

Proměna pocitu

Co budete potřebovat?

30-60 minut času

libovolný výtvarný materiál, který vám dělá dobře

2-3 formáty čtvrtky, na které se teď cítíte

Začínáme

Jak se dnes cítíte? Zkuste si promítnout, co jste dnes už zažili, a jaké emoce to s sebou přineslo. Nemusíte se do nich znovu vracet, spíš jen tak proskenujte svůj den. Pokud je teprve ráno, udělejte to také, rána bývají plná pocitů.

První část

Zjistěte, jaké je teď vaše naladění. Nemusíte ho pojmenovávat, zkuste ho jen více cítit.

Sídlí někde v těle?

Má barvu, chuť, vůni nebo konzistenci?

Nebo má dokonce nějakou podobu?

Představte si ho teď před očima. Jak by to vaše dnešní naladění vypadalo. Necenzurujte ho, jen se na něj dívejte. Bez velkého přemýšlení začněte malovat na jednu z připravených čtvrtek. Dělejte to, co nejvíc volně a spontánně, dostaňte váš pocit na papír.

Pokud vaše naladění není zrovna pozitivní, nandejte mu to, vymalujte ho i ve své ošklivosti. Když předem nemáte představu, jak vypadá, začněte malovat, a ono se brzy ukáže. Až teprve budete mít tuto první část hotovou, přečtěte si další instrukci.



Druhá část

Jak se vám váš pocit líbí? Chcete si ho nechat nebo ho chcete změnit? Rozhodněte se. Pokud vás těší, až přímo povznáší, gratuluji! Vystavte si ho a nabíjejte se pohledem na něj, kdykoli budete potřebovat.

Pokud vám úplně nevyhovuje, pojd'te ho proměnit. Vezměte si další čtvrtku a nastavte si váš současný obrázek na straně, nahoře, dole – tam, kam se vám chce expandovat.



Představte si, jaká je cesta z tohoto pocitu.

Co teď potřebujete, abyste se cítili lépe?

Vyjádřete to malbou, nechte se jí vést k lepšímu pocitu. Nejde tu o krásu obrázku, ale o proměnu.

V tomto cvičení je zásadní prožitek, výsledek je zcela podružný.

Třetí část

Podívejte se, jak se váš pocit proměnil. Jaký je teď? Promalujte se až k pocitu, který teď chcete mít. Nasměrujte svou energii přesně tam, kde ji potřebujete. Využijte k tomu třetí formát, pokud chcete. Můžete zasahovat i do obou předchozích. Jednejte zcela svobodně.

Až budete mít hotovo, udělejte si zaslouženou pauzu! Odměňte se a poděkujte si! Byla to velká práce.



Po malování

Toto je způsob, kterým si můžete instantně pomoc ze špatného nebo jen podivného pocitu. Stejný postup můžete použít i na situaci, se kterou si nevíte rady, která pro vás nese nějaký nepříjemný pocit.

Promalujte se z toho vnitřního balastu až ke kýženému cíli. Řešení, které k němu povede v realitě, vám může obrázek nabídnout.

Obrázek si pak můžete vystavit nebo nemusíte, podle toho, jestli ve vás vzbuzuje libé nebo nelibé emoce.

Ty „nejošklivější“ obrázky často udělají tu největší službu a můžete je s klidem a vděkem spálit nebo vyhodit do koše.

