

Екатерина Каменская, психолог



# Блокнот МАК-терапевта

Незаменимый помощник для работы  
с метафорическими картами

Согревай  
в холод,  
зажигай  
во тьме

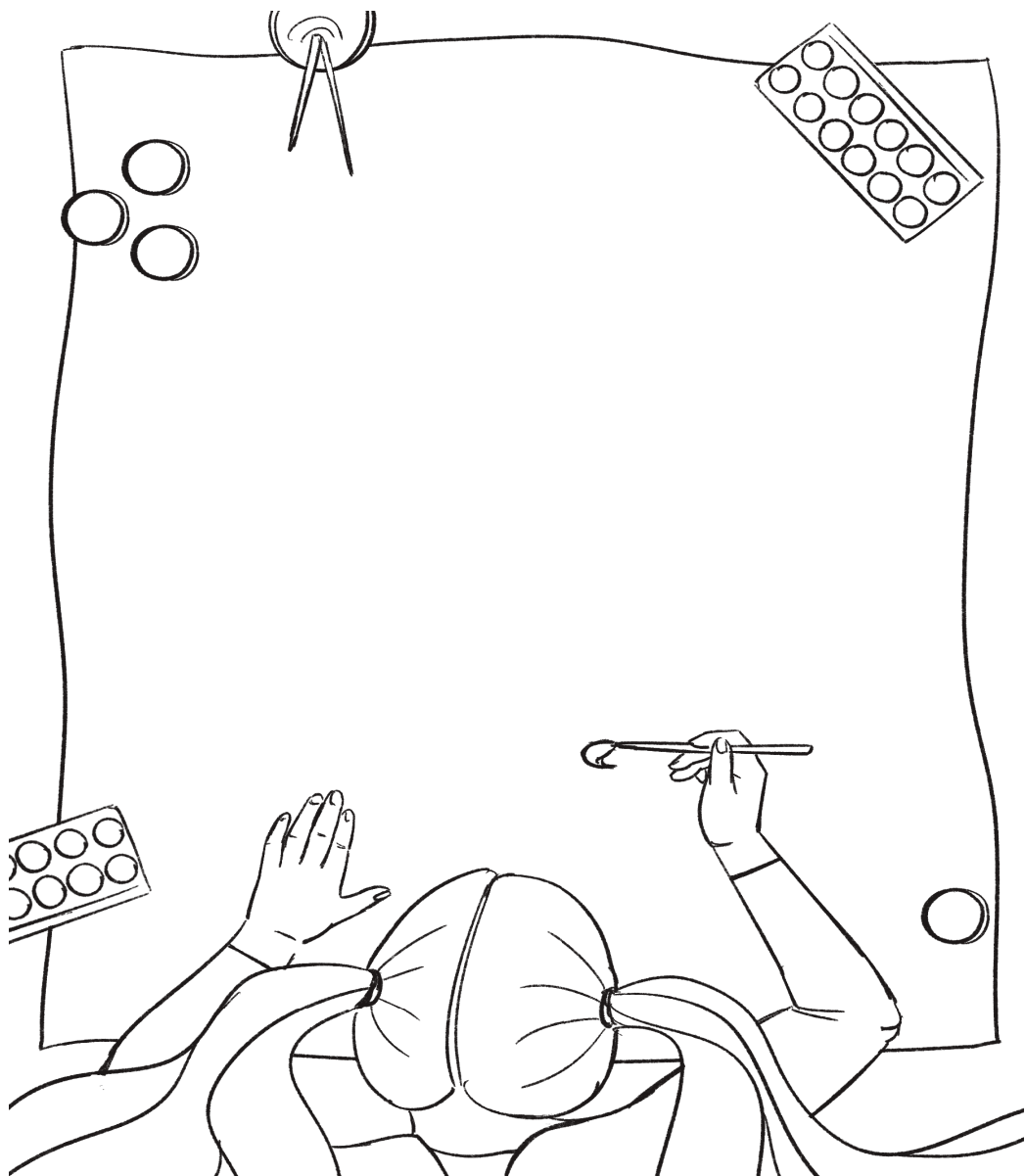
 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



Этот блокнот принадлежит:

.....  
Создавать в своем пространстве волшебство...




*От создателя  
с любовью...*

## **Блокнот поможет:**

- восполнить ресурс;
- найти вдохновение;
- проработать запрос;
- помочь своим близким.

*Екатерина Каменская*

 **katyaspeaker**



Здравствуй, дорогой читатель и творец своей собственной жизни.

Я создала этот блокнот специально для тех, кто хочет научиться помогать себе и другим, используя при этом волшебный и рабочий инструмент — метафорические ассоциативные карты (МАК).

Вот уже три года я полностью посвятила себя созданию МАК и считаю, что этот метод является незаменимым помощником в разрешении любых вопросов.

Желаю глубокого и волшебного погружения в этот удивительный мир.

Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть обучающий урок по работе с метафорическими картами

# Календарь 2025

## ЯНВАРЬ

Пн 6 13 20 27  
Вт 7 14 21 28  
Ср 1 8 15 22 29  
Чт 2 9 16 23 30  
Пт 3 10 17 24 31  
Сб 4 11 18 25  
Вс 5 12 19 26

## ФЕВРАЛЬ

Пн 3 10 17 24  
Вт 4 11 18 25  
Ср 5 12 19 26  
Чт 6 13 20 27  
Пт 7 14 21 28  
Сб 1 8 15 22  
Вс 2 9 16 23

## МАРТ

Пн 3 10 17 24 31  
Вт 4 11 18 25  
Ср 5 12 19 26  
Чт 6 13 20 27  
Пт 7 14 21 28  
Сб 1 8 15 22 29  
Вс 2 9 16 23 30

## АПРЕЛЬ

Пн 7 14 21 28  
Вт 1 8 15 22 29  
Ср 2 9 16 23 30  
Чт 3 10 17 24  
Пт 4 11 18 25  
Сб 5 12 19 26  
Вс 6 13 20 27

## МАЙ

Пн 5 12 19 26  
Вт 6 13 20 27  
Ср 7 14 21 28  
Чт 1 8 15 22 29  
Пт 2 9 16 23 30  
Сб 3 10 17 24 31  
Вс 4 11 18 25

## ИЮНЬ

Пн 2 9 16 23 30  
Вт 3 10 17 24  
Ср 4 11 18 25  
Чт 5 12 19 26  
Пт 6 13 20 27  
Сб 7 14 21 28  
Вс 1 8 15 22 29

## ИЮЛЬ

Пн 7 14 21 28  
Вт 1 8 15 22 29  
Ср 2 9 16 23 30  
Чт 3 10 17 24 31  
Пт 4 11 18 25  
Сб 5 12 19 26  
Вс 6 13 20 27

## АВГУСТ

Пн 4 11 18 25  
Вт 5 12 19 26  
Ср 6 13 20 27  
Чт 7 14 21 28  
Пт 1 8 15 22 29  
Сб 2 9 16 23 30  
Вс 3 10 17 24 31

## СЕНТЯБРЬ

Пн 1 8 15 22 29  
Вт 2 9 16 23 30  
Ср 3 10 17 24  
Чт 4 11 18 25  
Пт 5 12 19 26  
Сб 6 13 20 27  
Вс 7 14 21 28

## ОКТАБРЬ

Пн 6 13 20 27  
Вт 7 14 21 28  
Ср 1 8 15 22 29  
Чт 2 9 16 23 30  
Пт 3 10 17 24 31  
Сб 4 11 18 25  
Вс 5 12 19 26

## НОЯБРЬ

Пн 3 10 17 24  
Вт 4 11 18 25  
Ср 5 12 19 26  
Чт 6 13 20 27  
Пт 7 14 21 28  
Сб 1 8 15 22 29  
Вс 2 9 16 23 30

## ДЕКАБРЬ

Пн 1 8 15 22 29  
Вт 2 9 16 23 30  
Ср 3 10 17 24 31  
Чт 4 11 18 25  
Пт 5 12 19 26  
Сб 6 13 20 27  
Вс 7 14 21 28

# Календарь 2026

## ЯНВАРЬ

Пн 5 12 19 26  
Вт 6 13 20 27  
Ср 7 14 21 28  
Чт 1 8 15 22 29  
Пт 2 9 16 23 30  
Сб 3 10 17 24 31  
Вс 4 11 18 25

## ФЕВРАЛЬ

Пн 2 9 16 23  
Вт 3 10 17 24  
Ср 4 11 18 25  
Чт 5 12 19 26  
Пт 6 13 20 27  
Сб 7 14 21 28  
Вс 1 8 15 22

## МАРТ

Пн 2 9 16 23 30  
Вт 3 10 17 24 31  
Ср 4 11 18 25  
Чт 5 12 19 26  
Пт 6 13 20 27  
Сб 7 14 21 28  
Вс 1 8 15 22 29

## АПРЕЛЬ

Пн 6 13 20 27  
Вт 7 14 21 28  
Ср 1 8 15 22 29  
Чт 2 9 16 23 30  
Пт 3 10 17 24  
Сб 4 11 18 25  
Вс 5 12 19 26

## МАЙ

Пн 4 11 18 25  
Вт 5 12 19 26  
Ср 6 13 20 27  
Чт 7 14 21 28  
Пт 1 8 15 22 29  
Сб 2 9 16 23 30  
Вс 3 10 17 24 31

