

ЗМІСТ

Вступ.....	11
-------------------	-----------

Відчуття постійної втоми, навіть після відпочинку	13
--	-----------

Техніка «Секретні коди тіла»	14
Техніка «Пульс життя»	16
Техніка «Емоційний детокс. Карта енергії для відновлення балансу»	19
Техніка «Енергетичний баланс дня».....	22
Техніка «Енергія життя».....	24
Техніка «Сонячний простір: гармонія всередині»	26
Техніка «Моя Земля»	28
Техніка «Наповнення через вивільнення»	30
Техніка «Підзаряджай себе собою».....	31

Відчуття спустошеності, «немає чим поділитися з іншими» ..	33
---	-----------

Техніка «Сад ресурсів»	34
Техніка «Карта цінностей»	37
Техніка «Скринька моїх ресурсів».....	41
Техніка «Розбитий човен»	43

Негативне або саркастичне ставлення до оточуючих	47
---	-----------

Техніка «Заповідник своєї душі»	48
Техніка «Перемикач сарказму».....	50

Відстороненість та емоційне охолодження у стосунках.....	53
---	-----------

Техніка «За склом»	54
Техніка «Дерево відновлення».....	56
Техніка «Міст емоцій»	58

Техніка «Погляд у майбутнє»	60
Зниження ефективності виконання завдань	63
Техніка «Фенікс-терапія: як повернути енергію на відродження»	64
Техніка «Фоторесурси: перезарядка енергії».....	70
Техніка «Достатньо добре».....	72
Техніка «Зірка бажань».....	74
Проблеми з концентрацією та прийняттям рішень	77
Техніка «Три сценарії успіху»	78
Техніка «Дорога вибору»	80
Техніка «Радити собі».....	82
Техніка «Часові блоки: фокус, енергія та рішення»	84
Відчуття, що зусилля марні і нічого не змінюється	87
Техніка «НейроМапа Змін»	88
Техніка «Мої граблі»	90
Техніка «Мій шлях триває, прийняття зростає»	92
Техніка «Безкінечність у моїх руках».....	94
Втрата мотивації до професійного розвитку чи особистого зростання.....	97
Техніка «Мотиваційний міст»	98
Техніка «Цілі на вершині»	99
Техніка «Мій внутрішній вогонь».....	101
Техніка «Моя сила»	103
Техніка «Мій генератор»	105
Техніка «Тепло у долонях»	107
Техніка «Моя мотивація і натхнення».....	109

Техніка «Акме-щоденник: шлях маленьких кроків»	112
Постійна тривога, роздратування або апатія	115
Техніка «Діалог із тривогою»	116
Техніка «Мій емоційний пейзаж»	118
Техніка «Карта емоцій: від хаосу до ясності»	120
Техніка «Осередок спокою»	122
Схильність до самокритики, відчуття провини за неефективність	125
Техніка «Якби друг був на моєму місці»	126
Техніка «Діалог із внутрішнім критиком через творчість» ...	128
Техніка «Трансформація в ефективність»	130
Техніка «Гойдалка реальності»	132
Зниження самооцінки, відчуття невпевненості у власних силах.....	135
Техніка «Незвичні квіти — подарунок собі»	136
Техніка «Підтримка Роду»	138
Техніка «Дзеркало сили»	139
Техніка «Мандала всесвіту»	140
Техніка «Дзеркало самооцінки»	142
Техніка «Трансформація установок, які ведуть до вигорання» ..	143
Техніка «Я можу»	145
Техніка «Герб нового мислення»	147
Техніка «Уміння казати «ні» як показник впевненості у собі» ..	149
Техніка «Сили є»	151
Техніка «Наповнитися силою»	154
Техніка «Формула досягнення мети»	156
Техніка «Зцілююче світло»	158
Техніка «Скарб моїх сильних сторін»	160

Техніка «Відновлення внутрішнього дитинства»	162
Техніка «Арткроки впевненості»	165
Техніка «Погляд крізь призму можливостей»	167
Техніка «Дзеркало успіху»	170
Уникнення відповідальності або відкладання завдань	177
Техніка «Час діяти!»	178
Техніка «Баночка мого життя»	180
Техніка з метафоричними картами «Я хочу і буду жити своє життя — від обмежень до вибору»	181
Техніка «Квадрат прокрастинації»	183
Неможливість радіти або відчувати позитивні емоції	185
Техніка «Піраміда відновлення»	186
Техніка «Запах думки» (за Робертом Шеклі)	189
Техніка «Сканер мікрорадощів»	191
Техніка «Образ відновлення»	194
Техніка «Пробудження радості»	196
Техніка «Щоденна порція радості»	198
Техніка «Повернення до себе»	200
Техніка «Палітра радості»	202
Техніка «Мандала емоційної рівноваги» («Інь та Ян»)	204
Техніка «Вікно до внутрішніх ресурсів»	207
Техніка «Мій внутрішній оркестр»	210
Техніка «Відчуй радість»	212
Техніка «Радіти»	214
Техніка «Вмикай своє внутрішнє сонечко»	216
Техніка «Карта щастя»	218
Зростання чутливості до критики або байдужості до похвали ..	221
Техніка «Сила сприйняття»	222

Рекомендована література	224
Автори книги	227
Хочу стати арттерапевтом.....	262
Для тих, хто хоче підвищити кваліфікацію як арттерапевт ...	263
Хочу також стати автором книги	264