

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Первый энергоуровень	18
Красная обида	18
Глава 2. Второй энергоуровень	42
Оранжевая обида	42
Глава 3. Третий энергоуровень	87
Желтая обида	87
Глава 4. Четвертый энергоуровень	106
Зеленая обида	106

Глава 5. Пятый энергоуровень	147
Голубая обида	147
Глава 6. Шестой энергоуровень	174
Синяя обида	174
Глава 7. Седьмой энергоуровень	198
Фиолетовая обида	198
Глава 8. Заключительная (обобщающая)	212

Введение

Вы держите в руках не просто книгу. Это ваш ключ к обретению гармонии и спокойствия, а самое главное — себя.

Часто наши желания не исполняются, мечты не сбываются, а жизненные цели не реализуются в том числе и из-за того, что мы «погрязли» в обидах и при этом не осознаем их и подавляем в себе. Эта книга станет для вас ценным инструментом, помогающим не только обнаружить собственные обиды, но и научиться их понимать и принимать.

Книга-практикум «Законы Рода: проработка негативных семейных сценариев» даст вам всю необходимую информа-

цию об обидах, особенно скрытых, и о том, каким образом вы можете от них освободиться. Методическая основа книги — это работа с метафорическими картами.

Метафорические ассоциативные карты, или МАК, — это колода карт с различными интуитивно понятными образами. МАК используются в практической психологии как инструмент, помогающий раскрыть то, что скрывается в подсознании человека.

Другими словами, метафорические карты — это ключ к нашему подсознанию. МАК применяются психологами при работе с клиентами, во время консультаций, в индивидуальной и групповой терапии, на семинарах и тренингах, посвященных психологическим проработкам, и даже при работе

с картами Таро. Работа с МАК — это один из самых эффективных инструментов для выявления и проработки проблемных ситуаций.

При работе с метафорическими ассоциативными картами вам нужно четко сформировать свое намерение. Для чего и зачем вы решили к ним обратиться? Поняв это, вы сумеете без промедления начать действовать. Ваше намерение непременно должно быть осознанным.

Подобный метод терапии позволяет осознать причины происходящего в жизни человека, диагностировать и проработать самые потаенные, скрытые даже от нас самих проблемы. Метафорические карты включают в работу воображение, запускают интуицию, порождают всевозмож-

ные ассоциации и вызывают разнообразные, часто противоречивые эмоции. Вступая в диалог с содержанием картинок, мы получаем возможность облегчить сложные переживания, осознать, прожить и проработать эмоции и обиды. Благодаря метафорическим картам мы можем отстраниться от ситуации, проанализировать ее и найти решение.

Особенно ценны будут для вас карты, если вам трудно осознать и выразить свои эмоции, если вы не можете понять, почему возникают проблемы в отношениях между супругами, родителями и детьми, друзьями, коллегами. Проработка сложных ситуаций с помощью МАК позволяет предотвратить конфликты в реальной жизни или разрешить уже существующие конфликты, как внешние — во взаимоотноше-

ниях с окружающими нас людьми, так и внутренние – обиды, сомнения, комплексы, болезни.

Работая с ассоциативными метафорическими картами, мы получаем возможность укрепить наш разум и развить интуицию, ведь работа с картами включает в действие и левое, и правое полушарие мозга. Прорабатывая проблемы одну за другой, мы можем повысить нашу самооценку, избавиться от комплексов, снять негативные блоки. И самое главное – мы учимся прислушиваться к себе, лучше понимать себя, искать ответы в своем сердце.

Получив необходимые Знания и сумев помочь себе, мы сможем оказать помощь и нашим близким людям – в первую очередь детям.

Классическая колода метафорических карт содержит, к примеру, изображения пейзажа, играющих детей, летящей птицы. Но кроме нее существует и множество других разнообразных колод со своей стилистикой и образами.

Метод МАК и лежит в основе этой книги.

Наши базовые карты – это колоды **«Законы Рода»**, **«Эмоции Судьбы»**, **«Характер и Личность»**, **«Исцеление Внутреннего Ребенка»**. Каждая колода содержит в себе до ста уникальных красочных метафорических карт, на которых изображены различные жизненные ситуации, эмоциональные портреты людей разных возрастов и национальностей.

Подобное разнообразие поможет в проработке самых разных наших проблем – связанных с вопросами взаимоот-

ношений, эмоций, внутренних ресурсов, негативных событий детства.

«Эмоции Судьбы» – это первая составленная мной колода. Большая часть карт в ней отражают негативные эмоции и служат для диагностики и дальнейшего исцеления. Остальные карты – ресурсные, то есть такие, которые помогают завершить терапию и расклад. Это универсальная колода, а потому мы можем обращаться к ней при проработке любых вопросов, проблем, конфликтов в отношениях.

Колода **«Исцеление Внутреннего Ребенка»** применяется как для решения конкретных ситуативных задач, так и для устранения более общих и значимых проблем. Благодаря этим картам мы можем проработать свои внутренние пере-

живания и найти установки, которые значительно влияют на нашу жизнь. Зачастую именно установки, которые закладываются еще в нашем детстве, негативно влияют на наше общение с окружающими людьми и приводят к возникновению конфликтов, препятствуют нам на нашем пути, не позволяют жить в гармонии с собой и с миром. Эта колода поможет выявить и устранить причины таких проблем.

Колода **«Характер и Личность»** содержит в себе 90 красочных карт, представляющих собой различные портреты людей разного пола, возраста, национальностей. Эта колода применяется для решения проблем в отношениях, разрешения эмоциональных состояний, внутренних ресурсов. С ее помощью мы можем составить свой метафорический

портрет, а также метафорические портреты других людей, в отношениях с которыми мы испытываем трудности. Кроме того, колода дает возможность проработать эмоциональные состояния, трансформировать негативные установки в позитивные, освободиться от конфликтных установок.

Работа с колодой «**Законы Рода**» позволит вам осознать свое место в структуре вашего Рода и понять, как его законы влияют на вашу Судьбу. С помощью этих карт вы сможете выявить истоки негативных событий в вашей жизни и наметить путь к выходу из этого деструктивного сценария.

ВАЖНО, что все эти колоды можно сочетать друг с другом. Некоторые прак-

тики книги будут строиться именно на совместном использовании данных метафорических ассоциативных карт.

Мы будем прорабатывать обиды на семи уровнях, которые соответствуют чакровой энергосистеме, или семи психическим (психологическим) центрам. Основа нашей работы — это психоанализ, или размышление, реализация (осознания, проработки, реализованные в вашей жизни). В процессе освоения книги вам необходимо будет размышлять и делать выводы. К примеру, прочитав первую главу, тут же, не закрывая книгу, возьмите лист бумаги и, оставаясь в моменте, запишите все, что вы осознали, что поняли,

какие выводы, какие реализации, инсайты у вас произошли. Постоянная аналитическая работа с собой, со своим сознанием и подсознанием очень важна, она будет главным подспорьем для вас в проработке обид, это должно стать постоянной практикой.

Психолог и психотерапевт Вильгельм Райх и его ученик Александр Лоуэн знамениты тем, что исследовали обиды и негативные эмоции, спрятанные в теле и способные впоследствии привести к болезням. Изучая психологию тела, Райх пришел к выводу, что наши мысли могут создавать напряжение в теле, которое как раз и способно привести к заболеванию. Таким образом он описывает механизм психосоматики.