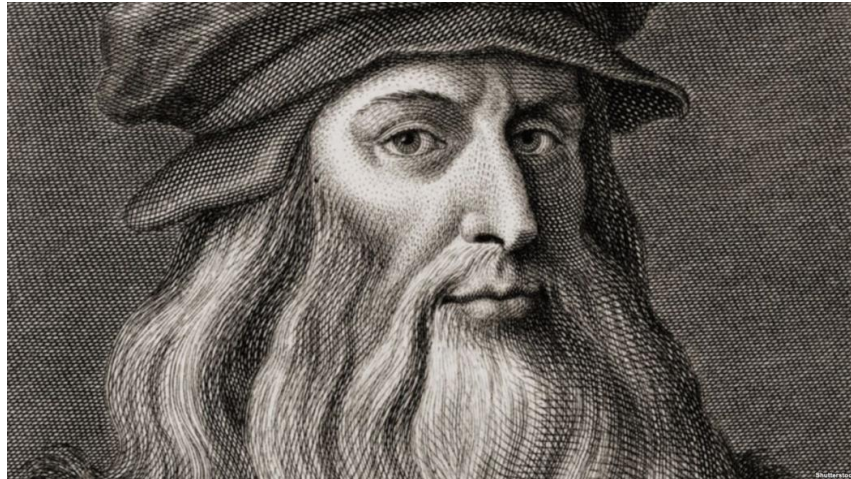


Методы концентрации сил от Леонардо да Винчи



Один из главных гениев эпохи Возрождения Леонардо да Винчи создал монументальные творения не только в искусстве и науке, но и в психологии. Художник описал простой механизм того, как можно лечить разум и душу с помощью красок, и кисти.

Всего в свой метод лечения художник внес 23 пункта.

1. Устал — рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит — лепи.
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно — рисуй радугу.
6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.
9. Беспokoишься — складывай оригами.
10. Напряжен — рисуй узоры.
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
12. Разочарован — сделай копию картины.
13. Отчаялся — рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.

17. Важно запомнить состояние — рисуй цветные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.

Современные психологи отмечают, что да Винчи был совершенно прав. Этот метод снятия напряжения с разума, нервов и психики, действительно работает практически во всех случаях.