

Баланс энергий



Пляскина Елена Прокопьевна
Психолог студии «Пси-сервис»
<http://www.psy-service.com/>

Баланс между расходом и восстановлением энергии

Человек - довольно замысловатая энергетическая система, в которой можно выделить четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную.





**Высокая
негативная
энергия**

Агрессия
Тревога
Фобии
Раздражительность
Паника
Конфронтация

**Низкая
негативная
энергия**

Депрессия
Упадок сил
Отсутствие мотивации
Чувство безысходности
Пораженческие
настроения

**Высокая
положительная
энергия**

Оптимизм
Бодрость
Эмпатия
Жизнерадостность
Уверенность в себе

**Низкая
положительная
энергия**

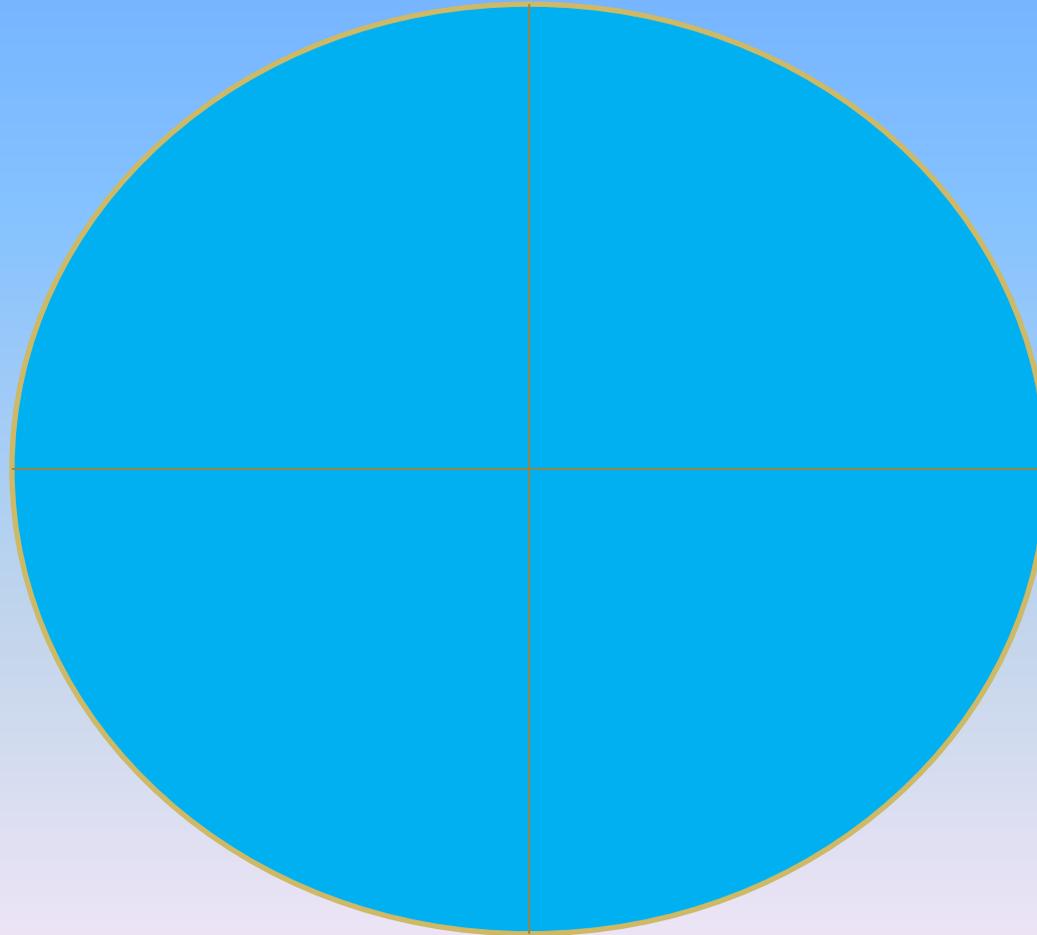
Релаксация
Спокойствие
Доброжелательность
Добродушие
Отсутствие концентрации



Эффективность



Техника арт-коучинга «4 вида энергии»



Физическая энергия

Девиз людей, у которых здесь проблемы
«У меня нет сил...»

- Дыхание
- Питание и питье
- Сон
- Занятия физкультурой
- Забота о здоровье, профилактика
- Отдых

Оцените каждый пункт в %.

