

Оглавление

Глава 1. Метафорические ассоциативные карты	5
Что такое метафорические ассоциативные карты.	
Виды МАК	5
Авторские колоды метафорических ассоциативных карт	7
Как работают МАК? Ключ к подсознанию	10
Природа конфликтов	12
Область применения МАК	22
МАК и наши утраченные способности	24
Ведаете ли вы, что творите?	26
Что дает нам работа с МАК	28
Намерение	29
Глава 2. «Эмоции Судьбы»	31
Слои нашей реальности	31
Колода «Эмоции Судьбы»	37
Глава 3. Законы рода	47
Миссия жизни	47
Что такое характер и как он влияет на судьбу	49
Судьба	52
Структура личности	53
Законы рода: влияние на успех в социуме и в личной жизни	61
Глава 4. Где взять силы. МАК «Ресурсы»	66
Где взять силы для решения жизненных трудностей	66
МАК «Ресурсы»	69
Поиск ресурсов	71

Ресурсы четырех стихий. Психотипы людей. Получение ресурсов исходя из вашего психотипа	72
Глава 5. Личные границы — свои оберегаем, чужие не нарушаем!	77
Понятия «личное пространство» и «личные границы»	77
Виды и законы личных границ	78
Причины конфликтов	83
Проблема границ в отношениях	85
Почему мы не умеем выстраивать личные границы	88
Глава 6. Колода «Исцеление Внутреннего Ребенка»	94
Когда ваш внутренний ребенок нуждается в исцелении?	94
Детство — основа формирования личности и судьбы	100
Жизненный сценарий	102
Личность: три эго-состояния	119
Закон «Защита и обучение»	121
Как работать с колодой «Исцеление Внутреннего Ребенка»	123
Упражнения, подготавливающие к работе с колодой «Исцеление Внутреннего Ребенка»	127
Упражнения с колодой «Исцеление Внутреннего Ребенка»	134
Упражнения для развития фантазии	147
Воспитание психологически здоровых детей	149
Запретные фразы	153

Глава 1

Метафорические ассоциативные карты

Что такое метафорические ассоциативные карты. Виды МАК

Метафорические ассоциативные карты или МАК — это интуитивные карты-образы, используемые в практической психологии для осознания глубинных причин происходящих в жизни человека событий.

Психологи применяют метафорические ассоциативные карты во время консультаций, индивидуальной работы с клиентом, а также на семинарах и различных психологических тренингах.

Использование ассоциативных карт помогает включить воображение и интуицию, сюжет-

ные картинки дают возможность выстроить диалог, облегчают разговор о сложных, тяжелых переживаниях.

Многим людям тяжело дается вербализация мыслей и переживаний, кому-то непросто устанавливать контакт с собеседником, нередко клиент психолога, рассказывая о своих внутренних переживаниях, начинает чувствовать себя незащищенным. В этом случае метафорические карты оказывают неоценимую помощь, позволяя отстраниться от ситуации, переключая обсуждение с личной истории на сюжет иллюстрации. Разнообразие карт колоды дает возможность всегда продолжить визуальный ряд и полностью раскрыть образ.

Очень удобно использовать такие карты-образы для работы с детьми, словарный запас которых может быть ограничен в силу возраста — работа с картинками помогает ребенку выразить свои эмоции.

МАК — это очень эффективный инструмент для диагностики проблем в отношениях между супругами, родителями и детьми, членами одного коллектива. С их помощью мы получаем возможность выявить, прояснить и разрешить множество конфликтных ситуаций. Использовать карты может любой человек, для того что-

бы с их помощью менять свою жизнь, не обязательно быть психологом.

Уникальность метафорических ассоциативных карт в том, что их применение строится на принципе «эмоции — это зеркало судьбы». Судьба каждого из нас, о которой нам пока ничего неизвестно, может быть раскрыта при помощи этих карт-образов, так как она очень ясно и последовательно выражается через наши эмоции.

Авторские колоды метафорических ассоциативных карт

На данный момент я создала 8 колод.

