

A watercolor palette with various colors (blue, green, yellow, orange, red) and several open paint containers (red, white, yellow, blue) are scattered on a white surface. A blue paintbrush is also visible, with a blue streak of paint on the surface.

Leah Guzman

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką

Proste ćwiczenia, które pomogą ci
zrozumieć siebie, kontrolować emocje
oraz pokonać stany lękowe i depresję

Two hands are shown, palms up, with colorful paint smudges on them. The left hand has more red and orange paint, while the right hand has more yellow and orange paint. The background is white with some paint splatters.

75

praktycznych
ćwiczeń

The logo for Vital, featuring the word "Vital" in a green, stylized font with a small green leaf-like shape above the 'i'. Below it, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, black, sans-serif font.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką



Leah Guzman

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką

Proste ćwiczenia, które pomogą ci
zrozumieć siebie, kontrolować emocje
oraz pokonać stany lękowe i depresję



75

praktycznych
ćwiczeń

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kup księzkę

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Renata Czernik
ILUSTRACJE: Shutterstock.com

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-535-3

Tytuł oryginału: *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

Niniejsza książka jest dedykowana cierpiącym.
Niech sztuka będzie narzędziem,
które poprowadzi Cię drogą do wyzdrowienia.



SPIS TREŚCI

Wstęp 9

CZĘŚĆ PIERWSZA TERAPIA POPRZECZ SZTUKE

ROZDZIAŁ PIERWSZY. NA CZYM POLEGA
TERAPIA POPRZECZ SZTUKE 13

CZĘŚĆ DRUGA ĆWICZENIA W TERAPII POPRZECZ SZTUKE

ROZDZIAŁ DRUGI. MALARSTWO I RYSUNEK 33

ROZDZIAŁ TRZECI. SZTUKA CYFROWA I ZDJĘCIA 73

ROZDZIAŁ CZWARTY. RZEŹBA I TEKSTYLIA 103

ROZDZIAŁ PIĄTY. PISMO 141

ROZDZIAŁ SZÓSTY. KOLAŻ 165

Źródła 186

Bibliografia 188

Indeks 189

Podziękowania 192

O Autorce 193

WSTĘP

Intencją mojej praktyki arteterapeutycznej jest stworzenie bezpiecznego miejsca dla klientów, w którym mogą doświadczać swoich emocji i twórczo je wyrażać, a także rozwijać nowe możliwości, dzięki którym będą mogli znaleźć najlepsze drogi życiowe. Sztuka była dla mnie również ujęciem w burzliwych chwilach i była moją pierwszą obroną w radzeniu sobie z wyzwaniami żywymi. Sztuka jest też częścią mojego codziennego schematu utrzymywania równowagi w życiu. Praktykuję to, co głoszę. Moją misją jest wspieranie innych w znalezieniu sposobu na połączenie ciała, umysłu i duszy poprzez kreatywność. Pomaganie innemu człowiekowi w realizacji jego prawdziwego potencjału i poprowadzenie go ku życiu wolnemu od cierpienia jest niesamowicie satysfakcjonujące. Jako certyfikowana arteterapeutka prowadzę prywatną praktykę, w ramach której świadczę te usługi dla wszystkich grup wiekowych, zarówno osobiście, jak i online. Moje doświadczenie w pracy z młodocianymi obejmuje pomoc w sytuacjach kryzysowych młodzieży umieszczonej w ośrodkach dla nieletnich i w więzieniach, jak i wspieranie dzieci w szkołach publicznych. Mam również duże doświadczenie w pracy z dorosłymi, którzy zmagają się z lękiem, depresją i traumą. Poza prywatną praktyką, pracowałam również w zakładach psychiatrycznych i schroniskach dla kobiet.

Moje doświadczenie kliniczne polega na stosowaniu poznawczo-behawioralnego podejścia do terapii poprzez sztukę w leczeniu

depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Podejście poznawczo-behawioralne, w tym praktyki uważności i medytacja, jest również częścią mojej metody arteterapii. Terapia sztuką jest sposobem wejrzenia poprzez wizualizację we własny umysł i nauczenia się nowych metod zmiany swoich wzorców myślenia, co może prowadzić do nowej perspektywy. Ta książka zawiera kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, lękiem i zespołem stresu pourazowego. Jeśli jesteś specjalistą zajmującym się zawodowo zdrowiem psychicznym, przed rozpoczęciem wykonywania zaprezentowanych przeze mnie ćwiczeń wśród swoich pacjentów przetestuj je samodzielnie. Po ćwiczeniach daj sobie czas na refleksję i zapisz pytania do dyskusji.

