

От автора



Тропинки к мечтам вьются причудливо. Никогда не знаешь, где окажешься, ступив на такую. Но и в лесной чаще, где среди древних стволов ни одной живой души, и среди людей, чьи голоса звучат громче твоего собственного, маяк мечты не угасает.

А соседними тропами идут те, с кем тебе по пути. Твоя Стая – зримая и незримая. Люди, чьи сердца понимают твое и видят Вселенную в твоих глазах. Невидимые звери, что пом-

нят времена, когда тотемное животное наделяло своего хозяина особыми силами. Души твоих Пра, которые кружатся в непостижимых потоках бытия, благословляя тебя.

Метафорические карты «Сила Стаи» призваны поддержать на пути от мечты к мечте: в темных его закоулках и на залитых солнечным светом вершинах. Дать подсказку, когда ты не знаешь, куда дальше, ободрить, когда знаешь, но не решаешься, и задать те вопросы, которые помогут понять себя.

В книгах целебных сказок про Одну Девочку самобытные метафоры переплетаются с уютными иллюстраци-

ями Ольги Кругловой, создавая ощущение, что эти истории про тебя. Карты «Сила Стаи» – красочный привет от Одной Девочки, которая будто садится рядом и спрашивает: «Как ты, милая? Поговорим?»

Эту колоду можно использовать разными способами – выбирай, какой сегодня ближе тебе. И волшебного путешествия по метафорическим мирам рука об руку с Одной Девочкой!

С любовью, **Анна Фенина**,
писательница, арт-терапевт.

ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это набор картинок для самостоятельной работы (самотерапии) или для терапевтической работы с помогающим специалистом. Люди, животные, предметы, эмоции и сюжеты на метафорических картах считаются каждым человеком по-разному, оставляя простор для толкования и изучения своих реакций на возникшие образы.

С помощью метафорических карт можно:

- Заглянуть в прошлое и найти там причины происходящего

- Сформулировать отношение к тому, что волнует, и наметить шаги для разрешения ситуации
 - Визуализировать желанные события и увидеть пути к их достижению
 - Поговорить с подсознанием и получить важную информацию, хранящуюся в нем
 - Понять причины страхов и сомнений
 - Максимально быстро прийти в состояние равновесия
- И тому подобное.

ПОЧЕМУ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ РАБОТАЮТ?

Во-первых, карты являются стимулом, который вызывает поток ассоциаций, описывающих внутренний мир челове-

ка и особенности его взаимодействия с миром внешним. Так проявляется закон проекции, впервые озвученный Зигмундом Фрейдом.

Во-вторых, работая с МАК и описывая ассоциации, мы говорим не о себе, а об образах и персонажах на карте. Это помогает обойти защитные механизмы нашей психики и взглянуть на ситуацию «со стороны».

В-третьих, ключом к взаимодействию с МАК является метафора. Соотнося свои состояния с отвлеченными образами, мы находим в них новые смыслы и подсказки.

Кроме того, карты привносят в процесс работы элемент игры, снижая завышенные ожидания от происходящего, при этом не теряют эффективности.

КОЛОДУ «СИЛА СТАИ» МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК:

- Метафорические ассоциативные карты, к которым не нужны дополнительные описания — только работа с образами, рождающимися внутри человека.
 - Как колоду-оракул, где к каждой карте дополнительно прилагается короткое описание с наводящими вопросами или напутствием.
 - Книжку с описаниями карт можно использовать самостоятельно, даже если карт нет поблизости.
- «Сила Стаи» — ресурсная колода, которая в большей степени ориентирована на поддержку во времена сомнений и на пути к мечтам. Пусть она станет вашей доброй помощницей!

КАК РАБОТАТЬ С КОЛОДОЙ?

Каждой карте соответствует послание в этой книжке, для удобства карты и послания пронумерованы, чтобы можно было легко найти пару.

Карты можно использовать без книжки, а книжку без карт.

Послание, которое дополняет карту, никак не противоречит образам, которые вы видите в ней. Скорее, дает возможность взглянуть на ситуацию под новым углом.

В конце книжки приведены техники работы с колодой «Сила Стаи», которые могут помочь углубить и разнообразить работу с картами.



Карта 1

По потоку, который знаешь, можно плыть
и без весел.

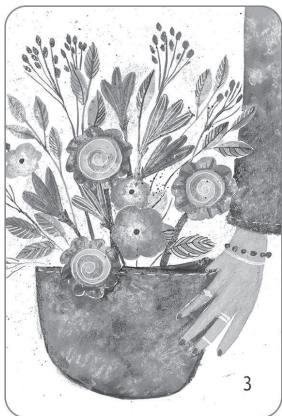
Это — доверие.

Но хранить весла на дне лодки на случай
стремнины и порогов — это мудрость.



Карта 2

Чтобы что-то выросло, надо это поливать.

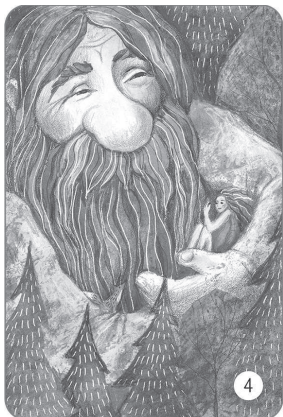


Карта 3

Невозможно остановить цветение, когда приходит его срок.

И бывшие горечи станут почвой, удобрением для Внутреннего Сада.

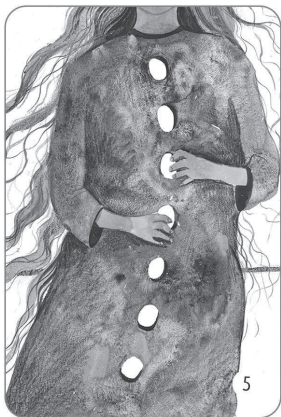
Верь своей весне.



Карта 4

Если хочется на ручки, вспомни про лес.
Твоя щека — к коре его сосен, твоя рука — к бархату его мха, твоя ступня — к песчаному дну его ручья.

Где, в чем и в ком твой лес?



Карта 5

Если душа прохудилась от тревог или потерь, не спеши латать дыры чем попало. Может, душа ждет ветра.

Он сыграет на ней особую мелодию, как на флейте. Пронзительную, целебную, призывающую близких по духу.

И окажется, что ради этой мелодии все и затевалось.