянуть на него и отметить, какие детали в первую очередь привлекли ваше внимание. Как правило, именно они и имеют большое значение, так как могут содержать скрытое послание из глубин вашего подсознания, а также выявить ваши скрытые страхи, тревоги, сильные и слабые стороны, и то, о чем вы, возможно, даже не догадывались;

– заключительный шаг в интерпретации рисунка всегда связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Необходимо проанализировать весь полученный материал.

– результаты тестов во многом условны, они могут зависеть от вашего настроения или состояния души на момент тестирования. Поэтому не нужно огорчаться, если они вас чем-то не устроят или вы с ними не согласны. В этом случае через некоторое время вы можете повторить тест, и вероятно, результат уже будет другим.

Прямо здесь, в книге, вы можете дорисовывать рисунки-задания, рисовать и тестировать себя.

Готовы? Желаю успеха!

## Узнаем лучше себя и свой характер

### Тест «Нарисуй свой характер»

Тест выявляет некоторые особенности вашего характера, мышления, а также ваше отношение к жизни и к миру в целом. Для проведения теста вам понадобится шариковая ручка или карандаш.

#### Задание

На рисунке вы видите квадраты с незаконченными изображениями, которые вам следует дорисовать. Старайтесь дорисовывать их быстро, не думая долго, и только после того, как во всех квадратах рисунки будут закончены, посмотрите интерпретацию.

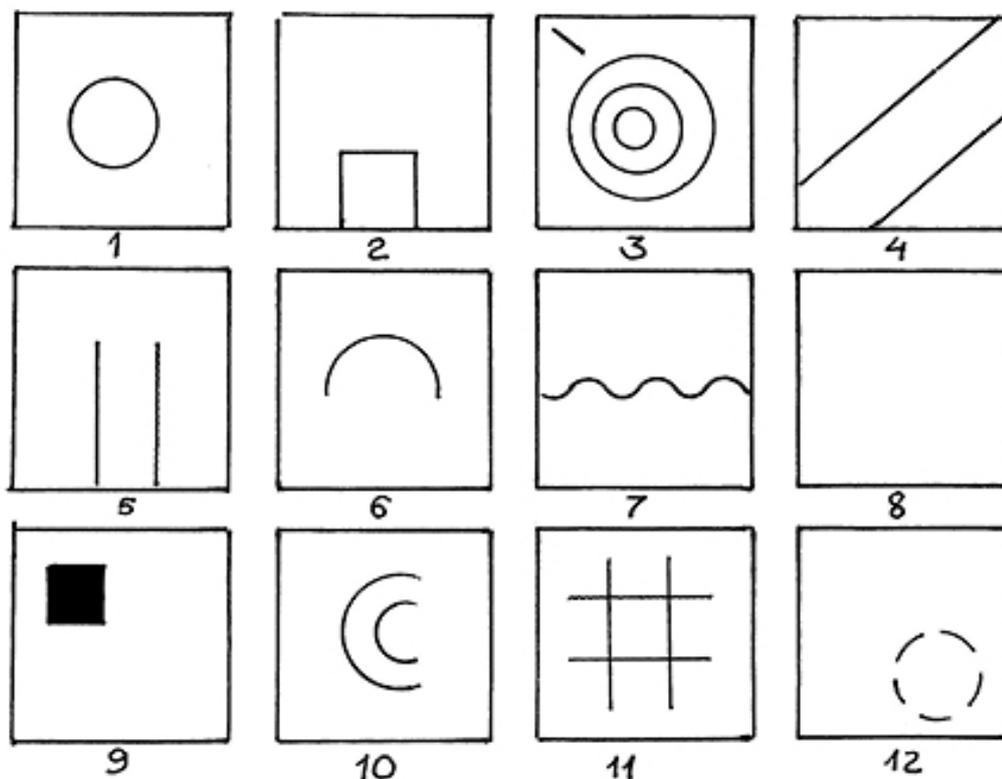


Рис. 1

#### Интерпретация рисунков

*Рис. 1. Указывает на отношение человека к самому себе.*

Вы нарисовали:

- **солнце** – знак лидерства, потребность находиться в центре внимания. Источник тепла и силы.

- **цветок** – знак женственности. Если цветок нарисовала женщина, значит, она большое значение придает своей внешности, если мужчина, это говорит о его повышенной эмоциональности, мягком характере, обидчивости, ранимости;

- **рожицу** – знак общительности. Улыбающаяся рожица говорят о наличии чувства юмора;
- **череп или какие-либо другие негативные изображения** указывают на вашу скрытую агрессию.

***Рис. 2. Взаимодействие человека с домом и окружающей средой.***

Вы нарисовали:

- **любое изображение, не выходящее за границы квадрата**, говорит о том, что вы человек усидчивый, домашний, не совсем общительный;
- **любое изображение, которое вышло за пределы границ квадрата** – это ваша направленность вовне, стремление к расширению кругозора, а также указывает на вашу неусидчивость;
- **дом** – человек домашний, любящий уют;
- **замок** – говорит о том, что в вас по-прежнему живет ребенок с богатой фантазией и воображением, который желает творить. Иногда это указывает на легкомысленность характера.

***Рис. 3. Целеустремленность человека.***

Вы нарисовали:

- **стрелу, которая направлена к кругу**, вы человек целеустремленный, **стрела, нарисованная от круга**, говорит об обратном.
  - **много стрел**, летящих в хаотичном направлении – вам сложно определяться с жизненными целями;
  - **Что-либо другое** – вы обладаете нестандартным мышлением.
- Если стрел нет, то это говорит о неуправляемости и спонтанности человека.

***Рис. 4. Общительность.***

Вы нарисовали:

- **деревья, людей, множество мелких изображений** говорит о вашей общительности. Чем больше элементов внутри, тем больше потребность в общении;
  - **дорожный знак** – вы стараетесь жить по правилам;
  - **дорогу, машину** – не любите сидеть на одном месте;
  - **абстрактные линии** – обладаете замкнутым характером;
- Если сюжета нет, то это говорит о замкнутости, ограниченности, капризности, меланхолии.

***Рис. 5. Сексуальные отношения.***

Вы нарисовали:

- **дерево** – говорит о том, что сексуальные отношения связаны с браком, с семьей, а если на дереве плоды, то указывает на ваше желание иметь детей;
- **если линии продолжили**, но они не уперлись в стену, то это говорит о вашей стыдливости и застенчивости.

***Рис. 6. Отношение человека к другим людям.***

Вы нарисовали:

- **человека** – говорит об умении расположить к себе чужих людей;
- **если рисунок не связан с изображением человека**, то рисовавший не сразу находит контакт с другими людьми;

***Рис. 7. Уверенность.***

Если вы нарисовали:

- **сюжет находится над волнистой линией** говорит о вашем уверенном характере;
- **сюжет находится под волнистой линией** указывает на вашу неуверенность;
- **орнамент или узор из волнистых линий** означает трудолюбие.

*Рис. 8. Пустой квадрат необходим для того, чтобы человек переключился.*

Можно нарисовать то, что актуально для вас на данный момент. Что нарисовали, «тем и дышите».

*Рис. 9. Дисциплинированность.*

Вы нарисовали:

- **орнамент, правильные геометрические фигуры** указывают на то, что вы являетесь человеком дисциплинированным и пунктуальным;
- **много острых углов в рисунке** указывают на противоположные качества вашего характера.

*Рис. 10. Зависимость человека от окружающих.*

Вы нарисовали:

- **рисунок, на котором дужки перекрываются**, говорит о вашей независимости;
- **узор продолжили** указывает на то, что вы нуждаетесь в защите;
- **кружка, лицо, человек** говорят о хозяйственности.

*Рис. 11. Азартность.*

Вы нарисовали:

- **элемент игры, например такой, как «крестики-нолики»**, говорит об азартности;
- **квадрат** – стабильность, устойчивость и хозяйственность.

*Рис. 12. Типология личности.*

Если вы нарисовали:

- **точки соединены** – практичность;
- **точки не соединены** – вы, похоже, романтик;
- **если вырисовывается какой-либо сюжет** – мечтательность, фантазерство.
- **круг** свидетельствует о практичности и целостности.

## **Тест «Дорисуй рисунки и узнай себя»**

Этот тест поможет лучше узнать себя, а также чего вам ждать от самих себя и других.

**Задание**

Вам надо дорисовать шесть предложенных фигур так, чтобы получилась реальная картина. Но это еще не все. Напишите какое-нибудь прилагательное рядом с каждым рисунком.

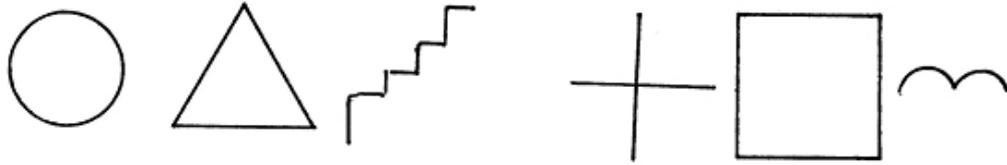


Рис. 2

### **Интерпретация рисунков**

**Первый рисунок** символизирует то, как вы видите самого себя.

**Второй рисунок** символизирует то, как, по вашему мнению, вас воспринимают окружающие.

**Третий рисунок** символизирует то, что вы думаете о жизни вообще.

**Четвертый рисунок** символизирует то, как вы видите свою духовность.

**Пятый рисунок** символизирует то, как вы относитесь к своей семье.

**Шестой рисунок** символизирует то, что вы думаете о своей любви.

## **Тест «Тайны внутреннего мира»**

Этот простой и интересный психологический тест поможет понять свой внутренний мир, особенности вашей личности, даст ответы на многие жизненные вопросы.

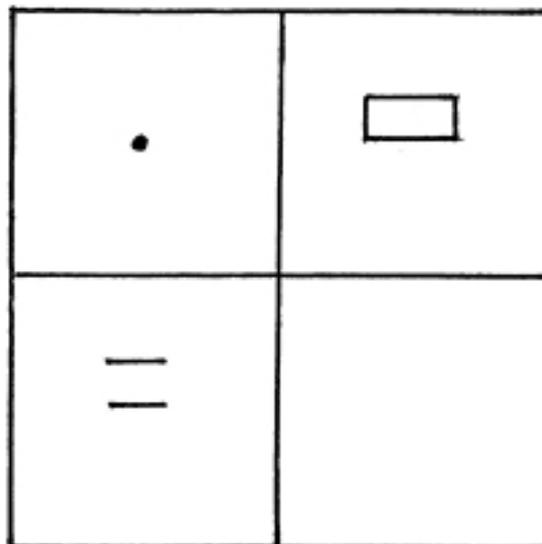


Рис. 3

### **Задание**

Дорисуйте в первых трех квадратах все, что в первую очередь придет в голову. Не стоит долго думать, рисуйте быстро, пусть на одно изображение уходит не более 15 секунд. В последнем квадрате следует нарисовать плывущую по волнам лодку.

### **Интерпретация рисунков**

**Левый верхний рисунок – это ваше взаимодействие с окружающим миром.** Если были дорисованы еще точки или другие мелкие разрозненные детали, значит, речь идет о коммуникабельной открытой личности. Спирали, круги, овалы указывают на замкнутого отчужденного человека.

**Правый верхний рисунок раскрывает внутреннее «я».** Эгоистичные натуры стараются уменьшить площадь соприкосновения рисунка с прямоугольником либо вообще рисуют элементы в стороне от фигуры. Добродушные, общительные люди связывают свое изображение с предложенным. Чаще всего это стена, параллелепипед, кирпич. Альтруисты, как правило, вырисовывают дом.

**Третий рисунок отвечает за отношения с противоположным полом.** Чем меньше деталей и чем дальше они от линий, тем легче и проще выстраивается нить общения. Не уверенные в себе личности рисуют нагроможденные пирамиды из различных символов и знаков.

**Последний рисунок – это любовь.** Романтики дорисовывают в рисунке много лишних деталей: паруса, звезды, облака, весла, люди, животные. Практичные натуры с твердым характером и чуждые сентиментальности изображают упрощенную схему без изысков и замысловатостей. Бросающиеся в чувства как в омут с головой страстные мечтатели рисуют бушующее море, на волнах которого раскачивается лодка любви.

## **Тест «Фундамент вашей личности»**

Тест поможет узнать ваши жизненные пристрастия и направленность вашего развития.

### **Задание**

Вы видите десять геометрических фигур, вернее, их только пять, просто они представлены в двух цветах. Из этих фигур вам надо составить человека, дом и животное. Сколько фигур будет задействовано в вашем рисунке, неважно, главное, чтобы вы использовали только заданные фигуры.

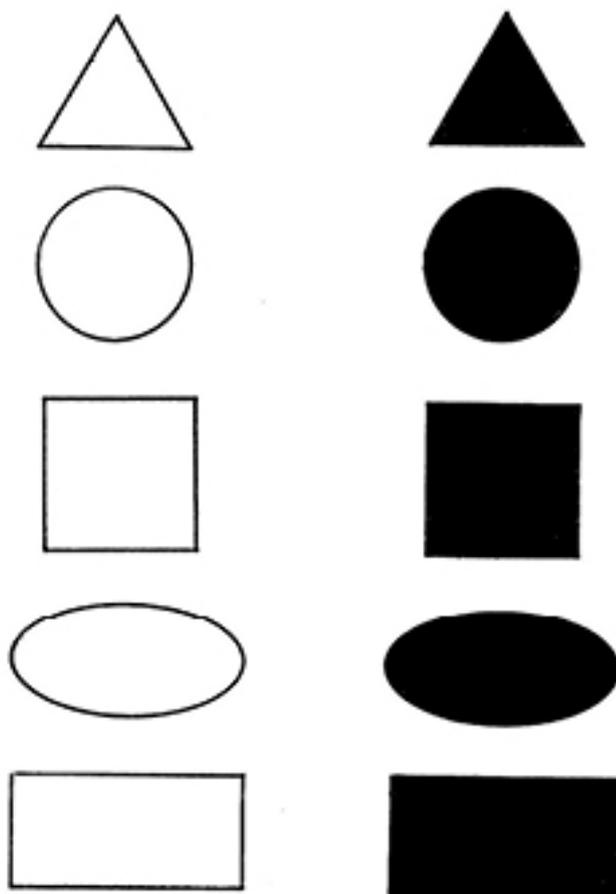


Рис. 4

### Интерпретация

**Человек** – это ваш характер, то, что составляет вашу личность. Ваши жизненные пристрастия и направленность вашего развития. В идеале белых и черных фигур должно быть поровну (отрицательное и положительное должно уравниваться). Особое внимание обратите на непарные фигуры.

**Животное** – это ваше отношение к окружающим людям, ваше умение или неумение идти на контакт.

**Дом** – это дело вашей жизни, ваша работа, ваша семья, то есть все, что вы делаете сами для собственного благополучного существования в этом мире.

Если вы использовали в своем рисунке:

- **прямоугольник белый** говорит о вашей принципиальности, твердости, умении настоять на своем;
- **прямоугольник черный** заключает в себе упрямство, твердолобость, неспособность к компромиссу;
- **овал белый** представляет собой творческое начало человека, гибкость мышления, умение найти выход из любой ситуации;
- **овал черный** указывает на беспринципность, бесхребетность, безволие и непоследовательность в мыслях и действиях;

- **квадрат белый** несет в себе большой интеллектуальный потенциал, это сила разума, эрудиция, склонность к анализу;
- **квадрат черный** – мнительность, заикленность человека на своей персоне;
- **круг белый** является символом любви, приветливости, взаимопонимания между людьми, извечного стремления человека к гармонии;
- **круг черный** – это гипертрофированная любовь, подминающая под себя все вокруг, наполненная ревностью и ненавистью.
- **треугольник белый** говорит о сексуальности и чувственности;
- **треугольник черный** показывает активное отношение человека к сексу.

## Тест «Морские сокровища»

Это проективный рисуночный тест выявит ваши истинные цели, желания и мечты. Время выполнения теста не ограничено. Потребуется ручка или карандаш.

### Задание

Перед вами рисунок, который необходимо дорисовать, дополнив различными деталями. Внимательно посмотрите на него. Что вам хотелось бы в нем дорисовать? Особое внимание уделите сундуку: как видите, он пуст и его необходимо заполнить содержимым, наиболее подходящим и верно отражающим ваши мысли.

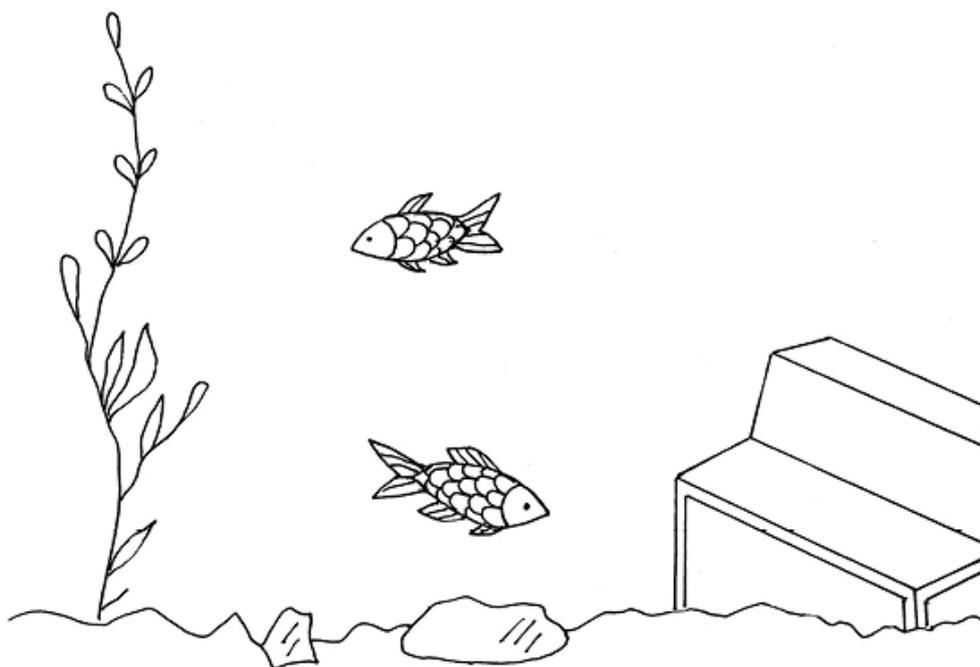


Рис. 5

### Интерпретация рисунка

**Если вы нарисовали множество рыб или других живых существ,** то это говорит о том, что ваша цель касается других людей, возможно, вы мечтаете о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Вам важно знать, что у вас есть понимание и поддержка ваших близких и друзей.

**Если вы нарисовали множество растений,** то, вероятно, ваша цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть желание чему-то научиться, что-то узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.

**Если вы нарисовали на дне много камней,** то это говорит о том, что ваша мечта носит материальный характер. Возможно, вы мечтаете что-то купить, большую радость вам принесет определенная вещь.

**Если вы нарисовали корабль, лодку или плывущего человека,** то это говорит о том, что вы мечтаете куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.

**Содержимое сундука – это ресурсы, которые позволят вашей мечте стать явью.**

**Если вы наполнили сундук деньгами,** то это, как вы и сами догадываетесь, говорит о том, что вам нужны деньги, но у вас их мало или недостаточно.

**Если среди денег встречаются драгоценные камни,** то это значит, что вы пока даже не пытались прикидывать, сколько денег вам нужно.

**Если вы положили в сундук драгоценности и тщательно их обрисовали,** то это говорит о том, что вам стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью – и вы обязательно добьетесь успеха.

**Если вы поместили в сундук скелет –** вам нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время вы поймете, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

### Примеры рисунков к тесту «Морские сокровища»

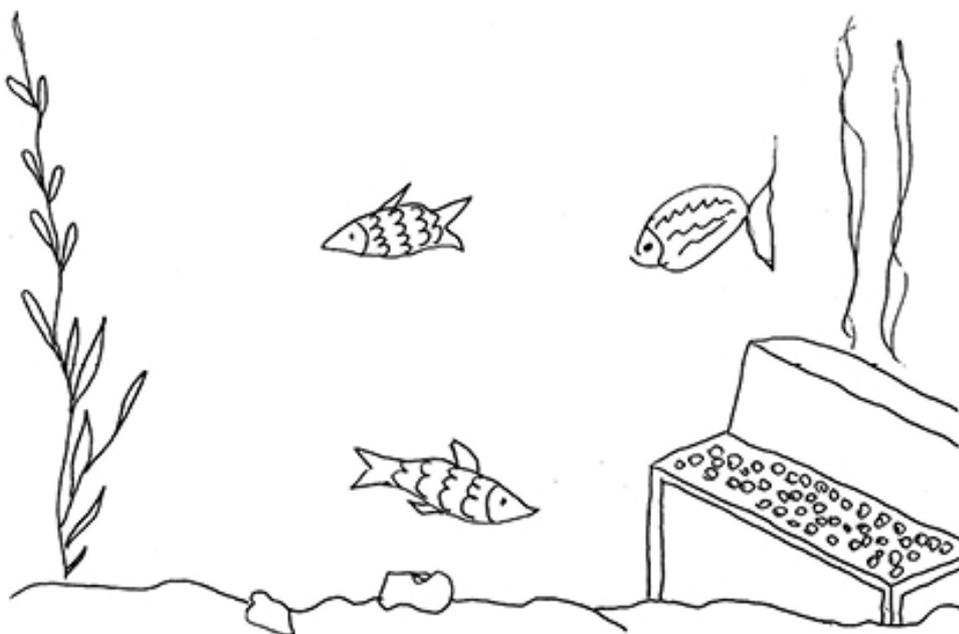


Рис. 6. Ольга, 31 год

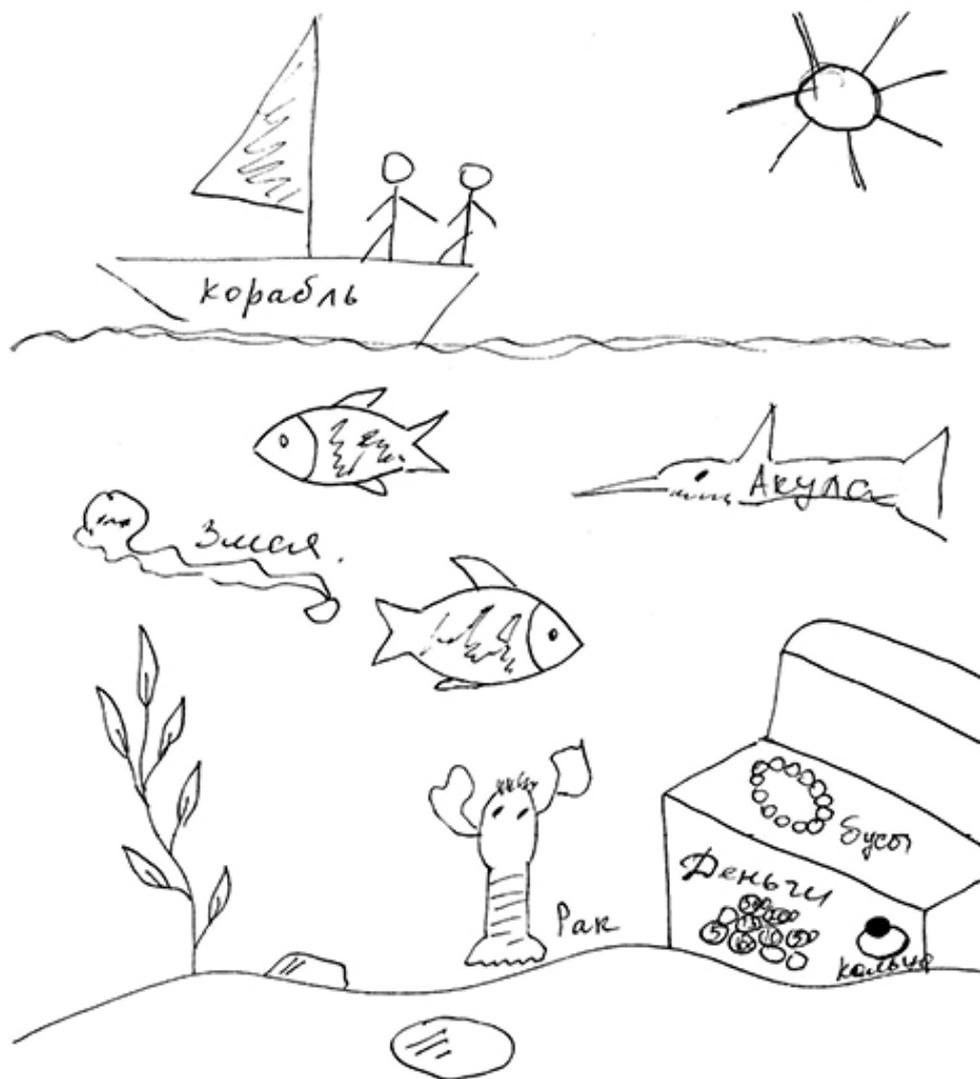


Рис. 7. Ирина, 39 лет

## Тест «Человек из геометрических фигур»

Тест помогает составить свой психологический портрет и узнать о сильных сторонах вашего характера. Время выполнения теста не ограничено.

