

18+

Марина Шумкина

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕССИЙ
И РАБОТЕ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ



КЛЮЧА К СЕБЕ И ДРУГИМ

Сборник упражнений и вопросов
для проведения консультаций, тренингов психологами,
коучами и бизнес-тренерами

Марина Шумкина
Руководство для проведения
сессий и работе
с метафорическими картами
«33 ключа к себе и другим».
Сборник упражнений
и вопросов для проведения
консультаций, тренингов
психологами, коучами
и бизнес-тренерами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73785138

ISBN 9785006973268

Аннотация

Руководство «33 ключа к себе и другим» – практическое пособие по работе с метафорическими картами для индивидуальных и групповых сессий. Автор предлагает 33 готовые матрицы-упражнения для решения широкого спектра запросов: от проработки внутренних конфликтов и

поиска предназначения до улучшения командной динамики и подготовки к изменениям. Продуманные вопросы делают упражнения универсальными – они подходят как для работы с МАК-картами, так и для любых психологических и коучинговых консультаций.

Содержание

Слово автора	6
Для кого это руководство?	8
Наш мозг и МАК-карты	10
Коротко про историю метафорических карт	13
Фокус в работе с МАК-картами	15
Бонусы в работе с МАК-картами	17
Вывод про МАК-карты	18
Про данное руководство	20
Общая инструкция по настройке на работу для индивидуальных упражнений (для вас и ваших клиентов)	22
Часть 1.	23
Упражнение №1.	23
Упражнение №2.	27
Упражнение №3.	31
Упражнение №4. «Мои деньги: семейные сценарии»	35
Упражнение №5.	40
Упражнение №6.	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Руководство для проведения
сессий и работе
с метафорическими картами
«33 ключа к себе и другим»
Сборник упражнений
и вопросов для проведения
консультаций, тренингов
психологами, коучами
и бизнес-тренерами**

Марина Шумкина

© Марина Шумкина, 2026

ISBN 978-5-0069-7326-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово автора

Меня зовут Марина Шумкина. Я психолог и бизнес-тренер, и уже больше 10 лет я работаю с людьми, которые ищут опору и хотят перемен. За эти годы я поняла одну простую, но важную вещь: настоящие, устойчивые изменения случаются не тогда, когда мы просто «включаем голову», а когда мы соединяем логику с интуицией, знание психологии с глубиной символов и метафор. Этим подходом я и хочу поделиться с вами в этом руководстве.

Сейчас такое удивительное время, когда можно найти ответ практически на любой вопрос. Тем более с появлением искусственного интеллекта это стало ещё проще. При этом нас продолжают интересовать, а иногда мучить те вопросы, которые остаются без ответа. Перемены внешние и внутренние – были, есть и будут, и так важно в этом круговороте изменений, найти свои ключи к правильным решениям.

Метафорические ассоциативные карты (далее МАК-карты) не помогают находить уже готовые решения, они не решают за вас, они не говорят, не рекомендуют, что нужно сделать наверняка. МАК-карты помогают услышать собственную интуицию. Это один из форматов проективных методик, которые помогают нам обойти наше рацию и обратиться через символы, через архетипы, через сказки к нашему бессознательному, к нашей интуиции.

Визуальная информация очень важна для нашего мозга. Мы воспринимаем мир на 80% через визуал, через картинки.

МАК-карты могут быть разными: минималистичными, содержащими только символы, или с развёрнутыми сюжетами. Каждый выбирает для себя свою колоду. Выбор колоды зависит от того, на каком языке вы привыкли «общаться» с собой и другими.

Первая подсказка – если вы опираетесь на логику и знаки, попробуйте обратиться к сказочным сюжетам, картам, на которых целые истории – они помогут подключить интуицию. И наоборот, если вы привыкли к сложным визуальным метафорам, попробуйте поработать с минималистичными изображениями – они позволят вашему бессознательному по-новому посмотреть на вопрос и его решение.

Для кого это руководство?

Это руководство с упражнениями для индивидуальных сессий и групповых командных сессий подойдёт и психологам, и коучам, которым важно расширить свой инструментарий работы с клиентами. Также бизнес-тренерам, которые создают командные тренинги и хотят добавить «изюм» в свой продукт. Подойдёт тем, кто хочет сам погрузиться в процесс самопознания и наедине с собой порешать сложные или очень деликатные вопросы, которые не хочется озвучивать никому. А ещё эти упражнения подойдут тем, кто перепробовал самые разные инструменты.

