

**Методическая разработка  
мастер-класса по теме «Карта желаний: Визуализация и конкретизация желаний, в  
целях профилактики эмоционального выгорания педагогов»**

**Разработчик- составитель:**

*Крючкова Гульшат Абулманиховна, педагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад  
ГО Красноуфимск Свердловской области.*

**Цель мастер - класса:** понять себя, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- формирование мотивации, направленной на исследование своих возможностей;
- создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности;
- обучение выстраиванию целей по всем сферам жизни;
- сознание собственной реальной жизни;
- воспитание умения правильно выстраивать свои планы;
- способствовать повышению уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Количество участников:** 10-14 человек.

**Формы организации:**

- групповая;
- подгрупповая.

**Методы и техники:**

- арт-терапия.
- техника коллаж, изобразительная деятельность.
- игровой.

**Ожидаемый результат:**

- снижение ситуативной и межличностной тревожности;

**Ход мастер-класса:**

**Оборудование и материалы:** мультимедийное оборудование, стулья по количеству участников, размещённые по кругу, в центре круга стол, принтер, ноутбук, карандаши, ручки, фломастеры, краски, клей – карандаш, ножницы листы бумаги формата А3, журналы, открытки, фоновая музыка

**Ход мастер-класса:**

**1. Теоретическая часть. (7 минут).**

Добрый день, уважаемые коллеги! Визуализация – это одна из самых популярных техник в психологии, которая помогает изменить негативное мышление, осуществить переоценку собственных качеств, а также помочь в достижении разных целей. Простым примером визуализации является карта желаний.

Карты желаний – это ваши сформулированные цели, которые плотно закрепляются в подсознании. Когда вы мечтаете – ваши мысли блуждают, перескакивая с одного на другое. Более того, люди чаще всего думают, чего они не хотят – о трудностях на работе и в отношениях, несовершенствах тела, о нехватке денег и так далее. Тем самым, питая эти стороны жизни. О чём мы думаем, то и становится нашей реальностью. Но когда ваши цели четко сформулированы и обретают конкретный визуальный образ – подсознание начинает искать возможности для их реализации, и главное – находит их!

Таким образом, в процессе создания Карты желаний задействуется гораздо больше нервных клеток мозга, чем в обычном режиме его работы. Создается особый психоэмоциональный настрой, начинает работать подсознание. Как известно, сознательная

часть психики занимает всего 10%, остальные 90% - это подсознание. Поэтому, чтобы что-то сбылось, нужно об этом не только думать и мечтать, но еще и зарисовать!

Сама идея визуализации очень простая: используя свое воображение, можно создать необходимые образы и подходы в мышлении, с целью устранить какое-то неприятное чувство или достичь желаемого результата.

Эффективность визуализации объясняется тем, что при регулярной практике она помогает менять негативное мышление, повышая этим самым самооценку, а также помогает адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны, быть менее критичным к себе. Добиться таких изменений возможно за счет правильной визуализации и многократной репетиции желаемого образа, который целенаправленно меняет подсознательные модели поведения, убирая при этом комплексы, зажимы и неуверенность в собственных силах.

Для этого можно использовать различные формы:

**Запись в блокнот.** Мысленные представления можно заменить письменными формулировками целей. Для тех, кто обладает хорошим зрительным восприятием, такой способ может оказаться даже более удобным и эффективным. Необходимо завести для этой техники красивый блокнот или тетрадь и записывать свои мечты. При этом важно соблюдать несколько правил: использовать настоящее время, составлять нужно максимально точные формулировки.

**Составление карты.** Карта желаний – еще один способ визуализировать свои цели. Она представляет собой плотный лист бумаги или доску, на которых клеятся фотографии (коллажи, рисунки) изображающие те или иные мечты.

Кстати, никто не запрещает совмещать все эти три метода. Сделать карту желаний, записать мечты в блокнот и создавать мысленные образы.

## **II. Практическая часть (30 минут).**

Дорогие друзья! Я рада, что вы нашли время **и хочу поделиться с вами секретами работы с Картой желаний**, чтобы этот мощный инструмент работы с возможностями подсознания помог и вам воплощать свои мечты в реальность.

Сегодня нас ждёт волшебство. Давайте закроем глаза и вспомним, действительно чудесные моменты в своей жизни. Вспомним эти ощущения от настоящего чуда с нами с обычными людьми... Когда ничто не предвещало? Когда бабочки порхают? Когда кружится голова? И у каждого оно своё большое... или очень маленькое, порой незаметное, но заставляющее верить в невероятное!

Сегодня мы будем творить, создавать «Карту желаний! Коллаж желаний – это красочная композиция, наглядно иллюстрирующая все заветные мечты человека. Основная идея такова: чтобы все желания сбылись, нужно их визуализировать (зафиксировать в виде картинки, тогда происходит настройка на исполнение этих желаний, и они непременно исполняются.

Это не фантастика. Так работает наше подсознание и законы Вселенной. Когда Вы четко знаете и буквально видите (визуализируете) то, что хотите иметь в своей жизни, это сбывается намного-много быстрее и легче. Потому что наше подсознание мыслит картинками, а не сложными логическими умозаключениями.

