

J. Ti

---

**Методика  
МАК  
«Зеркало  
Души»**

*Метафорические  
карты в терапии  
и коучинге*

**J. Ti**  
**Методика МАК «Зеркало  
Души». Метафорические  
карты в терапии и коучинге**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73871595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871595)*

*ISBN 9785006978379*

**Аннотация**

Это профессиональный инструмент для глубокой работы с подсознанием, объединяющий авторскую колоду из 88 карт и пошаговое руководство. Уникальная структура из 8 блоков проводит пользователя от осознания эмоций к поиску предназначения.

Внутри: готовые расклады, техники самопомощи и алгоритмы для терапевтов. Идеально для психологов, коучей и всех, кто ищет честные ответы внутри себя. Превратите образы в инсайты, а инсайты – в реальные изменения жизни. Ключ к вашей душе уже в ваших руках.

# Содержание

ИНСТРУКЦИЯ	5
Методическое пособие	8
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ	8
ВВЕДЕНИЕ. Язык, который понимает ваша душа	10
ГЛАВА 1. БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ: Как работает проекция	13
1. Принцип проекции	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Методика МАК  
«Зеркало Души»  
Метафорические карты  
в терапии и коучинге**

**J. Ti**

© J. Ti, 2026

ISBN 978-5-0069-7837-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ИНСТРУКЦИЯ

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОСТРАНСТВО «ЗЕРКАЛО ДУШИ»

Вы открыли доступ к целостной системе самопознания, объединяющей глубокую психологию и язык образов. Этот инструмент создан для тех, кто готов услышать свой внутренний голос без искажений рационального ума.

### ЧТО ВНУТРИ:

1. **Методическое пособие** – руководство по профессиональной работе с образами, техниками и раскладами.
2. **Авторская колода из 88 карт** – визуальный ключ к вашему подсознанию.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ:

#### ШАГ 1: ИЗУЧИТЕ МЕТОДИКУ

Прежде чем работать с картами, прочитайте первую часть.

- 1) Узнайте, как работает проекция и почему образы гово-

рят правду.

2) Освойте «**Базовый алгоритм из 3 шагов**», который подойдет к любой карте.

3) Выберите подходящий расклад для вашего запроса.

Это займет всего 10—15 минут, но сделает вашу работу в разы глубже.

## **ШАГ 2: ПЕРЕХОДИТЕ К ПРАКТИКЕ**

После изучения теории переходите ко второй части – к картам.

### **КАК РАБОТАТЬ С КОЛОДОЙ:**

#### **Способ 1: Интуитивный поиск**

Задайте вопрос или сформулируйте запрос («Что мне важно понять сейчас?», «В чем причина моего состояния?»). Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Быстро пролистайте страницы. Остановитесь там, где взгляд «зацепится» за образ. Это ваша карта.

#### **Способ 2: Случайное число**

Загадайте любое число от 1 до 88. Не раздумывая, перейдите на страницу с соответствующим номером (или пролистайте до неё). Карта, которая там окажется, содержит ответ

именно на ваш текущий запрос. Доверяйте первому импульсу – случайностей не бывает.

### **Способ 3: Работа по блокам**

Используйте навигатор на следующей странице, чтобы выбрать тему, которую хотите проработать (например, «Ресурсы» или «Отношения»). Листайте только карты выбранного блока.

### **ВАЖНО:**

Не ищите «правильных» ответов в тексте. Методика дает инструменты, но единственно верный ответ всегда находится внутри вас, в вашей первой реакции на карту.

Пусть каждый образ станет зеркалом, в котором вы увидите свою истинную силу.

# Методическое пособие

## СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ

**Введение.** Язык, который понимает ваша душа.  
Что такое МАК и почему «Зеркало Души» – это система.

### **Глава 1. Базовый алгоритм работы.**

Три шага: Описание → Ассоциация → Интеграция.  
Золотые правила работы с образами.

### **Глава 2. Навигация по 8 блокам.**

Краткий гид по темам: от Эмоций до Высших смыслов.

### **Глава 3. Практикум: Готовые расклады.**

«Одна карта дня»

«Точка А и Точка Б»

«Колесо баланса души»

«Диалог с симптомом»

«Письмо внутреннему ребенку»

### **Глава 4. Для специалистов.**

Как вводить МАК в консультацию. Работа с сопротивлением.

Переход к колоде карт – после окончания текста методического пособия.

# **ВВЕДЕНИЕ. Язык, который понимает ваша душа**

Добро пожаловать в работу с методикой «Зеркало Души».

Если вы открыли эту книгу, значит, вы ищете способ добраться до сути – туда, где скрыты истинные причины ваших состояний, решений и жизненных сценариев. Туда, куда не всегда могут проникнуть слова.

## **Что такое МАК?**

МАК (Метафорические Ассоциативные Карты) – это проактивный психологический инструмент.

Простыми словами: это ключ к обходу защитных механизмов сознания.

Когда мы пытаемся решить проблему словами («Я боюсь», «Я не знаю, как поступить»), наш рациональный ум начинает строить барьеры: анализировать, оправдывать, искать «правильные» ответы.

Но когда мы смотрим на образ, разум замолкает. Он не знает, что сказать про картинку, где фигура стоит на распутье или пробивает светом стену. И в этой тишине начинает говорить подсознание. Оно проецирует на карту свои смыслы, страхи, надежды и ресурсы.

## **Почему «Зеркало Души» – это система, а не просто картинки?**

Колода «Зеркало Души» структурирована как **полная карта человеческой психики**.

Она состоит из **8 блоков**, которые проводят пользователя через полный цикл трансформации:

1. **Эмоции:** Осознание того, что вы чувствуете прямо сейчас.

2. **Мысли и убеждения:** Поиск установок, которые управляют вами.

3. **Личность:** Встреча со своими масками, тенями и истинным «Я».

4. **Отношения и кризисы:** Понимание динамики с другими и прохождения трудностей.

5. **Ресурсы:** Активация внутренней силы, мудрости и поддержки.

6. **Действие и перемены:** Переход от размышлений к реальным шагам.

7. **Отношения с собой:** Глубинное принятие, забота и исцеление внутреннего ребенка.

8. **Высшие смыслы:** Выход на уровень предназначения, единства и духовности.

Такая структура позволяет вести системную терапевтическую работу, а не просто гадать. Вы можете пройти весь путь последовательно или точно проработать нужный блок.

## **Для кого эта методика?**

**Для психологов и коучей:** Это готовый алгоритм работы. Инструмент ускоряет диагностику, помогает клиенту сформулировать запрос и найти решение внутри себя за одну сессию.

**Для самостоятельной практики:** Это ваш личный навигатор. Если вы чувствуете тупик или потерю смысла, эти карты станут зеркалом, которое честно покажет, что происходит внутри.

## **Как работать с этой книгой?**

Не читайте её как роман. Это практикум.

Читайте главу → изучайте технику → открывайте раздел с картами → делайте упражнение → записывайте инсайты.

Ценность методики раскрывается только в действии.

# **ГЛАВА 1. БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ: Как работает проекция**

Прежде чем переходить к сложным раскладам, важно понять механизм. Как именно картинка превращается в ответ?

## **1. Принцип проекции**

Наш мозг устроен так, что он всегда дорисовывает реальность. Когда вы смотрите на абстрактное изображение (например, карту 61 «Трансформация» – светящаяся бабочка, выходящая из кокона), ваш мозг мгновенно накладывает на него ваш текущий опыт.

Один человек увидит здесь надежду и легкость.

# 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.