## ИЮНЬ

Пн 1 8 15 16 22 29  
Вт 2 9 16 17 23 30  
Ср 3 10 17 18 24  
Чт 4 11 18 19 25  
Пт 5 12 19 20 26  
Сб 6 13 20 21 27  
Вс 7 14 21 22 28

## ИЮЛЬ

Пн 6 13 20 27  
Вт 7 14 21 28  
Ср 1 8 15 22 29  
Чт 2 9 16 23 30  
Пт 3 10 17 24 31  
Сб 4 11 18 25  
Вс 5 12 19 26

## АВГУСТ

Пн 3 10 17 24 31  
Вт 4 11 18 25  
Ср 5 12 19 26  
Чт 6 13 20 27  
Пт 7 14 21 28  
Сб 1 8 15 22 29  
Вс 2 9 16 23 30

## СЕНТЯБРЬ

Пн 7 14 21 28  
Вт 1 8 15 22 29  
Ср 2 9 16 23 30  
Чт 3 10 17 24  
Пт 4 11 18 25  
Сб 5 12 19 26  
Вс 6 13 20 27

## ОКТАБРЬ

Пн 5 12 19 26  
Вт 6 13 20 27  
Ср 7 14 21 28  
Чт 1 8 15 22 29  
Пт 2 9 16 23 30  
Сб 3 10 17 24 31  
Вс 4 11 18 25

## НОЯБРЬ

Пн 2 9 16 23 30  
Вт 3 10 17 24  
Ср 4 11 18 25  
Чт 5 12 19 26  
Пт 6 13 20 27  
Сб 7 14 21 28  
Вс 1 8 15 22 29

## ДЕКАБРЬ

Пн 7 14 21 28  
Вт 1 8 15 22 29  
Ср 2 9 16 23 30  
Чт 3 10 17 24 31  
Пт 4 11 18 25  
Сб 5 12 19 26  
Вс 6 13 20 27

# Январь

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

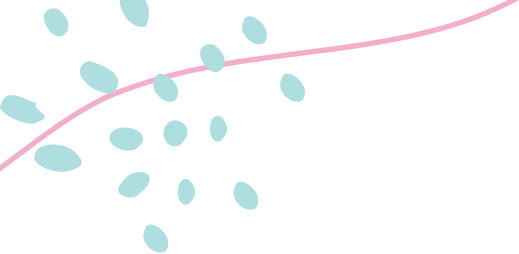
12 .....

13 .....

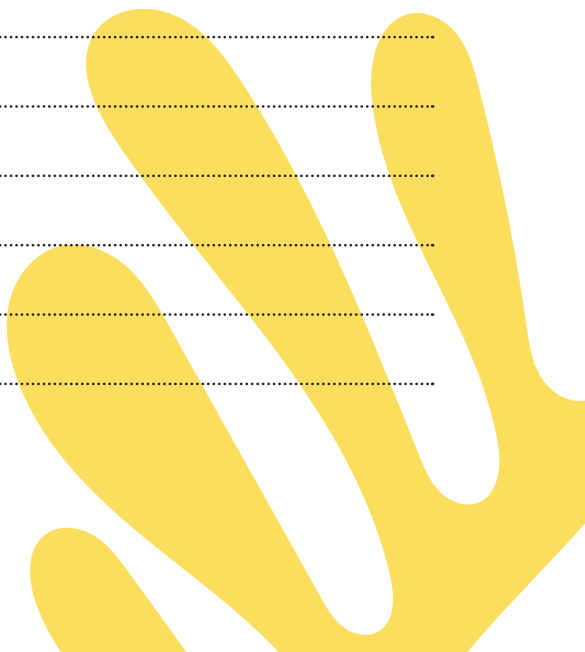
14 .....

15 .....

16 .....



- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....



Февраль

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

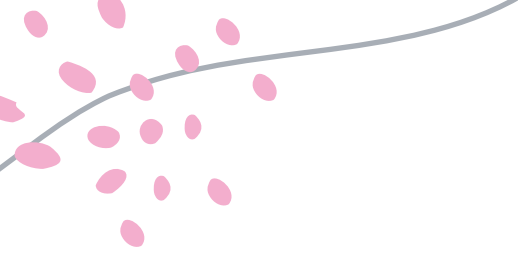
12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....



17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....



# Mapm

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

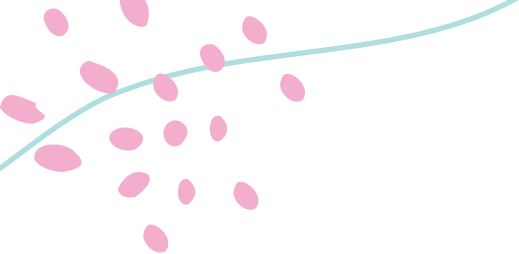
12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....



- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....

