

Esercizio di Arteterapia maggio 2020

“Quando cominci un quadro, esso è qualcosa al di fuori di te, ma alla fine hai l'impressione di entrarci dentro” Fernando Botero

Buongiorno!

Oggi vi propongo un esercizio molto bello ed importante, che ci può aiutare a conoscerci meglio e ad attivare le nostre risorse.

Trattare noi stessi come oggetti preziosi, ci rende più forti.

I materiali di cui avete bisogno sono: fogli di carta, matite o pennarelli o pastelli a cera colorati, tempere o acquerelli (se li avete), riviste, colla e forbici.

Se avete a disposizione un compasso (altrimenti basta un oggetto che lasci una forma circolare, ad esempio un piatto) tracciate un cerchio sul foglio.

Ripetete questa operazione su tre fogli.

Il primo cerchio è quello delle vostre Risorse. Usando parole, colori, simboli, create una o più immagini che rappresentino chi e cosa vi sostiene in questo periodo.

Quando avete terminato, osservate il vostro cerchio e prendetevi il tempo per pensare e scrivere sul retro quali sono i pensieri, i sogni, le persone e gli affetti che sentite vi stanno aiutando.

Il secondo cerchio sul foglio rappresenta, invece, le cose che non volete dimenticare.

I vostri amici, i ricordi belli, le buone idee, ciò che avete imparato.

Il terzo cerchio è quello del Futuro: con tutte le vostre speranze, i sogni ed i desideri.

Appendeteli uno di fianco all'altro e notate se ci sono degli elementi che comunicano tra di loro (ci sono colori che ritornano? Ci sono immagini simili? Come vi siete sentiti quando lavoravate? Quale vi piace di più?)

Divertitevi!