

Метафорические ассоциативные карты: лучшее

Лиза Мока

ЭЛИКСИР ДЛЯ ДУШИ

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ,
КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯТ, ДАДУТ ОПОРУ,
ПОДСКАЖУТ ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.964
ББК 88.288.1
М74

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

Мока, Лиза.

М74 Эликсир для души. Метафорические ассоциативные карты, которые исцелят, дадут опору, подскажут лучшее решение / Лиза Мока. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 128 с. — (Метафорические ассоциативные карты: лучшее).

ISBN 978-5-17-158933-2

Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) — это прекрасный инструмент для психологической работы, который может использоваться как психологом или психотерапевтом при работе с клиентом, так и каждым человеком самостоятельно.

Эта уникальная колода и книга психологических сказок созданы популярным блогером и психологом в сотворчестве с самой природой. Образы целебных растений дадут вам возможность погрузиться в самые глубокие слои своего подсознания, замедлить свой привычный ритм, открыться целительной силе окружающего мира и получить доступ к его ресурсам. Это настоящий эликсир для души!

Работа с этой колодой и чтение терапевтических сказок помогут найти ответы на волнующие вас вопросы, получить настрой на день и прояснить направление, в котором нужно двигаться для достижения намеченных целей.

УДК 159.964
ББК 88.288.1

ISBN 978-5-17-158933-2

© Мокеева Е., 2023
© Придчина Т., иллюстрации, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Памяти моей бабушки Зофии.



Содержание

Метафорические Ассоциативные Карты	5	8. Мухомор. Двойственность	32
Правила работы с ассоциативными картами . . .	8	9. Зверобой. Выздоровление	34
Как правильно сделать запрос	11	10. Малина. Теплота	36
1. Лаванда. Утешение	15	11. Облепиха. Приветливость	38
2. Чабрец. Расслабление	18	12. Смородина. Видимость	41
3. Календула. Очищение	20	13. Имбирь. Стойкость	44
4. Мята. Облегчение	22	14. Корица. Смелость	46
5. Душица. Исцеление	24	15. Апельсин. Веселье	48
6. Шиповник. Умеренность	27	16. Шамбала. Превосходность	50
7. Рябина. Горечь	29	17. Саган-дайля. Уникальность	52
		18. Чистотел. Восстановление	54
		19. Ромашка. Непосредственность	57
		20. Иван-чай. Семейность	59
		21. Полынь. Возрождение	61

22. Тысячелистник. Бережность	63	37. Эвкалипт. Честность	94
23. Липа. Мягкость	65	38. Черноплодная рябина. Притворство	96
24. Анис. Влюбленность	67	39. Клубника. Наполненность	98
25. Базилик. Наслаждение	69	40. Цикорий. Замещение	100
26. Гвоздика. Страстность	71	41. Калина. Естественность	102
27. Можжевельник. Преданность	73	42. Лемонграсс. Сочетаемость	104
28. Женьшень. Энергичность	75	43. Лимон. Наивность	106
29. Ваниль. Вдохновение	77	44. Брусника. Стабильность	108
30. Кедр. Завершенность	79	45. Клюква. Мгновенность	111
31. Клевер. Благополучность	81	46. Ландыш. Настороженность	113
32. Мелисса. Изолированность	83	47. Подорожник. Исключенность	115
33. Одуванчик. Цикличность	85	48. Шалфей. Сдержанность	117
34. Пижма. Изгнанность	87	49. Кардамон. Спонтанность	119
35. Роза. Изобильность	90	50. Куркума. Яркость	122
36. Фенхель. Многогранность	92	Послесловие	124

Метафорические Ассоциативные Карты





Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) — это прекрасный инструмент для психологической работы, который может использоваться как психологом или психотерапевтом при работе с клиентом, так и каждым человеком самостоятельно.

Этот набор красивых картинок может применяться для выявления психологических проблем и их мягкой проработки, а также для выстраивания контакта с самим собой и диалога со своим подсознанием, творчества, игр и просто для создания позитивного настроения на весь день.

Изображения на метафорических ассоциативных картах будят воображение, заставля-

ют нас погружаться в размышления и — самое главное — включают работу нашего ассоциативного мышления. Именно каскад ассоциаций помогает нам получить доступ к глубинам нашего подсознания, извлечь из него ответы на все интересующие нас вопросы о нашей жизни и докопаться до истинных причин тех жизненных ситуаций, которые нас беспокоят или не устраивают. И — что не менее важно — получить доступ к внутренним ресурсам для осуществления задуманного.

Это кажется магией? Но на самом деле вся магия состоит в том, что абсолютно все в глубине души знают, чего хотят, но или боятся признаться, или не слышат себя, потому что привыкли опираться на чужое мнение.

Эта колода поможет вам научиться слушать себя и без страха принимать собственные решения, а также укажет путь к выполнению желаний или решению поставленных задач.

