

ЖЕНСКИЕ РОЛИ. FEMALE

Метафорические ассоциативные карты — это то, что позволит вам заглянуть вглубь себя, увидеть все, что вы так тщательно от себя скрывали, при условии, что вам это действительно нужно.

Готовы ли вы к честности с собой?

Говорят: «Все ответы внутри вас». Но как их увидеть, услышать, распознать?

Если вы ищете ответы о СЕБЕ, о своей жизни, о своих внутренних блоках, если вы пытаетесь найти причину своих проблем и решить их, если вы хотите начать с трансформации СЕБЯ, то тот инструмент, который вы сейчас держите в руках, — это наилучшее, что вы могли для себя сделать!

Эти карты помогут найти ответы на многие вопросы, но не забывайте о честности. Честность с собой — гораздо сложнее, чем честность с другими. Но она окупится сполна!

Почему быть честным с собой сложно? Слишком долго мы жили в иллюзиях, слишком привыкли, слишком боимся снять розовые очки. Эти розовые очки, в какой-то мере, — наша защита. Защита от реальности, с которой мы не согласны, но войти в позицию взрослого и начать что-то менять в своей жизни пока не можем. И на это у нас есть причины. Метафорические ассоциативные карты — идеальный инструмент, чтобы найти эти причины и трансформировать их.

Именно из-за таких глубоких осознаний работать с МАК иногда бывает больно! Потому что здесь нет места розовым очкам, все ответы — истинные, все — в самую суть...

Поэтому я спросила вас в самом начале: «Готовы ли вы к честности с собой?»

Я приглашаю вас бережно снять Корону иллюзий и познакомиться с собой. Вы же пришли сюда за ответами? Действуйте!

Правила работы с колодой

Итак,

1. Возьмите в руки колоду карт.
2. Сформулируйте открытый вопрос, подходящий к теме колоды, или воспользуйтесь списком готовых вопросов из данной инструкции.
3. Вытяните карту, как ответ на заданный вопрос.
4. Отвечайте на вопрос глядя на карту, то есть попытайтесь описать все, что чувствуете.
5. Если сложно соединить вопрос и карту, попробуйте начать подробно ее описывать. Позвольте себе нелогичные и странные трактовки — верно то, что первое придет на ум.
6. Работайте с картами как в закрытую (выбирая интуитивно, не глядя на изображения), так и в открытую (выбирая изображения, которые откликаются вам в контексте вопроса), по своему усмотрению. Ответы лучше записывать на лист бумаги (или печатать на компьютере), и чем подробнее будет ответ, тем больше осознаний вы сможете получить!

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. В чем уникальность моей женственности?
2. В чем сила моей женственности?
3. Что я люблю в своей женственности?
4. Что восхищает меня в себе самой?
5. Что восхищает меня в других женщинах?
6. Как быть в контакте с собой, понимать свои истинные желания и потребности?
7. Какое женское качество мне нужно развить в себе?
8. Какие женские качества я прячу/подавляю? Зачем?
9. Женщина Нового Времени. Какая она?
10. Какую роль в кино я хотела бы сыграть?
11. Женственность. О чем это?
12. В чем заключается моя женственность?
13. Как выглядит моя внутренняя женщина?
14. Что чувствует моя внутренняя женщина?
15. В чем мои ресурсы женственности?
16. Женщина, довольная своей жизнью, какая она?
17. Что способно меня очаровать?
18. В чем я хороша от природы?
19. Послание мне от моей Внутренней Женщины?
20. Как выглядит женское счастье?
21. Что я не принимаю лично в себе?
22. Как оставаться в ресурсном состоянии?
23. Что заставляет меня чувствовать себя негармоничной?
24. Какие признаки указывают на то, что я живу свою жизнь?
25. Какая я, когда даю себе полную свободу?
26. Чего я хочу добиться в течение следующих пяти лет?
27. В чем моя «женская сила» должна проявляться?
28. О чем я сожалею, как женщина?
29. Есть ли что-то, что я мечтала делать в течение длительного времени? Почему я до сих пор не сделала это?
30. Как бы меня описали мои друзья и родственники?
31. Чего хочет моя Внутренняя девочка?
32. Каковы причины моей неженственности?
33. Что мне даст принятие «женской силы»?
34. Составь пять правдивых предложений по карте, начинающихся с «Я».
35. Мне 100 лет. Я здорова и счастлива. Какой совет я дала бы себе сегодняшней?
36. Чем бы я занималась каждый день, если бы могла?
37. Что никто и никогда у меня не украдет?
38. Продолжи фразу по карте: «Мне бы хотелось разделить с кем-нибудь...»
39. Как построить гармоничные именно для меня отношения?
40. Что для меня означает женственность?
41. Какова моя индивидуальная формула женственности?
42. Какое качество/какую силу я получила от Женщин Рода?
43. Самый лучший для меня способ восстановления сил и энергии?
44. Кто такая настоящая Женщина?
45. Какие люди меня больше всего вдохновляют?
46. Отсутствие чего стоит между мной и счастьем?
47. Как пахнет истинная женственность?
48. Как лично я могу сделать этот мир лучше?
49. Какое будущее для себя я хочу/не хочу?
50. В чем разница между «жить» и «существовать»?
51. Что было бы, если бы я смогла по-настоящему отпустить...?
52. Женская уверенность. Что это?
53. Как женщина справляется со стрессом и негативными эмоциями?
54. Что мне нужно делать каждый день, чтобы быть счастливой?
55. Какие качества присущи людям, которыми я восхищаюсь?
56. Что такое женская красота?
57. Как выглядит моя родственная Душа?
58. Как выглядит моя самая главная мотивация на данный момент?
59. В чем секрет женского счастья?
60. Что для меня является образом женственности? И что есть в женщине такого, что делает ее женственной?
61. Что делает женщину женщиной?
62. Какой женщиной восхищаются мужчины?
63. Как выглядит женщина, которая получает удовольствие от мелочей (дождя за окном, вкусного чая, прогулки, любимой книги и пр.)?
64. За что в моей жизни я чувствую наибольшую благодарность себе?
65. Если бы я проснулась завтра, приобрела любое качество или способность, то какое/какую я бы получила?
66. Если бы хрустальный шар мог рассказать правду обо мне, о моей жизни, о будущем или о чем-нибудь еще, что бы он мне подсветил?
67. Что я знаю о себе, но до сих пор делаю вид, что не знаю этого?
68. Какое качество во мне самое ценное для...?
69. Какие хорошие привычки я бы хотела привить себе?
70. Как мне избавиться от плохих привычек?
71. Что я не даю себе?
72. Откуда берется моя женская сила?
73. Что я больше всего ценю в друзьях?
74. Для чего мне женственность?
75. Каковы мои жизненные ценности?
76. Что бы я сделала по-другому, если бы у меня была возможность еще раз прожить эту жизнь?
77. Каковы сильные стороны моей женской природы?
78. Какие шаги я должна предпринять сегодня для того, чтобы продвигаться навстречу задуманному?
79. Что дают/давали мне отношения с матерью (в том виде, в каком они есть сейчас/были)?
80. Что могут/могли дать мне отношения с матерью (в идеальном варианте)?
81. Женщина, которая имеет большой успех у мужчин. Чем она меня привлекает? Какое качество во ней нравится?
82. Мой партнер говорит мне: «Мне нравится в тебе...»
83. Мой партнер говорит мне: «Мне не нравится в тебе...»









