

ЕВГЕНИЯ ШУБИНА

Психологические
карты

**КОД
ПРОЦВЕТАНИЯ**

**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АСОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ**

ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
Ш95

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

Шубина, Евгения Вячеславовна.

Ш95 Код Процветания: метафорические ассоциативные карты. Практики работы с подсознанием / Евгения Шубина. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Психологические карты).

ISBN 978-5-17-165949-3

Бывают моменты, когда все складывается не так: цели не достигаются, мечты не реализуются, а счастье и вовсе кажется чем-то нереальным. Что делать, если чувствуешь, что ничего не получается? Как найти свой путь и где взять ресурс для изменений? Как узнать тайный код, который откроет двери к процветанию? Эта колода карт — ваш проводник к глубинам вашего подсознания. Работая с картами, вы сможете понять, что значит успех именно для вас, отказаться от стремления к навязанным извне целям и найти свой личный путь к счастью. В подробном руководстве — упражнения и практики, которые помогут понять, что для вас важно и ценно, и высвободить ресурсы для достижения своих целей. С помощью метафорических образов вы сможете проработать старые травмы и негативные установки, которые мешают вам достигать желаемого в настоящем. Вы избавитесь от всего, что не дает вам развиваться, а самое главное, обретете вдохновение и ресурс для положительных изменений.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-165949-3

© Шубина Е., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление



<i>Введение. Несколько слов обо мне и о том, как появилась эта книга</i>	4
<i>Глава 1. Теория успеха</i>	11
<i>Глава 2. Метафорические Ассоциативные Карты — ключ к подсознанию</i>	123

Введение
Несколько слов обо мне
и о том, как появилась
эта книга



Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Меня зовут Евгения и, прежде чем вы обратитесь к Метафорическим Ассоциативным Картам (МАК), позвольте немного рассказать вам о себе.

Моя жизнь всегда была насыщена событиями и неумолимой жадой познания. Я стремилась к совершенствованию своих навыков в разных сферах и открывала для себя новые горизонты. Каждое новое знание становилось для меня ключом к неизведанным дверям, за которыми скрывались увлекательные возможности и неожиданные открытия. Я с радостью готова делиться своими знаниями с окружающими, вдохновляя их на собственные исследования и достижения.

На разных этапах своей жизни я была и инвестором, и стилистом, и парикмахером, и просто мамой: у меня двое прекрасных детей. Мы с мужем сами стали собственными турагентами и независимыми исследователями Азии. Но чем бы я ни занималась, в первую очередь мной двигало желание помогать людям, делать их жизнь ярче, лучше и радостнее.

А еще в моей жизни был один непростой момент — я столкнулась с онкологическим заболеванием. Это был тяжелый год, особенно потому, что моя болезнь совпала с мировой пандемией, но мне удалось преодолеть эти испытания и выздороветь. После пережитого я увлеклась психологией и стала рисовать. Через художественные образы я стремлюсь показать свой внутренний мир. Высокая оценка моих картин не только художниками, но и практикующими психологами дала мне импульс работать дальше. Так я решила перенести свои картины на метафорические карты, которые теперь использую в работе со своими клиентами.

Я очень рада, что, до того как я сосредоточилась на изучении психологии, в моей жизни было множество других увлечений и занятий. Именно комплексный подход стал для меня ключом

к успеху. И при этом я прекрасно понимаю, что для каждого путь к успеху и счастью — свой.

С помощью этой книги и МАК вы сможете понять, что именно успех значит для вас, не стали ли вы заложником общественного мнения, не пытаетесь ли добиться «успешного успеха» в той области, которая вам не близка, правильный ли вы выбрали путь. Вместе мы сможем найти ответ на вопрос — как понять, что на самом деле ценно, а от чего можно отказаться, высвободим ресурсы для достижения именно ваших, а не навязанных извне целей.

Да, универсального рецепта счастливой и успешной жизни нет, но есть возможность найти подсказки, какой дорогой лучше отправиться именно вам. И помочь найти, увидеть такие подсказки могут Метафорические Ассоциативные Карты, или МАК.

Каждая карта этой колоды — образ, интуитивно понятный, который для каждого человека будет обозначать что-то свое. Если вы используете их для себя, то вам не нужно каких-то специальных знаний. На помощь вам придет ваше собственное подсознание — оно хранит ответы на многие, порой очень сложные вопросы, которые мы не можем решить привычным способом, постоянно прокручивая их в голове.