### Задание

Перед вами 8 типов рисунка человека, составленных из простых геометрических фигур: треугольника, круга, прямоугольника и квадрата. Выбирайте рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете.

Будьте честны с самим собой и не смотрите интерпретацию, сначала вдумайтесь в задание и выберите наиболее верную ассоциацию. Если вы почувствуете, что не можете выбрать между некоторыми изображениями, попытайтесь сосредоточиться и найти предпочтительную ассоциацию.

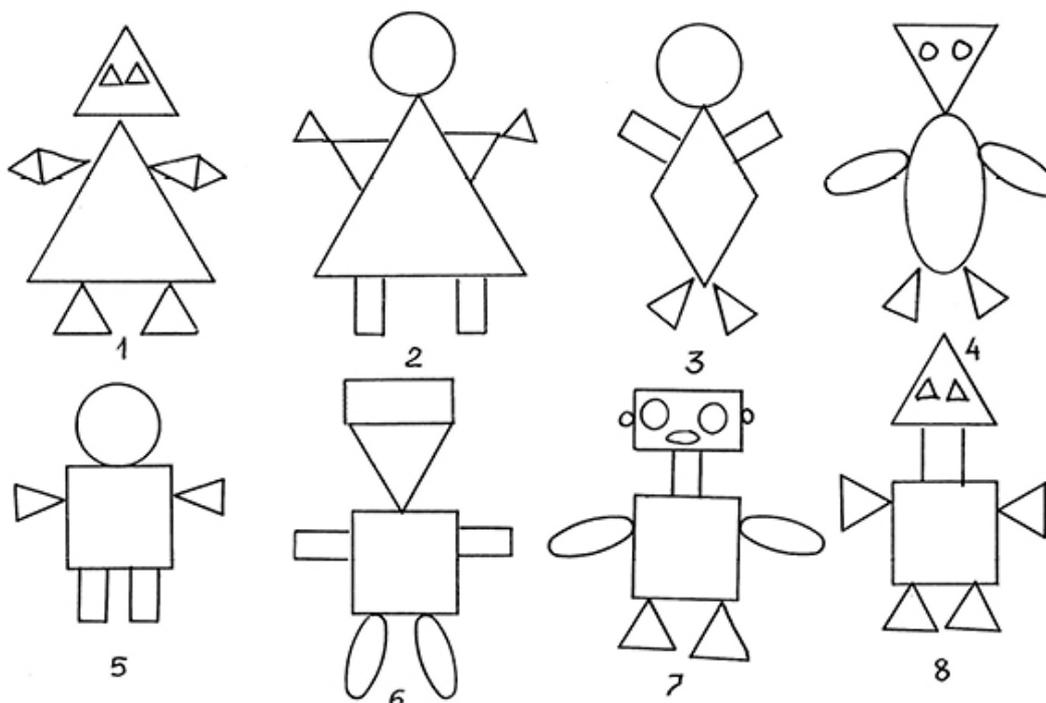


Рис. 8

### **Интерпретация**

Итак, вы выбрали рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете. А теперь прочтите описание, которое располагается ниже.

#### **1-й тип – «руководитель»**

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если не адекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

#### **2-й тип – «ответственный исполнитель»**

Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т. е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

#### **3-й тип – «тревожно-мнительный»**

Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое, по сути, является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

#### **4-й тип – «ученый»**

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся следующими видами искусства: кино, цирк, театрално-зрелищная режиссура, мультипликация и т. д.

#### **5-й тип – «интуитивный»**

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т. е. предпочитают самоконтроль.

#### **6-й тип – «изобретатель, конструктор, художник»**

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

#### **7-й тип – «эмотивный»**

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

#### **8-й тип – «не чувствительный к переживаниям других»**

Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

## Ваш тип мышления

### Тест «Практик или логик»

Тест поможет вам выявить, каким типом мышления вы обладаете. Время выполнения теста не ограничено. Для выполнения теста потребуется ручка или карандаш.

#### Задание

Перед вами рисунок с цепочкой овалов, который следует дорисовать. Что вы нарисуете, зависит только от вас.

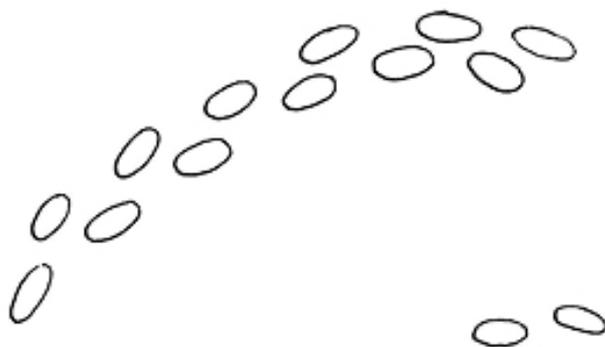


Рис. 9

#### Интерпретация рисунка

**Если вы сделали цепочку овалов основой своего рисунка**, то это говорит о том, что вы обладаете практическим мышлением, вам ближе все конкретное, вы практик. Признаком практического мышления являются такие рисунки: колос, гроздь винограда, ягод и т. д. – основной упор был сделан на овалы. Известно, что люди с практическим мышлением хорошо работают в коллективе, они ответственны и аккуратны. Они прекрасно справляются с огромным количеством работы благодаря тому, что умеют четко организовать свой рабочий день и распределить все дела по мере их важности и срочности. У этих людей практически не бывает безвыходных ситуаций, так как они просчитывают заранее каждый свой шаг, чтобы застраховать себя от возможных сюрпризов. Им больше по душе планомерная работа, нежели неожиданно свалившееся им на голову задание.

**Если же цепочка овалов является не основной деталью вашего рисунка**, а дополнительной, то это говорит о наличии у вас логического мышления, вы любите мыслить абстрактно. Признаком абстрактного мышления являются такие рисунки: идущий человек, за которым тянется цепочка следов; хвост птицы или зверя; коса девушки и т. п., то есть цепочка овалов в данном случае не более чем дополнение к рисунку. Люди с абстрактным мышлением

не любят рутину, предпочитают работать по вдохновению, им нравится проявлять себя в творческом плане, у них всегда множество разнообразных идей в голове, которыми они с удовольствием делятся со своим окружением. Они не привыкли планировать свои дела так, чтобы они распределялись равномерно, для них главное активность в периоды, когда их посещает вдохновение.

**Пример рисунков к тесту «Практик или логик?»»**

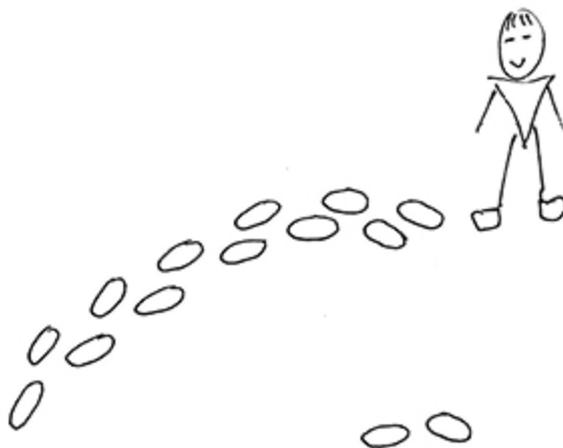


Рис. 10. Ольга, 31 год



Рис. 11. Мария, 59 лет

**Тест «Сенсорик или аналитик»»**

Этот тест поможет узнать о вашем уровне восприятия мира, насколько развита ваша интуиция, о ваших внутренних скрытых ресурсах и возможностях.

**Задание**

На рисунке изображен набор фигур в произвольном порядке. Необходимо нарисовать человека, используя для этого одну или несколько фигур. Какой рисунок у вас получился?



Рис. 12

### **Интерпретация рисунка**

**Если вы создали человека на основе одной или нескольких фигур**, то это означает, что вы сенсорик. Вы взялись за выполнение задачи, исходя из конкретных деталей, вы стали рассматривать каждую фигуру по отдельности. Для сенсориков на первом месте стоят детали, конкретные события, мысли и слова. Они всегда четко выстраивают свою речь, потому что неизменно исходят из конкретных фактов и не отвлекаются на обобщения и абстрактные понятия. Сенсорики наблюдательны, они замечают все, что окружает их. Они являются прекрасными рассказчиками, делают превосходные доклады и умело анализируют реальные события. Но разговоры на отвлеченные темы раздражают их, так как кажутся им несущественными, ведь они не основаны на фактах.

**Если же вы увидели в этой на первый взгляд произвольной композиции лицо человека и дорисовали его**, то это говорит о том, что вы являетесь интуитивистом. Вы склонны к анализу, вы обращаете внимание, прежде всего, не на конкретные детали, а на их совокупность. Интуитивисты (аналитики) предпочитают не детали, а картину в целом, их прогнозы и предположения чаще всего сбываются. Дело в том, что там, где сенсорики пробиваются сквозь факты, постепенно выстраивая их в цепочку, аналитики с ходу схватывают общие черты и делают верный вывод. Аналитики – прирожденные теоретики, а сенсорики – практики. Или можно сказать, что сенсорики едут по дороге, а аналитики летят над ней. В идеале сенсорики

и аналитики прекрасно дополняют друг друга, многое могут дать друг другу, их мировосприятия и мироощущения настолько разные, что им никогда не будет скучно вместе.

**Пример рисунка к тесту «Сенсорик или аналитик»**



Рис. 13. Валентина, 33 года



Рис. 14. Татьяна, 55 лет

## **Ваши индивидуальные особенности, эмоциональное состояние**

### **Тест «Инь и Ян»**

Этот тест поможет определить, в каком направлении вам лучше двигаться и насколько вы эмоциональны и гармоничны в своей жизни. Время выполнения теста не ограничено.

#### **Задание**

Внимательно посмотрите на довольно сложную фигуру на рисунке. Постарайтесь, глядя на нее, отрешиться от всех мыслей и полностью расслабиться, а затем представить, что фигура движется. Если движение есть, то постарайтесь определить в какую оно сторону? Нарисуйте стрелку. Возможно, может случиться и так, что вы не уловите никакого движения фигуры.



Рис. 15

#### **Интерпретация рисунка**

**Если вы считаете, что фигура пребывает в состоянии покоя**, то есть не движется, то это признак затишья, наступившего в вашей жизни. Вы можете и сами не подозревать о том, что замерли на месте в раздумьях, куда двигаться дальше. Определитесь, к чему вы стремитесь, и сделайте шаг вперед.

**Если вы считаете, что фигура движется влево**, то есть Ян наступает на Инь, день надвигается на ночь, то это значит, что вы полны надежд и светлых планов на будущее, в вас кипят силы, ваша жизненная энергия бьет ключом.

**Если ваша фигура движется вправо**, то есть Инь наступает на Ян, ночь надвигается на день, то это говорит о затруднениях, которые вы испытываете в данный момент жизни. Веро-

ятно, для вас наступил не самый лучший период, вы мучитесь сомнениями и подолгу обдумываете каждый свой шаг на жизненной тропе. Вы боитесь сделать ошибку, но не волнуйтесь, как бы ни была темна ночь, день все равно наступит, наберитесь терпения.

**Если вам кажется, что фигура движется вверх,** то это говорит о вашем желании что-то исправить в своей жизни. Вероятно, вы считаете, что совершили в чем-то ошибку и переживаете из-за этого. Однако ваши страдания очистят вашу душу и дадут вам возможность начать все заново.

**Если ваша фигура двигается вниз,** то это признак того, что вам непременно нужно отдохнуть и почерпнуть энергию из мира вокруг вас.

**Если вы уверены в том, что данная фигура раскачивается из стороны в сторону,** то есть двигается то вправо, то влево, это признак гармоничной, развитой натуры. Ваша чувственность наполняет вашу жизнь бодростью и оптимизмом, вы никогда не унываете долго, предпочитая действие размышлению. Ваша харизма привлекает к вам людей, и потому вас не страшит одиночество.

## Тест «Трещины»

Тест поможет определить ваше эмоциональное состояние.

### Задание

Посмотрите на трещины, изображенные на этом рисунке, нарисуйте на своем листе бумаги похожие трещины и дополните их. Что вы можете добавить к ним, чтобы эта картинка приобрела законченный вид?

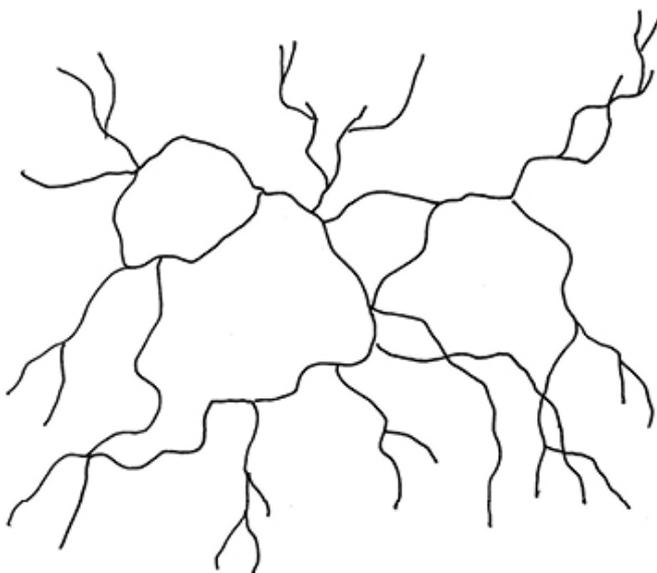


Рис. 16

### Интерпретация

Самое первое, на что следует обратить внимание, – это на сами трещины. **Если вы обвели все трещины,** ярко выделив их, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы пребываете не в лучшем состоянии. Вероятно, вы испытываете стресс, сильно взволнованы или обижены. То есть вас переполняют отрицательные эмоции.

**Если вы выделили только одну или несколько трещин,** то можно предположить, что вы чем-то озабочены, о чем-то переживаете, однако ваше состояние нормальное, вы можете справиться со своей проблемой без посторонней помощи.

**Если вы нарисовали множество новых трещин в дополнение к уже имеющимся,** то это говорит о том, что вы медленно погружаетесь в пучину отчаяния. Вы не можете найти выход из сложившейся жизненной ситуации и отказываетесь от борьбы, замыкаясь в себе и заикливаясь на своих переживаниях.

**Если вы нарисовали какой-нибудь предмет между трещинами или поверх них,** то это говорит о вашем жизнелюбии и нежелании опускать руки в трудную минуту. Вы не собираетесь поддаваться отчаянию. Вы эмоционально здоровый человек.

**Если вы нарисовали животное или человека поверх трещин или между ними,** то это говорит о том, что в настоящее время вы находитесь в смятении чувств, вам плохо, однако вы стараетесь не думать о своих проблемах, гоните от себя прочь тяжелые мысли.

**Если вы закруглили, смягчили конец каждой трещины,** то это говорит о вашем нежелании смотреть правде в лицо, вы твердите всем и каждому, что у вас все в порядке, что у вас нет проблем, и даже сами в это верите. Однако проблемы у вас есть, и немаленькие. Вы близки к нервному срыву, и если вы будете и дальше игнорировать свои проблемы, предпочитая думать, что их не существует, то очень скоро нервный срыв последует.

**Если вы заключили трещины в одну большую фигуру,** то это говорит о вашем здравомыслии и трезвом взгляде на жизнь. Вы умеете справляться с любыми неприятностями, и если иногда и переживаете, то ваши эмоции все равно не выходят из-под контроля.

**Если ваши трещины заключены в квадрат,** то вы склонны к самоанализу и рефлексии, ваши эмоции всегда подчиняются вашему разуму.

## **Тест «Несуществующее животное»**

Тест поможет выявить ваши скрытые эмоции. Применение теста также рассчитано на исследование психомоторной связи и состояния психики. В отличие от большинства других рисуночных тестов этот тест является одной из самых информативных рисуночных методик.

Существуют модификации теста, которые являются дополнительными тестами после основного, которые можно применить с целью уточнения вашего эмоционального состояния. Это такие тесты, как «Злое животное», «Счастливое животное» и «Несчастное животное».

Тест «Злое животное» позволяет выявить ваше скрытое агрессивное и депрессивное состояние.

Тест «Счастливое животное» расскажет о ваших ценностях и стремлениях.

Тест «Несчастное животное» показывает степень устойчивости к стрессам разного рода.

### **Задание**

Для выполнения теста «Несуществующее животное» возьмите лист бумаги, карандаш, ластик. Пользоваться карандашом следует средней мягкости. Ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Нарисуйте животное, которого никогда не было и нет в природе. Рисуйте быстро, смело и свободно. Когда рисунок будет готов, напишите внизу рисунка или на обратной его стороне как его звать, где оно живет, что больше всего любит, чего больше всего боится, чем питается?

### **Тестовые показатели (показатели психомоторного тонуса)**

#### **Нажим карандаша**

**Слабый нажим** – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние

**Сильный нажим** – эмоциональная напряженность; ригидность; импульсивность;

**Сверхсильный нажим** (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

### *Особенности линий*

Здесь следует обратить внимание на дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.).

**Штриховые линии** – тревожность как черта личности.

**Множественные линии** – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

**Эскизные линии** – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

**Промахивающиеся линии**, не попадающие в нужную точку – импульсивность; органическое поражение мозга.

**Линии, не доведенные до конца** – астения, иногда импульсивность.

**Искажение формы линий** – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

### *Размер рисунка и его расположение*

При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т. е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездеятельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением).

**Увеличенный размер** – тревога, стрессовое состояние.

**Уменьшенный размер** – депрессия, низкая самооценка.

**В норме** рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

**Рисунок смещен вверх** или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда повышение самооценки; стремление к высоким достижениям.

**Рисунок смещен вниз** – иногда снижение самооценки.

**Рисунок смещен вбок** – иногда органическое поражение мозга.

**Рисунок выходит за край листа** – импульсивность; острая тревога.

**Рисунок помещен в углу** – депрессия.

### *Тип животного*

По типологии изображений несуществующих животных можно отметить самые распространенные из них:

- Если вы изображаете **реально существующее** животное и называет его настоящим именем, а описание его образа жизни соответствует действительности. Например, рисуется кошка и описывается образ жизни кошки. Такое изображение можно считать нормой для пятишестилетнего ребенка, но для подростков и взрослых это может свидетельствовать о низком уровне воображения.

- Рисуется **вымерзшее животное**, когда-то существовавшее, например динозавр, мамонт и т. п.

- Рисуется изображение **существующего в культуре**, но не существующего в природе животного, например дракона, русалки и т. п. Рисунки с изображением вымерших животных, так же, как и рисунки с изображением существующих в культуре, являются нормой для детей

8–9 лет. Для взрослых такой рисунок животного указывает на его низкий общекультурный уровень и бедность воображения.

- Рисунок **несуществующего животного** обычно строится из частей разных реальных животных. Например, несуществующее животное состоит из части крокодила, обезьяны и зайца. В этом случае такое животное может иметь имя «Крокозай». Такое изображение животного свойственно людям-рационалистам, но не творческим натурам. А вот изображение несуществующего животного, которое может быть полным воплощением фантазии и иметь не составную, а целостную конструкцию, укажет на человека с богатым воображением.

- Иногда изображение животных имеют **человекообразный облик**. Это говорит о сильном желании в общении, что обычно свойственно в подростковом возрасте.

- Изображенное животное состоит **из разных механических частей**. Такое животное обычно изображают люди с нестандартным мышлением и подходом к жизни.

- **Замысловатое, сложное и оригинальное** изображение животного рассказывает о человеке, имеющем творческое воображение.

### *Детали*

#### **Глаза**

**Глаза отсутствуют** – астения.

**Глаза пустые, без зрачков и радужки** – астения, страхи.

**Глаза с зачерненной радужкой** – страхи.

**Глаза с ресницами** – демонстративная манера поведения, значимость мнения о себе.

**Глаза с прорисованными кровеносными сосудами** – ипохондрия, невротическое состояние.

**Форма глаз искажена** – невротическое состояние.

#### **Уши**

**Уши большие** – заинтересованность в информации, в некоторых случаях – подозрительность, тревожность.

#### **Рот**

**Рот, приоткрытый в сочетании с языком** – без прорисовки губ – большая речевая активность; с прорисовкой губ – чувственность.