Для того чтобы работать с этим руководством, вам нужна колода метафорических карт и ваш запрос, если вы работаете сами с собой. Если это сессия, то, соответственно, запрос от клиента или запрос от команды или руководителя компании. После проведения сессии или командной работы очень важно перевести озарения, которые получили участники, в практику – в этом руководстве это обязательный пункт после каждого упражнения.

Вторая подсказка – важно выписать те действия, которые вы планируете сделать в течение 72 часов. Это активирует изменения, чтобы они не стали «бетонной плитой» на пути к цели. Третья подсказка – сдерживать данные себе обещания (если запланировали, то обязательно сделать, как мини-

мум, первый шаг), это важно, чтобы как научиться доверять себе (это инструмент и для развития интуиции).

Поэтому так важно донести до клиентов, что те озарения, которые они получили в результате сессии или после одного упражнения, важно перевести в 2, 3, 4 действия (желательно не более 7), которые нужно сделать в течение 72 часов.

Высший пилотаж, если человек ведёт дневник, в котором отмечает точку А, то есть как было до сессии, затем – озарения во время сессии и как проходит работа по их интеграции после сессий. Это четвёртая подсказка.

Наш мозг и МАК-карты

В обычной жизни мы оперируем и левым, и правым полушарием. Левое полушарие отвечает за рациональный подход, а правое полушарие – за творчество и интуицию. Обращаясь и к тому, и к другому полушарию, мы можем видеть всю картину целиком. При этом, когда мы смотрим фильмы, фотографии, когда погружаемся в визуал, у нас включается правое полушарие, и параллельно включается лимбическая система, которая отвечает за наши эмоции, мотивацию, память.

При этом лимбическая система координирует и работу наших органов чувств, отвечает за согласованность этой работы, за связку с эмоциями. Это, как большой оркестр, который играет общую мелодию и в котором всё согласовано. И чтобы получилась более объёмная картинка, далее включается кора больших полушарий.

Кора больших полушарий – это часть головного мозга, которая регулирует наши умственные процессы. Это наш «оперативный центр», «контролёр» нашего поведения, который помогает планировать, принимать решения, и... тоже регулировать наши эмоции. Заметили, сколько у нас таких регуляторов? Поэтому, так важно точно распознавать свои эмоции – что мы чувствуем на самом деле?

При включении этих и других «участников оркестра»

у нас образуется ассоциация на ту или иную метафорическую карту.

Пятая подсказка – профилактика эмоционального выгорания. Работа с метафорическими картами развивает нашу интуицию, творческие способности. Поэтому особенно рекомендуется тем, кто периодически «ловит» в своей работе эмоциональное или творческое «выгорание». Например, можно поработать с метафорическими картами, чтобы они подсказали дальнейшее развитие сюжета или, если вы блогер, варианты вашего позиционирования, «изюминку» для контент-плана.

Самое главное, что помогают нам сделать метафорические карты – это обойти преграды от рациональной части нашего мозга (левого полушария), которая может обосновать фактами, почему «это не получится». Да, факты и статистика важны. Но вспомните, что многие изобретения были придуманы просто потому, что люди не знали, что это невозможно, или когда учёные ставили самые разные эксперименты, пробуя новые подходы. Когда у человека была настолько сильная фантазия, что он понимал: да, сейчас современные инструменты и ресурсы не позволяют сделать это, но это можно представить, это можно нарисовать, это можно изобразить.

Вспомните Леонардо да Винчи, который столько современных изобретений придумал и отразил в своих рисунках и набросках.

Поэтому «побочным действием» со знаком плюс рабо-

ты с метафорическими картами является активация нашего творческого мышления, способности нестандартно посмотреть на ситуацию. И ещё – мы работаем с собственной тревожностью, работаем с руминациями, мыслями, которые повторяются, и помогаем себе, либо если это сессия с клиентом, помогаем ему прийти к нестандартному решению. Особенно это касается повторяющихся ситуаций, когда мы в одной и той же ситуации снова и снова ведём себя определённым образом. И как раз через метафорические карты можно посмотреть, а как сделать по-другому, сделать иначе.

Коротко про историю метафорических карт

Прототипы современных МАК-карт, появились в 1975 году, когда Эли Раман – канадский художник и профессор искусствоведения – перенес свои картины на карты небольшого формата, по типу игральных карт, которые помещались на ладони. Чтобы люди могли «унести» с собой те картины, которые им так понравились. По сути, у него получились первые МАК-карты.

Затем, в 1981 году, в Канаде Эли Раман и психотерапевт Джозеф Шлихтер издали свою первую колоду МАК-карт. Она и по сей день существует и называется «Oh», что в переводе с английского означает «Ooo!!!». Та реакция, которую выдавали люди, смотря на картины, а затем и МАК-карты Эли Рамана.