Важно, чтоб в коллаже присутствовали именно заветные мечты – те, которые окрыляют, которые вызывают улыбку счастья, самые положительные эмоции. И те, в которые Вы действительно верите! Коллаж можно сделать из подручных средств: ватман, клей, ножницы и глянецовые журналы.

### **Правила составления коллажа:**

Чтобы мечты сбывались, и сбывались именно так, как надо, следует соблюдать несколько золотых правил составления коллажа.

- Для коллажа следует выбирать самые прекрасные, яркие и эмоциональные фотографии.
- Ваши цели и желания желательнее расположить в определённом порядке согласно схемы. (**Приложение №1**).

- Коллаж не должен быть безликим, обязательно должны присутствовать ваши фото. Фото обязательно должно быть сделано в благоприятный для вас период, чтобы оно несло энергию счастья, радости, тепла. В середине коллажа поместите своё самое лучшее фото, остальные события помещаете вокруг. Давая понять, что это всё начнёт происходить не с кем-то, а именно с вами.
- На вашем коллаже не должны попадаться случайные люди и предметы. Если вы мечтаете встретить свою любовь, то лучше изобразить это символически или в виде рисунка, а не снимком симпатичного парня (ведь именно этот парень вам вряд ли встретится – а коллаж все воспринимает буквально).
- Можно добавить надписи - они конкретизируют желание: сколько именно Вы хотите зарабатывать, к какому году Вы хотите закончить стройку дома. Причем, свои желания на коллаже следует выражать так, как будто они уже сбылись: не «я хочу похудеть», а «я стройная, красива, вешу 50 кг», и «этим летом я отдыхаю на берегу Черного моря», а не «я хочу на море».
- Желания должны приносить радость вам и вашим близким, они должны быть безопасны для вас и окружающих.
- Когда человек мечтает, он рисует в голове красочные образы, видит исполнение своей мечты, испытывает эмоции в связи с ее реальностью, верит в нее. Обязательное условие для составления коллажа — это позитивный настрой. Не садитесь делать коллаж, если Вы в подавленном настроении. Из этого не выйдет ничего хорошего.
- Хотя бы один раз, но каждый день смотрите на свой коллаж и совершенно отчетливо представляйте, что Вы всем этим УЖЕ обладаете! Представляйте все в красках. Чувствуйте запахи, звуки. Используйте все органы чувств по возможности. Это должно приносить огромное удовольствие.

Дорогие друзья, давайте творить! Свои желания вы ищите и вырезаете из журналов или ищите в интернете и отправляете мне на почту, а я печатаю их на принтере. Скажем нашим мечтам и желаниям - ДА! Все Квадраты должны быть заполнены! Пустые, пусть даже закрашенные Квадраты, оставлять нельзя!

*Изготовление индивидуального коллажа.*

### **3. Заключительная часть. (5 мин)**

Куда повесить коллаж мечты и желаний?

- Карта Желаний работает в месте, где Вы будете чаще видеть свой коллаж. Чем чаще смотрите – быстрее пробуждаются, исполняются ваши желания. Лучше всего в спальне. Там вы будете видеть коллаж 2 раза в день: когда засыпаете и когда просыпаетесь. Это должно быть светлое, энергетически чистое место. Не стоит вешать коллаж в темном углу, заваленном хламом. Коллаж может обидеться. Оформить Карту Желаний можно в рамку (золотистая, коричневая).
- Не класть коллаж мечты и желаний лицом вниз!
- Подальше от взглядов людей с негативным настроением.
- На обратной стороне карты нужно написать следующее: «Пусть мои желания исполнятся самым лучшим для меня образом во благо мне и другим».

### **4. Рефлексия (3 минуты)**

Когда ваше желание исполнилось, рекомендуется мысленно поблагодарить Вселенную за это.

Как прощаться с Картой – Если человек хочет привлечь в свою жизнь что-то новое, то нужно обязательно освободиться от старого (уничтожить Карту нужно ножницами в обратном порядке, начиная с сектора Богатства со словами Благодарности или сжечь Карту)

**Желайте, мечтайте, творите, находите свои ресурсы и помните про них!!!**

**Спасибо за внимание!!!**

### Какого размера должна быть Карта?

Благоприятные варианты размеров 68 x 68,

69 x 69, 88 x 88

Несколько очень хороших вариантов:

- между 63,3 и 64,3 см.
- между 20,3 и 21,3 см (этот хороший размер удобно использовать и для создания секторов).
- между 47 и 48,2 см.
- между 41,8 и 42,8 см.

