

ТЕХНІКА "ДОЛОНЬКА ТУРБОТИ"



Застосовуй техніку для гармонізації внутрішнього стану, вміння протистояти стресам, отримання ресурсного стану.

Інструкція до виконання:

Обвести олівцем долоню на аркуші паперу.

На кожному пальці прописати канали сприйняття.

У вигляді іконок (схематично піктограмами) зобразити:

1. На великому пальці — що подобається робити тактильно.
2. На вказівному — що подобається слухати, чути
3. На середньому — на що подобається дивитися
4. На безіменному — які аромати подобаються.
5. На мізинці — що подобається на смак.
6. На зап'ясті — написати комплімент собі.
7. На долоні написати мотиваційну цитату, афірмацію, фразу, яка допомагає, надихає, підтримує у складний період життя.