

Ника НАБОКОВА

# Вкус жизни

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

для той, кто ищет себя

Радость, вдохновение и крылья за спиной



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.3  
ББК 86.42  
Н14

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

**Набокова, Ника.**

Н14 Вкус жизни. Метафорические карты для той, кто ищет себя. Радость, вдохновение и крылья за спиной / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 128 с. — (Метафорические ассоциативные карты: лучшее).  
ISBN 978-5-17-150537-0

Метафорические карты — уникальный инструмент для самопознания, для работы с внутренним миром и состояниями, анализа ситуаций, поиска верных ответов.

Карты помогут перезагрузить мозг, найти вдохновение, разобраться в своих чувствах, получить поддержку в спорных или непонятных ситуациях, потому что позволяют посмотреть на себя и реальность вокруг с новой точки зрения и увидеть варианты решений, которые раньше «почему-то» были не видны.

Эти карты для тебя, если ты:

- запуталась в чувствах и мыслях;
- не можешь найти решение проблем, которые сводят с ума;
- устала бороться с сомнениями и тревогами;
- потеряла интерес к жизни и не веришь, что все будет хорошо;
- мечтаешь о радостной и счастливой жизни.

**УДК 133.3  
ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-150537-0

© Ника Набокова, 2022  
© Анастасия Степанова, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Содержание

Как появилась колода .....	4	На случай... усталости .....	72
Как работают метафорические карты .....	7	На случай... апатии .....	74
На что обращать внимание в работе с картами .....	9	На случай... зависти .....	79
Для чего я использую метафорические карты ...	13	На случай... страха .....	81
Тексты, вдохновение для которых пришло от карт .....	15	На случай... фрустрации .....	84
Для чего подходит моя колода .....	24	На случай... вины .....	89
С чем тебе поможет колода .....	26	На случай... одиночества .....	93
Как работать с картами .....	33	На случай... тоски .....	98
Часть первая. Техники «слепой карты» .....	35	Легкое дыхание .....	99
Часть вторая. Техники «открытой карты» .....	42	На случай... эмоциональной боли .....	101
Часть третья. Техники «пути» .....	53	На случай... потери радости .....	105
Практики .....	66	На случай, если... не хватает целеустремленности .....	108
Я с тобой .....	68	На случай, если... нужна уверенность в себе .....	112
На случай... сомнений .....	69	На случай... принятия решений .....	116
		На случай... прокрастинации .....	120
		Послесловие .....	126

# Как появилась колода



Дело было пять лет назад. Во время очередной сессии мой психолог предложила мне поработать с картинками.

Я тогда переживала очередной творческий кризис и не знала, куда двигаться дальше (потом, правда, выяснится, что это были первые предвестники медленно развивающейся депрессии, но это совсем другая история).

Лена достала разноцветные карточки, разложила их передо мной.

И я влюбилась.

Сначала — в одну картинку.

А потом и в метафорические карты в целом.

На том рисунке, что поразил меня в самое сердце, маленькая девочка стояла перед большими-большими воротами. Растерянная, но очень любопытная.

Это, безусловно, была я.

Через несколько недель после той сессии я сделала большой рывок вперед. Так начался один из моих самых классных творческих периодов.

С тех пор я регулярно обращаюсь за помощью к метафорическим картам.

Они были для меня крутым подспорьем в консультационной практике, а сейчас являются главным творческим помощником. Благодаря картам я включаю вдохновение, нахожу образы, придумываю истории, разминаю мозг.

Все эти пять лет «дружбы» с картинками мне хотелось сделать свои.

Те, что будут лучше всего отвечать моим запросам, те, которыми я смело смогу поделиться со своей аудиторией.

А когда мне чего-то хочется... я это делаю 😊.

Мне радостно, что эта колода получилась светлой, ресурсной, наполняющей, глубокой и теплой, хоть и создавалась в ужасное, су-

перстрессовое время. И я совершенно точно уверена: с ее помощью ты найдешь ответы на важные вопросы, откроешь в себе источники сил, начнешь двигаться к тому, что для тебя важно.



# Как работают метафорические карты



Есть такое устойчивое выражение — «взгляд со стороны». Его очень любят токсичные люди («со стороны виднее») и люди, которые не хотят сами нести ответственность за свои решения. И те и другие, к сожалению, используют хорошую фразу во вред. На самом же деле при правильном подходе «взгляд со стороны» работает просто отлично.

Когда мы находимся внутри какой-то ситуации, нам очень сложно смотреть на нее

трезво и объемно. В таких случаях, например, хороший психолог подсвечивает клиенту разные грани. Мол, а посмотри вот сюда, на этот пыльный уголок, который ускользает от твоего зрения, и вот эту сторону давай вытащим на свет божий. И сразу многое становится понятнее.

✿ Метафорические карты позволяют человеку отстраниться от ситуации, выйти за ее пределы и занять позицию наблюдателя.

- ⊗ Метафорические карты снимают психологические защиты и позволяют безопасно раскрыться. Например, те вещи, которые наша психика тщательно защищает и не дает проговорить, становятся видимыми в работе с образами. Ведь гораздо проще рассказывать о картинке, чем о своей болезненной зоне, гораздо проще описать изображение, чем свою подавленную потребность.
- ⊗ Метафорические карты — это зеркало. Все образы, которые нам откликаются, являются отражением мыслей, состояний, чувств, переживаний, желаний, мечтаний, потребностей. Поэтому, кстати, очень важно замечать не только положительный отклик,

но и отрицательный, например раздражение, отвращение.