МАК-карты могут быть разного формата, и это не гадание и не навязывание смыслов. Человек сам выбирает тот смысл, который в них вкладывает (*примечание – могут быть карты с символами, глаголами, комментариями к МАК-картам*). Тем не менее ключевое отличие МАК-карт от других инструментов работы с бессознательным в том, что человек сам интерпретирует значение карт. Поэтому здесь идёт работа только с собственным бессознательным, и риск или соблазн «смешать» свои настройки с настройками других лю-

дей сведён к минимуму.

В основе работы с МАК-картами лежит проективная методика психодиагностики, когда человек проецирует во внешний мир то, что у него внутри. То есть то, что его внутри беспокоит, волнует и так далее. МАК-карты – это «готовый образ», который человек получает через свои ассоциации, чтобы «вытащить» наружу то, что спрятано глубоко в бессознательном.

Фокус в работе с МАК-картами

Да, главный фокус в том, что с помощью МАК-карт мы изучаем и исследуем внутренние конфликты, ищем ответы на сложные вопросы, на которые логическим и рациональным путём найти непросто, и, конечно, работаем на бессознательном уровне с теневой стороной личности. Важно – во многих МАК-картах применяются архетипы – «смысловые концентраты», в которые тысячелетиями «впечатаны» определённые смыслы.

Например, король, корона или трон – это символ власти. Дорога – это символ исследования, символ познания себя. Вспомните, в сказках и историях часто есть тема путешествия, тема дороги.

Когда поможет работа с МАК-картами? Когда нужно найти поддержку для себя, ответить на сложный вопрос, понять свою мотивацию. Когда нужно поработать с теневой стороной (страхи, блоки, внутренние конфликты), с тем, что мешает двигаться или поработать с травмирующими ситуациями. Когда есть желание найти вдохновение или творческий, нестандартный подход к решению вопроса.

Для ежедневной практики осознанности, когда утром вы выбираете «карту дня» (с запросом или без) и смотрите, как карта будет в течение дня «раскрываться», какие смыслы она будет подсказывать.

Также МАК-карты хорошо подходят, чтобы проанализировать ситуацию, разобраться в ней до деталей: помогают посмотреть глубоко в бессознательное и «отфильтровать» те моменты, которые могут быть незаметны на первый взгляд.

Бонусы в работе с МАК-картами

МАК-карты помогают нам активировать те области мозга, которые ответственны за интуицию, за эмоциональный интеллект и творческое мышление. Поэтому через работу с МАК-картами и активацию правого полушария у нас появляется возможность увидеть, прочувствовать, осознать те связи, которые на рациональном уровне мы осознать не можем.

Через работу именно с архетипами, с «картинками», как их иногда называют, с МАК-картами, мы можем глубже проникнуть в собственные чувства и эмоции. А знаете почему? Эти «картинки» словно помогают нам вернуться в детство, вернуться к своему первоначальному источнику. И работать именно с ним без включения или с минимальным включением рациональной части мозга, чтобы найти неочевидное решение.

Вывод про МАК-карты

Итак, главная фишка МАК-карт в том, что, глядя на них, человек даёт им свою, индивидуальную расшифровку – интерпретацию, которая зависит от его возраста, образования, опыта, состояния на данный момент. Но главное, от тех ресурсов, которые есть внутри. И выражение, что «на все вопросы есть ответы внутри», действительно может быть близким к истине, ведь если у нас есть вопрос, если мы обладаем смелостью задать его, значит, скорее всего, у нас есть ответ на этот вопрос (или варианты ответов).

Поэтому МАК-карты – это эффективная проективная методика, чтобы понять ответы на сложные вопросы или спровоцировать внутреннюю ситуацию, внутренний конфликт, чтобы появилась смелость найти новое решение.

МАК-карты помогают отразить внутреннее состояние, помогают проявить свои эмоции, проявить интуицию, помогают лучше узнать самих себя. Ведь через ассоциации и архетипы мы прикасаемся к тем частям своей личности, которые скрыты от нас. А картинка, ассоциация с ней, неожиданно, словно по волшебству, включает скрытые, «запакованные» смыслы, которые помогают разобраться в себе.

МАК-карты начинают работать на результат, поиск решения, новую модель поведения в тот момент, когда человек начинает **применять** те озарения, которые возникли у него

во время или после сессии. Поэтому работа с МАК-картами даст лучший эффект, если выполнять действия после прошедших озарений.

Оптимальный формат работы с МАК-картами: это сама сессия + формулировка ключевых действий, которые важно сделать в ближайшие 72 часа, чтобы активировать изменения + ведение дневника наблюдений, чтобы отслеживать, как эти изменения, принятые решения, ключевые действия интегрируются в реальную жизнь.

