

# Інструкція до методики “Таємне місце ресурсу”



(с) Вікторія Назаревич

## **Про автора методики «таємне місце ресурсу»**

Назаревич Вікторія — автор та розробник методики, український психолог, доктор філософії, науковець і практик, автор більш ніж 100 публікацій з актуальних питань практичної психології, супервізор у напрямку артпсихології, автор, розробник багатьох навчальних та методологічних матеріалів для роботи практичного психолога, на момент видання - з 27-річним досвідом роботи як клінічного психолога, так і викладача психологічних дисциплін на всіх рівнях підготовки психолога.

Карти «таємне місце ресурсу» - це 15 візуальних стратегій просторової взаємодії за світом, що вказують на відображення зовнішніх реакцій на оточуючу дійсність окремої особи.

Однією з підстав ресурсного підходу є принцип консервації ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей.

Карти дають можливість розподілу ресурсів, завдяки якому людина може адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища.

Сайт автора: [Nazarevich-art.com](http://Nazarevich-art.com)

Видавництво ТМ "Nazarevich-art"

# Розділ 1. Теорія.

## Опис методики

Серед великої кількості дзвінків телефону, постійних повідомлень у соціальних мережах, обов'язкової соціальної взаємодії, гуркоту машин та шуму, який став обов'язковим у житті багатьох людей знаходиться полегшення та спокій у вигляді таємних місць — закритих кімнат, ніш, безлюдних галявин або глибин лісів — де можна зібратись з думками та перевести дух, закриваючи себе від решти світу. Усамітнення в особистому просторі стало так само важливим щоденним ритуалом, як чистка зубів. Деякі люди люблять спати в таких місцях, інші вважають за краще читати книги, а треті медитують у мовчазній темряві. Дійсно, що резонує з цими секретними місцями, так це той факт, що вони приховані, зазвичай замасковані, але все ж таки доступні, і дозволяють швидко втекти із загальних місць збору. Саме в таких місцях знаходиться час та можливість знайти, відновити чи зберегти власний ресурс, який неймовірно важливо мати та використовувати в повсякденному житті.

Дана методика відноситься до групи проєктивних карток. Проєктивні картки - це набір зображень, що містять різного роду події, предмети, людей, тварин чи абстракції, які дають можливість працювати з метафорою зображення. Метафоричність проєктивних карт дозволяє обходити механізми психологічного захисту, адже те, що бачить клієнт і те, що він розуміє в змісті карти і є однією з форм проєкції несвідомого.

Намальовані матеріали представляють собою просторові зображення, об'єкти та суспільні місця, які дають можливість знаходити ресурс в різних предметах, образах, місцях та просторах, які клієнт може наповнювати властими образами, думками, спогадами, асоціаціями, емоціями, сенсами та інших психологічним матеріалом.

*Для кого рекомендована дана методика:*

- Для клієнтів віком від 4-х років, коли дитина знайома з просторовими об'єктами природи та суспільними об'єктами.
- Для підлітків - інтеграція через об'єкти та простір своїх потреб та ідентифікаційних особливостей.



- Для дорослих - знаходження ресурсу через розуміння властивостей об'єктів навколишнього світу та проєкція на образ своїх захисних механізмів.

Кожне місце може бути проєкцією емоційного стану або емоційної потреби, що допоможе клієнту віднайти проєкцію простору, як зовнішнього, так і внутрішнього.

## Ресурс

*Психологічний ресурс* - це внутрішній запас енергії та психічної сили, який людина може використовувати для вирішення життєвих викликів та подолання стресу. Цей ресурс визначається різними аспектами психіки та поведінки.

Основні компоненти психологічного ресурсу:

- Самосвідомість: Здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції, думки та поведінку. Самосвідомість дозволяє особі ефективно взаємодіяти з власними переживаннями.
- Саморегулювання: Мистецтво управління власними емоціями та реакціями на стрес. Це включає в себе техніки релаксації, контроль за диханням та здатність зберігати спокій в непередбачених ситуаціях.
- Сприйняття підтримки: Здатність будувати підтримуючі відносини з оточуючими. Соціальна підтримка грає ключову роль у підтримці психологічного ресурсу.
- Оптимізм: Позитивне ставлення та віра в можливість покращень. Оптимізм стимулює впорядковану роботу мислення та допомагає подолати труднощі.
- Гнучкість мислення: Здатність адаптуватися до змін та вирішувати проблеми шляхом нових підходів.
- Цілеспрямованість: Наявність чітких цілей та стратегій їх досягнення. Цілеспрямованість надає життю сенс і орієнтацію.
- Психологічний ресурс необхідно ретельно доглядати та поповнювати. Заходи для його утримання включають в себе

здоровий спосіб життя, регулярний відпочинок та збереження позитивних взаємин.

- Цей ресурс є ключовим елементом психічного здоров'я та добробуту, впливаючи на загальну якість життя та здатність до адаптації до життєвих викликів.

*Ресурс* – це не чарівний стан потоку, це саме та життєва енергія, яка є в нас завжди, і яку потрібно навчитись перенаправляти в потрібні нам аспекти нашого життя.

Ресурс може бути внутрішній та зовнішній. Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми беремо ззовні ( через спілкування, роботу, танці, прослуховування музики). Внутрішній ресурс – енергія, яку ми беремо зсередини (наш характер, здібності, сильні сторони, життєві цінності).

### **Таємне місце**

Загадковість та таємниця завжди були об'єктом пристрасті людства. Ця привабливість до невідомого має глибокі коріння у психології людини і пояснюється такими факторами:

- Таємні місця спонукають до відчуття приголомшення. Вони створюють враження, що вирушаєш у подорож в невідомий світ, де кожен куток може приховувати щось дивовижне. Це викликає внутрішню радість від можливості відкрити щось нове й непередбачуване.
- Таємничість має в собі елемент втечі від реальності. У світі, де рутинність та повсякденність можуть здатися обтяжливими, таємничі місця надають можливість забути про щоденні турботи і зануритись у світ фантазії та пригод.
- У нашій природі лежить бажання досліджувати та розгадувати загадки. Таємні місця спонукають до цілеспрямованого дослідження та розкриття таємниць. Це допомагає задовольнити нашу допитливість і потребу в нових знаннях.
- В таємних місцях часто змішуються романтика та пригода. Їхнє неймовірне середовище може слугувати ідеальною атмосферою для романтичних зустрічей або незабутніх моментів. Крім того, відчуття

ризик, пов'язаного з дослідженням таємничих місць, може додати додаткової гостроти відчуття пригоди.