Mam nadzieję, że niniejsza książka zapewni ci trampolinę do uzyskania wnikliwości, wyrażania siebie, uważności, akceptacji i współczucia dla siebie. Ćwiczenia mają na celu zapewnienie wizualnego przedstawienia myśli i uczuć. Kiedy ludzie dowiadują się, że mają kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, ten fakt niezwykle wpływa na ich zachowanie. Każdy może nauczyć się nowych sposobów reagowania na rozmaite sytuacje w swoim życiu. Terapia sztuką nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób o artystycznym usposobieniu. Może być również pomocna dla tych, którzy uważają się za nieartystycznych. Każdy, kto jest otwarty na techniki uczenia się, które wspierają samoświadomość, może wiele zyskać dzięki temu doświadczeniu.

Ci, którzy są nowicjuszami w tworzeniu sztuki, powinni skupić się raczej na samym procesie, niż na produkcie. Aby to osiągnąć, muszą porzucić krytyczne myśli, ponieważ ocenianie, czy dzieło sztuki jest dobre czy złe, zatrzyma proces twórczy. Cenny jest akt ekspresji, ponieważ zapewnia wgląd w emocje i zachowania.

Tworzenie sztuki wyrażającej emocje może być naprawdę oczyszczającym i wyzwalającym doświadczeniem. Każdy powinien poświęcić trochę czasu na rozluźnienie – spróbować ćwiczeń rozgrzewkowych, które zamieściłam na końcu rozdziału 1. Kiedy człowiek jest otwarty na spojrzenie w głąb siebie i znalezienie nowych sposobów radzenia sobie z wydarzeniami życiowymi poprzez tworzenie sztuki bez osądzania, następuje transformacja. Świat zaczyna się zmieniać. Jeśli pojawią się myśli o osądzie, po prostu bądź ich świadkiem i nie reaguj. To tylko myśli. Zachowaj jasną intencję, aby wykorzystać te ćwiczenia do uzdrowienia i nauczenia się nowych sposobów na przeżycie cudownego życia.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Terapia poprzez sztukę

ROZDZIAŁ PIERWSZY

NA CZYM POLEGA TERAPIA POPRAWZ SZTUKĘ

Terapia poprzez sztukę jest podejściem psychoterapeutycznym służącym do leczenia zaburzeń emocjonalnych i behawioralnych, które wykorzystuje sztukę i psychologię do poprawy życia. Poprzez proces tworzenia sztuki uczestnicy mogą wyrazić swoje emocje i uzdrowić to, co powoduje ich lęk, depresję lub zespół stresu pourazowego. Arteterapeuci to specjaliści przeszkoleni do tworzenia relacji terapeutycznych z uczestnikami w celu stwarzania możliwości, które poprawiają głębsze poznanie i zrozumienie siebie, zapewniają poczucie własnej wartości, a także zwiększają umiejętności społeczne związane z radzeniem sobie w różnych sytuacjach życiowych. Ćwiczenia z arteterapii zawarte w tej książce obejmują szereg technik, od tworzenia kolaży i wykorzystania tekstyliów po rysowanie, malowanie, rzeźbienie, pisanie i fotografię. Ćwiczenia odnoszą się w szczególności do celów uzdrawiania i potrzeb emocjonalnych.

POCHODZENIE TERAPII POPRAWIEZ SZTUKĘ

Sztuka zawsze służyła ludziom jako sposób komunikowania się. Jej początki sięgają pierwszych malowideł jaskiniowych odkrytych w Hiszpanii, sprzed tysięcy lat. Wizualny język sztuki wciąż odgrywa ważną rolę w naszym codziennym życiu. Obrazy nas otaczają, niezależnie od tego, czy idziemy ulicą i widzimy znak informujący o skrzyżowaniu, czy przeglądamy Internet w domu na kanapie, sztuka jest wszędzie. Terapia sztuką jest pomocnym narzędziem do zrozumienia otaczającego nas świata.

Według artykułu zatytułowanego *Art Therapy* (tłum. *Terapia poprzez sztukę*) na stronie GoodTherapy, początki arteterapii zostały udokumentowane po raz pierwszy jednocześnie w Europie i Stanach Zjednoczonych w XX wieku. Adrian Hill, brytyjski artysta, pisarz i arteterapeuta, po raz pierwszy użył określenia „terapia poprzez sztukę” w 1942 roku. W 1938 roku, podczas pobytu w sanatorium, w którym leczył gruźlicę, Hill uświadomił sobie terapeutyczną wartość sztuki dla chorych. Zaczął pracować z innymi pacjentami przy ich łóżkach i napisał książkę pt. *Art Versus Illness* (tłum. *Sztuka kontra choroba*), która dokumentuje jego odkrycia.