Работа с МАК-картами даст сильный и быстрый результат в том случае, если вы готовы начать увлекательное путешествие внутрь себя! Готовы встретиться с собой настоящим и, узнав новые грани, применять их в жизни, получая новые результаты?

Про данное руководство

Руководство состоит из:

- 28 упражнений для индивидуальной работы;
- 5 упражнений для групповой работы.

Упражнения можно применять отдельно, встраивать в свои сессии или использовать, как основу для практикумов и тренингов.

Дорогие коллеги, «помогаторы», приветствую вас!

Вы делаете невероятное дело: в это непростое время перемен, вы помогаете людям справляться с проблемами и поддерживаете их на пути изменений.

Одним из практичных и понятных инструментов в нашей работе являются, конечно, МАК-карты. Но часто метафорические карты продаются просто колодой, без инструкций.

И мы либо начинаем придумывать задания на ходу, либо всё сводится к простому: «Посмотри на карту и скажи, что ты чувствуешь, видишь? Расскажи свою ассоциацию».

Чтобы этого избежать, я создала это руководство – сборник из 33 упражнений (28 для индивидуальных сессий и 5 для групповых). Они органично встроятся в вашу практику и станут надежными помощниками в самых разных ситуациях:

- Когда перед вами «сложный клиент» или запрос, состо-

ящий из нескольких проблем;

- Когда клиент переживает глубокую трансформацию и нуждается в максимальной поддержке;
- Когда нет чёткого запроса, но есть запрос на работу с определённой сферой;
- И даже, когда сопротивление переменам чувствует не только клиент, но и вы сами.

Упражнения составлены на основе разных и подходов – в них синтезированы и восточные учения, и психоанализ.

Они помогут вам дополнить и расширить арсенал методов, который вы применяете в работе, а вашим клиентам – получать от сессий максимальные результаты.

Благодарю вас за внимание к этому методическому пособию!

Буду благодарна за рекомендации и пожелания по его второй части.

Мы вместе делаем большое дело – помогаем поддерживать и сохранять ментальное здоровье тех, кто обращается к нам за помощью.

Это руководство поможет обогатить вашу работу новыми практиками, а вашим клиентам – быстрее достичь желаемых результатов, оставаясь при этом в согласии с собой и миром!

Общая инструкция по настройке на работу для индивидуальных упражнений (для вас и ваших клиентов)

1. Сформулируйте запрос или тему для исследования.

2. Примите удобное положение, сделайте несколько глубоких вдохов.

3. Дайте себе разрешение исследовать всё, что проявится, без осуждения и критики.

Подходите к процессу с любопытством и открытостью, при этом будьте бережны к себе.

Помните: озарения могут приходиться не только во время сессии, но и в течение 2—3 дней после нее.

4. После сессии обязательно запишите итоги. Опираясь на полученные озарения, запланируйте 2—3 действия, которые вы сможете выполнить в ближайшие 72 часа. Это активирует процесс изменений. А, если новые идеи придут позже, вы сможете дополнить свой план.

5. Ведите Дневник наблюдений: отмечайте, как и какие изменения происходят в вашей жизни.

Часть 1.

Упражнения

для индивидуальной работы

Упражнение №1.

«Формула успеха»

О чём это упражнение

Мы часто ставим амбициозные цели, но не доходим до финиша. И дело не всегда в мотивации. Иногда цель просто не совпадает с нашими истинными ценностями, и тогда мы выбираем ошибочные методы. А иногда на пути встают препятствия, которые мы не замечаем: внешние обстоятельства и наши внутренние «саботажники».

Это упражнение поможет вашему клиенту разложить ситуацию на составляющие и провести диагностику своего успеха. Посмотреть на цель с четырёх точек зрения и определить, что мешает её достичь.

Как проводить упражнение

Попросите клиента выполнить шаги, описанные ниже.

Шаг 1. Сформулируйте цель.

Попросите клиента записать, какого результата он хочет достичь. Это может быть карьерный рост, финансовые цели, личный проект или другая важная задача.

Шаг 2. Выберите четыре карты.

Клиент перемешивает колоду и, удерживая в голове свой запрос, вытягивает по одной карте на каждый вопрос. Вы задаёте вопросы:

Карта 1. «Истинная цель»

Вопрос к клиенту: «Что на самом деле стоит за вашим желанием добиться успеха? Какая глубинная потребность или ценность здесь затронута?».

Карта 2. «Метод»

Вопрос: «С помощью каких инструментов вы действуете сейчас? В чём особенность вашего подхода?».

