

Занятие Четвертое

Работа с РФП

Правое и левое полушария мозга
Арт-терапия "Моя уникальность"



**Приготовьте палочки
(любые) или спички**



Повторяем каждую фразу по три раза

**Работать с РФП стоя. Можно
придерживаться за стул со спинкой.**

Пить воду!



Реакции тела на РФП будут сопровождать работу с РФП, в течение первых

нескольких дней

Дышим животом

Кашель

Зевота

Головокружение

Озноб

Ком в горле (невысказанные мысли, для девочек - отсутствие

самореализации)

Перекося лица, рта

Зажмуриваются глаза, немеет лицо,

сжимаются скулы

Скручиваются пальцы рук, болевые ощущения в руках

Мурашки по телу

Боль в органе.

Если вы знаете, что у вас, например, гастрит и при работе с РФП вы чувствуете боль в животе, просто знайте, что это психосоматика.

Продолжайте интенсивно дышать.

Дышите через заболевший орган. Дышать носом, в том месте, где болит, кроме области сердца и головы.

Не останавливать рыдания!

Что делать, если во время работы с РФП приходят мысли?

Что делать, если во время работы с РФП есть реакция на какую-то определенную фразу?

Как разделить РФП, если она очень большая?

Объединить 3 и 4 раздел или разделить по правилам.

Чередовать работу с первой и второй РФП

Длительность работы с РФП

2 месяца – РФП себя ,

1 месяц для близких,

2-3 недели для «левых» людей в вашей жизни или

РФП ситуации.

Нет четкого установленного срока.

**Ориентироваться на свои внутренние ощущения.
Сначала вас
посещают мысли о том, что «все плохо», потом при
работе с РФП ощущения, что вам
«все равно» или блуждание мыслей, заключительная
стадия, когда при работе с РФП
вам комфортно и хорошо.**

Пример Развернутой Формулы Прощения себя



- **Я прошу прощения у себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- **Я прошу прощения у себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- **Я прошу прощения у себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прошу прощения у себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прошу прощения у себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прошу прощения у себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечая своих успехов**
- **Я прошу прощения у себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прошу прощения у своего тела за мое недовольство им**

- Я прощаю себя за все моё недовольство собой и претензии к себе**
- Я прощаю себя за то, что порой чувствую себя виноватым(ой)**
- Я прощаю себя за все мои страхи, сомнения и неуверенность**
- Я прощаю себя за то, что порой завишу от мнения окружающих**
- Я прощаю себя за желание всем нравиться и быть для всех хорошим/ей**

- **Я прощаю себя за неверие в свои силы и возможности**
- **Я прощаю себя за то, что считаю себя хуже других**
- **Я прощаю себя за то, что считаю, что у меня нет талантов и способностей**
- **Я прощаю себя за то, что обесцениваю свои достижения и не замечаю своих успехов**
- **Я прощаю себя за то, что порой отказываю себе жить так, как мне хочется**
- **Я прощаю себя за недовольство своим телом**

- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я ругал(а) себя и предъявлял(а) к себе претензии и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя виноватым(ой) и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания о том, как я отказывался(ась) от цели из-за страхов и полностью забираю из них всю энергию**
- Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда у меня что-то не получалось и я бросал(а) дело на полпути, а потом ненавидел(а) себя за это, и полностью забираю из них всю энергию**

- **Я стираю все воспоминания о том, как я поступал(а) во вред себе, в угоду другим людям и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда мне казалось, что весь мир против меня, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминания обо всех ситуациях, когда я считал(а) себя недостойным(ой), в получении каких-то благ, и полностью забираю из них всю энергию**
- **Я стираю все воспоминаю обо всех ситуациях, когда я был(а) недоволен(льна) своим телом и полностью забираю из них всю энергию**

- **Отныне я полностью прощаю себя, и принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть.**
- **Впредь я разрешаю себе чувствовать все эмоции**
- **Отныне я одобряю себя во всем**
- **Отныне я люблю и ценю себя просто так, без всяких условий**
- **Отныне любое принятое мной решение оптимально для меня здесь и сейчас**
- **Отныне я достоин(йна) всего самого лучшего просто по факту своего рождения**

