



Содержание

Предисловие.

Счастье — это целостность.....	4
Что это за карты?	7
Для кого они?	7

История метафорических ассоциативных карт	9
Научное обоснование метода.....	9
Что из себя представляют МАК-карты?	10

Инструкция: пять способов использования карт.....	12
Что вас ждет и с какими запросами можно работать?.....	12
Как пользоваться картами.....	13

Эта колода — ваш билет в глубину души	28
--	-----------



Предисловие. Счастье — это целостность

Однажды, поймав себя на ощущении абсолютного счастья и умиротворения, я решила разобрать это состояние на составляющие, чтобы понять его секретный рецепт. И с удивлением обнаружила, что **счастье — это ощущение целостности**. Состояние, при котором ты чувствуешь, что в тебе и вокруг тебя все ровно так, как должно быть.

Если попытаться подобрать метафору, то можно представить вокруг себя огромный светящийся шар, красиво переливающийся разными цветами и оттенками, на котором прямо на ваших глазах исчезают трещины и надломы, приводя шар в состояние безупречной целостности. Божественной целостно-





сти, внутренней и внешней гармонии, при которой ничто ценное не утечет из него и ничто токсичное не проникнет внутрь. Состояние, из которого вы способны творить и создавать то, о чем мечтаете.

Счастье — это когда «я в себе», а не где-то там, в проблемах прошлого или в страхах о будущем. Противоположность счастью — состояние тревоги, напряжения, то есть то самое состояние, из которого любое решение ошибочно и приводит к еще большей тревожности. Состояние, из которого вы не врач и не помощник не только другим, но и себе.

Знакомясь с гавайским языком и гавайскими (одними из древнейших в мире) техниками погружения в гипнотическое, трансовое состояние, я заметила интересную закономерность. Как писателя, увлекающегося культурой и языком, его семантикой, и как психолога, изучающего тонкости своего ремесла,





меня очень привлек гавайский подход к проблемам здоровья и целительства.

В его основе лежит понятие, обозначающееся словом **ola** — «жизнь». Глубинный смысл этого слова можно перевести как «безграничная энергия». А состояние нездоровья называется **tai** — «напряжение». Отсюда мы приходим к пониманию слабости как состояния, вызванного стрессом. Вот так вот просто и удивительно.

Но как же нам прийти к состоянию счастья и целостности? Какие инструменты помогут нам быстро и точно найти причину проблем и ресурсы на ее устранение?

Удивительно, но иногда именно боль дает нам эти **билеты в глубину души**. Иногда приходится побыть разбитым, чтобы стать целым. Однако можно достичь этого и без боли и разрушения. Именно для этого я создала колоду метафорических карт-подсказок, которые





помогают получать ответы из глубины души без необходимости страдать и испытывать боль, напряжение и разочарование.

Если вы держите эту колоду в руках — значит вы к этому готовы.

Что это за карты?

Метафорические ассоциативные карты «Билет в глубину души» — колода, открывающая доступ к вашим потаенным мыслям и желаниям, к вашей божественной сути.

Для кого они?

Карты будут полезны психологам, психотерапевтам, коучам, наставникам и всем тем, кто занимается темой духовного и личностного саморазвития. Карты предназначены как для самостоятельной работы с запросом, так и для работы





с клиентами, для эффективного и быстрого достижения цели. Карты смогут помочь в диагностике текущего состояния, в ситуациях выбора и принятия решений, в самоанализе и рефлексии, при поиске точек опоры и активизации внешних и внутренних ресурсов.

Колода «Билет в глубину души» помогает проявить те ответы, которые скрываются в глубине вашей души.

Карты интуитивно понятны, поэтому работать с ними для самостоятельного поиска ответов может даже человек, не имеющий в этом опыта. Достаточно изучить инструкцию из данного руководства.





История метафорических ассоциативных карт

Научное обоснование метода

Как автор, пишущий книги уже более 15 лет, я заметила, что лучше всего воспринимаются и касаются сердца читателя именно те истории, которые богаты метафорами и образами. Оказалось, метафора — удивительный инструмент в арсенале не только писателя, но и психолога.

