

Оглавление

Для чего эти карты?	6
Как работать с колодой?.....	11
Как выбирать вспомогательную карту?	20
Расшифровка вопросов на вспомогательных картах.....	23
<i>Карта дня</i>	24
<i>Вдохновение</i>	26
<i>Опоры</i>	30
<i>Поиск решения</i>	34
<i>Забота о себе</i>	39
<i>Как я сейчас?</i>	43
<i>Проявление в мир</i>	46
<i>Что мне важно</i>	50
<i>Первый шаг</i>	54
<i>Взгляд со стороны</i>	58

Здравствуйте, дорогие читатели!

Мне почему-то кажется, что мы с вами уже знакомы и вы купили эти карты, заранее зная, кто я, и доверяя тому, что я делаю. Но если нет – будем знакомы: я Ольга Примаченко, писательница, журналист, психолог и сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Автор книг «К себе нежно», «С тобой я дома», воркбука «В точке покоя» и ежедневника «К себе нежно».

У вас в руках продукт, о котором я давно мечтала: обнимательные метафорические карты, которые я создала вместе с художницей Полиной Годуйко. На них изображены простые и понятные персонажи – мужчины и женщины, похожие на нас с вами: они умеют и веселиться, и пе-

чались, обладают легкой безуминкой и способностью посмеяться над собой, но при этом умеют себя пожалеть, обнять и поддержать.

Для чего эти карты?

Чтобы вы смогли отвлечься, расслабиться и поговорить с собой. Осознать, что вас волнует, по чему вы сейчас чувствуете «голод», чего хочется. Но не только осознать — карты помогут придумать, как можно проявить заботу о себе, чем порадовать, на какие внутренние и внешние ресурсы опереться, чтобы привести эмоциональное состояние в гармонию.

Разрабатывая эту колоду, мне хотелось воплотить идею инструмента, с которым можно работать самостоятельно, не привлекая специалиста со стороны и не имея никаких знаний о том, что такое ме-

тафорические карты. Другими словами, если вы держите их в руках впервые, все в порядке — так и было задумано, я рядом и все сейчас объясню.

Прежде всего: метафорические карты — это не гадание (хотя и то еще волшебство!)

Работа с метафорическими картами — это исследование того, что с вами сейчас происходит, с помощью внутреннего отклика на картинку. То, что вы видите на картах, зависит от того, что для вас сейчас «заряжено», «горячо», что для вас «нерв». В общем, «у кого что болит, тот то и... видит!»

Если на карте с совой вы видите медведя, значит, ваше мышление сейчас работает в таком режиме, что вы будете видеть

медведя везде, даже на карте, на которой нарисована сова. Повадки медведя, предчувствие медведя, страх медведя, ожидание медведя, обиду на медведя — по какой-то причине для вас все сейчас заряжено медведем, и это то, с чем нужно работать, потому что в этого медведя явно сливается уйма энергии и сил.

В отличие от карт таро и оракулов, у метафорических карт нет закрепленного за каждой картой значения: а-ля «разлука», «неожиданное богатство», «дорога дальняя и казенный дом». Метафорические карты ничего *не предсказывают* — они лишь помогают вам *самим* отвечать на волнующие вас вопросы. То есть ответ приходит изнутри, из глубины вашего подсознания, а не из книжечки к колоде.

Однако книжечка к колоде тоже есть!

Именно ее вы сейчас читаете, и написана она для того, чтобы вы не чувствовали себя одинокими в этом путешествии к себе.

Первая часть колоды — это **50 сюжетных картинок**, объединенных темой нежности к себе и получения удовольствия от жизни: это когда живешь так, чтобы радовать и тело и душу, следовать за мечтами, не ломаясь по дороге и ставя такие цели, от которых мурашечки.

Вторая часть колоды — **10 тематических вспомогательных карточек** с вопросами. В инструкции к колоде я кратко объясняю каждый вопрос — что ответ на него может подсветить, на что указать. Не смотрите «расшифровку» заранее: здесь