

УДК 159.9
ББК 88.52
Л90

Anna Llenas

DIARIO DE LAS EMOCIONES

Copyright © 2014 de los textos, fotografías e ilustraciones. Anna Llenas Serra. All rights reserved

Льенас, Анна.

Л90

Дневник эмоций: для тех, кто хочет справиться с эмоциями, разобраться в себе и стать счастливым / Анна Льенас ; [пер. с исп. Ю.М. Сусоевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил. — (Блокноты позитивных изменений).

Если самые разнообразные эмоции переполняют тебя и ты никак не можешь с ними справиться, этот дневник — для тебя! Благодаря творческим упражнениям, собранным здесь, ты можешь выразить все свои чувства — радость, страх, печаль, восторг или гнев — и стать гораздо спокойнее, увереннее в себе и счастливее! Рисуй, пиши, создавай коллажи — и управляй своими эмоциями посредством искусства.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

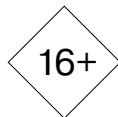
Анна Льенас

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

**Для тех, кто хочет справиться с эмоциями,
разобраться в себе и стать счастливым**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель редакции *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*. Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*. Компьютерная верстка *А. Гусев*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Lorelinka, OoddySmile Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Нотариус: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru
Финдирект: «ЭКСМО-АКБ» Бюллетень: 123008, Москва, Россия, Зорге-каштел, 1 ул.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Нотариус: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.
Курсы: Эксмо-Финекс

Интернет-магазины: www.book24.ru
Интернет-дочка: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «ИДЦ Алматы»
Казахстан Республиканың илмортрууы «ИДЦ Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по всему Казахстану на территории
и Республики Казахстан ТОО «ИДЦ Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша аралас талаштарды
кабылдаушы компания «ИДЦ Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дзержинский көш., 3-а, литер Б, өңір 1.
Тел: 8 (727) 251-99-90/91/92. E-mail: ИДЦ-Алматы@yandex.kz
Өнімнің қарамағылым мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта www.eksmo.ru/certification
Сөздеріңізді тексеру үшін сәйкестендірілген нұсқаның сәйкестендірілуін РД
о техникасының реттелуіне қолданылуына қатысты ІДЦ «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарамағылым



Подписано в печать 09.08.2019. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-90698-7



9 785699 906987 >

ISBN 978-5-699-90698-7

В электронном виде книгу можно посмотреть на сайте
rybki.ru www.rybki.ru

ЛитРес:
ISBN 978-5-699-90698-7



© Сусоева Ю.М., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Это твой дневник	5
Зачем нужна подобная книга?	6
Как она работает	8
7 шагов, чтобы распознать свои эмоции	11
Материалы, которые могут понадобиться	14
Однако, что такое эмоция?	18
1. Радость	24
Упражнения	30
2. Грусть	68
Упражнения	74
3. Злость	112
Упражнения	118
4. Страх	158
Упражнения	164
5. Спокойствие	202
Упражнения	208
Примечания о том, как я это сделал	246



Трансформируй
и улучшай
свои эмоции
посредством
творчества

ЭТО ТВОЙ ДНЕВНИК

Это твой дневник искусства и эмоций.

Да, да, искусства и эмоций, ты прочел абсолютно правильно.

Потому что рисовать, писать, раскрашивать, создавать ...

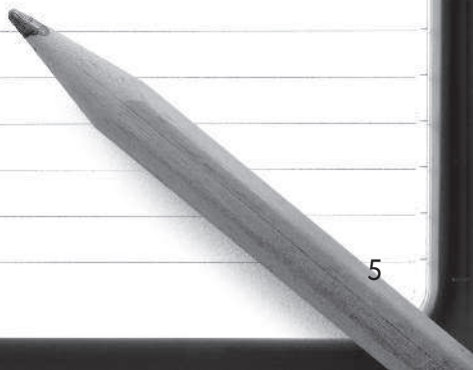
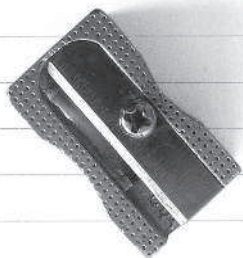
это, прежде всего, эмоциональное творчество.