W artykule *Art Therapy* przedstawiono również współtwórców tej dziedziny. W Stanach Zjednoczonych na początku dwudziestego wieku Margaret Naumburg – amerykańska psycholog, pedagog, artystka, autorka i tak zwana matka arteterapii – pisała o swoich doświadczeniach z psychoterapią i sztuką. Pisała książki i zapoczątkowała ruch na rzecz prowadzenia arteterapii w szkołach, co doprowadziło do powstania kierunku terapii poprzez sztukę na uniwersytetach. Hanna Kwiatkowska, utalentowana artystka, która pracowała w Narodowym Instytucie Zdrowia Psychicznego, pomagała rodzinom w poprawie ich relacji poprzez arteterapię.

Florence Cane, edukatorka sztuki, zaproponowała zorientowane na proces podejście do sztuki jako terapii, które koncentruje się na wspieraniu ego, rozwoju tożsamości i samorozwoju.

Edith Kramer rozwinęła tę dziedzinę – ustanowiła program arteterapii na Uniwersytecie Nowojorskim, gdzie była również profesorem. Elinor Ulman była założycielką *The American Journal of Art Therapy* w czasie, gdy nie istniała żadna inna publikacja na temat terapii sztuką. Od czasu pierwszych pism o terapii poprzez sztukę dziedzina ta rozwinęła się i stała się powszechnie akceptowana jako skuteczny sposób uzdrawiania w różnych sytuacjach. Postęp technologiczny poszerzył tę profesję poprzez stworzenie dostępu do informacji i ćwiczeń online. Dziś również używamy technologii jako narzędzia do uzdrawiania.

DLACZEGO ARTETERAPIA?

Celem terapii poprzez sztukę jest wykorzystanie procesu twórczego do osiągnięcia samoświadomości i autorefleksji w celu uzyskania osobistego wglądu i rozwinięcia samokontroli nad emocjami. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją myśli i uczuć. Takie obrazy mentalne mogą oferować rozwiązania problemów i wgląd w przyczynę danych uczuć. Używając sztuki, człowiek może dać ujście swoim nieakceptowalnym impulsom, a płótno czy papier potraktować jako nośnik tego, co trudne. Te spostrzeżenia stanowią punkt wyjścia do zaakceptowania tych uczuć i uczenia się, jak tworzyć nowe reakcje na emocje. Długofalowe korzyści płynące z tego procesu obejmują lepszą samoocenę, większe poczucie własnej wartości oraz rozwój umiejętności, które można wykorzystać w przyszłości do radzenia sobie z wyzwaniem życiowymi.

Badania w dziedzinie arteterapii poznawczo-behawioralnej (z ang. *Cognitive-Behavioral Art Therapy*, w skrócie CBAT) wspierają korzyści płynące z arteterapii. Marcia Rosal w swojej książce zatytułowanej *Cognitive Behavioral Art Therapy* (tłum. *Poznawczo-behawioralna terapia poprzez sztukę*) pisze, że badania dowodzą, że podejście CBAT jest najskuteczniejszym sposobem leczenia lęku, depresji i PTSD. Celem CBAT jest nauczenie jednostki przystosowania się do różnych sytuacji życiowych poprzez zwiększenie umiejętności radzenia sobie z trudnościami i nauczenie się adaptacji do środowiska.

Terapia sztuką może również zwiększyć poczucie własnej wartości. Ukończenie dzieła sztuki może przynieść uczucie spełnienia, wzmocnienia i satysfakcji osobie cierpiącej na depresję. Zastanawiając się nad stworzonym dziełem sztuki i stosując się do wskazówek zawartych w tej książce, można uzyskać wgląd w nieświadomy umysł.

Omówienie pracy również zwiększa samoświadomość. U kogoś, kto cierpi na depresję lub stany lękowe, oglądanie dzieła sztuki i dyskusowanie o nim prowadzi do autorefleksji, która poprawia samoświadomość i zwiększa samokontrolę. Większa kontrola nad emocjami prowadzi natomiast do odporności emocjonalnej. Odporność emocjonalna to świadomość myśli i tego, co je napędza. Osoba odporna emocjonalnie ma zdolność samoregulacji i jest w stanie poradzić sobie w sytuacjach stresowych. Samoregulacja polega na wyborze konstruktywnych sposobów radzenia sobie z uczuciami w miarę ich pojawiania się, a nie destrukcyjnych sposobów, które często prowadzą do żalu. Uczenie się, jak przejąć kontrolę nad swoimi uczuciami, to droga do uzdrowienia.

