

## Методика «розовый куст»

Методика «розовый куст» символизирует эмоциональную сущность человека.

Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное путешествие в собственное подсознание и открыть в себе внутренние резервы для более гармоничной жизни.

*"Представьте себе, что вы превратились в куст роз. Рассмотрите внимательно куст. Какой вы куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы находитесь: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растете внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь, или забор? Кто за вами ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с вами, когда меняется время года и становится холодно? Каково это – быть розовым кустом?"*

Через несколько минут просим открыть глаза, и нарисовать себя в виде розового куста.

Прежде всего, обращаем внимание на то, нравится ли возникший образ клиенту, является ли для него комфортным.

**Оцениваем размер рисунка.** Чем меньше нарисован розовый куст по отношению к целому альбомному листу, тем неувереннее себя ощущает себя человек. Если рисунок наоборот буквально «не умещается» на альбомном листе, это может говорить о расторможенности психических процессов, или сильной эгоцентрической позиции, импульсивности.

### **Оцениваем тона.**

Темные тона, коричневый, серый и фиолетовый цвета говорят о неблагоприятном эмоциональном фоне.

Яркие теплые краски и оттенки - признаки психологического благополучия и внутренней гармонии.

**Признаком агрессивности** является большое количество колючек и шипов на кусте роз. Шипы могут выражать потребность в защите и символизировать о чувстве небезопасности.

О **подавляемых страхах** говорят нарисованные заборы или частоколы вокруг цветка.

Сорванный или поломанный цветок также является **признаком эмоционального неблагополучия**, возможно серьезной психотравмы.

**Признаками благополучия** являются позитивные образы: пышный, цветущий куст, имеющий крепкие корни, с листвой, растущий рядом с другими растениями, за которым кто-то ухаживает.

### **Дополнительными показателями эмоционального комфорта**

можно считать солнце, небо, другие цветы и деревья. К неблагоприятным симптомам можно отнести: рисунок снизу листа, картины представляющие собой запустение и опустошенность, отсутствие ухода, куст без листьев, цветов, корней.

Настораживает, если куст растет в пустыне, срезан, висит в воздухе.

Задаем вопрос: *чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть)*. Реализуем то, что сказано. Отслеживаем ощущения, мысли, эмоции. Работаем до достижения благоприятного эмоционального фона.

### **Коррекция внутреннего состояния.**

В течение 2 недель снова и снова рисуйте куст роз, представляя, как за ним ухаживают, как его поливают как через некоторое время на нем появляются бутоны и листики... Куст будет меняться, а вслед за ним и ваше состояние.