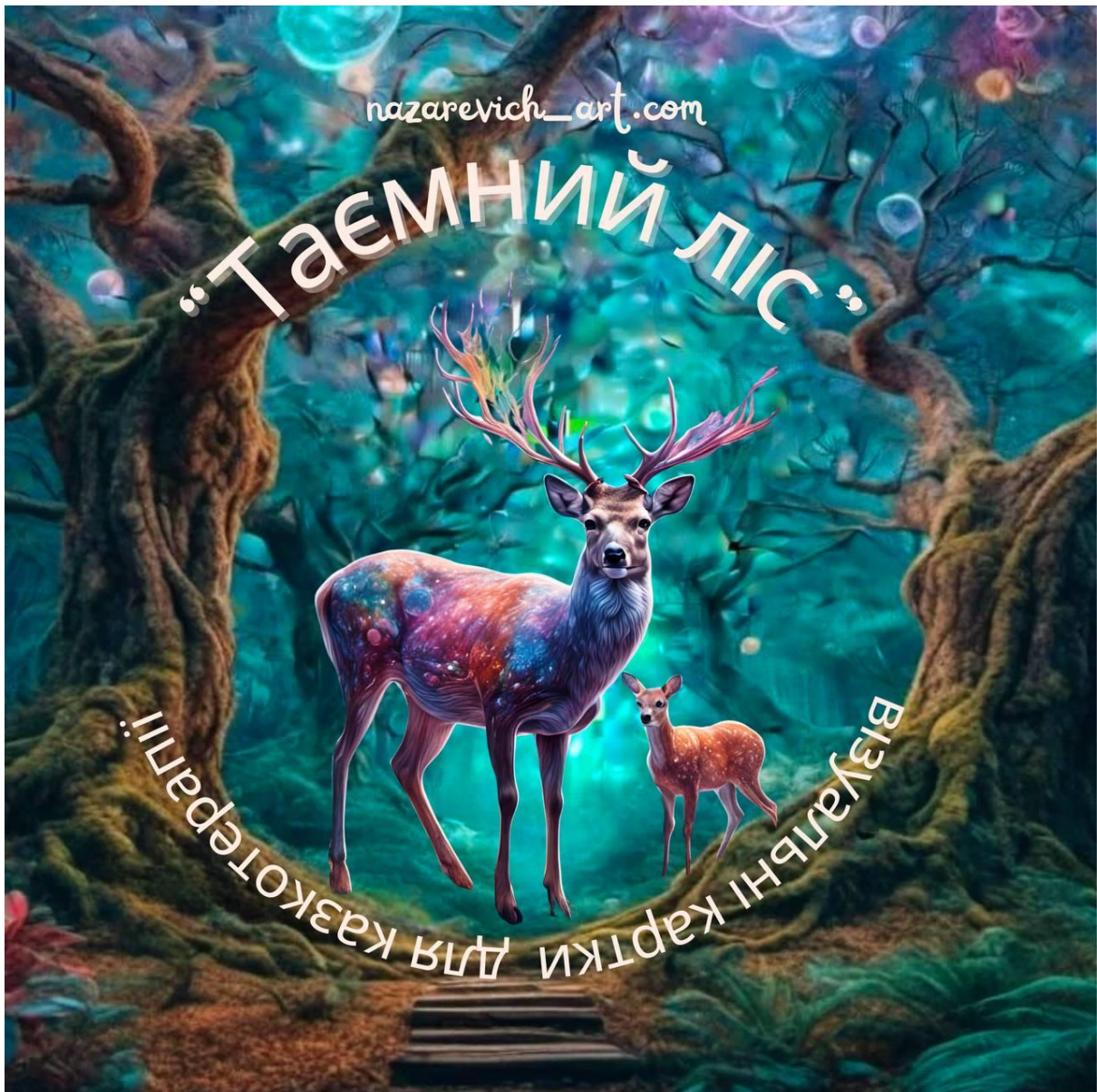


Інструкція до карток “Таємний ліс”



(с) Вікторія Назаревич

Вступ.

Про автора

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.

Сайт автора: Nazarevich-art.com

Видавництво ТМ "Nazarevich-art".

Про методику

У психотерапії метафора таємного лісу може використовуватися для представлення внутрішнього світу людини та її емоційних станів. Такий ліс може символізувати невідомі аспекти особистості, скарби або загадки, які потрібно розгадати. Уявіть, що пацієнт подорожує в цьому таємному лісі разом з терапевтом. Кожною новою зустріччю з відомим або невідомим персонажем (які можуть бути символічними фігурами або внутрішніми аспектами самого себе), пацієнт має можливість вивчати свої думки, почуття та переживання. Ця метафора дозволяє розкрити глибинні емоції і завдяки цьому може сприяти зростанню та переважанню особистісних перешкод.

Форми використання образу таємного лісу в психотерапії можуть включати:

1. Глибинна візуалізація: Психотерапевт може пропонувати клієнтові закрити очі та уявити себе в таємному лісі. Вони можуть описати свої спостереження, емоції і думки, які виникають у цьому місці. Цей процес може допомогти виявити сховані або невирішені проблеми, а також допомогти знайти шлях до розуміння і розв'язання їх.

2. Метафоричне використання: Психотерапевт може розглядати таємний ліс як метафору певних аспектів життя клієнта. Це може бути зв'язано зі складними ситуаціями, переживаннями чи тривогами. Психотерапевт може допомогти клієнту розкрити значення таємного лісу і залучити їхні ресурси для зміни або покращення ситуації.

3. Малювання або колаж: Клієнти можуть використовувати мистецькі матеріали для створення образу таємного лісу. Вони можуть створити малюнок або колаж, які відображають їх сприйняття таємного лісу і те, що це значить для них. Це може бути корисним інструментом для розуміння себе і подальшої роботи з образом таємного лісу.

4. Рольова гра: Психотерапевт може запропонувати клієнту розіграти ситуацію або роль у таємному лісі. Це може допомогти клієнту взаємодіяти з різними аспектами себе та відкрити нові способи розуміння та підтримки себе.

5. Експресія через музику або письмо: Клієнти можуть використовувати музику або письмо, щоб виразити свої почуття і думки про таємний ліс. Вони можуть створити нові образи

Символічна концепція метафори «Таємний ліс».

Концепція таємного або зачарованого лісу поширена в міфології та фольклорі. Він часто символізує таємниче та магічне царство, іноді населене міфічними істотами чи духами. Приклади включають кельтську концепцію «Іншого світу» та германські казки про чарівні ліси, такі як Шварцвальд. У цих лісах відбуваються різноманітні легендарні пригоди та зустрічі з надприродними істотами.

У слов'янському фольклорі «Ліс Баби Яги» - це містичне і небезпечне місце, де мешкає легендарна відьма Баба Яга. У японській міфології є «ліс Аокігахара», який асоціюється з надприродними істотами. Крім того, багато казок розповідають про зачаровані ліси, як-от «Гензель і Гретель» братів Грімм. Ці історії часто досліджують теми трансформації, самопізнання та невідомого, що ховається в глибинах містичного переднього плану.

