**-Здравствуйте!** Улыбнитесь себе или тому, кто рядом☺

Подумайте о чем-то очень хорошем, добром…

**-Задание 1.**  Играем в игру **«К СЧАСТЬЮ — К СОЖАЛЕНИЮ»**

(игра семейная и будет замечательно, если участников будет много, можно играть одному и записывать ответы на листочке, а можно играть с близкими и друзьями онлайн –писать сообщения (в соц.сетях и мессенджерах)  
  
Игра расширяет восприятие, развивает креативность, учит находить решения проблем и формирует позитивный взгляд на жизнь.  
  
*Кто-то начинает историю, а потом она может длиться до бесконечности:* Пример: «Однажды семья отправилась в поход. К сожалению... начался дождь.

К счастью... младшая дочка захватила с собой зонтик.  
К сожалению... зонтик сломался, а дождь всё сильнее.  
К счастью... её брат умел чинить зонтики.  
К сожалению... он оставил дома все необходимые инструменты.  
К счастью... и т.д.»  
  
 Сегодня мы придумываем истории по 4 картинкам. По очереди предлагайте различные выдуманные проблемы и ищите возможности их решения.

****

**-Задание 2. Создаем арт-альбом (**Арт-бук (art book) или арт-журнал (art journal) или творческий дневник)

**Что это?!**это творческие тетради, ежедневники и альбомы, которые могут помочь в раскрытие своего внутреннего Я, творческого потенциала и избавиться от страхов и комплексов, снять напряжение..

 Страничка арт-бука, автор Mae Chevrette. «Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта»

Творческое начало внутри нас -помогает находить нестандартные выходы из сложных ситуаций, увлекаться различными хобби, ходить в кино и театр, любоваться природой или творчески решать задачи, возникающие в жизни, работе и бизнесе, создавать нечто новое в различных сферах деятельности и глубокое внутреннее удовлетворение.

**Как создать творческий дневник?!** Строгих правил нет, вы делаете их исключительно для своего удовольствия, а значит, их нельзя сделать «плохо» или «неправильно». Вы можете хранить их в ящике стола, никому не показывая, а можете поделиться с близкими людьми.

Это не школьная тетрадь по чистописанию, тут никто не будет ставить оценки или расчерчивать вам поля. Вы можете записывать свои мысли и впечатления от домашних дел или путешествий, сохранять на память яркие эмоции в виде фотографий или вырезок из журналов, визуализировать любые пришедшие в голову идеи, даже если они кажутся слишком смелыми или сумасшедшими.

**Совет**: вы можете посвятить целый блокнот какой-то отдельной теме: эмоции, увлечению, цвету, любимому фильму, книге, члену семьи или поездке, создав, так называемый [travel-book (книгу-путешествие).](http://www.diy.ru/post/3286/)

|  |  |
| --- | --- |
| Материалы для арт-бука | http://xozyaika.com/wp-content/uploads/2018/12/c1.jpg |
| https://newstes.ru/uploads/posts/2019-10/1570174407_slider6_2.jpg | https://www.culture.ru/storage/images/6fde3e0e8b8d907c8adfb4082c69fc6a/7d64eca4814d161249e7ce1a55d01a4f.jpeg |

***Варианты материалов: клей, ножницы, краски, вырезки из книг и журналов, сухоцветы, природные материалы, ткани, ленты, пуговки, фетр, шерть,фотографии и другое…***

Кроме   записей в творческих дневниках - рисунки и памятные предметы: фото, билетик из кинотеатра, запущенный цветок из поездки, журнальная вырезка или красивая этикетка — главное, чтобы эти части аппликации вызывали у вас определенные эмоции и мысли, создавая некий образы. Странички могут рождаться спонтанно, например, во время путешествия, или представлять собой продуманную композицию. Для создания подойдет любой блокнот, ежедневник, альбом и даже старая книга, главное, чтобы он вам нравился и был удобен.

## Идеи для тематических страничек:

* список вдохновляющих вас идей и личных целей
* коллаж с фотографиями и воспоминаниями из детства, с поездок
* список мест, которые хотелось бы посетить больше всего
* абстрактная цветная композиция, нарисованная пальцами, испачканными в гуашью или акрилом
* интересно оформленный рецепт
* любимые цитаты из фильмов и книг
* истории о себе
* мой характер
* я мечтаю, мое счастье…
* профессии, которые мне интересны

**Начать можно со страничек или с обложки, как вам удобно. Не нужно стараться сразу создать и наполнить творческий дневник полностью - работайте столько, сколько вам хочется под музыку или без нее.**

|  |  |
| --- | --- |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=b412e308832435bf46eb8e3b5f97c874-l&n=13 | https://i.pinimg.com/736x/3d/f3/ac/3df3acf74bef0636a9e46396c5badb7c--creative-journal-journal-ideas.jpg |
| https://abbigli.ru/thumbs/7PkohXzyZXaEpBnIqwyDm4GGZQM=/2f3fe31fa59542e9a97959c071a7ec33 | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1337375/2efbdcab-c98b-4032-8e6b-7d3ae2722cff/s1200?webp=false |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1041965/59f25564-e50d-4353-bca3-2af5c1909b74/s1200?webp=false | https://ic.pics.livejournal.com/marina_hromova/45385439/7270/7270_900.jpg |

Примеры творческих дневников.

**Фантазируйте, творите и у вас получится обязательно что-то чудесное!**

**-Задание 3.**  Релаксация –отдых

-включаем аудиозапись (если кто-то есть рядом-попросите их включить, когда вам будет удобно или прочитать- файл прикрепляю, текст сказка есть ниже)

-садимся или ложимся удобно(если легли –желательно раскинуть широко руки и ноги, если сидите- ноги ставим на пол, руки лежат вверх ладонями), закрываем глаза, делаем 3 глубоких вдоха и выдоха…



-слушаем сказку…

-После выполнения задания – открываем глаза, улыбаемся себе и близким (если они рядом), можно подумать о близких и друзьях, своей семье и передать им улыбку. Подягиваемся и аккуратно встаем.

Хорошего вам времени суток!

ВОЛШЕБНИК

Давным-давно это было. Жил на свете удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корнями растений. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом. Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все. Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой. Как-то раз Волшебник сказал людям: – Я долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправляться в путь. – Зачем же ты оставляешь нас, – грустно сказали люди. – Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости. – Посмотрите вокруг, – сказал Волшебник, – вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля. Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Чувствуете, все, что нас окружает, живет в своем ритме. И свой ритм у каждого из нас. Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля – ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны – то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное. – Удивительное и Волшебное растет внутри нас, – с восторгом сказали они Волшебнику. – Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, – улыбнулся Волшебник. – Ведь Волшебство – это умение слышать и чувствовать ритм природы и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий мир. Надо только услышать свой ритм и разбудить творца, живущего внутри каждого, – и тогда начнется волшебство. – А как мы будем им пользоваться? – спросили люди. – Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, – ответил Волшебник, – и постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться. Можно научиться слышать внутренний ритм другого человека, находить соответствие со своим ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания. Можно научиться видеть в каждом событии урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность... И отправился Волшебник в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили слова Волшебника. Жили, слушая свой внутренний ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость. И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости.