

فكر في كلمة "أنا...."

انطق اسمك. وفكر في حقيقتك. اسمح لذاتك الحقيقية وصوتك الحقيقي بالانكشاف أمامك في اطار من القبول والتقبل.

ضع يدك على الورقة بشكل مستوي. باعد بين أصابعك قليلاً وتتبع يدك بقلم رصاص او قلم تلوين.

يدك جزء مهم جداً من كينونتك. بها تتعامل مع العالم وتضع "بصمتك".

فكر في خمس اجزاء تصنع هويتك وأصالتك الفردية. هل أنت عمرك؟ معتقداتك؟ قناعاتك؟ عرقك؟ علاقاتك؟ وظيفتك؟ ممتلكاتك؟ الأدوار التي تقوم بها
فالحياة؟

استخدم خطوط، ألوان، أشكال، رموز، أو ربما كلمات للتعبير بشكل بصري عن الاجزاء التي تتراكم لتكون هويتك.