



# Содержание



Как появилась колода.....	4
Для чего подходит моя колода .....	36
Как работать с картами.....	50
Практики .....	99
Послесловие.....	189

# Как появилась колода



Дело было пять лет назад.

Во время очередной сессии мой психолог предложила мне поработать с картинками.

Я тогда переживала очередной творческий кризис и не знала, куда двигаться дальше (потом, правда, выяснится, что это были первые предвестники медленно развивающейся депрессии, но это совсем другая история).

Лена достала разноцветные карточки, разложила их передо мной. И я влюбилась.

Сначала — в одну картинку.

А потом и в метафорические карты в целом.

На том рисунке, что поразил меня в самое сердце, маленькая девочка стояла перед большими-большими воротами. Растерянная, но очень любопытная.

Это, безусловно, была я.

Через несколько недель после той сессии я сделала большой рывок вперед.

Так начался один из моих самых классных творческих периодов.

С тех пор я регулярно обращаюсь за помощью к метафорическим картам.

Они были для меня крутым подспорьем в консультационной практике, а сейчас являются главным творческим помощником. Благодаря картам я включаю вдохновение, нахожу образы, придумываю истории, разминаю мозг.

Все эти пять лет «дружбы» с картинками мне хотелось сделать свои.

Те, что будут лучше всего отвечать моим запросам, те, которыми я смело смогу поделиться со своей аудиторией.

А когда мне чего-то хочется... я это делаю 😊.

Мне радостно, что эта колода получилась светлой, ресурсной, наполняющей, глубокой и теплой, хоть и создавалась в ужасное, суперстрессовое время.

Я совершенно точно уверена: с ее помощью ты найдешь ответы на важные вопросы, откроешь в себе источники сил, начнешь двигаться к тому, что для тебя важно.

# Как работают метафорические карты



Есть такое устойчивое выражение — «взгляд со стороны». Его очень любят токсичные люди («со стороны виднее») и люди, которые не хотят сами нести ответственность за свои решения. И те и другие, к сожалению, используют хорошую фразу во вред. На самом же деле при правильном подходе «взгляд со стороны» работает просто отлично.

Когда мы находимся внутри какой-то ситуации, нам очень сложно смотреть на нее трезво и объемно. В таких случаях, например,

хороший психолог подсвечивает клиенту разные грани. Мол, а посмотри вот сюда, на этот пыльный уголочек, который ускользает от твоего зрения, и вот эту сторону давай вытащим на свет божий. И сразу многое становится понятнее.

- ⊗ Метафорические карты позволяют человеку отстраниться от ситуации, выйти за ее пределы и занять позицию наблюдателя.
- ⊗ Метафорические карты снимают психологические защиты и позволяют безопасно раскрыться. Например, те вещи, которые наша психика тщательно защищает и не дает проговорить, становятся видимыми в работе с образами. Ведь гораздо проще рассказывать о картинке, чем о своей болезненной зоне, гораздо проще описать изображение, чем свою подавленную потребность.
- ⊗ Метафорические карты — это зеркало. Все образы, которые нам откликаются, являются отражением мыслей, состояний, чувств,



переживаний, желаний, мечтаний, потребностей. Поэтому, кстати, очень важно замечать не только положительный отклик, но и отрицательный, например раздражение, отвращение.

- ⊗ Метафорические карты — это путеводитель по внутреннему миру человека. Они помогают сформулировать то, что трудно поймать в обычных размышлениях. Например, видишь картинку и чувствуешь: «Вот! Вот это я хочу!»
- ⊗ Метафорические карты — это инструмент для самопознания, анализа ситуаций, формирования стратегии, поиска решений. Они не предсказывают будущее и уж тем более не решают твою задачу за тебя. Никакого волшебства. **Только ты, твой внутренний мир и красочный проводник между вами.**

# На что обращать внимание в работе с картами



НА ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ.

Как я уже говорила: и на положительные, и на отрицательные.

