

ФАРИДА
КРИВУШЕНКОВА



ЖЕНСКАЯ ДУША
ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ
МИР

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



УДК 159.9
ББК 88.3
К82

Иллюстрация на коробке А. Гребенниковой

Кривушенкова, Фарида

К82 Женская душа. Твой внутренний мир / Фарида Кривушенкова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Тайны знания. Трансформационные игры).

ISBN 978-5-17-176773-0

Колода карт «Женская душа. Твой внутренний мир» способна раскрыть глубинную суть женской души и помочь достичь душевного здоровья.

Эти метафорические карты увлекают за собой в волшебный внутренний мир женщины, они помогут по-новому взглянуть на себя, на жизненную ситуацию, которую ты проживаешь. Работа с картами позволит тебе обрести желанные состояния души и внутреннюю гармонию, чтобы создать прекрасные отношения с любимым мужчиной, найти счастье, открыть скрытые ресурсы для самореализации, познать себя через образы.

Каждое описание карты сопровождается сказкой — это истории из нашей реальной жизни, выраженные в виде сказочных сюжетов. Автор дает тебе возможность, вдохновляясь волшебными историями, создать собственную сказку и поменять свою жизнь и реальность.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-176773-0

© Кривушенкова Ф., текст, карты
© Гребенникова А., иллюстрация
© ООО «Издательство АСТ»



БЛАГОДАРНОСТИ

Я искренне хочу поблагодарить своего наставника — учителя, прекрасную и удивительную женщину, автора метода Комплексной Сказкотерапии Татьяну Дмитриевну Зинкевич-Евстигнееву за самую идею создания карт, вдохновение и поддержку! Сопровождение в работе таким удивительным мастером обогащает и наполняет особой энергией творчества. Благодарю от всего сердца! Также хочу выразить огромную благодарность Александре Зинкевич за поддержку и участие в визуальном оформлении метафорических ассоциативных карт!

Кто созерцал величие природы, тот и сам стремится к совершенству и гармонии. Наш внутренний мир должен уподобляться этому образцу. В чистой атмосфере все чисто.

Оноре де Бальзак

Одна роза может стать садом. Один человек — целым миром.

Арабская пословица



ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Метафорические карты «Женская душа. Твой внутренний мир» увлекают за собой в удивительный волшебный мир — внутренний мир! Они помогут взглянуть по-новому на себя, на жизненную ситуацию, которую мы проживаем. Работа с картами позволит женщине обрести желанные состояния души и внутреннюю гармонию, чтобы создать прекрасные отношения с любимым, обрести душевный покой, открыть свои внутренние ресурсы для самореализации.

Познать себя через образы, раскрыть свой потенциал — значит увидеть, принять себя. Увидеть себя обновленную, счастливую и уверенную.

Важнейшее составляющее женского душевного здоровья — это познание своего внутреннего мира. Удивительным психологическим ресурсом для такого познания являются метафорические образы.

Вглядываясь в изображение картины, каждый останавливает свой пытливый взгляд на том образе, который откликается в его душе. Именно этот образ помогает осознать внутренние потребности, запускает в работу ассоциативное мышление, активизирует сокровенные чувства. Набор карточек дает возможность начать диалог с самим собой. В ходе такого диалога человек понимает свои истинные потребности, обретает ресурс своих возможностей и осознает собственные ограничения.

Набор метафорических ассоциативных карт (МАК) «Женская душа. Твой внутренний мир» предназначен



как для специалистов — сказкотерапевтов, психологов, так и для любой женщины, девушки, стремящейся познать себя и обрести душевное равновесие.

Изображения ассоциативных карт составлены путем объединения картин, выполненных в технике эбру, и картин, наполненных особым смысловым значением. Такое объединение усиливает эффект погружения и увеличивает ассоциативный ряд образов, что дает возможность полноценно погрузиться в работу, более точно раскрыть суть явления заданной темы с позиции понимания самого человека.

Работа с набором ассоциативно-метафорических карт помогает переосмыслить жизненные события, осознать их уроки и назначения. Также карты открывают возможность познания своих истинных потребностей, нахождения новых ресурсов для укрепления жизненных сил, раскрытия своего потенциала.

Использовать набор карт можно как в качестве самостоятельного пособия, так и в качестве полезного дополнения в работе с психологической песочницей, пластилином, созданием кукол-помощников и другими арт-терапевтическими техниками, которые входят в набор инструментов метода Комплексной Сказкотерапии.

Набор карт можно использовать в индивидуальной работе, по сути — это готовый инструмент для полноценной консультации. Текст, который прилагается к каждой карте, описывает суть явления, а также содержит вопросы, способствующие более полному погружению и уточнению собственных представлений человека об этом явлении.

В свою очередь, это уточнение позволяет выявить основные искажения в представлениях женщины, девушки о сути тех событий или проблем, с которыми она столкнулась.



К каждой карте прилагается дополнительное задание: написать сказку на заданную тему по предложенному алгоритму.


