

70
ресурсов
женщины

Автор: Мария Будякова





МАК "70 ресурсов женщины"

Наверняка каждая женщина испытывала в своей жизни то Ресурсное состояние, в котором «руки горят» и так много и с энтузиазмом хочется всего хорошего сделать! Но иногда, с нами происходят те или иные события, в результате которых, мы опускаем свои руки, и рутинная работа поглощает нас. И это состояние становится таким привычным и «нормальным», что мы даже забываем о том, а как это быть в состоянии «Ресурса»?

Ресурсы – это наши возможности, потенциалы, точки опоры, источники вдохновения. Это всё то, за счёт чего наша женская суть будет здоровой, цветущей, живой и мы сможем раскрыться во всей своей полноте и проявить себя во всей красоте. Женщине очень важно заботиться о своих ресурсах. Они дают ей огромную силу. Колода карт «70 ресурсов женщины» призвана помочь женщинам возродить, вспомнить, взрастить Ресурсы своей индивидуальности, и призывает к безотлагательным действиям и практике!

Женщина, у которой есть ресурсы:

- эмоционально устойчива;
- чувствует себя более уверенной;
- наполнена и расслаблена;
- живёт в состоянии изобилия;
- может вкладываться в отношения: быть близкой, восприимчивой, способна поддерживать другого;
- выглядит ярче, заметнее, более харизматична;
- более привлекательна для мужчин т.к. на уровне инстинктов мужчины выбирают более здоровую и сильную женщину, которая способна продолжить его род, заботится о потомстве;
- имеет большую силу намерения – некоторые ее желания быстро реализуются, а для воплощения других есть силы, чтобы действовать;

• легче достигает целей и поставленных задач.

Женщина, у которой нет ресурсов:

- эмоционально неустойчива;
- быстро устаёт, измождается, ощущает дисбаланс;
- не хватает силы для того, чтобы воплощать свои цели;
- зависит от другого в плане силы, самой своих недостаточно;
- не хватает опоры, ищет её во вне;
- живет в состоянии нехватки, недостаточности;
- не хватает сил, чтобы проявить себя во множестве женских ролей;
- менее заметна среди других людей.

Как работать с МАК

(метафорическими ассоциативными картами)

Задайте вопрос, на который хотите получить ответ (произнесите вопрос мысленно или вслух), и вытащите из колоды одну или несколько карт.

Например:

- ✓ Что является для меня ресурсом в настоящее время?
- ✓ Какие шаги мне необходимо предпринять, чтобы достичь желаемого?
 - ✓ Какие условия мне необходимо себе создать, чтобы принять наилучшее, комфортное и безопасное решение?
 - ✓ Что наполнит меня женской силой?
 - ✓ Что поможет мне почувствовать себя более уверенной?
 - ✓ Что поможет мне стать более привлекательной?
 - ✓ Что поможет мне чувствовать себя радостной и счастливой?
 - ✓ Что необходимо моему внутреннему ребёнку?
 - ✓ Что таит в себе моя Женская Сила?
 - ✓ Что поможет мне достичь максимальной реализации в (...)?
 - ✓ Чему мне сейчас больше всего необходимо научиться?
 - ✓ Через проявление каких состояний, я смогу полюбить и принять себя?
 - ✓ Что является для меня источником энергии?

- ✓ Какие качества мне необходимо в себе возродить/ взрастить для (...)?
- ✓ Какое состояние для меня в данной ситуации наиболее ресурсное?
- ✓ Какое состояние мне поможет разрешить данную ситуацию?
- ✓ Что больше всего необходимо моему уму, телу, душе, духу?
- ✓ В чём заложен мой скрытый ресурс и потенциал?
- ✓ Что для тебя здесь является ресурсом, точкой опоры?
- ✓ От чего здесь можно получить удовольствие?
- ✓ Какая помощь необходима тебе на этом пути?
- ✓ Что конкретно ты можешь сделать?
- ✓ Что тебе это даст?
- ✓ Какие ресурсы есть у тебя для достижения этого?
- ✓ Что будет для тебя наилучшим результатом?
- ✓ Как ты узнаешь, что всё получилось?
- ✓ Какими силами ты располагаешь?

Значение метафорических карт

Закон метафорических карт – сама карта ничего не обозначает, на ней находится то, что видит клиент. Методически метафорические карты связаны с тестом Роршаха, в котором испытуемому следует в чернильных пятнах рассмотреть изображение. Конечно, каждый человек начинает рассказывать о себе, видя то, что его волнует. Со временем направление развилось в целый класс про-

ективных техник, которые легко обходят сопротивление клиента, решают проблему вербализации проблемы.