Terapia sztuką może pomóc określić, co powoduje stres emocjonalny, i rozwinąć konstruktywne zaangażowanie w radzenie

sobie z nim. Na przykład osoba cierpiąca na PTSD będzie musiała zbadać wyzwalacze związane z przeżytą traumą. Tworzenie sztuki przywołującej pamięć jest procesem poznawczym. Osoby cierpiące na PTSD muszą zająć się tym, co spowodowało początkowy stres, i przepracować swoje emocje. Dzięki zbadaniu tych emocji i zintegrowaniu ich ze swoją psychiką osoba taka jest w stanie przetworzyć doświadczenie życiowe, aby pogodzić się ze swoją traumą.

Terapia sztuką zwiększa również umiejętności rozwiązywania problemów, ponieważ niektóre ćwiczenia mają na celu znalezienie alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Według Rosal, wraz ze wzrostem umiejętności poznawczych poprawiają się również umiejętności rozwiązywania problemów. Rosal odkryła, że proces twórczy również usprawnia podejmowanie decyzji. W całym procesie tworzenia sztuki mamy wiele okazji do podejmowania decyzji dotyczących wyboru kolorów, detali i układu.

Arteterapia grupowa jest skuteczna, ponieważ pozwala uczestnikom ćwiczyć komunikację w ramach procesu terapeutycznego, co również zwiększa socjalizację. Moją ulubioną częścią grupowych sesji arteterapii jest dyskusja wśród członków grupy na temat znaczenia prac. Kiedy uczestnik dzieli się swoją historią, a to daje innym możliwość poznania go na bardziej osobistym poziomie. Pozostali zapewniają wsparcie poprzez słuchanie, przekazywanie informacji zwrotnych i przedstawianie sugestii. Proces taki tworzy poczucie więzi i wspólnoty.

ROZDZIAŁ DRUGI

MALARSTWO I RYSUNEK

Rysowanie i malowanie to wspaniałe sposoby na wykorzystanie swojej kreatywności. Rysowanie ołówkiem i długopisem zapewnia strukturę i kontrolę, natomiast malowanie pędzlem jest płynne i swobodne. Obie techniki można wykorzystać do wyrażenia swoich emocji. Miej pod ręką szkicownik, aby narysować swoje otoczenie, uchwycić inspirujące pomysły lub udokumentować swoje uczucia. To świetny sposób na śledzenie swoich emocji i bodźców, które je wywołują.

Zwierzęcy przewodnicy

KORZYŚCI:

zwiększenie
samoświadomości, rozwój
odporności emocjonalnej,
pomoc w określeniu
swoich mocnych stron.

Czas przygotowania:

10 minut

Czas trwania ćwiczenia:

50 minut

MATERIAŁY:

ołówki,
1 arkusz papieru z bloku
technicznego o wymiarach
42 cm na 59 cm,
czarny długopis,
kredki ołówkowe

Rysowanie obrazów zwierząt pomaga stymulować inspirację i dobry nastrój. Jednak, co najważniejsze, zwierzęta, które zdecydujesz się narysować, dostarczają wglądu i ważnych informacji o tobie samym. Rysunek zwierzęcia może oznaczać, kim jesteś w danej chwili lub kim możesz się stać. Każde zwierzę ma mocne strony i cechy, do których możesz się odnieść. Kiedyś moja klientka wybrała do narysowania żółwia i powiązała go z powolnym kroczeniem przez życie. Jednak kiedy dalej omawialiśmy żółwia, zaczęła zdawać sobie sprawę, że powolne poruszanie się niekoniecznie jest cechą negatywną. To sposób na zatrzymanie pośpiechu i odczuwanie radości z najdrobniejszych chwil życia.

KROKI:

1. Poświęć trochę czasu na wybranie trzech zwierząt. Pierwsze zwierzę powinno reprezentować cię fizycznie (jak się poruszasz lub wyglądasz), drugie zwierzę powinno reprezentować cię emocjonalnie (jak się czujesz), a ostatnie zwierzę powinno reprezentować cię kognitywnie (jak myślisz).
2. Użyj ołówka, aby narysować trzy wybrane przez siebie zwierzęta na kartce papieru. Nie daj się wciągnąć w próbę idealnego narysowania zwierząt. Bądź kreatywny i rysuj zwierzęta tak, jak je widzisz lub czujesz. Jeśli potrzebujesz pomocy, spróbuj użyć wizerunku zwierzęcia jako inspiracji.