**Рот открытый зачерненный** – легкость возникновения опасений и страхов, в некоторых случаях – недоверие, тревожность.

**Рот с зубами или клыками** – вербальная агрессия, в некоторых случаях – защитная.

#### **Голова**

**Голова, увеличенная в размере (в соответствии с фигурой в целом)** – оценка эрудиции своей и окружающих, говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

**Голова отсутствует** – импульсивность, в некоторых случаях – психическое заболевание.

**Две или более головы** – противоречивые желания, внутренний конфликт.

**Форма головы искажена** – органическое поражение мозга, в некоторых случаях психическое заболевание.

**Голова повернута вправо** – устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

**Голова повернута влево** – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

**Положение «анфас»**, то есть голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

### Дополнительные детали на голове:

**перья** – тенденция к приукрашиванию и самооправданию;

**рога** – защита, агрессия;

**грива, подобие прически** – чувственность, в некоторых случаях – подчеркивание своей половой принадлежности.

#### Фигура

**Множество составных частей и элементов** – мощная энергия.

**Малое количество составных частей и элементов** – экономия энергии, астения.

**Состоит из острых углов** – агрессивность.

**Фигура в виде круга** – скрытость, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира.

### Дополнительные детали и части фигуры:

**чешуя, панцирь** – потребность в защите;

**шпы, иглы** – защитная агрессия;

**тело, покрытое густыми волосами** – значимость сексуальной сферы;

**узор на шкуре** – демонстративность;

**раны, шрамы** – невротическое состояние;

**вмонтированные механические части** – интровертность, трудности в общении;

**оружие режущее, колющее или рубящее** – агрессивность;

**крылья** – романтичность, мечтательность, склонность к компенсаторному фантазированию;

**внутренние органы, кровеносные сосуды** – ипохондрия, невротическое состояние, в некоторых случаях – психическое заболевание;

**половые органы, женская грудь, вымя** – высокая значимость сексуальной сферы.

### Хвост

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево.

**Хвост, повернутый вправо** – отношение к своим действиям и поведению.

**Хвост, повернутый влево** – отношение к своим мыслям, решениям.

**Хвост, поднятый вверх** – положительная, уверенная окраска к этим отношениям.

**Хвост, опущенный вниз** – отрицательная окраска к отношениям.

**Хвост толстый** – значимость сексуальной сферы.

**Хвост толстый, покрытый шерстью** – очень высокая значимость сексуальной сферы.

**Красивый хвост, например павлиний** – демонстративность.

## Ноги

**Отсутствие ног, их недостаточное количество** – пассивность или неумелость в социальных отношениях.

**Избыточное количество ног** – потребность в опоре.

**Толстые, большие ноги** – ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях, потребность в опоре.

## Характер соединения ног с фигурой (корпусом)

**Прорисовано тщательно** – умение контролировать свои рассуждения, выводы, решения.

**Прорисовано небрежно, слабо или совсем нет соединения ног с фигурой** – отсутствие контроля.

## Описание образа жизни

**Соответствует рисунку** – развито логическое мышление.

**Несоответствие рисунку** – в некоторых случаях нарушение логического мышления.

**С идеализацией и приукрашиванием** – склонность к компенсаторному фантазированию.

## Место жизни животного

**За границей, острова, субтропики** (остров Бали, Кипр) – демонстративность.

**Изолированное** (космос, другая планета, пещера, колодец, лес) – чувство одиночества.

**Место, труднодостижимое** (непроходимый лес, густая чаща деревьев) – потребность в защите, в некоторых случаях – боязнь агрессии.

**Эмоционально неприятное** (болото, тина, грязь) – невротическое состояние.

## Питание

**Ничем не питается** или питается воздухом, новостями, энергией – интровертность.

**Ест все подряд** – импульсивность.

**Питается несъедобными вещами** (гвоздями, палками, камнями и т. п.) – нарушения общения.

**Питается эмоционально неприятной пищей** (слизью, трухой, тараканами и т. п.) – невротическое состояние.

**Питается кровью и органами живых существ** (желудок, мозг и т. п.) – невротическая агрессия.

**Питается людьми** – негативизм, агрессивность.

## Занятия, игры

**Ломает что-либо** (забор, деревья и т. п.) – агрессивность, негативизм, в некоторых случаях психическое заболевание.

**Любит много спать** – астеническое состояние, накопившаяся усталость.

**Играет, гуляет, развлекается** – проекция своих желаний.

**Занято поисками пищи** – ощущение трудностей в жизни.

**Не любит сидеть без дела** – импульсивность.

**Ходит вверх ногами** – символ нарушения заведенного порядка, выход за рамки обычных стандартов.

## Некоторые особенности описания

*В описании встречается:*

**упоминание о размножении** – значимость сексуальной сферы;

**о бесполом размножении** (почкование и т. п.) – напряженность в сексуальной сфере;

**об отсутствии друзей** – ощущение своего одиночества;

**о наличии множества друзей** – высокая ценность общения;

**о врагах** – боязнь агрессии;

**о защищенности от любых врагов или их отсутствии** – боязнь агрессии, в некоторых случаях настороженное отношение к окружающим;

**об обеспечении едой** – ощущение бытового неблагополучия, в некоторых случаях значимость материальных ценностей.

## Название

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей, например летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п. Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратегер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Возможно и иронически-юмористические названия, например, «риночурка», «пузыренд» и т. п. – при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим.

Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы, такие как «тру-тру», «лю-лю», «кускус» и т. п.

Склонность к фантазированию, чаще защитного порядка, выражена обычно удлиненными названиями, например, «аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т. п.

## Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей – только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечно-

сти или тело, хвост, крылья и т. п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, – или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов, помимо самых необходимых, тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание.

### **Характер животного**

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему Я, представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего. Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похужест морды на лицо, ног и лап на руки, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «человечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

### **Разное**

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец нежелание подвергаться тестированию.

Случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» – постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это характерно для людей с признаками шизофрении.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

### **Примеры рисунков к тесту «Несуществующее животное»**



Рис. 17. Нина, 40 лет

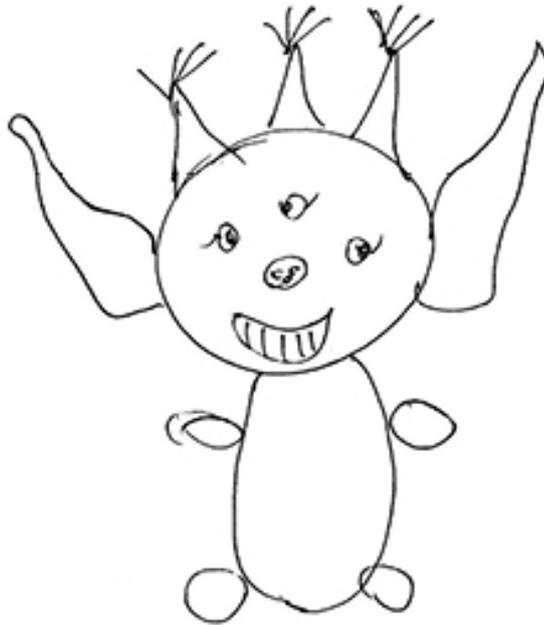


Рис. 18. Ольга, 31 год

### **Тест «Мандала эмоций»**

Тест проводится с целью диагностики и гармонизации эмоциональной сферы человека, осознания эмоционального автопортрета и интеграции новой желаемой модели.

#### **Задание**

На листе бумаги формата А3 нарисуйте круг (циркулем или с помощью блюда). Подготовьте краски (желательно набор из 24 цветов) и кисти.

1. Прочтите список из 12 эмоций:

- Любовь
- Злость
- Стыд
- Сострадание
- Радость
- Страх
- Грусть
- Ревность
- Удовольствие
- Наказание
- Удовлетворение
- Ясность

2. Выбрав одну эмоцию из списка и соответственный ей цвет, изобразите ее в пространстве круга.

3. Прделайте то же самое с остальными словами-эмоциями, не нарушая границ предыдущих цветов.

4. Далее гармонизируйте, трансформируйте рисунок по собственному желанию. В заключение необходимо вербализовать то, что получилось.

## Тест «Ущелье»

Тест покажет ваше эмоциональное состояние и склонность к депрессии.

### Задание

На рисунке изображено ущелье. Вам надо нарисовать рисунок человека, а также создать фон, например дорисовать небо, деревья, траву и т. д.

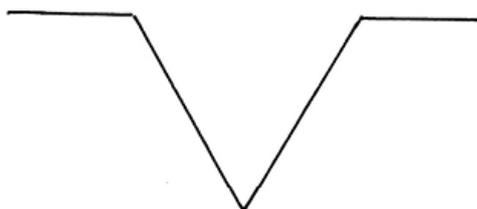


Рис. 19

### Интерпретация

Если вы **выделили стены ущелья черным цветом**, обвели их несколько раз, покрыли штрихами или полностью закрасили, то это говорит о вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что вы склонны к депрессиям, просто сейчас вам плохо, и ваше настроение таким образом изливается на бумагу.

Если вы **покрыли стены ущелья трещинами**, то это говорит о том, что вы слишком многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что время от времени впадаете в депрессию.

Если вы **нарисовали множество трещин на скалах**, то вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, вам нужна помощь специалиста.

Если **нарисовали человека на дне ущелья**, то это говорит о том, что вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить. Однако если при этом вы нарисовали **людей или животных наверху, на скале**, то это означает, что в вашей темноте забрезжил лучик света. Возможно, подсознательно вы знаете, что кто-то из вашего окружения может вам помочь.

Если вы нарисовали **человека, который стоит на скале и смотрит вниз, в ущелье**, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и вы колеблетесь, сомневаетесь. Вам страшно взять на себя ответственность.

Если нарисованный вами **человек спускается вниз по отвесной скале**, то это означает, что вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.

Не стоит обольщаться, если **на лице вашего человечка сияет улыбка**. Это всего-навсего говорит о том, что вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.

Если вы **сплошь покрыли ущелье растениями (деревьями, травой, цветами)**, то это значит, что у вас нет склонности к депрессиям. об этом же говорит и **солнышко высоко в небе**.

Если **залили ущелье водой**, то это говорит о том, что склонность к депрессиям пока что не проявилась в вас в полной мере, но она, несомненно, есть и, вероятно, просто дремлет до поры до времени.

## Коммуникабельность, поведение в нестандартных ситуациях

### Тест «Ваше место в семье»

Тест покажет ваше мироощущение, какое место вы отводите себе в своей семье, как вы себя чувствуете среди своих близких.

#### Задание

Перед вами три цветка, точнее, только их части. Вам надо на своем листе бумаги нарисовать эти цветы и дорисовать картинку, придать ей композиционно законченный вид. Разумеется, особое внимание следует уделить таким важным деталям, как стебель, листья и т. п., то есть всему тому, без чего цветы не могут существовать. Весь остальной фон рисуйте на ваше усмотрение.

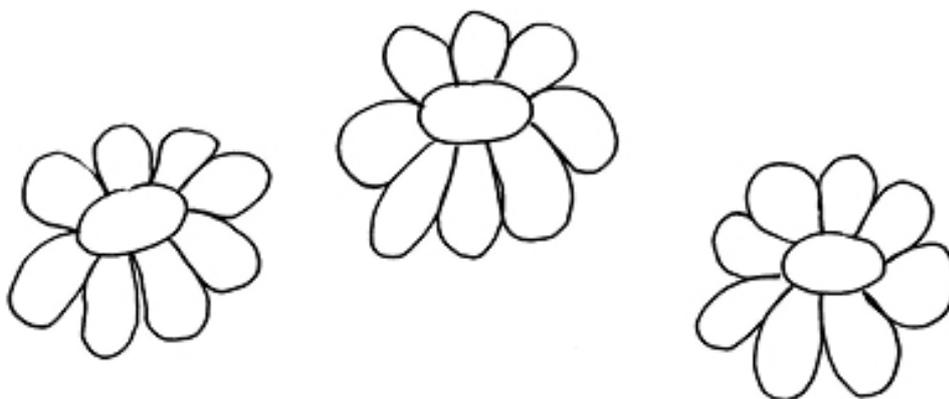


Рис. 20

#### Интерпретация

Обратите внимание на последовательность ваших действий.

**Тот цветок, который вы нарисовали первым** – это вы, ваше мироощущение, он покажет вам, какое место вы отводите себе в своей семье, как вы себя чувствуете среди своих близких.

**Остальные цветы и фон** – это ваше представление о том, какой должна быть настоящая семья.

Посмотрите **на длинностеблей**, дорисованных вами каждому цветку.

Если **самый длинный стебель принадлежит вашему цветку**, то это говорит о том, что вы ощущаете себя самой важной и нужной персоной в своей семье, главой и хозяином. **Если при этом вы выбрали для себя центральный цветок**, то это прямо свидетельствует о вашей эгоистичности и душевной глухоте, нечуткости. Скорее всего, только вам хорошо в вашей семье, а вот вашим домочадцам приходится не совсем сладко. Вероятно, вы играете роль эдакого домашнего деспота или держите всех в напряжении.

Если **все три стебля одинаковой длины**, то это значит, что вы за равноправие отношений в семье. В вашем семейном кругу царит доверительная и теплая атмосфера, дом для вас имеет первостепенное значение.

**Если стебель вашего цветка самый короткий,** то это говорит о том, что вы не ощущаете себя в семье полноправным членом, вам плохо с вашими близкими, вашу волю и чувства постоянно подавляют, стараются сделать из вас другого человека. Семья для вас – то место, куда вы приходите после работы и где имеете еду и постель, не больше.

**Листья на стеблях** говорят об искренности ваших отношений с домочадцами. Чем их больше, тем приятнее вам находиться в кругу семьи, тем с большей нежностью вы относитесь к своим близким. Если же листьев мало, то это говорит о том, что вы нуждаетесь в ласке и понимании своих родных, но не всегда находите у них поддержку. Полное отсутствие листьев на стеблях цветов- у вас холодные отношения в семье, но вы не теряете надежды изменить ситуацию к лучшему.

**Если вы поставили цветы в вазу,** то это значит, что семья для вас не имеет первостепенного значения, вы вполне могли бы прожить и без нее.

**Если вы нарисовали цветы на лугу,** то это говорит о том, что вы домашний человек, семья необходима вам для того, чтобы ощущать себя счастливым.

### **Тест «Готовы ли вы к жизненным сюрпризам»**

Этот тест покажет ваше отношение к жизни и каково будет ваше поведение при нестандартных ситуациях и вашего отношения к жизни.

#### **Задание**

Представьте себе, что зоопарк в вашем городе решил приобрести несколько новых животных и в этом ящике привезли первое из них. Ящик очень крепкий, из него не доносится ни звука, однако на его передней стенке есть прямоугольное отверстие, в котором виднеется часть животного. Попробуйте на основе одной детали воссоздать весь облик сидящего в ящике существа. При этом необязательно рисовать реальное животное, можно нарисовать и фантастическое.

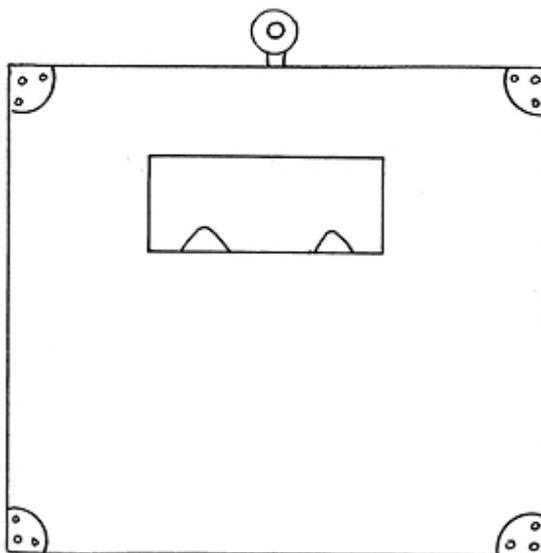


Рис. 21

### **Интерпретация рисунка**

В первую очередь обратите внимание на характер линий, которыми вы рисовали свое животное.

**Если линии тонкие**, то это говорит о вашей осторожности, вы стараетесь не рисковать без особой нужды.

**Если ваши линии уверенные**, резкие и яркие, то это говорит о том, что вы смело идете по жизни и вас не пугают возможные неприятности и невзгоды. Вы предпочитаете не гадать о дне завтрашнем, вы считаете, что думать о неприятностях заранее – глупо и бессмысленно, вы решаете задачи жизни по мере их наступления.

Теперь о животном, которое вы нарисовали.

**Если из видной в отверстие детали вы сделали уши животного**, то это говорит о том, что вы осторожный и внимательный человек, вы заранее все продумываете, чтобы обезопасить себя от неприятных жизненных сюрпризов. Вы любите быть в курсе всех событий, и надо отдать вам должное, вы редко бываете чем-нибудь неприятно удивлены.

**Если из заданной детали вы нарисовали глаза животного**, то это говорит о вашей любознательности и стремлении до всего дойти своим умом, все попробовать и узнать на практике. Ваша жизнь полна сюрпризов, они сыплются на вас как из рога изобилия, однако вы не жалуетесь. Ведь жизнь преподносит вам не только неприятности, она дарит вам и удивительные встречи, приятные знакомства и счастливые случаи.

**Если в этой детали вы увидели ноздри животного**, то можно предположить, что вы стойко выдерживаете все удары судьбы. Вы твердо знаете, что жизнь состоит из черных и белых полос, поэтому мужественно переживаете период невзгод, веря в светлое завтра. Сюрпризов в вашей жизни мало, наверное, потому, что вы их ожидаете и не удивляетесь им.

**Если вы нарисовали одно животное**, то это говорит о том, что в вашей душе есть вера в чудо, даже если вы практик до мозга костей и давно вышли из детского возраста.

**Если животных больше**, то это означает, что вы за спокойную, продуманную жизнь.

### **Тест «Хороший ли вы друг»**

Тест поможет выявить вашу коммуникабельность, особенности вашей личности и способность к сопереживанию.

#### **Задание**

Этот рисунок не имеет видимого смысла. Вам надо таким образом завершить картинку, чтобы она обрела конкретное значение. Рисуйте все, что вам захочется, главное, чтобы у вас получился осмысленный рисунок.

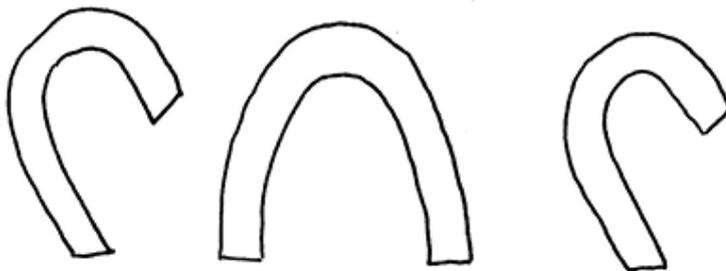


Рис. 22

### **Интерпретация рисунка**

**Если вы увидели на этом рисунке змею и соединили три детали между собой**, а также дорисовали змее мордочку и кончик хвоста, то это говорит о том, что вы воспринимаете дружбу как нечто само собой разумеющееся, естественное. Вам никогда не приходилось прилагать особые усилия, чтобы завоевать дружбу людей, потому что вы с детства всем нравились. Вы любите быть в центре внимания и принимать восхищения окружающих. Однако если вашим друзьям будет плохо, вы обязательно придете им на помощь.

**Если из заданных деталей вы создали три независимых друг от друга рисунка**, то это говорит об отсутствии потребности в дружбе. Для вас на первом месте всегда ваши цели, интересы и задачи.

**Если вы сделали из трех деталей два рисунка**, то это значит, что вы мало кому доверяете. Но ради своих близких и дорогих людей вы пойдете на все, ничего не пожалеете, чтобы помочь им. Вы хороший друг, из тех, кто проверяется в беде и с честью выдерживает проверку.

**Если вы нарисовали животное или птицу**, добавив к заданному рисунку много своих деталей, то это говорит о том, что вы веселый и дружелюбный человек, у вас много знакомых и приятелей, вы всегда оказываетесь в центре внимания, в каком бы обществе вы ни находились. Вы сами всегда стараетесь помогать тем, кто в этом нуждается, вы не можете равнодушно смотреть на страдания и переживания других людей, даже не очень близких вам.

**Если вы увидели в этом рисунке надпись "SOS"** то это говорит о вашей доброте и умении сопереживать другим людям. Вы никогда и никому не отказываете в помощи и сочувствии, оказываете моральную и материальную поддержку.

## **Тест «Хозяин своей судьбы»**

Тест выявляет вашу способность контролировать любые жизненные ситуации, ваши стремления к свободе, независимость от обстоятельств и других людей, а также готовность творить свою судьбу.

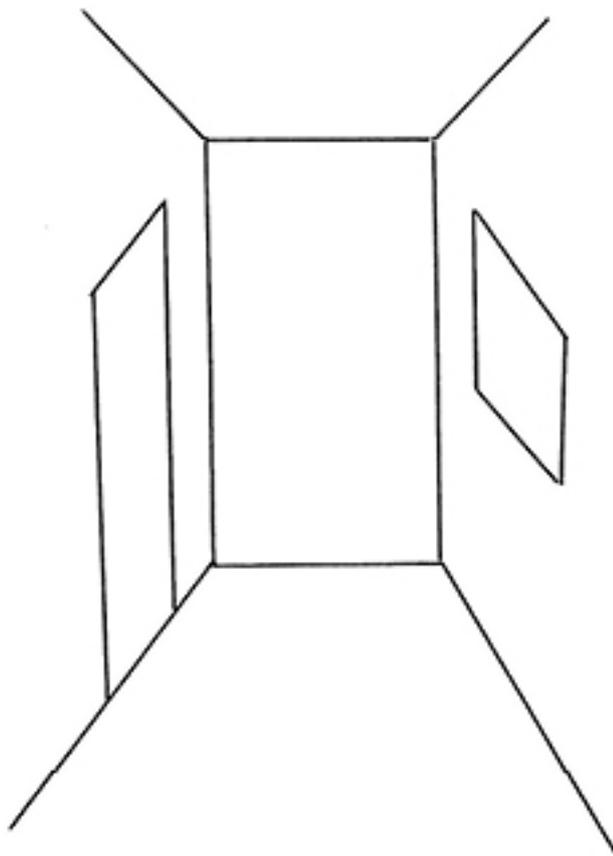


Рис. 23

### **Интерпретация рисунка**

Для начала посмотрите на дверь и окно. На этом рисунке они изображены с явным нарушением перспективы. Очень показательный момент:

**Если вы попытались выровнять окно и дверь**, то это говорит о вашем стремлении контролировать все, что происходит в вашей жизни. Вы любите быть в курсе всех событий, вам это необходимо для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Вы предпочитаете сами все проверить.

**Если же вы оставили дверь и окно без изменений**, то это означает, что вы принимаете жизнь такой, какая она есть. Вы терпеливо, не жалуясь на судьбу, куете свое счастье.

**Если вы нарисовали на стене еще одно окно**, то это говорит о вашей повышенной потребности в общении, вы не можете жить вне общества. Если это окно занимает больше половины стены, то для вас важно, что подумают другие.

**Если вы украсили пол ковром или тщательно вырисовали на нем паркет или линолеум**, то это говорит о вашем ярко выраженном стремлении к независимости. Вы цените во всем основательность и разумность, вы твердо стоите на земле.

