

НАТАЛИЯ ЛУКОМСКАЯ

МОЯ ДЕВОЧКА

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ
ЦЕЛОСТНОСТИ И ЛЮБВИ К СЕБЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Л84

Лукомская, Наталия Владимировна.

Л84 Моя девочка : руководство : метафорические карты для обретения целостности и любви к себе / Наталия Лукомская. — Москва : Эксмо, 2025. — 64 с. : ил. + 52 карты. — (Метафорические карты. Моделируем будущее).

ISBN 978-5-04-218879-4

Колода метафорических ассоциативных карт (МАК) «Моя девочка» концептуального художника-философа Наталии Лукомской создана для тех, кто стремится познать свою внутреннюю силу, восстановить целостность и обрести любовь к себе.

Колода включает 52 вдохновляющие карты, которые дают вам возможность обратиться к своему внутреннему ребёнку, восстановить связь с глубинными эмоциями и убеждениями, заложенными в детстве, и вернуть утраченную энергию.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

© Лукомская Н., текст,
иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-218879-4

ОБ АВТОРЕ

Наталья Лукомская – концептуальный художник-философ, основатель направления «Искусство открытого сердца». «Я верю, что в каждом есть внутренняя сила, просто иногда нужно помочь ей раскрыться. Колода метафорических карт «Моя Девочка» – отличный инструмент для этого», – говорит она.

ДЛЯ КОГО ЭТА КОЛОДА

Колода метафорических ассоциативных карт (МАК) «Моя Девочка» создана для тех, кто стремится познать свою внутреннюю силу. Карты дают возможность обратиться

к своему внутреннему ребёнку, восстановить связь с глубинными эмоциями и убеждениями, заложенными в детстве, а также вернуть утраченную энергию.



ЦЕЛЬ КОЛОДЫ

Основная цель колоды — восстановление контакта с собой через понимание и принятие своего внутреннего ребёнка, укрепление связи между взрослой частью личности и детскими аспектами души. Это позволяет обрести целостность и любовь к себе.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КОЛОДОЙ

С этой колодой можно работать абсолютно по-разному. Но если вы первый раз столкнулись с метафорическими картами, то вот один из наиболее простых и удобных вариантов.

Настройка. Найдите тихое уютное место, расслабьтесь и сосредоточьтесь на своём состоянии. Подумайте над Запросом. Поставьте перед собой цель работы с колодой (усиление уверенности, развитие внутренней гармонии и т. п.). Также можете подумать о своём внутреннем ребёнке. Чего ему не хватает? Или что он хочет сейчас вам сказать?