Карта 3. «Внешний барьер»

Вопрос: «Какое объективное обстоятельство или чьи-то действия создают вам препятствие?».

Карта 4. «Внутренний саботажник»

Вопрос: «Какое убеждение, страх, черта характера мешает вам двигаться вперёд?».

Шаг 3. Анализ и стратегия.

Попросите клиента разложить карты в следующем порядке:

Истинная цель → Метод → Внешний барьер → Внутренний саботажник

Теперь помогите ему исследовать связи между этими частями. Помогут такие вопросы – «проводники»:

- «Посмотрите на эти карты. Как ваш Внутренний саботажник (карта 4) мешает вам увидеть новые пути или обойти Внешние барьеры (карта 3)?»

- «Насколько ваша Истинная цель (карта 1) экологична для вас? Соответствует ли она вашим ценностям?»

- «Какой из барьеров – внешний или внутренний – самый критичный для вас прямо сейчас?»

- «Что вы можете сделать уже на этой неделе, чтобы ослабить его влияние?»

- «Что изменится в вашей жизни, если вы достигнете этой цели?»

- «Какой поддержки вам не хватает, чтобы справиться с этими барьерами?».

Шаг 4. Сформулируйте решение

Попросите клиента записать главные озарения и спланировать 2—3 конкретных действия на ближайшие 72 часа.

Напомните, что именно первые шаги запускают те перемены, которые мы так хотим.

Цель упражнения

Перевести фокус внимания клиента от беспомощного

«У меня не получается» к чёткому и осознанному пониманию: что именно мешает его успеху. Упражнение учит работать не с симптомами, а с фундаментальными причинами.

Упражнение №2.

«Мой Свет и моя Тень»

О чём это упражнение

Наша личность многогранна. За «социальным фасадом», который мы привыкли предъявлять миру, часто скрываются качества, которые мы не признаём или подавляем. В психологии эта часть называется Тенью, и у неё огромная сила. Это упражнение поможет вашему клиенту безопасно исследовать обе стороны своей личности: ту, что обращена к миру (Свет), и ту, что спрятана в тени, чтобы обрести внутреннюю целостность.

Как проводить упражнение

Попросите клиента выполнить шаги, описанные ниже. Вы задаёте вопросы и мягко направляете его.

Шаг 1. Сформулируйте запрос

«Подумайте о ситуации, в которой вам важно разобраться глубже.

Или можем исследовать внутренние противоречия – то, где вы чувствуете напряжение или конфликт с самим собой».

Шаг 2. Выберите карту Тени

«Перемешайте колоду. Сейчас мы будем искать вашу

Тень – то качество, которое вы чаще всего прячете от других и, возможно, от себя. Выберите карту интуитивно, не задумываясь».

Когда карта выбрана:

«Внимательно рассмотрите её. Не оценивайте, просто наблюдайте. Что вы видите на этой карте? Какие чувства и ассоциации у вас возникают?»

Как вы думаете, какое непризнанное качество может быть здесь зашифровано? *(Варианты, если клиент затрудняется ответить – возможно, это гнев, который прячется под маской спокойствия? Или зависть, которая маскируется под радость за других?)*.

Запишите или проговорите всё, что приходит на ум».

Шаг 3. Выберите карту Света

«А теперь вопросы: «Какое ваше качество вы охотнее всего показываете миру? Каким вас видят окружающие? Выберите карту Света, она покажет вашу социально одобряемую, проявленную часть».

Когда карта выбрана:

«Опишите свои ассоциации. Какое сильное качество личности она символизирует? Это может быть ответственность, уверенность, креативность, забота о других – всё, что вы предъявляете миру».

Шаг 4. Сопоставьте и найдите связь

Попросите клиента положить две карты рядом.

«Посмотрите на этот «диалог» между вашим Светом и вашей Тенью. Это не враги, это две части одной личности. Постарайтесь ответить на такие вопросы:

– Как Свет – ваше проявленное качество помогает справиться с Тенью, которую вы прячете? Как оно его компенсирует?

– Чему ваша Тень может вас научить? Какую скрытую силу она в себе несёт?

Подумайте: подавляемый гнев может стать источником установления здоровых границ. А признанная «лень» оказаться сигналом, что пора отдохнуть. А что скрыто в вашей Тени?

– Как вы можете интегрировать эти две части, то есть объединить их и признать обе, чтобы стать более целостным?».

Шаг 5. Сформулируйте решение

Попросите клиента сделать заключения, подвести итог.

«Какой вывод вы делаете? Запишите его. И три ключевых действия, которые вы готовы совершить в ближайшие 72 часа, чтобы начать этот процесс объединения Тени и Света».

