**Тема занятия «Карта моей жизни» (часть 2).**

**Цель:** укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; способствовать гармонизации жизненных приоритетов.

 **Визуализация:**

«*…Представь себе, что вся твоя жизнь на настоящий момент – это большой город, в котором есть все, что бывает в обычном городе: жилые дома, дороги, предприятия, стадионы, парки и детские площадки. Представь себе, что ты поднимаешься над этим городом на высоту птичьего полета. Отсюда весь город виден как на ладони. Ты не можешь разглядеть мелкие детали и подробности, но зато тебе видны районы этого города, магистрали, которые их соединяют. Вот, к примеру, ты пролетаешь над районом, который называется «Моя семья». Какую площадь он занимает в городе твоей жизни? Что он в себя включает? Где находится? А вот еще один район – «Моя работа». Он отличается от предыдущего, не правда ли? Из каких сооружений он состоит? Что в нем примечательного? Рассмотри подробно все, что ты видишь, и отправляйся дальше – это часть города под названием «Отдых». Где она расположена? Как велика? Может быть, она включает в себя парки или сквер, а может быть там есть аттракционы или кинотеатр – посмотри и запомни, из чего состоит район «Отдых». Ты отправляешься дальше, и видишь часть города, которая символизирует твое общение – «Друзья и знакомые». Исследуй её, как можно подробнее…Осталось ли еще что-то, что входит в черту твоего города? Как называются эти части? Какие они по размеру? А теперь обрати внимание, как соединены между собой районы – дороги, мосты, переходы? Что находится в центре города, а что на периферии? Какие наиболее примечательные сооружения есть в твоем городе? Может быть здесь есть стадионы или зоопарк, памятники, фонтаны, театры, предприятия, больницы, магазины…Где они расположены? Ты видишь город своей жизни – он лежит как на ладони. Какие чувства вызывает у тебя это зрелище? Что бы тебе хотелось изменить в этом городе? Что нового хотелось бы построить? В какую сторону он будет развиваться? Запомни все увиденное и, когда посчитаешь возможным, возвращайся и открывай глаза…»*

** А теперь я предлагаю Вам нарисовать карту Города своей жизни. Обратите внимание, что город рисуется таким, какой он есть для Вас в настоящее время.**

**По мере окончания работы посмотрите на свой Город, который Вы изобразили и письменно ответьте на следующие вопросы**:

— Из чего состоит город моей жизни и мое отношение к этому?

— Что меня устраивает и вызывает радость?

— Что меня не устраивает и почему?

— Что бы я изменил?

— Какие пути изменений я вижу?

Как и в любом метафорическом упражнении, важно, если в результате работы возникнет желание что-то поменять в рисунке, это можно сделать, но обязательно осознать – как в реальной жизни можно осуществить это изменение?

**Упражнение «Машина времени»**

Я предлагаю Вам пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе в вашем городе. Давайте представим, что мы перенеслись в какое-то время своей жизни, которое нам бы хотелось изменить. Внесите изменения в вашем городе и выделите это цветом.

Ответьте на вопрос:

- Какое это было за событие?

- Почему бы Вы хотели бы его изменить?

- Что изменилось бы в вашей жизни?

**Домашнее задане: фото ваших выполненных работ и ответы на вопросы жду на свою электронную почту** **petuhova.natalya@inbox.ru**