

Метафорические карты: глубинная психология

---

**Вероника Хлебова**

# **МОЯ СЕПАРАЦИЯ, ИЛИ Я НЕ ЗАВИШУ ОТ ДРУГИХ!**

**Метафорические  
спектрокарты  
для работы с глубинными  
сценариями**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
Х55

В оформлении карт использованы фотографии,  
предоставленные по лицензии *Shutterstock/FOTODOM*

### **Хлебова, Вероника.**

**Х55**      Моя сепарация, или Я не завишу от других!  
Метафорические спектрокарты для работы  
с глубинными сценариями / Вероника Хлебова. —  
Москва : Издательство АСТ, 2024. — 32 с. —  
(Метафорические карты: глубинная психология).

ISBN 978-5-17-153906-1

Колода спектрокарт даст возможность углубиться в тему психологической сепарации и через ассоциации увидеть проекции состояний и чувств, которые вы переживаете в данный момент. Чтобы стать действительно взрослым, нужно пройти процесс сепарации. Сепарация означает, что вам удалось завершить все детские процессы, в которых вы не получили инициации во взрослую жизнь.

Подходит как для психологического консультирования, так и для самостоятельной работы.

В комплекте:

- 50 спектрокарт с авторскими цитатами;
- брошюра с методическими рекомендациями.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-153906-1

© Хлебова В., текст  
© Апаева А., иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора</b> .....	5
<b>Как нам могут помочь метафорические спектрокарты</b> .....	13
<b>13 признаков свершившейся сепарации</b> .....	15
<b>Как работать с картами</b> .....	19