Исцеление — в силе природы!

Вы держите в руках уникальную колоду, созданную мной и замечательной художницей в сотворчестве с самой природой. Мы использовали образы целебных растений, чтобы дать вам возможность погрузиться в самые глубокие слои своего подсознания, ведь обращение за помощью к природе — естественная потребность человека.

Испокон веков люди искали в природе средства для исцеления физических и душевных недугов, черпали в ней вдохновение и огромные силы. И сейчас, используя лекарственные растения в виде чаев и настоев или обращаясь к их

изображениям на метафорических картах, мы, по сути, погружаемся в прошлое наших предков, запускаем процессы поиска источника силы, ресурса и оздоровления внутри себя, в тех глубинах, где хранится память нашего рода.

Если вернуться в день сегодняшний, то можно с уверенностью утверждать, что для большинства жителей городов лекарственные растения ассоциируются с возможностью вырваться из суевы мегаполиса, забыть на какое-то время свои заботы и хлопоты, отложить дела и насладиться отдыхом на свежем воздухе, вдыхая ароматы луговых трав и слушая шелест листьев на ветру. Работа с этой колодой метафорических ассоциативных карт даст вам такую возможность — замедлить свой привычный ритм, открыться целительной силе окружающего мира и получить доступ к его ресурсам.

Правила работы с ассоциативными картами





Данная колода уникальна и тем, что помогает внутренне раскрыться и увидеть ответы на свои вопросы каждому. Один человек может ассоциировать свои чувства и эмоции с изображением, другой может обратиться к надписи на самой карте, а для кого-то, наоборот, надпись может быть незначительна, но, только взглянув на картинку, он испытает подъем волны эмоций. У одного метафорой волшебства будет баночка с эликсиром, а для другого то же изображение будет ассоциироваться с лечением. А кто-то посмотрит на карту и ничего не почувствует, не поймет ни сюжета, ни слова, и тогда можно прочитать маленькую сказку-притчу и поработать с ней.

Основная цель работы через **метафору, проекцию** в сказках и ассоциациях — найти ответы на свои вопросы, получить помощь в решениях. Потому нет способа лучше и проще, чтобы уйти из логического и рационального и прикоснуться к истинному, чем погрузиться в картинки, сказки и в сопровождении своего терапевта получить все самое ценное в ответ на свой запрос. Если же у вас еще нет терапевта, воспользуйтесь списком вопросов, приведенным ниже.

Если вы сами — практикующий психолог, используйте эту колоду, пока у вас еще не сформировано доверие в психологической работе с клиентом и только начинает выстраиваться контакт. Рассматривая выпавшую карту и погружаясь в короткую историю к ней, можно многое узнать друге о друге и сблизиться.

Главное правило в работе с метафорой — не интерпретировать ничего по-своему для другого человека и не подсказывать ему.

Если кто-то видит на карте злость, а вы — радость, то никто не прав, вся сила работы с ассоциациями и проекциями — в бережности и деликатности по отношению к индивидуальному восприятию.

Все сюжеты, чувства, мысли, ассоциации являются правильными для каждого конкретного человека. А специальные вопросы дадут вам возможность провести самого себя с помощью этой колоды в мир удивительных возможностей вашего бессознательного.

Итак, порядок работы в метафорическими ассоциативными картами такой.

1. Составьте запрос.
2. Достаньте карту.
3. Задайте к карте приведенные ниже вопросы.
4. Прочитайте сказку к этой карте и задайте себе подходящие вопросы из списка.
5. Запомните свои открытия относительно своего запроса.
6. Ждите изменений.

Как правильно сделать запрос





Запрос на работу с картами и сказками — это не просто любопытство, не гадание.

И очень важно отличать запрос на работу от желания снять ответственность с себя и погадать.

Предлагаю рассмотреть пример.

Можно спросить:

— Я построю дом в этом году?

И это дело серьезное, а вопрос — нет. Чтобы построить дом, нужны усилия и деньги, и задавать этот вопрос, чтобы с ним поработать при помощи колоды ассоциативных карт, неуместно. Это не гадание, это прямая ответственность человека, связанная с его усилиями.

А вот вопросы к состоянию, которыми сопровождается стройка, разобрать с картами можно.

Например, вам всегда очень жалко расставаться с деньгами на строительство, лень ездить и контролировать процесс, нет радости от результатов и вы не представляете, как жить потом в этом доме.

Тогда вполне можно прояснить — ваше ли это желание и действительно ли у вас есть намерение. Или вы заставляете себя строить дом по каким-либо убеждениям, которые на самом деле вас и не касаются.

У вашего запроса должен быть результат в конце сессии, после этой работы вы должны уйти с ответом. Например, поработав с сопротивлением к стройке дома в глухой местности, можно увидеть, что вы боитесь волков в лесу, поэтому жить там не хочется. И тогда решением будет поставить крепкий глухой забор.