

Ответы на тест

Интерпретация рисунка

- Транспортное средство – это та самая обида, которая вспомнилась в начале реализации техники.
- Флажок – это прощение, то есть преодоление обиды.
- Маршрут – это способность переживать обиды.

Если маршрут пролегает через:

- Водоем, то есть необходимость в эмоциональном «отреагировании» чувств,
- Лес, то необходимо многократное проговаривание произошедшей ситуации,
- Горы или пещеры, то нужно пересмотреть свои убеждения, поскольку во внутреннем мире укрыто очень много ограничений для себя и других,
- Пустыню, то жизненно важно побыть одному и наедине с собой пережить обиду и другие неприятности,
- Поляну, поле, травянистую равнину, то есть высокая потребность поддержать самого себя и настроиться на прощение обидчика,
- Болото или ледник, то есть много задавленные, непрожитых, неотреагированных чувство, что может в будущем привести к вспышкам неконтролируемого гнева, хроническому недовольству, депрессии,
- Облака, то имеет место уход от ответственности, боязнь принятия решений, занятия «позиции ребенка»,
- Солнце, то есть нехватка заботы, высока потребность в приятии, в любви.
- Те элементы ландшафта, через которые пролегает маршрут, - это чувства и эмоции, которые участвуют в проживании обиды. То есть нарисованная картинка характеризует только ваш путь в ситуации обиды.