

Наталья Гаврилова
Владимир Палагин

СОКРОВИЩНИЦА ПОДСОЗНАНИЯ

Метафорические карты сновидений для ответов
на самые важные вопросы

=

ПРОБУЖДЕНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ

Метафорические карты-помощники **ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ**
через исследование своих сновидений



АСТЕРИ

УДК 133.4
ББК 86.42
Г12

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Гаврилова, Наталья Борисовна.

Г12 Сокровищница подсознания. Метафорические карты сновидений для ответов на самые важные вопросы = Пробуждение подсознания. Метафорические карты-помощники для решения проблем через исследование своих сновидений / Наталья Гаврилова, Владимир Палагин. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 128 с.

ISBN 978-5-17-181683-4 (Эзотерические метафорические карты)

ISBN 978-5-17-181682-7 (Психологические карты)

Метафорические ассоциативные карты – инструмент, который позволит приоткрыть дверь в сокровищницу подсознания.

УДК 133.4

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-181683-4

(Эзотерические метафорические карты)

ISBN 978-5-17-181682-7

(Психологические карты)

© Палагин В., Гаврилова Н., 2025

© Гаврилова Н., иллюстрации, 2025

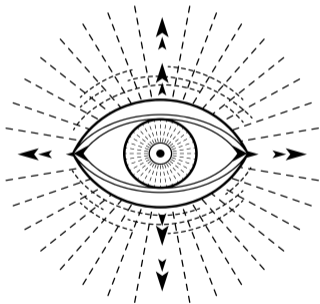
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	5
ПРИРОДА СНОВ	11
Научный подход	13
Альтернативный подход	20
Сны и реальность	27
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ	33
Анализ снов	35

УПРАВЛЯЕМЫЕ СНОВИДЕНИЯ	57
Феномен управляемых сновидений	59
Как научиться управлять своими сновидениями	67
Практическое применение осознанных сновидений	74
ПРАКТИКУМ ДЛЯ СНОВИДЦЕВ	89
Техники с использованием метафорических карт.....	92
Техники для управления сновидениями	108
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	121

ОТ АВТОРОВ

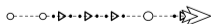
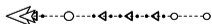


Дорогие читатели, мы рады представить вам колоду метафорических карт, посвященную загадочному миру сновидений. Для начала коротко расскажем о том, что вообще представляют собой метафорические карты и для чего их используют.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это набор изображений, символов и метафор, которые часто используются в психотерапии, коучинге и саморазвитии. Принцип их действия основан

на влиянии визуальных образов на нашу память, фантазию и воображение.

Работа с МАК происходит через ассоциации, которые возникают у человека при взгляде на изображение. В качестве таких изображений могут быть использованы как реалистичные объекты из повседневной жизни, так и сказочные сюжеты, а также абстрактные и даже сюрреалистичные образы. **Ассоциативные методы хороши тем, что позволяют обходить механизмы психологических**

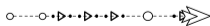
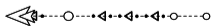


защит, добираясь до внутренних противоречий, вытесненных в бессознательную часть нашей психики. Вследствие такого подхода проблемная ситуация начинает видеться совсем по-другому — ее рамки расширяются, а контекст и смысл меняются.

Сессию с метафорическими картами можно сравнить с путешествием вглубь себя. Задавая вопросы и анализируя свои чувства, человек получает возможность осознать глубинные причины своих состояний. Кро-

ме этого МАК помогают человеку найти необходимые ресурсы для различных жизненных ситуаций: преодоления страхов, выхода из депрессии, устранения эмоционального выгорания, гармонизации личных отношений и т. п.

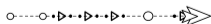
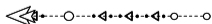
Метафорические карты используются не только в работе с психологическими проблемами. Они также успешно применяются для творческого и духовного развития. Самыми актуальными темами здесь являются обнаружение своих



скрытых способностей, исследование ценностей и убеждений, а также поиск предназначения.

Переходя непосредственно к нашей колоде карт, стоит отметить, что работа с ними имеет свою определенную специфику. Через образы своих сновидений мы максимально глубоко можем ощутить контакт с подсознанием, доставая на поверхность из его глубин настоящие сокровища. Но, прежде чем приступить к этой работе, необходимо осветить сам феномен сновидений.

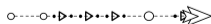
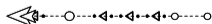
Интерес к теме снов столь же древний, как и само человечество. Это загадочное состояние всегда вызывало массу размышлений, порождая как теории, так и легенды. В «темные» века люди не слишком озадачивались объяснением причин своих снов и рассматривали их только как хорошие или дурные предзнаменования, послания от высших сил. В некоторых культурах и по сей день считают, что во время сна душа освобождается от тела и путешествует в другие ми-



ры, а сновидения — это всего лишь память о ее приключениях в иной реальности.

В наше время для объяснения природы снов существуют разные подходы, которые для удобства изложения мы

условно свели к двум направлениям — научному и альтернативному. Именно научные исследования второй половины XX столетия далеко продвинули систему знаний в этой области.



Палагин Владимир Константинович

практический психолог, автор и ведущий обучающих программ по работе со сновидениями.

Е-mail: pulsar4way@yandex.ru

Сайт: club-pulsar.tilda.ws/dreams

Вконтакте: vk.com/club_pulsar

Гаврилова Наталья Борисовна

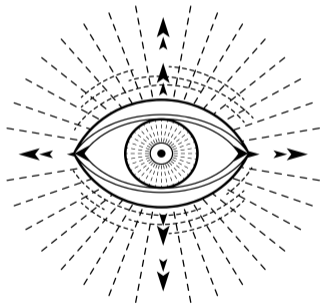
психолог, арт-терапевт, супервизор, преподаватель образовательных программ.

Е-mail: ngavrilova2008@inbox.ru

Сайт: gavrilova-online.tilda.ws/

Вконтакте: vk.com/artterapia.psihologia

ПРИРОДА СНОВ



«Жизнь и сновидения — страницы
одной и той же книги».

Артур Шопенгауэр

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Для начала рассмотрим сон с точки зрения физиологии. Он представляет собой сложный и многогранный процесс, который крайне необходим для физического и психического здоровья любого живого организма. В целом во сне человек проводит от четверти до трети своей жизни. Дети спят значительно дольше, чем взрослые, а у пожилых людей общая длительность сна зна-

чительно снижается. Исследования показали, что отсутствие достаточного количества сна приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нервным расстройствам, ухудшению когнитивных функций.

Физиологи выделяют **медленный** и **быстрый** сон. Каждый из них выполняет свои специфические функции, отличающиеся друг от друга по целому ряду биохимических, физио-