Метафорические карты сами ничего не открывают, кроме того, что содержится в бессознательном самого человека, а потому они могут помочь в вопросах о поиске внутренних решений и ресурсов, но не могут ответить, сбудется ли что-то извне без вмешательства субъекта и его психических сил. Для устранения ассоциации с картами Таро некоторые психологи даже начали называть метафорические карты проективными карточками.

ТЕХНИКИ МАК

Обозначения: ВО (в открытую), ВЗ (в закрытую)
РАБОТА С ПРЕДПИСАНИЕМ "НЕ ЖИВИ"

Автор техники: Мария Будякова

Цель техники: выйти из под влияния родительского послания «не живи»

1. Необходимо высвободить подавленные чувства и выразить их безопасным способом. Предлагаем клиенту взять колоду «травма», например, колоду Будяковой М. «В моей душе» и выбрать ВО там карту, которая бы отражала самую тревожащую (травматичную) историю из детства клиента. Или предлагаем клиенту найти себя в детстве из этой колоды карт. Просим клиент описать, что он видит, как себя чувствует фигура на карте (например, клиент ответит, что чувствует вину, чувствует себя не нужным и лишним).

2. Из другой колоды предлагаем клиенту найти ВО это чувство (например, из колоды «Ессо», «Порталы») и из портретной колоды, найти карты «мамы» и «папы». И разложить на столе все выбранные карты.

3. Психологу необходимо рассказать клиенту о бесперспективности и вредности пребывания в вине. Также о «мифе рождении». Снять с клиента ответственность за собственное рождение. Восстановить право быть достойным и любимым человеком, имеющим право на жизнь и быть самим собой.

4. Если клиент чувствует себя виноватым, необходимо остановить это чувство, и предложить клиенту, чтобы он сказал себе: *«Я отказываюсь чувствовать вину за свое рождение, возвращаю ответственность за это своим родителям»*. После этого, психолог предлагает клиенту карту «вины» отдать картам с изображением «мамы» или «папы» или им обоим.

5. Переориентируем клиента на радостное служение людям, нуждающимся в этом. Из ресурсной колоды карт, например «70 ресурсов мужчины» или «70 ресурсов женщины» предлагаем клиенту выбрать карту как ответ на вопрос: *«Как я могу быть полезен людям?»*

6. Заменяем вину на самоуважение. Из «ресурсной» колоды выбираем карту как ответ на вопрос: *«Что поможет мне восстановить мое право себя уважать?»* Или *«За что я могу себя уважать?»* (1-2 карты ВЗ).

ВЫХОД ИЗ РОЛИ "ЖЕРТВА"

Автор техники: Мария Будякова

Цель техники: выйти из треугольника Карпмана, роли «жертва»

1. Предлагаем клиенту ВЗ выбрать карту из колоды «травма», например из колоды «В моем душе», как ответ на вопрос: «Какая ситуация загнала меня в состояние жертвы?»

2. Рассказываем клиенту о понятии «вторичная выгода» от пребывания в этом состоянии. ВЗ предлагаем вытащить карту из «ресурсной» колоды, например из колоды «70 ресурсов женщины», как ответ на вопрос: «Какую выгоду я получаю от пребывания в состоянии «жертвы?»

3. Объясняем клиенту, насколько его проблема основана на идеалах жертвенного героизма, пропагандируемого окружающей культурой, на принципах жалости к несчастным, больным и убогим. Помогаем клиенту принять решение отказаться от роли «красивой» жертвы. Через осознание, что «жертва» получает жалость вместо любви.

4. Предлагаем клиенту вытащить карту ВЗ из «ресурсной» колоды, как ответ на вопрос: «Как я могу получить одобрение за радость, здоровье, успех, а не за болезни и несчастье?»

5. Предлагаем клиенту вытащить карту ВЗ из «ресурсной» колоды, как ответ на вопрос: «Как я могу получить удовольствие от жизни?»

6. Помогаем клиенту закрепить осознание того, чтобы он перестал жалеть самого себя, вместо этого разрешил себе быть сильным, здоровым, счастливым. Объясняем бессмысленность печали в качестве шантажного поведения.

