

Метафорические ассоциативные карты – являются уникальным инструментом не только для психологов, но и людей, стремящихся разобраться со своим бессознательным. Цель карт научить человека самостоятельно или с помощью специалиста осознавать суть возникающих проблем и найти выход из сложившихся ситуаций, которых может быть множество.

Главное, необходимо понять, что каждый человек знает выход, но, к сожалению, еще его не осознал, а карты позволят ускорить этот процесс, при чем он будет проходить безболезненно, мягко, а главное безопасно. Метафорические ассоциированные карты можно использовать в разных направлениях, то есть с их помощью вы сможете не просто провести диагностику, но и скорректировать происходящее с вами.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Знакомство с колодой.....	9
Техники работы с колодой.....	10
Значения карт.....	16
Заключение.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Метафорические ассоциативные карты – являются уникальным инструментом не только для психологов, но и людей, стремящихся разобраться со своим бессознательным. Цель карт научить человека самостоятельно или с помощью специалиста осознавать суть возникающих проблем и найти выход из сложившихся ситуаций, которых может быть множество.

Главное, необходимо понять, что каждый человек знает выход, но, к сожалению, еще его не осознал, а карты позволяют ускорить этот процесс, причем он будет проходить безболезненно, мягко, а главное

безопасно. Метафорические ассоциативные карты можно использовать в разных направлениях, с их помощью возможно не просто провести диагностику, но и скорректировать происходящее с вами. Уверена, в этом и заключается уникальность подобных карт поэтому сейчас они активно применяются в работе с клиентами психологами.

Данная методика направлена на дистанционную работу, то есть человек самостоятельно, используя представленные техники может просмотреть кризисные ситуации, поработать с психосоматикой, решить вопросы с личными и служебными отношениями, а психологи изучат особенности ин-

дивидуального и группового консультирования.

Далее представлено четыре техники работы с картами. Но это не ограничивает читателей к рассмотрению и других, уже известных ранее техник. Это означает, что существуют колоды карт, которые направлены на изучение той или иной темы, так как каждая колода имеет свои особенности. Работа с картами достаточно многогранна, с их помощью можно проработать очень сложные жизненные вопросы, беспокоящие человека, но он пока не осознает, как из этого тупика выйти.

На что направлена внутренняя работа с помощью колоды: рассмотрение сложных ситуаций и

выход из них; исследование собственного «Я»; определение граней личности; работа с негативными состояниями психики и травматическим опытом, нахождение причин внутреннего конфликта, проработка состояния утраты близких людей.

Колода поможет осознать, вытянуть на поверхность и отработать психологические травмы, полученные в детском возрасте. Кроме этого, с помощью карт вы сможете освободиться от любовной зависимости, проработать и понять причины измен в семье, а также немаловажно техника «Отцы и Дети» для выявления причин возникновения сложностей при общении детей и родителей.

Существует огромное количество техник, мы как пример привели только самые основные, поэтому не останавливайтесь и постоянно расширяйте свои возможности по изучению собственной личности. Ведь не зря говорят: «Измени себя, и мир изменится вокруг вас».

ЗНАКОМСТВО С КОЛОДОЙ

Эта колода направлена на работу с подсознанием и раскрытием своего внутреннего потенциала при помощи несложных игровых упражнений.

К каждой карте колоды дается цитата для того, чтобы возникало больше ассоциаций. Однако, при работе с изображениями может

возникать и совсем другая «история», с цитатой никак не связанная. Если это происходит, работать нужно с картинкой и тем, что рождает воображение.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С КОЛОДОЙ

Метафорические карты помогают вытащить то, что обычно скрывает наше подсознание, помогают перевести бессознательное в простой и понятный нашему мозгу язык. Есть несколько методик работы с картами.

Для работы с данной колодой заведите дневник и записывайте все, что вы чувствуете, видите на карте своим взглядом. Записей будет много, но

они необходимы для проведения анализа всех изменений, которые происходят с вами в вашей жизни.

Техника 1 — Одна карта — из колоды случайным образом достается одна карта, которую стоит внимательно рассмотреть. Задаете себе вопросы:

Что изображено на картинке?

Что могут чувствовать персонажи в данный момент?

Что привлекает внимание, на что смотреть не хочется?

Кто вы на картинке, кто вы из персонажей, что вы чувствуете?

Сопоставьте, как ваши ответы и наблюдения относятся к вам и вашей реальной жизни. Жела-

тельно все свои ощущения записать в тетрадь

Техника 2 — «Диалог с подсознанием» — для этой техники вам понадобится тетрадь и ручка. Стоит сформулировать вопрос, на который вы хотите получить ответ. Изучите колоду, выбирайте по одной карте, которые, как вам кажется, символизируют не только причины возникновения сложностей, но действия, которые необходимо выполнить. С помощью этой техники вы рассматриваете все, что послужило возникновению проблем в вашей жизни. Задавайте вопросы своему подсознанию, размышляйте над ними в спокойной обстановке и от-

веты записывайте в дневник. Не торопитесь перед тем, как вынуть карту из колоды. Делайте это осознанно.