3. Dorysuj otoczenie, w którym żyją zwierzęta (góry, doliny, dzungla, dom, zoo itp.). Na tej samej kartce papieru można wprowadzić wiele miejsc.
4. Teraz, gdy twój szkic ołówkiem jest gotowy, poprowadź po każdej narysowanej linii ołówkiem ślad czarnym długopisem.
5. Użyj kredek, aby pokolorować swój obraz.

Pytania do dyskusji:

- Omów mocne strony każdego ze zwierząt. Jak ich mocne strony odnoszą się do ciebie?
- Jak możesz wykorzystać te mocne strony, aby poradzić sobie z trudną sytuacją życiową?
- Jak wybrane przez siebie zwierzęta mogą żyć razem?



Koło uczuć

KORZYŚCI:

pomoc w określeniu własnych uczuć, które są niezbędne do panowania nad emocjami.

Czas trwania ćwiczenia:

50 minut

MATERIAŁY:

ołówek,
1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 42 cm na 59 cm,
kredki ołówkowe,
pastele olejne

Pierwszym krokiem w zarządzaniu emocjonalnym może być połączenie z emocją na kole uczuć. Rozpoznanie aktualnych emocji jest ważne dla rozwoju samoświadomości. To ćwiczenie pomoże ci rozpoznać emocje poprzez nazwanie ich i omówienie. Jeśli masz trudności z wyrażeniem określonej emocji, możesz zacząć od jednej z nich, aby zobaczyć, co z tobą rezonuje: szczęście, radość, smutek, apatia, nuda, złość, wściekłość, frustracja, miłość, szok, niepokój lub obrzydzenie.

KROKI:

1. Za pomocą ołówka narysuj na papierze duże koło. Jeśli potrzebujesz pomocy w rysowaniu okręgu, użyj jakiegokolwiek okrągłego przyrządu, może to być nawet kuchenna miska.
2. Podziel okrąg na osiem trójkątów (jak tort).
3. Na krawędzi każdego trójkąta napisz uczucie. Kiedy skończysz, powinieneś mieć osiem trójkątów z ośmioma uczuciami wypisanymi na górze każdego trójkąta.
4. Wybierz kolor, który ściśle kojarzy ci się z zapisanym uczuciem, i pokoloruj trójkąt za pomocą kombinacji kredek i pastelii olejnych. Pamiętaj, aby nie przebarwić uczucia, które wymieniałeś. Zrób to dla każdego z ośmiu trójkątów.

Pytania do dyskusji:

- Które uczucia zapisałeś najpierw?
- Jakie uczucia przeżywasz obecnie?
- Czy pokolorowałeś jakieś dwie emocje tym samym kolorem?
Jeśli tak, co to dla ciebie oznacza?
- Czy na twoim kole uczuć jest więcej pozytywnych czy negatywnych emocji?

Terapia grupowa: Poleć każdej osobie, aby po cichu oceniła swoją własną pracę. Następnie członkowie grupy mogą podzielić się z innymi swoją osobistą analizą.

Emocjonalny krajobraz

KORZYŚCI:

pomoc w określeniu własnych uczuć, w celu uzyskania kontroli nad emocjami.

Czas przygotowania:

5 minut

Czas trwania ćwiczenia:

45 minut

MATERIAŁY:

ołówek,
1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 42 cm na 59 cm,
kredki ołówkowe,
pędzel,
akwarele,
kubek z wodą

Krajobraz emocjonalny jest metaforą tego, co czujesz. To okazja, aby zbadać swoje uczucia w sposób symboliczny. Jak twoje obecne emocje przekładają się na obraz? Pomyśl o swoim krajobrazie jako o tle, środku i pierwszym planie. Bądź kreatywny w swojej wizualizacji. Twój emocjonalny krajobraz może być falistymi wzgórzami, górami, wzbudzonymi morzami, jałową pustynią lub bujnym ogrodem. Twój krajobraz emocjonalny może również zmieniać się codziennie lub co tydzień.

KROKI:

1. Przed przystąpieniem do malowania posiedź w bezruchu przez 5 minut i oceń swój obecny stan umysłu. Zastanów się, jakie uczucia i emocje są z tobą w tej chwili. Pomyśl o krajobrazie, który wizualnie reprezentowałby twój aktualny nastrój. Możesz skorzystać z inspiracji obrazów znajdujących się w książkach lub w Internecie.
2. Na papierze naszkicuj ołówkiem krajobraz, który zwizualizowałeś.
3. Za pomocą pędzla i akwareli dodaj kolory do swojego krajobrazu. Możesz zanurzyć pędzel w wodzie, aby zmienić kolor lub rozjaśnić lub przyciemnić określoną barwę.
4. Nadaj swojej pracy tytuł.