**Если вы нарисовали в комнате дополнительные предметы (мебель, посуду)**, то это значит, что вы сами творите свою судьбу. Вы верите в счастливый случай и предопределенность, однако понимаете, что под лежащий камень вода не течет. Ваш жизненный принцип – закидывать удочки во все стороны, чтобы увеличить вероятность клева.

**Особое внимание следует уделить обоям** или их отсутствию.

**Если вы закрасили стены сплошным цветом,** то это говорит о том, что вам надо уделять больше внимания благоприятным возможностям, которые появляются в поле вашего зрения. А они появляются, не сомневайтесь!

**Если вы старательно покрыли стены обоями с мелким рисунком,** то это значит, что вы аккуратны, пунктуальны, ответственны. Крупный рисунок на обоях говорит о том, что вы настоящий бунтарь, не согласны мириться с тем что есть, и обязательно найдете (или уже нашли) свой путь. Ваша настойчивость и упорство приведут вас к успеху.

### **Пример рисунков к тесту «Хозяин своей судьбы»**

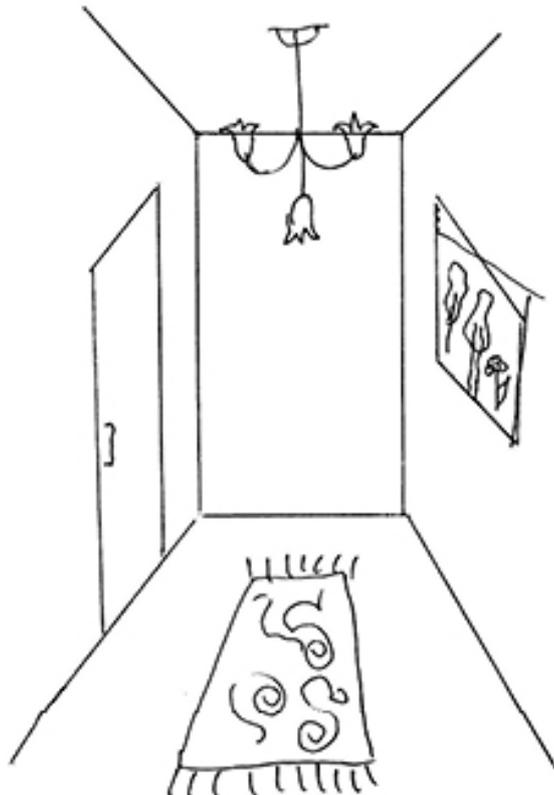


Рис. 24. Валентина, 33 года

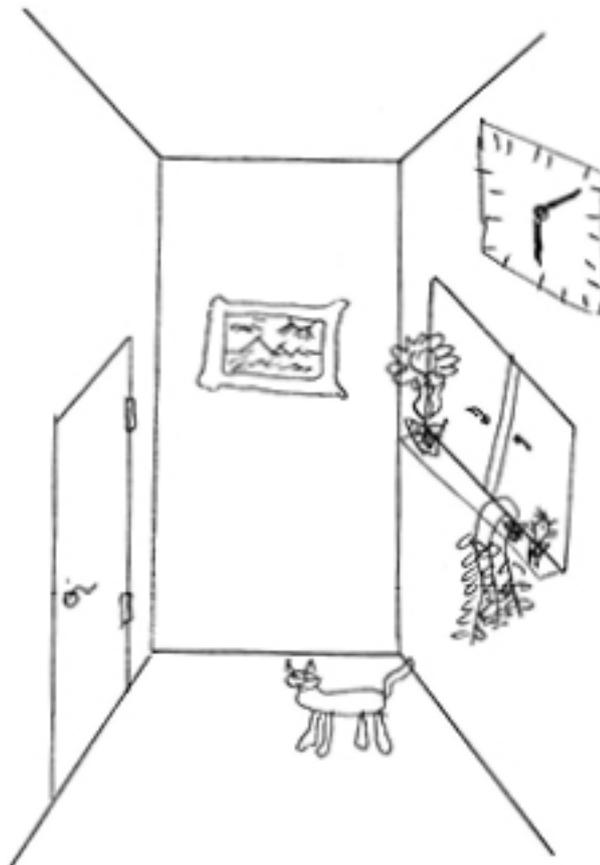


Рис. 25. Владимир, 42 года

### **Тест «Ваши действия в критической ситуации»**

Тест поможет узнать о психологических особенностях вашего характера и ваших личностных ресурсах.

#### **Задание**

На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вам необходимо спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Как вы это делаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями. Но прежде, чем это сделаете, определите для себя: прыгает человек или, возможно, падает.

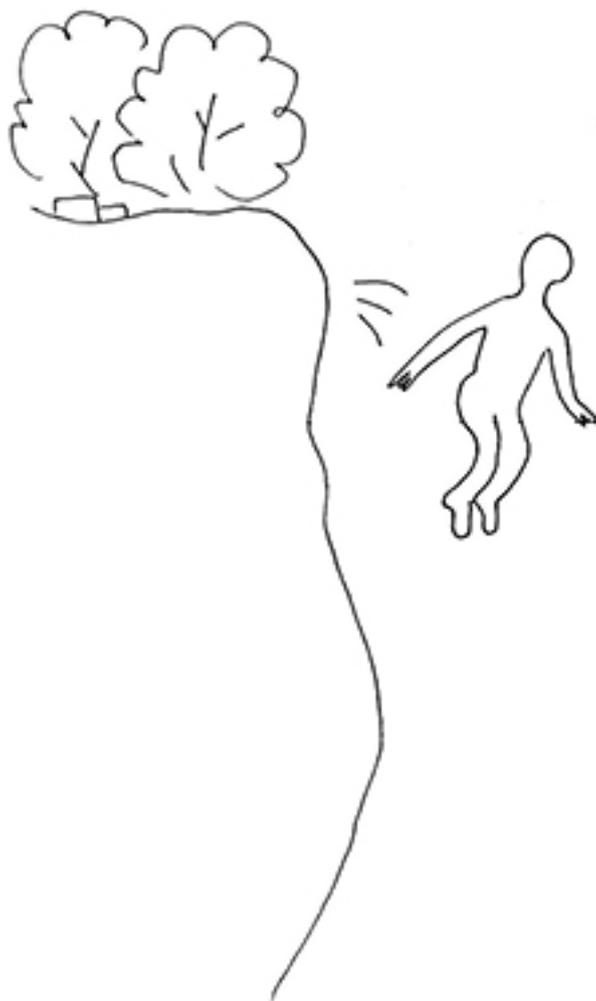


Рис. 26

### **Интерпретация рисунка**

**Если ваш человек добровольно прыгает с обрыва,** то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик.

**Если же вам кажется, что человек падает,** то это значит, что вы терпеливы, готовы ждать, вы не любитель активных действий.

**Детали, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку** и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться:

- **если вы нарисовали воду под ногами у человека (реку, озеро, море),** то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Предпринимайте шаги по урегулированию ситуации, будьте более активным и решительно берите быка за рога;

- **если вы нарисовали под ногами у человека батут или натянутое одеяло,** чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете;

- **если вы нарисовали под обрывом человека с вытянутыми руками,** готового поймать падающего в объятия, то это значит, что вы доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться другим. Вы ищете человека, который бы вам помог;

- **если вы превратили обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека,** то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся;
- **если вы нарисовали человеку крылья,** то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный или творческий выход из сложного положения.

## Тест «На доверие»

Данный тест поможет вам выявить, насколько вы открыты миру, доверчивы в отношениях с людьми, а также некоторые особенности вашего характера.

Доверие как психологическое отношение включает: интерес и уважение к партнеру по общению и взаимодействию; представление о потребностях, которые могут быть удовлетворены в результате взаимодействия с ним; эмоции от предвкушения их удовлетворения и позитивные эмоциональные оценки партнера; расслабленность и безусловную готовность проявлять по отношению к нему добрую волю, а также совершать определенные действия, способствующие успешному взаимодействию.

В свою очередь, недоверие включает следующие основные элементы: осознание рисков; чувство опасности, страха в сочетании с негативными эмоциональными оценками партнера и возможных результатов взаимодействия; настороженность и напряженность, а также готовность прекратить контакт, ответить на агрессию или проявить опережающую враждебность.

### Задание

Перед вами рисунок, на котором изображен фрагмент лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача предельно проста – нарисуйте ему дом и расположите его в любом месте на рисунке. Рисовать следует спонтанно, не думая долго.



Рис. 27

### **Интерпретация рисунка**

Прежде всего посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им нет.

**Если вы нарисовали домик на ветке дерева, подобно скворечнику,** то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

**Если ваш домик висит на ветке, как гамак или авоська,** то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. При этом ваш уровень доверия реалистичный, обоснованный, ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

**Если вы сделали эльфу домик внутри гриба,** это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас есть настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями.

**Если в домике есть окошки,** то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с больше готовностью вы заводите новых друзей.

**Домик у реки говорит о вашей романтичности.** Вы склонны замечать в людях их положительные качества, верите во все самое лучшее и светлое и это прекрасно, но в вашей жизни будет меньше разочарований, если вы дадите другим право на ошибку.

**Если вы установили домик в траве,** то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек и вы знаете, чего вам ждать от жизни. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

**Если вы сделали эльфу землянку, устроив домик в холме,** возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы мало доверяете людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

### Примеры рисунков к тесту «На доверие»

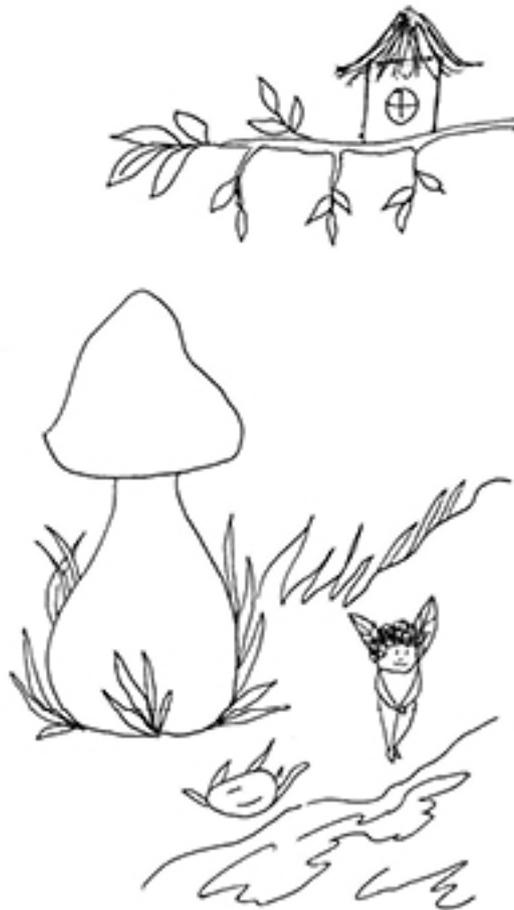


Рис. 28. Ольга, 31 год

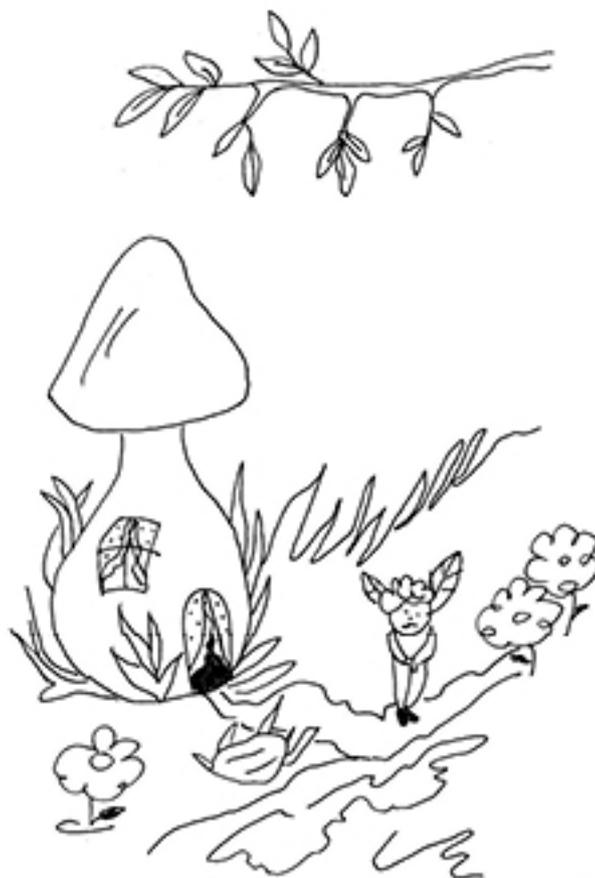


Рис. 29. Татьяна, 55 лет

## **Ваши цели и приоритеты**

### **Тест «Разрисуй свою кружку»**

Тест покажет, насколько вы способны творчески мыслить, расскажет о складе вашего ума и сильных сторонах вашей личности, на которые вы опираетесь как в процессе творчества, так и при решении различного рода проблем.

#### **Задание**

Представьте, что перед вами находится белая кружка вашего собственного дизайна. Она готова к обжигу. Вы остановили свой выбор на голубой глазури. Остается только подобрать для кружки подходящий узор. Представьте, какой узор вы нанесете голубой глазурью на свою кружку?

1. В полосу
2. В горошек
3. В клетку
4. Волнистый

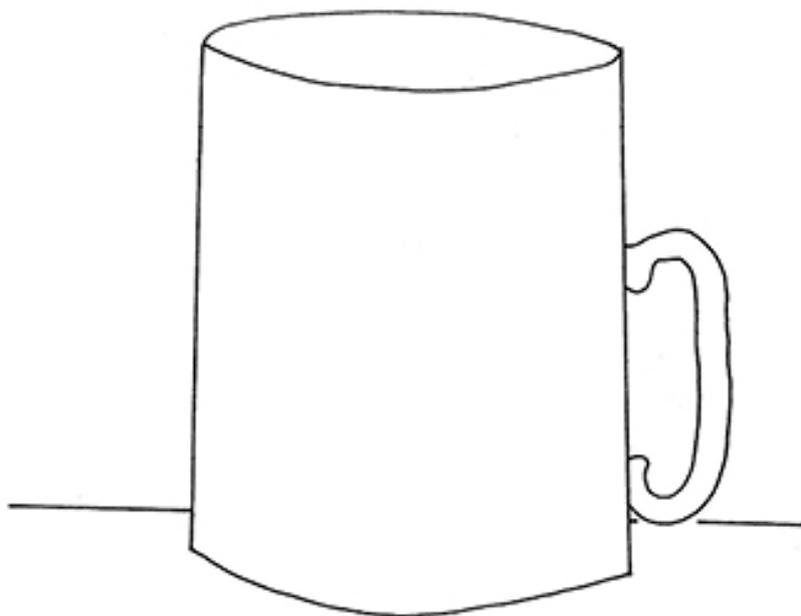


Рис. 30

**Интерпретация рисунка**

Тот узор, который вы нарисовали, говорит о складе вашего ума и его сильных сторонах, на которые вы опираетесь как в процессе творчества, так и при решении различного рода проблем.

**Если вы разрисовали кружку узором в полоску,** то это указывает на то, что ваш подход к делу отличается четкостью и прямолинейностью, что характеризует вас как человека, который

умеет решать проблемы, быстро принимает решения и мгновенно переходит от слов к делу. Стоит ли удивляться, что окружающие видят в вас не только лидера, но и надежный оплот в сложных жизненных ситуациях.

**Если выбрали узор в горошек.** Вы наделены гибким, артистическим складом ума, и хотя порой вы производите впечатление человека не совсем обычного и даже эксцентричного, однако именно вы с вашими талантами и уникальным видением мира вносите в него по-настоящему ценный вклад.

**Узор в клетку рассказывает о том,** что вы прекрасно справляетесь со всеми требованиями и заботами повседневной жизни. Однако из этого вовсе не следует, что вы обычный и совершенно заурядный человек. Мало кто умеет так четко и грамотно организовать свою жизнь. Вот почему у вас, похоже, всегда есть время, средства и сочувствие для тех, кто в них нуждается.

**Волнистый узор.** Ваш талант заключается в умении создавать вокруг себя такую атмосферу, в которой любовь проявляется и ощущается легко и беспрепятственно. При этом вы отнюдь не напрашиваетесь на чью-то благосклонность и внимание. Просто людям нравится заботиться о вас и оказывать вам поддержку. Царящая вокруг вас доброжелательность передается тем, кто вас окружает, и незаметно, но благотворно влияет на их жизнь. Спросите тех, кто вас знает и любит, – благодаря вам мир кажется лучше и добрее.

## **Тест «Ваша целеустремленность»**

Этот тест покажет, насколько вы целеустремленный человек. Все символы достаточно прозрачны. Человек – это вы сами, сверток на другом берегу – это ваша цель, река – это полоса препятствий, которую вам надо каким-то образом преодолеть.

### **Задание**

Внимательно посмотрите на рисунок. Он незаконченный, вы должны его дополнить таким образом, чтобы получился ясный и понятный сюжет. Рисуйте спонтанно, долго не думая, все, что приходит вам в голову.

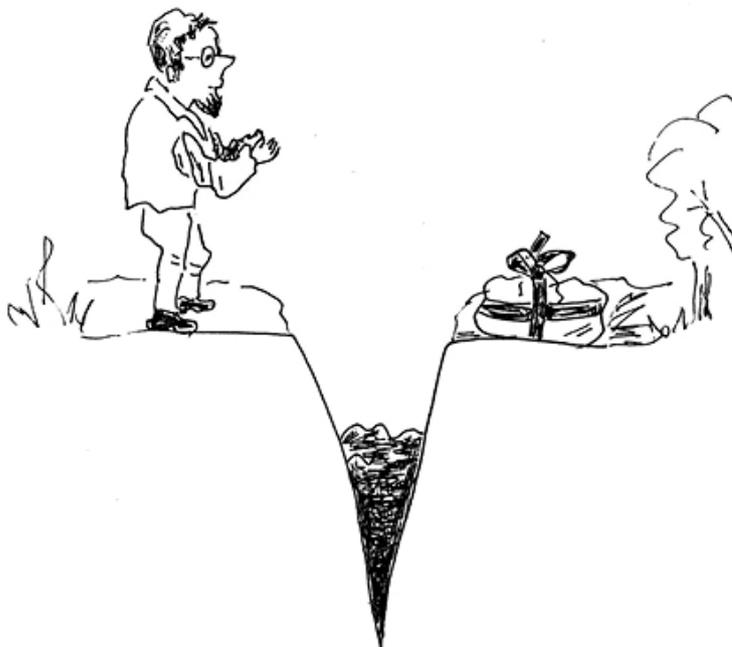


Рис. 31

### **Интерпретация рисунка**

**Если вы нарисовали мост**, то это говорит о том, что вы не откажетесь от своей цели только потому, что добраться до нее не очень легко. Чем крепче нарисованный вами мост, тем сильнее ваша воля и решительнее характер. Если вы нарисовали мостик-жердочку, то это значит, что вас можно на время сбить с курса, заставить передумать, спастись перед жизненными трудностями.

**Если ваш мост с красивыми перилами, весь резной и покрытый украшениями**, то это говорит о том, что вы склонны все идеализировать, вы по натуре романтик, и даже цели у вас очень красивые. Река, в которой кишат крокодилы или акулы, говорит о том, что вы боитесь тех препятствий, которые могут вам встретиться на пути к вашей цели. Если при этом ваш мостик шаткий и тоненький, то можно не сомневаться: вы часто поддаетесь необоснованной панике. У вашего страха, как говорится, глаза велики. Но вам следует помнить и другую поговорку: глаза боятся, а руки делают. Все не так страшно, как вам кажется.

**Если вы нарисовали на воде линии или растения**, то это означает, что вы не ждете от жизни подвоха, но и не надеетесь, что у вас всегда все будет гладко, без сучка и задоринки. Вы понимаете, что в жизни все случается, и готовы преодолеть любое препятствие.

**Если вы заполнили реку рыбой, мирно резвящейся в воде**, то это говорит о том, что вы не видите опасностей на своем пути и полны радужных надежд. Вы верите, что у вас все всегда будет хорошо.

## Тест «Четыре рисунка»

Тест поможет лучше узнать о своем внутреннем мире, своих интересах, творческих наклонностях, эмоциональном настрое.

### Задание

Возьмите лист бумаги А4 и сложите его пополам, затем еще раз пополам. Пронумеруйте полученные прямоугольники.

№ 1 – рисунок «Я в виде животного»;

№ 2 – рисунок «Я в виде растения»;

№ 3 – рисунок «Я в виде предмета»;

№ 4 – рисунок «Я в виде пейзажа».

### Интерпретация рисунков

**«Я в виде животного» отражает образ Я**, то есть какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого. Если вы нарисовали сильное животное, например пантеру, тигра, льва и т. п., то это указывает на вашу скрытую силу, способность постоять за себя, а если у животного хвост трубой, то это отражает ваше довольство.

**«Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный)**, временные представления, представления о настоящем и особенно о будущем. Маленькое растение – недостаток ресурсов, сил. Большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила. Обрезанный стебель – несамодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.

**«Я в виде предмета» – отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби.**

«Я – концепции»:

– замок – закрытость. Открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;

– сундук, шкаф – накопление чего-то, например опыта, достижений.

**«Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром.**

Значения отдельных элементов пейзажа:

– движение, гибкость;

– волны – эмоциональные всплески;

– камни – препятствия;

– цветы – положительный настрой;

– гора – трудности и одновременно путь вверх;

– солнце – потребность в тепле или желание давать тепло.

## Тест «Вагончик тронется»

Тест расскажет, имеете ли способности к предпринимательству, ведению бизнеса, ваших возможностях налаживать отношения с людьми.

### Задание

Перед вами ряд пустых вагонов. Ваша задача – загрузить их, так, чтобы они были полностью готовы к отправке. Затем закончите рисунок, придав ему осмысленный вид. Не забудьте учесть все детали!

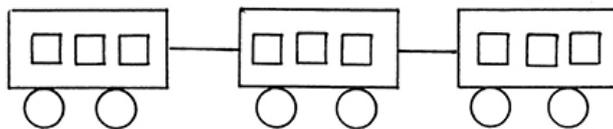


Рис. 32

### Интерпретация

Пожалуй, самое главное в этом тесте не сами вагоны и даже не то, что вы решили в них перевозить, а **паровоз**. Вроде всем известно, что без локомотива вагончики никуда не уедут, но тем не менее, некоторые почему-то забывают нарисовать этот важный элемент поезда.

Если вы все-таки нарисовали **паровоз**, можно смело констатировать: способности к ведению бизнеса у вас определенно есть.

Нетрудно догадаться, что **отсутствие локомотива** на рисунке говорит об обратном, – вы либо не очень хороший предприниматель, либо не очень уверены в себе и своих возможностях, не готовы взять на себя ответственность. Что в общем то одно и то же.

