







---

Моим покойным родителям,  
которые открыли для меня целительную силу  
творчества, научили любопытству, стойкости и страсти



# Оглавление

- .....→
- 10** Введение 
  - 21** **Часть 1**  
Семь элементов
  - 30** Материалы, которые нам понадобятся
  - 32** Глава 1. Элемент намерения  
Связь с внутренним ребенком,  
внутренним проводником по подсознанию
  - 42** Глава 2. Волшебное совпадение  
Синхронность вдохновения и посыла
  - 56** Глава 3. Фон  
Любое путешествие начинается с первого шага
  - 66** Глава 4. Изображения  
Карта внутреннего мира
  - 80** Глава 5. Линии и формы  
Мое место в мире
  - 88** Глава 6. Цвета (и пятна)  
Эмоциональные качества
  - 96** Глава 7. Текст  
Связь с разумом, обработка данных, компас, порядок
  - 102** Семь элементов. Заключение

**107** **Часть 2**

Процесс ведения визуального дневника

**120** Творческие советы

---

**125** **Часть 3**

Истории на страницах дневника

**128** Глава 1. А. Начало — мой первый дневник, мама и я

**132** Глава 1. Б. Смерть и новое начало —  
осуществление мечтаний

**136** Глава 2. Работа с двумя внутренними личностями —  
хронометристом и девочкой-мечтательницей

**140** Глава 3. Дневник путешествий —  
свобода гулять, документировать и впитывать

**144** Глава 4. Обнаружение символов души —  
Дома, Луны и Звезд

**150** Глава 5. Окна и двери —  
открывая ответы волшебного совпадения

**156** Глава 6. Связь с детством —  
работаем в детской книге

**164** Глава 7. «Визуальный перевод» стихотворения —  
прощание

**170** Несколько заключительных слов

**172** Благодарности

# Введение

Что делает нас счастливыми, приносит нам чувство удовлетворения? Чтобы ощутить эти эмоции, необходимо несколько элементов, и один из наиболее важных – наличие смысла жизни. Чтобы почувствовать себя реализованными и удовлетворенными, нам необходимо прислушаться к своему внутреннему «я» и понять, что именно приносит нам счастье.

Визуальный дневник – это инструмент, который поможет нам выучить язык смысла жизни. Благодаря ведению дневника мы сможем заново узнать себя, найти способы прислушаться к внутреннему «я» и понять, что для нас важно.

Намерение, волшебное совпадение, фон, изображение, линии, цвет и текст – вот семь составляющих метода ведения дневника визуального путешествия. Чему каждый из них научит нас? Об этом вам расскажет моя книга.

Я хочу начать с короткой истории, которая иллюстрирует связь между визуальным дневником и волшебным совпадением. Шесть лет назад я училась на последнем курсе факультета арт-терапии. Однажды за обедом я встретила со своей хорошей подругой. Она вытащила из сумочки старую детскую книжку, а когда она открыла ее, я увидела, что внутри книги вместо обычных страниц находятся толстые листы, сшитые вручную. Подруга рисовала на новых страницах карандашами и фломастерами, наклеивала на них обрывки газет и записывала свои сокровенные мысли.

«Что это?» – спросила я, чувствуя, как магия книги начинает проникать в каждую клеточку моего тела.

«Это называется визуальный дневник, – сказала она. – Это своего рода картины, но нарисованные не на холсте, а в дневнике; чтобы вести такой дневник, не нужно быть художником, ты можешь рисовать все что угодно, нет никаких правил, просто получай удовольствие».

Я вернулась домой, еще не зная, что эта встреча изменит мою жизнь. Меня накрыло непреодолимое желание создать собственный дневник, и в тот же день я сделала его из старой книги. И с тех пор не прекращала его вести...



«Это своего рода картины, но нарисованные не на холсте, а в дневнике; чтобы вести такой дневник, не нужно быть художником, ты можешь рисовать все что угодно, нет никаких правил, просто получай удовольствие».



Прошло шесть лет — и сейчас я делюсь с вами собственноручно разработанным методом ведения визуального дневника, предназначенным для обретения свободы и поиска смысла жизни. Также визуальный дневник способствует развитию ваших увлечений, пониманию себя и укреплению вашей к себе любви.

Многие годы и множество раз меня просили объяснить, что такое визуальный дневник и чем его ведение может быть полезно.

