

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a white chair on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a white railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a building. A yellow pencil is positioned in the top right corner of the image. A white asterisk is located on the right side of the image, near the railing.

10 урок

ГРАНИЦЫ

Визуализация границ

Техника «Визуализация границы»

(В. Ламберт, Дж.Миллер) - диагностика актуального состояния границ

- Расположитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох-выдох, вдох-выдох. Следите за своим дыханием в течение времени выполнения техники.
- Представьте огромное поле в чудесный солнечный день. Небо голубое, щебечут птицы, под ногами стелются сочные травы. Осмотритесь вокруг и определите, в какой части поля вы находитесь.



Техника «Визуализация границы»

Теперь представьте, что вокруг вас появилась граница.

- Как она выглядит? Из чего сделана?
- Какая ширина границы? А высота?
- Она везде одинаковая?
- Как вы ощущаете себя внутри ?



Техника «Визуализация границы»

Теперь представьте на поле сначала свою семью, потом друзей, коллег и, наконец, всех, кого знаете: кого-то ближе, а кого-то дальше от вас. **Граница остается на месте, но одни люди внутри, а другие снаружи.**

- Что вы чувствуете внутри? Кто рядом с вами и кто далеко?
- Что хочется сейчас сделать? | Сделайте это.
- Откройте глаза.



Техника «Визуализация границы»

Запишите (или нарисуйте) ответы на вопросы:

- Как выглядела граница? Опишите её.
- Что вы чувствовали внутри неё?
- Изменились ли ощущения с появлением границы?
- Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди?
- **Что думаете о границе:** Она дает ощущение покоя? Удобно ли через неё контактировать с другими людьми или нет?



ЗАДАНИЕ

Проделайте это упражнение несколько раз, особенно уделяя внимание ему **в те дни, когда ваши границы нарушались.**