- Таємничість місць може здатися зв'язаною з історією та культурою. Багато загадкових місць переплітаються з легендами, історіями та місцевою спадщиною, надаючи їм додатковий пласт значущості. Це дозволяє відчуття зв'язок з минулим і збагатити свій досвід.
- Таємні місця стимулюють внутрішні роздуми і філософські міркування. Вони надають нам можливість роздумувати про глибокі питання життя, існування та навіть сенсу життя.

Отже, привабливість до таємничих місць має багато вимірів і пояснюється поєднанням внутрішніх потреб людини – від цікавості та дослідження до втечі від реальності та бажання з'єднатися зі своєю історією та фантазією.

Методика дає можливість активізувати у клієнта образ простору, в якому він може віднайти втрачений ресурс, або його відновити при потребі.

*При яких проблемах рекомендовано:*

- втрата сенсів;
- з метою саморегуляції;
- з метою відновлення пошукової складової самопомоги;
- мінімізація ознак стресу;
- вихід за звичні рамки прийняття себе та простору;
- креативно-пошукова активність;
- з метою компенсації бракуючих елементів самоідентифікації в системі розвитку особистості;
- з метою розширення уявлень про комплексність світу;
- при подоланні деприваційних ознак, фобій, страхів.

Рекомендовано для роботи практичного психолога, фахівця з соціальної допомоги, розвиваючого педагога, у психотерапевтичному супроводі, фахівцям по роботі з метафоричними картками та фахівцям суміжних професій.

### **Застереження!**

Не рекомендовано використовувати для клієнтів, які знаходяться в емоційно важкому стані, гострому кризовому стані та потребують

емоційної стабілізації, адже це може спровокувати додаткову напругу та прояви агресивних станів.

### **Про метод:**

Методика відноситься до проєктивних карток зі зручними та зрозумілими сенсами, які відповідають реальним потребам особистості в сучасному суспільстві.

Методика може використовуватися як суміжний нібр з такими методиками:

- методика Горщики + (Pots + );
- методика "Помогайко".

Картки мають динамічну складову, що дозволяє використовувати їх в коучингу, плануванні, гармонізації потреб та часу (скільки часу потрібно на відновлення ресурсу та де).

Методика одночасно проявляється як в духовних, так і в фізичних потребах, які можна екстраполювати в необхідні образи та метафори.

Методику можна використовувати:

- Для розкриття та доповнення сновидінь.
- Знаходження психосоматичних проявів хвороби в залежності від психосоматичних потреб.
- Посилення негативних стимулів для актуалізації незавершених проєкцій з метою переробки ситуації, які транслюються в образах клієнта та його актуалізованих потребах.
- Усвідомлення небезпечних ситуацій та потенційних загроз з метою знаходження ресурсу для їх проживання.
- Допомога в роботі з вітальними енергіями в просторі.
- Цілеутворення та самоорганізація в реалізації потреб.
- Проживання кризових станів в рамках активізації пошукової активності ресурсу.
- Розкриття дефіциту ресурсу клієнта та потреби, які витіснені та знаходження потенціалів до їх розкриття та прийняття в реальному просторі життєдіяльності, переведення їх з внутрішнього в зовнішнє

- Робота з витісненими та прихованими емоціями, почуттями, думками.
- Робота зі сторітелінгом, казкотерапією, сценарними програмами, драматичними сюжетами, серійне сонарне малювання власним сюжетом життя.
- Робота з безпечним простором внутрішньої дитини.
- Візуальна медитація.

## Розділ 2. Опис Карт.

### Кімната

Кімната - внутрішній захищений простір, в якому ми здобуваємо відпочинок. Це безпечне місце, яке символізує збереження всіх наших найкращих, найтепліших спогадів.

На карті зображено одну з кімнат будинку з індивідуальним інтер'єром – крісло, камін, свічник, шафа з речами – все, що є в ній, це відображення внутрішнього світу людини, яка там проживає. Метафоричність зображення стимулює клієнта зрозуміти, що він знаходиться в безпеці, може відпочити та розповісти те, що в даний момент його хвилює.

Цю карту можна використовувати як метод знаходження внутрішнього ресурсу через асоціації зі спогадами та місцями, які в минулому надавали цей ресурс.

Питання до роботи з карткою:

1. *Який елемент зображення є найкомфортнішим?*
2. *Хто на картині?*
3. *Чи існує це місце насправді?*
4. *Де знаходиться схоже місце?*
5. *Які елементи є приємними/неприємними?*
6. *Які почуття викликають ці елементи?*

## Космос

Космос є прямою метафорою безкінечного простору, що розкривається всередині кожного з нас, наче незвіданий універсум можливостей. Об'єкти, що розкидані в цьому просторі, подібні до багатств, зароджених у нашому власному внутрішньому світі. Вони як зірки, що світять нам шляхами до досягнення наших мрій та цілей, чекаючи, поки ми зробимо перший крок у напрямку їх відкриття.