Художественный процесс зачастую связан с какой-нибудь эмоцией, что происходит, когда мы погружены в творческую деятельность и, в большинстве случаев, не отдавая себе в этом отчета.

В этом дневнике речь пойдет именно об этом, о том, как осознать свои эмоции и выразить их посредством искусства и творчества. Для этого понадобится выполнить серию практических упражнений, во время выполнения которых ты сможешь дать волю своим эмоциям и отрегулировать их естественным и спонтанным образом, отталкиваясь от того, что чувствуешь в данный момент. Ты увидишь, что выразив эмоцию на бумаге, ты ощутишь особую связь между собой и своей работой, а затем почувствуешь себя более спокойным и свободным.

Для спокойствия нет необходимости уметь рисовать. Можно писать, если это предпочтительней, или же вырезать и клеить, или просто чиркать.

Важен не конечный результат, а сам процесс ...



ЗАЧЕМ НУЖНА ПОДОБНАЯ КНИГА?

Когда издательство предложило мне создать книгу творческих упражнений, связанных с эмоциями, я подумала, что данное предложение очень своевременно. В действительности, недавно была опубликована книга «Monstruo de Colores» («Цветной монстр»), предназначенная для маленьких читателей, помогающая им распознать переживаемые эмоции и классифицировать их следующим образом: радость, злость, страх и т.д. Важный шаг к пониманию самого себя и других. Малыши учатся, как переходить дорогу, одеваться, есть, однако, учатся ли они эмоциям?

Данная книга представляет собой следующий шаг: как выразить эмоции, рождающиеся внутри нас, посредством искусства и творчества. Искусство питается эмоциями. Художественное творчество помогает их проявить и раскрывает определенные состояния души.

Полученное мной образование, работа преподавателем, клиническая практика по арт-терапии, и, прежде всего, мой собственный художественный процесс и личный анализ, позволили мне открыть доступ к знаниям и найти вдохновение для написания данной книги.

Они также научили меня тому, что посредством художественного творчества можно прийти к познанию самого себя и других.

Структура книги является линейной и заключается в выражении эмоций с помощью выполнения различных творческих упражнений. Данные упражнения были разработаны для того, чтобы ты настроился на испытываемую эмоцию и исследовал собственные творческие способности без ограничения. Ты художник, и твое творчество всегда было с тобой. Возможно, необходима небольшая помощь, чтобы раскрыть его.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В данной книге присутствует краткое теоретическое введение о различных эмоциях и в продолжении приводятся различные практические упражнения, которые станут основой для разработки своего дневника творчества. Некоторые из данных упражнений были задуманы, чтобы ты просто исследовал, играл, отвлекался и развлекался, оставив в стороне свои мысли и рациональное мышление. Другие, напротив, больше сосредоточены на том, чтобы ты прочувствовал, осознал и погрузился в свои эмоции, чтобы познать себя немного больше... Однако, во всех этих упражнениях главное то, чтобы ты осознал то, что с тобой происходит и выразил это уникальным, свободным и своим личным способом.

Данную книгу можно использовать различными способами. Лучше всего, если ты выберешь тот, который тебе больше всего нравится или больше всего подходит тебе. Я привожу три варианта того, как ты можешь использовать ее, и предлагаю, чтобы понять смысл, начать с первого варианта. Если спустя некоторое время ты найдешь другой способ, который покажется тебе более рациональным, измени его и следуй своему инстинкту...

Вариант 1

Определи эмоцию, которую испытываешь в настоящее время.

Если тебе все понятно, перейди в раздел данной эмоции и выполни упражнение. Когда закончишь, то по своему желанию в последнем разделе «Примечания о том, как я это сделал» можешь описать то, что чувствовал.

