

Оглавление

Глава 1. Метафорические ассоциативные карты	7
Что такое метафорические ассоциативные карты.	
Виды МАК	8
Авторские колоды метафорических ассоциативных карт	11
Как работают МАК? Ключ к подсознанию	15
Природа конфликтов	19
Область применения МАК	35
МАК и наши утраченные способности	37
Ведаете ли вы, что творите?	40
Что дает нам работа с МАК	44
Намерение	45

Глава 2. «Эмоции Судьбы»	49
Слои нашей реальности	50
Колода «Эмоции Судьбы»	59
Глава 3. Законы рода	73
Миссия жизни	74
Что такое характер и как он влияет на судьбу	78
Судьба	82
Структура личности	85
Законы рода: влияние на успех в социуме и в личной жизни.	97
Глава 4. Где взять силы. МАК «Ресурсы»	105
Где взять силы для решения жизненных трудностей	106
МАК «Ресурсы»	110

Поиск ресурсов	114
Ресурсы четырех стихий. Психотипы людей.	
Получение ресурсов исходя из вашего психотипа	116
Глава 5. Личные границы — свои оберегаем, чужие не нарушаем!	123
Понятия «личное пространство» и «личные границы»	124
Виды и законы личных границ	125
Причины конфликтов	133
Проблема границ в отношениях	137
Почему мы не умеем выстраивать личные границы	141
Глава 6. Колода «Исцеление Внутреннего Ребенка» ...	151
Когда ваш внутренний ребенок нуждается в исцелении?	152
Детство — основа формирования личности и судьбы	162

Жизненный сценарий	165
Личность: три эго-состояния	192
Закон «Защита и обучение»	196
Как работать с колодой	
«Исцеление Внутреннего Ребенка»	199
Упражнения, подготавливающие к работе	
с колодой «Исцеление Внутреннего Ребенка»	205
Упражнения с колодой	
«Исцеление Внутреннего Ребенка»	216
Упражнения для развития фантазии	236
Воспитание психологически здоровых детей	240
Запретные фразы	245

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, сюжетные картинки дают возможность вы-

строить 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 чтобы 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 эмо-

ционального 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 матры ведийских первообразов. Образы на этих картах помогают разобраться 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 также 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