Ці об'єкти космосу – ніби "колодці" невичерпної енергії та можливостей, які можемо використовувати на свою користь. Вони надихають нас здійснювати великі дії, залишаючи слід у світі. Проте, для того щоб побачити в собі цей потенціал, іноді потрібно зробити крок назад – ретельно обдумати свої принципи, переосмислити власні норми та обмеження. Це наче від'єднання від повсякденного шуму, щоб відкрити нові горизонти для самовдосконалення. Кожен об'єкт космосу також може символізувати великих, мудрих та сильних людей у нашому житті. Вони ніби світлові маяки, які вказують нам шлях у незнайомих водах. Ми можемо звертатися до них за порадою, перейняти їхні погляди на певні речі або просто відчувати їхню підтримку, як вітерець, що сприяє плавному руху вперед.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Де на цій картці клієнт?*
- 2. Де на цій картці його друзі, родичі, знайомі?*
- 3. Чи мають вони там бути?*
- 4. Які почуття викликає ця картка?*
- 5. Що в ній викликає найбільше захоплення?*

## Вулиця

Це зображення символізує структуру, яку ми формуємо – основний стержень власного Я, на який ми можемо спертись в будь-який момент. Хто є я, з чого я складаюся, якими деталями я наповнений? Символізм цього зображення – внутрішній порядок та система всередині кожного, і це є ресурсом, що дає смислову наповненість через розуміння простих,

здавалося б, систем, що оточують нас як зсередини, так і ззовні. Будинки можуть вказувати на присутність певних людей в житті клієнта, які мають на нього вплив, і через дану карту можна зрозуміти ступінь їх впливу та важливість їх існування.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Хто (що) знаходиться всередині будинку?*
- 2. Яке реальне місце на ній зображено?*
- 3. Кого (чого) тут не вистачає?*
- 4. Які почуття викликає горщик?*
- 5. З ким би він поїхав на машині?*

### **Зоопарк**

Дане зображення є структурою, яке обмежує або зберігає свою інстинктивну сутність. Тут ховаються глибинні та первинні потяги, бажання та ідеї, які людина часто приховує або не бажає ділитись з іншими. Символіка кожної намальованої тварини має певний зміст, націлений на розкриття та усвідомлення прихованої інформації. Суть даної карти – пошук ресурсу через розуміння своїх мотивів та потреб і в подальшому їх реалізації. Клітка на цій карті також може слугувати символом внутрішніх обмежень, блоків, заборонаю на почуття та емоції, забуттям або неприйняттям себе не таким, яким клієнта хочуть бачити оточуючі.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Хто з зображених тварин клієнт? Чому?*
- 2. Чим харчується ця тваринка?*
- 3. Чому вони не можуть вийти з кліток?*
- 4. Що їм допоможе це зробити?*
- 5. Що вони будуть робити, коли вийдуть?*



## Транспорт

На даному малюнку зображено різного роду транспорт. Основна мета будь-якого з них – рух, динаміка, пересування. Зміна свого положення відносно цілого всесвіту, пошук своєї дороги чи, можливо, безцільна медитативна поїздка довкола знайомих місць. Життя є динамічний процес, і кожний має свій власний транспорт і свою власну швидкість пересування. Хтось летить на величезному літаку по безкрайньому небу, а хтось потихеньку прокручує педалі свого власного, такого рідного, велосипеда. Для клієнта може бути ресурс пошуку або відновлення втраченого шляху, виходу з екзистенційної кризи шляхом знаходження нових сенсів для руху, метод переживання страхів та блоків на шляху до цілі.

Питання до роботи з карткою:

1. *Який з цих транспортів імпонує клієнту найбільше?*
2. *Куди він на ньому поїде?*
3. *Яким буде шлях?*
4. *Навіщо йому їхати?*
5. *Кого він візьме з собою?*

## Дно

Що приховує людська свідомість? Які «ідеї-фікс» можуть знаходитись на самому дні, здавалося б, безмежної психіки? Саме це розкриває малюнок, на якому зображено безмежний океан, в якому відбуваються усі знайомі нам процеси – народження, становлення, розвиток, реалізація. І у цьому великому світі заховалось щось цінне – і заховалось на самому видному місці. Чим наповнена скриня? Скарбами? Мріями? Чи власними поглядами, які колись були сховані так надійно? Найбільші досягнення, нагороди та похвала, все що людина цінує та береже – все це є скарбом, який потрібно не боятись використовувати.

Окремої уваги потребує зображений на карті потонувший корабель – він може слугувати критерієм діагностики травматичних та кризових станів клієнта, які споживають увесь цінний ресурс.



Питання до роботи з карткою:

- 1. Що першим побачив клієнт, скриню чи корабель?*
- 2. Що всередині скрині?*
- 3. Яку цінність це має для клієнта?*
- 4. Як можна використати цю річ?*
- 5. Як її можна вберегти? Чи потрібно її далі ховати?*

### **Прихована печера**

Дана карта направляє нас в образи перинатального простору, в якому ми відчували себе захищеними. Місце тиші та спокою, в якому немає зовсім ніяких тривог. Місце, в якому немає навіть звуку. Зображення містить скриню – символ набутого досвіду, та човен – символ або пройденого шляху, або такого, який ще передбачено пройти. Печера є тим місцем, в якому можна таємно та безпечно провести час, роздумуючи над власними життєвими досягненнями, та згадати, що саме привело клієнта до цих досягнень (де він брав ресурс та як він його використовував), якими були його думки та дії раніше, що змінилось і що має змінитись.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Які почуття викликає ця карта?*
- 2. Чи є це місце безпечним?*
- 3. Як в цьому місці можна провести час?*
- 4. В скрині заховано ваш досвід, який саме?*
- 5. Чому клієнт тут знаходиться?*
- 6. Що він може отримати, якщо знову зазирне в скриню?*

### **Будинок в розрізі**

Будинок в розрізі – не та картина, яку можна споглядати часто, але ця карта дає таку можливість. Як часто люди дивляться на вже знайомі речі з зовсім іншого, дивного та цікавого ракурсу? Споглядання подібним чином відкриває світ по-новому та дає змогу відшукати ресурс там, де раніше клієнт навіть і не думав шукати. Також це зображення є поєднанням

деталей, з яких складається цілісність. Від підвалу до горища – все що там знаходиться і формує цілісність будинку, кожен предмет, який здається незначим, насправді є важливою частиною одного цілого.

