

Оглавление

Карты-подсказки	7
Если ты не видишь — просто включи свет	12
Возьми столько, сколько можешь нести	14
Хочешь дойти — сделай шаг	16
Разреши себе проживать, не избегая	18
Чтобы получить большее, освободись от своего малого	20
Ты лучше, чем кажешься себе	22
Опирайся всегда на свои успехи	24
Хочешь — просто возьми	26
Печаль открывает двери радости	28
Чтобы от чего-то избавиться, надо сначала это взять	30

Любовь — это чувство, не требующее усилий	32
Жди не ожидая	34
Не бойся бояться	36
Концентрируйся не на проблеме, а на задаче, которая ее решит	38
Чтобы получить ответ, надо спросить	41
Чтобы быть видимым, достаточно перестать прятаться	43
Семечко просто падает в землю и не думает, как расти	45
С тобой заодно целый мир	47
Перестань казаться, будь в настоящем	49
Любое мнение о тебе не является правдой	51
У каждого своя правда, но есть и истина	54
Слова не имеют ценности без намерения	56
Здесь все и всё за тебя	58
Впереди всегда больше	60
Тело от природы здорово и все умеет	62

Сомнение и есть ответ	64
Терпение только усиливает боль	66
Можно не знать и не уметь, но делать	68
Чтобы вырос плод, надо питать корни	70
Будь всегда ЗА	72
Выбирай, слушая только чувства	74
Выбирай в своих границах	76
Можешь, только если любишь	78
Чтобы понять, достаточно полюбить	80
Взрослый может всегда	82
Соглашайся что-то отдать, чтобы что-то получить	84
Ты все знаешь, просто разреши себе честность	86
Если пьешь чай — просто пей чай	88
Улыбнись, если ждешь радости	90
Помоги другому, если ждешь помощи	92

Откажись от стремления соответствовать	94
Ищи не причину, а решение	98
Чудо случается там, где его видят	100
В мире людей не бывает пусто	103
Если кажется, значит, так и есть	106
Не оценивай других — человек хорошо знаком только с самим собой . . .	108
Не бойся быть первым в новом	111
Ты есть, и этого всем достаточно	113
Выход всегда там, где вход	115
Когда надо, но не хочется, сделай по-другому	118
У каждого — своя жизнь, и от тебя это не зависит	120
Люби жизнь всегда	123

Карты-подсказки

Идея этой колоды карточек пришла мне случайно.

Когда работаешь с человеком над его запросом, иногда достаточно сказать случайную фразу, чтобы его подсознание, опираясь на ассоциации к этой фразе, выдало решение к его запросу.

Объясню подробнее, как это работает.

Представьте, что я знаю ответ на любой ваш вопрос. Вы произносите его вслух, а я сразу же пишу ответ на него. И ваша задача угадать — что я написала.

Однажды я играла так с группой людей, и каждый из них отгадал, что я написала для него на листочке, ведь каждый ответил так, как считает правильным для себя! А я на самом деле просто оставила лист пустым. В этом нет магии, магия в том, что абсолютно все в глубине души знают, чего хотят, но или боятся признаться, или не слышат себя, потому что привыкли опираться на чужое мнение.

Эта колода поможет вам раскрыть ваши собственные убеждения и найти свой путь к выполнению желаний или решению поставленных задач.

Как работать с этими картами? Очень просто.

Есть два способа.

1. Если вам требуется поддержка в трудной ситуации, настрой на день, напутствие, не составляя запроса, просто достаньте карту из колоды и прочитайте фразу на ней. Спросите себя: «Что я чувствую, читая эти слова?» Прочтите пояснение к карте и просто побудьте с этим. Помните — нет ничего случайного.
2. Второй способ чуть сложнее.
 - ◆ Составьте запрос к картам.
 - Запрос должен касаться только вас самих (нельзя спросить совета, как мужу решить его проблему, но можно спросить — как помочь себе, чтобы, например, не реагировать гневом на проблемы мужа).
 - Запрос должен быть реальным (нет смысла спрашивать, как полететь в космос, если вы даже не проходили обследование здоровья, чтобы понять — возможно ли это для вас).

- Запрос может звучать как вопрос о необходимом решении: «Что мне мешает сделать...», «Что я могу сделать?».
- Запрос может звучать, как исследование себя: «Что я почувствую, если...»
- ◆ Сформулировав запрос, перетасуйте колоду и достаньте карту.
- ◆ Прочитайте фразу и спросите себя: «Как это относится к моему запросу?»
- ◆ Запишите свои ассоциации с фразой.
- ◆ Если у вас вообще не возникает никаких ассоциаций и вы не можете понять, что говорит вам эта карта, прочитайте пояснение к ней и снова задайте себе вопрос: «Как это относится к моему запросу?»
- ◆ Дайте себе минимум 5 минут, чтобы записать ассоциации к фразе на карте, чтобы понять, как это помогает вам решить запрос.

Не спешите, здесь нет руководства к конкретному действию, любые свои решения вы определяете сами, опираясь на собственные ощущения.

*Данные фразы максимально нейтральны,
вы всегда примете верное решение,
потому что любые мысли
от прочитанного – всегда ваши.
Позвольте вашему подсознанию
помочь вам найти верное решение!*

Будьте честны с собой!

Если вам не до конца понятен посыл карты или его толкования вызывают сомнения, можно достать дополнительную карту.

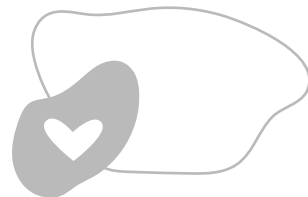
Если же вам нужно выбрать одно из двух возможных решений, тогда достаньте сразу две карты, по одной на каждое решение, настроившись на них, как на уже свершившиеся.

В таком случае ваш запрос может звучать так: «Каким будет мое состояние, если я приму такое решение?»

Помните, что в работе с картами поддержки нет правильного или неправильного, вас никто не оценивает и не экзаменует, вы сами выбирае-

те, о чем хотите спросить, сами ассоциируете фразу на карте со своим запросом.

Практика с картами позволяет отвлечься от мыслей и погрузиться в мир ощущений через ассоциации. А ведь именно ощущения — это то самое настоящее, что наиболее важно для вас.





Если ты не видишь — просто включи свет

Каждый день мы пребываем в поиске разных задач и порой сами создаем себе проблемы там, где их на самом деле нет.

Что если ты не видишь буквы в книге — можно долго злиться на некачественное издание, возмущаться нечитаемыми шрифтами, думать, что у тебя плохое зрение, но, возможно, тебе нужен всего лишь прикроватный светильник.

Решение задачи часто находится на поверхности, и оно настолько простое, что нам кажется несерьезным, потому мы его и не замечаем.

Если не смотреть только вперед, видя желаемое готовое решение, а осмотреться вокруг, то можно увидеть, как просто то, что нам надо сделать.

Решение у тебя под рукой – протри ее и включи свет.