INDEKS

A

Afirmacja mocy 31
Afirmacje 31, 60, 78
Amerykańskie Stowarzyszenie
Arteterapii 22
Artystyczne bazgroły 28
Artystyczne zdjęcie z narracją 88
Autoportret 74

B

Bezpieczne miejsce 44-46
Budowanie granic, a nie murów
70-71
Bycie widocznym 75

C

Cane, Florence 15
CBAT, arteterapia poznawczo-
-behawioralna 16, 19
Cyfrowy album pamiątkowy
82-83

D

Depresja 13, 16, 19-20, 52,
88, 127, 156

E

Edycja zdjęć 84
Ekspresja kwiatowa 116
Ekspresyjny, swobodny przepływ 29

Emocjonalna odporność 16, 34
Emocjonalny krajobraz 38-40
Emocjonalny stres 16
Ewidencja wdzięczności 30

F

Filmowanie terapeutyczne 98
Fotograficzny spacer przyrodniczo-
-terapeutyczny 86-87

G

Gniew ciała bolesnego 118-119

H

Hill Adrian 14
Historia życia na osi czasu 152-153

I

Identyfikacja uczuć 27
Interpretacja dzieła sztuki 21-22

J

Jak masz na imię? 29
Jaka jest twoja historia? 96-97
Jestem wdzięczny za... 163

K

Kaimal, Girija 18
Kolaż 165-185
Kolaż bezpiecznego miejsca 175

- Kolaż fotograficzny 89
 Kolaż harmonijkowa książka 176-177
 Kolaż jestem 184
 Kolaż manifestacji 174
 Kolaż niepokoju 170
 Kolaż poczucia winy i wstydu 182-183
 Kolaż potrzeb 178
 Kolaż refleksji życiowych 169
 Kolaż strachu 180
 Kolaż wewnętrznego ja/zewnętrznego ja 172-173
 Kolaż wszystko w twojej głowie 181
 Kolaż z bibuły 171
 Kolaż życiowych celów 168
 Koło uczuć 36-37
 Kramer, Edith 15
 Kryjówka online dla kreatywnej duszy 100-101
 Księga życia 166-167
 Kwiatkowska, Hanna 14
- Ł**
 Łączenie obrazów 94
- M**
 Malowanie 33-71
 Malowanie mandali 64-65
 Medytacja centrująca 30
 Mina blaszanego ludzika 106-107
 Minifilm myśli 76
 Modlitwne flagi 120-121
- N**
 Najlepszy następny krok 154-155
 Napelnij swój kubek 157
 Naumburg, Margaret 14
- Niepokój 19, 36, 44, 52, 66, 92-93, 99, 117, 138, 144, 170, 172, 175
- O**
 Obrazowanie bezpiecznego miejsca 99
 Obrazowanie smutku 85
 Obrazy z przeszłości, terażniejszości i przyszłości 90-91
 Ochronna lalka 112-113
 Oczyszczenie 150-151
 Oddychanie przez linie 27
 Odlew dłoni 132-133
 Odwzorowanie ciała w jego naturalnej wielkości 48-49
 Ogród Jaźni 54-55
 Opowiadanie swojej historii na nowo 143
 Osobisty ołtarz 110-111
- P**
 Pismo 141-163
 Poziomy lęk 92-93
 Pozytywne afirmacje 78
 Przewycięzanie strachu 144-145
 Przyrodniczy eksponat artystyczny 108-109
 Psychoterapia 14, 19
 PTSD, zespół stresu pourazowego 10, 13, 16-17, 19-20, 52, 99, 127
 Pudełko akceptacji 138-139
 Pudełko marzeń 122-123
 Puszka pełna nadziei 127
- R**
 Rodzinna rzeźba 126
 Rosal, Marcia 16-17
 Rozgrzewka 11, 26-31

Rysowanie rodziny 62
 Rysowanie serca 58-59
 Rysowanie ulubionej piosenki 28
 Rysunek 33-71
 Rysunek mostu 41
 Rzeźba i tekstylia 103-139
 Rzeźba uczuć 104-105

S

Samocena 15, 19, 75, 184
 Samoregulacja 16
 Samoświadomość 10, 15-16, 19, 23, 34, 36, 48, 54, 67, 74, 85, 89, 90, 94, 98, 106, 114, 150, 156, 157, 158, 172, 174, 181
 Słowna mandala 149
 Spiralna donica zalet 134-135
 Sterowanie wyobraźnią 23
 Stres 16-18, 20, 58, 64, 67, 84, 86, 89, 92, 99, 104, 108, 110, 116, 124, 146, 162
 Stres w ciele 67
 Sznur wspomnień 130-131
 Sztuka asamblażu 124-125
 Sztuka cyfrowa 73-101