Чувствуешь
ЭМОЦИЮ



Идентифицируй ее



- Тебе все
- понятно -



Выполни
упражнение
на эмоцию



ТЕБЕ НЕ
ПОНЯТНО



прочти еще раз
теоретическую часть;
выполни «7 шагов,
чтобы распознать
свои эмоции»



Выполни
упражнение на
данную эмоцию



Если тебе непонятна эмоция, прочти теоретическую часть для каждой эмоции и попробуй применить на практике схему «7 шагов, чтобы распознать свои эмоции».



Вариант 2

Просмотри дневник и выбери упражнение, которое хотел бы выполнить в данный момент.

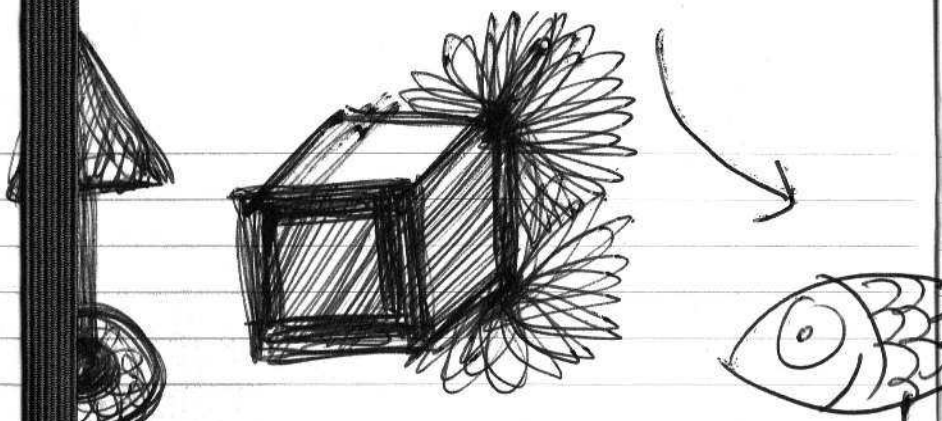
Что ты чувствовал и о чем думал, выполняя данное упражнение? Как всегда, укажи это на странице «7 шагов, чтобы распознать свои эмоции» в конце книги.