Первая карта — Какая причина породила вашу проблему? Ответ записываем в тетрадь. решения проблемы

Вторая карта — Какие ресурсы потребуются для решения проблемы? Ответ также записываем в дневник.

Третья карта — Какие действия необходимо сделать чтобы разрешить проблемы. Все ответы запишите в дневник.

Техника 3 — «Сказки о главном» — для этой техники стоит выбрать одну карту, делать это можно как

вслепую, так и осознанно, изучив все карточки и выбрав наиболее «откликающуюся». Затем по мотивам карты составляется история.

Что происходило на карте до изображенного момента?

Что происходит сейчас?

Что делает и чувствует главный герой, каковы возможные финалы?

Что нужно сделать, чтобы финал получился благоприятным?

Все ответы стоит записать и посмотреть, как они соотносятся с реальностью и теми проблемами, что беспокоят вас.

Техника 4 — «Свободный поток» — карта выбирается вслепую. Ее стоит изучить и записать несколько

ключевых фраз, которые, по вашему мнению, отражают суть карты. На основании ассоциаций можно понять, что вас беспокоит.

ЗНАЧЕНИЯ КАРТ

1. Там, на нашей планете.
2. Тебе можно все – таковы обстоятельства.
3. Просто дождь над океаном.
4. Детских картинок кем-то позабытые сны.
5. Напомнит всегда, что здесь правлю не я.
6. Стекаются Тени к центру Вселенной.
7. Вас греет огонь наивного сердца.
8. Ложные истины здесь правят бал.
9. Разрушение – это вовсе не сила.
10. Ответь, ведь мы не случайны?
11. Я-твоя пустота.

12. В руках не согреет
замерзшую розу.
13. Порой душа внемлет чужим
заблуждениям.
14. Просто зеркало подержу.
15. Ты в сомненьях сейчас,
но поверь.
16. Просто остановись.
17. Сердце без ласки увечно.
18. Торчащий гвоздь забивают
молотом.
19. Демоны, одетые в людей.
20. Смысла нет ни в добре,
ни во зле.
21. Все реки в море текут.
22. Я никогда не смогу выиграть

- эту чужую войну.
23. Лестница, ступени,
беги-беги-беги.
- 24.«Помни, что в полночь
окончится бал.
25. А через миг я в огне.
26. Одному лучше быть.
27. Я всего лишь хочу
поделиться теплом.
27. Меня здесь нет и вас здесь нет.
29. Все, что ты видишь –
всего лишь твой сон.
30. Я тщетно стараюсь не думать
о боли.
31. Летим каждый к своей
полярной звезде.

32. Ты идешь ко мне искать
забвения.

33. Больше не нужно
в страданиях жить.

34. Мир от вспышки ослеп,
от взрыва оглох — потрясение,
разрушение, убыток, болезнь,
несчастный случай.

35. Быть сильным – моя
основная задача.

36. Так господь проявляет любовь.

37. В них есть солнце и луна.

38. Уж скоро полночь пробьет.

39. Мы тела наши носим,
как одежду.

40. Я молю, спасите меня.

41. Скажи нам скорее,
но мы слушать не станем.
42. Ничего не меняй.
43. Мы пришли в этот мир
умножать свои знания.
44. Здесь время тихо застывает.
45. На десятки пространств
и на сотни времен.
46. Самые прекрасные цветы
растут из...
47. Этот мир спасет одна лишь
красота.
48. Дальше будет только лучше.
49. Может так легко разбиться
мир из стекла.
50. Флейте внимайте.

51. А я ищу его в чужих лицах.

52. Но туман не раскрыл предо
мною ничего.

53. Остается лишь уверовать в ад»

54. Остается лишь уверовать в рай.

55. Прячу во мраке цветов.

56. Искусство кровью питается.

57. Поговори со мной, огонь
небесный.

58. Шорох за спиной.

59. И помощи руку никто
не протянет мне.

60. Твое тело из камня,
мое из воды.

61. Мир может быть совсем
другим.

62. К той звезде отпущу
свой страх.
63. Как же больно летать.
64. Знаю, что больно не может
быть вечно.
65. Сердцу чужому дорогу
укажешь.
66. Преодолеть все же
возможно.
67. Сложу изо льда слово
вечность.
68. Светом будет мне мгла.
69. Мой разум – мой
собственный ад.
70. Мы так похожи друг на друга.
71. Раскройте глазки шире.
72. Где твоя справедливость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения с картами стоит повторять периодически, наблюдать, как меняются ваши ответы, и, вместе с ними, ваше отношение к жизни в целом и к текущим вопросам в частности. Искренне желаю вам удачи в работе с колодой и успехов на вашем жизненном пути!

**Издательство Велигор
предлагает сотрудничество
художникам, которые готовы
проявить себя
в создании красивых
карт Таро**

**+7(495) 784-06-61
redaktor.veligor@gmail.com**

**Весь каталог
карт таро и оракулов:
Интернет-магазин
WWW.VELIGOR.RU**

**Заказы из за границы:
www.veligor-books.com**