Ś

Świadome szkicowanie 31

T

Tabela pomocnych i szkodliwych strategii 146-147
 Tablice nastrojów na platformie Pinterest 77
 Tarcza mocnych stron 63
 Terapia poprzez sztukę, arteterapia
 Tradycyjny album pamiątkowy 80-81
 Trauma 9

Traumatyczne chwile 52-53
 Trzy autoportrety 79

U

Ulman, Elinor 15
 Ulubiony dzień 42
 Umiejętności rozwiązywania problemów 17, 23, 60, 68, 75, 85, 94, 108, 124, 146, 148, 154, 156, 171
 Uzdrawiająca miska 136-137
 Uzdrawiające serce 128-129
 Uzdrawiające symbole 47
 Uziemiające kamienie 117

W

Wdzięczność 20, 30, 58, 66, 163
 Wewnętrzne dziecko 162
 Wewnętrzny dialog 156
 Wiersz o uczuciach 148
 Wizualizacja 160-161
 Wizualizacja nakierunkująca ogrodu 68-69
 Wizualna metafora twojego życia 56-57
 Wnoszenie i wyrzucanie 142
 Wybierz afirmację 60-61
 Wykonanie maski 114-115
 Wykorzystanie swoich mocnych stron 158-159
 Wykres uczuć 66

Z

Zdobycie mocy 50-51
 Zwierzęcy przewodnicy 34

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Dręczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego i niepokoju, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Będą one doskonałym sposobem na stres, a także pomogą ci znaleźć ulgę w zaburzeniach emocjonalnych, a nawet niektórych chorobach. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!



UZDRAWIAJĄCA MOC MUZYKI

prof. Stefan Kölsch



Muzyka nie tylko łagodzi obyczaje, ale również uzdrowia. To metoda terapeutyczna stosowana w różnych dziedzinach medycyny. Niezwykle skuteczne narzędzie w terapii wielu chorób i schorzeń. Profesor Stefan Kölsch – światowej sławy neurobiolog, w oparciu o badania naukowe wyjaśnia, jak działa na nasz mózg muzyka i w jakim stopniu wpływa na naszą inteligencję, przyswajanie obcego języka u dzieci czy zastosowanie jej w terapiach medycznych. Udowadnia jej skuteczność w zmniejszaniu bólu, lęku, depresji, poprawie nastroju i snu. Opisuje, w jaki sposób muzykoterapia działa uzdrawiająco w zaburzeniach neurologicznych i psychicznych. Jak prowadzi do wyciszania napięć, zaprowadzając w umyśle harmonię i spokój. Odkryj i poczuj uzdrawiającą moc muzyki.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

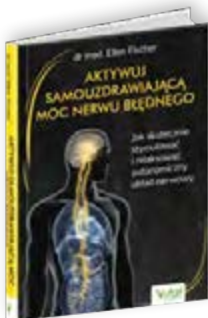
Kup ksi k

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNEGO

dr med. Ellen Fischer



Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizykalnej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element wegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres. Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

dr Navaz Habib



Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i... tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, odpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapie najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój *nervus vagus* jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpłyną na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup ksi k

ODDYCHANIE METODĄ BUTEJKI

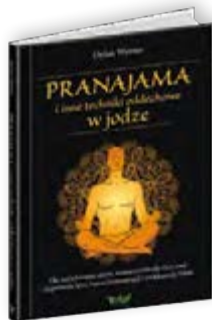
dr Ralph Skuban



Oddychanie wydaje się najbardziej naturalną i najprostszą czynnością. Niestety badania dowodzą, że oddychamy nieprawidłowo – przez usta, głośno, nieregularnie i zbyt głęboko. Ma to olbrzymie konsekwencje dla naszego zdrowia. Zły oddech prowadzi do chrapania, astmy, nadciśnienia, problemów z sercem, stanów lękowych, a nawet udaru. Rozwiązaniem jest oddychanie metodą Butejki. Głównym założeniem tej terapii jest przywrócenie zdrowego oddechu przez zmniejszenie objętości oddechowej. Autor, uznany badacz oddechu i ekspert pranajamy, odkryje przed tobą, czym jest metoda Butejki w praktyce. W tej książce nauczy cię, jak prawidłowo oddychać, a także udowodni, dlaczego świadomy oddech jest zbawieniem dla twojego zdrowia i doskonałym sposobem na stres. Pokazuje proste ćwiczenia oddechowe, które nauczą cię zdrowego, świadomego oddechu. Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