Вариант 3

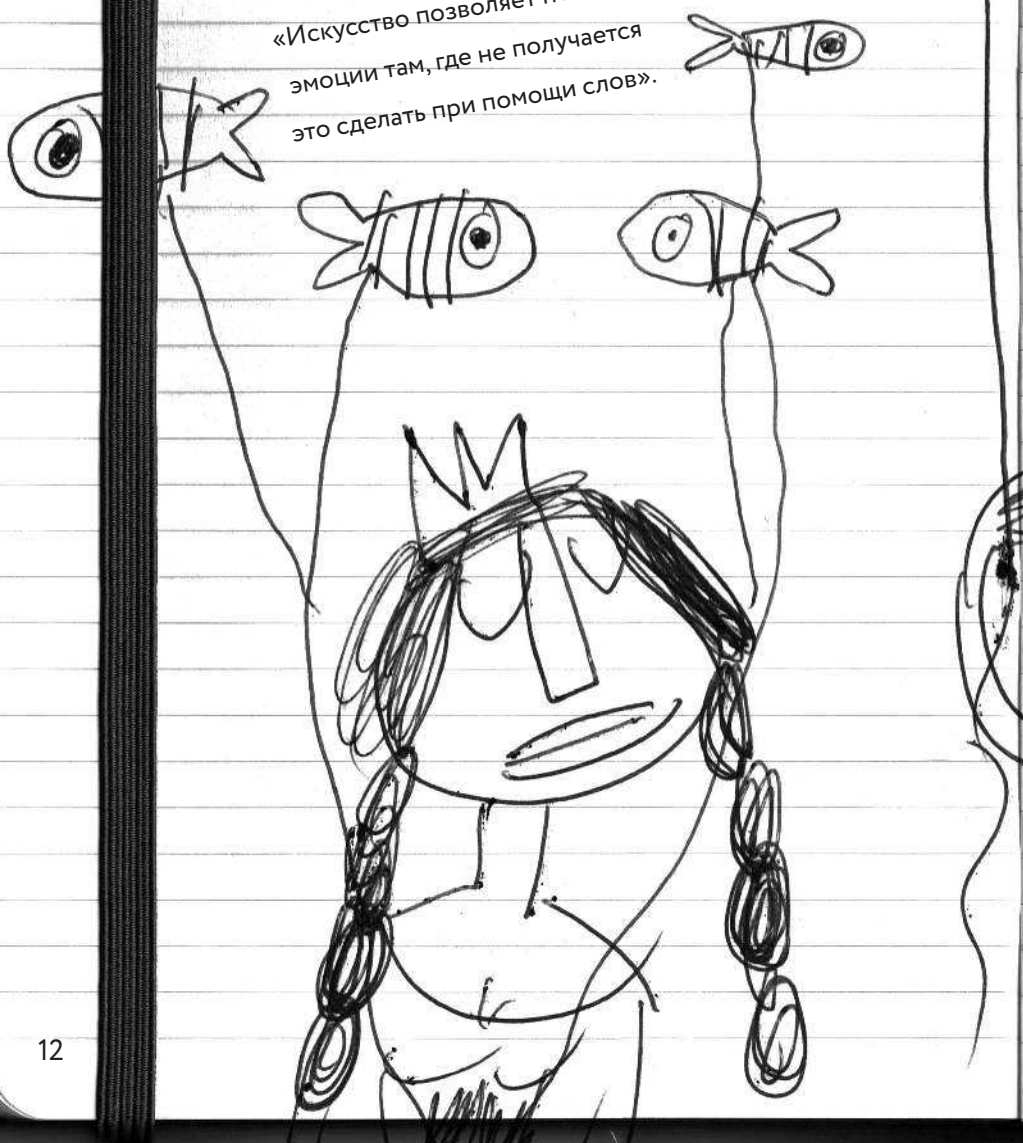
Открой страницу наугад. Выполни его.

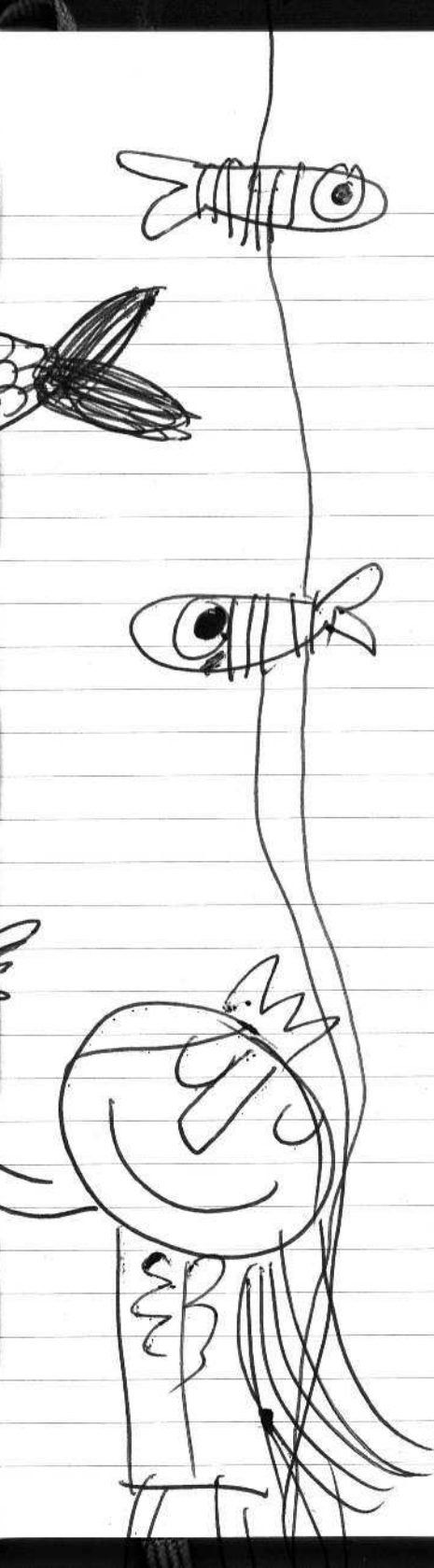
7 ШАГОВ, ЧТОБЫ РАСПОЗНАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

