

Мои ресурсы



Иногда, кажется, исчерпались все ресурсы, все думы-передумались, а нет варианта выхода из затруднительной ситуации. Что делать?

Есть такое упражнение – «Смятый лист». В нем мы и стимулируем свою интуицию, и заодно формируем навык, как прибегнуть к решению сложностей необычным и даже несколько креативным способом.

✓ Вспомните о какой-то проблеме, трудности, решении которой нужно найти. Подумайте о ней 2-3 минуты, после чего в 1-2 предложениях опишите суть.

✓ Затем возьмите лист бумаги, сильно его сминайте, думая о проблеме, а потом разгладьте его. Внимательно рассмотрите лист, сконцентрируйтесь на узоре, образованном линиями, по которым он был смят. Постарайтесь разглядеть в узорах рисунок, силуэт, образ. Обведите его карандашом.

Изображение готово.

✓ Присмотритесь к нему, еще раз перечитайте описание вашей проблемы. А теперь попробуйте записать как можно больше идей, ассоциаций, вариантов, как полученный рисунок может быть связан с проблемой и способами ее решения. Фиксируйте все, что приходит в голову.

Перечитайте все варианты. Задумайтесь. Не спешите. Мир без Вас справляется. Иногда нужна передышка-перезагрузка-пауза.

Всем гармонии!