Значення образу в психоаналізі

У психоаналізі поняття таємного або зачарованого лісу можна розглядати як символ несвідомого. Він представляє приховані, таємничі аспекти психіки людини, які не можна легко побачити. Дослідження цього метафоричного лісу може включати занурення в глибини власних думок, спогадів та емоцій, розкриття прихованих страхів, бажань і невирішених проблем. Як і в міфології, подорож таємним лісом у психоаналізі може привести до самопізнання та кращого розуміння свого внутрішнього

Таємний ліс у психоаналізі також схожий на ідею підсвідомості як царства з темними та світлими елементами. Юнгіанська психологія, наприклад, розглядає ліс як символ колективного несвідомого, що містить універсальні символи та архетипи. Навігація цим символічним лісом може представляти процес індивідуалізації, коли люди стикаються та інтегрують свої аспекти для особистого зростання та цілісності. Це метафорична подорож до самосвідомості та глибшого розуміння складнощів людської психіки.

У контексті психоаналізу таємний ліс може означати недосліджені області розуму, де живуть пригнічені спогади та невирішені конфлікти. Подібно до того, як люди вирушають у ліс у міфах, щоб зустріти виклики, психоаналіз заохочує людей протистояти своїй внутрішній боротьбі та отримати розуміння. Символіка таємного лісу узгоджується з терапевтичним процесом приведення несвідомих елементів у свідоме усвідомлення, сприяючи психологічному зціленню та трансформації. Це підкреслює ідею, що в прихованих куточках розуму є потенціал для самопізнання та особистого розвитку.

Таємний ліс у психоаналізі також може символізувати складність і глибину людської психіки. Подібно до того, як ліс містить різноманітну флору та фауну, розум таїть у собі безліч думок, емоцій і переживань. Дослідження цього метафоричного лісу передбачає навігацію крізь шари власної свідомості, визнаючи як тіні, так і світло. Він підкреслює складну взаємодію між свідомими та несвідомими елементами, висвітлюючи багатство та заплутаність внутрішнього світу, який психоаналіз прагне зрозуміти та висвітлити.

У психоаналітичній системі таємний ліс може представляти територію невідомих аспектів особистості, які часто виявляються шляхом самоспостереження та аналізу. Це перегукується з ідеєю про те, що під поверхнею свідомих думок є приховані шари, які ускладнюють людську поведінку. Коли люди перетинають цей символічний ліс, вони можуть зіткнутися з пригніченими бажаннями, страхами та невирішеними конфліктами, що відображає терапевтичний процес висвітлення цих елементів для кращого самоусвідомлення та емоційного благополуччя.

Таємний ліс служить метафорою трансформаційної подорожі, яку здійснюють люди, щоб дослідити та зрозуміти свої найпотаємніші думки та емоції. Ця подорож схожа на терапевтичний процес, де проходження символічного лісу передбачає розгадування тонкощів несвідомого. Подібно до того, як міфологічні герої стикаються з труднощами в зачарованому лісі, люди в психоаналізі стикаються з психологічними перешкодами, прагнучи інтегрувати фрагментовані аспекти себе. Таємний ліс стає простором для самодослідження та зцілення, відображаючи

глибокий і часто складний шлях до більшої самосвідомості та особистісного зростання.

Царство таємного лісу символізує територію підсвідомості, де зберігається як невикористаний потенціал для зростання, так і тіні невирішених конфліктів. Ця метафора підкреслює ідею про те, що терапевтична подорож нагадує навігацію цим таємничим лісом, де терапевт діє як провідник, допомагаючи людині розкрити приховані аспекти її психіки. У міру того, як людина просувається через цей внутрішній ландшафт, вона може розкопати приховані спогади, розплутати емоційні хащі та, зрештою, сприяти глибшому розумінню себе. Таємний ліс, у контексті психоаналізу, охоплює багатство та складність людської психіки

Дороги таємного лісу

У міфології дороги в таємному лісі часто символізують шляхи долі або подорожі самопізнання. Ці звивисті та іноді підступні стежки представляють вибір, який роблять люди, і виклики, з якими вони стикаються в пошуках розуміння та зростання. Дороги можуть вести до прихованих сфер, зустрічей із міфічними істотами або служити метафорами життєвих поворотів. Символізм доріг у таємничому лісі відображає подорож самого життя, підкреслюючи важливість навігації, вибору та невідомих аспектів, які розкриваються, коли людина подорожує глибше в таємниці існування.

Вони також можуть символізувати переходи та трансформації, властиві людському досвіду. Ці шляхи можуть вести до символічних порогів, що представляють вирішальні моменти в подорожі героя або окремої людини, де вони зазнають глибоких змін або випробувань характеру. Повороти цих доріг віддзеркалюють невизначеність життя, підкреслюючи непередбачувану природу особистісного зростання та самопізнання. Символізм доріг у таємничому лісі підкреслює ідею про те, що сама подорож з її викликами та одкровеннями є такою ж важливою, як і пункт призначення.

Істоти таємного лісу

Таємний ліс є домом для безлічі містичних істот, таких як феї, ельфи, розмовляючі тварини та стародавні духи, які співіснують у гармонії з природою.

У таємному лісі ви можете зустріти мудрі старі дерева, які служать охоронцями, пустотливих духів, які грають трюки, і люмінесцентних світлячків, які освітлюють чарівні стежки. Повітря наповнене магією та шепотом невидимих істот.

Таємний ліс у казках населений чарівними істотами, такими як феї з павутинними крилами, розмовними тваринами, які пропонують керівництво, містичними ельфами, які володіють стародавніми мистецтвами, і, можливо, таємничим, мудрим старим мудрецем, що живе в самому серці лісу.

Сюжети роботи з образом

Легендарні сюжети в таємному лісі часто включають відважних героїв, які шукають магичні артефакти, протистоять злим чарам або створюють союзи з мешканцями лісів, щоб подолати труднощі. Ці казки вплітають елементи мужності, мудрості та містичного зв'язку між героями та зачарованим лісом.

У цих казках таємний ліс часто є царством, де герої стикаються з випробуваннями, відкривають своє справжнє я та розгадують таємниці чарівного світу навколо них. Мешканці зі своїми унікальними здібностями часто допомагають або кидають виклик героям, сприяючи розгортанню історії квестів, перетворень і вічної боротьби між світлом і темрявою в зачарованих лісах.

У психології метафора таємного лісу може бути використана для представлення складних і часто таємничих аспектів розуму та емоцій людини. Психолог може використати цю метафору, щоб передати глибину та складність людської психіки. Наприклад:



«Людський розум схожий на таємний ліс, з його думками, емоціями та спогадами, прихованими під пологом свідомості. Так само, як і в лісі, є приховані аспекти, які чекають на дослідження, розуміння та виховання. За допомогою терапії ми орієнтуємося цей внутрішній ландшафт, розкриваючи коріння проблем, відкриваючи сильні сторони та освітлюючи шляхи до особистого зростання».