7. Предлагаем клиенту сформулировать цель, которую он хочет достичь и с помощью «ресурсных» МАК смотрим, например колоды «70 ресурсов женщины», какие положительные эмоции, ресурсы помогут ему достичь цели, выбираем карту ВЗ.

8. Помогаем клиенту признать его право на радостную жизнь.

ВЫХОД ИЗ ГНЕВА

Автор техники: Мария Будякова

Цель: осознать истинные причины возникновения гнева, научиться управлять им

1. Предлагаем клиенту ВЗ выбрать карту из колоды «травма», например из колоды «В моем душе», как ответ на вопрос: «Какая ситуация сформировала во мне привычку постоянно гневаться?» Таким образом, работаем над осознанием источников гнева: семейный гнев, гнев для достижения цели, гнев как «спусковой крючок», гнев как перенос.

2. Рассказываем клиенту о безопасном выражении гнева (отреагирование), осознаем вторичную выгоду от гнева (получение удовольствия).

3. Решаем первичную проблему (чаще из детства, перенос, комплекс неполноценности, подавление чувств или родительские предписания). Предлагаем клиенту вытащить из «ресурсной» колоды ВО карту, как ответ на вопрос: «Какой ресурс тебе был необходим в детстве, чтобы ты смог справиться с этой ситуацией?» Клиент выбирает ВО карту. Психолог говорит, что ты сейчас из взрослого состояния можешь вернуться к себе маленькому и дать себе поддержку и ресурс. Клиент кладет выбранную ресурсную карту на первую карту, которую вытащили в п.1. И спрашиваем у клиента: «Как меняется эта ситуация, когда у него теперь есть этот ресурс?» Важно, чтобы клиент сказал своей «слабой» части: «Теперь тебе больше нечего бояться, ты в полной безопасности, теперь я всегда с тобой». Если нужны дополнительные ресурсные карты, добавляем, пока ситуация не трансформируется в подсознании клиента.

4. Обучаем клиента принципам релаксации, навыкам уверенного поведения. Из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины», смотрим ответ на вопрос в ВЗ *«Что поможет мне стать уверенным в себе, какие качества необходимо возрастить или что предпринять?»*

5. Когнитивная терапия. Учим клиента анализировать мысли, которые приводят к реакции гнева, и заменять их на адекватные и адаптивные мысли.

ВЫХОД ИЗ ОБИДЫ И ОБВИНЕНИЯ

Автор техники: Мария Будякова

Цель: взять ответственность на себя за свою жизнь, выйти из детской позиции обиды и обвинения

1. Предлагаем клиенту вытащить ВО из «портретной» колоды человека, которого он обвиняет и на которого он обижается.

2. Из колоды «травма» вытащить карту ВО, которая олицетворяет причину обиды. Помогаем клиенту осознать, насколько его психологическое и психосоматическое состояние страдает от его же стремления обвинять и обижаться. Помогаем понять ту главную цель, которую он на самом деле преследует (любовь). Он должен разочароваться в своих нереалистичных целях.

3. Клиенту необходимо помочь избавиться от идей ложной справедливости и возмездия, взять ответственность на себя за свою жизнь и проблему, направить усилие на улучшение здоровья и решение конкретной жизненной задачи. Предлагаем клиенту на «ресурсной» колоды карт взять несколько карт, например из колоды «70 ресурсов женщины», как ответы на вопросы: *«За что я могу поблагодарить этого человека и эту ситуацию?»*, *«Чему эта ситуация научила меня?»*, *«Что ценного мне необходимо извлечь из ситуации?»*

4. Помогаем клиенту отпустить свои прошлые амбиции, надежды и иллюзии и переключиться на реальные

и возможные достижения. Предлагаем ему сформулировать цель и из «ресурсной» колоды взять карту: *«Что поможет мне достичь цели?»*

5. Помогаем клиенту отпустить свой гнев, направленный против тех людей, от которых он хочет любви и заботы, тех кто по его представлениям, причинил ему тот или иной ущерб, отказаться от желания доказать и отомстить.