Питання до роботи з карткою:

- 1. В якій кімнаті клієнту найкомфортніше було б знаходитись? Чому?*
- 2. Які елементи наповнюють картинку?*
- 3. Яких елементів не вистачає, а які треба було б прибрати?*
- 4. Чи хотів би клієнт жити в такому будинку? Чому?*

### Супермаркет

Дана картинка є втіленням великої кількості ресурсів, що оточують нас щоденно, достатньо просто озирнутись навколо. Все, що є на полицях цього супермаркету, – все для клієнта, і ніхто не зможе цього відібрати. Але ця карта ніяк не про просте споживання, а про використання. Нам всім потрібно їсти та пити для нормального функціонування, так і ресурси навколо нас існують для життя, відновлення та самореалізації. Запитання полягає в тому, чи готові ми переглянути наше ставлення до цих ресурсів. Ми можемо почати цей процес, відмовляючись від сорому та страху використовувати можливості, які нам надані. Схоже на те, ніби ми стоїмо перед розкішним буфетом життя, де кожна страва - це можливість, а кожен інгредієнт - ресурс, який може допомогти нам досягти наших цілей. Відкритість до використання цих ресурсів є ключем до нашої особистої та колективної еволюції. Це зображення можна розглядати каталізатор для нових подорожей, що відкриваються перед нами, і використовувати всі можливості для розвитку та збагачення нашого життя.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Що на зображенні виділяється найбільше? Чому?*
- 2. Що з них можна зробити з продуктів з супермаркету?*
- 3. Як ще незвично їх можна використати?*
- 4. Які відчуття виникають від перегляду карти?*
- 5. Чого тут не вистачає і чому?*

## Міст

На малюнку зображені 4 стихійні явища, які вражають унікальністю своєї природи. Ці чотири явища, розташовані поруч одне з одним, нагадують нам, що усередині кожної людини поєднуються різні аспекти психіки, подібно до цих незвичайних стихій. Те, що клієнт приймає в собі, і те, що він боїться показати іншим, створюють непередбачуване сплетіння, де кожна хвиля емоцій переплітається з іншою, створюючи неповторний ландшафт внутрішнього світу.

Заховані під цими образами стихій, лежать важливі принципи, які визначають наше існування. Це як гармонія і хаос в одному - подібно до танцю емоцій у нашому внутрішньому "я". Образ мосту, що сполучає ці стихійні явища, виступає символом цього внутрішнього поєднання. Він вказує на те, що навіть найрізномірніші аспекти нашої особистості можуть бути об'єднані в єдиному руслі, створюючи цілісну картину нашого буття.

Міст має ще одне значення: він є символом пізнання та розуміння. Цей образ може представляти процес осмислення несвідомих процесів, які таємничим чином рухаються всередині нас, відображаючи наші потяги, бажання і страхи. Перетин відомого і невідомого через цей міст може бути начертаним шляхом до осмислення та прийняття себе.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Де знаходиться клієнт на цій картці?*
- 2. Чи хоче він пройти по мосту?*
- 3. Які бажання викликає карта?*
- 4. Де на цій картці можна заховати ресурс?*
- 5. Що об'єднує всі елементи картки?*

## Лісова галявина

На цій картинці зображено дуб, що стоїть як сторож внутрішнього світу, його коріння тягнуться глибоко, наче нитка спогадів, що переплітають минуле й сьогоднішнє. Дупло в його стовбурі — це як вхід до схованого "я", де можна роздивитися свої страхи та мрії, де простір для рефлексії ніби розкривається перед очима.

Березова роща, як павутиння підсвідомості, переплітається вгору тонкими стовбурами, символізуючи ніжність та зміну. Кущик стоїть як символ бар'єру, який оберігає від зайвих впливів, але може бути і прихистком від перевантаження.

У цій галявині ліс відступає на крок, створюючи відчуття простору й можливості для самовираження. Кожна деталь — від трави до дупла в дубі — має своє місце й роль, але разом вони утворюють мозаїку внутрішнього пейзажу, де кожен може знайти відповіді на свої питання та відкрити нові глибини свого "я".

Питання до роботи з карткою:

- 1. Чого клієнт боїться? Про що він мріє?*
- 2. Чи спокійно тут?*
- 3. Чи є хтось поруч?*
- 4. Чи позвав би клієнт когось з собою на прогулянку до цього місця?*
- 5. Що потрібно додати до картинки? Чого не вистачає?*

### **Водоспад**

Дана карта відтворює таємне місце ресурсу у формі водоспаду, що впадає у глибоку ущелину. На карті відображено вражаючий водоспад, який красномовно символізує нескінченний потік знань і відкриттів, які розповсюджуються в ущелині. Вбираючи усю його міць, водоспад видається як символ величі та потужності знань, які постійно оновлюють історію та розвиток.

На обрисах картки також видно барвисті обрамлення зелені та квітів, які окаймлюють водоспад і ущелину. Ця буйна рослинність передає відчуття життєдайної енергії та постійного росту, які супроводжують кожен шар знань, що проходить через цей водний потік. Яскраві квіти і соковита зелень уявно відображають неперервний розвиток ідеї, який прикрашає та збагачує цей потік знань.

Отже, карта ілюструє глибоке з'єднання між потужним потоком знань і безмежним ростом та розвитком, який виникає з нього, створюючи вражаючу картину прихованого резервуару мудрості та творчості.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Які почуття викликає зображення?*
- 2. Що водоспад символізує у клієнта?*
- 3. Дивлячись на картинку, що хочеться зробити?*
- 4. Чи сховано тут щось?*
- 5. Де саме сховано?*

### **Природний натюрморт**

Ця картка створює образний наратив, який можна розглядати через призму різних психологічних аспектів. Карта віддзеркалює внутрішній світ особистості, де долина символізує емоційну глибину та різноманіття думок.

Елемент гриба вказує на періоди змін та самовдосконалення, виражені через трансформації в особистісному розвитку. Квіти представляють позитивні зміни та радісні моменти в цьому процесі.