Цель упражнения

Помочь клиенту признать ценными обе стороны своей личности – и ту, которой он гордится, и ту, которую привык скрывать. Увидеть, что даже в «отрицательном» каче-

стве может скрываться важный ресурс, и сделать первый шаг к внутренней целостности.

Упражнение №3.

«Прошлое – Настоящее – Будущее»

О чём это упражнение

Наши текущие решения и ситуации часто связаны с предыдущим опытом, а будущие результаты зависят от действий здесь и сейчас. Упражнение помогает отследить причинно-следственные связи между ключевыми событиями из прошлого, текущей ситуацией и потенциальными возможностями, и скорректировать траекторию движения к целям.

Как проводить упражнение

Вы задаёте вопросы и мягко направляете клиента. Всё, что в кавычках, вы можете читать ему вслух или использовать как опору для своей речи.

Шаг 1. Сформулируйте запрос

«Давайте выберем тему, которую будем исследовать. Это может быть конкретная сфера – карьера, отношения, самореализация. Или просто ваш жизненный этап „здесь и сейчас“ – то, что для вас сейчас важнее всего. Сформулируйте запрос вслух или про себя».

Шаг 2. Карта Прошлого

«Перемешайте колоду и задайте себе вопрос: „Какое событие, решение или опыт из вашего прошлого сильнее всего влияет на сегодняшнюю ситуацию?“ Вытяните карту».

Когда карта выбрана:

«Внимательно рассмотрите её. Не оценивайте, просто наблюдайте за своими ощущениями. Что вы видите? О чём эта карта? Какой урок, какой опыт вы вынесли из той прошлой ситуации? Что важного она вам напоминает? Запишите или проговорите всё, что приходит».

Шаг 3. Карта Настоящего

«А теперь задаём второй вопрос: „Какой вы здесь и сейчас? Где вы находитесь в контексте вашего запроса?“ Вытяните вторую карту – это „скриншот“ вашего текущего момента».

Когда карта выбрана:

«Посмотрите на неё. Опишите, что вы видите. Какие чувства у вас вызывает этот образ? Что он говорит о вашем настоящем? Какие вызовы или возможности он символизирует? Что сейчас для вас самое главное?».

Шаг 4. Карта Будущего

«И третий вопрос: «Куда вы идёте? Какое будущее «вырастает» из вашего настоящего? Вытяните третью карту, она покажет ваш потенциал, траекторию вашего движения».

Когда карта выбрана:

«Что вы видите на этой карте? На что она обращает ваше внимание? Каким человеком вы можете стать, соединив опыт прошлого и энергию настоящего?»

Шаг 5. Анализ и поиск решений

Попросите клиента разложить три карты слева направо:

Прошлое → Настоящее → Будущее

«А теперь давайте посмотрим на эту историю целиком. Это три главы одной книги, и вы – её автор. Задайте себе вопросы:

– Как связаны эти карты? Как прошлое привело вас в сегодняшнюю точку?

– Посмотрите на карту будущего. Насколько оно для вас желанно? Хочется ли вам оказаться в том будущем, которое на ней изображено? Если да, замечательно. Если нет, это важный сигнал. Прямо сейчас, глядя на карту настоящего, подумайте: где именно вы можете изменить траекторию?

Что в сегодняшнем поведении, мыслях, реакциях можно сделать иначе, чтобы будущее стало другим?

– Какой главный вывод вы делаете о своём пути? Что из прошлого важно принять и отпустить? Что в настоящем пора изменить, чтобы прийти к желанному будущему?».

Шаг 6. Решение и действия

«Сформулируйте главную мысль, которая к вам пришла. Запишите её. И три конкретных действия, которые вы гото-

вы совершить в ближайшие 72 часа, чтобы начать этот путь».

Цель упражнения

Помочь клиенту увидеть: его жизнь – не набор случайных событий, а целостный сценарий, в котором он одновременно и автор, и главный герой. Осознать причинно-следственные связи и почувствовать ответственность за своё будущее, которое начинается не «когда-нибудь», а прямо сейчас.

Упражнение №4. «Мои деньги: семейные сценарии»

О чём это упражнение

Всё родом из детства. Наше отношение к деньгам – тоже. Мы впитываем его задолго до того, как начинаем зарабатывать сами: из случайно услышанных фраз родителей, их интонаций, атмосферы «бедности» или «достатка», которая царила в доме. Это упражнение поможет выявить глубинные, часто неосознаваемые денежные установки, доставшиеся в наследство от семьи. Увидеть их, значит получить возможность выбрать: оставить всё как есть или написать свои собственные «финансовые правила».