PRANAJAMA I INNE TECHNIKI ODDECHOWE W JODZE

Dylan Werner



Jak oddychać? W jaki sposób oddech może wpływać na ciebie na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Sięgnij po ten podręcznik na temat terapii jaką jest... oddech. Uznany praktyk jogi Dylan Werner z humorem zagłębia się w praktykę technik oddechowych w jodze i innych ćwiczeń oddechowych. Wyjaśnia, w jaki sposób energia przepływa przez ciało i jak oddech może być używany do kontrolowania tego przepływu. Dzięki temu pranajama nie sprawi ci trudności. Autor przedstawia też sekwencje oddechów, które zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i regeneracji zdrowia, wpływają na dobry sen, złagodzą niepokój i stany lękowe. Oddychanie to sposób na stres. Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko. I wprowadź równowagę do swojego życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

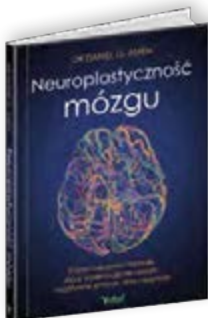
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci prze-modelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRESU

dr Caroline Leaf



Żyjemy w bardzo niepewnych czasach. Nic dziwnego, że wielu ludzi odczuwa stany lękowe, niepokój czy stres. Często kończą się one ciężką depresją, a na pewno odbijają się negatywnie na zdrowiu i hamują rozwój osobisty. Jak temu zapobiec? Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by myśli nie przekształciły się w ograniczające wzorce. Poznasz 5-etapowy program bazujący na zjawisku neuroplastyczności i najnowszych osiągnięciach z dziedziny neuronauki. Bez trudu użyjesz go jako sposobu na stres i pozbycie się ograniczających schematów. Jednocześnie poprawisz w ten sposób kondycję swojego mózgu i uodpornisz go na wpływy zewnętrzne. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Oczyść umysł i odblokuj drzemiający w tobie potencjał!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup ksi k

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami.

Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

dr Eric Zielinski



Czy wiedziałeś, że do stworzenia 15-mililitrowej buteleczki różanego olejku eterycznego potrzeba ponad 130 kilogramów płatków róży? Olejki eteryczne reprezentują naturę w najbardziej skoncentrowanej formie. Zawierają wszystkie lecznicze właściwości rośliny, od której pochodzą, dzięki temu stanowią doskonałą terapię w wielu dolegliwościach. Z powodzeniem możesz stosować je przy chorobach autoimmunologicznych, bólach głowy, przeziębieniu i dla relaksu. Dr Z odkryje przed tobą pachnący świat aromaterapii! Odpowie na twoje pytania dotyczące bezpiecznego stosowania olejków eterycznych, ich łączenia, a także tego, na co zwracać uwagę przy zakupie. Poznasz receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszanek wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy roll-on do zwalczania infekcji. Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

tego, na co zwracać uwagę przy zakupie. Poznasz receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszanek wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy roll-on do zwalczania infekcji. Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup ksi k



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspinających ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Przetwarzanie trudnych myśli i uczuć za pomocą terapii sztuką? Odkryj uzdrawiającą moc arteterapii!

Czy wiesz, że tworzenie sztuki może pomóc ci złagodzić depresję, lęk, PTSD i inne trudne życiowe wyzwania? Działania w ramach terapii sztuką, takie jak rysowanie, malowanie i rzeźbienie, pomogą ci lepiej zrozumieć twoje emocje, aby odzyskać nad nimi kontrolę i zwiększyć poczucie własnej wartości. Od rysowania, interpretacji ulubionej piosenki do pisania afirmacji i robienia zdjęć. Te terapeutyczne ćwiczenia pomogą ci przezwyciężyć to, co do tej pory powstrzymywało cię przed osiągnięciem wewnętrznego spokoju. Niektóre ćwiczenia zajmują jedynie 5 minut, a inne 60, ale wszystkie wykorzystują szereg artystycznych środków. Możesz wybrać dokładnie to, na co masz ochotę.

SZTUKA STAWANIA SIĘ LEPSZYM

Te kreatywne ćwiczenia są odskocznią dla osiągnięcia autoekspresji, uważności, samoakceptacji i większej pewności siebie.

WSKAZÓWKI I PYTANIA

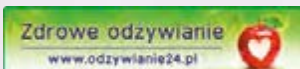
Każde ćwiczenie jest opatrzone informacjami na temat płynących z niego korzyści, dzięki temu oferuje przemyślane podpowiedzi, które pomogą ci w pełni wykorzystać każde doświadczenie.

SPRÓBUJ SAM

Nie musisz być artystą, aby korzystać z terapii sztuką. Chodzi o samo tworzenie – bez obaw i osądów.

Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

Patroni:



Kup ksi k