ПРОСТО ЛЮБОВЬ

Автор техники: Мария Будякова

Цель: осознать, что мешает встретить мужчину и создать счастливый супружеский семейный союз

1. Предлагаем клиенту ВЗ из «портретной» колоды вытащить карту, как ответ на вопрос: *«Какая Я в отношениях с мужчинами?»*

2. Также из «портретной» ВЗ: *«Какие мужчины в отношениях со мной?»*

3. Из «универсальной» или «портретной»: *«Что между нами?»*

4. Из «универсальной» или «портретной»: *«Какая я в настоящее время по наполненности?»*

5. Из «ресурсной» колоды, например из колоды «70 ресурсов женщины»: *«Какие ресурсы мне нужны для наполненности?»*

6. Из «универсальной»: *«Что мешает мужчине, предназначенного мне судьбой, встретить меня и создать семью?»*

7. Из «ресурсной» колоды: *«Какие качества в себе необходимо взрастить, на которые ко мне притянется любимый мужчина?»*

ВЫХОД ИЗ НЕГАТИВНОГО СЦЕНАРИЯ ЛЮБВИ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать негативный сценарий любви, выйти из него, сформировать новый

1. Предлагаем клиенту вытащить из «портретной» колоды две карты ВЗ. Первой картой будет: *«Я в отношениях с мужчиной»*, второй картой – *«Мужчины в отношениях со мной»*. Необходимо спросить у клиента, как фигура на первой карте относится ко «второй» и наоборот, как «вторая» фигура относится к первой.

2. Вытаскиваем из «универсальной» колоды карт ответ на вопрос: *«Какие отношения между ними?»* В ходе обсуждения карт составляем гипотезу о том, в каком негативном сценарии находится клиентка. Чаще всего встречаются три сценария из треугольника Карпмана (жертва – спасатель – палач)

3. Из «портретной» колоды ВЗ вытаскиваем еще одну карту, как ответ на вопрос: *«У кого унаследовала я сценарий (например, жертвы)?»*

4. После обсуждения и осознания от кого из предков или может быть родительской фигуры она унаследовала этот сценарий, нам необходимо провести практику

«Диалог с образом». Например, клиентка рассказывает, что этот сценарий она переняла от своей мамы. Папа от нее ушел к другой женщине, она тянула все сама и так не познала, что такое женское счастье. Ведущий проговаривает «разрешающие» фразы, клиентка повторяет за ведущим: «Мама, привет, я тебя вижу. Мне очень жаль, что папа.... И я переняла у тебя сценарий, что все мужчины такие. Сейчас я отказываюсь от сценария....Отказываюсь быть связанной с тобой через энергию страданий, боли, ненужности, отвергнутости.... Отказываюсь от чувства лояльности и солидарности с тобой в отношении того, что мужчины....Я прошу Высшие силы соединить меня с тобой правильной связью от сердца к сердцу, через любовь. Я разрешаю себе создать счастливый супружеский союз с любящим порядочным мужчиной и быть счастливой!»

5. Предлагаем клиенту вытащить из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины»: *«Каким будет мой первый шаг на пути создания счастливого союза с любимым и любящим мужчиной?»*



Я В ПЕЧАЛИ

Автор: Мария Будякова

Цель: выявить, что является первопричиной негативного состояния клиента, определить варианты помощи преодоления ситуации

1. Предлагаем клиенту вытащить ВЗ карту из колоды «травма», например, из колоды «В моей душе», как ответ на вопрос: «Почему я в печали?»
2. ВЗ: «Что больше всего меня расстраивает?»
3. ВЗ: «В какой ситуации я не вижу выхода?»
4. Из «ресурсной» колоды ВЗ, например из колоды «70 ресурсов женщины»: «Что меня поддержит в настоящий момент, чтобы я смогла справиться?»
5. ВЗ из «ресурсной» колоды: «Что поможет изменить ситуацию к лучшему?»
6. ВЗ из «ресурсной» колоды: «Какой плюс есть в этой проблемной для меня ситуации?»

ТЕХНИКА МАК: "ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ"

Автор: Мария Будякова

Цель: определить, какие ресурсы сделают жизнь клиента «вкусной»

«Вкусная жизнь» – это как? Это очень просто, когда ты находишься в гармонии, принятии и любви с самим собой. Слышишь голос интуиции и полностью доверяешь ему. Когда ты чувствуешь внутреннюю наполненность и

испытываешь чувство благодарности, за каждый миг, прожитый тобой. Живешь настоящим, не сожалеешь о прошлом и не тревожишься за будущее, просто чувствуешь Счастье и даришь его всем вокруг! Тогда у тебя есть все основания, чтобы свою жизнь назвать «вкусной». Но если ты находишься на пути к этому, и пока твоя интуиция молчит, ты можешь воспользоваться подсказками из подсознания – и для этого взять в помощь специальную колоду карт!