Лучший способ объяснить смысл ведения такого дневника — пригласить людей на занятие и наблюдать за тем, как происходит магия. Но это не всегда возможно, поэтому я повиновалась внутреннему и внешнему желанию поделиться душой визуального дневника с миром.

И когда я говорю «душа», я имею в виду именно ее; дневник — это квинтэссенция вашей души. Если вы будете правильно его вести, это может заметно повлиять на вашу жизнь. За последние несколько лет визуальный дневник изменил мою жизнь, и я надеюсь, что изменит и вашу.

**Полезность визуального дневника трудно переоценить. Это и невероятное средство духовного исцеления, и удивительный инструмент для работы над собой, и хороший друг, который сопровождает меня, куда бы я ни пошла, и сосуд, в который я могу излить то, что бушует внутри меня.**

Дневник позволяет мне творить так, как я хочу, исследовать и раскрывать потайные уголки своей души, просто ожидая, когда меня посетит озарение и великолепные краски выплеснутся на страницы дневника.

Дневник способствует всем видам моей деятельности, в том числе и общению с другими людьми. Он помогает мне планировать проекты, придумывать и реализовывать идеи.

С помощью дневника я документирую все, что происходит со мной каждый день, чтобы позже я могла вернуться назад, сделать выводы и понять общую картину. Он также позволяет мне соединиться с моими корнями, моей большой семьей, вспомнить горько-сладкие моменты из детства, посвятить время близким, которые скончались, и тем, которые и сейчас со мной.

Дневник развивает умение использовать воображение, метафоры и образы; он усиливает врожденное творческое начало и позволяет использовать его так, как вы и представить себе не могли.

Помимо всего прочего, дневник помогает мне установить связь с особой составляющей моего сознания — полным энтузиазма внутренним ребенком, той самой четырех-пятiletней любознательной девочкой, чей основным язык — это язык цветов и форм.

Этот ребенок смотрит на мир яркими глазами, для него мир — игровая площадка, которая только и ждет, чтобы ее исследовали.

Я хочу, чтобы мы начали наше путешествие именно с игровой площадки. Эта книга отправит вас в визуальное путешествие по вашей душе, а дневник станет вашим проводником. В процессе чтения вы узнаете об элементах, из которых состоит большинство разворотов визуального дневника. Я надеюсь, что по мере чтения и с помощью упражнений, которые будут в каждой главе, вы начнете вести собственный дневник. И эта надежда привела меня к следующему озарению.





הוא מראה של אדם ושל אדם אחר

הוא מראה של אדם ושל אדם אחר

הוא מראה של אדם ושל אדם אחר

הוא מראה של אדם ושל אדם אחר

TOURNE







## Во всех нас есть внутренний художник

Прежде чем мы начнем путешествие, я хотела бы поделиться важным открытием, которое, я надеюсь, окажется полезным для вас: в каждом человеке есть внутренний художник. Мы все умеем говорить на языке искусства и творчества. Более того, творчество нам необходимо: оно подпитывает нас и придает смысл нашей жизни.

Младенцы начинают исследовать мир сразу же после рождения, и как только у них появляется физическая возможность, начинают хватать предметы и изъясняться жестами. Стремление оставить свой след, выразить себя через символы — это врожденная потребность. Мы все рисовали, когда были детьми, но перестали это делать в возрасте восьми или девяти лет — из-за социального давления, ощущения, что мы недостаточно хороши, или потому, что сравнивали себя с другими.

Наша врожденная способность выражать свой внутренний мир на ином языке, языке искусства, символов, цвета и материалов, может подарить нам исцеление. Нужно просто заново ее развить. Творчество — это дар самим себе. Создать что-то визуальное, что-то из ничего — это способность внутреннего ребенка — художника внутри нас.

Многие люди проживают всю жизнь лишеными уникальной радости, которую приносит творчество, без мурашек, бегущих по коже в процессе работы с различными материалами и цветами, без волшебства, которое становится возможным благодаря искусству и воображению.

Цель этой книги и курсов, которые я веду, — познакомить людей с особой сущностью художника, с их внутренним «ребенком-мечтателем», как я его называю. Искусство — это не обязательно призвание или профессия, это глубинная потребность нашей души, такая же, как потребность есть, двигаться и дышать. Установив связь с этой сущностью или внутренней энергией, вы сможете сделать свою жизнь богаче, красочнее, креативнее и привнести в нее смысл.