- **Отныне я достигаю своих целей и получаю от этого удовольствие**
- **Отныне свои интересы я всегда ставлю на первое место**
- **Впредь я навсегда отказываюсь жаловаться, обвинять и оправдываться**
- **Отныне я люблю свое тело и забочусь о нем, с пользой для себя и своего здоровья!**
- **Отныне я хозяин (хозяйка) своей жизни и своей судьбы!**

Мозг состоит из двух полушарий:

левого и правого.

При этом **правое полушарие** в основном «обслуживает» левую сторону тела, а **левое полушарие** - правую сторону тела.

Разные полушария мозга отвечают за

различные виды умственной

деятельности

Левое полушарие ответственно за
рациональное мышление: логику, анализ, речь,
чтение, письмо, цифры, конкретику,
математические и языковые способности.

Правое полушарие мозга отвечает за образное
мышление: символы, метафоры, музыкальные,
художественные и другие творческие
способности, фантазии, мечты, эмоции.

Говорят, что если у человека доминирует правое полушарие мозга, то деньги у него лежат в правом кармане.

Если левое — то в левом.

Если у человека развиты оба полушария мозга, то его деньги лежат в швейцарском банке. 😊

Эксперименты показали, что две разные области мозга отвечают за разные виды умственной деятельности.

Обычно люди используют только одно полушарие, свойственное их типу мышления.

Упражнение для балансировки полушарий и тренировки их взаимодействия

**Называть цвета, а не то что написано. Правое
полушарие мозга – распознаёт цвета, левое –
читает.**

**Для безопасности – тест начинается и
заканчивается "правильными"
комбинациями слово-цвет.**

СИНИЙ ЗЕЛЕНый ЖЕЛТый КРАСНый ФИОЛЕТОВый БЕЛый
БЕЛый СИНИЙ КРАСНый ЗЕЛЕНый ЖЕЛТый ФИОЛЕТОВый
ФИОЛЕТОВый БЕЛый ЖЕЛТый СИНИЙ ЗЕЛЕНый КРАСНый
СИНИЙ КРАСНый ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТый ЗЕЛЕНый БЕЛый
КРАСНый БЕЛый ЗЕЛЕНый СИНИЙ ЖЕЛТый ФИОЛЕТОВый
ЖЕЛТый ФИОЛЕТОВый БЕЛый КРАСНый ЗЕЛЕНый СИНИЙ
ЗЕЛЕНый ЖЕЛТый СИНИЙ ФИОЛЕТОВый БЕЛый КРАСНый

То есть, вторая строчка будет звучать так:

Фиолетовый - белый - желтый - синий - зеленый - красный



Тест

Найдите мужскую голову на этой картинке (ищите не более 3-х минут).

Если Вы справились с задачей: менее чем за 3 секунды, то ваше правое полушарие вашего мозга развито лучше, чем у большинства людей; в течение 1 минуты - это нормальный результат; если в течение 1-3 мин - ваше правое полушарие не очень развито.

Что вы видите?



**Если девушку — у вас развито правое полушарие мозга. Если старуху —
левое.**



Определяем ведущее полушарие

Тест

Тест прилагается отдельным файлом. Если возникнут вопросы, то задайте их в VK

**Вам предлагается
последовательно выполнить задания, затем оценить задание и определить ведущее
полушарие (каждый пункт соответствует одному баллу).**

Выполняемое задание:

Переплести пальцы рук. Закрывать их в замок.

Оценка ведущего полушария:

**Сверху большой палец правой руки -
ведущее полушарие левое, сверху большой
палец левой руки - правое.**

Выполняемое задание:

Испытуемый держит

**вертикально в вытянутой руке карандаш,
фиксируя его взором на определенной точке, поочередно закрывает правый и левый глаз**

Оценка ведущего полушария:

**Карандаш смещается при закрывании правого глаза - ведущее полушарие левое; смещается
при закрывании левого глаза - ведущее полушарие правое**

Выполняемое задание:

Имитировать позу Наполеона. Скрестить руки на груди

Оценка ведущего полушария:

Кисть левой руки первой направляется к предплечью правой руки и оказывается сверху - ведущая левая рука; ведущее полушарие правое; кисть правой руки направляется к предплечью левой руки - ведущая правая рука и левое полушарие.

