



METODA FRAKTALNE RISBE

FRAKTALNA METODA ANALITIČNE DIAGNOSTIKE, PROGNOZIRANJA IN SAMOKOREKCIJE ČLOVEKOVEGA STANJA IN NJEGOVH TEŽAV

Metodo Fraktalne risbe je razvila avtorica Tanzilija Polujahtova, pedagoginja, klinična psihologinja in družinska terapevtka, ki živi in deluje v Rusiji. Pri svojem delu združuje poznavanje več znanstvenih področij. Poleg risanja in barv se ukvarja tudi s števili in zvokom in njihove vibracije se odlično povezujejo in nadgrajujejo.

V Sloveniji je metodo vpeljala dr. Deja Muck (www.fraktalnost.si), certificirana učiteljica 1. stopnje po MFR in predstavnica metode za Slovenijo. Izvaja uvodne module, različne delavnice fraktalnega risanja, prav tako pa je organizatorica in izvajalka Fraktalne šole.

Napisala je prvo knjigo o fraktalih, *Pot ljubezni, pot k sebi*.

Fraktali so vsepovsod okoli nas, v naravi, blizu in daleč. Fraktali so geometrijski objekti, za katere je značilna samopodobnost in nejasna oz. nedoločljiva dimenzija. Vsak fraktal lahko nešteto krat povečamo in ponovno dobimo fraktal, ki je enak ali podoben izvirnemu. Tudi naše telo je en velik fraktal in naše misli in spomini so manjši deli tega istega fraktala.

Metodo fraktalne risbe uporabljamo pri delu z ljudmi z namenom sproščanja, pa tudi psihološke analize oseb, kjer klasično izpolnjevanje psiholoških testov in verbalna komunikacija nista potrebna. Prednost te metode je odsotnost kakršnegakoli vplivanja za rezultat.

Metoda fraktalne risbe lahko stimulira centre v možganih, saj se ojačajo povezave med nevroni, ki se hkrati tudi aktivirajo. S pomočjo fraktalne risbe lahko prepoznamo potenciale pri osebi, prav tako pa lahko opozorimo tudi na težave ali izzive, s katerimi se sooča.

Z barvanjem fraktalne risbe in uporabo različnih barvnih nians lahko vplivamo na razpoloženje. Določene barve nas lahko pomirijo, sprostitjo, druge dajo nov zagon življenju. Z risanjem fraktalov lahko oseba spozna svojo notranjo moč. Avtorica knjige *Pot ljubezni, pot k sebi*, dr. Deja Muck pravi, da je s pomočjo risanja fraktalov moč premikati meje mogočega. S korekcijskimi fraktalnimi risbami vplivamo na kognitivno funkcijo delovanja možganov. Namen risanja fraktalov je stopiti v stik s samim seboj, saj z risanjem fraktala rišemo samega sebe. S pravilno rabo barv lahko dvignemo svojo energijsko vibracijo in lahko sledimo možnim spremembam. Prav tako z zavestnim risanjem drugačnih linij brišemo stereotipne vzorce, predelamo travme in ustvarjamo nove nevronske mreže.

Metodo fraktalne risbe uporabimo, kadar želimo ustvariti boljše odnose v družini ali drugih nam pomembnih okoljih, ko imamo nakopičena negativna čustva, ko želimo okrepiti samozavest, samospoštovanje in samovrednotenje. Zagotovo je fraktalno risanje blagodejno, ko smo v stresnih situacijah, tudi tako zelo, da ne vidimo več smisla v življenju, po za nas pomembnih odločitvah ali travmatičnih dogodkih, kot so ločitev, bolezen, izguba ljubljene osebe. Pa tudi takrat, ko si želimo živeti bolje, bolj polno in harmonično življenje.