**Любая эмоциональная реакция — это важный сигнал.**

Поэтому каждый раз, когда у тебя возникает какой-либо эмоциональный отклик на изображение, старайся объяснить себе:

- ⌘ почему я чувствую именно так;
- ⌘ почему эта картинка вызывает умиление или раздражение;
- ⌘ что в ней так/не так?

Зачем разбираться с негативными эмоциями, если мы тут собрались для активации хороших?

Потому что там, где негативные эмоции, как правило, обнаруживается болезненное место.

Например, раздражение — сигнал о подавленной потребности, злость может указывать на зависть и так далее.

Чтобы тебе было проще распознавать свои чувства и эмоции, ниже ты найдешь их полный список.

## НА ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Наше тело иногда откликается на эмоцию быстрее, чем на разум.

Например, ты еще не успел подумать, что начал тревожиться, а сердце уже бьется быстрее. Или, допустим, бабочки в животе запорхали, а мысль «ой, нравится» только где-то там ползет.

Так чаще всего бывает у людей с низким эмоциональным интеллектом, когда нет хорошей связи с эмоциональной сферой и навыка распознавать свои чувства и эмоции. Поэтому следи за телесными реакциями:

- ⌘ как тело реагирует на то или иное изображение;
- ⌘ что тело пытается тебе сообщить с помощью этой реакции?

Ты можешь ощущать как легкость, так и тяжесть, как желание подвигаться, так и зажимы, как воодушевление, так и легкую тошноту. Все это очень важно и информативно.

Не отмахивайся от этих реакций, задавай себе вопросы и фиксируй ответы.

## НА МЫСЛИ.

Наши мысли не менее важный источник информации, чем чувства и телесные реакции.

Если внимательно следить за ними, можно научиться замечать автоматизмы, шаблоны, стереотипы, внезапно всплывающие в голове. В процессе работы с картами анализируй:

- ⊗ что приходит в голову, когда ты смотришь на картинку;
- ⊗ почему ты думаешь именно так;
- ⊗ это твоя мысль или тебе кто-то когда-то ее внушил?

Учись обосновывать и пропускать через фильтр все, что приходит тебе в голову.

## Таблица чувств и эмоций

<b>Гнев</b>	<b>Страх</b>	<b>Грусть</b>	<b>Радость</b>	<b>Любовь</b>
Бешенство, ярость, ненависть,	Ужас, отчаяние, испуг,	Горе, тоска, скорбь,	Счастье, восторг, ликование,	Нежность, теплота, сочувствие,

## **Гнев**

истерия,  
злость,  
раздражение,  
презрение,  
негодование,  
обида,  
ревность,  
уязвленность,  
досада,  
зависть,  
неприязнь,  
возмущение,  
отвращение

## **Страх**

оцепенение,  
подозрение,  
тревога,  
ошарашенность,  
беспокойство,  
боязнь,  
унижение,  
замешательство,  
растерянность,  
вина,  
стыд,  
сомнение,  
застенчивость,  
опасение,  
смущение,  
сломленность,  
подвох,  
надменность,  
ошеломленность

## **Грусть**

лень,  
жалость,  
отрешенность,  
отчаяние,  
беспомощность,  
душевная боль,  
безнадежность,  
отчужденность,  
разочарование,  
потрясение,  
сожаление,  
скука,  
безысходность,  
печаль,  
загнанность

## **Радость**

приподнятость,  
оживление,  
умиротворение,  
увлечение,  
интерес,  
забота,  
ожидание,  
возбуждение,  
предвкушение,  
надежда,  
любопытство,  
освобождение,  
принятие,  
нетерпение,  
вера,  
изумление

## **Любовь**

блаженство,  
доверие,  
безопасность,  
благодарность,  
спокойствие,  
симпатия,  
идентичность,  
гордость,  
восхищение,  
уважение,  
самоценность,  
влюбленность,  
любовь к себе,  
очарованность,  
смирение,  
искренность,  
дружелюбие,  
доброта,  
взаимовыручка