Как проводить упражнение

Упражнение состоит из двух частей: сначала работа со словами, затем – с картами. Важно последовательно вести клиента через оба этапа. Первая часть выполняется быстро, без включения «внутреннего критика». Вторая – более глубокая и медитативная.

Часть 1. Вербальная проекция: что говорят голоса из детства

Шаг 1. Завершите предложения

«Сейчас я попрошу вас сделать простое, но важное

упражнение. Я зачитаю три незаконченных предложения. Ваша задача – максимально быстро, не задумываясь, записать первое, что приходит в голову. Не фильтруйте, не оценивайте, не пытайтесь быть „правильным“. Просто доверьтесь потоку».

Зачитывайте по одной фразе, давая клиенту время записать окончание:

- «Когда моя мама говорила про деньги, она говорила, что...»
- «Когда мой папа говорил про деньги, он говорил, что...»
- «Когда я был (а) маленьким (ой), в нашей семье к деньгам относились...»

Шаг 2. Проанализируйте ответы

«А теперь прочитайте то, что вы написали. Представьте, что это не ваши слова, а текст, который нужно проанализировать. Задайте себе вопросы:

- Какие формулировки повторяются? Может быть, в ответах про маму и папу звучит одна и та же мысль?
- Какие из этих убеждений можно назвать ограничивающими? Какие мешают вам чувствовать себя свободно, когда вы думаете про деньги? (*Например: «деньги – это зло», «большие деньги честно не заработать», «денег всегда не хватает»*).
- А какие – поддерживающими? Те, которые дают оппо-

ру? (Например: «деньги любят счёт», «надо зарабатывать честным трудом»).

Запишите свои наблюдения».

Часть 2. МАК-проекция: встреча с образами

Шаг 3. Выберите карты к каждому убеждению

«А теперь мы подключим ваше бессознательное через карты. Перемешайте колоду. Для каждого из трёх утверждений (про маму, папу и атмосферу в семье) будет один и тот же вопрос: «Какая карта лучше всего отражает это убеждение?»

Вытяните по одной карте на каждое утверждение. Всего у вас получится три карты». Когда карты выбраны, попросите клиента положить их рядом с соответствующими записями.

Шаг 4. Интерпретируйте и исследуйте

«Рассмотрите первую карту. Что вы видите? Как этот образ отражает убеждение, которое вы записали? Что он добавляет к пониманию этой фразы?

А теперь самый важный вопрос, который вы можете задать себе по каждой карте: «Это убеждение до сих пор служит вам? Вы хотите взять его с собой в своё будущее?» Не торопитесь. Побудьте с этим вопросом столько, сколько нужно».

Шаг 5. Найдите «антидот» (для ограничивающих убеждений)

«Если среди ваших убеждений есть те, которые вы называли ограничивающими и которые не хотите брать с собой в будущее, давайте найдем для них замену.

Посмотрите на колоду. Не перемешивая, просто пролистайте её и осознанно выберите, глядя на картинки, ту карту, которая могла бы стать для вас новым денежным убеждением. Можно назвать это «антидотом» – образом, который несёт в себе более здоровый и поддерживающий смысл.

Выберите такую карту. Положите её рядом с «ограничивающими». Посмотрите на этот диалог. О чём говорит вам новый образ? Какой новый денежный сценарий он предлагает? Что вы чувствуете, глядя на него?».

Часть 3. Завершение

Шаг 6. Сформулируйте решение и действия

«Какой главный вывод вы делаете из этого упражнения? Что важного вы поняли про свои деньги и про свою семью? Запишите эту мысль.

Сформулируйте три конкретных действия на ближайшие 72 часа. Что вы готовы сделать, чтобы начать внедрять новое, выбранное вами отношение к деньгам?»

Важно напомнить клиенту после сессии: «Вы – это не ваши установки. Вы можете их менять. И первый шаг вы уже сделали».

Цель упражнения

Подсветить бессознательные денежные сценарии, которые клиент унаследовал от семьи. Помочь отделить его собственные желания от «родительских голосов» и осознанно выбрать: продолжать жить по старым правилам или создать новые, ведущие к процветанию.

Упражнение №5. «Источники и „чёрные дыры“ энергии»

О чём это упражнение

Для любых перемен, движения к целям и просто для радости жизни нам нужна энергия. Но часто мы замечаем только её нехватку: «нет сил», «всё валится из рук», «чувствую себя выжатым лимоном». При этом мы редко останавливаемся, чтобы осознанно посмотреть: а куда, собственно, утекает жизненная сила? И что, наоборот, могло бы её наполнить?