Выполняемое задание:

Имитировать аплодисменты

Оценка ведущего полушария:

Сверху находится правая рука - ведущее полушарие левое и наоборот

Выполняемое задание:

Провести прямую вертикальную черту, разделяющую чистый лист бумаги на две части.

Оценка ведущего полушария:

Линия ближе к правому краю листа - ведущее правое полушарие; линия ближе к левому краю - ведущее левое полушарие.

Выполняемое задание:

Нарисовать треугольник и квадрат левой и правой рукой.

Оценка ведущего полушария:

Лучше и быстрее нарисованы фигуры правой рукой - ведущее левое полушарие и наоборот

Выполняемое задание:

Нарисовать круг - завершив его стрелкой

Оценка ведущего полушария:

Стрелка указывает направление против часовой стрелки - ведущее полушарие левое; по часовой - правое.

Выполняемое задание:

Сидя на стуле, положив ногу на ногу

Оценка ведущего полушария:

Сверху правая нога - ведущее полушарие левое и наоборот

Выполняемое задание:

Стоя кружиться в удобную сторону.

Оценка ведущего полушария:

Кружится против часовой стрелки - ведущее полушарие левое и наоборот

Выполняемое задание:

Быстро моргнуть одним глазом.

Оценка ведущего полушария:

Быстрее моргает правый глаз - ведущее полушарие правое и наоборот. Быстрее моргает доминирующий глаз

Выполняемое задание:

Поставить произвольное количество палочек левой и правой рукой за 10 сек. и подсчитать их количество.

Оценка ведущего полушария:

**Больше поставлено палочек правой рукой - ведущее полушарие левое и наоборот.
Одинаковое количество - правое полушарие.**

Итоговая оценка подсчитывается следующим образом:

разница между суммой баллов

левого и суммой баллов правого полушария делится на 11 и умножается на 100.

Результаты сопоставляются с нормативными данными. Полученный показатель

составляет:

1. Больше или = 30 – полное доминирование левого полушария.

2. О 10 до 30 – неполное доминирование левого полушария.

3. От 10 до -10 – неполное доминирование правого полушария.

4. Ниже - 10 – полное доминирование правого полушария.

При обобщении данных можно объединить в одну группу лиц с неполным и полным доминированием полушарий (преимущественно правые или левые).

Например: получен результат (левое полушарие 7 баллов; правое - 4 балла).

Разница составила 3 балла. $3:7 \times 100 = 42$ балла. Результат - полное доминирование левого полушария.

**Попытки уровнять, стандартизировать нашу жизнь
предпринимались издавна.**

**Начиная с золотого сечения и идеалов мер и весов, система
делала все возможное,
чтобы усреднить мир.**

**Несмотря на то, что ученые понимают невозможность
усредненности людей, эра
усредненности остается лидирующей.**

**Люди меняются в зависимости от
контекста происходящего, и навесить
ярлыки
на них практически невозможно.**

**А.Эйнштейн высказал мысль про
уникальность и индивидуальность:
«Все мы гении. Но если вы будете судить
рыбу по её способности взбираться на
дерево, она проживёт всю жизнь, считая
себя душой».**



АРТ-терапия
Принятие своей уникальности

***Осознайте то, что вы уникальны
(не только ДНК, но и индивидуальные
качества, таланты и навыки).**

***Раскрасьте левую ладонь (для правой) и
правую (для левой)**

***Сделайте оттиск своей ладони на листе со словами:**

"Я ценен! (Я ценна!)"

***Напишите на рисунке: "Я принимаю себя! Я принимаю свою уникальность!"**

***Поместите вашу печать уникальности в том месте, где вы будете ее постоянно видеть**