Теперь обратите внимание на **рельсы**, – они ведь тоже необходимы для движения поезда, не правда ли? Если же вы их не нарисовали, возможно, вам не просто налаживать отношения с людьми. Сложно сказать, по какой причине это происходит: может, вы просто не умеете себя подать, произвести впечатление, заставить окружающих считаться с вашим мнением. А может, все наоборот: вы сами не особенно считаетесь с другими людьми, видя в них лишь средство для достижения цели... Но, как бы там ни было, поезд без рельсов далеко не уедет, так же как и бизнес без умения налаживать отношения в гору не пойдет.

Вы нарисовали **рельсы**? Что ж, вас можно поздравить: вы общительны, коммуникабельны и умеете располагать людей к себе.

Если, к тому же **рельсы** нарисованы **прямо подвагонами**, вы обладаете логическим мышлением и деловой хваткой. А все эти качества вместе составляют джентльменский набор удачливого предпринимателя.

**Рельсы**, нарисованные **вдали от вагонов**, говорят о том, что деловые качества у вас присутствуют, но пока вы их никак не используете. Вроде и хотели бы их проявить, да все что-то не решается. Так что ваш «бронепоезд стоит на запасном пути». Пока.

Теперь давайте посмотрим, чем вы нагрузили свои вагончики.

Если в них перевозится **лес, песок, кирпичи** и прочие строительные материалы – вы, безусловно, расчетливый и смекалистый человек.

Если вы посадили в вагоны **людей** или решили перевезти в них лошадей, коров или каких-то других **животных**, вы вряд ли достигнете успехов в бизнесе. Судя по всему, вы очень романтичны и доверчивы, а значит, всегда найдутся желающие обвести вас вокруг пальца. Что тут можно посоветовать? Либо не ходить в бизнес и попробовать себя в чем-то другом, либо снять, наконец, розовые очки.

Ваши вагоны нагружены **машинами или другой техникой**? Вы постоянно опережаете события, забегаете вперед. Ваше желание получить все и сразу понятно, но так не бывает! А вы ужасно сердитесь, когда все идет не совсем так, как запланировали, когда что-то не получается... Совет тут один: учитесь терпению, и успех не заставит себя ждать!

Вы **укрыли вагоны тентом**, так, что со стороны невозможно догадаться, что в них перевозится? Видимо, вы способны неплохо вести самые сложные дела. Ведь вы неболтливы, уме-

ете хранить секреты и доверяете только тем, кто действительно заслуживает доверия. Вас трудно застать врасплох, недоброжелателям и конкурентам непросто собрать на вас компромат, что делает вас практически неуязвимым человеком.

### **Тест «Куда бежит олень?»**

Тест покажет, что с вами происходит в настоящее время, готовы ли к борьбе и преодолению препятствий и что происходит в вашей душе, которую в данном тесте символизирует олень.

#### **Задание**

Внимательно посмотрите на изображенного оленя, нарисуйте такого же или своего собственного оленя на листке бумаги, а затем дополните рисунок деталями – такими, какими пожелаете. Главное – придать рисунку законченность, сделать так, чтобы, едва взглянув на него, каждый мог понять – куда и почему несется наш стремительный герой.



Рис. 33

#### **Интерпретация рисунка**

**Если путь вашего животного пролегает по ровной местности,** на его дороге отсутствуют препятствия и опасности, вероятно, спокойствие и поддержка близких людей – именно то, что вам сейчас нужно. В данный момент вы не готовы к борьбе, преодолению каких-то преград и мечтаете лишь о домашнем покое и теплом дружеском участии.

**Если олень перепрыгивает через какие-то барьеры или помехи:** поваленные деревья, кусты, ручьи, ямы или заборы – ваша энергия бьет через край. Вы бодры, активны и готовы к решительным действиям.

**Если олень буквально парит над землей,** это говорит о том, что вы и сами сейчас витаєте где-то в облаках и довольно далеки от всего земного. Возможно, вы влюблены или собираетесь в поездку, о которой давно мечтали.

**Если оленя кто-то преследует.** Например, охотник, с ружьем или луком в руках или какой-то хищник. В этом случае ваша душа неспокойна, вы испытываете дискомфорт. Возможно, что-то или кто-то лишает вашу жизнь гармонии, а вас – остатков спокойствия...

**Если пуля или стрела охотника уже настигла несчастную жертву.** Здесь можно говорить не просто об отсутствии гармонии, а о глубокой ране, последствия которой вы в данный момент переживаете. Не исключено, что не так давно вы столкнулись с явной несправедливостью или даже предательством по отношению к себе.

**Если вы нарисовали рядом с оленем каких-то других животных,** скорее всего, сейчас все ваши мысли заняты взаимоотношениями с окружающими людьми.

**Если изображенные вами представители фауны симпатичны и дружелюбны** – вас могут волновать межличностные контакты с такими же милыми и симпатичными представителями человеческого рода, как и эти славные зверушки.

Остается только порадоваться тому, что вас окружают такие приятные создания, и пожелать вам и впредь встречать на своем жизненном пути лишь хороших людей.

**Если же ваш олень столкнулся с агрессивными хищниками,** то, вероятно, и рядом с вами сейчас хватает неприятных и враждебно настроенных индивидуумов. Неудивительно, если вас сейчас больше всего интересует вопрос: как же с ними себя вести? Выскazać накопившиеся претензии? Разорвать отношения? Или попытаться найти компромисс?

Если рисунок у вас получился далеко не радужным и вам не нравится, возьмите чистый лист бумаги и перерисуйте его.

## Ресурсное состояние, настроение, творческие способности

### Тест «Свободный рисунок»

Рисунок на свободную тему показывает ваше ресурсное состояние, отношение к миру и жизни, а также рассказывает о ваших переживаниях, дает больше информации о человеке, чем рисунок, выполненный по заданию, так как в нем нет особых ограничений. Поэтому вы многое можете узнать о самих себе, о своем восприятии мира, который каждый человек видит и ощущает по-своему. Это обязательно отразится в вашем рисунке. В таком рисунке вы также отдаете часть самого себя, часть своей души и энергии – и это передается любому, кто смотрит на ваш рисунок. Наша душа тесно связана с телом, и ее сигналы определенным образом передаются ему.

**Для выполнения теста** возьмите лист бумаги для рисования, простой карандаш, краски или цветные карандаши и ластик. А затем нарисуйте все что захочется.

Хорошо, если рисунок раскрасите разными цветами, опять-таки такими, какими вам захотелось.

Когда закончите, внимательно рассмотрите рисунок. Нравится ли он вам?

#### **Анализ рисунка к тесту «Свободный рисунок»**

Анастасия нарисовала три горы и дорогу, идущую к ним, с растущими на лугу цветами, а на небе она изобразила светящее солнце. Рисунок также полностью отразил ее прекрасное душевное и эмоциональное состояние, так как на тот момент, когда она его рисовала, на работе у нее уже решился вопрос о ее повышении. Кстати, как она рассказала, это зависело от трех руководителей (посмотрите, как наше бессознательное символически отразило их через изображение «трех гор» на рисунке).



Рис. 34. «Свободный рисунок». Рисунок Анастасии, 38 лет

На рис. 35 и рис. 36, размещенных на страницах цветной вклейки, мы также можем проследить отличное эмоциональное и душевное состояние человека.

### **Тест «Мой автопортрет»**

Тест применяется для практического изучения особенностей самосознания, собственной самооценки и ресурсного состояния.

#### **Задание**

Нарисуйте себя так, как вы себя представляете и ощущаете в данный момент. Это может быть портрет или фигура во весь рост, которую вы нарисуете по памяти или фотографии, возможно, вы изобразите себя в динамике (будете что-то делать или просто идти по дороге и т. п.), возможно, вокруг будет какой-то фон, но может быть, и нет и т. п. Постарайтесь нарисовать все детали, которые важны для вас сейчас, в настоящее время.

Для выполнения теста вам понадобятся: лист бумаги формата А4, простой карандаш, цветные карандаши или краски.

Не спешите, когда будете рисовать, и не думайте, что у вас получается. Когда закончите, посмотрите внимательно на рисунок. Скорее всего, вы уже испытали некоторое облегчение, потому что «выпустили» часть своих переживаний и напряжения на бумагу. Теперь они находятся на поверхности, а не мучают вас изнутри. Дайте оценку своему автопортрету, проанализировав его значение.

А теперь постарайтесь ответить очень откровенно и честно, насколько вы нравитесь себе на рисунке? Если нравитесь, то повесьте рисунок на стену, где он как можно чаще будет попадаться на ваши глаза, стремитесь всегда быть таким, каким себя нарисовали.

Если свой автопортрет не нравится, тогда нарисуйте новый, изобразите на рисунке себя таким человеком, каким хотели бы себя видеть. Например, это может быть более яркий, веселый, активный или, наоборот, спокойный, серьезный, сильный человек. Вы можете перенести себя на морской берег, зеленую траву или на пару ступенек вверх по карьерной лестнице и отобразить это на рисунке. Вы также можете сменить профессию и изменить свою внешность и т. п. Рисуйте всё, что захотите, все те изменения, к которым вы стремитесь.

После того как закончите рисовать, снова посмотрите на рисунок. Да, он теперь другой, и вы на нем тоже. Вы не только изменили свой автопортрет за счет цветного фона и дорисованных деталей, но и изменили восприятие себя в новом изображении. Вы удовлетворены, вам все нравится в рисунке, не правда ли? Теперь вы видите перед собой свою цель – то, каким вы хотите быть на самом деле. Вы были недовольны собой, теперь все обстоит иначе. Запомните это новое состояние и всегда стремитесь к нему, стремитесь таким быть и в жизни!

Приведенная методика показывает, что рисовать свой автопортрет можно по-разному и в зависимости от этого многое изменять в себе и своей жизни. Рисую таким образом, вы развиваете свои творческие способности, а также активизируете и пополняете собственные ресурсы. В зависимости от того, каких результатов вы хотели бы достичь в плане познания себя, собственных ресурсов, развития своих качеств и способностей, предлагаю еще несколько способов рисования своего автопортрета.

1. Возможно, вы хотите укрепить свою веру в себя и повысить свою самооценку? Тогда, включив свое воображение, нарисуйте себя как воина, в военной форме – начните думать о себе как о сильном и способном человеке, который может победить любые трудности.

2. Может случиться и так, что вам на работе не хватает творческого вдохновения, способности творчески думать и решать определенные задачи. Для этого как можно больше просматривайте картины различных художников, вдохновляйтесь ими и рисуйте сами, сначала подражая им, а потом, как подсказывает ваше воображение и фантазия. Вот что получилось у меня, когда, вдохновившись необыкновенными и фантастическими портретами Джузеппе Арчимбольдо из фруктов и овощей, я нарисовала свои рисунки. (См. рис. 37 и рис. 38 на страницах цветной вклейки.)

Рисовать таким образом настолько увлекательно, что время перестает существовать и хочется рисовать и рисовать, придумывать и придумывать что-то свое. Здесь выбор огромный, такой же, сколь велик выбор тех же фруктов и овощей в нашем мире. Главное, старайтесь не ограничиваться одним таким рисунком, даже если не получилось или получилось что-то не то, перерисовывайте и рисуйте, рисуйте снова, пока не получится.

Для «прокачки» и активизации собственных ресурсов можно не только рисовать, но и обратиться к своим воспоминаниям. Например, для этого иногда бывает достаточно вспомнить ситуацию, в которой вы ощущали прилив сил, энергии, тепла и испытывали при этом внутренний комфорт. Постарайтесь побыть в этом состоянии как можно дольше, прочувствуйте его. Это даст вам возможность даже в самой неприятной, а возможно и безнадежной ситуации, почувствовать себя сильным и уверенным человеком.

## Тест «Мое настроение»

Тест поможет разобраться в своем эмоциональном состоянии, которое на вашем рисунке непременно отразится, активизировать свои ресурсы и энергию.

### Задание

Следует нарисовать свое настроение – такое, какое оно есть в настоящее время. Может быть, оно будет похоже на погоду или пейзаж, но возможно, это будет абстрактный рисунок или вы нарисуете что-либо другое. Ваша задача нарисовать рисунок, который полностью отражал ваше состояние и настроение.

Вам потребуется лист бумаги формата А4 или А5, простой карандаш, цветные карандаши или краски, шариковая ручка, ластик.

На листе бумаги начните рисовать, а когда закончите свой рисунок, спросите себя, нравится он вам или нет? Если не очень, то измените этот рисунок таким образом, чтобы он изображал то настроение, в котором вы хотели бы находиться. *Изменить нужно именно этот рисунок*, а не рисовать новый. Для этого можно дорисовать новые детали, заполнив лист ими полностью, или покрутить лист по часовой стрелке и увидеть с нового ракурса совсем другую картину и образы. Меняйте свое настроение любым способом, главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, радостное или спокойное, влюбленное или какое-то другое, которое бы вы хотели сохранить на долгое время.

### Анализ рисунка «Мое настроение».

Однажды осенью мне пришлось длительное время пребывать в ожидании одного очень важного события, которого я ждала каждый день. Помню, я ничего не могла делать, ну разве что приготовить что-либо поесть и прибраться по дому. Стояла осенняя дождливая погода. Я почти все время стояла у окна и смотрела, смотрела в него, вглядываясь в капли воды, которые стекали по стеклу, на пожелтевшие падающие листья за окном... В такое время мне особенно хочется рисовать. И я стала рисовать. Как я и предполагала, получился довольно мрачный рисунок в серых тонах.

Как бы то ни было, но он был частью моей души на тот момент времени, и в нем было заложено мое настроение, беспокойство, тоскливое ожидание. Оценка ресурсного состояния – О.

(См. рис. 39 на страницах цветной вклейки.)

При желании можно изменить свое настроение, если не дорисовывать уже имеющийся рисунок, а нарисовать новый, похожий на прежний, лишь слегка изменив сюжет и добавив цвет, раскрасить его самыми яркими красками.

Мне не хотелось продолжительное время находиться в тревожном состоянии, поэтому через некоторое время я уже перерисовала свой рисунок, а затем раскрасила его цветными карандашами. Сюжет оставила тот же, но рисунок получился совсем другим. Пока рисовала, почувствовала, как постепенно мое беспокойство исчезло, а настроение значительно улучшилось.

Конечно, новому рисунку я дала другое название. Оценка ресурсного состояния – высокая.

(См. рис. 40 на страницах цветной вклейки.)

В нашей жизни могут происходить самые разные конфликты как на работе, так и дома. Мы все разные, а значит, и по-разному пытаемся избавиться от стрессового состояния. Кто-то после этого закуривает сигарету, кто-то выходит прогуляться, кто-то звонит другому человеку

и спешит с ним поделиться случившимся и т. п. Но как бы вы ни поступали в таких ситуациях, суть одна, настроение у вас сильно испорчено.

Предлагаю вам упражнение, которое действует быстро и безотказно, отлично помогает снять стресс и неприятный осадок после конфликта, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

### **Упражнение для снятия стресса**

Цветными фломастерами или карандашами расслабленной левой рукой начните рисовать различные фигуры, линии, точки, цветные пятна. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет, к которому тянется ваша душа, и рисуйте так, как вам захочется, в соответствии с вашим внутренним состоянием и настроением. Таким образом, вы не только перенесете их на бумагу, но и материализуете.

Когда закончите свой рисунок, переверните его и на обратной стороне напишите 5–10 слов, отражающих ваше настроение. Слова надо писать быстро и все, которые приходят в голову, не думая долго. Затем еще раз внимательно посмотрите на рисунок и вновь перечитайте слова, как бы снова переживая свое неприятное состояние. Далее быстро, энергично и с удовольствием разорвите свой рисунок. Скомкайте все кусочки бумаги и выбросьте их. Так, покончив с рисунком, вы избавитесь и от плохого настроения, успокоитесь. На выполнение этого упражнения у вас может уйти от 5 до 10 минут.

## **Глава 3. Психологические ассоциативные тесты**

### **Несколько слов об ассоциативных тестах**

Наши ассоциации – это прямая проекция того, что таится в неизведанных глубинах нашего подсознания.

Метод свободных ассоциаций активно используется в психоанализе. Суть метода в том, что человек бессознательно дает ассоциативную связь на стимульное слово теми словами, которые описывают его проблему.

Предлагаю вам очень интересные ассоциативные тесты, которые помогут лучше понять себя и других людей. Несмотря на их кажущуюся простоту, они достаточно эффективны. У вас не получится подогнать свои ответы под правильные или желательные, так как ассоциативные тесты рассчитаны исключительно на подсознание, а оно, как известно, лукавить не умеет.

Если вдруг какие-то выводы показались вам необоснованными, постарайтесь сразу все не отрицать, а прислушаться к себе и вашему голосу подсознания, так как в нем скрыто огромное количество полезной для вас же информации.

## Рекомендации по самотестированию

По мере прохождения тестов постарайтесь следовать следующим рекомендациям:

- тесты лучше проводить в спокойной обстановке и в расслабленном состоянии;
- не читайте интерпретацию к тесту до тех пор, пока не пройдете его до конца;
- будьте честны с самим собой;
- чтобы тест дал наиболее достоверные результаты, постарайтесь забыть о реальности – пусть ваше воображение рисует вам любые картины;
- не задумывайтесь над ответами, пытайтесь предугадывать «правильные» ответы, отвечайте первое, что вам приходит в голову, сохраняйте свое сознание открытым.

А вот над результатами тестов подумайте. Все ли вас устраивает? Может, что-то стоит поменять? Пусть ваше подсознание само предложит решения, не мешайте этому процессу своими умственными размышлениями. Рассматривайте результаты тестов лишь как информацию к размышлению, как отправные точки, на которые стоит обратить внимание при выборе дальнейшей стратегии.

А сейчас включите свое воображение и представьте себя в ситуациях, которые будут вам предложены, а потом опишите увиденное, отвечая на вопросы теста. Именно со слова «представьте» будет начинаться большинство психологических ассоциативных тестов. Для расшифровки результатов внимательно читайте интерпретацию, а для удобства записывайте свои ответы на листе бумаги.

## Тест «Ассоциации»

Данный тест применяется для выявления личностных свойств человека, вашем отношении к самому себе и окружающим вас людям, материальным ценностям, к деньгам.

Для прохождения теста вам понадобятся ручка, карандаш и лист бумаги. Ваша задача отвечать на вопросы, не глядя на расположенные ниже строки, иначе вы не получите нужного результата. Отвечайте на вопросы развернуто, излагайте свои мысли максимально подробно. Свои ответы можно дополнить рисунком.

Не следует давать себе много времени на размышление: первая ассоциация – самая верная. Записывайте самое первое, что придет в голову, а затем расшифруйте значение записанного и узнайте о том, что скрывается в вашем подсознании.

### Задание

1. Опишите (можно в нескольких предложениях), какие ассоциации у вас вызывают:

- Кофе
- Собака
- Кошка
- Море
- Крыса

2. Расположите животных в соответствии со своим отношением к ним (начиная с тех, которые нравятся вам больше):

- Свинья
- Корова
- Лошадь
- Тигр
- Овца

3. Вспомните пятерых людей, о которых вы часто думаете, и подберите для каждого из них цвет:

- Красный
- Желтый
- Зеленый
- Белый
- Оранжевый

### **Интерпретация**

1.

Ассоциации с **кофе** отражают ваш интерес к сексу.

Вы считаете, что пишете о **собаке**, но на самом деле думаете о себе.

Описание **кошки** соответствует представлению о вашем партнере.

**Море** отражает ваши представления об окружающих.

**Крыса** – ваш враг.

2.

Вы расставили свои жизненные приоритеты, поскольку каждое животное в подсознании ассоциируется с каким-либо конкретным субъектом или понятием.

**Овца** означает любовь;

**свинья** – деньги;

**корова** – карьеру;

**тигр** – достоинство и честь;

**лошадь** – семью.

3.

Человек, которому вы присвоили красный цвет, – тот, кого вы искренне любите.

Желтый относится к тому, кого вы не забудете в течение всей жизни, даже если сильно захотите.

Человек, которому приписан зеленый цвет, – ваш истинный друг.

Оранжевый характеризует того, кого вы сами считаете лучшим другом.

Белый – цвет человека, близкого вам по духу.

## **Тест «Лес»**

Данный тест используется для выявления личностных свойств человека. Ваши ответы на вопросы теста определяют ваши ценности и идеалы, ваше отношение к самому себе, к окружающим и к жизни в целом.

Данный тест проливает свет и на ваши потребности и проблемы. Его можно назвать шуточным, но он все же в значительной степени правдив, особенно если отвечать на вопросы честно и при этом не задумываться долго над ответом.

Для прохождения теста вам понадобятся ручка, карандаш и лист бумаги. Ваша задача отвечать на вопросы развернуто, излагать свои мысли максимально подробно. Свои ответы можно дополнить рисунком.

Не следует давать себе много времени на размышление: первая ассоциация – самая верная. Записывайте самое первое, что придет в голову, а затем расшифруйте значение записанного и узнайте о том, что скрывается в вашем подсознании.

Вы не один (одна). Вы гуляете в лесу. С кем вы гуляете?

Как выглядит лес? Какие деревья вокруг: хвойные или лиственные?

В лесу вы выходите на прекрасную поляну и видите там лошадь/коня. Опишите его для себя.

Вы идете с лошадью (конем) и доходите до реки? Как вы ее будете переходить? Сядете на лошадь(коня)? Порознь? Будете держаться за нее(него)?

Теперь перед вами чистое поле и посередине стена. Опишите ее: она длинная или короткая? Высокая или низкая? Есть ли двери?

### **Интерпретация**

1. Человек, с которым вы идете, наиболее важен для вас в вашей жизни.

2. Если вокруг вас много хвойных деревьев, то вы чувствуете, что вас окружают по большей части недоброжелатели, недруги. Если лес лиственный, то вы, скорее всего, настроены дружелюбно по отношению к ближайшему окружению, относитесь ко всем доверительно.

3. Лошадь описывает ваш идеал противоположного пола.

4. То, как вы переходите реку, свидетельствует о вашем отношении к людям и в особенности к любимому человеку. Если вы представляли себе, что едете верхом на коне – в вас преобладает эгоистичное отношение к друзьям и партнеру, стремление доминировать. Если вы идете порознь, это свидетельствует о вашей опаске сблизиться с людьми, о недоверии и отстраненности от партнера. Если вы придерживаете лошадь(коня), идете с ним рядом – это говорит о доверительных и равных отношениях в вашей паре.

5. Стена символизирует то, как вы видите проблемы в своей жизни. Если стена видится длинной и без дверей, то ваши проблемы кажутся вам непреодолимыми, если стена умеренных размеров и есть лазейки, то вам представляются проблемы посильными.

## **Тест «Путешествие»**

Данный тест поможет вам лучше разобраться в себе, определить свои внутренние конфликты и причины жизненных трудностей, особенно если отвечать на вопросы честно и при этом не задумываться надолго.

Для прохождения теста вам понадобятся ручка, карандаш и лист бумаги. Ваша задача – отвечать на вопросы, не глядя на расположенные ниже строки, иначе вы не получите нужного результата. Отвечайте на вопросы развернуто, излагайте свои мысли максимально подробно. Свои ответы можно дополнить рисунком.