Ця метафора може допомогти передати ідею про те, що психіка містить невідкриті аспекти, деякі з яких можуть потребувати дослідження та керівництва для сприяння зціленню та самопізнанню.

Основи терапевтичної роботи

«Початок терапії схожий на входження в таємний ліс усередині вас. Разом ми будемо переміщатися по незвіданих територіях, проливаючи світло на аспекти вашого розуму та емоцій, які могли бути прихованими, сприяючи подорожі до самопізнання та зцілення. "

Розуміння шарів емоцій:

«Подібно до того, як таємний ліс має шари листя та приховані галявини, ваш емоційний ландшафт є багатограним. На наших сесіях ми обережно знімаємо шари, досліджуючи нюанси ваших почуттів і розуміючи складну взаємодію емоцій усередині лісу твого розуму».

Виявлення особистих сильних сторін:

«У таємному лісі ваших переживань є стійкі дерева сили та мудрості. У терапії ми працюємо над тим, щоб виявляти та розвивати ці сильні сторони, допомагаючи вам створити навіс, який забезпечує тінь під час життєвих штормів».

Зцілення від минулих ран:

«Подібно до того, як таємний ліс відновлюється після лісової пожежі, загоєння є поступовим процесом. Разом ми будемо доглядати за шрамами, садити насіння стійкості та розвивати середовище, де може процвітати новий ріст, перетворюючи ландшафт вашого минулого досвіду. "

Дослідження прихованих спогадів:

«Спогади, які ми носимо, можуть бути схожими на приховані скарби в таємному лісі розуму. Під час терапії ми обережно досліджуємо ці спогади, розуміючи їхнє значення та дізнаючись, як вони формують ландшафт ваших теперішніх думок і поведінки».

Ці приклади демонструють, як метафора таємного лісу може бути вплетена в терапевтичну мову, щоб проілюструвати процес самодослідження, зцілення та особистісного зростання в галузі психології.

Керована візуалізація:

Використовуючи керовані образи, психолог пропонує клієнту візуалізувати свій внутрішній світ як таємний ліс. Це дозволяє досліджувати емоції, спогади та думки в метафоричному ландшафті, сприяючи глибшому розумінню психіки клієнта.

Метафоричне оповідання:

Психолог може створювати метафоричні історії в таємному лісі, адаптовані до досвіду клієнта. Ці історії забезпечують клієнту безпечну дистанцію для роздумів над власними труднощами, сприяючи проникненню розуміння та сприяючи обговоренню особистісного зростання.

Художня та експресивна терапія:

Заохочення клієнтів виражати свої емоції за допомогою мистецтва, наприклад малювання чи скульптури, використовуючи таємний ліс як символічний фон. Цей творчий процес дозволяє невербально досліджувати та передавати внутрішні думки та почуття.

Терапія на основі природних засобів:

Включаючи елементи природної терапії, психолог може використовувати метафору таємного лісу під час сеансів на відкритому повітрі. Дослідження природного середовища може забезпечити відчутний зв'язок із метафорою, допомагаючи в терапевтичному процесі.

Журнал і символіка:

Клієнтів можна заохочувати вести метафоричний щоденник, де вони описують свій досвід та емоції, використовуючи символи з таємного лісу.

Ця форма саморефлексії може поглибити дослідження внутрішнього ландшафту.

Інтерактивна рольова гра:

Участь у рольових вправах, де клієнт і психолог беруть на себе ролі в секретному лісі. Цей інтерактивний підхід дозволяє досліджувати різні аспекти особистості та емоцій клієнта. Ці форми роботи використовують уявний образ таємного лісу для створення символічного та безпечного простору для того, щоб клієнти могли досліджувати, розуміти та виражати свої внутрішні думки та емоції в рамках терапевтичного процесу.

Терапія піском:

Надавши мініатюрну пісочницю та різні фігурки, що представляють елементи таємного лісу, клієнти можуть створювати сцени, які метафорично відображають їхній внутрішній світ. Розташування цих символів стає відчутним вираженням їхніх думок та емоцій.

Уважність і медитація:

Поєднання методів усвідомленості з метафорою таємного лісу під час сеансів медитації. Заохочення клієнтів уявляти собі ліс як заспокійливий простір, допомагаючи їм залишатися присутніми, зменшити стрес і отримати ясність у своїх думках і почуттях.

Аналіз снів:

Досліджуйте сни, наче це були подорожі таємним лісом. Обговорюючи символи та розповіді сновидінь, психолог може виявити підсвідомі думки та емоції, надаючи цінну інформацію про психіку клієнта.

Лікувальні ігри та заняття:

Представлення настільних ігор або заходів, у яких клієнт долає виклики в контексті таємного лісу. Такий підхід додає елемент гри до терапевтичного процесу, звертаючись до конкретних психологічних тем.

Символічні ритуали:

Створення символічних ритуалів у метафоричному таємному лісі, що дозволяє клієнтам здійснити особистісні трансформації або звільнитися

від емоційного тягаря. Ці ритуали можуть бути потужними інструментами для визнання та обробки важливих життєвих подій.

Інтеграція звуків навколишнього середовища:

Використання записаних звуків природи, таких як шелест листя або течія води, під час сеансів терапії. Цей слуховий компонент посилює захоплюючий досвід метафори таємного лісу, створюючи мультисенсорне терапевтичне середовище.

Спільне створення історії:

Залучення клієнтів до спільного створення безперервної історії в таємному лісі. Цей спільний підхід заохочує клієнтів активно формувати розповідь, відображаючи їхнє розуміння себе та особистісного зростання, що розвивається.

Ці різноманітні форми психологічної роботи з уявним образом таємного лісу пропонують клієнтам творчі та трансформаційні можливості досліджувати, виражати та орієнтуватися у своїх внутрішніх пейзажах у терапевтичному режимі.

Архетипне дослідження:

Вивчення архетипових фігур у таємному лісі, таких як мудре старе дерево чи невловима істота, щоб допомогти клієнтам визначити та зрозуміти універсальні теми у їх власному житті. Це дослідження може дати розуміння моделей і поведінки.

Сезонні метафори:

Використання зміни пір року в таємному лісі як метафор для різних етапів життя клієнта. Вивчення того, як сезони зростання, застою чи оновлення співвідносяться з особистою подорожжю та емоційним ландшафтом клієнта.

Екологічна перспектива:

Розширення метафори для вивчення взаємозв'язку екосистеми таємного лісу, проведення паралелей із стосунками та соціальним середовищем клієнта. Цей підхід сприяє обговоренню міжособистісної динаміки та систем підтримки.

Фантастичні рольові ігри:

Включає елементи фентезійних рольових ігор, де клієнт приймає персонажа, який перебуває в таємному лісі. Цей захоплюючий досвід дозволяє унікально досліджувати механізми подолання та стратегії вирішення проблем.

