

The background features a central rectangular panel with a light beige background. This panel is framed by thin gold lines and contains various botanical and abstract illustrations in shades of teal, green, and gold. The illustrations include leaves, stems, and circular motifs. The overall aesthetic is artistic and elegant. The text is centered within this panel. The entire composition is set against a white background with colorful, flowing abstract shapes in shades of pink, red, blue, and green at the edges.

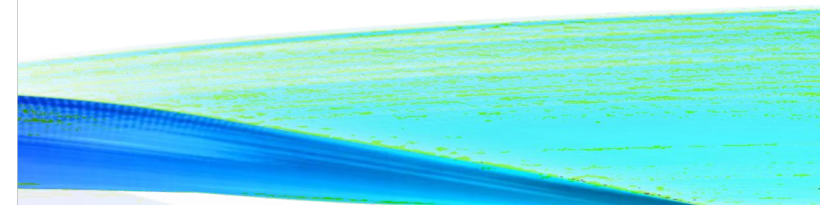
АРТ-гостинная

«Гармония»

Арт-упражнение «Контейнирующая мандала»



<https://t.me/rucheyok89/5431>

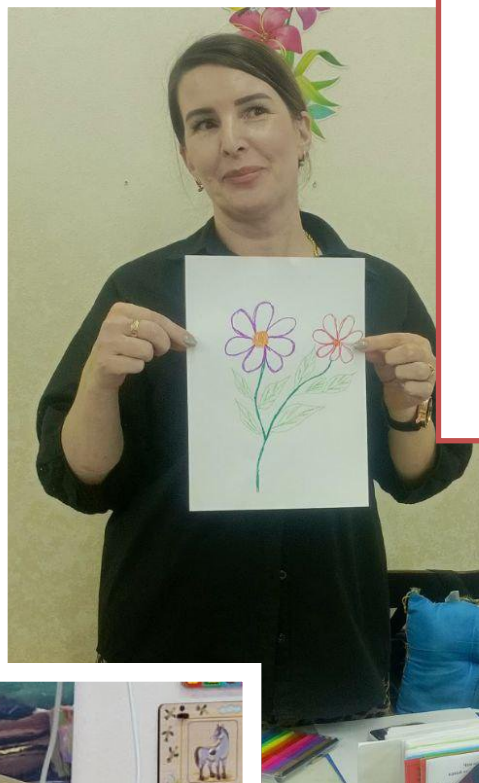
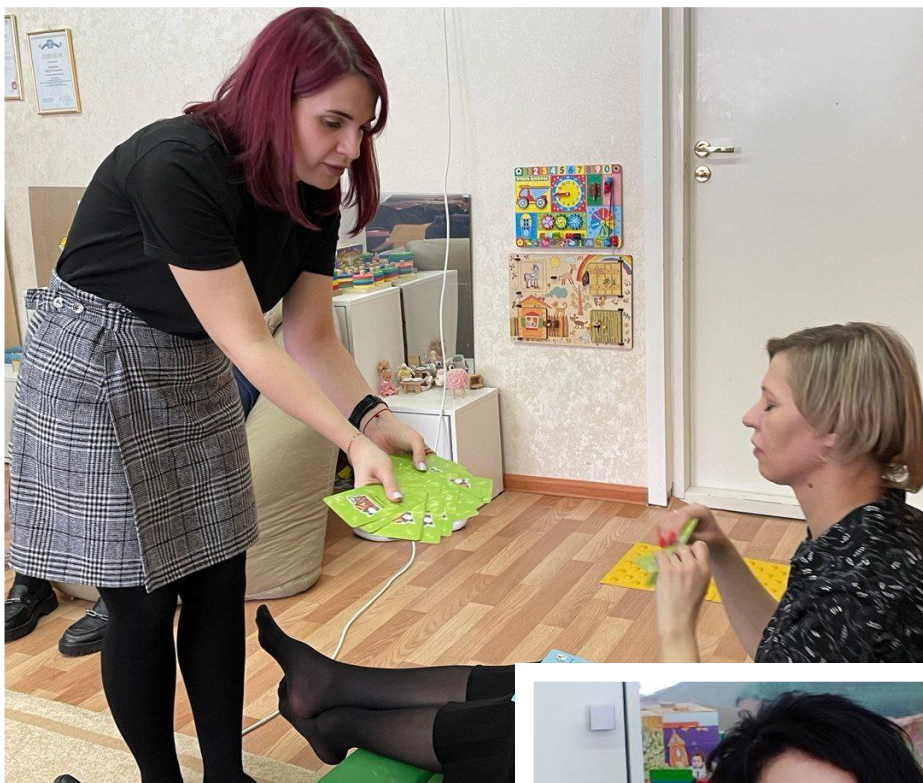