Не следует давать себе много времени на размышление: первая ассоциация – самая верная. Записывайте самое первое, что придет в голову, а затем расшифруйте значение записанного и узнайте о том, что скрывается в вашем подсознании.

1. Вы у моря, всматриваетесь в него. Что вы видите? Какое оно? Ваши ощущения?

2. Вы идете по лесу и смотрите под ноги. Что под ногами? Что вы чувствуете? Что вы делаете? Вы одни или с кем-то?

3. Вы видите полет чаек. Что вы сейчас чувствуете? Что вы видите? Что они делают?

4. Теперь вы видите табун лошадей. Опишите, что вы видите? Какие это лошади? Что они делают? Что вы чувствуете?

5. Вы оказались в пустыне, там – стена с маленьким отверстием, за которым оазис. Ваши действия?

6. Разобравшись со стеной, идете по дороге и видите кувшин с водой. Ваши действия?

7. Наступил вечер, вы заблудились, видите дом. Какой это дом? Есть ли свет в окнах? Что вы будете делать?

8. Вы вышли из дома и оказались в тумане. Как вы себя поведете? Что вы чувствуете?

### **Интерпретация**

1. Море – отношение к жизни, эмоции, ощущения.
2. Лес – самочувствие в родной семье.
3. Чайки – отношение к женщинам.
4. Лошади – отношение к мужчинам.
5. Стена, ее преодоление – ваша основная жизненная стратегия, способ решения проблем.
6. Кувшин с водой – ваша сексуальная избирательность. Выбор партнера.
7. Дом – готовность к замужеству(женитьбе).
8. Туман – отношение к смерти.

## Тест «Сказка»

Тест поможет вам лучше разобраться в себе, определить свои внутренние конфликты и причины жизненных трудностей.

Для прохождения теста вам понадобятся ручка, карандаш и лист бумаги. Ваша задача отвечать на вопросы, не глядя на интерпретацию, иначе вы не получите нужного результата. Отвечайте на вопросы развернуто, излагайте свои мысли максимально подробно. Свои ответы можно дополнить рисунком.

Не следует давать себе много времени на размышление: первая ассоциация – самая верная. Записывайте самое первое, что придет в голову, а затем расшифруйте значение записанного и узнайте о том, что скрывается в вашем подсознании.

1. Представьте себе, что вы идете по пустынной местности. Идете долго. И вдруг видите воду. Опишите, что вы видите! Ваши действия?
2. Вы идете дальше и на тропинке видите ключ. Поднимете ли вы его?
3. По пути вам встречается дворец. Яства на столе, драгоценности в сундуках и ни единой живой души. Ваши действия?
4. Вы все же продолжили свой путь. Впереди лес. Опишите его.
5. Какие звери обитают в этом лесу?
6. Вы шли по лесу, изрядно устали и вдруг видите, что на пеньке кто-то забыл пищу. Опишите, что это и как это выглядит.
7. Вдруг навстречу вам выходит медведь. Что происходит, опишите.
8. Итак, вы избежали опасности и продолжили путь. Вы выходите на опушку и видите домик. Опишите его поподробнее.
9. Рядом с домиком привязана лошадь. Какая она? Что вы сделаете?
10. Вы идете дальше и упираетесь в стену. Высокая стена, не перелезть. Стена широкая. От края до края горизонта. Как решите эту проблему?
11. Вы вышли к морю и видите чайку. Опишите ее.

### Интерпретация

1. Вода. Это любовь в вашем понимании. У кого-то она безграничная, как море, чистая и светлая, у кого-то грязная мелкая лужа. Зачерпываете воду ладонью? Значит, считаете, что во всем нужно знать меру. Бросаетесь в воду целиком? Значит, и в любовь окунаетесь с головой. Попытка взять воду с собой – попытка пронести любовь по жизни. Неудачная попытка – отсутствие веры. Вообще не подумали об этом? Значит, не считаете любовь необходимой для жизни.

2. Ключ. Это ваш шанс. Возьмете его, значит, готовы использовать любую возможность. Оставьте, значит, предпочитаете плыть по течению. Повертите в руках и признаете непригодным – можете упустить свой шанс в жизни, просто его не заметив.

3. Дворец. Это ваше отношение к богатству. Вам нравятся прелести жизни. И даже захотите остаться? Значит, материальное благополучие для вас главное в этой жизни. Попытайтесь унести с собой как можно больше драгоценностей? Значит, можете наступить на горло другому для достижения своей цели. Откажетесь. Боитесь быть счастливым и спокойным, боитесь зависти и не уверены в завтрашнем дне.

4. Лес. Это мысли в вашей голове. Березовая роща – вы чистый и светлый человек, любящий мир и солнечный свет. Дремучая непроходимая чащоба? У вас множество комплексов и страхов. Много грибов и ягод – вы во всем стараетесь видеть хорошее.

5. Звери, которых вы поселите в этом лесу. Это ваши друзья, люди, окружающие вас. Зайчики и белочки? Вы любите людей и не боитесь общения. Лес полон страшных глаз и звуков? Там много хищников? Вы не доверяете людям и боитесь их.

6. Пища на пеньке. Это ваши пристрастия в еде и в ее оформлении. Человек, который представит кринку молока с куском свежего хлеба или пирожком на чистенькой салфеточке, неприхотлив в еде, но аккуратен. Если прямо на пеньке валяется сухарь или гриб растет, человеку явно все равно, что кушать. А кто-то не захочет есть подозрительную пищу, скорее всего, человек просто брезглив.

7. Медведь. Это то, как вы воспринимаете опасность. Кто-то захочет сразиться – отчаянный храбрец, не отступающий перед опасностью. Кто-то будет искать спасения на дереве или притворится мертвым – человек попытается уйти, переждет опасность, может, она обойдет его стороной? Ваш медведь огромный страшный и голодный? Вы склонны к преувеличению. Вы увидели маленького миленького медвежонка? Вы явно недооцениваете опасности, ведь и медвежата никогда не ходят без мамы-медведицы!

8. Домик. Это ваш дом. Высокий светлый резной терем? Что ж, вы эстет и аккуратист. Старая покосившаяся избушка, заросшая паутиной – в душе неразбериха. Из трубы идет дым, кто-то топит печь и печет пироги? Вы ощущаете, что в семье вас любят, или сильно мечтаете об этом. Много окон и дверей? Ваш дом и ваше сердце открыты для друзей. Все заколочено? Вы не любите обнажать свою душу. В этом доме вообще живет кто-то неприветливый? Наверное, вас не понимают в семье.

9. Лошадь. Это ваш спутник жизни. Спокойная ласковая лошадка? Это верный и надежный друг. Конь-огонь, который все время встает на дыбы и норовит сбросить? Боюсь, вы выбираете не тех мужчин, с которыми можно связать свою жизнь. Ваш конь бесновался, но под вашей ласковой ладонью смирился и позволил оседлать себя? Вы мечтательница и не верите, что мужчину нельзя переделать коренным образом. Вы поведете его в поводу? Пожалуй, вы излишне демократичны и боитесь заявить о своих правах. И не говорите, что не умеете ездить на лошади, это же сказка! Вы просто не верите в свои силы. Как, вы вообще ее отпустили? Значит, вы боитесь серьезных отношений.

10. Стена. Это препятствие, которое кажется непреодолимым. Вы решили повернуть обратно или обойти стену в надежде, что рано или поздно она закончится? Вы не боретесь за свое счастье и отступаете перед трудностями. Вы сделали подкоп или нашли в стене слабое место? Вы перемахнули через стену на лошади? За вас все проблемы будет решать ваш супруг. У вас оказалась волшебная палочка или что-нибудь в этом роде? Вы верите в счастливый случай и надеетесь, что все может решиться и без вашего участия.

11. Чайка. Это вы сами, какой вы себя видите. Одинокая и рыдающая, или в поисках корма для птенцов, или отважная охотница, или прекрасная белая птица.

## **Тест «Любимый пейзаж»**

### **Задание**

Представьте себя на вернисаже, который подготовили художники-пейзажисты. Кругом чудесные картины. Вы любуетесь ими, переходите от одной картины к другой и вдруг останавливаетесь. Перед вами особенная картина – единственная, которая с первых же секунд запала в душу.

Что больше всего привлекло вас на картине?

- Лес
- Водоем (родник, река, озеро, море)
- Горы
- Небо
- Цветы

### **Интерпретация**

#### **Водоем**

Символизирует чувственный мир, любовь, интуицию. Показывает степень открытости человека в проявлении чувств. Кто-то увидел на картине маленький живительный родник, что может говорить о романтизме, некоторой робости, присущей человеку, а кто-то бушующее море, олицетворяющее страстность, нетерпеливость, непредсказуемость. Человека, которого притягивает вода, можно охарактеризовать как очень эмоционального человека с хорошо развитой интуицией. В независимости от того, насколько такой человек открыт в проявлении собственных чувств и эмоций, в душе у него всегда целая эмоциональная палитра.

#### **Лес**

Символизирует интеллект, таинственность. Лес нельзя увидеть насквозь, в нем может скрываться все или ничего. Человека, которого притягивает лес, можно охарактеризовать как вдумчивого, серьезного, ответственного, целеустремленного, рационально мыслящего. Правда, иной раз такой человек может чувствовать острую потребность в одиночестве и превращается в настоящего «лесного отшельника» – тогда он выпадает на какое-то время из общественной жизни, чтобы затем вернуться в нее с новыми силами и планами.

#### **Небо**

Символизирует духовность, вдохновение. Также это символ чистоты. Высокие цели, высокие идеалы, высокие требования к себе и к тем, кто рядом – так можно охарактеризовать человека, которого притягивает небо. Несмотря на то что ему свойственна окрыленность, способность в своих мечтах отрываться от земли и ошибочно создавать впечатление личности не от мира сего – он наделен удивительно ясным мышлением. Такой человек точно знает, чего хочет, к чему стремится и как этого достичь.

#### **Горы**

Символизируют могущество, основательность, независимость и спокойствие. Человека, которого притягивают горы, можно охарактеризовать как уверенного лидера, умеющего держать все под контролем, но не лишённого романтических устремлений души. Такой человек постоянно самосовершенствуется, старается не избегать трудностей. В общении он скорее сдержан, хотя, если чем-то воодушевлен, преобразается и способен воодушевить своей идеей остальных.

#### **Цветы**

С незапамятных времен люди верили, что каждый цветок имеет свое значение. Цветы воистину символ жизни. Они олицетворяют собой солнце, любовь и разлуку, радость и грусть, доброту, надежду – целую гамму чувств, которой наполнена жизнь. Человека, который отдал свой предпочтению цветам, можно охарактеризовать как жизнелюбивого, эмоционального, щедрого, склонного к творческой деятельности. Еще многое зависит от того, какие именно цветы импонируют человеку, – прелестный полевой цветок, царственная роза, жизнелюбивый

подсолнух или, быть может, трогательная незабудка. В самом цветке спрятан ключик к сердцу человека.

## Тест «Волшебные двери»

### Задание

Представьте, что вы находитесь в слабо освещенном и загадочном коридоре. В полумраке вы идете вперед в поисках выхода. И вдруг перед вами возникают двери, раскрашенные в разные цвета.

### Вопросы:

1. Первая дверь зеленого цвета. Вы открываете её, за ней комната. Вы входите внутрь. Посмотрите по сторонам. Что это за комната? Опишите, как она выглядит, что находится внутри. Как вы чувствуете себя, оказавшись в этой комнате? Запомните предметы, запомните свои мысли и вернитесь обратно в коридор.

2. Вторая дверь голубого цвета. Откройте ее. Оцените комнату за ней. Размеры комнаты, обстановку. Уютно ли вам здесь? Что вы чувствуете и думаете. Запомните и возвращайтесь, продолжая свой путь.

3. Третья дверь красного цвета. Входите. Что оказалось за дверью? Какая комната? Хочется ли вам остаться здесь? Какие чувства вас посещают внутри этой комнаты?

4. Последняя дверь черного цвета. Открыв ее, вы видите четвертую комнату. Зайдите в неё. Что это за место? Что вы видите. Что вы чувствуете, находясь здесь?

Теперь возвращайтесь в реальный мир и вспоминайте по порядку и подробно все увиденное вами. Описывая комнаты, обстановку и предметы интерьера, не забывайте, что главное – это ваши чувства. В какой комнате вам было удобнее всего? Какая комната вам понравилась больше? Была более уютной и красивой? А в какой, может быть, вам стало страшно и неприятно и захотелось выйти как можно быстрее? Какая комната была светлая, а какая темная? Где царил тепло, а где беспорядок? Отметьте для себя любые важные детали.

### Интерпретация

1. В психологии зеленый цвет символизирует детство. Войдя в комнату за зеленой дверью, вы оказались в своем детстве. Что вы чувствовали при этом? Если вам было приятно и уютно, то значит, и ваше детство было для вас приятным и светлым временем. Если вам хотелось надолго остаться в этой комнате, то, скорее всего, вы нередко в мыслях возвращаетесь в свое детство и, возможно, вам не хватает во взрослой жизни того теплого и душевного времени, заботы и участия со стороны других людей. Любые негативные мысли и чувства, возникшие в этой комнате, свидетельствуют о нерешенных детских проблемах, которые оказывают влияние на всю вашу дальнейшую жизнь. В норме комната должна оказаться милой и уютной, но не должна вызывать особого желания в ней остаться, потому что любопытство побывать за другими дверями должно оказаться сильнее.

2. Вторая комната за дверью голубого цвета символизирует ваше душевное состояние в настоящий момент, в эту самую минуту, когда вы проходите данный тест. Ваши ощущения расскажут о том, как вы чувствуете себя сейчас. Удобно или неудобно в этой комнате. Устраивает вас ваша настоящая жизненная ситуация или у вас присутствует желание изменить ее. В комнате был порядок или беспорядок – характеризует вас как собранного, организованного человека или, наоборот, хаотичного и импульсивного. Комната пустая или наполнена самыми различными предметами? И т. д.

3. Третья дверь красного цвета и находящаяся за ней комната символизирует чувственную любовь и ваше отношение к ней. Большая просторная комната – вы склонны испытывать

сильные чувства. Маленькое помещение – вы скованный, робкий в проявлении чувств человек. Светлая – ваши любовные переживания легкие, воздушные, романтические. Темная – любовные чувства заставляют вас испытывать страдания. Уютная или неуютная – расскажет о том, комфортно ли вам в любви или, может быть, вы недавно пережили в любви разочарование. Яркие или тусклые цвета в комнате. Какие предметы: повседневные, обычные или эксклюзивные произведения искусства.

4. Черная дверь и комната за ней символизируют ваше отношение к профессиональной деятельности, к работе и делам. Что это была за комната? Был там порядок и лежало все на своих местах или комната была захламлена различными ненужными вещами? Хорошо ли вы ориентировались в этой комнате или совершенно растерялись? Просторная или маленькая – расскажет о возможностях применения ваших профессиональных знаний и умений. Если вам было комфортно в этой комнате – значит, и в профессиональной жизни вы чувствуете себя безопасно и, похоже, находитесь на своем месте.

## **Тест «Новое жилище»**

Агенты по торговле недвижимостью прекрасно знают, что вне зависимости от типа собственности, которую подыскивают для себя их клиенты, будь то однокомнатная квартира или особняк с тремя спальнями и садом, – все они надеются обрести не просто крышу над головой. Они ищут жилище, которое могли бы назвать своим домом. Демонстрационные залы, где покупатель может досконально рассмотреть каждый квадратный сантиметр своего будущего жилища, проектируются с учетом этой особенности. Мебель и дизайн интерьера подбираются в этих случаях с особой тщательностью, так, чтобы сердце потенциального клиента забилося в радостном предвкушении: «Я хочу жить здесь и только здесь. Это не дом, а мечта».

### **Задание**

Вообразите, что вы только что присмотрели себе подходящее жилище в одном из таких выставочных центров и теперь решаете, подписывать ли вам контракт об аренде. Во время осмотра вас никто не подгонял, и вы задали агенту по недвижимости все интересовавшие вас вопросы. Тем не менее, прежде чем принять окончательное решение, вы хотели бы еще разок осмотреть одно из помещений вашего будущего дома.

Какая часть дома требует дополнительного осмотра?

1. Ванная
2. Спальня
3. Столовая/кухня
4. Веранда/сад

### **Интерпретация**

А теперь результаты теста. Поиск нового дома равен стремлению улучшить свои физические данные и внешний вид. Соответственно, та часть дома, к которой проявлен повышенный интерес – это действия, которые человек может предпринять для своего физического самосовершенствования.

В психоанализе дом – это довольно часто встречающийся символ тела. Поиск нового дома синонимичен стремлению улучшить свои физические данные и внешний вид. Соответственно, та часть дома, к которой вы проявили повышенный интерес, ассоциируется с действиями, которые вы могли бы предпринять для своего физического самосовершенствования. Если быть более конкретным, то внутреннее или внешнее пространство дома, которым вы остались не вполне удовлетворены, указывает на обстоятельства, мешающие вам сесть на диету, заняться спортом или же общим омоложением организма.

### **1. Ванная**

Это место, где тело избавляется от грязи, а потому она символизирует стремление человека к внутреннему очищению и самообновлению. Те, кто остался недовольным своей ванной, интуитивно чувствуют, что прилагают недостаточно усилий для своего самосовершенствования.

### **2. Спальня**

Спальни по определению ассоциируются со стремлением к физической релаксации и комфорту. Те, кто пожелал еще раз изучить свою будущую спальню, на самом деле хотели бы почаще добираться до кровати. Как приятно сбросить надоевшие ботинки и пригреться под теплым уютным одеялом! Вас волнует не столько диета или физическая нагрузка, сколько усилия, которые вам придется приложить, чтобы добиться желаемых результатов.

### **3. Столовая/кухня**

Эти помещения больше всего ассоциируются с принятием пищи и самой пищей. Вот что в первую очередь приходит вам в голову, когда вы задумываетесь о необходимости привести свое тело в порядок. Следить за фигурой было бы так легко, если бы только можно было не ограничивать себя в еде.

### **4. Веранда/сад**

Веранда и сад имеют самое прямое отношение к расслаблению и отдохновению души. Здесь можно отрешиться от суеты и погрузиться в тишину и спокойствие. Если вы сочли нужным еще раз осмотреть сад, то, скорее всего, вы слишком напряжены и испытываете постоянный стресс – тот самый стресс, что мешает вам посещать бассейн или тренажерный зал, формирует вредные привычки в том, что касается еды, и ведет к истощению и отсутствию мотивации. Прежде чем вы сможете приступить к совершенствованию своего тела, вам нужно избавиться от скопившегося в вас напряжения.

## **Тест «Синяя птица»**

Тест показывает вашу реакцию на непредвиденные ситуации, которые не всегда бывают приятными, и как ведете себя, когда не знаете, что делать.

### **Задание**

Представьте, что заветная синяя птица сама залетает в ваше открытое окно... Нежданная гостья кажется вам столь восхитительной, что вы решаете оставить ее себе и запираете птичку в клетке.

Однако на следующее утро вы неожиданно обнаруживаете, что цвет ее оперения изменился – синяя птица превратилась в желтую! Но и на этом чудеса не кончаются: на третий день ваша пернатая гостья становится красной,

На четвертый – черной...

А теперь, внимание – вопрос: «В какой цвет окрасится ее оперение на пятый день?»

Варианты:

- 1) Она останется черной.
- 2) Птица вновь станет синей.
- 3) Теперь ее оперение окрасится в белый цвет.
- 4) На этот раз птица станет золотой.

### **Интерпретация**

Синяя птица – символ недостижимого счастья, поймать за хвост пернатую красавицу – большая удача. Синяя птица, залетевшая в ваше окно, символизирует собой счастливые перемены. А неожиданное изменение ее цвета – знак того, что удачный период жизни закончился.

Если вы ответили, что птица станет черной, вас трудно назвать оптимистом... Порой вам кажется, что любые перемены – к худшему, вы – мастер предрекать всевозможные беды и неприятности. Но стоит ли тратить свою жизнь на беспокойство о том, что пока не произошло и, возможно, никогда не произойдет? Настраивайтесь на лучшее, и тогда вы обязательно привлечете в свою жизнь удачу!

Если вам кажется, что птица вновь станет синей, вы из тех людей, которые считают, что жизнь похожа на зебру. И уверены, что черную полосу рано или поздно сменит белая. Пожалуй, вас можно назвать прагматичным оптимистом. Вы позволяете событиям идти своим чередом, излишне не беспокоясь и не драматизируя ситуацию. Вы спокойно плывете по течению, не позволяя штормам житейского моря захлестнуть вашу лодку.

Вы считаете, что оперение птицы стало белым – вам не занимать спокойствия и хладнокровия. В критической ситуации именно вы становитесь опорой и надеждой для других людей, поскольку умеете вовремя собраться и принять правильное, взвешенное решение.

Птица стала золотой. Вы настолько оптимистичны, что иногда это граничит с безрассудством. Любая проблема для вас только открывает новые двери, новые возможности. По сути, это неплохо, главное, чтобы вы трезво оценивали свои возможности.

## **Тест «Судебное разбирательство»**

Тест показывает, насколько вы готовы правильно действовать в кризисной ситуации.

### **Задание**

Представьте, если бы вы были актером и получили предложение сыграть одного из действующих в зале суда лиц, то какую роль вы бы выбрали: адвоката, прокурора, обвиняемого, свидетеля?

### **Интерпретация**

Роль, которую вы выбрали, показывает, как вы действуете в кризисной ситуации.

**Адвокат.** Вам удастся сохранять невозмутимость и хладнокровие. Но иногда, как пылкий борец за справедливость, вы можете и взорваться, если этого требует ситуация. Сочетание невозмутимости и страсти помогает в решении любой проблемы, вставшей перед вами.

**Прокурор.** Вы всегда спокойны, даже если кругом все паникуют. Окружающие осознают это и относятся к вам с уважением, просят помощи в затруднительных случаях. Создается ощущение, что, где вы, там и проблемы. Но все эти ситуации не являются для вас стрессом, так как внутри вы абсолютно безразличны ко всему происходящему.

**Обвиняемый.** Сталкиваясь с трудностями, вы начинаете размышлять над тем, что сделано неправильно, ищите причины происходящего, а не решаете проблему. Чтобы чувствовать себя более уверенно, вы стараетесь поддерживать отношения с теми, кто успешен в этой жизни и, на ваш взгляд, проблем не имеет.

**Свидетель.** Вам нравится помогать окружающим, но это участие приводит к выводу, что в любой ситуации надо надеяться только на себя. Так вы и действуете в трудном случае: самостоятельно стараетесь найти правильный выход и иметь дело с ограниченным количеством людей.

## Тест «Кошки»

Кошек можно любить или ненавидеть, но эти животные так давно обитают рядом с нами! В отличие от собак они не носят хозяину газет, не подают лапу, но, несмотря на это, их надменное равнодушие и полная непроницаемость гарантируют им надежное место в мире людей.