Павучок на павутинні може вказувати на важкодоступність чи заплутаність в складних ситуаціях, можливо, пов'язаних із внутрішніми конфліктами чи труднощами. Равлик символізує повільний, уважний підхід до життя та осмислення деталей.

Божа корівка представляє удачу, захист та позитивний вплив, можливо, як реакцію на труднощі чи виклики. Усі ці елементи взаємодіють, утворюючи образ, який розкриває різні сторони внутрішнього життя та особистісного розвитку в контексті емоційного ландшафту.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Хто тут є клієнт?*
- 2. Яка його роль?*
- 3. Хто тут його оточує?*
- 4. Чим пахнуть квіти на картинці?*
- 5. Який стан виникає при перегляді зображення?*

## Парк атракціонів

Ця карта нагадує про те місце, що сповнене різноманітних можливостей і викликів. Вона як парк атракціонів, де кожен атракціон символізує можливість, а поєднання їх втілює складність та різноманіття життя. Американські гірки на задньому плані можуть вказувати на постійні коливання у вашому житті, включаючи як підйоми, так і спади, а карусель на передньому плані символізує постійний рух та обертання різних можливостей, які ви можете використовувати.

Клоун з кульками може втілювати радісну сторону вашої особистості, яка завжди готова привнести радість у ваші зусилля. Це може нагадувати вам про важливість не втрачати свій внутрішній дитячий ентузіазм, коли ви працюєте над досягненням своєї мети.

З іншого боку, кімната страху може символізувати ваші внутрішні страхи та перешкоди, які можуть зустрітися на вашому шляху. Це може нагадувати вам про необхідність подолання страхів та викликів для досягнення ваших цілей. Це також вказує на те, що навіть в обличчі викликів і несподіванок, у вас є сила йти вперед і подолати будь-які перешкоди на вашому шляху до успіху.

Питання до роботи з карткою:

- 1. Де на цій картці знаходиться клієнт?*
- 2. Чи хоче він там бути?*
- 3. Чи хотів би він відвідати кімнату страху?*
- 4. Що б допомогло йому впоратися зі страхом?*
- 5. Що всередині кімнати?*

## Ферма

Ферма на карті стає метафорою плідності й розмаїття. Вона представляє собою оазис життя й багатства, де кожен елемент, кожне насіння й тварина, співіснують у гармонії, створюючи образ об'єднаної й продуктивної спільноти. Це місце, де сила природи зміцнює й надихає, а спільна праця збільшує плідність й успіх.



Колодязь, як серце цього таємного місця, втілює глибину й таємничість. Його вода представляє собою джерело життя й духовного багатства, яке можна досягти лише через внутрішню рефлексію й відкритість. Вона промовляє про потужну й загадкову сутність, яка прихована в глибинах, чекаючи тих, хто сміливо зануриться у її таємничі води.

Тварини на карті виступають як вірні супутники, які не тільки допомагають у дослідженні й розкритті ресурсів, але й символізують різноманіття й природну чуйність. Їхня присутність підкреслює сприйнятливість до потреб цього місця, а також вірність та підтримку у пошуках скарбів, які ховаються під його поверхнею.

Узагальнюючи, ця метафорична картка створює глибокий образ невичерпного багатства й різноманіття, яке знаходиться за виглядом простору ферми та колодязя, та нагадує про важливість спільної праці та вірних супутників у розкритті скарбів цього таємного місця ресурсів.

Питання до роботи з картою:

- 1. Чи є в житті клієнта системи, графіки, розклад?*
- 2. Чи знаходиться він там, де хоче бути?*
- 3. Що він може змінити?*
- 4. Що відчують тваринки на картинці?*
- 5. Чи приємно їм там?*

### **Важливо зазначити!**

Карти є індивідуальними для кожного клієнта з його інтерпретацією, це є його таємне місце ресурсу, до якого він може звертатися в будь-які моменти життя. При роботі з картами важливо слідкувати за метафорами та асоціаціями, які надає клієнт, аналізувати їх та на це робити акцент. Саме ті сенси, які надає карті клієнт, є ключовими у роботі з ресурсом, адже вони його формують.

## Розділ 3. Вправи

### Вправа 1. Глибинне розуміння.

**Мета:** максимально ефективно використовувати Психологічний Ресурс для досягнення більшого розуміння клієнтом себе та підвищення емоційного благополуччя.

Хід роботи:

Перед клієнтом постає завдання з рефлексії над своїми думками, емоціями та вчинками, аналізуючи карту, яка найбільше йому до вподоби. Запитання, які мають перед ним постати: "Що ви відчуваєте? Чому ви це відчуваєте? Як це впливає на ваші рішення?"

Через надані відповіді ви знайдете інструменти для аналізу емоцій клієнта, переконань та мислень. Використовуйте їх для вивчення коренів його реакцій та дізнайтесь, чому клієнт реагує на певні події саме так.

Запропонуйте клієнту зануритись у своє минуле. Це допоможе вам краще зрозуміти, як його минуле впливає на теперішнє.

Далі, запропонуйте поглянути у майбутнє. Запитайте, які цілі він прагне досягти та які бар'єри його стримують.

Використовуйте отримані відповіді для допомоги клієнту в розвитку емоційної інтелектуальності, керування стресом, покращення взаємин, створення стратегій подолання перешкод та зміни старих шаблонів поведінки.

### Вправа 2. Впізнавання ресурсів.

**Мета:** допомогти клієнту усвідомити і підкріпити його внутрішні ресурси та сили, які можуть використовуватися для вирішення проблем і досягнення мети. Це може сприяти підвищенню самосвідомості, покращенню самопочуття і збільшенню впевненості.

Хід роботи:



Клієнт обирає картку, яка символізує його внутрішні ресурси або сили. Це може бути щось, що він вважає своїми сильними сторонами, які допомагають йому в складних ситуаціях або допомагають досягти поставлених цілей.

Потім клієнт розповідає історію про те, як цей ресурс або сила йому допомагає у вирішенні проблем або досягненні мети. Він може наводити конкретні приклади зі свого життя, коли цей ресурс був цінним.