Клиент вытаскивает ВЗ из колоды «70 ресурсов женщины» 5 карт, как ответ на вопрос: *«Какие ресурсы делают мою жизнь вкусной!»* После чего происходит интерпретация клиента каждой карты, как ресурсных «ключей» для создания «вкусной жизни».

ДОБАВЬ ДЕНЬГИ В ДРУЗЬЯ!

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать способы, через которые деньги приходят клиенту, какие способы денежного потока клиент ограничивает, осознать ценность себя, сформировать новый взгляд на свою ценность и открыться денежному потоку

- 1.** Как деньги ко мне приходят? Предлагаем клиенту вытащить карту ВЗ из любой «ресурсной колоды», например из колоды «70 ресурсов женщины»
- 2.** Как я принимаю деньги? ВЗ из любой «ресурсной колоды»

- 3.** Сколько я стою? ВЗ из любой «ресурсной колоды»
- 4.** Что мне поможет поднять свою цену? ВЗ из любой «ресурсной колоды»
- 5.** Что мне поможет добавить деньги к себе в друзья? ВЗ из любой «ресурсной колоды»

РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Автор: Мария Будякова

Цель: определить и трансформировать, что клиенту мешает изменить/поменять в своей жизни, чтобы она ему приносила больше Радости

- 1.** Что мне необходимо, чтобы жизнь стала более радостной? Предлагаем клиенту вытащить карту ВЗ из любой «ресурсной колоды», например из колоды «70 ресурсов женщины»
- 2.** Какая есть Выгода в том, чтобы ничего не менять в моей Жизни? ВЗ из любой «ресурсной колоды»
- 3.** С какой травмирующей/негативной ситуацией из прошлого, эта Выгода связана? Клиент ВЗ вытаскивает карту из колоды «травма», например из колоды «В моей душе»
- 4.** Какой Урок Душа проходила в этой ситуации, чему она научилась? ВЗ из любой «ресурсной колоды»
- 5.** Что поможет мне преодолеть страх перемен и то, что случилось со мной в этой травмирующей/негативной ситуации. Что будет моим «ресурсом?» ВЗ из любой «ресурсной колоды»

Я И МОЯ РЕВНОСТЬ

Автор: Мария Будякова

Цель: преодоление комплекса неполноценности, родительских предписаний, детской ревности

1. Предлагаем клиенту осознать истинные причины ревности. Вытаскиваем карту ВЗ из колоды «травма», желательно чтобы колода отражала детско-родительские отношений, например колода «В моей душе» как ответ на вопрос: «*Истинная причина моей ревности к ...?*» В ходе обсуждения карты к клиенту должен прийти инсайт, что первопричиной являются отношения с мамой или папой, появление младшего брата или сестры в семье, к которой ушло все родительское внимание.

2. Ревность – это эмоция гнева, необходимо провести работу по переводу энергии гнева в энергию роста и развития защищаемой с его помощью части личности. Предлагаем клиенту выбрать ВО из «портретной» детской колоды себя маленького, например колода «Исцеление внутреннего ребёнка», который впервые узнал что такое ревность, и поговорить с этой картой. Рассказать ситуацию, как она есть, объяснить, что в ревности нет никакого смысла, что тебя любят и что клиент сам себя тоже любит. Дать возможность перед этим выпустить клиенту детский гнев в отношении сложившейся ситуации. Необходимо, чтобы клиент из своей детской

части рассказал, как он себя тогда чувствовал, поделился всем наболевшим.

3. Ревность – это чувство неполноценности, неуверенности в себе. Предлагаем клиенту ВЗ из «ресурсной» колоды, например из колоды «70 ресурсов женщины» вытащить 2-3 карты, как ответы на вопросы: «Что поможет мне стать уверенным в себе?», «В чем моя уникальность для мира?», «Чем я ценен как личность?»

Я И МОЯ ЗАВИСТЬ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать первопричины зависти, вернуть клиенту чувство своей ценности, значимости, уникальности, осознания радости быть собой, проживать свою жизнь и идти своим путем!

1. Предлагаем клиенту из «универсальной» колоды вытащить ВЗ карту, как ответ на вопрос: «Первоисточник моей зависти». Обсуждаем осознание зависти и взаимосвязи между этим чувством и психологическим или психосоматическим явлением клиента.

2. Помогаем клиенту в осознании того, что зависть является оборотной стороной неуважения к самому себе, неприятия самого себя таким, какой я есть.