Также набор карт можно использовать и в групповой работе, так как темы, которые раскрывает каждая отдельная карта, являются актуальными для любого человека. Каждая тема набора карт «Женская душа. Твой внутренний мир» отражает суть какой-либо базовой ценности.

Колода состоит из 40 карт, каждая из которых может стать новой темой для групповой работы. Такое количество тем позволяет составить программу занятий в группе на длительный период и дает возможность для очень глубокой и эффективной терапевтической работы.

Набор метафорических карт может способствовать эффективному решению следующих психологических задач:

1. Актуализация истинных чувств.
2. Осознание и раскрытие внутренних потребностей.
3. Более точное формулирование заявленной проблемы.
4. Осознание собственных ограничений и заблуждений.
5. Выявление негативных установок и перенаправление внимания и мышления в позитивное русло.
6. Раскрытие потенциала ресурсных состояний.
7. Обозначение целей и задач, волнующих человека в данной точке жизненного пути.
8. Расширение представлений о сути того или иного явления.
9. Укрепление жизненных сил.
10. Переосмысление жизненных событий, осознание уроков и их назначения.
11. Углубление понимания жизненных ценностей и обозначение их важности в жизни человека.
12. Развитие гибкости мышления.



- 
13. Пробуждение доброго отношения к себе и к окружающему миру.
 14. Формирование навыка находить ресурсные состояния в любом событии жизни, что способствует обретению гармоничного душевного состояния.

Инструкция для работы с картами

Метафорические карты «Женская душа. Твой внутренний мир» дадут вам возможность начать диалог с собой и помогут найти ответы на самые непростые вопросы, волнующие в данный момент.

Если вы ощущаете, что в вашей жизни больше нет гармонии, вы не испытываете радости или проживаете сложный период жизни и не можете понять, почему это происходит, воспользуйтесь этими картами.

Никто не знает вас лучше, чем вы. И ответы на все вопросы есть внутри вас. Наше сознание зачастую скрывает от нас истину, но подсознание хранит информацию обо всем, что касается нас и нашего благополучия. Именно в той части нашего существа есть ответы на все волнующие вопросы.

Настройтесь на размышления о себе, своей жизни и событиях, которые лишают нас жизненных сил и душевного равновесия.

Спокойно, без напряжения размышляйте об этом. Работа с картами поможет вам осознать свои истинные чувства, потребности и выявить негативные установки. Это необходимо для того, чтобы отделить себя, свою личность от нежелательных чувств и мыслей. Когда мы осознаем, что мы на самом деле чувствуем, что обременяет нашу жизнь и делает ее безрадостной,



мы тем самым обозначаем источник негативной установки. А обозначив его, мы отделяемся от него. Это Я, а это то чувство, те мысли, которые я испытываю. Но чувства и мысли — это не Я, это просто эмоции и размышления.

Работая с картами, вы сможете увидеть огромный потенциал ваших возможностей. Используя его, вы сможете перенаправить свое внимание и мышление в позитивное русло. Направить всю свою энергию на создание чего-то нового и прекрасного в вашей жизни.

Познание себя, своего внутреннего мира обогатит вас, раскроет вам то, чего вы о себе еще не знали. А написание своей сказки исцелит ваше внутреннее самоощущение и поможет найти те волшебные средства, которые помогут разрешить любую проблему.

К каждой карте предлагаются готовые сказки. Надеюсь, они вдохновят вас на написание своей сказки, помогут глубже погрузиться в ваш внутренний мир. А ответ на вопрос: «О чем для меня эта сказка?» поможет более точно понять актуальное состояние.

Итак, если вы готовы, возьмите в руки колоду метафорических карт. Настройтесь на диалог с собой. Тщательно перемешайте карты, пусть они почувствуют тепло ваших рук. Дышите ровно и глубоко, это поможет вам расслабиться и даст возможность воспринимать информацию без тревоги и критики.

Доверьтесь себе, постарайтесь отключить аналитическое мышление, так вам будет легче погрузиться в процесс.

Перетасовывая карты, сосредоточьтесь на своем вопросе. Перемешивайте карты до тех пор, пока не почувствуете максимальное расслабление и не войдете в спокойное состояние.





Мысленно или вслух озвучьте ваш вопрос, сформулированный вами или предложенный в инструкции ниже, и достаньте из колоды одну карту.

Внимательно рассмотрите ее. Прислушайтесь к своим ощущениям: какие чувства вызывает изображение? Какие мысли рождаются у вас до прочтения текста к карте? Запишите их, если это необходимо. Какие мысли и чувства появились у вас, когда вы прочли название карты? Зафиксируйте это.

Прочитайте текст к карте, выполните все задания.

На работу с одной картой вам может понадобиться достаточно много времени, поэтому желательно заранее позаботиться о том, чтобы никто и ничто не отвлекало вас.

Примерные вопросы:

О чем мне стоит поразмышлять в данный момент?

О чем мне стоит задуматься, чтобы обрести душевное равновесие?