Poznamo več fraktalnih risb in sicer

- inicialne diagnostične in korekcijske fraktale, ki se izdelujejo, ko želi oseba doseči harmonijo in ravnovesje in svoje življenje usmeriti v pravo smer
- fraktale namere in fraktale za doseganje življenjskega cilja, ki jih rišemo, ko želimo izpolniti določen cilj oz. ko želimo posvetiti pozornost določenemu problemu; uporablja se kot orodje za lažje kreiranje življenja
- roka zdravja se izdeluje z namenom izboljšanja zdravja, okrevanja, ozdravitve
- fraktalne mandale se rišejo z namenom dosega ravnovesja, harmonije in enotnosti
- umetniške fraktale, ki se izdelujejo za umetniško izražanje
- fraktali v paru ali skupini, ki se izdelujejo z namenom druženja in skupne rasti ter razvoja



Komu je torej namenjena metoda fraktalne risbe?

ODRASLIM

- povečanje energije in vitalnosti
- povečanje miru in harmonije
- poboljšanje zdravja (zmanjšanje visokega pritiska, nespečnosti, glavobolov ...)
- povečanje kreativnosti
- samorealizacija (skozi delo)
- izboljšanje partnerskih in družinskih odnosov
- vračanje na svojo življenjsko pot

...

OTROKOM

- povečanje samozavesti in samospoštovanja
- ustvarjanje pozitivne slike o sebi
- zmanjšanje stresa in napetosti
- razvoj poguma in odločnosti
- izboljšanje koncentracije in samokontrole
- razvijanje samostojnosti
- razvoj kreativnosti in inovativnosti
- razvoj fine motorike
- izboljšanje pomnjenja
- izboljšanje uspeha v šoli
- razvijanje tolerance in fleksibilnosti
- povečanje življenjske radosti

...



Kdaj torej uporabiti Metodo fraktalne risbe?

- ob stresnih izkušnjah
 - ko smo izgubili smisel življenja
 - po ločitvi, bolezni, izgubi ljubljene osebe
 - kadar imamo težave v medsebojnih odnosih
 - nakopičena negativna čustva (jeza, strah, krivda, bolečina ...)
 - za krepitev samozavesti, samospoštovanja in samovrednotenje
 - če imamo željo, da bi živeli polno, harmonično in srečno življenje
- ...

Kaj potrebujemo za risanje fraktalne risbe?

Bel list formata A4, črn kemični svinčnik in barvice. Ravno podlago. In odločitev, da bomo nekaj dobrega naredili zase. Fraktalne risbe namreč lahko izdeluje vsak, predhodno znanje risanja ni potrebno.

Dobrodošli na raziskovanje sebe. Vodimo **individualno** in **skupinsko** svetovanje s pomočjo risanja fraktalnih risb.

Poleg tega pa Zavod Modri december organizira tudi **Uvodni modul**, z namenom predstavitve metode Fraktalne risbe.

Uvodni modul, namenjen razvoju kreativnosti, sprostitvi in zabavi

1. srečanje (3 ure)

Predstavitve Metode fraktalne risbe

Izdelava inicialne fraktalne risbe, ki nam pokaže naše trenutno notranje stanje, kje smo realizirani in katere potenciale smo že razvili, pokaže pa nam tudi, kje pa jih še nismo in kateremu področju naj posvetimo nekoliko več pozornosti. Kako realiziramo potenciale in se izognemo nadaljnjemu slabemu počutju? Z izdelavo korekcijske fraktalne risbe.

2. srečanje (2 uri)

Predstavitve metode povezovanja s seboj in predstavitev preproste korekcije, ki nam omogoči stik s seboj.

Pregled izdelanih prvih treh inicialnih risb

3. srečanje (2 uri)

Pregled naslednjih štirih korekcijskih fraktalnih risb, ki so bile izdelane po navodilih glede na inicialno diagnostično risbo – pregled celotnega mini cikla (7 risb).

Možno je mentoriranje pri izdelavi korekcijskih risb velikega intuitivnega cikla (21 risb).

CENA:

1. srečanje = 30€

2. + 3. srečanje = 70€

Nadaljnje mentoriranje (po izbiri) = 50€.

Delavnico izvaja Patricija Lovišček, z opravljeno 1. in 2. stopnjo izobraževanja v Fraktalni šoli ter opravljenim izpitom 3. stopnje Metode fraktalne risbe (MFR izvajalka).

Info in prijave: info@modridecember.si

Vabljeni!