



# Оглавление

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

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