

АРТ БС



Вікторія Назаревич

ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

Я АРТ

**практичний посібник із саморегуляції
засобами мистецтва**

2020

УДК 159.922

ББК 88.9

Н 19

Назаревич В.

Я АРТ/ Вікторія Назаревич. – Київ: «ПРИНТХАУЗ», 2020. – 180 с.

Щоб на душі стало світліше, кожен з нас протягом життя кількаразів проходить період, коли все по-іншому у всьому відбувається або трансформує значення. Змінюються сім'ї і роботи, друзі й захоплення, бажання і можливості. І ми потрапляємо у зону сутінків: коли неможливо роздивитися навіть самого себе, не те, що шлях, куди йти далі. І ми плентаємося по ситуаціях і хворобах, конфліктах і подертих дірках бажань, по уламках колишніх надій, проливаючи кров і сльози. Занурюючись в образи й розчарування, страхи, тривоги, болі... І здається, всьому кінець... одна темрява. Хоча... це і є початок!

Книга «Я АРТ» виконує функцію рефрешу своїх сил і ресурсів та дбайливо запрошує у світ АРТ-терапії. Вона буде цікава насамперед психологам, коучам, консультантам та людям, які прагнуть прожити повноцінне, цікаве та творче життя.

ISBN 978-966-8333-93-4

Всі права захищені. Крім як для особистого використання, жодна частина цієї книги не може бути відтворена, передана або використана в будь-якій формі або будь-якими способами — електронними, механічними, копіюванням, записом тощо — без письмового дозволу власника авторських прав. Права на публікацію цієї книги належать власнику авторських прав.

УДК 159.922

ББК 88.9

ISBN 978-966-8333-93-4

©Вікторія Назаревич, 2012

©ПРИНТХАУЗ, 2020

ЗМІСТ

СТРАХ ЗМІН: РИЗИКНУТИ ЧИ ДАЛІ СТРАЖДАТИ?	8
МЕТАФОРИЧНИЙ ПУТІВНИК З ВІДНОВЛЕННЯ	11

ЩО ЗАВАЖАЄ РУХАТИСЯ ДАЛІ

ЩО ПРИХОВАНО ЗА «СКЛАДНІСТЮ ЖИТТЯ» .	15
ЯК ЗРОЗУМІТИ ПРИЧИНУ НАПРУЖЕННЯ	20
ЩО НАМ ГОВОРИТЬ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?.....	24
ЧИМ КОРИСНИЙ СТАН НЕВИЗНАЧЕНОСТІ....	28
ЧОМУ НЕ ПОТРІБНО БОЯТИСЯ СПОНТАННОСТІ	30
ІЛЮЗІЯ КОНТРОЛЮ АБО КОНТРОЛЬ БЕЗ ІЛЮЗІЙ.....	32
НЕВІДНОВЛЮВАНИЙ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ РЕСУРС – ТРОХИ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ	37
ЯК ДОМОВИТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ	43
БУРЯ В МОЇЙ СКЛЯНЦІ: ЯК НЕ РОЗБИТИ СВІЙ СВІТ	46

НАЙТОЧНІШІ ІНДИКАТОРИ НАШОГО СТАНУ: ТРОХИ ПРО КУЛЬТУРУ ЕМОЦІЙ	51
СМУТОК ЯК МОТИВАЦІЯ	58
ПРИДИВІТЬСЯ ДО СВОГО ПРОСТОРУ – ЧИ ВСЕ ТАМ ВИ Й ВАШЕ.....	60
ЩО САМЕ ПОТРІБНО ВІДПУСКАТИ?	62
ХОЧЕТЕ БУТИ ЩАСЛИВИМ – ЗАБЕРІТЬ ІЗ ЖИТТЯ ЦІ СІМ КОМПОНЕНТІВ	64

ПІЗНАННЯ Й ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ. ВИБІР ВЕКТОРУ

ПРИЙНЯТИ СЕБЕ, ПОМИЛУВАТИ	70
ЯК ДОМОВИТИСЯ З СОБОЮ, ЩОБ ДОЗВОЛИТИ СОБІ ЖИТИ	75
УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЖИТТЯ, АБО ДОСВІД ПЕРЕ- БУВАННЯ	79
ПОВЕРТАЄМО КОЛЬОРИ ЖИТТЮ.....	84
МЕТОДИ ТВОРЧОГО ЗЦІЛЕННЯ У КРИЗОВИХ СТАНАХ	87
ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЦІЛЮЩУ СИЛУ ЛЮБОВІ.	89
КОЛАЖ ПІДКАЖЕ ПЛАН ДІЙ	91
ПРОСТИЙ ТЕСТ, ЩОБ ВИЗНАЧИТИ СВОЇ ПО- ТРЕБИ	93

