

# Opis

Każda osoba uczestnicząca w ćwiczeniu maluje lub rysuje swoje bezpieczne miejsce, które odwiedziła podczas przeprowadzonego wcześniej treningu wyobraźniowego.

Praca może przedstawiać miejsce, może też mieć charakter bardziej abstrakcyjny i oddawać wrażenia, których osoba uczestnicząca doświadczyła. Technika jest dowolna. Warto przypomnieć, aby w trakcie pracy uczestnicy odłożyli na bok zmartwienia o to, czy praca będzie estetyczna, „ładna” i pozwolili sobie na zagłębienie się w doświadczenie swojego bezpiecznego miejsca. W tym ćwiczeniu nie zależy nam na efekcie końcowym, ale na doświadczeniu kojącego procesu twórczego.



Więcej na  
[taszansa.pl](http://taszansa.pl)