3. Помогаем клиенту в признании самого себя, принятии отвергнутых им частей собственной личности, в становлении интегрированной личностью, в развитии само-

уважения. Предлагаем в рамках этой работы вытащить ВЗ из «универсальной» колоды карт, 2 карты, как ответ на вопрос: *«Какие части своей личности я отвергаю?»*

4. Помогаем клиенту в осознании собственного пути в жизни, собственных достижений, прекращения соревнования и соревнования с другими. Осознаем важность быть самим собой и одобрять самого себя! Предлагаем вытащить ВЗ из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины», 2-3 карты как ответ на вопрос: *«Куда мне двигаться, чтобы чувствовать свою уникальность и ценность?»*

5. Помощь клиенту в интеграции с другими людьми, развитии его кооперативных чувств (любви, дружбы, чувства нежности). Развитие в нем стремления к взаимопомощи и близости по отношению к другим людям. Предлагаем клиенту вытащить ВЗ из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины», 1-2 карты, как ответ на вопрос: *«Что я могу дать людям, чем я могу быть полезен?»*

РАБОТА СО СТЫДОМ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать ситуацию, которая запустила чувство стыда, принять решение больше не стыдиться, выработать чувство собственного достоинства

1. Предлагаем клиенту из «универсальной» колоды или колоды «травма», например колода «В моей душе»,

вытащить ВЗ карту, как ответ на вопрос: *«Почему в моей жизни так много стыда?»*

2. Выходим на родительские предписания. Например, клиенту вспомнилась детская ситуация, в которой его родители застыдили, здесь мы можем предложить клиенту выбрать из «портретной» колоды карт того родителя, который застыдил. И провести практику «Диалог с образом родителя», в которой клиенту важно сообщить родителю, что он хороший и достойный ребёнок, ему нечего стыдиться. Отменить предписание, отказаться от того, чтобы быть... и разрешить себе..... После чего необходимо выйти на такой уровень, когда уже внутренний родитель клиента говорит ребенку, что больше не будет критиковать и стыдить его. Это делается до тех пор, пока внутренний родитель не станет заботливым. Клиенту важно получить поддержку психолога в этом намерении.

3. Предлагаем клиенту из «ресурсной» колоды карт вытащить ВЗ карту, например из колоды «70 ресурсов женщины», как ответ на вопрос: *«Что поможет мне вернуть чувство собственного достоинства?»*



РАБОТА С ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНЫМ ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать иллюзию достижения идеалистических представлений в отношении себя, других, Бога, выработать чувство самоуважения

Вина может возникать перед самим собой, например за недостаточное проявление своего потенциала: «А сделал ли я всё, что мог?». Перед другими за недостаточное служение или: «А сделал ли я всё для других людей, что мог?». Перед Богом: «Достаточно ли я служил Всевышнему?»

1. Спрашиваем у клиента умеет ли он быть собой? Предлагаем вытащить ВЗ из «универсальной» колоды две карты. Первая: «На кого ты хочешь быть похожим?». Вторая: «Кто ты на самом деле?». Спрашиваем дополнительные вопросы к первой карте: «Действительно ли ты хочешь выполнять эти требования? Не отвлекают ли идеалы от более конкретных и простых дел, которые действительно кому-то нужны?»

2. Предлагаем вытащить из «универсальной» колоды ВЗ карту, как ответ на вопрос: «От какой важной проблемы/дела ты защищаешься с помощью этой вины?». После обсуждения карты, другой вопрос: «Не является ли чувство вины прямой оплатой того, что ты ничего не делаешь для выполнения своего дела,

решения своей проблемы?» «Если ты не собираешься с этим разбираться, почему бы тебе не начать получать просто радость и удовольствие от жизни без чувства вины?» Помогаем клиенту осознать бесперспективность и вредность состояния чувства вины, рассказываем об искреннем раскаянии, и находим внутренние опоры, которые способствуют самоуважению клиента.

3. Предлагаем вытащить из «ресурсной» колоды карт ВЗ, например из колоды «70 ресурсов женщины» 1-2 карты: «Что вернет в мою жизнь радость и удовольствие от жизни?»

4. Некоторые люди несут вину на себя, как «орден». Очень важно переориентировать клиента на радостное служение нуждающимся в этом людям. Например, вытащить из «ресурсной» колоды карту ВЗ: «Чем я могу быть полезен людям?»

