

## ЖЕНСКИЕ РОЛИ. FEMALE

**Метафорические ассоциативные карты** — это то, что позволит вам заглянуть вглубь себя, увидеть все, что вы так тщательно от себя скрывали, при условии, что вам это действительно нужно.

Готовы ли вы к честности с собой?

Говорят: «Все ответы внутри вас». Но как их увидеть, услышать, распознать?

Если вы ищете ответы о СЕБЕ, о своей жизни, о своих внутренних блоках, если вы пытаетесь найти причину своих проблем и решить их, если вы хотите начать с трансформации СЕБЯ, то тот инструмент, который вы сейчас держите в руках, — это наилучшее, что вы могли для себя сделать!

Эти карты помогут найти ответы на многие вопросы, но не забывайте о честности. Честность с собой — гораздо сложнее, чем честность с другими. Но она окупится сполна!

Почему быть честным с собой сложно? Слишком долго мы жили в иллюзиях, слишком привыкли, слишком боимся снять розовые очки. Эти розовые очки, в какой-то мере, — наша защита. Защита от реальности, с которой мы не согласны, но войти в позицию взрослого и начать что-то менять в своей жизни пока не можем. И на это у нас есть причины. Метафорические ассоциативные карты — идеальный инструмент, чтобы найти эти причины и трансформировать их.

Именно из-за таких глубоких осознаний работать с МАК иногда бывает больно! Потому что здесь нет места розовым очкам, все ответы — истинные, все — в самую суть...

Поэтому я спросила вас в самом начале: «Готовы ли вы к честности с собой?»

Я приглашаю вас бережно снять Корону иллюзий и познакомиться с собой. Вы же пришли сюда за ответами? Действуйте!

### Правила работы с колодой

Итак,

1. Возьмите в руки колоду карт.
2. Сформулируйте открытый вопрос, подходящий к теме колоды, или воспользуйтесь списком готовых вопросов из данной инструкции.
3. Вытяните карту, как ответ на заданный вопрос.
4. Отвечайте на вопрос глядя на карту, то есть попытайтесь описать все, что чувствуете.
5. Если сложно соединить вопрос и карту, попробуйте начать подробно ее описывать. Позвольте себе нелогичные и странные трактовки — верно то, что первое придет на ум.
6. Работайте с картами как в закрытую (выбирая интуитивно, не глядя на изображения), так и в открытую (выбирая изображения, которые откликаются вам в контексте вопроса), по своему усмотрению. Ответы лучше записывать на лист бумаги (или печатать на компьютере), и чем подробнее будет ответ, тем больше осознаний вы сможете получить!