Ви можете задавати запитання, які допомагають глибше розуміти, як внутрішні ресурси були застосовані, або надавати підтримку, підкріплюючи позитивні аспекти цих ресурсів.

### **Вправа 3. Картка мети.**

**Мета вправи:** Посилення самосвідомості та усвідомлення внутрішніх ресурсів для досягнення особистих мет.

Хід роботи:

Клієнт обирає картку і пояснює, чому він обрав саме цю картку та як цей символ відображає його кінцеву мету. Це може включати особисті значущі моменти, які асоціюються з обраним символом.

Після цього клієнт описує, як він планує досягти своєї мети, використовуючи свої внутрішні ресурси. Це може включати його сильні сторони, цінності, вміння та попередні досягнення, які можна застосувати для досягнення бажаної мети.

### **Вправа 4. Сценарій розвитку.**

**Мета вправи:** Ця вправа призначена для допомоги клієнтові уявити свій шлях досягнення мети або вирішення проблеми через використання метафоричних карт. Вона сприяє рефлексії клієнта про його внутрішні ресурси та допомагає йому визначити, як вони можуть бути використані для досягнення мети.

Хід роботи:

Попросіть клієнта вибрати з набору метафоричних карт ті, які відображають певні ключові кроки на його шляху досягнення мети або вирішення проблеми.

Попросіть клієнта розповісти про кожен обраний крок та його співвідношення з його внутрішніми ресурсами. Нехай клієнт пояснить, як кожен крок допомагає йому просуватися вперед у досягненні мети.

Стимулюйте рефлексію, задавши запитання щодо того, які внутрішні ресурси допомагають клієнту на кожному етапі його шляху, і які ще ресурси можна використати для підтримки.

По завершенні обговорення дайте клієнту можливість розглянути його вибір кроків та його внутрішні ресурси з нової перспективи, що допоможе йому отримати більш глибоке розуміння його потенціалу для досягнення мети.

### **Вправа 5. Подолання перешкод.**

**Мета:** допомогти клієнту ідентифікувати труднощі чи перешкоди на шляху досягнення мети, а також розпізнати наявні ресурси та можливості для їх подолання.

Хід роботи:

Перш ніж почати вправу, проведіть вступну бесіду з клієнтом для з'ясування його мети, амбіцій, а також можливих перешкод на шляху досягнення цієї мети.

Клієнт обирає карту, яка символізує першу перешкоду чи трудність, з якою він стикається.

Далі він обирає карти з ресурсами або можливостями, які можна використати для подолання цієї перешкоди. Ці карти можуть включати його внутрішні якості, зовнішні ресурси, знання, навички, підтримку оточення тощо.



Клієнт обґрунтовує, чому обрані ресурси можуть допомогти йому подолати конкретні перешкоди. В цьому кроці важливо дозволити клієнту вільно висловити свої думки та почуття щодо цих ресурсів.

Проведіть додаткову дискусію, спрямовану на пошук додаткових способів використання ресурсів або пошук нових можливостей для подолання перешкоди.

Завершіть вправу, зробивши підсумки з тим, які нові ідеї чи підходи були виявлені клієнтом для подолання труднощів.

## **Вправа 6. Емоційний ландшафт.**

**Мета:** допомогти клієнтові усвідомити свої поточні емоції та зрозуміти, як вони можуть впливати на його життя.

Хід роботи:

Передайте клієнту набір метафоричних карт, які він може використовувати для відображення своїх емоцій та стану.

Клієнт обирає карту (або кілька карт), які його найбільше вражають або відображають його поточні емоції.

Попросіть клієнта обґрунтувати свій вибір, пояснити, які саме аспекти карти відображають його емоційний стан.

Запитайте, які внутрішні ресурси клієнт має або які може розвинути, щоб покращити свій емоційний стан. Просіть розглянути, як можна застосовувати ці ресурси у повсякденному житті для досягнення бажаних змін.

Підтримуйте клієнта в процесі саморефлексії та пошуку способів покращення його емоційного стану. Допомагайте йому знайти позитивні аспекти та потенціал для змін.



## **Вправа 7. Символічне створення.**

**Мета:** надихнути клієнта на візуалізацію його внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для досягнення його мети. Це допомагає виявити й уявити себе у внутрішньому світі, а також виробити більш ясне уявлення про потенційні шляхи розвитку.

Хід роботи:

Почніть з пояснення про метафоричні карти та їх потенціал для виявлення внутрішніх ресурсів та цілей клієнта. Визначте, що символіка карт може допомогти їм краще розуміти себе та свої можливості.

Попросіть клієнта обрати кілька карт, які, на його думку, найкраще відображають його потенціал та мету. Дозвольте клієнту додавати до вибору карт і ті, що не є очевидними на перший погляд, але вони відчують з ним зв'язок.

Надайте клієнту час для роздумів та рефлексії над обраними картами. Попросіть його описати, як ці карти відображають його внутрішні ресурси і цілі. В цьому контексті можуть бути запитання, що стимулюють його думки, такі як: "Як ви відчуваєте себе, обираючи ці картки?", або "Як вони відображають ваші сильні сторони та можливості?".

Запропонуйте клієнту створити символічний образ або коротку історію, використовуючи обрані карти. Це може бути малюнок, колаж або просто усна історія, що ілюструє, як він бачить свої внутрішні сили та як він планує їх використовувати для досягнення мети.

Нарешті, запросіть клієнта поділитися своїми спостереженнями та враженнями від виконання вправи. Порадьте йому зберегти образ або історію як нагадування про його внутрішні потенціали та цілі, які він може використовувати у майбутньому.

## **Вправа 8. Карта росту.**

**Мета:** Ця вправа з метафоричними картами призначена для того, щоб допомогти клієнту виявити його потенціал для розвитку та росту, а також

розробити конкретний план дій для використання цього потенціалу для досягнення більш високого рівня особистого або професійного зростання.

Хід роботи:

Поясніть клієнту суть вправи і те, як вона буде проводитись.