Музика та звукові пейзажі:

Використання спеціально підібраних звукових пейзажів або музики, які створюють атмосферу таємного лісу під час сеансів терапії. Слуховий досвід підсилює емоційний резонанс, створюючи сприятливу атмосферу для самоаналізу та самовираження.

Символи зростання та трансформації:

Заохочення клієнтів ідентифікувати символи в таємному лісі, які представляють особисте зростання чи трансформацію. Ці символи можуть служити нагадуванням про їхній терапевтичний шлях і сильні сторони, які вони розвинули на цьому шляху.

Емоційне відображення:

Створення візуальних карт або діаграм із секретним лісом як центральною темою, де клієнти описують емоційні стани, виклики та прагнення. Це візуальне уявлення допомагає ідентифікувати закономірності та сприяти розвитку відчуття напрямку в їхньому психологічному ландшафті.

Написання казки:

Скеровувати клієнтів писати власні казки, дія яких відбувається в таємному лісі, з персонажами та розповідями, що відображають аспекти їхнього власного життя. Ця вправа на розповідь дає змогу творчо висловлюватись і глибше розуміти особистий досвід.

Ці додаткові підходи ще більше ілюструють універсальність метафори таємного лісу в психології, забезпечуючи багатий гобелен інструментів для терапевтів, щоб адаптувати свої втручання на основі унікальних потреб і переваг своїх клієнтів.

Ритуали, натхненні природою:

Представлення терапевтичних ритуалів, натхнених природою, де клієнти беруть участь у діяльності в межах метафоричного таємного лісу,

наприклад, садять символічні насіння змін або створюють предмети, що представляють аспекти їхньої особистої подорожі.

Діалог із внутрішніми персонажами:

Заохочення клієнтів брати участь у внутрішніх діалогах з вигаданими персонажами в їх таємному лісі. Ці персонажі можуть представляти різні аспекти особистості клієнта, сприяючи дослідженню та інтеграції різноманітних самоатрибутів.

Фототерапія із зображенням природи:

Включення фотографій природи або зображень зачарованих лісів під час занять. Аналіз емоційних реакцій на ці зображення може стати каталізатором для обговорення почуттів, спогадів та асоціацій у контексті таємного лісу.

Символічні предмети та талісмани:

Інтеграція концепції магічних предметів або талісманів із таємного лісу в терапію. Клієнти можуть створювати або вибирати символічні об'єкти, які мають особисте значення, слугуючи відчутними нагадуваннями про їхні терапевтичні цілі та сильні сторони.

Колажі Dreamscape:

Створення колажів, які візуально представляють мрії та прагнення клієнта в таємному лісі. Це художнє вираження дозволяє нелінійно досліджувати цілі та бажання, сприяючи зв'язку між свідомим і підсвідомим розумом.

Колоди алегоричних карт:

Розробка нестандартних колод карток з алегоричними зображеннями, пов'язаними з таємним лісом. Клієнти можуть використовувати ці картки як підказки для саморефлексії, викликаючи дискусії про емоції, проблеми та потенційні шляхи зростання.

Метафоричні смуги перешкод:

Розробка метафоричних смуг перешкод у таємному лісі, якими клієнти можуть пройти під час терапії. Кожен виклик являє собою психологічний бар'єр, що створює реальну основу для обговорення та подолання перешкод.



Інтеграція ароматної терапії:

Використання ароматів, пов'язаних із лісом, таких як сосна чи лаванда, для покращення сенсорного досвіду під час терапії. Поєднання нюхових подразників із метафорою таємного лісу може посилити емоційний вплив терапевтичного дослідження.

Роздуми про подорожі в часі:

Уявіть таємний ліс як позачасовий простір, де клієнти можуть досліджувати минулі, теперішні та майбутні аспекти свого життя. Ця тимчасова перспектива сприяє роздумам про особисту історію, поточні виклики та прагнення на майбутнє.

Ці додаткові форми роботи з уявним образом таємного лісу продовжують наголошувати на здатності до адаптації та креативності, які психологи можуть використовувати для адаптації терапевтичних втручань відповідно до індивідуальних потреб і вподобань своїх клієнтів.

Метафорично керовані прогулянки:

Ведення клієнтів метафоричними прогулянками таємним лісом під час терапевтичних сеансів. Цей підхід передбачає опис сценаріїв, зіткнень і пейзажів, щоб дослідити емоції та виклики в динамічний спосіб, орієнтований на розповідь.

Сезонні журнали роздумів:

Заохочення клієнтів вести сезонні щоденники роздумів, натхненні метафорою таємного лісу. Кожна пора року може представляти різні фази їхнього емоційного та психологічного розвитку, сприяючи глибшому зв'язку з терапевтичним процесом.

Спільні арт-інсталяції:

Сприяння спільним арт-інсталяціям, де клієнти під керівництвом психолога роблять свій внесок у створення фізичної репрезентації таємного лісу. Цей спільний проект сприяє почуттю спільності та взаємної підтримки.

Вправи на сенсорну інтеграцію:

Включення вправ сенсорної інтеграції в метафоричне таємне лісове середовище. Це може включати тактильний досвід, як-от відчуття різних текстур, щоб досліджувати та виражати емоції невербально.

Символічні церемонії:

Організація символічних церемоній у метафоричному таємному лісі, де клієнти звільняють метафоричний тягар або негативні емоції в контрольовані стихії. Цей ритуальний підхід забезпечує відчутне вираження відпущення.

Animal Spirit Guides Exploration:

Заохочення клієнтів досліджувати концепцію духовних провідників у таємному лісі. Виявлення тварин, які символізують різні аспекти їхньої особистості, може сприяти самосвідомості та розширенню особистих можливостей.

Інтеграція інтерактивних технологій:

Використання програм віртуальної реальності або доповненої реальності для занурення клієнтів в інтерактивне цифрове представлення секретного лісу. Цей сучасний підхід посилює метафоричний досвід, роблячи його більш доступним і привабливим.

Включення міфічних викликів:

Представляємо міфічні випробування в таємному лісі як метафори перешкод у реальному житті. Клієнти можуть досліджувати стратегії подолання цих труднощів, сприяючи розвитку відчуття розширення можливостей і стійкості.

Музична композиція як вираз:

Використання музичної композиції як форми самовираження в метафорі таємного лісу. Клієнти можуть створювати музичні твори, які відображають їхній емоційний ландшафт, надаючи альтернативний шлях для дослідження та передачі почуттів.

Вправи на переписування розповіді:

Участь у вправах, де клієнти переписують свої особисті наративи в контексті таємного лісу. Цей підхід до оповідання дає змогу переосмислити життєві події та змінити своє самосприйняття.

Ці різноманітні підходи демонструють універсальність метафори таємного лісу в психології, пропонуючи інноваційні та персоналізовані методи для клієнтів, щоб брати участь у терапевтичному дослідженні та самопізнанні.