1. **«Эмоции Судьбы»**. В этой колоде 99 ярких метафорических ассоциативных карт, на которых изображены различные жизненные ситуации.
2. **«Характер и Личность»**. В колоде 90 карт-образов, на которых помещены портреты людей (детей, подростков, взрослых и пожилых) различных национальностей. При помощи этой колоды можно решать вопросы взаимоотношений, эмоциональных состояний, а также внутренних ресурсов.

3. **«Ресурсы»**. В колоде 99 метафорических ассоциативных карт. Этот набор хорошо использовать для завершения любого расклада с другими колодами в ресурсном состоянии: эти карты дают поддержку, пробуждают вдохновение, подсказывают пути решения самых разных задач.
4. **«Личные Границы»**. В этом наборе 100 красочных метафорических ассоциативных карт. Изображения, помещенные на них, используются для отработки самых разных ситуационных запросов. Карты данной колоды отображают различные состояния и эмоции людей, разнообразные сюжетные линии.
5. **«Исцеление Внутреннего Ребенка»**. Эта колода — уникальный инструмент для проработки негативных событий детства. «Внутренний ребенок» — это метафора нашего эмоционального состояния. Эта колода для тех, кто когда-то был ребенком. В наборах 100 или 50 карт.
6. **«Матрица Миров»**. В этой колоде 64 карты. Эти карты отсылают нас к архетипам, изображая матри в ведийских первообразах. Образы на этих картах помогают разобратся в отношениях, получить ответы на

глубинные вопросы и советы в самых разных ситуациях. Работа с этой колодой развивает интуицию и дарит внутреннее спокойствие, дает возможность выйти на путь счастливых изменений в жизни, помогает найти собственный путь, избегая сомнений и ошибок.

7. **«Магия Женственности»**. В этой колоде вы найдете карты, которые используются для работы с запросами, связанными с внутренним эмоциональным состоянием женщины. В наборе 108 ярких метафорических ассоциативных карт, посвященных разнообразным женским образам, склонностям, интересам и устремлениям женщин.
8. **«Дети Индиго»**. Этот набор из 100 карт подходит для работы не только с детьми, но и с теми, кто был когда-то ребенком, то есть с каждым из нас. Карты-образы этой колоды помогают открыть творческие способности, развить фантазию и интуицию, найти путь к пониманию своей уникальности. Карты используются для выявления негативных установок, понимания и проработки собственных эмоций, поиска пути разрешения конфликтов и проблем, а так-

же получения доступа к скрытым ресурсам. Эти метафорические ассоциативные карты незаменимы при проработке травматических установок.

Как работают МАК? Ключ к подсознанию

Как же работают метафорические карты? По сути, они представляют собой **ключ к подсознанию**.

Как вы, наверное, знаете, основные наши жизненные трудности корнями уходят в детство. Мы уже давно выросли, но до сих пор многие установки, сформированные в детстве, влияют на нас.

Посмотрите на рисунок ниже — это айсберг. Что он символизирует? Видимая часть айсберга — это то, что появилось в данный момент в нашей жизни.

Заметьте, это всего одна седьмая — то, что мы видим. А шесть седьмых скрыто, не видно. И вот все, что скрыто под водой, — это наше подсознание и бессознательное. И как раз там лежит опыт наших прошлых жизней и этой жизни, структуру которой мы уже сформировали

в детстве и сейчас наблюдаем, как она проявляется. И эти карты очень хорошо помогают войти в этот «айсберг», увидеть наши негативные установки и проработать их. Пока же мы даже не знаем — что там.

У каждого из нас огромный объем болезненного опыта. К примеру, каждый из нас прошел процесс появления на свет. Да, мы родились. Но вы помните, как вы родились? Момент рождения? А момент рождения — это огромный стресс



для человека. Живое существо, находившееся в воде, в теплом месте, в утробе матери, с трудом выходит в новое пространство и попадает в чуждую среду. И от того, какие руки нас приняли в этот момент, как нас встретил мир, зависит тот эмоциональный опыт, который мы запечатлеем. Вы знаете, что бывает обвитие пуповины, бывают различные травмы в родах, неправильное предлежание.