БЕЗЦІННІ ЦІННОСТІ	96
АРТ-ЩОДЕННИК «САМОПІЗНАННЯ»	101
ЯК НЕ ВТРАТИТИ СЕБЕ, АБО ІНШІ МЕТОДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-БУКА	106

ІТИ СВОЇМ ШЛЯХОМ

СТРАХ СВОГО ШЛЯХУ, АБО НА НЕЗНАНИХ ДОРІЖКАХ СЛІДИ НЕБАЧЕНИХ ЗВІРІВ.....	110
СВОЮ ЗІРКУ ЛЕГШЕ ДІСТАТИ З НЕБА, АБО ЯК РОЗІБРАТИСЯ В СОБІ, МАЛЮЮЧИ ЗІРКИ.....	116
ПРОЯВИТИ СЕБЕ – БЛИСК І СЯЙВО, АБО ЩО ЗАВАЖАЄ НАМ ПОКАЗАТИ СЕБЕ СВІТОВІ	120
МРІЮЧИ – СТВОРЮЙ.....	125
ЩО ДЛЯ ЛЮДИНИ МЕТА.....	129
ВЗЯТИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВОЄ ЖИТТЯ: РЕАЛІЗАЦІЯ СЕБЕ І СВОЇХ БАЖАНЬ	133
ЗОНА ДИСКОМФОРТУ, АБО НАВІЩО СОБІ ВСЕ УСКЛАДНЮВАТИ	137
ЯК ПОСИЛИТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ.....	140
ЯК ЗАХИЩАТИ СЕБЕ, АБО ЩЕ РАЗ ПРО ОСОБИСТІ КОРДОНИ	144
МИ СТАЄМО ТИМИ, У КОГО САМІ ПОВІРИМО	149

ПРОЖИВАННЯ НЕВДАЧ І ПОМИЛОК, ЯКИХ НЕ ІСНУЄ.....	153
ТЕРПІННЯ І ПРАЦЯ – БАТЬКИ УСПІХУ	158
НАВІЩО НАМ ПОТРІБНІ ІНШІ.....	163

NOTA BENE

ЯК ДОМОВИТИСЯ З НЕВАГОМІСТЮ СУЧАСНОГО СВІТУ: ПРАВИЛА ВИЖИВАННЯ Й АРТ-ЗА-ЗЕМЛЕННЯ	168
НОВІ ПРАВИЛА	172

Вікторія Назаревич

Я АРТ

практичний посібник
із саморегуляції засобами мистецтва

Літературний редактор – Марія Чадюк
Технічний редактор – Марія Чадюк
Комп'ютерна верстка – Наталія Качановська
Дизайн обкладинки – Павло Мосійчук

Підписано до друку 15.06.2020р
Формат 60X84 1/16 Папір офсетний, друк офсетний
Наклад – 1000 прим. Замовлення № 71

Віддруковано видавництвом ТОВ «ПРИНТХАУЗ»

©Вікторія Назаревич, 2012
©ПРИНТХАУС, 2020

<http://nazarevich-art.com>

«Я – АРТ»: практичний посібник із саморегуляції засобами мистецтва

- Якщо вам здається, що все пішло неправильно
- Якщо настав час змінюватися й досліджувати зону змін
- Якщо ресурси полишили вас і зникли у невідомому напрямку
- Якщо хтось або щось краде чи поглинає ваш потенціал
- Якщо у вас немає сил зустрітися з собою і своїми змінами
- Якщо вам безмежно сумно й ніщо не радує
- Якщо вам стало нестримно нецікаво в цьому світі
- Якщо контакти зі світом не приносять задоволення і радості
- Якщо віра в себе десь загубилася

Значить, треба щось робити! І в таких випадках ця книжка – для Вас!

Це творчий путівник до себе, за допомогою якого можна роздивитися невідомі куточки й простори власної душі, зрозуміти, що може втішити й повернути до життя.

Є потреба самовідновитися, провести рефреш своїх сил і ресурсів? Тоді терміново беріть цю книгу для себе чи того, кого хочете врятувати.

Ласкаво просимо в АРТ!

Про автора:

Вікторія Назаревич – PhD, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, експерт з методів творчої саморегуляції мистецькими засобами, арт-терапевт.

Вікторія Назаревич