Это упражнение поможет вашему клиенту увидеть обе стороны энергетического баланса:

- «Чёрные дыры» – то, что забирает силы, но не даёт ничего взамен (люди, привычки, шаблоны поведения, внутренние конфликты).
- «Источники» – то, что питает, восстанавливает и наполняет (ресурсы, занятия, состояния, места силы).

Как проводить упражнение

Важно бережно вести клиента от диагностики к действию, особенно при исследовании «чёрных дыр», чтобы клиент не обвинял себя, а увидел правду и начал меняться. Всё, что в кавычках, вы можете читать клиенту вслух.

Шаг 1. Сформулируйте запрос

«Давайте начнём с того, что прямо сейчас важно для вас в теме энергии. Почувствуйте своё состояние и выберите, на чём вы сегодня сосредоточитесь:

– Вы чувствуете упадок сил, истощение, хотите понять, куда уходит энергия?

– Или вам важнее найти источники, которые могут вас наполнить?

– А может быть, и то и другое?

Сформулируйте свой запрос – вслух или про себя».

Шаг 2. Карта «Чёрные дыры энергии»

«Перемешайте колоду и ответьте на вопросы: „Где или на что вы тратите больше всего сил без отдачи, которая вас радует? Что именно вас истощает?“ Вытяните карту интуитивно».

Когда карта выбрана:

«Внимательно рассмотрите её. Это образ вашего главного «пожирателя энергии» – того, что забирает вашу жизненную силу. Что вы видите на карте? Какие детали привлекают ваше внимание? Что в этом образе символизирует истощение? Может быть, это:

– отношения, которые выглядят как...

– внутренний конфликт, похожий на...

– привычка или действие, которое напоминает...

А теперь опишите своими словами: как именно этот «пожиратель энергии» работает в вашей жизни? Что происходит, когда вы соприкасаетесь с ним?».

Шаг 3. Карта «Источник энергии»

«А теперь другой вопрос: «Что поможет восстановить ваши силы? Откуда вы можете черпать энергию прямо сейчас, даже в малом? Вытяните вторую карту».

Когда карта выбрана:

«Посмотрите на этот образ. Это ваш потенциальный или, может быть, забытый ресурс, то, к чему стоит обратиться. Что вы видите на карте? Какие детали говорят о наполнении, поддержке, жизненной силе?»

«Что это может быть в реальной жизни? Конкретное действие, которое вы можете сделать? Место, где вы бываете или хотели бы побывать? Человек, общение с которым вас наполняет? А может быть, это внутреннее состояние, которое важно в себе включать?»

Шаг 4. Сопоставьте и создайте план

Попросите клиента положить две карты рядом.

«А теперь давайте посмотрим на эту пару. С одной стороны – то, что забирает ваши силы. С другой – то, что их даёт. Что вы замечаете, глядя на них вместе?»

Давайте исследуем каждую карту через вопросы. Про

«Чёрную дыру»:

- Как вы можете минимизировать её влияние?
- Что можно сделать, чтобы оградить себя от этого источника?
- Можно ли это исключить из своей жизни полностью? Если нет – может быть, делегировать? Или изменить своё отношение к этому?

Про «Источник»:

- Как вы можете сознательно ввести это в свою жизнь – не «когда-нибудь», а на регулярной основе?
- Какое одно самое простое, ключевое действие можно сделать уже сегодня, чтобы обратиться к этому ресурсу?

Итоговое задание:

- Опираясь на карту «Источник», придумайте и запишите три простых действия, которые помогут вам получить энергию и силы».

Цель упражнения

Помочь клиенту осознанно увидеть, куда утекает его энергия, и обнаружить ресурсы для её восстановления. Перейти от смутного чувства «у меня нет сил» к конкретному плану действий по управлению своим энергетическим балансом.

Упражнение №6. «Ветер перемен»

О чём это упражнение

Когда мы стоим перед важным выбором, взгляд часто сужается. Мы либо фокусируемся на препятствиях, либо, наоборот, идеализируем ситуацию, не замечая рисков. Нам кажется, что мы оцениваем ситуацию объективно, но на деле мы смотрим на неё через искажённую линзу страхов и надежд.

Это упражнение работает, как навигатор. Оно поможет вашему клиенту увидеть ситуацию целиком, с четырёх «точек обзора»:

- «Якорь» – то, что даёт опору прямо сейчас.
- «Точка роста» – то, что требует развития.
- «Попутный ветер» – возможности, которые уже рядом.
- «Подводные камни» – риски, которые важно заметить заранее.

Четыре карты станут проекциями, через которые бессознательное клиента покажет полную картину.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.