Символічний шлях каменів:

Створення фізичного або метафоричного шляху з каменів у таємному лісі, де кожен камінь представляє крок у терапевтичній подорожі клієнта.

Обговорення розташування та значення кожного каменю може полегшити роздуми та відстеження прогресу.

Простори мультисенсорної релаксації:

Проектування місць відпочинку в терапевтичних кімнатах, які включають елементи таємного лісу, включаючи візуальні зображення, звуки природи та аромати. Це мультисенсорне середовище покращує релаксацію та уважність під час занять.

Відображення настрою:

Використання метафори таємного лісу для вправ на картографування настрою. Клієнти можуть візуально відобразити свої емоційні стани на метафоричному ландшафті, дозволяючи всебічно досліджувати свої почуття та ідентифікувати закономірності.

Інтерактивні цифрові платформи:

Використання інтерактивних цифрових платформ або програм, які імітують таємне лісове середовище. Цей технічний підхід може сподобатися клієнтам, яким подобається цифровий досвід, пропонуючи новий спосіб залучитися до терапевтичних досліджень.

Захоплюючі подкасти-оповідання:

Створення терапевтичних подкастів із розповідями, які занурюють клієнтів у розповідні подорожі таємним лісом. Ці звукові враження служать унікальним інструментом для роздумів, і їх можна переглядати між сеансами терапії.

Розгадування символічної головоломки:

Використання метафоричних головоломок, створених у таємному лісі, для представлення складних емоційних або психологічних проблем. Спільне розв'язування цих головоломок сприяє розвитку почуття волі та спільного досягнення в терапевтичному процесі.

Відображення нічного неба:

Проводячи паралелі між таємним лісом і нічним небом, досліджуючи концепцію про те, що навіть у темряві є зірки надії та стійкості. Ця метафора може скеровувати дискусії щодо пошуку світла у складні часи.

Майстер-класи з колективної розповіді:

Проведення групових семінарів, де учасники колективно сприяють створенню спільної розповіді в таємному лісі. Це спільне оповідання історій сприяє створенню відчуття спільності та взаємозв'язку серед учасників.

Практики комплексної дихальної роботи:

Включення дихальних вправ у таємну лісову метафору. Спрямовання клієнтів на візуалізацію вдихання позитивної енергії та видиху негативу може бути потужним інструментом для емоційної регуляції та уважності.

Символічне дерево життя:

Створення символічного «дерева життя» в таємному лісі, де різні гілки представляють аспекти ідентичності, відносин і прагнень клієнта. Ця візуальна метафора стає динамічним інструментом для дослідження особистісного зростання та взаємозв'язку.

Ці додаткові форми терапевтичної роботи з метафорою таємного лісу демонструють експансивні та творчі способи, якими психологи можуть адаптувати втручання для задоволення різноманітних потреб і вподобань своїх клієнтів.

Використання методу сторітелінгу в консультативній практиці.

В освіті активно впроваджується колись забутий, але добре перевірений спосіб «розповідання історій», який отримав назву «сторітелінг» — від англійського storytelling: story — історія і telling — розповідь, вперше використаний керівником однієї з корпорацій США Д. Армстронгом для поліпшення показників роботи компанії і швидкого навчання новачків, де «одним із принципів стає зв'язок теорії з практикою»

До видів сторітелінгу можна віднести наступні:

- соціальний сторітелінг. У суспільстві люди можуть об'єднуватися за інтересами, напрямками роботи. У цьому випадку інформація подається у вигляді розмов, пліток, чуток, які передаються від одного іншому;
- культурний сторітелінг. Це повчальні історії-розповіді, в яких зачіпаються поняття моральності і моралі;
- загадковий сторітелінг або фентезі. До цього виду належить та інформація, яку неможливо, часом і складно перевірити, переконатися в достовірності розповіді, але тим не менш сам сюжет хвилює і збуджує, викликає різноманітні почуття страху, сум'яття.
- сімейний сторітелінг. Розповідь може стосуватися теми родинних стосунків, традицій поколінь, їх досягнень. Розглядаючи сторітелінг як техніку подачі навчальної інформації, необхідно враховувати кілька моментів: вікові особливості учнів, інтелектуальний та емоційний рівень їх розвитку. Мистецтво писати і розповідати захоплюючі історії можна опанувати, читаючи художню і наукову літературу.

У цьому випадку нам потрібно зрозуміти сенс історії. Правильно використовуючи метод сторітелінгу можна донести належну інформацію з першого разу, не змушуючи задаватися питанням: «Що мав на увазі автор історії?»

Для цього існують правила сторітелінгу:

- історія повинна бути короткою і легко запам'ятовуватися;
- розповідати історію потрібно неформально, доступною мовою;



- важливо, щоб оповідачеві довіряли;
- розповідь не повинна містити повчань;
- історія повинна бути пов'язана з реальною ситуацією, про яку розповідається.

Компонентами історій можуть стати яскраві вигадані персонажі — герої, які однозначно зацікавлять слухачів. У всіх персонажів повинні бути свої особливості характеру, які будуть відображатися в розказаних подіях. Головний герой обов'язково повинен викликати симпатію. Розповідь повинна мати здатність створювати емоційну відміну, мати позитивний заряд. У ній присутні гумор, спонукання до дії, витонченість запропонованих рішень.

Використання сторітелінгу у консультативно-терапевтичній роботі може забезпечувати виконання різних функцій:

- психоедукаційну (роз'яснення та засвоєння інформації),
- діагностичну (виявлення активних життєвих стратегій);
- порівняльну (аналіз власного досвіду і успішного досвіду інших людей);
- мотиваційну (можливість надихнути до «нових» дій);
- пошукову (знайти оптимальну стратегію реакції та поведінки);
- формуючу та трансформуючу (розвинути або змінити усталені конструкти, концепції або погляди) та ін.

Кожна історія має свою структуру/алгоритм написання, що дозволяє усвідомити клієнту основні тригери, емоційні реакції, стратегії поведінки, можливі ресурси та шляхи вирішення. Ми розглянемо декілька підходів до написання коучингових або/і терапевтичних історій.

Так, Джерсі Е. і Кінг Н. окреслили структуру історії у роботі з клієнтами:

1. створення пейзажу,
2. опис персонажу і житла,
3. аналіз перешкоди,
4. пропозиція у допомозі та дозвіл її отримати.

Таким чином автори пропонують використовувати історію, як можливість допомогти клієнтові знайти способи самозаспокоєння, а потім і шляхи побудови підтримуючих стосунків з оточуючими.



Лаад М. запропонував інтегративну модель роботи з історією (BASIC Ph) для людей, які пережили негативний досвід:

1. вибір героя і місця проживання,
2. формулювання завдання-місії,
3. вибір помічників,
4. визначення перешкод
5. опис стратегій їх подолання,
6. аналіз результатів.

Така форма надання першої психологічної допомоги сприяє пошуку ресурсів для самовідновленню людини, що постраждала внаслідок травматичних подій.

