

УДК 133
ББК 86.42
П76



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

П76

Примаченко, Ольга Викторовна.

Себе можно верить. Метафорические карты от Ольги Примаченко / Ольга Примаченко; иллюстрации Полины Годуйко. — Москва : Эксмо, 2025. — 64 с. : ил. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

«Себе можно верить» — это 60 обнимательных метафорических карт для поиска ресурса и вдохновения!

Создатели колоды — Ольга Примаченко, психолог и автор бестселлера «К себе нежно», и художница Полина Годуйко.

Для чего эти карты? Чтобы вы смогли отвлечься, расслабиться и поговорить с собой. Свериться со своими желаниями и нежеланиями, поддержать себя или найти ответы на вопросы, которые волнуют.

С этими картами можно работать самостоятельно, а можно использовать в работе с психологом — они в любом случае обнимут вас своими образами и словами!

**УДК 133
ББК 86.42**

ISBN 978-5-04-176010-6

© **Примаченко О.В., текст, 2023**
© **Годуйко П., иллюстрации, 2023**
© **Оформление.**
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Седе

можно

веритъ

Оглавление

Для чего эти карты?	6
Как работать с колодой?.....	11
Как выбирать вспомогательную карту?	20
Расшифровка вопросов на вспомогательных картах.....	23
<i>Карта дня</i>	24
<i>Вдохновение</i>	26
<i>Опоры</i>	30
<i>Поиск решения</i>	34
<i>Забота о себе</i>	39
<i>Как я сейчас?</i>	43
<i>Проявление в мир</i>	46
<i>Что мне важно</i>	50
<i>Первый шаг</i>	54
<i>Взгляд со стороны</i>	58

Здравствуйте, дорогие читатели!

Мне почему-то кажется, что мы с вами уже знакомы и вы купили эти карты, заранее зная, кто я, и доверяя тому, что я делаю. Но если нет – будем знакомы: я Ольга Примаченко, писательница, журналист, психолог и сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Автор книг «К себе нежно», «С тобой я дома», воркбука «В точке покоя» и ежедневника «К себе нежно».

У вас в руках продукт, о котором я давно мечтала: обнимательные метафорические карты, которые я создала вместе с художницей Полиной Годуйко. На них изображены простые и понятные персонажи – мужчины и женщины, похожие на нас с вами: они умеют и веселиться, и пе-

чались, обладают легкой безуминкой и способностью посмеяться над собой, но при этом умеют себя пожалеть, обнять и поддержать.

Для чего эти карты?

Чтобы вы смогли отвлечься, расслабиться и поговорить с собой. Осознать, что вас волнует, по чему вы сейчас чувствуете «голод», чего хочется. Но не только осознать — карты помогут придумать, как можно проявить заботу о себе, чем порадовать, на какие внутренние и внешние ресурсы опереться, чтобы привести эмоциональное состояние в гармонию.

Разрабатывая эту колоду, мне хотелось воплотить идею инструмента, с которым можно работать самостоятельно, не привлекая специалиста со стороны и не имея никаких знаний о том, что такое ме-