- ⊗ Метафорические карты — это путеводитель по внутреннему миру человека. Они помогают сформулировать то, что трудно поймать в обычных размышлениях. Например, видишь картинку и чувствуешь: «Вот! Вот это я хочу!»
- ⊗ Метафорические карты — это инструмент для самопознания, анализа ситуаций, формирования стратегии, поиска решений. Они не предсказывают будущее и уж тем более не решают твою задачу за тебя. Никакого волшебства. **Только ты, твой внутренний мир и красочный проводник между вами.**

# На что обращать внимание в работе с картами



## НА ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Как я уже говорила: и на положительные, и на отрицательные.

**Любая эмоциональная реакция — это важный сигнал.**

Поэтому каждый раз, когда у тебя возникает какой-либо эмоциональный отклик на изображение, старайся объяснить себе:

⊗ почему я чувствую именно так;

⊗ почему эта картинка вызывает умиление или раздражение;

⊗ что в ней так/не так?

Зачем разбираться с негативными эмоциями, если мы тут собрались для активации хороших?

Потому что там, где негативные эмоции, как правило, обнаруживается больное место.

Например, раздражение — сигнал о подавленной потребности, злость может указывать на зависть и так далее.

Чтобы тебе было проще распознавать свои чувства и эмоции, ниже ты найдешь их полный список.

## НА ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Наше тело иногда откликается на эмоцию быстрее, чем разум. Например, ты еще не успел подумать, что начал тревожиться, а сердце уже бьется быстрее. Или, допустим, бабочки в животе запорхали, а мысль «ой, нравится» только где-то ползет. Так чаще всего бывает у людей с низким эмоциональным интеллектом, когда нет хорошей связи с эмоциональной сферой и навыка распознавать свои чувства и эмоции.

Следи за телесными реакциями:

- ☼ как тело реагирует на то или иное изображение;
- ☼ что тело пытается тебе сообщить с помощью этой реакции?

Ты можешь ощущать как легкость, так и тяжесть, как желание подвигаться, так и зажимы, как воодушевление, так и легкую тошноту. Все это очень важно и информативно.

Не отмахивайся от этих реакций, задавай себе вопросы и фиксируй ответы.

## НА МЫСЛИ

Наши мысли не менее важный источник информации, чем чувства и телесные реакции.

Если внимательно следить за ними, можно научиться замечать автоматизмы, шаблоны, стереотипы, внезапно всплывающие в голове.

Таблица чувств и эмоций

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство, ярость, ненависть, истерия, злость, раздражение, презрение, негодование, обида, ревность, уязвленность, досада, зависть, неприязнь, возмущение, отвращение	Ужас, отчаяние, испуг, оцепенение, подозрение, тревога, ошарашенность, беспокойство, боязнь, унижение, замешательство, растерянность, вина, стыд, сомнение, застенчивость, опасение, смущение, сломленность, подвох, надменность, ошеломленность	Горе, тоска, скорбь, лень, жалость, отрешенность, отчаяние, беспомощность, душевная боль, безнадежность, отчужденность, разочарование, потрясение, сожаление, скука, безысходность, печаль, загнанность	Счастье, восторг, ликование, приподнятость, оживление, умиротворение, увлечение, интерес, забота, ожидание, возбуждение, предвкушение, надежда, любопытство, освобождение, принятие, нетерпение, вера, изумление	Нежность, теплота, сочувствие, блаженство, доверие, безопасность, благодарность, спокойствие, симпатия, идентичность, гордость, восхищение, уважение, самооценочность, влюбленность, любовь к себе, очарованность, смирение, искренность, дружелюбие, доброта, взаимовыручка

<b>МЫСЛИ (или состояния), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ</b>				
Нервозность, пренебрежение, недовольство, вредность, огорчение, нетерпимость, вседозволенность	Раскаяние, безвыходность, превосходство, высокомерие, неполноценность, неудобство, неловкость, апатия, безразличие, неуверенность	Тупик, усталость, принуждение, одиночество, отверженность, подавленность, холодность, безучастность, равнодушие	Удовлетворение, уверенность, довольство, окрыленность, торжественность, жизнерадостность, облегчение, одобрение, удивление	Сопереживание, сопричастность, уравновешенность, смирение, естественность, жизнелюбие, вдохновение, воодушевление
<b>СТРАХИ</b>				
Страх оценки, страх ошибки, страх нового, страх одиночества, страх ответственности, страх темноты, страх высоты, страх разочарования в себе, страх будущего, страх за свою жизнь				

- В процессе работы с картами анализируй:
- ⊗ что приходит в голову, когда ты смотришь на картинку;
  - ⊗ почему ты думаешь именно так;
  - ⊗ это твоя мысль или тебе кто-то когда-то ее внушил?
  - Учись обосновывать и пропускать через фильтр все, что приходит тебе в голову.

# Для чего я использую метафорические карты



Честно? Вообще для всего 😊.

Самое банальное — я «медитирую», перебирая их в руках. Когда у меня **не получается сосредоточиться**, а надо, я просто беру колоду, начинаю ее перетасовывать, вытаскивать разные картинки, разглядывать их. Это перезагружает мозг, наталкивает на какие-то интересные мысли.

Когда мне нужно **найти вдохновение**, я беру колоду и начинаю раскладывать

карточки, одну за другой. Все, что вызывают эмоциональный отклик, — откладываю в отдельную стопку. Потом смотрю на них внимательнее.

Почему они мне откликнулись? Какую историю я вижу? Про что она? Про кого она? Как я могу это использовать?

Кстати, на следующих страницах покажу пару текстов, написанных под влиянием метафорических карт.