Надайте клієнту доступ до набору метафоричних карт та поясніть, що кожна карта символізує певні аспекти його потенціалу для розвитку.

Клієнт обирає кілька карт, які він вважає відображенням його потенціалу для росту та розвитку.

Розгорнено обговоріть вибрані карти разом з клієнтом, щоб з'ясувати, які конкретні аспекти його особистості або професійного життя він бачить у цих символах.

Надайте клієнту час для того, щоб самостійно роздумати про те, як він може використати свій потенціал, виявлений через ці символи, для досягнення більш високого рівня розвитку.

Допоможіть клієнту сформулювати конкретний план дій, який він може втілити, щоб використати свій потенціал для росту та досягнення поставлених цілей. Доцільно підкреслити, як ці кроки можуть бути практично втілені в його житті.

Пам'ятайте, що в цьому процесі важливо надати клієнту відчуття підтримки, щоб він міг відкрито обговорити свої потреби та амбіції.

## **Вправа 9. Метафоричний маршрут.**

**Мета:** Мета цієї вправи полягає в тому, щоб допомогти клієнту уявити його ідеальний шлях досягнення мети та створити конкретний план дій, використовуючи метафоричні карти для посилення його уявлення.

Хід роботи:

Поясніть клієнту сутність вправи та її ціль.

Попросіть клієнта обрати одну карту з набору метафоричних карт, яка найбільше відображає його бачення ідеального шляху досягнення мети. Наприклад, це може бути карта, що відображає перемогу, впевненість, чи розкриття потенціалу.

Попросіть клієнта роздумати про конкретні кроки, які необхідно здійснити для досягнення мети. Кожен крок повинен бути символізований окремою картою. Наприклад, якщо мета пов'язана з кар'єрним зростанням, кожна карта може представляти певні етапи у покращенні професійних навичок, отриманні нового досвіду, чи залученні до важливого проекту.

Прослідкуйте за тим, щоб клієнт давав опис кожної обраної карти і пояснював, чому саме вона символізує певний етап на шляху досягнення його мети.

Разом з клієнтом створіть конкретний план дій на основі обраних карт. Визначте, коли та як кожен крок буде виконуватися, визначте проміжні та кінцеві терміни для досягнення мети.

Заклучіть сесію, нагадавши клієнту про його план дій і надайте йому можливість переглянути обрані карти щоденно, щоб залишатися мотивованим і фокусованим на досягненні мети.

## **Вправа 10. Викласти по порядку.**

**Мета:** Мета цієї вправи полягає в тому, щоб клієнт зміг визначити та оцінити різні локації або аспекти свого життя, які впливають на його ресурси (наприклад, енергію, час, емоційну витривалість тощо) за допомогою метафоричних карт. Це може допомогти зрозуміти, які чинники сприяють або заважають їхньому відновленню та ефективності.

Хід роботи:

Дайте клієнту набір метафоричних карт. Попросіть клієнта відсортувати ці карти від найбільш ресурсних до найменш ресурсних, відображаючи тим самим його уявлення про найефективніші та найменш ефективні локації для відновлення ресурсів.

Обговоріть вибрані карти. Запитайте клієнта, чому він вважає, що деякі локації ефективніші, а деякі менш ефективні для відновлення ресурсів. Поділіться своїми спостереженнями та переконайтеся, що у клієнта є чітке розуміння того, як різні аспекти його життя впливають на ці ресурси.

Допоможіть клієнту знайти стратегії для покращення ситуації. Підкажіть йому методи або зміни, які можуть бути введені для підвищення ефективності відновлення ресурсів.

## **Вправа 11. Слово.**

**Мета:** знаходження внутрішнього ресурсу клієнтом у власних силах.  
Робота з описом власних станів.

Хід роботи:

Попросіть клієнта вибрати метафоричні картки, які представляють його стан або ситуацію, з якою він зіштовхнувся.

Він має обрати кілька карток і надати кожній картці опис одним словом, яке найбільш точно характеризує його стан чи почуття.

Після цього клієнт складає речення, використовуючи всі отримані слова. Це речення може стати вихідною точкою для подальшої роботи над знаходженням внутрішніх ресурсів та розвитку стратегій подолання складнощів.

## **Дослідження внутрішніх ресурсів клієнта (інтерв'ю)**

1. Вступ:

- Привітання та створення дружжелюбної атмосфери.
- Пояснення мети інтерв'ю: вивчення психологічного ресурсу та сильних сторін клієнта.

2. Психологічні ресурси:

- Розпочинайте інтерв'ю, запитуючи про позитивні аспекти особистості: "Можете розповісти про ситуації, коли ви відчували себе найбільш впевнено чи задоволено своєю роботою?"
- Дізнавайтеся про внутрішні якості, такі як воляова сила, рішучість, креативність, емоційна стійкість.

### 3. Сприйняття власних сильних сторін:

- Питання, спрямовані на внутрішнє сприйняття сильних сторін: "Як ви оцінюєте свою здатність керувати стресом чи вирішувати труднощі?"
- "Які ресурси, на вашу думку, допомагають вам у досягненні ваших цілей?"

### 4. Досвід успіху:

- Розпитайте про конкретні ситуації, коли клієнт відчував себе сильним та ефективним.
- "Можете поділитися історією, коли ви використовували свої сильні сторони для подолання труднощів?"

### 5. Зовнішні та внутрішні ресурси:

- Дослідіть, які зовнішні ресурси (підтримка оточення) та внутрішні ресурси (внутрішні переконання) використовує клієнт у важкі часи.

### 6. Подальший розвиток:

- Обговорення можливостей використання виявлених ресурсів для досягнення поставлених цілей.
- "Яким чином ви можете використати свої сильні сторони для поліпшення свого психологічного благополуччя?"

### 7. Заключення:

- Подяка за участь у інтерв'ю та підтримка позитивного розвитку.

## **Розділ 4. Психологічні рекомендації щодо пошуку власного ресурсу.**

У людей немає необмежених ресурсів, всі вичерпуються, якщо не поновлювати. І в кожного своя межа вичерпання. Але, щоб бути в тонусі, та, зрештою, жити — ресурси треба поновлювати щоразу.

