



A LÉLEK VONALAI-

terápiás rajzos füzet
felnőtteknek



Terápiás rajzos füzet – A lélek vonalai

Cél: tudatalatti tartalmak felszínre hozása, érzelmi kifejezés, belső feszültségek oldása

Ajánlott korosztály: gyermekek (6+), kamaszok, felnőttek

Eszközök: A4-es lapok vagy füzet, színes ceruzák/filcek/pasztellkréták

1. fejezet – Hol vagyok most?

Cím: Az én világom

 Feladat: Rajzolj egy képet, ami megmutatja, hogyan érzed magad most. Lehet ez egy táj, egy figura, egy színekavalkád – bármi, ami kifejez.

 Kérdések utána:

- Melyik részlet tetszik a legjobban?
- Van olyan rész, amit nem szeretsz?
- Ha ez a rajz hang lenne, milyen hangot adna ki?

2. fejezet – A bennem élő érzések

Cím: Érzelemlkör

 Feladat: Rajzolj egy nagy kört. A körön belül különíts el részeket – minden rész egy érzést képvisel, amit mostanában átélsz. Használj színeket, formákat, szimbólumokat.

 Kérdések utána:

- Melyik érzés foglalja el a legtöbb helyet?
- Van olyan, ami rejtve maradt?
- Mit szeretnél, ha változna benne?



3. fejezet – A biztonság helye

Cím: A belső menedék

 Feladat: Rajzold le azt a helyet, ahol biztonságban érzed magad. Lehet valós vagy képzeletbeli. Mi van benne? Ki van ott veled? Milyen az illat, a hang, a fény?

 Kérdések utána:

- Mit ad ez a hely neked?
- Vissza tudsz ide gondolatban térni, ha szükséged van rá?

4. fejezet – A sebzett rész

Cím: A fájdalom alakja

 Feladat: Képzeld el, hogy a fájdalmadnak formája van. Rajzold le: hogyan néz ki? Mekkora? Hol helyezkedik el a lapon?

 Kérdések utána:

- Mit mondana ez a „lény”, ha meg tudna szólalni?
- Mit üzensz neki te?
- Szeretnéd, ha megváltozna?



5. fejezet – Az erő bennem

Cím: A belső hősöm

 Feladat: Rajzolj egy alakot, szimbólumot, vagy állatot, ami téged képvisel, amikor erős vagy. Lehet fantázialény, superhős, vagy egy fát is rajzolhatsz.

 Kérdések utána:

- Milyen tulajdonságai vannak?
- Miben segít neked?
- Mikor tudnád előhívni magadból?

6. fejezet – Az elengedés képe

Cím: Amit leteszek

 Feladat: Képzeld el, hogy egy zsákban viszel valamit, amit már nem akarsz tovább cipelni. Rajzold le, mi van benne, és hova teszed le.

 Kérdések utána:

- Milyen érzés volt megválni tőle?
- Könnyebb lettél?
- Szükséged van valakire, aki segít ebben?



7. fejezet – A jövő rajza

Cím: A fény felé

 Feladat: Rajzolj egy képet arról, hogy milyennek szeretnéd látni magad egy boldogabb, gyógyultabb állapotban. Lehet egy szimbólum, színvilág, vagy konkrét jelenet.

 Kérdések utána:

- Miért ez a kép jött elő?
- Mi kellene ahhoz, hogy ez valóra váljon?

Záró oldal – Üzenet a szívből

Cím: Üzenet önmagamnak

 Feladat: Írj egy levelet vagy üzenetet a rajzaidhoz kapcsolódó érzéseidről – magadnak. Lehet csak néhány szó is: bátorítás, elfogadás, remény.