У свою чергу Маковецька-Гудзь Ю.А. виділяє наступні ключові принципи побудови історії:

1. персонаж (близький до образу клієнта),
2. наявність інтриги (для втримання інтересу),
3. сюжет (ланцюжок подій).

На думку дослідниці, «правильні» історії спонукають слухачів зробити власний потрібний висновок, який зафіксується у пам'яті.

Розглянемо адаптований варіант 7-крокового алгоритму написання історій (за Д. Міллером).

НАЗВА історії

1. Вибір героя. Жив собі _____

Хто є героєм? Де живе? До чого він прагне?

2. Опис проблеми. Одного разу _____

Що трапилося? Що герой відчуває у зв'язку з цим?

3. Зустріч з помічниками. Раптом _____

Кого зустрів герой? Яку йому запропонували допомогу?

4. Складання плану. І вирішили _____

Що вирішили робити?

5. Готовність до дій. _____

Як швидко герой починає діяти? Що відчуває?

6. Аналіз втрат і здобутків. _____

Що втрачає герой у випадку невдачі? Чого досягає у випадку успіху?

7. Результат і усвідомлення досвіду. _____

Що цінного отримує герой по завершенню подорожі? Як змінюється герой і його життя? Які плани на майбутнє?

Такий алгоритм дозволяє одночасно реалізувати декілька консультативних задач. По-перше, прояснити скаргу клієнта, що чітко відображається у темі і назві історії. По-друге, проаналізувати наявні життєві сценарії і стратегії поведінки клієнта у різних життєвих ситуаціях. По-третє, актуалізувати особистісні ресурси для швидкого та ефективного вирішення запиту.

У методі сторітелінгу можливе використання інструментів, що пришвидшують процес складання історії. Такими допоміжними

елементами можуть бути метафори, асоціативні зображення, персонажі фільмів/мультфільмів, книг, психологічні настільні ігри тощо.

Пропп В.Я. розробив і апробував «конструктор казок», який дозволяє познайомитися з функціями (структурними елементами) та способами складання казкових історій з допомогою зображень. Методика налічує 28

картинок з відповідною

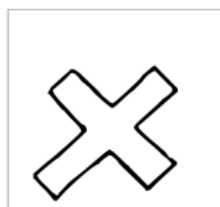
підказкою, що дозволяють у різній комбінації скласти тематичну казкову історію.



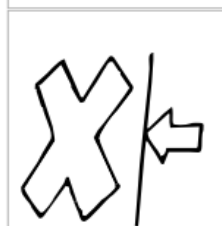
1. Жили-були



2. Особлива обставина



3. Заборона



4. Порушення заборони



5. Герой залишає домівку



6. Поява друга-помічника



7. Спосіб досягнення мети



8. Ворог починає діяти

Процес написання психотерапевтичних історій вимагає не тільки чіткого слідування алгоритмічним правилам, але й врахування вікових та індивідуальних особливостей клієнта, актуального стану і готовності працювати з симптомами. Метод сторітелінгу дозволяє клієнтові екологічно пройти всі етапи прийняття і усвідомлення життєвих ситуацій, сформувані конструктивні способи емоційного реагування і віднайти власні дієві варіанти їх рішення, що надзвичайно важливо у консультативному процесі.

Методологія казкотерапії з картками «Таємний ліс».

У сторітелінг-терапії образ «таємного лісу» може бути потужною метафорою. Заохочуйте людей описувати ліс, його елементи та будь-які емоції, які він викликає. Дослідіть, як це символізує їхні думки, почуття чи приховані аспекти. Ця наочна допомога може допомогти розкрити підсвідомі думки, сприяти саморефлексії та створювати платформу для обговорення особистих наративів.

Допоможіть людям надавати значення різним елементам таємного лісу, таким як певні дерева, стежки чи тварини. Ставте запитання на кшталт: "Що символізує густий підлісок у вашому житті?" або "Чи є певне дерево, яке символізує виклик, з яким ви зіткнулися?" Це спонукає до глибшого дослідження їхніх переживань та емоцій, дозволяючи терапевтичному процесу розгортатися через розповідь про таємний ліс.

Заохочуйте учасників уявити зміни в таємному лісі, коли вони просуваються в терапії. Дослідіть, як зміни в ландшафті можуть відображати особисте зростання чи подолання перешкод. Розповідь про таємний ліс, що розвивається, може служити динамічним відображенням їхньої подорожі, забезпечуючи відчутну основу для обговорення цілей, стійкості та трансформації.

Допоможіть людям досліджувати зустрічі з іншими персонажами в таємному лісі — уявними чи реальними людьми в їхньому житті. Обговоріть динаміку цих взаємодій, оскільки вони можуть представляти відносини, системи підтримки або проблеми. Таємний ліс стає багатим гобеленом, де люди можуть плести разом свої історії, сприяючи проникненню та розумінню.

Спонукайте людей візуалізувати сенсорні аспекти таємного лісу, такі як запах повітря, текстура землі або звуки, що відлунюють крізь дерева. Пов'яжіть цей сенсорний досвід з емоціями, спогадами чи моментами їхнього життя. Це поглиблює терапевтичне дослідження, роблячи процес оповідання більш захоплюючим і сприяючи глибокому зв'язку між їхнім внутрішнім світом і метафоричним лісом.

Заохочуйте людей використовувати секретний ліс як інструмент для вирішення проблем. Ставте запитання на кшталт: «Як ви можете пройти складну стежку в лісі?» або "Які ресурси в лісі можуть допомогти вам подолати перешкоди?" Цей підхід інтегрує метафоричний ландшафт у практичні стратегії, надаючи людям можливість застосовувати знання, отримані під час терапії, до ситуацій реального життя.

Дослідіть концепцію пір року в таємному лісі як метафору для різних етапів життя. Обговоріть, як зміна пір року може символізувати цикли зростання, самоаналізу чи оновлення. Це додає часовий вимір до розповіді, дозволяючи людям розмірковувати про плинність свого досвіду та потенціал для трансформації з часом.

Заохочуйте людей створювати відчутне зображення свого таємного лісу за допомогою мистецтва чи письма. Це може бути лікувальна справа, де вони малюють, малюють або пишуть про різні елементи лісу. Цей процес не тільки поглиблює їхній зв'язок із метафорою, але й забезпечує конкретне зовнішнє вираження їхнього внутрішнього світу, сприяючи самовираженню та самоаналізу.

Подумайте про включення рольової гри в терапію, коли люди приймають образи персонажів у своєму таємному лісі. Цей інтерактивний підхід дозволяє глибше дослідити міжособистісну динаміку, стилі спілкування та потенційні рішення. Це забезпечує безпечний простір для експериментів з новою поведінкою та перспективами, сприяючи особистому зростанню та самосвідомості.

