

FEDEZD FEL MIT ÉRZEL

CENTRS MARTA



nincs résztvevői korlát
lehet egyéni, páros, csoportos
gyakorlat



beltéri



coaching & mentális
jóllét



30 - 60 perc



művészeti kifejezés
(rajz, festés, előadóművészet,
tánc, kreatív írás, filmezés, fotó)

CÉL

- Érzelmek felfedezése és azonosítása.
- Saját érzelmi állapot tudatosítása.

ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsd elő a helyet, hogy a gyakorlatot zavaró tényezők nélkül lehessen megcsinálni. Az eszközöket helyezd el a helyszínen.

INTRO

Naponta sok érzelmet élünk át, de néha nehéz magunkhoz kapcsolódni és felismerni mit érzünk. Az érzelmeink azonosítása és megnevezése az érzelmeink zökkenőmentes kezelésének és az rájuk adott tudatos válaszadás első lépése.

ESZKÖZÖK

- különböző színű nedves festékek (pl. gouache), ecsetek
- kis tükrök, üveg- vagy karton darabok,
- fehér papírlapok,
- íróeszközök

LÉPÉSEK

FEDEZD FEL MIT ÉRZEL

1. Gondold végig milyen érzelmeket éltél át az elmúlt héten és írd le őket (pl. szomorúság, öröm, izgalom, apátia, stb).
2. Koncentrálj az egyik leírt érzelmre, és vagy ecsettel, vagy egyszerűen a festéket a tubusból kinyomva vidd fel a festéket egy tükörrre/üvegre/ kartonra. Használj egy vagy több olyan színt, amelyet ehhez az érzelmhez társítasz.
3. Készíts lenyomatot egy papírlapra a színes tükör/üveg/karton darab segítségével, és nyomd rá a tiszta papírra.
4. Engedd meg magadnak, hogy rácsodálkozz és meglepődj azon, hogyan néz ki a lenyomat.
5. Ismételd meg a többi leírt érzellemmel is.
6. Ha csoportosan csináltátok, akkor üljtek körbe és osszátok meg egymással a gondolataitokat.

KIÉRTÉKELÉS

- Hogyan éreztetted magad a gyakorlat alatt? Most hogy érzed magad?
- Milyen érzelmeket írtál le elsőre? Könnyű volt visszaidézni, mit éreztél múlt héten?
- Van-e domináns szín a lenyomatok között vagy sokféle színt látsz? Milyen asszociációid vannak a színek kapcsán?

MEGJEGYZÉS

A gyakorlatot az érzelmek természetével kapcsolatos beszélgetéssel lehet folytatni – vannak-e tisztán jó / rossz érzelmek; mi az érzelmek célja; mi a különféle érzelmek kifejezésének az egészséges módja.

A gyakorlathoz lehet kiegészítő eszközöket is használni (pl. érzelem kerék), mely segíti a résztvevők érzelmi szótárának bővítését.