### Расположение, цвета и назначение секторов Карты Желаний

<p><b>8 Богатство</b> юго-восток (левый верхний) – светло-зеленый или салатовый</p>	<p><b>4 Слава Успех Цели</b> юг (центральный верхний квадрат) – красный</p>	<p><b>6 Любовь Отношения</b> юго-запад (правый верхний) коричневый</p>
<p><b>7 Семья Здоровье</b> восток (левый) – зеленый, не болотный</p>	<p><b>9 Самое главное</b> желание, основная цель центральный - желтый</p>	<p><b>2 Творчество Дети</b> запад (правый) – белый</p>
<p><b>3 Знания Умения</b> северо-восток (левый нижний) – светло коричневый, бежевый</p>	<p><b>5 Карьера</b> север (центральный нижний) – синий</p>	<p><b>1 Путешествия Помощники</b> северо-запад (правый нижний) – серый</p>

#### 1 Сектор Путешествия Помощники

Отдых. Путешествие по Миру. Хорошее времяпрепровождение. Все желания, связанные с помощью. Спонсор, бизнес партнер, мой инвестор, хороший доктор. Высшие Силы. Ангелы Хранители. Вселенная с любовью осуществляет все мои желания!

#### 2 Сектор Творчество Дети

Написать книгу. Рождение ребенка. Придумать новый танец. Провести новый тренинг Нарисовать картину. Тематические картинки: слоны, детские принадлежности, творческие принадлежности. Аффирмации: Я творческая личность! Я талантливый человек! С каждым днем я открываю в себе новые возможности для творчества! Вдохновение всегда со мной! Рождение ребенка — это чудо!

#### 3 Сектор Знания Умения

Поступить в университет Студенческий билет университета со своими данными. Выучить английский язык. Фото мастера, у которого вы учитесь (нужно использовать фотографию мастера). Научиться готовить. Научиться водить машину. Получить права. Научиться варить кашу без комочков. Тематические картинки: перья, дипломы, грамоты, зачетки, учебники, мудрецы. Аффирмации: Я все знаю, все могу! Я легко усваиваю информацию! Я открыта для новых знаний! Мои знания растут с каждым днем!

#### 4 Сектор Славы Успеха и Целей

Признание в обществе (коллектив, друзья, знакомые, соседи). Очередь из клиентов Статус жены/мужа (официальный брак). Подарки/медали/кубки/цветы/конфеты которые вы получаете от других людей. Изображение себя на красной ковровой дорожке. Тематические картинки: медали, ленты, награды, сертификаты, журналы, газеты. Аффирмации: Мне всегда везет! Я все могу! Я победитель! Удача сопутствует мне во всем! Всё получается! Мои возможности безграничны!

#### 5 Сектор Карьеры

Движение вверх по служебной лестнице (повышение квалификации, должности, разряда, категории). Моя новая работа. Мой сайт. Мой бизнес, мой кабинет. Расширение фирмы. Лучший в своей профессии. Увеличение дохода от своей работы. Тематические

картинки: деньги, банковские карточки, различные дорогие аксессуары, визитки. Аффирмации: Я уверено шагаю по карьерной лестнице! Мой бизнес процветает! Моя карьера успешна!

#### **6 Сектор Любви Отношений**

Встреча своей второй половинки (себя с мужчиной). Изображение где не видно лица партнера. Укрепление существующих отношений. Маленький Секрет – небольшой конверт красного или розового цвета (если есть мечта найти свою половинку). Тематические картинки: бабочки, сердечки, парные предметы, свечи, обручальные кольца, поцелуйчики, конфеты, Купидоны и ангелочки, стихи про любовь, звездочки. Аффирмации: Я счастлива! Я любима и люблю! Я открыта для любви! Я есть любовь! Моя любовь безгранична!

#### **7 Сектор Семья Здоровье**

Изображение своей семьи. Написать позитивные высказывания. Нарисовать большое сердечко и в него вклеить всех членов семьи (можно и детей, у которых есть своя семья). Все желания, которые связаны со здоровьем и красотой (занятия спортом, посещение спа-салона, салона красоты). Изображение определенного органа – «Моё сердце здорово!» «Давление в норме 120/80». Тематические картинки: растения, фонтанчик, вода, цветы. Аффирмации: Я абсолютно здоров! Я прекрасно себя чувствую! С каждым днем мне становится лучше и лучше! Мощный поток энергии наполняет моё прекрасное тело!

#### **8 Сектор Богатство**

Следует размещать материальные вещи (себя с собственной мечтой). Показать ту сумму денег, которую вы бы хотели получать (мой ежемесячный доход составляет...). Поместить на карту более масштабные желания (пример: не новая помада и туфли от Гуччи, а лучше изобразить свой доход). Тематические картинки: деньги, банковские карточки, сейфы, золотые слитки, дорогие вещи, драгоценности. Аффирмации: Я богат! Деньги любят меня! Я привлекаю деньги! Деньги текут ко мне рекой! Я принимаю изобилие! Я – денежный магнит! Мои доходы растут!

#### **9 Сектор Самое главное желание и основная цель**

Самый сильный, мощный и волшебный сектор. Можно разместить здесь Фею, взмахивающую волшебной палочкой или Джина, который исполняет ваши желания. Изображение себя с животным года в окружении подарков. Аффирмации: Все мои желания исполняются! Все мои мечты сбываются! Моя жизнь наполнена чудесами! Мир с любовью и заботой помогает мне! Мои желания обязательно исполнятся!