РАБОТА С ЗАВИСИМОСТЯМИ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать ситуацию психологической травмы, которая запустила механизм зависимого поведения, направить на выработку навыка «стоять на ногах» и ставить свои цели, осознать свои ценности

1. Предлагаем клиенту из колоды «травма», например колода «В моей душе», ВЗ вытащить карту: «Какая ситуация запустила механизм мой зависимости?»

Формируем у клиента: отказ от комплекса беспомощности, отказ от согласия быть маленьким, отказ от жалости к себе

2. Развиваем способность «стоять на своих ногах». Предлагаем вытащить ВЗ из «ресурсной» колоды карт, например «70 ресурсов женщины»: *«Что поможет мне стать на ноги?»*

3. Учим нести ответственность за свою жизнь, успех и неудачи

4. Учим клиента формировать свои цели и ценности, находить пути сотрудничества с другими. Предлагаем вытащить ВЗ из «ресурсной» колоды: *«Какую цель мне сейчас важно поставить перед собой?»*

РАБОТА С НАВЯЗЧИВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Автор: Мария Будякова

Цель: осознать причину, которая лежит в детстве, подтолкнувшая к решению не доверять себе, восстанавливаем право на спонтанность и творчество, допускать ошибки

1. Предлагаем клиенту вытащить ВЗ из колоды «травма», например колоды «В моей душе»: *«Почему я перестал доверять себе, стал все контролировать, бояться ошибок и неудач?»*

2. Даем возможность клиенту осознать и выразить вытесненные детские чувства, преодолеть страх перед

спонтанностью, отказаться от злости на самого себя, нереалистических завышенных требований.

3. Помогаем клиенту вернуть силу веры в себя, чувство собственного достоинства.

4. Важно, чтобы клиент разрешил себе жить творчески, не по шаблону, разрешил себе ошибаться. Из «ресурсной» колоды: *«Как изменится моя жизнь, если я отпущу контроль, разрешу себе творчество и спонтанность?»*

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ

Автор: Мария Будякова

Цель: преодолеть конфликтную ситуацию,
найти пути выхода

1. Предлагаем клиенту из «портретной» колоды вытащить карту ВЗ как ответ на вопрос: *«Я в отношениях с этим человеком»*. Психолог спрашивает: *«Какая эмоция на этой карте, что чувствует эта фигура?»*

2. Из «портретной» колоды ВЗ клиент вытаскивает вторую карту: *«Тот, с кем есть проблемные отношения?»* Что ты чувствуешь, когда смотришь на этого человека?

3. Что ты чувствуешь к первой и ко второй карте? От первого лица клиент отвечает, например: *«Я чувствую ко второй карте злость, обиду, раздражение, непонимание, жалость, сожаление»*.

4. Что чувствует фигура на второй карте? От лица этой фигуры клиент говорит о чувствах карты.

5. Необходимо клиенту рассказать о том, чтобы он озвучил свои ожидания, мечты, надежды в отношении этой фигуры, после чего, осознал иллюзию возможного, и забрал все свои ожидания, мечты, надежды в отношении этого человека.

6. Из «универсальной» колоды карт: *«Моя стратегия решения конфликтов?»*

7. Из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины»: *«Самый лучший вариант решения конфликтов?»*

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ (РАЗВОД)

Автор: Мария Будякова.

Этапы техники сформулированы ЭОТ
(эмоционально-образным подходом, автор Н.Д. Линде)

Цель: поддержать в клиенте определенный уровень ресурса, осознать эмоциональную зависимость от партнера ложной жизненной опорой, выйти из созависимых отношений

1. «Возвращение себе духовных инвестиций».

Предлагаем клиенту из «ресурсной» колоды карт, например из колоды «70 ресурсов женщины», вытащить ВЗ 1-2 карты: «Что я вложила в отношения с...?» После чего клиенту предлагаем забрать вложенные инвестиции (любовь, заботу, тепло, искренность, честность и др.)

2. «Встреча с пострадавшей частью: «Та, которая».

Из колоды «травма» или из «портретной» колоды ВЗ:

«Та часть меня, которая...» Клиент озвучивает свои чувства и отношение к этой карте.

3. «Возвращение подарка» (Выразить гнев, выход из обиды).

Из «портретной» колоды клиент находит ВО партнера, выражает эмоции в отношении него.

4. «Возвращение аванса ему» (Обещаний, возможно надуманных).

5. «Забрать свои ожидания, клятвы, обеты, обещания» (Что он будет моим единственным, что дети только от него, что он самый лучший мужчина).

