

арт-практики от Лилии Богуцкой

УКРЕПЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ И УКРОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА



Лилия Богуцкая

**Арт-практики для укрепления
самооценки и укрощения
внутреннего критика**

«Автор»

2026

Богущая Л.

Арт-практики для укрепления самооценки и укрощения
внутреннего критика / Л. Богущая — «Автор», 2026

Что такое самооценка простыми словами: то, как вы оцениваете свою способность справляться с ситуациями, которые для вас важны. Что это не: не самоуважение, не самопринятие, не любовь к себе. Это конкретный механизм оценки. Его можно тренировать. Что вы найдёте дальше: практики, разделённые по задачам — от диагностики до работы с конкретными сбоями. Что нужно: тетрадь, ручка и готовность замечать, а не осуждать. Правило одно: если практика вызывает у вас острую эмоциональную боль, которую вы не можете контейнировать самостоятельно — остановитесь и обратитесь к специалисту.

Содержание

Перед началом	5
I	7
II	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Лилия Богуцкая

Арт-практики для укрепления самооценки и укрощения внутреннего критика

Перед началом



Перед началом

Что такое самооценка простыми словами:

то, как вы оцениваете свою способность справляться с ситуациями, которые для вас важны

Что это не:

не самоуважение, не самопринятие, не любовь к себе. Это конкретный механизм оценки.

Его можно тренировать

Что вы найдёте дальше:

практики, разделённые по задачам — от диагностики до работы с конкретными сбоями

Что нужно:

тетрадь, ручка и готовность замечать, а не осуждать

Правило одно:

если практика вызывает у вас острую эмоциональную боль, которую вы не можете выдерживать самостоятельно — остановитесь и обратитесь к специалисту

Практики — не терапия.



Материалы для работы:

- Бумага (формат А4 или А3), блокнот.
- Цветные карандаши, фломастеры, краски, мелки.
- Пластилин или глина.
- Ножницы.
- Спокойная музыка (по желанию).
- Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) – универсальные, ресурсные, портретные (если есть).

I

Цель: увидеть себя со стороны, осознать свои ценности, интересы и уникальность, не прибегая к оценочным суждениям.

1. Изотерапия: "Рисунок себя"

Задача: представьте себя группе (даже если вы работаете индивидуально, представьте, что вы "показываете" себя). На листе бумаги создайте иллюстрацию, которая отражает:

- Ваш образ жизни.
- Ваши ценности и интересы.
- Ваше мироощущение.
- Метафору, отражающую вас в целом или мир, в котором вы живёте.

Инструкция: используйте любые материалы. Не стремитесь к "красивому" рисунку, просто позвольте руке вести вас.

Рефлексия:

- Что вы нарисовали? Какие символы, цвета использовали?
- Что этот рисунок говорит о вас?
- Какие чувства он у вас вызывает?
- Как бы вы представили себя через этот рисунок?

2. Упражнение "10 кружочков про уникальность" (с МАК по желанию)

Задача: визуализировать и осознать свои уникальные качества, сильные стороны и ресурсы.

Инструкция:

1. На листе бумаги нарисуйте 10 кружочков разного размера и расположения.
2. В каждом кружочке интуитивно нарисуйте или напишите то, что делает вас уникальным, что является вашей сильной стороной, вашим ресурсом. Это могут быть качества, таланты, увлечения, люди, места, символы. (По желанию: для каждого кружочка можно выбрать МАК-карту, которая символизирует это качество/ресурс).

Рефлексия по каждому кружочку:

- Что это за качество/ресурс?
- Как оно проявляется в вашей жизни?
- Как оно помогает вам?
- Что вы чувствуете, когда осознаёте наличие этого качества/ресурса?

Общая рефлексия:

- Что вы чувствуете, глядя на все 10 кружочков?
- Какое общее послание они несут?
- Как эти качества и ресурсы помогают вам быть ценным?

II

Цель: безопасно выразить и трансформировать сложные эмоции, такие как гнев, обида, страх, а также исследовать свои жизненные сценарии.

1. Работа с пластилином: "Образ моей эмоции"

Задача: дать физическую форму эмоциям, которые сложно выразить словами.

Инструкция:

1. Выберите эмоцию, с которой хотите поработать (например, гнев, обида, тревога).
2. Включите спокойную музыку.
3. Закройте глаза и в течение всего времени, пока длится музыка, лепите из пластилина образ этой эмоции. Не думайте о результате, дайте свободу рукам.

Рефлексия:

- Что в

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.