МАК помогают включить воображение, но, что еще важнее, они позволяют буквально вытащить на свет то, что до этого пряталось в тени, то, от чего мы по тем или иным причинам отмахивались.

Поверьте, нет лучшего помощника для вас, чем вы сами. С помощью моих карт вы научитесь получать эту помощь именно в тот момент, когда вам она необходима.

МАК зарекомендовали себя как эффективный инструмент в работе психологов, тренеров, коучей. Он подходит для индивидуальной работы с клиентом, его можно использовать при проведении тренингов и семинаров, он станет хорошим подспорьем для родителей, которые хотят научиться лучше взаимодействовать с детьми и, конечно же, его можно использовать ежедневно, чтобы решить свои проблемы, найти выход из сложной ситуации или увидеть нестандартное решение любого вопроса.

Но, прежде чем приступить к их использованию, мы с вами:

- разберемся, что же такое успех конкретно для вас;
- поймем, хватает ли вам жизненных сил, энергии, или, как модно говорить теперь — ресурсов, и как пополнить их просто и эффективно;

- посмотрим, есть ли «прорехи», через которые ваши жизненные силы уходят, и подумаем, как их залатать;
- изучим принципы работы с МАК и научимся их применять.

Я от всей души надеюсь, что эта книга станет вам настоящим помощником, а использование Метафорических Ассоциативных Карт откроет возможности на пути к счастью и успеху!

*С уважением,
Ваша Евгения Шубина*

Глава 1

Теория успеха



1. Что такое успех?

Посмотрите словари. Почти везде даны два определения слова «успех». Во-первых — это достижение намеченной цели, во-вторых — общественное признание. Кажется, все просто, но давайте разберемся более детально.

Получается, что, чтобы чего-то добиться — и масштаб не имеет значения — надо выбрать и наметить цель. В наш век

социальных сетей, когда у многих вся жизнь проходит «в прямом эфире», понять, насколько выбранная цель — твоя, насколько горячее желание что-то сделать, взять новую высоту, не продиктовано обществом, а является глубинным, истинным, не так уж и просто. И тут мы опять вспоминаем: составляющая успеха — это общественное признание, которого нам так хочется добиться! И в какой-то момент любому из нас может казаться, что он хочет не то, не так, что все желания какие-то мелкие и не такие глобальные, как должны быть. Видя перед собой чужой успех, мы начинаем думать, что и нам надо туда, за теми, кто показывает свою прекрасную яркую жизнь в соцсетях, что именно эти двери и открывают нам дорогу к счастью.

Не задумываясь, дайте свое определение успеха. Что значит успех для вас?

Запишите ответ.

Оцените, насколько поставленная вами цель — ваша.

Ответьте на простые вопросы:

1. Попробуйте представить себя уже достигшим цели. Насколько яркой и четкой предстает перед вами картина вашего успеха?

Яркой и четкой — 5, яркой, но без деталей — 3, нечеткой, схематичной — 1.

2. Что вы чувствуете, представляя, что добились того, что хотели?

Радость — 5, растерянность — 3, смутную тревогу — 1.

3. Считаете ли вы, что отрицательный результат — это тоже результат?

Да — 5, частично — 3, нет — 1.

4. Если бы было волшебное средство достигнуть цели, не прилагая никаких усилий, минуя все этапы достижения, воспользовались бы вы такой возможностью?

Да — 1, частично — 3, нет — 5.

5. Можете ли вы достичь цели, не прибегая к явной и ощутимой помощи других?

Да — 5, пока не полностью — 3, нет — 1.

6. На пути к цели вы сможете отследить свой прогресс и увидеть промежуточные результаты?

Да — 5, да, но незначительно — 3, нет, главный и единственный приз — в конце — 1.

7. Поддерживают ли вас в ваших устремлениях ваши близкие и друзья?

Да — 5, не все, но большинство — 3, нет — 1.

8. Обладаете ли вы временем, силами, знаниями и другими необходимыми ресурсами для достижения цели?

Да — 5, как минимум, наполовину и есть тенденция к увеличению ресурсов — 3, нет — 1.

От 8 до 20 баллов — вы уверены, что действительно хотите того, что выбрали своей целью? Похоже, вы стремитесь к тому,