6. «Вернуть партнеру ответственность за жизнь и здоровье» (При необходимости).

7. «Встреча с внутренним ребенком» (Принятие на себя ответственности за свою жизнь и здоровье).

Предлагаем клиенту из «портретной» колоды или колоды «исцеление внутреннего ребенка» вытащить ВО карту, которая будет олицетворением себя в этой ситуации. Даем внутреннему ребенку защиту, безопасность, слова поддержки и любви, веру в счастливое будущее.

8. «Прощание»

Прощаемся с бывшим партнером, по возможности, говорим слова прости, прощаю; желаем счастья в личной жизни с другой женщиной. И разрешаем себе быть счастливой с другим мужчиной. Говорим слова благодарности за опыт, уроки души. Предлагаем клиенту

вытащить из «универсальной» колоды карт ВЗ: *«Мой урок души в отношениях с бывшим партнером?»*

9. «Оплакивание» («Созерцание дождя»).

Предлагаем клиентке представить тучу, и пронаблюдать, как идет дождь. Это необходимо для выхода подавленных эмоций.

10. «Приветствие нового дня»

Предлагаем ВЗ вытащить 2-3 карты из «ресурсной» колоды: *«Какие ресурсы мне необходимо себе дать в новом дне, чтобы чувствовать себя счастливой?»*

11. «Формирование желаемого будущего» («Видение»)

Предлагаем клиенту описать себя в возрасте 70 лет и как его жизнь удалась!

12. «Ресурсное упражнение «В круге счастья»

Предлагаем сделать 5-минутную медитацию, в которой клиент представляет, как приходит в ресурсной место, в котором находит круг счастья, заходит в него и напитывается энергией счастья, получает божественную поддержку и благословение.

РАБОТА С ПОТЕРЕЙ

Автор: Мария Будякова

(этапы техники выделены и сформулированы как «Пятиступенчатая модель» Ф. Перлзом)

Цель: согласиться с потерей человека, принять ситуацию, отпустить, начать новую жизнь

1. «Признание фактов»

Предлагаем клиенту из «портретной» колоды ВО вытащить карту «ушедшего» человека. Необходимо признать, что в живом мире его больше нет, согласиться с этим, как бы больно не было.

2. «Завершение незавершенных дел»

Необходимо «поговорить» с картой. Рассказать о своих чувствах, о том что не успел лично сказать и лично сделать. Можно сказать слова прощения, раскаяния, благодарности. Спросить у карты, чтобы фигура на карте хотела, чтобы для нее сделали?

3. «Прощальный ритуал»

Предлагаем клиенту попрощаться с фигурой на карте. Например, можно сказать: *«Я прошу Бога о тебе позаботиться и вручаю тебя в его заботливые руки, память о тебе всегда останется в моем сердце»*. Клиенту может прийти идея, что он может сделать в честь этого человека (например, посадить дерево или др.)

4. «Оплакивание»


Предоставляем возможность клиенту выразить все свои чувства. Могут подойти абстрактные колоды, например «Эссо», «Порталы», «Эмоции и чувства». Клиент вытаскивает ВЗ карту, как ответ на вопрос: *«Что я чувствую в этой ситуации?»*


5. «Приветствие нового дня»

Из «ресурсной» колоды, например «70 ресурсов женщины»: *«Как я могу о себе позаботиться в новом дне?»*

МАРИЯ БУДЯКОВА - психолог, сертифицированный специалист по ЭОТ и работе с Метафорическими ассоциативными картами, Theta-healing практик, НЛП-практик, родосказковед в системе комплексной сказкотерапии, автор психологических игр «Женское счастье», «Путешествие души», «Моя профессия и деньги», «Перезагрузка», «7 шагов к стройности», «Формула успеха», «Хочу замуж», автор нескольких колод МАК.

Возможно обучение играм по skype с автором.

 maria-budyakova

 8-988-320-42-70

 vk.com/happyjiva

 @mari_happy_jiva



В моей душе

МАК «В Моей Душе...» позволяют войти в контакт с вытесненной частью психики, помогают выявить негативные «отпечатки» на душе. Человек, обратившийся к психологу, может даже не догадываться, как психотравмы детства влияют на его настоящее, создавая цепочку негативных ситуаций, мешающих нормальной, радостной и счастливой жизни. Колода «В моей душе» - прекрасный инструмент, помогающий высвободить из подсознания клиента «психологическую травму» и исцелить её.