### Задание

В данном тесте ничего представлять не нужно, нужно просто ответить на вопросы, не забывая о том, что каждый человек воспринимает кошек по-своему. Ответьте, какая из приведенных ниже фраз больше соответствует вашим представлениям об этих животных?

1. Они обожают погреться на солнышке.
2. Это загадочные и таинственные животные.
3. Их так приятно гладить.
4. Это некомпанейские существа.

### Интерпретация

В психологии кошка является воплощением души, или же вашим истинным «я». В ответе, который вы выбрали, отражаются положительные и отрицательные аспекты вашей истинной сути.

#### 1. Они обожают погреться на солнышке.

Описывая любимое времяпрепровождение кошки, вы понимаете, что все существа имеют право вести себя так, как им вздумается. Это говорит о том, что вы легко ладите с людьми и быстро находите общий язык с любым человеком. Люди почти всегда чувствуют себя рядом с вами комфортно. Однако в силу этой легкости общения вы можете порой производить впечатление человека поверхностного и безразличного к окружающим.

#### 2. Это загадочные и таинственные животные.

Особенности кошачьего характера, привлечшие ваше внимание, – это те качества, что есть и в вас самих. Ваше истинное «я» – это калейдоскоп постоянно меняющихся картинок. Тем, кто вас любит, вы кажетесь вечной и бесконечной тайной, которую они каждый раз с удовольствием разгадывают заново. Зато те, у кого нет времени на отгадывание загадок, могут предпочесть не связываться с человеком, от которого больше хлопот, чем пользы.

#### 3. Их так приятно гладить.

Вам кажется, что мир был создан для того, чтобы вы могли пользоваться и наслаждаться им в свое удовольствие. Подобный взгляд может проявляться в виде спокойной самоуверенности или просто чрезмерного эгоцентризма.

#### 4. Это некомпанейские существа.

В вашем ответе сквозит чувство одиночества. Вы предпочитаете по-особенному реагировать в эмоциональной и общественной сферах жизни, вследствие чего производите впечатление отзывчивого и душевного человека, проявляющего искреннюю заботу о людях. Вместе с тем это же качество делает вас излишне чувствительным.

## Тест «Чтение журнала»

Данный тест показывает, как вы относитесь к своим финансовым ресурсам, умеете ли планировать свой денежный бюджет.

### Задание

Представьте, что вы взяли в руки новый журнал и у вас есть возможность прочитать его. Как вы обычно делаете это?

1. Читаете по порядку от первой до последней страницы.
2. Выбираете статьи, которые могут заинтересовать, а остальное оставляете без внимания.
3. Перелистываете наугад и читаете то, что достойно внимания.
4. Поскольку порядок рубрик неизменен, то читаете статьи в той очередности, к которой привыкли.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

### **Интерпретация**

**Манера планировать время при чтении журнала** показывает, как вы распоряжаетесь имеющимися у вас ресурсами, в первую очередь финансовыми.

**Если вы читаете журнал по порядку**, то рационально тратите каждую копейку. Вы не любите быть стесненным в средствах, ведете учет финансов и поэтому чувствуете себя комфортно.

**Выбирали только интересующие статьи?** Похоже, вы транжиры. Вы, как правило, покупаете то, что не всегда нужно, и обещаете себе в следующий раз начать экономить.

**Если вы читаете журнал наугад**, то считаете себя экономным, а окружающие вас – жадинами. Покупки вами не совершаются импульсивно, вы забываете о том, что не мы служим деньгам, а они нам.

**Чтение журнала по одной и той же схеме** свидетельствует о привычке всегда одинаково тратить деньги, не учитывая изменений в жизни. Даже при выигрыше в лотерею такие люди будут совершать покупки на распродажах, а при наличии долгов – не отказывать себе ни в чем.

## **Глава 4. Арт-дневник «Самопознание: мой личностный потенциал»**

Известно, что основная задача и цель человека – это познать свои желания, возможности и потребности, а также активировать свой личностный потенциал и свои ресурсы.

Для реализации этого можно не только прибегнуть к проективным методикам и ассоциативным тестам, но и начать вести свой арт-дневник. Возьмите тетрадь или арт-бук и на обложке напишите красивым шрифтом: «Самопознание». Используя специально подобранные темы, вам откроется возможность увидеть все грани своего Я. При этом время для создания такого дневника не ограничено, его можно вести в абсолютно свободной форме и раскрывать ту тему, которую хочется. Для более детального представления выбранной темы вы можете использовать любые визуальные материалы, например вырезки из газет, рисунки, аппликации, афоризмы, фото, картины. Для декорирования листов можете применять совершенно разные техники и материалы: коллажи, аппликации, ткани и другие материалы, в том числе и рисуночные техники как акриловыми, так и другими видами красок. По ходу такой творческой работы над арт-дневником старайтесь фиксировать те вопросы, которые у вас будут возникать, запоминать то, что непонятно и что удивляет. Любая форма, любой образ и вид могут отражать тему как в реалистической, так и символической, и в абстрактной форме, то есть никаких ограничений по работе над оформлением выбранной темы нет. Анализ представленной темы вы можете провести самостоятельно.

Ниже приводится приблизительная тематика арт-дневника «Самопознание»:

1. Мой портрет – «Как меня видит мир»
2. Если бы я родился на другой планете – «Я инопланетянин»
3. Место покоя, защиты и восстановления
4. Первые воспоминания детства
5. Мой любимый цвет жизни
6. Разноцветное настроение
7. Орнамент для полотна моей жизни
8. Если бы я был овощем, то каким бы овощем был
9. Если бы я был насекомым, то каким насекомым я бы был
10. Если бы я был цветком то, каким
11. Моя любимая погода
12. Дерево «Мира»
13. Дерево моего рода
14. Мое прошлое, настоящее и будущее
15. Моя линия, мой цвет, моя форма
16. Мой символ
17. Моя карта жизни
18. Моя мечта
19. Мои плюс и минус
20. Мои внутренние часы
21. Абстрактные фантазии
22. Зонт, который меня защитит от всех проблем
23. Звездное небо моих целей
24. Мой дом
25. Смайлик моего настроения
26. Мой огонь

27. Дороги жизни
28. Мое будущее счастье
29. Что-то через 10 лет
30. Мои внутренние потоки
31. Рыбка, что исполнит мои желания
32. Лабиринт, в котором я теряюсь
33. То, что мне мешает
34. Мой ангел-хранитель
35. Коробки с моими задачами на жизнь
36. Мешок с опытом
37. Моя кукла-марионетка
38. Пристань, в которую всегда могу вернуться
39. Пейзаж, который дает покой и радость
40. Украшения с волшебной силой исцеления
41. Моя аура – как я себе ее представляю
42. Капля из океана мудрости мира
43. Помощь
44. Как люди носят свои проблемы
45. Проблема и задача
46. Пространство моей жизни
47. Мое личное пространство
48. Виды пространств
49. Доверие и доверчивость
50. Мне нравится
51. Эмоции людей вокруг
52. То, что я могу лучше всего
53. Мандала гармонии
54. Переплетение мужского и женского во мне
55. Моя геометрия сознания
56. Моя вселенная, которую создаю сам
57. Три колодца познания
58. Мне надо
59. Моя цель-мишень
60. Музыка моей души

Создав такой арт-дневник, вы легко поймете основные оси собственного сознания и подсознания. У вас появится возможность в рамках творческой экспрессии найти оптимальную форму самопознания и психологической самопомощи. Главное, постараться максимально полно раскрыть все темы.

## **Глава 5. Упражнения для позитивного настроения на жизнь**

### **Позитивное мышление как сильнейший антидот от выгорания**

Сейчас, когда вы достаточно хорошо себя изучили, спросите себя, почему все складывается не так, как хотелось бы и что вам мешает жить счастливо?

Практикуя упражнения позитивного мышления, вы сможете избавиться от стрессовых состояний и целого ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями. Известно, что оптимизм заразителен. Выполняя упражнения, вы сумеете легче привлекать в свою жизнь более позитивно настроенных людей, повысите свою энергетику, свои ресурсы и легко приблизитесь к осуществлению ваших планов и поставленных целей.

Все упражнения на формирование позитивного мышления, которые вы встретите в этой главе, действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Всем хорошо известно, что для того чтобы быть в хорошей физической форме, важны регулярные ежедневные тренировки.

Позитивное мышление также является результатом ежедневной работы над собой. По разным данным, на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 30 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

#### **Упражнение «Мой идеальный день»**

Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего эта техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. К своим описаниям вы можете делать зарисовки. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;
- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал.

Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, то есть нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя, что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытывали? Радость, удовлетворение, умиротворение?.. Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни.

Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

## **Упражнение «Жизнь без негативных слов»**

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух или про себя фразы «я сомневаюсь», «у меня не получится», «мне не везет» и т. п., то это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Как это сделать? Например, вместо «я сомневаюсь» говорите «я уверен» и т. д. Вскоре вы на самом деле будете обходиться без негативных установок, ваш мозг быстро примет новые утверждения.

## **Упражнение «Фиолетовый браслет: мир без жалоб»**

Священник Уилл Боуэн, изучая людей и их поведение, пришел к выводу, что от того, что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Оказывается, мы все очень часто жалуемся, критикуем, сплетничаем. Не верите? А вы проверьте!

Уилл Боуэн предложил всем желающим изменить свою жизнь в лучшую сторону следующим образом: надеть обычный браслет фиолетового цвета и в течение следующих 21 дня жить без жалоб, критики, сплетен и недовольств. Если в течение этих дней человек забывал и произносил «запретные» слова, он должен был перевесить браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд. Эффект от такого эксперимента превзошел все ожидания. Люди, которые прошли через эту программу, изменились до неузнаваемости

Почему такой метод, как жизнь без жалоб, такой эффективный?

Во-первых, важен сам настрой. Уже с момента пробуждения вы знаете, что вам нельзя говорить о негативе, а самый лучший способ для этого – начать замечать позитив в себе, окружающих вас людях и в мире.

Во-вторых, возрастает самоконтроль над собой, своими мыслями и тем, что вы говорите, а это очень важно для любого человека.

В-третьих, во время этого эксперимента вы узнаете очень много нового о себе, о своем мышлении и образе жизни.

## **Упражнение «Будьте благодарны»**

Это, пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего-то не хватает. Ежедневно находите и записывайте пять положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

## **Упражнение «+5»**

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например вас уволили с работы. Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;

- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- отличный шанс устроиться на более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новой работе.
- отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

### **Упражнение «Мирный договор с прошлым»**

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени вы тратите на переживание негативных событий прошлого, постоянно прокручивая их в вашей голове. Это просто огромный поглотитель жизненной энергии и драгоценного времени. Вместо того чтобы созидать свое будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем, а те, в свою очередь, вызывают новые неприятные воспоминания. Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями, и только вы можете изменить ваши модели мышления. Для этого нужно:

- простить ваших обидчиков как в прошлом, так и в настоящем;
- концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени.

### **Упражнение «Нацельте себя на успех»**

Расслабьтесь, дышите глубоко. Настройтесь на гармонию с самим собой, на положительное решение ваших проблем. Вспомните прожитый день. На экране внутреннего зрения посмотрите его от начала до конца, сохраняя позицию стороннего наблюдателя. Оцените, все ли вам в нем нравится. Определите, какие состояния вы испытывали: страх, гнев, радость, печаль, безразличие, отчужденность. Почувствуйте, какое именно состояние и где оно прячется на уровне тела – оно и есть анализатор ваших ощущений и подаст вам сигнал. Прислушайтесь к своему телу: где спрятались страдание, боль, страх? Осознайте, как это повлияло на ход событий прошедшего дня, попробуйте освободиться от этого негативного ощущения, растворите его образ на экране внутреннего зрения. Заполните себя новым состоянием уверенности, успеха, радости и надежды. Выберите цвет для этого ощущения – образ, с которым оно у вас впредь будет связываться. Заполните себя этим цветом. Глубоко дышите, как бы впитывая его в себя. На экране внутреннего зрения создайте свой новый образ таким, каким бы хотели себя видеть. Наделите себя теми качествами, которых вам не хватает, и почувствуйте, как эти новые качества заполняют вас, становятся неотъемлемой частью вашего внутреннего «я».

Проиграйте прошедший день еще раз, но уже в новом качестве, с новым отношением приятия радости. Посмотрите, что изменилось в вашем поведении, каких успехов вы смогли бы добиться, как по-новому вы решили свои задачи. Подумайте о своем завтрашнем дне: что вы хотели бы изменить в себе, чтобы ваш будущий день стал успешным. Проиграйте его модель. Выберите наиболее позитивный вариант и заполните его положительными эмоциями. Окрасьте свой завтрашний день в радостные цвета, наполните любимой музыкой, светом. И если все в этом дне вам подходит, если вы чувствуете себя там комфортно, примите этот образ, слейтесь с ним. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза.

Помните, что вы создаете радость, и она освещает вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей. И если вы будете счастливы и успешны – все в этом мире станут немного радостнее и успешнее.

## Упражнение «Быстрым шагом к успеху»

Когда вы идете на работу или совершаете вечернюю прогулку, старайтесь идти быстро, мысленно про себя повторяя: «Я добиваюсь успеха во всем, что делаю». При движении активизируются многие процессы в организме, а значит, и лучше идет восприятие вашим мозгом данной установки. Вы также можете взять лист бумаги, карандаш или ручку и нарисовать такой рисунок: дорогу, которая удаляется вдаль, где видна табличка с надписью «Мой успех». Затем нарисуйте себя быстро идущим по дороге в направлении этой таблички. Вместо нее вы можете более конкретно обозначить то, к чему стремитесь, что для вас означает успешное продвижение по жизни. Например, это может быть ваша новая работа в престижной фирме и т. п. Значит, вместо надписи «Мой успех» вы рисуете какое-то помещение с надписью: «Я успешно работаю в такой-то (пишите название) фирме». Главное, ваше стремление к успеху должно быть отражено в рисунке, благодаря которому вы уже реально можете увидеть ваше продвижения по дороге жизни, ведущей к успеху.

## Упражнение «Наполняем сердце радостью»

**Немного теории.** Все в нашей жизни начинается с восприятия, то есть с того, как мы видим и воспринимаем окружающий нас мир. Недаром нас всегда тянет туда, где можно посмеяться, испытать радость. Кроме этого, у каждого из нас есть свой уникальный способ борьбы с переживаниями. Один из них – это как можно больше испытывать положительных эмоций и позитива в жизни. Никто, кроме нас, не может смотреть нашими глазами, выражать наши чувства, будь они положительными или отрицательными. Мы или радуемся, или печалимся, но одновременно делать то и другое не можем.

Улыбаясь, мы активизируем работу сердца и систему кровообращения. И наоборот, шагая с мрачным выражением лица, поддавшись депрессии, мы начинаем терять силы. Исследования показывают, что даже если просто усмехаться, то при этом подъем уголков губ уже способен вызвать позитивную реакцию организма. Следовательно, позитивные эмоции повышают работоспособность и дают нам множество положительных импульсов для того, чтобы справиться с болезнью, а отрицательные эмоции ослабляют нашу волю и заставляют работать наши мышцы пассивно.

Известно, что американский журналист Норман Казинс, который вопреки заключению врачей о неизлечимости его костной болезни вылечился благодаря своему смеху и положительным эмоциям, которые он стал аккумулировать в себе, просматривая кинокомедии по телевизору каждый день. При этом он смеялся до упаду. Так снимались у него боли, а болезнь постепенно и незаметно отступала. Это послужило бесспорным доказательством того, что смех – это прекрасное физическое упражнение, он нас лечит, а сила положительных эмоций по мощности не имеет границ. И как жаль, что мы с возрастом смеемся все реже и реже.

Смех на самом деле может очень много. Во время смеха расширяются легкие, в них поступает больше кислорода, усиливается сердцебиение, улучшается кровообращение. Усиленно работает диафрагма, ритмично меняется внутрибрюшное давление, за счет чего происходит хороший массаж кишечника, желудка, почек.

Психологи определили, что одну минуту смеха «от души» по благотворности воздействия на человеческий организм можно соотнести с 45 минутами спокойного отдыха.

Но можно если не смеяться, то хотя бы просто начать улыбаться... Известно, что в нас с самого рождения заложено радовать себя, не ожидая чуда появления этого чувства со стороны. Причем способ достижения такого результата чрезвычайно прост и столь же чрезвычайно важен. Основа этого способа – улыбка!

**Практика.** Как только проснулись, улыбнитесь! Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и снова улыбнитесь. Если не получится, то вспомните, что улыбнуться – это просто чисто механически растянуть губы в стороны и сделать это! Ощущение приятности появится незамедлительно, и тогда весь день будет окрашен хорошим настроением и яркими красками. Но можно поступить и следующим образом.

Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, разверните плечи, гордо поднимите голову. Теперь лучезарно улыбнитесь себе, приподняв брови, и постоит так 5 минут. Воздействуя на мышцы лица, вы влияете непосредственно и на свое душевное состояние, искусственно создавая хорошее настроение. Ваше сердце наполняется радостью.

После сна наше подсознание открыто, поэтому выполнять это упражнение лучше всего утром. Тогда с утра и весь день вы будете находиться в прекрасном настроении.

### **Упражнение «Календарь радости»**

Для того чтобы стать счастливым и везучим, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни!

Вечером возьмите чистую тетрадь, ручку и на обложке напишите: «Календарь радости». Затем вспомните все радостное, что произошло с вами за прошедший день. Это может быть ласковое слово, которое вы услышали или сказали кому-то, а может быть, маленькая удача, или музыка, или мечта! Возможно, это будет мелочь, но постарайтесь вспомнить этих приятных мелочей как можно больше, вспоминайте все события, которые приятно тронули вас, понравились, удивили, согрели. Все, что было в этот день хорошего, светлого, радостного; все, что возникло в тебе самом доброго, умного, – записывайте в этот календарь. Зачем записывать? Дело в том, что обычно хорошие и плохие события стихийно укладываются в памяти, и, как назло, плохое цепляется прочнее, застревает в голове. Надо научиться удерживать и хорошие впечатления, чтобы брать из них положительную энергию. Когда есть цель все записать, вы сознательно будете обращать внимание и запоминать все радостное, а раньше бы это ушло в песок. Таким образом, радость будет сохраняться и накапливаться.

## Глава 6. Медитативные практики

### Как медитация может изменить вашу жизнь

Практикуя медитации, вы для себя сделаете множество открытий, и самое главное из них будет открытие себя, своей сути. Занимаясь каждодневно медитацией, вы непременно изменитесь – станете другим. Медитация научит вас забывать о стрессе, повысит настроение, укрепит силу воли, вы сможете взглянуть на себя как бы со стороны. Медитация приносит колоссальную пользу здоровью, так как дает возможность снять напряжение и расслабиться, освободить ваш ум от тревог и лишних мыслей.

Считается, что медитативные практики также способствуют концентрации внимания, успокоению, гибкости ума и рассудительности, помогают воспринимать окружающую действительность более гармонично, приносят удовлетворенность, развивают позитивные черты характера. Ваша жизнь приобретет другие оттенки и цвета, среди которых отныне не будет серого и черного. Медитация – это самосовершенствование вашей личности, а высшая цель медитаций – связь с Высшими Силами.

Существует большое количество вариантов медитативных практик: медитация дыхания, чтение мантр, концентрация внимания, прослушивание медитативной музыки и т. п. Вы интуитивно можете выбрать именно тот вариант, который в данный момент времени является для вас наиболее важным.

Предлагаю начать с медитаций ОШО. Данные медитации довольно просты, и их сможет выполнить абсолютно любой человек, даже тот, который ни разу в жизни не пробовал заниматься медитативными практиками. Все, что нужно будет для этого сейчас – это только ваше желание.

### Медитации Ошо

Ошо говорил: *«Медитация – это единственный ответ на все вопросы человека. Может быть разочарование, может быть депрессия, печаль, бессмысленность, мучение – проблем может быть много, но ответ один. Медитация – это ответ».*

И это действительно так. Ошо – мастер современности, познавший Истинную Природу человека и изучивший все возможные направления психологии, пришел к выводу, что в первую очередь современному человеку нужна разгрузка, расставание со стрессом и внутренним напряжением. ОШО говорил, что когда-то, до индустриализации, человек был гораздо ближе к своей природе, да и к природе в целом, и ему было легко при желании начать медитировать. Была возможность уйти в лес, горы, монастырь и начать спокойную, неторопливую медитативную практику. А сейчас, когда мы живем во время идей и концепций, быстрых достижений и прогресса, мало двигаемся и накапливаем огромное напряжение внутри всех своих структур, нам нужно в первую очередь расслабиться. Нужно выразить то невыраженное, что накопилось в ходе жизни, встряхнуть застывшие в потоке однонаправленного движения мозга и мышцы, а медитация придет уже в свободное внутреннее пространство.

Дыхание – важная часть любой медитации, поэтому важно следить за ним. Что касается места и времени, то лучше медитировать в одном и том же месте в одно и то же время, в расслабленной состоянии, желательно в позе лотоса. Таким образом, мозг со временем привыкнет к этому, и его способность к расслаблению и концентрации будет достигать максимума в этот период времени в этом месте.

Медитации Ошо обычно состоят из нескольких стадий. Он учитывал даже то, что человек может удерживать осознанное внимание на одном предмете в течение не более 15 минут, и многие из его техник включают в себя именно пятнадцатиминутные стадии. ОШО каждый раз, говоря о медитации, подчеркивал, что медитация должна делаться с удовольствием, радостью, открытостью и легкостью, без принуждения.

## **Медитация «Рожденный заново» (по Ошо)**

Запомните это: верните свое детство. Каждый жаждет этого, но ничего не делает для того, чтобы обрести его вновь. Каждый жаждет этого! Люди не перестают утверждать, что детство было раем, поэты продолжают писать стихи о прекрасном детстве. Что же вам мешает? Верните его! Я даю вам возможность вернуть детство.

Играйте. Будет нелегко, ибо вы очень сложно устроены. Вы окружены панцирем – его трудно разжать, ослабить. Вы не можете танцевать, не можете петь, не можете прыгать, не можете кричать, смеяться и улыбаться. Даже если у вас возникает желание посмеяться, вам необходимо, чтобы сначала имелось что-то такое, что вызывает ваш смех. Вы не способны смеяться просто так. Должна быть некая причина, только тогда вы засмеетесь. Должна быть некая причина, только тогда вы закричите или заплачете.

Отбросьте в сторону свое знание, отбросьте в сторону свою серьезность. Играйте все эти дни. Вам нечего терять! Если вы ничего не достигнете, вы ничего и не потеряете. Что вы можете потерять, играя? Но поверьте мне: вы никогда уже не будете прежним.