- 1 Найди спокойное место, чтобы ничего не отвлекало.
Вздыхни... (можешь закрыть глаза, если хочешь).
- 2 Понаблюдай, переживаешь ли ты какую-нибудь эмоцию, ощущение или идеи.
- 3 Позволь себе почувствовать их (не избегай).
- 4 Попытайся локализовать эту эмоцию или ощущение в какой-нибудь части тела. Дотронься до нее.
- 5 Определи, какую эмоцию ты испытываешь.
Дай ей название.
- 6 Иди до конца этой эмоции и выполни упражнение.
Вырази творчески то, что чувствуешь.
- 7 Осознай свою эмоцию, работая творчески.
Просто отдавай себе отчет в ней и отпусти ее.



«Искусство позволяет показать
эмоции там, где не получается
это сделать при помощи слов».





Перед тем, как приступить, обрати внимание на следующее:

- Данная книга – это дневник твоих эмоций, поэтому было бы хорошо использовать ее регулярно.
 - Не держи ее на полке! Положи ее на видное место, чтобы не забывать подумать о том, что чувствуешь каждый день.
 - Предпочтительно, если ты будешь один, и ничто тебя не отвлекало.
 - Чем больше времени ты посветишь деятельности, тем глубже будет твоя работа.
 - Нет установленного порядка выполнения упражнений. Можешь начать с того, что тебе больше нравится.
 - Выполнение успокаивающих упражнений может подойти для какой-нибудь эмоции, которую ты чувствуешь.
 - Кроме того, ты можешь заполнить весь дневник только карандашом, но было бы более занимательно и творчески использовать и другие материалы.
- Приведу список предложений...

Материалы, которые могут понадобиться:

Ниже ты найдешь список материалов, которые должны быть у тебя под рукой перед началом работы с дневником.

Необязательно иметь все эти материалы. Ты можешь начать с каких-то одних материалов и постепенно увеличивать их количество. Советую тебе использовать материалы каждой из 4 колонок: твердые материалы, материалы, сочетающиеся с водой, материалы для создания коллажа и прочие предметы.

Приветствуются все доступные тебе материалы, не вошедшие в список, которые будут способствовать развитию твоего творчества...

Совет

Все материалы разделяются по качеству и цвету. Чтобы тебе не пришлось много тратить, начни с имеющихся под рукой материалов, купи материалы среднего качества в художественном магазине или на рынке.

Вырезай и клей!

Попроси у родных, чтобы они не выбрасывали старые журналы и газеты. Они тебе очень пригодятся для техники коллажа, особенно, когда рисование тебе кажется сложным.

Передельвай!

Сохраняй материалы, которые тебе могут встретиться дома и пригодиться для твоего дневника: упаковки из-под карамели, входные билеты, чеки на покупку... Если ты будешь использовать бумаги, которыми ты пользуешься ежедневно, твой дневник будет более аутентичным и наполненным личными переживаниями.

МАТЕРИАЛЫ:

Твердые	Водяные	Для коллажа	Предметы
Карандаши	Акварельные краски	Вырезки из журналов	Ножницы
Восковые мелки	Жуль	Газеты	Скотч
Пастель	Цветные акварельные мелки	Предметы переработки	Клеящий карандаш
Фломастеры	Спецуми	Различная бумага	Жидкий клей
Мел	Гуашь (акриловые краски или темперы)	Нитки и игла	Стендер
Тонкий маркер		Веревки	Канцелярский нож
Угловые мелки		Соль	Шерсть
		Металлический порошок	Нитки
		Глина или пластилин	Веревки
			Кисточки
			Починка
			Ластик
			Флакон с распылителем
			Валик

