

Вправа з арт-терапії «Карта щастя»

Мета вправи - усвідомленість своїх почуттів, розуміння, куди рухатися для поліпшення якості свого життя.

Як виконувати:

- **Покладіть перед собою папір;**
- **Уявіть своє щасливе життя, яким Ви його бачите;**
- **Прочитайте список звичок для щастя і виберіть 3, які відгукнулися в Вашій душі;**
- **Намалюйте ці 3 звички, а в центрі покажіть своє щастя (це може бути будь-який яскравий образ, який описує Ваші щасливі почуття).**

Список звичок для щастя:

- 1. Сміх. Слухати, дивитися гумористичні передачі; читати анекдоти або розглядати веселі зображення;**
- 2. Ранкова зарядка;**
- 3. Фітнес;**
- 4. Прогулянка в парку;**
- 5. Читання книги;**
- 6. Улюблена музика;**
- 7. Масаж;**
- 8. Спілкування з друзями;**
- 9. Спілкування з сім'єю;**
- 10. Відпочинок на морі;**
- 11. Поїздки за місто;**
- 12. Відвідування театру, концерту, музею;**
- 13. Заняття благодійними справами;**
- 14. Дарування собі приємних подарунків;**
- 15. Виспатися.**

Після завершення своєї роботи, подивіться на неї уважно і дайте собі відповідь на питання:

- **Що Ви відчуваєте зараз?**
- **Яку корисну звичку Ви почнете впроваджувати з сьогоднішнього дня?**