И вот эти и подобные им травмы детства скрываются глубоко в нашем подсознании. Но мы этого не помним, потому что подсознание нас защищает. А с помощью карт мы можем это все проработать.

Природа конфликтов

Конфликты бывают двух видов. Есть конфликты внутренние — обида, сомнение, неуверенность, неправильная самооценка, неумение сказать «нет», болезни. То есть с виду с человеком все в порядке, а внутри проблемы. Есть у нас внешние конфликты — конфликты во взаимоотношениях с другими людьми.

Мы мыслим картинками, образами. Когда звучит какое-то слово, у каждого сразу же пе-

ред мысленным взором появляется картинка. **И от этой картинки, от визуального ряда, от метафоры, от ассоциации зависит то, что происходит у нас в жизни!**

Небольшое практическое задание.

Произнесите слово «конфликт». Какая картинка появляется у вас, какая эмоция? Какой образ? Каково ваше отношение к конфликту? Это чувство со знаком плюс или минус? А какая эмоция поднимается? Вспоминайте сразу ситуацию, человека.

Конфликты сами по себе — это не хорошо и не плохо, но у нас есть какой-то опыт, исходя из которого мы оцениваем это явление как положительное или как отрицательное.

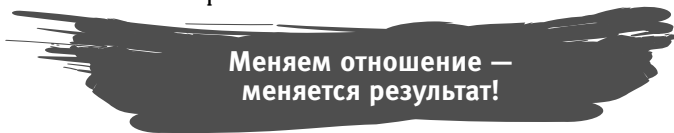
Слово «конфликт» пробуждает наши эмоции, включает определенное поведение и создает какие-то ситуации. Но это происходит неосознанно. Поэтому люди, когда у них в жизни происходят внутренние или внешние конфликты, не хотят их разрешать. Но потом последствия бывают очень тяжелыми. Как они проявляются? Это разводы, это брошенные дети, это «нет денег», это обиды, любовницы, головные боли, боли в спине. Сейчас многие болезни стремительно «молодеют»: рак, диабет, проблемы с давлением. Откуда появляется эта психосоматика? Из этих скрытых

глубин. Мы не понимаем, мы не помним этого опыта, мы его не «перевариваем». Именно поэтому так важно разобраться с ним и осознать его.

Мы помним, что можем относиться к слову «конфликт» и к любому другому слову плохо или хорошо. И причиной этого отношения является наш эмоциональный опыт, который чаще всего негативный. Этот негативный опыт необходимо проработать. Изменим отношение — изменится результат.

Благодаря картам, этому уникальному инструменту, мы можем сделать глубокую проработку наших самых потаенных проблем, которые мы сейчас даже не осознаем. Мы можем проникнуть в эти наши внутренние подвалы, в подсознание, достать эту трудность, посмотреть на нее и решить ее.

И именно **благодаря метафорическим картам мы можем красиво, эффективно разрешить любые жизненные конфликтные ситуации.** Потому что мы говорим не о конфликте и не о человеке, мы говорим о карте. И тогда эта боль уходит, и можно спать спокойно, и оказывается, что можно все решить и осознать.



**Меняем отношение —
меняется результат!**

Метафорические карты помогают разрешить любые конфликты, так как являются ключом к подсознанию. Их использование — очень экологичный способ проработки множества проблем, помогающий «переварить» негативные эмоции, поменять отношение к негативному опыту. Также метафорические карты помогают нам изменить свое отношение к ситуации и к людям. Но иногда наше подсознание испытывает такую боль, что не может справиться с этой задачей. Мы будем работать по такой схеме: **мысль-эмоция-поведение-результат**. И обязательно будем искать ресурс, позволяющий нам получить энергию для того, чтобы разрешить этот конфликт.

Упражнение «Метафора»

Давайте поиграем, давайте немного разомнемся, выполнив упражнение на наше чувствование. Карты называются «метафорические ассоциативные карты». Что такое метафора? Этот термин принадлежит Аристотелю, понимавшему искусство как подражание жизни. Это переносное значение, выражение эмоций, это образ, символ, архетип. Мы постоянно используем метафоры в своей речи, зачастую не осознавая этого. На-