По теории баланса все пункты менее 70% надо подтягивать.

Изобразите образно символически этот вид энергии

Эмоциональная энергия

Девиз людей, у которых здесь проблемы
«Меня ничего не радует, я ничего не хочу...»

- Понимание , принятие своих эмоций, управление своими эмоциями
- Самодисциплина, и, как следствие, уверенность в себе
- Управление отношениями, коммуникативные навыки
- Новые впечатления, новизна, вдохновение

Оцените каждый пункт в %.

По теории баланса все пункты менее 70% надо подтягивать.

Изобразите образно символически этот вид энергии

Умственная энергия

Девиз людей, у которых здесь проблемы
«Ничего не соображаю...»

- Смена периодов отдыха и восстановления
- Разумный оптимизм - реалистичное осознание мира и позитивное к нему отношение
- Постоянное освоение чего-то нового, проявление интереса к новым знаниям и умениям
- Занятия спортом

Оцените каждый пункт в %.

По теории баланса все пункты менее 70% надо подтягивать.

Изобразите образно символически этот вид энергии

Духовная энергия

Девиз людей, у которых здесь проблемы
«Не знаю, зачем мне жить, ни во что не верю...»

- ❑ «Мышца» - наш характер, который нам **ПОМОГАЕТ**
- ❑ Режим работа-отдых, общение-уединение.
- ❑ Окружение – кто вокруг вас? (поддерживающее – нейтральное -демотивирующее)
- ❑ Общением с искусством и природой
- ❑ Медитации, духовные практики в меру
- ❑ Осознанность и ответственность

Оцените каждый пункт в %.

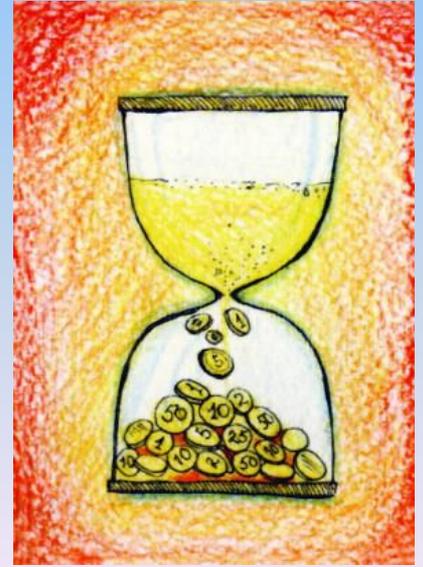
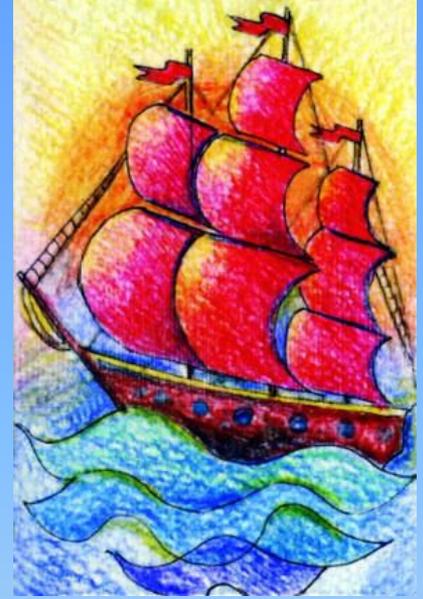
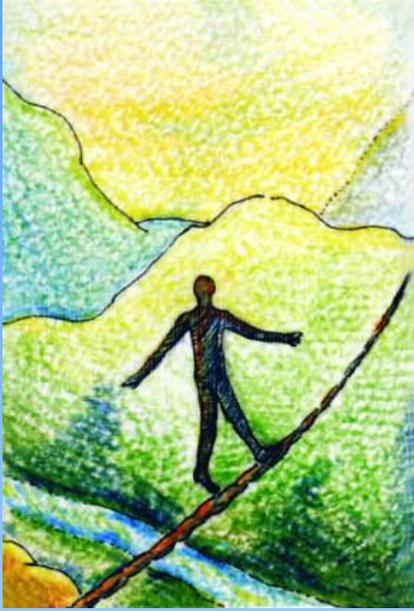
По теории баланса все пункты менее 70% надо подтягивать.