Арт-упражнение «Мое имя», «Мое состояние»



<https://t.me/rucheyok89/10403?single>

*Арт-упражнение
«Мой помощник»
МАК-карты
«Карта, которая расскажет
о вас»*

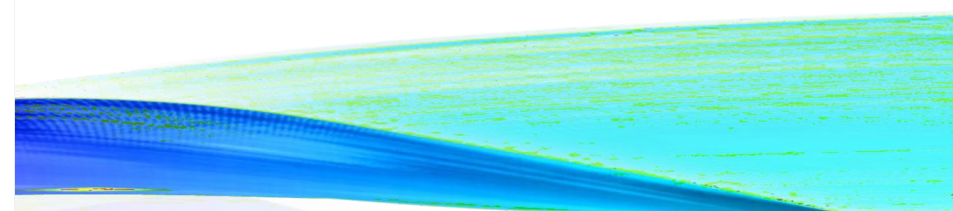
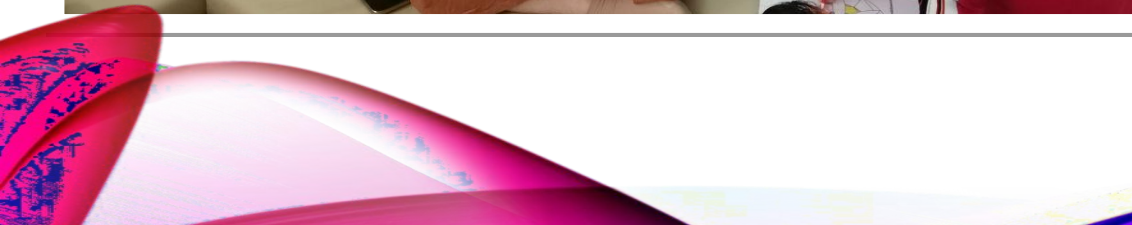