Використовуйте журналювання як терапевтичний метод. Заохочуйте людей регулярно писати про свій досвід, емоції та міркування, пов'язані з таємним лісом. Ведення щоденника забезпечує послідовний вихід для самовираження, допомагаючи в обробці думок і почуттів. Це також створює письмовий запис їхнього терапевтичного шляху, що дозволяє ретроспективно зрозуміти та відстежувати прогрес з часом.

Включіть методи уважності в контекст таємного лісу. Скеруйте людей усвідомлено досліджувати деталі свого уявного середовища, сприяючи усвідомленню поточного моменту. Ця практика може покращити їхню

здатність спостерігати за думками та емоціями без оцінки, сприяючи відчуттю спокою та самосприйняття. Уважність у контексті таємного лісу додає медитативного виміру терапевтичному процесу.

Запровадьте нарративну терапію шляхом спільного конструювання та переформатування історії таємного лісу. Досліджуйте альтернативні наративи, які підкреслюють сильні сторони, стійкість і позитивні зміни. Переформатувавши історію, люди можуть отримати відчуття волі та контролю над своїми особистими наративами, сприяючи більш повноцінному та оптимістичному погляду на своє життя.

Застосовуйте когнітивно-поведінкові техніки до таємної метафори лісу, визначаючи та кидаючи виклик негативним моделям мислення, пов'язаним із уявним середовищем. Заохочуйте людей розпізнавати спотворене уявлення про елементи в лісі та направляйте їх у переосмисленні цих думок. Ця інтеграція принципів КПТ із таємними образами лісу дозволяє когнітивному процесу реструктуризації, сприяючи більш адаптивним переконанням та емоціям.

Застосуйте експозиційну терапію в контексті таємного лісу. Поступово вводьте складні елементи або сценарії в лісі, які представляють аспекти життя людини, яких побоюються або яких уникають. Цей контрольований вплив може допомогти зменшити тривогу або дискомфорт, дозволяючи людям розвивати стійкість і впевненість у навігації як зі своїми метафоричними, так і з реальними проблемами.

Включіть поведінкові експерименти в таємному лісі. Заохочуйте людей експериментувати з новою поведінкою або відповідями на ситуації в їх уявному середовищі. Цей практичний підхід дозволяє тестувати різні стратегії, сприяючи глибшому розумінню зв'язку між думками, діями та емоціями. Спостерігаючи за результатами в метафоричному лісі, люди можуть отримати уявлення про потенційні застосування в реальному житті та зміни поведінки.

Використовуйте модель «АВС» із СВТ (активаційна подія, переконання, наслідки) у секретному лісі. Дослідіть активні події в метафоричному ландшафті, визначте вірування, пов'язані з ними, та обговоріть емоційні та

поведінкові наслідки. Цей структурований підхід допомагає людям проаналізувати та зрозуміти когнітивні та емоційні процеси, пов'язані з їхнім досвідом у таємному лісі, сприяючи усвідомленню та відкриваючи шляхи для конструктивних змін.

Інтегруйте встановлення цілей у розповідь про таємний ліс. Працюйте разом над встановленням конкретних, вимірних, досяжних, релевантних і обмежених у часі (SMART) цілей, пов'язаних із метафоричним ландшафтом. Цей цілеспрямований підхід узгоджується з когнітивно-поведінковими принципами, сприяючи мотивації та відчуттю успіху, коли люди прогресують у зміні свого таємного лісу, віддзеркалюючи позитивні зміни в їх реальному досвіді.

У груповій терапії використовуйте спільні образи таємного лісу, щоб сприяти зв'язку та розумінню між учасниками. Заохочуйте їх обговорити, як їхні окремі ліси перетинаються, символізуючи спільний досвід і проблеми. Це колективне дослідження розвиває почуття спільності, співпереживання та взаємної підтримки в груповій динаміці.

У контексті «таємного лісу» групову терапію можна порівняти зі спільнотою підтримки, яка досліджує приховані аспекти свого розуму, подібно до того, як люди разом переміщуються таємничим лісом. Метафора може підкреслювати спільні подорожі, розкриття прихованих думок і сприяння зростанню в захищеному середовищі терапевтичної групи.

Уявіть кожного члена групи як унікальне дерево в таємному лісі, де терапевтичний процес дозволяє їм ділитися своїм корінням, переплітати гілки досвіду та колективно створювати стійку екосистему. Конфіденційність у груповій обстановці стає захисним навісом, зміцнюючи довіру, коли учасники заглиблюються в глибини своїх особистих пейзажів, розкриваючи та розуміючи приховані шляхи свого розуму.

У таємному лісі групової психотерапії шелест листя може символізувати обмін думками та емоціями, тоді як звивисті стежки представляють різноманітні життєві подорожі кожного учасника. Група, схожа на

підтримуючий гай, забезпечує простір, де тіні розсіюються, а ідеї з'являються, як промені сонячного світла, що просочуються крізь густе листя, висвітлюючи спільне дослідження самопізнання та зцілення.

У таємному лісі групової терапії вразливість стає розквітлою квіткою, оскільки учасники діляться своїми труднощами та сильними сторонами. Терапевтичний діалог, як легкий вітерець, несе шепіт співчуття, розуміння та стійкості, сплітаючи гобелен із взаємопов'язаних історій. Коли група разом переміщується цим лісистим царством, метафоричний підлісок викликів очищається, відкриваючи шлях для нового зростання та колективної сили, отриманої від єдності різноманітного досвіду.

У чарівній таємниці лікувального лісу відгомін спільних історій лунає, як гармонійний пташиний спів, створюючи симфонію зцілення. Коли учасники групи долають лабіринт емоцій, метафоричне листя стає свідченням їхньої стійкості, створюючи тінь для моментів самоаналізу та сонячне світло для взаємної підтримки. У цій колективній лісовій подорожі коріння, що переплітаються, символізують налагоджені зв'язки, закріплюючи людей у силі спільноти, коли вони орієнтуються в хитросплетіннях своїх внутрішніх ландшафтів.

У містичних глибинах терапевтичного лісу учасники виявляють, що, подібно до прихованих під землею скарбів, їхні спільні вразливості мають величезну цінність. Метафоричний ґрунт довіри дозволяє культивувати ідеї, і коли група колективно прагне до цього емоційного саду, квітучі квіти стійкості та розуміння розквітають, створюючи ландшафт, де зцілення стає природним і спільним процесом, сплітаючи нитки окремих історій. у багатий гобелен спільного зростання.

Коли група заглиблюється в таємний ліс, метафоричні потоки спілкування течуть, віддзеркалюючи взаємопов'язані шляхи підтримки та спільного розуміння. Таємнича атмосфера лісу служить фоном для метаморфоз групи, подібно до трансформації гусениць. Разом вони об'єднуються в довіру, з'являючись як метелики нової сили та самосвідомості, їхні крила несуть колективну сутність зростання та зцілення.

