

Медационный круг защиты

Материалы, которые понадобятся, есть у вас дома. Это: тарелка, миска или чашка; бумага для рисования или принтера или картон; ручка, карандаш, фломастер; газеты и журналы; линейка; ножницы; клей. Если у вас нет клея, его можно приготовить в домашних условиях. Вам поможет это сделать сайт:

- <https://www.thoughtco.com/homemade-glue-recipes-607826>
- <https://snappyliving.com/11-recipes-to-make-your-own-glue/>

Начинаем:

1. Вырезаем квадрат. Для этого складываем свою бумагу по диагонали и отрезаем лишнее. Если вы используете картон, то с помощью линейки начертите квадрат и вырежьте.
2. Берём тарелку большего диаметра, размещаем её по центру квадрата и обводим.
3. Внутри рисуем меньший круг, используя миску или чашку меньшего диаметра.
4. Внутренний круг будет представлять позитивное мышление. Сконцентрируйтесь на том, что приносит вам радость и за что вы благодарны.
5. Вырежьте из газет и журналов фразы и картинки, которые вам нравятся.
6. Теперь займитесь созданием коллажа во внутреннем круге. Разместите выбранные картинки и фразы в меньшем круге, заполняя пустые места. Вы можете обрезать выбранные вырезки, изменять их форму.
7. Начинайте наклеивать. При этом подумайте, как все, что вы вырезали, связано с вашей жизнью. Что вы уже делаете или хотите делать- можете ли вы быть более благодарными, проводить больше времени со своими близкими, медитировать, правильно питаться, делать зарядку, заниматься творчеством, упорядочением каких- то вещей- что уже помогает или может помочь вам чувствовать себя лучше в это время.
Вам может быть трудно наклеивать объекты, особенно если вы их накладывали друг на друга. Можно сфотографировать ваш коллаж, а потом снять вырезки и наклеивать.
8. 8. Вы можете закрасить не заполненные места и выделить круг, снова обведя миску или чашку более насыщенным цветом ручкой или маркером.

Часть 2

1. Теперь будем заполнять место между кругами. Мы будем использовать фразу, которая окажет на нас положительное воздействие. Например, Я могу сделать это; Я пройду через это, Мы будем в порядке; Я здоров. Это должна быть фраза о том, чего бы вы хотели в жизни. Я выбираю фразу " У нас все будет хорошо". Теория заключается в том, что эта мысль отложится в вашем подсознании и станет реальностью.
2. Напишите выбранную фразу на листе бумаги. Подсчитайте количество букв и пробелов и к полученному числу прибавьте 1(это пробел после последнего слова, так как фраза будет идти по кругу).
3. Разбейте круг на равные сегменты (части) по количеству букв и пробелов, которое вы получили в предыдущем пункте, используя карандаш, чтобы его легко можно было вытереть.
4. Выберите место начала Вашей фразы и впишите её по кругу с учетом промежутков между словами. Вы можете использовать любой шрифт и гелиевую ручку или карандаш.
5. Сотрите линии, которыми мы размечали наш круг.

6. Теперь вы можете украсить пустые места во втором круге. Техника, которую я рекомендую, - Zentangle. Кто посещал мои классы, знакомы с ней. Вы можете найти шаблоны в интернете на Google.com, введя запрос Zentangle, или самим придумать какие-то повторяющиеся рисунки.

Я собираюсь начать с использования простого шаблона, состоящего из кругов. Вы можете рисовать круги сами или обводить круглые предметы(например, монеты). Используйте гелиевые ручки, маркёры и т т.п.

1. Начните с простого шаблона, который легко скопировать. Когда вы переходите к более сложным образцам, сосредоточьтесь на одном шаге, разбивая его на более мелкие. Не используйте слишком много шаблонов, чтобы не потерять вашу фразу.
2. Затем можно повторять рисунки симметрично.
3. Как только вы закончите заполнять пустые части, посмотрите на буквы. Если вы не можете их прочитать или их плохо видно, раскрасьте их или выделите другим цветом.
4. Теперь ручкой или маркером обведите круг, чтобы создать защитную оболочку.
5. Как только вы закончите свою Манделу, поместите ее на видное место. Можно на холодильник. Мандела будет напоминать вам о том, что вы можете сделать, чтобы мыслить позитивно.

Продемонстрируйте, что у вас получилось!

Сфотографируйте свою Мандалу и пошлите нам ее на e- mail по адресу:

info@kleinlife.org

или выставьте в социальных сетях, например, на Facebook/Instagram, озаглавив фото: #KleinLifeatHome