Любая ассоциация и сравнение — это и есть метафора. А поскольку метафора является главным языком нашего подсознания, работа с ассоциациями получила широкое распространение в психологии.

Одним из способов такой работы являются метафорические ассоциативные карты. Их также называют терапевтическими, проективными или Oh-картами



(в английском языке «Oh!» — возглас изумления, удивления).

Впервые такие карты увидели свет в 80-х годах прошлого века, и по сей день их считают крайне эффективным инструментом в психологии. Несмотря на то, что мы привыкли ассоциировать любые карты с гаданием, метафорические ассоциативные карты не имеют никакого отношения к эзотерике и мистике. Они, наряду с другими методами, используются психологами, психотерапевтами, учителями и коучами как инструмент для проработки конкретных запросов, обеспечивающий многослойный, исцеляющий, терапевтический эффект в короткие сроки.

Что из себя представляют МАК-карты?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это набор карт, на которых изображены разного рода события, фи-






гуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции.

Зачастую ответы, которые так активно ищет наше сознание, находятся в глубине нашего подсознания. И для того чтобы проявить его, необходимо задать правильный вопрос, создать верный образ и вектор. Но самое интересное, что каждый увидит в этом образе отражение исключительно собственного состояния. В силу избирательности нашего восприятия, явлений апперцепции и проекции, карта вызовет в нас именно то состояние и ассоциации, которые соответствуют как нашим нынешним переживаниям, так и убеждениям, установкам, прошлому опыту и полученным травмам, которые требуют внимания.






Инструкция: пять способов использования карт

Что вас ждет и с какими запросами можно работать?

Я предлагаю несколько способов использования карт, но выбирать вам, так как в работе с душой самое главное — это голос именно вашего сердца.

Вас ждут 70 карт:

- 30 карт-вопросов, которые помогут разобраться в ключевых сферах жизни, которые я рассматриваю в своей книге «Прими себя и свою жизнь без остатка!»: жизнь/цели, реализация/предназначение, любовь/отношения, самозванец/самооценка, секс/сексуальность, отношения с родителями,



принятие себя и любовь к себе. Каждая карта — это билет в глубину души, где хранятся те самые ответы, которые помогут вам выйти из замкнутого круга, тупика и реализовать себя максимально.

- 30 карт-состояний, которые помогут выявить ресурс, необходимый для достижений и пролить свет на причины напряжения и закрытости.
- 10 карт-посланий, которые дадут вам вектор для реализации намеченного и обретения целостности и счастья.

Как пользоваться картами

Способ первый

Карты разложены по трем категориям: карты-вопросы, карты-состояния, карты-послания. Все карты лежат рубашками вверх, то есть закрыты.




1. Сформулируйте вопрос, который больше всего интересует вас сейчас. Лучше всего его записать, чтобы не забыть.

2. Вытащите три карты из категории «карты-вопросы», две карты-состояния и одну карту-послание.

3. По очереди переворачивайте каждую карту-вопрос, анализируя их содержание и отвечая на вопросы, указанные на них. Лучше всего делать это в письменном виде, от руки. Заведите для этих целей блокнот или ежедневник, прописывая все ответы. Выводы и инсайты из них часто будут давать вам новые ответы и направления. Подумайте о том, как именно эти вопросы помогают вам раскрывать тему и добираться до ответов, которые вы ищете. Как каждый из этих вопросов отвечает на ваш главный вопрос? Помните, что ничего не





бывает случайно. Иногда самый неожиданный вопрос дает нам самый желанный ответ.

4. Закончив с картами-вопросами, переходите к картам-состояниям. Еще раз произнесите мысленно свой вопрос, переворачивайте по очереди карты. Только после того, как закончите с первой, переходите к следующей. Карты-состояния — это неисчерпаемый источник ресурсов и ответов. Напомните себе вопрос, глядя на карту, и спросите себя:

- О чем эта карта для меня?
- О каких возможностях мне намекает эта карта?
- О каких сложностях и преградах мне может говорить эта карта?
- Какие чувства и ассоциации рождаются у меня, когда я смотрю на эту карту?
- О каком моем сокровенном желании говорит эта карта?