На что мне стоит обратить внимание в данной точке моего жизненного пути?

Я хочу понять: в чем я нуждаюсь сейчас больше всего?

Что может помочь мне в решении задачи, проблемы?

Что может помочь мне обрести гармонию?

Что является самым важным для меня в моих отношениях с любимым?

Бог вам в помощь, дорогие друзья! Легкого и радостного погружения в свой внутренний мир и плодотворного диалога с самим собой!

Пусть ваша жизнь будет наполнена радостью и душевной гармонией!





КАМЕРТОНЫ И ЗАДАНИЯ

*к картам
«Женская душа.
Твой внутренний
мир»*





КАРТА 1

Загляни в себя

Моя дорогая, эта карта хочет сказать тебе о том, что ты обладаешь огромной внутренней красотой и светом!

Часто мы пытаемся получить удовлетворение в жизни при помощи внешних источников. И возможность получить необходимую помощь мы видим только в других людях. Поэтому, испытывая чувство одиночества, спешим заполнить эту пустоту кем-то или чем-то. Но это заблуждение — думать, что мы станем счастливыми, когда получим желаемое.

Эта карта хочет тебе показать, что ответы на многие вопросы и чувство удовлетворенности жизнью ты можешь найти в себе. Единственный источник удовлетворенности жизнью — это связь с собой и Богом! Загляни в себя, и ты увидишь свою внутреннюю красоту. Мысленно поддерживай диалог с Творцом, и почувствуешь, как тебя наполняет Божественная любовь. Конечно же, нет ничего плохого в том, если ты захочешь обратиться за помощью к мудрым друзьям. Хорошо, если их советы найдут отклик в твоём сердце, но может случиться так, что противоречивые рекомендации друзей только собьют тебя с толку, ведь каждый даёт совет, опираясь на свой опыт, знания и настроение. Поэтому очень важно прислушаться к тому, что подскажет тебе твой внутренний голос.





А для этого необходимо заглянуть в себя. Представь себе, что где-то есть множество сокровищ. Они прекрасны! Нигде в мире больше нет таких. Скрыты они в недрах волшебной пещеры. И доступ к этим сокровищам есть только у тебя, моя дорогая!

Эти богатства не те, что можно оценить в деньгах, эти богатства бесценны — это твой внутренний мир! Если войдешь в эту пещеру, то сможешь увидеть те сокровища, которые хранятся там.



Загляни в себя! Познай себя! Рассмотрю карту и продолжи следующие предложения:

- «Моя внутренняя красота и свет похожи на...»;
- «Мой самый мудрый советчик — это...»;
- «Я обладаю...»;
- «Мой внутренний свет говорит мне ...».

Опиши те сокровища, что хранятся в недрах твоей Души!

ПОЖЕЛАНИЯ: заглядывая внутрь себя, будь свободна, не сдерживай свои мысли и чувства. Прислушиваясь к своему внутреннему голосу, не подвергай услышанное сомнению. И что бы ты ни увидела внутри себя и ни услышала, прими это с любовью и благодарностью. Просто поверь, что ты обладаешь огромной внутренней красотой и светом!

Сказка «Таинственная пещера»

Давно ли то было, никто уж не помнит. Не то в деревеньке, не то в доме купеческом, не то во дворце богатом жила-была девица. Умом не богатая, красой не славная, сердцем печальная.





По первости матушка с батюшкой печалились об этом. Братья и сестры дивились ей. Ведь в Роду их не бывало подобных. Но со временем все привыкли, смирились. Что уж тут поделаешь, коли она такой уродилась.

Так и росла девица, особо ее никто не ругал, да и похвалы и ласки она не видывала ни от батюшки, ни от матушки. А уж от сестер и братьев подавно.

Оттого старалась она всем угодить, чтобы хоть словечко доброе услышать. У всех спрашивала, как лучше сделать. Услужить была готова каждому. Да только чем больше старалась, тем более ею тяготились.

Стала на сердце ее печаль расти, с лица румянец сошел, спинушка согнулась, ноженьки ослабли. И быть может, вовсе угасла бы девица, но однажды, к тому времени девице уж шестнадцать годков стукнуло, пошла она за водой. Ведра самые большие взяла. Уж очень ей хотелось, чтобы родители ею довольны были.

Пришла к реке, зачерпнула одно ведро, другое. Коромысло на плечи закинула. Зацепила ведра, а поднять не может.

«Что такое? — думает девица. — Ведра, что ли, отяжелели?»

Сняла ведра, водицу вылила, поглядела. Ведра как ведра, она и раньше в них воду носила.

«Неужто, вода отяжелела?» — неразумным-то умом смекнула девица.

— Ой, водица, отчего ты так тяжела стала, что нет сил тебя поднять? Матушка-реченька, дай нам водицы напиться!

Тут река взволновалась, волны с разных концов пошли. А в том месте, где две волны сошлись, столб водяной поднялся. Рассеялись брызги водяные, и увидела девица женщину красоты невиданной. Свет от нее сол-