Наша врожденная способность выражать свой внутренний мир на ином языке, языке искусства, символов, цвета и материалов, может подарить нам исцеление. Нужно просто заново ее развить.

## Школа творческих путешествий



### И метод ведения дневника визуальных путешествий (ВДВП)

В 2014 г. с помощью моей давней ученицы Ракефет Бергер я открыла Школу творческих путешествий. Я хотела поделиться радостью творчества, которую обнаружила внутри себя. Мне потребовался год, чтобы разработать десятки увлекательных уроков ведения визуального дневника. С того момента, как я поприветствовала свою первую группу, и до сегодняшнего дня, пять лет спустя, я снова и снова с удивлением открываю для себя волшебство, которое происходит, когда люди впервые знакомятся с концепцией ведения визуального дневника.

Преподавание курса по визуальному дневнику не похоже на чтение обычных лекций по искусству, ведь такой вид деятельности затрагивает душу и находится на тонкой грани между терапией и художественным творчеством. Поэтому возникла необходимость проведения специальных тренингов для преподавателей ведения подобных дневников. Так появился метод ведения дневника визуальных путешествий, который объединяет мощные инструменты и техники, обеспечивающие трансформацию и исцеление.

В 2016 г. я запустила программу обучения методу ведения дневника визуальных путешествий. Я хотела создать в Израиле специальный курс для профессионалов, которые ведут групповые занятия, чтобы те научились художественному языку визуального дневника.





Метод ведения дневника визуальных путешествий (ВДВП) основан на трех столпах: глубоком понимании элементов визуального дневника, способности соединять воедино эти элементы и экспериментировать с ними, а также на подключении к подсознанию в ходе использования языка метафор и символов. Из этой книги вы узнаете все об этих составляющих и лично испытаете опыт ведения визуального дневника.

Преподаватель группы организует творческий процесс создания дневника. В этот процесс входит внутренняя работа, которая определяется выбранной преподавателем темой, а также подходящие художественные методы и материалы.

Сами преподаватели осваивают ведение дневника на обучающем курсе, а затем на основе полученных знаний создают собствен-

ные процессы, базирующиеся на личном опыте и внутреннем мире.

По итогу каждой встречи каждый ученик создает двухстраничный разворот, отражающий опыт, пережитый им во время занятия.

В этой книге мы подробно рассмотрим семь элементов, которые помогут легко создавать развороты дневника: намерение, магическое совпадение, фон, изображения, линии, цвет и текст. Вместе они создают «смысловый пирог» на каждой странице визуального дневника. Мой метод подходит всем: детям, женщинам, мужчинам, пожилым и молодым людям и может быть использован в качестве полезного инструмента в любой терапии. Никаких предварительных знаний вам не потребуется.

Эта книга не является пособием для преподавателей, она познакомит вас с концепцией визуального дневника и тем опытом, который он может вам подарить.





### Что действительно лечит?

Я часто задавала себе этот вопрос.

Когда я только начала вести визуальный дневник, я переживала один из самых трудных периодов в жизни. Моя мать умирала от рака, и я знала, что ее дни сочтены. Я часами сидела рядом с ее койкой или в больничных коридорах и находила небольшую отдушину для себя только на страницах дневника. Через цвета, линии и изображения мне удавалось слушать свою душу и давать выход хотя бы части внутренней боли, которую я не могла выразить другим способом.

За годы, прошедшие после смерти матери, я осознала целебную силу творчества в таком интимном формате, как визуальный дневник. Мне стало гораздо лучше, когда я с его помощью проработала сложные отношения с матерью, а также ту боль и вину, которые испытала, когда она скончалась в относительно молодом возрасте.

Это путешествие, начавшееся шесть лет назад, еще не закончилось, и я надеюсь, что оно будет продолжаться еще долгие годы. Оно помогло мне осознать, что один из самых действенных способов исцелиться — это встать на путь открытия, исследования и понимания души. Воссоединение с энергией детского любопытства и страсти к исследованию всего нового является одной из основ моего метода исцеления, самостоятельно сформировавшегося за эти несколько лет.

Итак, давайте отправимся в визуальное путешествие по страницам дневника и познакомимся с его семью элементами.