Коли група заглиблюється в таємний ліс, метафоричні потоки спілкування течуть, віддзеркалюючи взаємопов'язані шляхи підтримки та спільного розуміння. Таємнича атмосфера лісу служить фоном для метаморфоз групи, подібно до трансформації гусениць. Разом вони об'єднуються в довіру, з'являючись як метелики нової сили та самосвідомості, їхні крила несуть колективну сутність зростання та зцілення.

Вправи до карток.

Вправа 1. “Казка про таємний ліс”

Мета: рефлексія за допомогою метафори.

Завдання: розвиток самопізнання та самосприйняття.

Запропонуйте клієнту обрати картку, яка сподобалась йому найбільше.

Попросіть його закрити очі і уявити власну історію подорожі в таємному лісі на основі обраної картки. Можна ввімкнути розслаблюючу музику і поринути в чарівний світ таємного лісу!

Питання для аналізу:

1. Як виглядає ліс?
2. Чи є в ньому мешканці? Які вони? Опишіть.
3. Чи подорожуєте ви наодинці? А може, з вами є хтось поряд?
4. Куди б ви спочатку пішли?

Вправа 2. “Незвичні істоти”

Мета: рефлексія комунікативних навичок.

Завдання: подолання комунікативних бар’єрів.

Уявіть: ви подорожуєте лісом і бачите дивних зелених створінь!

Змоделюйте разом з клієнтом ситуацію знайомства з ними і дайте відповідь на наступні запитання.

Питання для аналізу:

1. Як би ви охарактеризували цих створінь?
2. Які вони? Добрі чи злі?
3. Чи є у їхнього виду своя особлива характеристика?
4. Де вони живуть?
5. Як вони відреагували на зустріч з вами?
6. Куди б ви могли подорожувати разом?

Вправа 3. “Мудре дерево”

Мета: рефлексія за допомогою метафори.

Завдання: розвиток відчуття розширення можливостей.

Почніть з історії: “Ви вже пройшли довгий шлях подорожей лісом і тепер багато про нього знаєте! Від мешканців ви дізналися, що в лісі є загадкове мудре дерево, яке здатне виконати будь-яке ваше бажання.” Створіть історію про зустріч з магічним деревом.

Питання для аналізу:



1. Як виглядає дерево?
2. Де воно розташоване? Чи складний був шлях до нього?
3. Яке бажання ви б побажали?
4. Що ви можете зробити для здійснення вашого бажання вже зараз?

В кінці вправи можна зробити власну карту бажань і розписати, яким чином можна йти до мети.

Вправа 4. “Зграя вовків”

Мета: рефлексія власних захисних механізмів.

Завдання: подолання захисних бар’єрів у комунікації.

Пофантазуйте, наче ви подорожуєте лісом і назустріч вам натрапила зграя вовків. Створіть історію про те, як ви будете діяти в цій ситуації.

Питання для аналізу:

1. Як ви зустріли цю зграю?
2. Скільки там вовків?
3. Опишіть їх: чи ворожо вони налаштовані?
4. Як би ви могли подружитися з вовками, якщо є потреба?
5. Як би ви поводитись у зграї?

Вправа 5. “Дім у лісі”

Мета: рефлексія за допомогою метафори.

Завдання: пошук безпечного простору, власної зони комфорту.

Таємний ліс так зачарував вас своєю красою, що ви вирішили залишитися тут на довше! Пофантазуйте про ваш чарівний дім.

Питання для аналізу:

1. Де б ви могли відпочити в лісі?
2. Можливо, хтось би міг вас прихистити?
3. Чи жили б ви наодинці, або з кимось?
4. Опишіть ваш дім: де він знаходиться, як виглядає?
5. Як би ви почувалися в такому домі?

Вправа 6. “Таємнича стежка”

Мета: рефлексія страхів.

Завдання: обговорення та подолання перешкод.

Ви відпочили і вирішили продовжити подорож таємним лісом. Але, здається, щось пішло не так, і згодом ви зрозуміли, що заблукали. Довго досліджуючи ліс, ви нарешті знаходите таємничу стежку.

Питання для аналізу:

1. Чи підете ви по стежці?
2. Як вона виглядає? Вона довга чи коротка? Широка чи вузька? Чи оточена вона чимось?
3. Як ви почуваетесь, ідучи по стежці?
4. Скільки часу б у вас зайняла подорож?
5. Куди приведе стежка?

Вправа 7. “Загадковий замок”

Мета: рефлексія за допомогою метафори.

Завдання: самопізнання.

Одного дня чарівні лісові мешканці вирішили показати вам великий замок, що стоїть посеред лісу. Вони не знають, хто там живе, і чи взагалі хтось там є. Складіть історію про цей таємний замок, відповівши на питання.

Питання для аналізу:

1. Як виглядає замок? Яка в ньому атмосфера?
2. Як ви почуваете себе під час дослідження замку?
3. Чи живе хтось у замку? Опишіть.
4. Що трапляється, коли ви заходите всередину?

Вправа 8. “Лісові феї”

Мета: дослідження механізмів подолання труднощів.

Завдання: здобуття стратегій вирішення проблем.

Уявіть, що під час чергової подорожі ви натрапили на істот, яких бачите вперше у житті! Це чарівні маленькі феї. Вони сміються і граються, відпрацьовуючи навички магії. Але одна з них, найменша, здається втратила контроль і випадково перетворила вас на чарівну істоту!

Питання для аналізу:

1. Якою істотою ви стали?
2. Як би ви почувалися в тілі чарівної істоти?
3. Що б ви робили, будучи чарівним?
4. Чи хотіли б ви знову стати людиною?
5. Як би ви досягли процесу зворотньої трансформації в людину?

Вправа 9. “Ліс, що дарує спокій”

Мета: створення умов для релаксації.

Завдання: набуття уважності, зняття напруги.

Увімкніть клієнтові релаксуючу музику. Це може бути спів пташок, звуки лісу чи дощу, або просто гарна мелодія. Почніть казку зі слів: “Ви достатньо подорожували лісом і вирішили відпочити..” Підключіть дихальні практики.

Питання для аналізу:

1. В якому місці ви б хотіли відпочити?
2. Що б ви робили для відпочинку?
3. Яких мешканців лісу ви могли б зустріти?
4. Як би ви почували себе після відпочинку?

Вправа 10. “Я – ліс”

Мета: створення умов для релаксації.

Завдання: зняття напруги і втоми.

Запаліть ароматичні свічки чи аромапалички. Запропонуйте клієнтові заплющити очі і уявити: “Під час однієї з подорожей ви побачили чарівне місце: ліс метеликів! Візьміть п’ять хвилин на відпочинок і уявіть, як вас з ніг до голови огортає спокій, дарований маленькими мешканцями лісу. Уявіть м’яку траву під своїм тілом, легкий запах квітів і ніжний дотик крилець метеликів.”

Питання для аналізу:

1. Які ви маєте тілесні відчуття?
2. Що б ви зробили для набуття єдності з лісом?
3. Про що ліс каже вам? Які уроки ви засвоїли від нього?
4. Як ви почуваетесь після виконання вправи?