



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”

Prawa autorskie: Marta Pyrchala-Zarzycka

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE WYOBRAŹNIĘ

Poziom wizualizacji zależy od stopnia rozwoju wyobraźni. Dlatego aby Twoje wizualizacje były jak najpełniejsze, warto, abyś pobudzała wyobraźnię. Posłuż Ci do tego szereg ćwiczeń.

1. Zobacz w umyśle łyżkę. Przyjrzyj jej się – jak wygląda? Jaki ma kształt? Jaka jest w dotyku. Do czego służy? Jakie wspomnienia w Tobie budzi? Jakie wrażenia wywołuje?

Wymyśl teraz przynajmniej pięć nowych zastosowań łyżki.

Podobne ćwiczenia wykonaj z:

- deską do pracowania,
- spódnicą,
- stołem,
- doniczką,
- solniczką,
- kartką papieru,
- ołówkiem,
- innym przedmiotem (do Twojego wyboru).

Pamiętaj, by przy żadnym z tych ćwiczeń nie ograniczać swojej wyobraźni! Nieważne, że jakiś pomysł wydaje Ci się absurdalny. Wiedz, że nie jest. Każdy z tych pomysłów jest skarbem, który pobudzi Twoją wyobraźnię. A pobudzona wyobraźnia oznacza lepsze, ciekawsze i skuteczniejsze wizualizacje.

2. Znajdź sobie przynajmniej godzinę wolnego czasu, kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Zajrzyj do swojej szafy. Wyciągnij z niej różne ubrania. Wyobraź sobie, że jesteś projektantką mody. Dobieraj do siebie różne części odzieży. Pamiętaj! Jesteś twórcą. To Ty decydujesz, jak to wszystko ma wyglądać. Nie kieruj się obecnymi konwenansami. Twórz nowe, oryginalne połączenia.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Jeśli chcesz, możesz sobie dodatkowo wyobrazić, że jesteś kostiumologiem w filmie science fiction i projektujesz oryginalne stroje dla kosmitów z różnych planet. Jeśli masz małe dziecko, zrób z tego ćwiczenia wspólną zabawę.

3. Wymyśl krótki wierszyk o jarzębinie. Pamiętaj! To nie musi być dzieło sztuki. To może być wierszyk dla dzieci. Nie musi być naszpikowany środkami stylistycznymi, pełen patosu wzniosłych tematów i pięknych rymów. To ma być twórcza zabawa.

Po wykonaniu tego ćwiczenia w wolnej chwili napisz kolejny wierszyk – tym razem na dowolny wybrany przez Ciebie temat.

4. Weź kartkę i kredki lub farby. Skup uwagę na wybranej przez siebie rzeczy z otoczenia. I zacznij ją rysować, ale nie, jak ją widzisz, ale jak ją odczuwasz. Przelej na papier wrażenia, które wywołuje w Tobie ta rzecz. Daj się ponieść emocjom i wyobraźni. Nie krępuj jej niczym. Nie staraj się rysować „ładnie”. Maluj z uczuciem. Niech tylko to się dla Ciebie liczy.

Wykonuj to ćwiczenie przy każdej możliwej okazji, wciąż z innym obiektem.

5. Napisz opowiadanie o jednoroźcu. Nie musi być długie. Ma być w całości wymyślone przez Ciebie.

Po wykonaniu tego ćwiczenia w wolnej chwili napisz opowiadanie na dowolny wybrany przez Ciebie temat.

6. Usiądź wygodnie i rozejrzyj się wokół siebie. Wybierz jedną z rzeczy. Nadaj jej nową nazwę. Wymyśl nowe nazwy jeszcze przynajmniej dziewięciu rzeczom z Twojego otoczenia.

Potem możesz wymyślić nowe imiona dla ludzi.

7. Wymyśl planetę. Tak, dobrze widzisz. Planetę. Jesteś twórcą Wszechświata i teraz Twoim zadaniem jest wymyślenie planety. Zdecyduj, jaką ma mieć wielkość. Jakiego koloru ma być tam niebo i ziemia. Ile ma mieć słońce i księżyców. Jak blisko mają być tej planety: czy chcesz widzieć ogromne twarze księżyców i słońca, czy mają być one w większej odległości. A może jedno blisko, inne daleko? Jakie warunki klimatyczne mają tam panować? Jaka temperatura? Czy na tej planecie są pory roku? Jeśli tak, to ile ich jest i czym się charakteryzują? Ile ma być na niej łądów, a ile mórz? Ma mieć góry czy równiny, a może jedno i drugie? Jak to wszystko wygląda i funkcjonuje?

8. Wymyśl florę i faunę tej planety. Na początek przynajmniej po pięć roślin i pięć zwierząt. Jak mają one wyglądać? W jaki sposób się zachowywać? Co to zwierzęta spożywają? Pamiętaj, daj się ponieść wyobraźni!



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

9. Wymyśl cywilizację inteligentnych istot na tej planecie. Jak mają wyglądać? Jakie mają mieć stroje? Jakie zwyczaje? Wyobraź sobie to wszystko dokładnie.

Nie musisz ćwiczeń z nową planetą wymyślić od razu od początku do końca. Możesz wymyślać codziennie po trochu coś nowego.

Zapisuj wszystko, co Ci przyjdzie do głowy w przypadku ćwiczeń od 7-9. Kto wie, może kiedyś stworzysz dzięki temu ciekawą książkę?

10. Wyobraź sobie, że cofasz się w czasie. Najpierw do średniowiecza, później do epoki kamienia łupanego. Jak wykorzystasz tę wiedzę i doświadczenie, którą zdobyłaś w ciągu życia? Jak będziesz mogła poprawić dzięki temu życie innych ludzi oraz uczynić na tyle wygodnym, na ile jest to możliwe własne?

11. Wyobraź sobie istotę o nazwie gulgulak. Jak wygląda? Jak brzmi jej głos? Jak ta istota się zachowuje? Czego potrzebuje do życia?

12. Wyobraź sobie, co mogła by Ci powiedzieć ściana w Twoim pokoju, jeśli potrafiłaby mówić.

13. Idź na łono natury. Znajdź kamień. Wyobraź sobie, co on mógłby Ci powiedzieć, gdyby mówił. Jakie historie mógłby Ci przekazać?

Podobnie ćwiczenie wykonaj z drzewem i ziemią oraz trawą.

14. Zastanów się, jakby brzmiał dźwięk pianina bez klawisz i gitary bez strun.

15. Wyobraź sobie zapach koloru czerwonego. Jaki dźwięk wydaje zielony? Jaki jest w dotyku biały? Jaki smak ma barwa fioletowa?

16. Wyobraź sobie, co by było, gdyby wszystkie koła na świecie stały się kwadratami, a same koło przestałoby istnieć. Jak wyglądał by świat?

17. W jaki sposób smarowałabyś chleb masłem, gdyby nie istniał nóż do masła?

18. Ułóż dowolny obrazek z produktów spożywczych.

Zapraszam na kurs.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

www.sukces-biznes.pl

<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: kursy@astrosalus.pl

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl