

# СОЗДАЙ СВОЙ МИР: КАК ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО ПОБЕЖДАТЬ СТРЕСС

Иногда в жизни бывают трудные моменты, и это нормально.  
Вот несколько идей, как можно помочь себе через творчество.

## НАРИСУЙ СВОЮ ПРОБЛЕМУ

сделай комикс или картинку о том, что тебя тревожит. С рисунком сделай то, что захочешь. Порви и выброси или сохрани и постепенно наполняй его новыми деталями и элементами и потом обсуди то, что получилось с близкими тебе людьми.



## СОЗДАЙ СВОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ANTI-СТРЕСС МЕНЮ

выбери творческие "ингредиенты": рисование, фотографирование, вышивание, всё то, что тебе нравится. Выпиши на лист и старайся добавлять хотя бы один из ингредиентов в каждый день своей жизни.

## ВЕДИ "ТВОРЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ"

веди дневник с рисунками, заметками и фотографиями о своих переживаниях и хороших моментах.



## ФОТОГРАФИРУЙ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

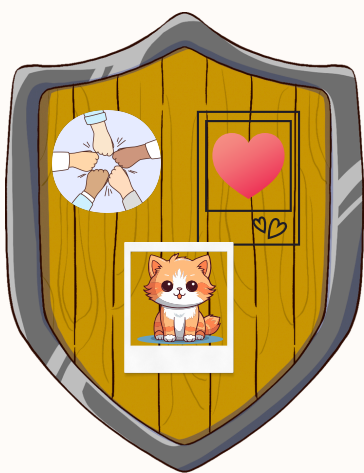
делай фотографии вещей или мест, которые вызывают у тебя спокойствие или радость.

## ЛЕПИ ИЗ ГЛИНЫ ИЛИ ПЛАСТИЛИНА

моделируй фигуры или формы, чтобы снять напряжение и выразить свои эмоции через тактильную работу.



*\*Тактильность - то, как ты ощущаешь мир через прикосновения*

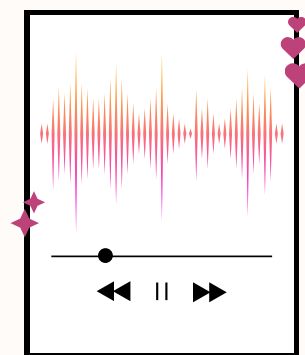


## СОЗДАЙ СВОЙ "ЩИТ"

из бумаги или картона, украшенный рисунками, словами или символами, которые дают тебе силу и защищают от плохих мыслей.

## СОБЕРИ СВОЙ ПЛЕЙЛИСТ ПОДДЕРЖКИ

собери в один плейлист песни, которые помогают тебе чувствовать себя лучше. Со временем обновляй свой плейлист, ищи новые мелодии, которые хотелось бы в него добавить (исследуй новые музыкальные направления)



Исследуй различные формы творчества —  
так ты найдешь то, что поможет тебе снять напряжение, избавляться от плохого  
настроения и наслаждаться процессом самовыражения.