**До основних пожирачів ресурсу віднесемо:** перевтому (фізичну, психологічну, емоційну, інтелектуальну); тривогу; перевантаженість; відсутність тайм-менеджменту; перфекціонізм; деструктивна самокритика тощо.

Ознаки того, що ваша ресурсність вже майже на нулі:

- проблеми зі сном;
- дратівливість;
- фрустрація;
- зниження рівня соціальної активності;
- стагнація особистості;
- порушена концентрація уваги;
- проблеми з пам'яттю (якщо такого раніше не було);
- знесиленість (навіть тоді, коли ви прокидаєтесь);
- апатія (зникає мотивація щось робити);
- втрата апетиту.

Все починається зі звичайного виснаження. Якщо людина нічого з цим не робить, то знемога може перейти у значно гірші стани (депресія, хронічна втома тощо). Тому дуже важливо вчасно побачити й зрозуміти, що у вас не просто втома, а брак ресурсів.

### **Як працювати з ресурсністю?**

*Крок 1. Визначте, куди витрачаєте ресурс.*

У кожного є причина, з якої ресурс витрачається нерівномірно. Отож подумайте, на що у вас найбільше йде енергії та сил. Можливо, це негативні та тривожні думки, міркування про майбутнє чи нерівномірне балансування, розподілення дня. Таке визначення допоможе зберегти власну ресурсність.

*Крок 2. Визначте, як можете це змінити*

Якщо джерелом є думки — працюйте з ними. Для цього:

- зафіксуйте та запишіть думку на аркуші паперу;
- запитайте в себе: «Звідки мені відомо, що це правда?», «Чи траплялось це раніше?», «Чи траплялось це з іншими людьми?», «Чи існує інший спосіб дивитись на цю ситуацію?», «Чи існує інша причина, через яку це могло статись?».

Якщо ця думка правдива, то подумайте, який найгірший та найкращий варіант розвитку подій. І знову запитайте в себе: «Який розвиток подій є найочевиднішим?».

Якщо неорганізованість — найкращим варіантом є списки справ. Заведіть блокнот, в якому записуватимете всі свої справи (від найменших до найбільших). Також сюди відносьте відпочинок. Після кожного виконаного завдання – ставте галочку.

### *Крок 3. Знайдіть джерела для поповнення ресурсів*

У кожного є свої джерела. Щоб їх віднайти, пригадайте, в яких ситуаціях ви почували себе піднесено та щасливо, були задоволені життям, мали багато позитивних емоцій, захоплювались певним видом діяльності. Так ви знайдете заняття чи хобі, яке даруватиме відчуття сили. Це може бути малювання, танці, вокал, готування їжі, прогулянки в парку, будь-що!

### *Крок 4. Розвивайте емоційний інтелект*

Розвивайте вміння визначати свій емоційний стан і приймати його. Пам'ятайте, що відчуття втоми, страху чи тривоги – це цілком нормально у незвичайних ситуаціях, тож варто приймати їх.

### *Крок 5. Соціалізуйтеся*

У найважчих ситуаціях головне – це не залишатися наодинці. Діліться своїми переживаннями з близькими людьми.

Ізраїльський психолог-травматерапевт Мулі Лаад під час спостережень та досліджень серед людей в стресовому стані встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Він запропонував **Модель BASIC Ph**.

Модель включає шість основних характеристик або параметрів, що складають ядро індивідуального стилю боротьби з несприятливими обставинами:

**Beliefs and Values** – В (Вірування й моральні цінності)

**Affects and Emotions** – А (Афективні стани та емоції)

**Social Relations** – S (Соціальні сосунки)

**Imagination and Creativity** – І (Уява і творчість)

**Cognition and Thought** – С (Пізнання й думки)

**Physiological Resources and Activities** – Ph (Фізіологічні ресурси та діяльність).

Основна ідея полягає в тому, що потенційно кожна людина володіє усіма зі згаданих вище модальностей з раннього дитинства і протягом усього свого життя. У кожного є свої переважні методи подолання кризи в різні періоди життя, і у своєму використанні ці методи розвиваються і відточуються.

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

Для розвитку каналів, що менш виражені у Вашому індивідуальному стилі стресодолання, Вам допоможуть наступні запитання та відповіді на них:

**Beliefs & values:**

1. У що та у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/чи яких притримуетесь?

2. До якої групи чи спільноти Ви б хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності Вам близькі?
3. Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують у Вас Ваші партнери?
4. Які сенси наповнюють Ваше життя?

### **Affects:**

1. Які емоції Ви переживаєте в певний момент, чи можете їх назвати?
2. Чи вмієте Ви розпізнавати емоції інших людей?
3. Чи чините Ви вплив на себе та оточуючих Вас людей, з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?
4. Чи ділитися Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?
5. Чи дозволяєте Ви проявляти Ваші емоції? З ким у стосунку Ви дозволяєте їх проявляти?

### **Socialization:**

1. Що для Вас означає допомога і підтримка? Чи просите Ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу тим, хто її потребує?
2. Як Ви вважаєте наскільки важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтеся Ви про розподіл обов'язків?
3. Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

### **Imagination:**

1. Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором?
2. Яка сфера для створення нового найбільш для Вас цікава?
3. Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового?
4. Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте собі Ваші мрії та бажання?
5. Як Ви розвиваєте свою уяву?

## **Cognition and thought:**

1. Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас «вся» інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?
2. Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи Ваш досвід допомагає Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з плином часу (з віком)?
3. Як часто у своєму житті Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням у Вашому житті дисципліни?

## **Physical:**

1. Як Ви турбуєтеся про себе?
2. Чи повноцінно Ви спите?
3. Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні Ви до себе і можете розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?
4. Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?
5. Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у Вашому щоденному житті? Чи виконуєте Ви ці пункти плану?
6. Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?
7. Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення, у Вашому харчуванні?
8. Чи користуєтесь Ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