Именно поэтому я настаиваю на игре. Я хочу возвратить вас в ту самую точку, после которой вы перестали расти. В вашем детстве была точка, когда вы перестали расти и научились фальши. Возможно, вы сердились – маленький ребенок испытывал раздражение, злился, а ваши отец или мать сказали: «Не злись! Это нехорошо!» Вы были естественны, но вот возникло разделение, и вас поставили перед выбором: если вы останетесь естественным, вы лишитесь любви своих родителей.

В эти семь дней я хочу вернуть вас к той точке, в которой вы начали быть «хорошим» вместо того, чтобы быть естественным. Играйте для того, чтобы вернуть детство. Это нелегко, потому что вам придется отбросить свои маски, свои личины, придется отбросить свою личность. Запомните следующее: ваша сущность может проявиться только тогда, когда вашей личности не существует, ибо ваша личность стала тюрьмой. Отбросьте ее прочь! Это будет болезненно, однако стоит того, потому что это ваше второе рождение. А без боли не бывает ни одного рождения. Если вы действительно решили родиться заново – рискните.

### **Выполнение медитации**

#### **Первая стадия**

Первый час ведите себя как ребенок, вернитесь в детство. Чего бы вам ни захотелось, сделайте – танцуйте, пойте, прыгайте, кричите, плачьте – все, что угодно, в любой позе. Все разрешается, нельзя только прикасаться к другим. Не прикасайтесь и не мешайте другим.

#### **Вторая стадия**

Второй час сидите молча. Вы обретете свежесть и невинность, и медитация станет более легкой.

Выполнять медитацию нужно в течение семи дней по два часа ежедневно. Примите решение в течение этих дней быть таким же, каким были, когда родились, – быть просто ребенком, новорожденным младенцем, который ничего не знает, ни о чем не спрашивает, ничего не обсуждает, ни о чем не спорит. Если вы сможете стать маленьким ребенком, вам многое удастся. Даже то, что кажется невозможным.

## **Медитация «Вселенская Любовь» (по гуру Ар Сантэму)**

Сядьте удобно, можно также выполнять лежа на спине, руки положите на колени. Расслабьтесь. Расслабьте ноги, руки, туловище. Проверьте, все ли расслаблено в вас от таза до кончиков пальцев ног и обратно. От груди до пальцев рук и обратно. Проверьте, все ли тело расслаблено, расслабить грудь, живот, поясницу, спину. Расслабьте шею, голову, глаза, губы, подбородок. Все тело расслаблено. Сознание направлено на область межбровья. Закройте глаза.

Проговариваем спокойно следующий текст:

«Я становлюсь все больше и больше, мое тело расслаблено и не имеет границ. Покой и удовлетворение, красота и гармония охватывают меня. Мне очень приятно. Я и Вселенная едины. Нет ничего, что бы было во мне и не было бы во Вселенной, и нет ничего, что было бы во Вселенной и не было во мне. Я и вселенная едины. Мы постоянно перетекаем друг в друга. Блаженство разливается во мне. Меня охватывает чувство глубокого единения со всей Вселенной. Я – часть энергии, разлитой повсюду. Меня охватывает состояние беспредельной Божественной Любви. Любовь переполняет меня и заставляет светиться. Блаженство разливается во мне. Оно повсюду, я часть этого блаженства. Я – огромное светлое облако любви. От меня идет во все стороны яркий свет. Я нахожусь в состоянии Беспредельной Божественной Любви».

После этого медленно выйдите из медитации. Сделайте медленный вдох и так же выдохните. Почувствуйте, как расслабилось ваше тело, проговаривая про себя: «Я гармоничен, у меня все происходит легко, свободно и приятно. Мне гораздо лучше, чем я чувствовал себя до сих пор». Откройте глаза.

Лучше всего такую медитацию проводить один раз в день, в одно и то же время, в идеале – рано утром, до начала повседневных забот. Всего на медитацию у вас уйдет не более 15 минут, которые после дадут вам на весь день прекрасное состояние духа и неисчерпаемый источник сил.

## **Медитация «Осознанность» (по Д. Мали)**

Джеда Мали (Jeddah Mali) училась медитации и йоге в Азии у известных гуру. По результатам своей практики с учителями она разработала систему медитации, которая, по ее словам, позволяет достичь предельной осознанности и ясности ума каждому человеку. Д. Мали определяет совокупность наших верований, представлений, привычек ума и эмоций, как некую парадигму. Часто люди не задумываются о причинах возникновения своей парадигмы, не анализируют то, что определяет их мысли или действия, например, «почему я считаю так», «почему я совершил какой-то поступок». Тем временем внешний мир с его законами продолжает на нас воздействовать и диктует определенные требования в отношении нашей с вами реакции на происходящее. Если нам не удастся подстраивать свою парадигму в ответ на внешний импульс и гибко адаптировать ее в соответствии с меняющимися обстоятельствами, то нас могут ожидать трудности в оптимальном взаимодействии с окружающей действительностью.

По мнению Д. Мали, занятия медитацией как раз и дают такую возможность – глубоко осознавать свою парадигму и модифицировать ее в ответ на изменяющиеся условия окружающей среды. Для того чтобы жить полной жизнью и понимать ее, необходимо существовать в гармонии с законами бытия, которые требуют от нас проявления лучших качеств: мужества, терпения, любви, силы характера, гибкости ума, воли. И если мы не прислушиваемся к жизни, не видим того, что она требует от нас, то мы упускаем счастье и лишаемся успеха. Мы не раскрываем свой потенциал, который, согласно Д. Мали, заложен в каждом человеке.

Медитация позволяет понять свой внутренний мир, познать себя, осознать основы своих убеждений и поступков и строить мир вокруг вас таким, каким вы хотите его видеть: гармоничным, самодостаточным и независимым от мнений и настроений окружающих. Медитация разбивает пелену иллюзий, в которую вы окутаны. После продолжительной практики вы становитесь не в состоянии обманывать себя: для вас открывается подлинная суть вещей. Вам уже не нужно бежать от себя навстречу фантомам и иллюзиям, сулящим эфемерное, кратковременное счастье, так как раскрывается ваша внутренняя красота и сияние, погружаясь в которые вы обретаете баланс и гармонию с самим собой.

Ведь просветление, согласно Д. Мали, это не приобретение чего-то и не единовременное духовное достижение. Просветление – это единовременная осознанность: способность видеть правду во всех вещах, свобода восприятия от груза иллюзий!

Вы перестанете быть заложниками настоящего момента и сможете отстраниться от эмоций и переживаний, которые относятся к промежутку времени «здесь и сейчас». Вы избавитесь от прежних привычек и качеств, отравлявших вашу жизнь без сопротивления, не без работы, но без сопротивления...

Вы научитесь вводить мозг в альфа-состояние и целительное состояние покоя. Когда вы станете способны контролировать свои мысли, вы сможете отсеивать то, что вам мешает расслабиться в настоящий момент, и формировать свою парадигму. Улучшатся взаимоотношения с людьми, и вы станете примером для других. Появится сила, умение и решимость брать ответственность за свою жизнь. Все эти вещи вы будете постигать с закрытыми глазами, медитируя!

Мы почти никогда не задумываемся о возникновении своих мыслей, мы начинаем отождествлять себя с ними и верить в них. Нам кажется, что мы, наше тело отделены от всего существования, мы представляем себя как некую обособленную и автономную сущность. Но мы не задумываемся о том, что заставляет нас существовать, что наполняет нас жизнью и делает возможными наши мысли и желания. Тело меняется, и это то, что наполняет нас жизнью. Есть постоянная жизнь, а также существует посредник. Меняющаяся жизнь, посредник – это фильм, та картинка жизни и происходящего вокруг, которую нам показывают.

Представьте, что все, что вы видите, – это фильм, который транслируется на киноэкран. Сюжет фильма – это то, что постоянно меняется и существует во времени, а киноэкран – это что-то постоянное и находящееся вне времени (та самая постоянная жизнь). Последнее и есть наше оригинальное и подлинное существование, вечное и неизменное. Но иногда мы становимся увлечены сюжетом фильма, его персонажами настолько, что забываем о том, что всего лишь смотрим фильм. Тогда мы не видим источника существования и становимся зависимыми от сюжета картины. Тем временем наше подлинное существование есть источник энергии и источник жизни. Это и есть бытие, неделимое и целое, ничто не существует кроме него и ничего нет вне его.

### **Ощущение присутствия жизни, которое мы утратили**

Эта энергия существует везде и повсюду, она позволяет принимать любую форму: ты можешь идти туда, идти сюда, можешь стать веселым, можешь стать грустным, ты способен стать всеми этими вещами. Мы можем создавать все эти вещи из энергии, но это вовсе не значит, что эти вещи есть реальность, даже состояние счастья всего лишь форма этой энергии. Когда наш внутренний взор нацелен на истину и основу всего сущего, то мы видим эту вечную, непреходящую часть жизни. И она всегда с нами, она никуда не уйдет. Это то, что дарует нам ощущение присутствия жизни. Оно всегда было с нами, мы родились с ним, но мы так привыкли к этому, что уже не замечаем его и принимаем как данность. Нет ничего странного, что мы упустили чувство быть живым.

Осознанность – взгляд в суть вещей, которая нас никогда не покидает, просто мы утратили эту способность из-за того, что сильно увлеклись происходящим в фильме. Когда мы фокусируемся на этом первозданном великолепии подлинной жизни, нас наполняют ощущение красоты и чуда. Таким образом мы постигаем истину и природу бытия.

### **Медитация. Практика**

Один сеанс медитации должен занимать 15–20 минут.

Закройте глаза и обратите взор внутрь себя. Устраните все мысли о сегодняшнем дне, пусть они вас покинут. Сконцентрируйтесь на настоящем моменте времени. Фокусируйте внимание на дыхании. Почувствуйте, как вы концентрируетесь на дыхании. Вас наполняет чувство мира и безмятежности. Осознайте, что вы сейчас пребываете в состоянии мира и безмятежности. Ощутите себя в настоящем моменте, ваше сознание готово заполнить собой ваш внутренний мир. Дыхание умиротворяет вас. И чем больше вы за ним следите, тем более спокойным и умиротворенным вы становитесь.

С течением времени, пока вы следите за дыханием, вы понимаете, что вам больше не нужно прилагать усилие, чтобы дышать. Дыхание как бы идет само, независимо от вас, легко и непринужденно. Что-то само управляет дыханием. Вы понимаете, что что-то брало контроль над вашим дыханием всегда, на протяжении всей вашей жизни.

Мы этого не замечали. Это море осознания, то, что направляет ход дыхания, это море вечное и всегда доступное для нас. Если бы вас спросили: вы существуете? Вы бы ответили, да, конечно. Но если бы поинтересовались, а откуда вы это знаете? Вы бы сказали, что это очевидно, я – здесь. Наше существование очевидно и по этой причине очень знакомо настолько, что мы воспринимаем его как данность.

Мы забыли о том, что делает возможным нашу жизнь. Это источник жизни, который делает возможным существование во всех его формах. Возможно ли не существовать? Давайте попробуем. Мы видим, что не можем. Весь наш опыт – это регистрация сознанием происходящего. Вы осознаете свое существование.

Море осознанности существует даже тогда, когда вы его не осознаете, например когда вы спите. Когда осознанность появляется? Она проявляется в настоящем моменте. Сконцентрируйтесь на настоящем моменте. Попробуйте существовать вне этого момента хотя бы минуту. Мы понимаем, что это невозможно: осознанность может существовать только в настоящем моменте. Когда мы осознаем настоящий момент времени, мы постигаем суть жизни, запечатленной в нем.

Осознайте постоянство настоящего момента, осознайте его неподвижность. Это посредник (medium) по отношению к морю осознания. Только этот момент обеспечивает существование моря осознания. Это те, кто мы есть, вечное море осознания. Мы, те, кто вечно существуют и при этом всегда в настоящем. Теперь обратите внимание на то, что настоящий момент не является неподвижным, статичным – если бы это было так, то мы бы видели одну вещь на протяжении всего времени.

Статичность момента в настоящем времени делает возможность перемен, почувствуйте это, наполнитесь осознанием этого знания, это то, что рождает свободу внутри каждого момента. Это позволяет нашему сознанию, которое находится в постоянном движении внутри моря осознанности, регистрировать и осознавать происходящее. Осознанность не зависит от возраста или опыта, она не приобретается, ее нельзя заслужить или заработать. Это не то, что мы получаем, это то, что мы есть.

Это доступное нам существование в каждом моменте времени.

Теперь пускай мир и безмятежность всего вашего существа расширятся до границ вашего физического тела и достигнут состояния гармоничного континуума, заключающегося в гармонии между внутренним и внешним мирами.

Глубоко дышите, глаза по-прежнему закрыты, улыбнитесь, почувствуйте свет, который рождает ваша улыбка. Пусть улыбка пошлет через ваше тело свет вашего существа. Теперь личности, которая начала медитацию, нет, все изменилось в вас. Вы стали гармонией. Возьмите эту гармонию в свою жизнь. И когда вы будете готовы, открывайте глаза.

## Медитация «Вода»

Цель данной медитации снять нервное напряжение, улучшить настроение. Ее задача научиться входить в контакт со стихией воды, а также заряжаться ее энергией, которая вылечит депрессию, снимет стресс, улучшит здоровье.

*Вы вода*

Представьте, что вы окунулись в ключ, бьющий из-под земли. Вода сверкает в утренних лучах солнца. Пахнет сырой водой, мощным фонтаном, вырывающимся из-под земли. Брызги сверкают на солнце, в струях играют колючие радуги. Энергия воды охватывает ваше тело. От ледяных струй источника ваше тело разогревается, будто его натерли жгучим перцем.

Вы глотаете воду минерального источника и все не можете напиться, у нее такой свежий, приятный вкус!

Вода бурлит, вырываясь могучим напором из-под земли. Новорожденная подземная вода сверкает, впервые увидев солнечный свет. Она насыщена минеральными веществами подземных пластов, ее бурлящие струи массируют ваше тело.

Вы ныряете к самому дну источника, и ледяные воды смыкаются над вашей головой. Вы – в зеленоватом полумраке, сверху лезвиями идут солнечные лучи, они тянутся к самому дну, к зеленым и белым камням, к кварцевому песку, который сделал все дно белым.

Вы медленно поднимаетесь к поверхности и смотрите на границу воды и воздуха – грань двух стихий. Вы видите серебристое, подвижное зеркало, отражающее ваше юное лицо. Рывок – и вы на поверхности, хватаете жадно ртом воздух, пахнувший водой. Ваше лицо охватывает жар. Вы выбираетесь на берег, на разогретый солнцем камень и не можете отдышаться, вас согревает теплое утреннее солнце.

Все ваше тело горит, охваченное жаром. Вам тепло, хорошо, спокойно. В голове светлые, радостные мысли.

Представьте себя ундиной, созданием, способным дышать тонкими эманациями воды. Вы находитесь в своей родной стихии, в воде на морском дне, среди прекрасных жемчужных раковин, диковинных рыб и водорослей. В толще воды разлит голубоватый свет, вы сидите на огромной перламутровой раковине, как на троне, на вашей голове корона из разноцветных жемчужин, вам легко и спокойно в родных глубинах, вы вдыхаете эманации воды.

Приятная свежесть течет через ваши нос и горло в легкие, через поры кожи просачивается в организм. Вы ощущаете, что тонкая влага наполняет все ваше тело, как пустой сосуд. Оно становится прозрачным и начинает мерцать всеми цветами радуги. Вода проникает в ваши

глаза, и они начинают лучше различать предметы вблизи, они выглядят более четкими, цвета их кажутся свежими и нежными.

Ваш разум обретает проницательность – это свойство воды просачиваться в малейшие щели и отверстия. Ваш ум полон эманации воды, это делает его подвижным и живым. Он легко проникает в самую суть явлений, находит выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций. Ваш разум учится у воды огибать препятствия, находить кратчайшие пути, успешно размывать преграды из несокрушимых камней, рушить гранитные скалы.

*Вы волна*, обрушивающаяся на утес, он кажется таким крепким, таким несокрушимым, он только кажется таким. С каждым вашим ударом он теряет частичку своей мощи, то песчинку, то камешек, а вы остаетесь при всем своем потенциале.

Придет время, и от утеса не останется и следа, ну а волна по-прежнему будет неуязвима. Разум перенимает у воды логику и рациональность мышления, способность нестись к цели с огромной скоростью, сметая все преграды на пути, а также пребывать в кажущемся бездействии, видимой неподвижности, которая является лишь еще одной формой движения – в медитации.

Дайте воде вымыть из вашей головы все мысли, обычно толпящиеся в ней. Пусть она отдохнет от них. А вы просто лежите и наслаждайтесь, ощущая, как поток воды мягко обтекает ваше тело.

Вы выходите из глубокого сна. До вашего слуха доносится шум прибоя. Вы лежите на берегу океана. Вы вдыхаете свежий запах его волн. Этот соленый аромат наполняет вас бодростью. Сон покидает ваше тело, бодрость вливается в отяжелевшие руки, ноги, тело. Вы открываете глаза и видите себя на берегу океана. На песчаном пляже, усыпанном раковинами; некоторые из них огромны и полупрозрачны. Некоторые – открыты, в них лежат огромные жемчужины. Небо необычайной синевы, пляж залит солнцем.

Вы излучаете флюиды, которые влекут к вам окружающих. Они замечают, что вы необыкновенно притягательны в последнее время. Им хорошо с вами, как у ручья в жаркий день, потому что вы привлекательны, как оазис в пустыне. Такова вода, она привлекает всех живых существ в мире.

Вы поднимаетесь на ноги. Из вас начинает вытекать избыточная энергия воды. Вода льётся изо рта, носа, и вам становится легче дышать. Она бежит из ушей, и вы лучше слышите. Представьте, что слезы градом бегут из ваших глаз, и они начинают лучше видеть. Она струится по волосам, и вместе с водой вашу голову покидает ментальный мусор. Это мысли, которые отравляют вам жизнь, навязчивые мысли о мелких заботах и обидах, суете, неприятных происшествиях, скучных обязанностях. Просто мысли-паразиты, которые крутятся в голове перед тем, как мы заснем, в транспорте, при любом ожидании. Они безобидны с виду, но они отнимают у нас энергию, вызывают усталость и раздражение. Это привязавшиеся песенки, прокрутка по кругу одних и тех же размышлений об одних и тех же предметах. Часто неприятных.

Воспоминания о кинофильмах, все время муссируемые. Это именно то, что составляет наш обычный внутренний диалог. Наш набор затертых пластинок, которые крутятся всякий раз, когда мы остаемся без занятия, наша занудная мысленная жвачка, к которой мозг привык так, что считает ее нормальной. Заметьте, стоит человеку побыть наедине со своими мыслями

и пообщаться с самим собой, так у него, как правило, портится настроение, будто он сам и оказался для себя наименее приятным собеседником. Эта привычка «тереть» с самим собой в сто раз вреднее курения, мысли всегда должны быть приятными и целенаправленными.

Представьте, как огромным фонтаном из вашего тела изверглась вода. Она хлещет и хлещет из вас во все стороны и водопадом срывается вниз в какую-то пропасть, в небытие.

Представьте, что вместе с водой из вашего мозга навсегда уплывает мысленная грязь. Голова становится легкой и светлой.

Вода покидает ваше тело, выливаясь через поры кожи, покидает внутренние органы, она стекает с ваших рук и ног. Вы чувствуете, как тяжесть покидает ваше тело, оно становится легким, как перышко, и невесомым. Вы наслаждаетесь этим ощущением свободы и легкости, чувствуете, что ваше тело стало молодым и здоровым.

## **Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг**

**Рисунок в стиле дудлинг (дудлинг-медитация, или сокращенно – дудл-медитация)** – это особенная современная техника арт-терапии, которая позволит вам проработать и вывести в осознание различные образы и картины из вашего подсознания. Рисуя в стиле дудлинг, вы раскроете свой творческий потенциал, устранили страх белого листа, снимете стресс, почувствуете удовольствие и расслабление при рисовании – состояние, очень схожее с состоянием медитации.

Doodle означает (каракуля) – сфокусированный бессознательный рисунок, главный принцип такого рисования – не думать вообще или хотя бы думать о чем-то стороннем, не заботясь о красоте линий и самого рисунка. В рисунках, выполненных в стиле дудлинг, нет никаких правил, вы просто рисуете, что хотите. Можно рисовать как черно-белые абстрактные рисунки в таком стиле, так и цветные. Обычно рисунок состоит из множества повторяющихся элементов. Самое невероятное в дудлинге и то, что вы можете проявлять свою фантазию без ограничений.

Предлагаю вам выполнить два упражнения рисования в стиле дудлинг (дудл-медитации), чтобы ощутить самому их целительную силу.

### **Упражнение 1. Дудл-медитация «Цветы»**

Вам потребуется лист бумаги формата А4 или А5, простой карандаш, цветные карандаши. Расслабьтесь, освободите свое сознание от всех посторонних мыслей. Простым карандашом нарисуйте цветок, затем еще один и еще один, абсолютно не думая, какие цветы у вас получаются: лилии, розы и т. п. Они могут иметь самые необычные и причудливые формы, так как вышли из вашего подсознания. Когда закончите рисунок, раскрасьте его цветными карандашами. Таким образом вы расслабитесь, снимете напряжение, получите заряд прекрасного настроения.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи  
(См. рис. 41 на страницах цветной вклейки.)

### **Упражнение 2. Дудл-медитация «Выявляем образы»**

Вам потребуется лист бумаги формата А4 или А5, гелевая черная ручка, акварельные краски.

На листе бумаги создайте фон акварельными красками, выбирая цвета абсолютно произвольно. Не старайтесь, чтобы краски ложились ровно, наоборот, чем больше будет всяких неровностей, тем интереснее получится ваш рисунок. Для этого необходимо, чтобы краски были достаточно разведены водой и не создавали яркую тональность. Дайте рисунку хорошо просохнуть, после чего внимательно его рассмотрите. Возможно, вы увидите на нем какие-то образы. Возьмите черную гелевую ручку и начните обводить то, что увидели, а из разных пятен и разводов создайте неповторимые узоры. Если вы не выявите каких-либо образов, нарисуйте просто то, что захочется, или повторите еще раз. Главное здесь – не надо бояться проявлять свою фантазию.

Упражнение поможет не только развить свое воображение и творческие возможности, но и увеличит энергию, улучшит ваше самочувствие, так как вы испытаете невероятное удовольствие от процесса рисования в таком стиле.

(См. рис. 42 на страницах цветной вклейки.)



Рис. 35. «Свободный рисунок». «Механическая птица»



Рис. 36. «Свободный рисунок» Цветущий лотос»



Рис. 37. «Автопортрет из овощей и фруктов»



Рис. 38. «Автопортрет из овощей и фруктов»



Рис. 39. «Мое настроение».  
«Дождь, дерево, ворона, тоска...»



Рис. 40. «Мое настроение».  
«Солнце, дерево, ворона, чудесное настроение»



Рис. 41. Дудл-медитация «Цветы»



Рис. 42. Дудл-медитация «Выявляем образы»