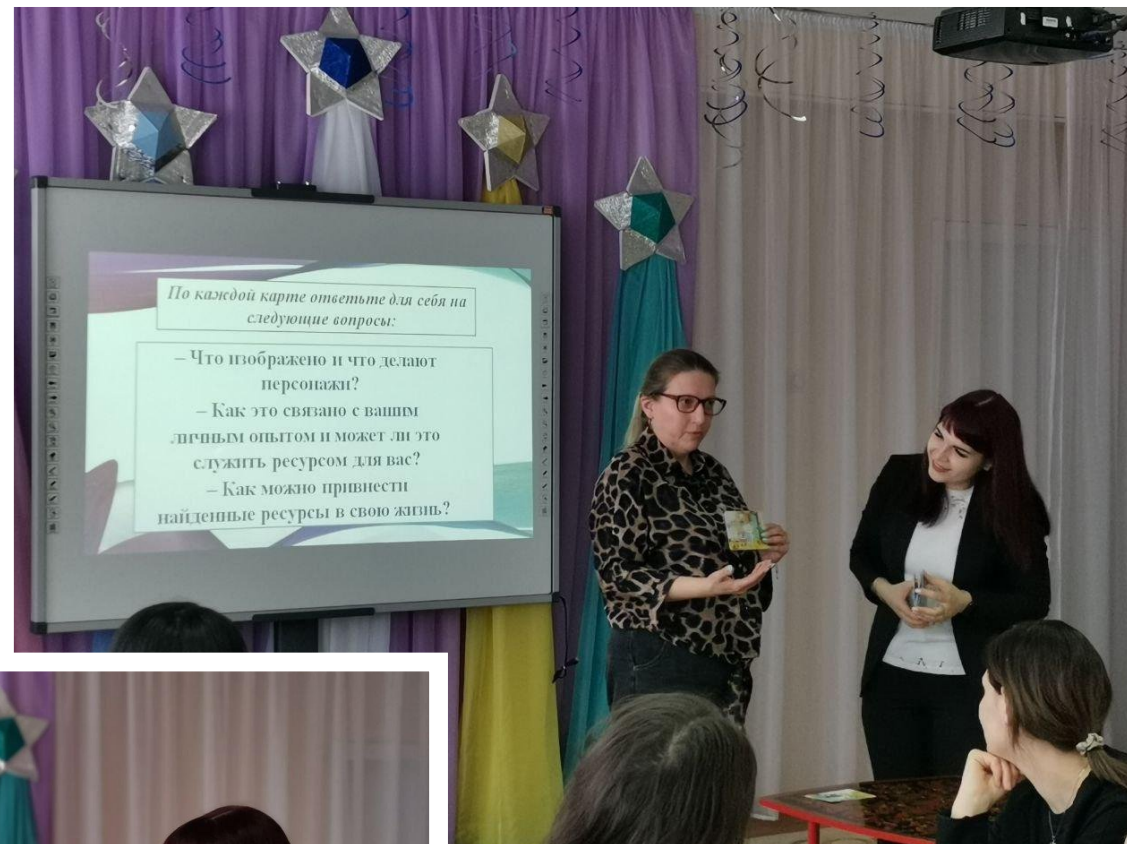
<https://t.me/rucheyok89/11452>

Арт-упражнение «Гармонизирующая мандала»



<https://t.me/rucheyok89/6055>

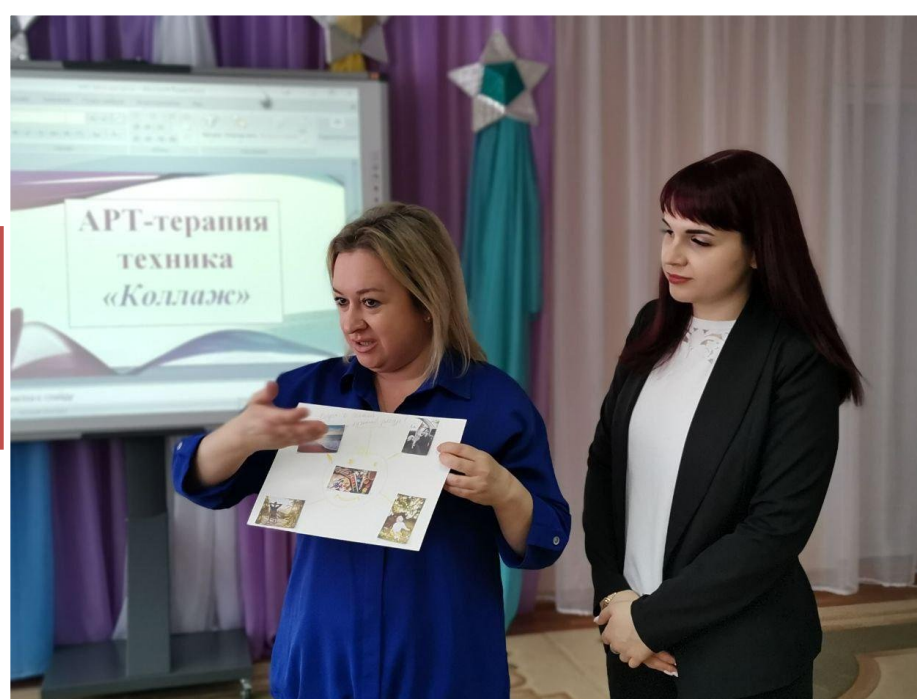




По каждой карте ответьте для себя на следующие вопросы:

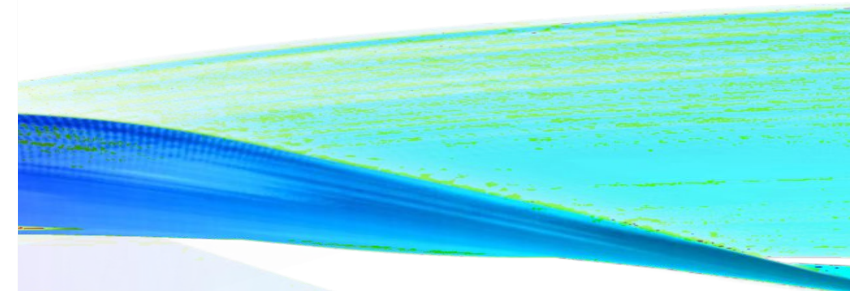
- Что изображено и что делают персонажи?
- Как это связано с вашим личным опытом и может ли это служить ресурсом для вас?
- Как можно привести найденные ресурсы в свою жизнь?

Арт-упражнение «Мои ресурсы»



АРТ-терапия
техника
«Коллаж»

<https://t.me/rucheyok89/5515>



«Конфетерapia»

<https://t.me/rucheyok89/12278>



Арт-упражнение «Линии конфликта»



<https://t.me/rucheyok89/12482?single>

Арт-упражнение «Мандала»



<https://t.me/rucheyok89/14136>

МАК-карты. Техника «Суперсила»



<https://t.me/rucheyok89/14089?single>



*Арт-упражнение
«4 метафорических
портрета»*

<https://t.me/rucheyok89/14589>