Изобразите образно символически этот вид энергии

Изобразите 4 элемента вашей
жизненной энергии, 4 образа



- ❑ Проранжируйте энергии по важности для себя на данный момент.
- ❑ Взаимодействуют ли все 4 вида энергии на рисунке между собой?
- ❑ Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы уделяли вопросу сохранения энергии чуть больше времени?
- ❑ Какой вид энергии поможет вам восстановиться и обрести силы именно сейчас? На что вы можете опереться?
- ❑ Что мне важно перестать делать, что уровень моей энергии стал выше? Напишите 3 пункта.
- ❑ Подсказка МАК: число от 1 до 8 ответ на вопрос «Мой первый шаг»



Фольговый массаж

Сделайте шарик из фольги А5 диаметром 5



Покатайте шарик по каждому пальцу руки со стороны ладони, снаружи.

«Бабочка»



1. Изобразите большую бабочку: 2 больших крылышка, 2 маленьких, туловище, головка и усики.
2. Напишите или лучше нарисуйте символами:
 - На большом правом крыле – сильная сторона характера, унаследованная от отца
 - На большом левом – сильная сторона характера, унаследованная от матери
 - На туловище – личностная направленность, внутренняя опора
 - На маленьких крылышках пишем помощников, друзей, тех кто поддерживает
 - На усиках – что планируем изучить, узнать.

- Глядя на бабочку, какие эмоции переживаете?
- Какие ощущения в теле?
- О чем думаете в первую очередь?
- Что хочется сказать бабочке?
- Что бы она ответила?





Техника «Мой внутренний волшебник»

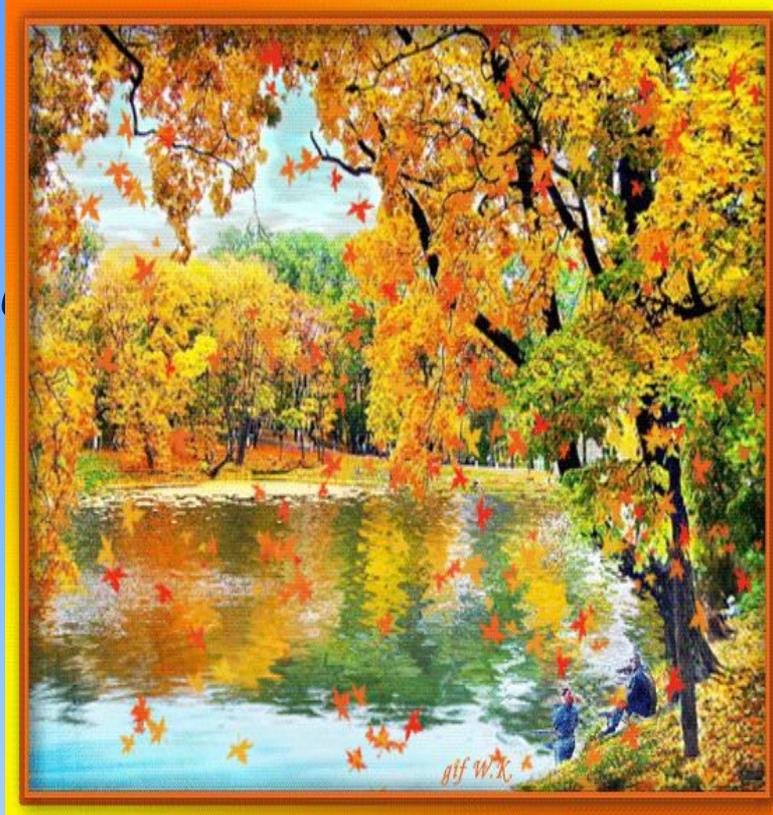


Разделите лист на 12 частей

Символический образ волшебника	Его сила и любовь	Кто внутри вас нуждается в поддержке	Что их разделяет, преграда
Чувства нуждающегося в поддержке	Способность волшебника преодолевать преграды	Встреча волшебника и нуждающегося	Как помогает волшебник?
Что теперь может чувствовать нуждающийся ?	Как проявляет благодарность ?	Эмоциональное состояние волшебника и ...	Кем стал нуждающийся ?



*Большинство людей похожи
на падающие листья;
они носятся в воздухе кружат
но в конце концов падают
на землю.*



*Другие же словно звезды;
они движутся
по определенному
пути, никакой ветер не
поставит их свернуть с него.
Герман Гессе.*





БЛАГОДАРЮ

ВАС

СЕРДЕЧНО!

MIRPOZITIVA.RU