



Психологические карты

ИРИНА ОРДА

ИСТОЧНИК ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ
ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСОВ И УСТРАНЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
О-65

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Орда, Ирина.

О-65 Источник внутренней силы. Метафорические ассоциативные карты для восполнения ресурсов и устранения препятствий / Ирина Орда. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Психологические карты).

ISBN 978-5-17-159076-5

Сегодня у нас есть огромный выбор возможностей: от получения новых знаний и навыков до выбора карьеры по душе и продвижения в любой сфере деятельности. Однако многие из нас сталкиваются с тем, что, несмотря на этот выбор, им просто не хватает энергии и мотивации для реализации своих целей. Вместо того чтобы стремиться к большим достижениям, мы часто находимся в режиме «выживания» или «выжидания». Почему так происходит? Одной из причин может быть нехватка тех внутренних ресурсов, которые помогают нам двигаться вперед. Наше внутреннее «топливо» часто уходит на ежедневную рутину и стрессы, а не на развитие и радость. Практики и упражнения, предложенные в этой книге, помогут вам открыть доступ к своим внутренним ресурсам, чтобы вы могли направить энергию в нужное русло и начать двигаться к своим целям с новой силой!

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-159076-5

© Орда И., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	6
МАК — Метафорические Ассоциативные Карты. Виды МАК и их применение в психологии	9

Что отнимает ресурсы	23
Подготовительные упражнения для работы с колодой «Ресурсы»	69
Ресурсные практики с метафорическими картами колоды	85
Энергетические ресурсные практики	147

Ресурсные практики для гармонизации отношений с другими людьми	201
Ресурсные практики с Внутренним Ребенком	222

ВВЕДЕНИЕ



Новая колода, посвященная теме обретения ресурсов, — незаменимый инструмент самопомощи, который откроет вам дополнительные источники сил и вдохновит на исполнение самых заветных желаний. Если вы давно хотели изменить жизнь к лучшему, но не решались сделать шаг, —

карты помогут вам. Будут полезны они и тем, кто хочет справиться с ощущением бессилия, «обнуленности» и опустошенности. Это универсальный ключ к источнику энергии, который вернет вам радость жизни, покажет лучшие стороны и поможет принять себя таким, как есть.

Эта колода — совершенно особенная. **В отличие от многих других МАК, в ней нет никаких негативных сюжетов.** Все образы исключительно позитивны, они вызывают только положительный эмоциональный отклик, дарят новые идеи и направляют мысли на поиск всевозможных ресурсов — энергии, времени, дружеской поддержки, нестандартных путей и потрясающих перспектив.

Данная книга — универсальная, несмотря на то что в качестве примеров для работы в ней будут упоминаться карты из колоды, посвященной теме ресурсов, все изложенные в ней сведения и предложенные практики вы можете применять при работе с любой другой колодой.

МАК — Метафорические Ассоциативные Карты. Виды МАК и их применение в психологии

Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) — это набор, или колода карт, где изображены тематические сюжеты.

МАК — это терапевтический инструмент, активизирующий подсознание.

Почему так важно заставить работать подсознание? Подсознание — это своего рода «подвальный этаж» разума, где хранятся прошлые впечатления, опыт, нереализо-

ванные идеи, случайные озарения и все то, что вытесняется из сознания, забывается — но тем не менее, влияет на эмоции, поступки и мысли человека.

Психологи и эзотерики считают, что в человеческом подсознании находятся ответы на многие жизненно важные вопросы. Но проникнуть в этот «подвальный этаж» очень непросто: он охраняется с помощью надежных психических защит. Решить эту задачу помогают психотерапевтические методы и инструменты, одним из которых и являются МАК.

В отличие от других колод (к примеру, Таро), в колодах МАК не дается однозначная и одномерная трактовка карт.

Образы МАК интуитивно понятны, и каждый человек видит в них что-то свое. **Всматриваясь в каждый сюжет, прислушиваясь к своим чувствам, выстраивая цепочки ассоциаций, человек получает ответ на свой вопрос и находит путь к решению проблем.**

Метафора, ассоциация, проекция. Принцип работы МАК

Как работают МАК? Они задействуют три психических процесса — МЕТАФОРУ, АССОЦИАЦИЮ и ПРОЕКЦИЮ.

Метафора — образная трактовка ситуации на какую-то тему. Как правило, тема задана уже в названии колоды МАК. Данная колода работает с темой ресурсов. Она помогает найти причины того, что наши ресурсы так быстро иссякают, а также показывает, где можно найти новые ресурсы, как научиться восстанавливать их легко и быстро.

И метафоры этой колоды будут связаны с ресурсами. Чтобы понять, как работает метафора, достаньте из колоды карту № 32. Мы видим девушку, обнимающую дерево. Карта очень конкретна: она изображает практику, позволяющую восстановить силы. Обнять дерево в лесу, напитаться его энергией, почувствовать текущие в нем соки, уйти

корнями в землю, чтобы получить мощь земной стихии, и — устремиться кроной ввысь, к небу...

Но что может послужить метафорой такого дерева? Что вы можете «обнять» прямо сейчас? Это может быть какое-то дело, которое приносит вам радость и удовольствие. Причем неважно, что это — хобби или работа. Главное, найти то занятие, которое восстановит ваше эмоциональное состояние, поможет успокоиться и взглянуть на происходящее под другим углом. Одному помогает прослушивание любимой музыки, которая возносит человека на высоты духа — метафорически он оказывается на вершине дерева, которая касается неба. Другому же для успокоения

потребуется разговор с мудрым, опытным человеком (таким человеком может быть и старший родственник, и он будет олицетворять корни дерева).

Таким «деревом» может стать даже простое воспоминание о когда-то сказанных словах поддержки в ваш адрес. Такие слова можно не просто вспомнить, но и записать на листке бумаги: это станет видимым напоминанием о том, на что вы можете опереться. У каждого человека метафора будет своя.

В отличие от метафоры, **ассоциация** не привязана к какой-либо теме. Образы свободно текут, выходя один из другого. Если разбирать ту же карту, здесь могут быть самые

разные цепочки ассоциаций, например: *девушка-невеста-свадьба-танец...* и т. д. Продолжать цепочку можно до тех пор, пока какое-то слово вам не покажется ответом на ваш вопрос. Возможно, в приведенной цепочке именно слово «танец» будет указанием на нужный ресурс. Действительно, пойти потанцевать — отличная идея. Ритмичное движение под музыку помогает не только сбросить напряжение и отвлечься от депрессивных мыслей, но и позволяет «встроиться» в ритм жизни, найти себя в этом танце Вселенной.

А что же такое **проекция**?

Проекция в психологии — это перенос собственных подавленных качеств, чувств и мыслей на внешний объ-