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. В чем уникальность моей женственности?
2. В чем сила моей женственности?
3. Что я люблю в своей женственности?
4. Что восхищает меня в себе самой?
5. Что восхищает меня в других женщинах?
6. Как быть в контакте с собой, понимать свои истинные желания и потребности?
7. Какое женское качество мне нужно развить в себе?
8. Какие женские качества я прячу/подавляю? Зачем?
9. Женщина Нового Времени. Какая она?
10. Какую роль в кино я хотела бы сыграть?
11. Женственность. О чем это?
12. В чем заключается моя женственность?
13. Как выглядит моя внутренняя женщина?
14. Что чувствует моя внутренняя женщина?
15. В чем мои ресурсы женственности?
16. Женщина, довольная своей жизнью, какая она?
17. Что способно меня очаровать?
18. В чем я хороша от природы?
19. Послание мне от моей Внутренней Женщины?
20. Как выглядит женское счастье?
21. Что я не принимаю лично в себе?
22. Как оставаться в ресурсном состоянии?
23. Что заставляет меня чувствовать себя негармоничной?
24. Какие признаки указывают на то, что я живу свою жизнь?
25. Какая я, когда даю себе полную свободу?
26. Чего я хочу добиться в течение следующих пяти лет?
27. В чем моя «женская сила» должна проявляться?
28. О чем я сожалею, как женщина?
29. Есть ли что-то, что я мечтала делать в течение длительного времени? Почему я до сих пор не сделала это?
30. Как бы меня описали мои друзья и родственники?
31. Чего хочет моя Внутренняя девочка?
32. Каковы причины моей неженственности?
33. Что мне даст принятие «женской силы»?
34. Составь пять правдивых предложений по карте, начинающихся с «Я».
35. Мне 100 лет. Я здорова и счастлива. Какой совет я дала бы себе сегодняшней?
36. Чем бы я занималась каждый день, если бы могла?
37. Что никто и никогда у меня не украдет?
38. Продолжи фразу по карте: «Мне бы хотелось разделить с кем-нибудь...»
39. Как построить гармоничные именно для меня отношения?
40. Что для меня означает женственность?
41. Какова моя индивидуальная формула женственности?
42. Какое качество/какую силу я получила от Женщин Рода?
43. Самый лучший для меня способ восстановления сил и энергии?
44. Кто такая настоящая Женщина?
45. Какие люди меня больше всего вдохновляют?
46. Отсутствие чего стоит между мной и счастьем?
47. Как пахнет истинная женственность?
48. Как лично я могу сделать этот мир лучше?
49. Какое будущее для себя я хочу/не хочу?
50. В чем разница между «жить» и «существовать»?
51. Что было бы, если бы я смогла по-настоящему отпустить...?
52. Женская уверенность. Что это?
53. Как женщина справляется со стрессом и негативными эмоциями?
54. Что мне нужно делать каждый день, чтобы быть счастливой?
55. Какие качества присущи людям, которыми я восхищаюсь?
56. Что такое женская красота?
57. Как выглядит моя родственная Душа?
58. Как выглядит моя самая главная мотивация на данный момент?
59. В чем секрет женского счастья?
60. Что для меня является образом женственности? И что есть в женщине такого, что делает ее женственной?
61. Что делает женщину женщиной?
62. Какой женщиной восхищаются мужчины?
63. Как выглядит женщина, которая получает удовольствие от мелочей (дождя за окном, вкусного чая, прогулки, любимой книги и пр.)?
64. За что в моей жизни я чувствую наибольшую благодарность себе?
65. Если бы я проснулась завтра, приобрела любое качество или способность, то какое/какую я бы получила?
66. Если бы хрустальный шар мог рассказать правду обо мне, о моей жизни, о будущем или о чем-нибудь еще, что бы он мне подсветил?
67. Что я знаю о себе, но до сих пор делаю вид, что не знаю этого?
68. Какое качество во мне самое ценное для...?
69. Какие хорошие привычки я бы хотела привить себе?
70. Как мне избавиться от плохих привычек?
71. Что я не даю себе?
72. Откуда берется моя женская сила?
73. Что я больше всего ценю в друзьях?
74. Для чего мне женственность?
75. Каковы мои жизненные ценности?
76. Что бы я сделала по-другому, если бы у меня была возможность еще раз прожить эту жизнь?
77. Каковы сильные стороны моей женской природы?
78. Какие шаги я должна предпринять сегодня для того, чтобы продвигаться навстречу задуманному?
79. Что дают/давали мне отношения с матерью (в том виде, в каком они есть сейчас/были)?
80. Что могут/могли дать мне отношения с матерью (в идеальном варианте)?
81. Женщина, которая имеет большой успех у мужчин. Чем она меня привлекает? Какое качество во мне ей нравится?
82. Мой партнер говорит мне: «Мне нравится в тебе...»
83. Мой партнер говорит мне: «Мне не нравится в тебе...»

84. Счастье. Что героиня карты знает о счастье, чего не знаю я?
85. Чем я действительно хочу заниматься в жизни?
86. Что хорошего есть во мне (в моей жизни), но чего не было бы, не будь я женщиной?
87. Что мне мешает раскрыть мою женственность?
88. Как я проявляю свою Внутреннюю Женщину?
89. Как выглядит женщина, которая умеет говорить «Нет»?
90. Если по волшебству могло бы исполниться одно мое желание, кем бы я захотела стать?
91. Что делает женщиной лично меня?
92. Если бы не имело значение, что обо мне подумают люди, как бы я жила?
93. Какое внутреннее мироощущение приводит к тому, что женщина предъявляет себя именно женственно, а не бесполо?
94. Какие качества характера я хотела бы передать своим детям?
95. Что я могу сделать для того, чтобы почувствовать себя счастливой?
96. Как найти внутренний баланс?
97. Что для меня самоценность и любовь к себе?
98. Что значит быть женщиной?
99. Что для меня лично является необходимым качеством (атрибутом) женственной женщины?
100. Чем бы я занималась, если бы осталась на планете одна?
101. Как проявляет эмоции Женщина?
102. Что во мне есть из того, чего хотят многие люди?
103. Что мне нужно прямо сейчас?
104. Каким будет главное изменение в моей личности в этом году?
105. Что я обещала себе, но до сих пор не делаю?
106. Что нового я о себе узнала недавно?
107. Мои слабости?
108. Что мне поможет выйти на следующий уровень развития?
109. На поддержание какой иллюзии о себе я затрачиваю слишком много энергии?
110. Какое самое большое заблуждение люди имеют относительно меня?
111. Что дается мне с большим трудом?
112. Мой партнер говорит мне: «Когда ты такая, я хочу возвращаться к тебе снова и снова...»
113. Мой партнер говорит мне: «Когда ты такая, я хочу отдалиться от тебя...»
114. Какими тремя качествами должен обладать мой друг/подруга?
115. Ответь, глядя на карту. Каким я хочу видеть:
  - мое пространство
  - мой дом
  - мою работу
  - мой бизнес
  - мое хобби
  - мое тело
  - мое окружение
  - мои деньги
  - моих клиентов
  - мою жизнь
  - мои отношения
  - мою реальность
  - мой быт
  - ...

## ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Рекомендую записать ответы на эти вопросы на диктофон. Отвечать нужно первое, что приходит в голову, глядя на карту, не оценивая свои ответы, не критикуя, полностью отпустив контроль и всякую логику. Самые смелые могут дать свои ответы для ознакомления партнерше. Но даже если вы запишите их для себя, — это даст вам новый толчок в развитии, более глубокий уровень в понимании себя и своих мотивов, вы станете еще на один шаг ближе к себе настоящему!

1. С какими женщинами легко общаться?
2. Какие женские качества меня привлекают?
3. Чего я жду от своей партнерши?
4. Какие, по моему мнению, большинство женщин?
5. Какие женские качества самые главные в построении надежных и сильных отношениях?
6. Что мне нравится в женщинах?
7. Что значит быть женщиной?
8. Как выглядит моя Женская часть?
9. Совет от моей Женской части для моей Мужской части.
10. Истинная Женственность для меня — это ...
11. С какой женщиной я буду счастлив?
12. Для какой женщины я хочу двигаться вперед?
13. Каких качеств мне не достает в моей партнерше?
14. Что мне нравится в моей партнерше?
15. Что мне не нравится в моей партнерше?
16. Чего мне не хватает в отношениях?
17. Для чего мне женщина?
18. Истинное предназначение женщины?
19. С какой женщиной я расслаблен?
20. С какой женщиной я напряжен?
21. Какое качество я подавляю в себе?
22. Что лично для меня является необходимым качеством (атрибутом) женственной женщины?
23. С какой женщиной я чувствую себя мужчиной?
24. С какой женщиной мое счастье «рядом ходит»? (максимально подробно описать)
25. Какая женщина способна дать мне максимальную свободу?
26. Что делает женщину женщиной?
27. С какой женщиной я способен прожить именно свою жизнь?
28. Женщина Нового Времени. Какая она?
29. Рядом с какой женщиной мои мечты быстрее станут реальностью?
30. Продолжи фразу по карте: «С такой женщиной я бы хотела разделить...»
31. Женщина, с которой хочется быть... Какая она?
32. Какую женщину я смогу сделать максимально счастливой?
33. Какое качество в женщине способно оттолкнуть меня?
34. Присутствие какой женщины рядом способно открыть поток изобилия?
35. Какая женщина способна проявить мой максимальный потенциал?
36. Какая женщина мне не подходит?
37. Рядом с какой женщиной я угасаю?
38. Как выглядит мое Близнецовое Пламя?
39. По какому признаку я узнаю, что это моя женщина?
40. С какой женщиной я теряю здоровье?
41. Общение с какой женщиной сейчас может направить меня на правильный путь?
42. Взаимодействие с какой женщиной способно обесточить меня?
43. Какие мамы черты я ищу в женщинах?
44. Каких женщин, на мой взгляд, я еще не достоин?
45. «Только с такой женщиной я буду ощущать себя классным (крутым)!» (вопрос для прояснения зависимой самооценки)
46. «Моей маме бы понравилась такая моя женщина».
47. Какая женщина способна максимально меня мотивировать?
48. Как женщина должна ко мне относиться, чтобы я достигал все новых и новых вершин?
49. Что меня привлекает в чужих/незнакомых женщинах?
50. Какой бы я хотел, чтобы была моя дочь?



QR-код для получения МАК-бонусов









