

Эмоции на холсте

Колода, ориентированная на исследование внутреннего мира, уникальной картины чувств и эмоций, а также на развитие интуиции и фантазии

Колода содержит 120 карт с абстрактными изображениями, художественными миниатюрами, фрагментами полотен художников, выполненных в различных техниках. Используются изображения современных авторов из фотостоков.

В работе с абстрактными картинками нет никаких правил и ограничений. Каждый здесь увидит что-то свое. Обычно какие-то чувства, мысли и эмоции возникают спонтанно при взгляде на карты. Каждая карта помогает разыграть фантазии, обостряет интуицию и тонкое чувствование. Из каждого изображения можно извлечь некий символ, метафору, какой-то ассоциативный ряд. Картам из этой колоды можно задавать абсолютно любые вопросы на любые темы. Отсутствие каких-то конкретных образов позволяет полностью отдаться подсознательным течениям, отключив на время сознание. Главное здесь – доверять самому себе и быть искренним и открытым новому эмоциональному опыту.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «КАРТА ДНЯ»

Техника поможет развить интуицию, творческие способности и креативность мышления.

1. Каждый день утром можно вслепую вытаскивать из колоды одну карту, отвечающую на вопрос: *«Какой будет энергия сегодняшнего дня для меня?»*
2. Карту вскрыть, внимательно рассмотреть и прислушаться к своим внутренним ощущениям. Какие эмоции вызвала эта карта? Какие мысли, чувства, воспоминания возникли? Какие ассоциации можно здесь увидеть? Здесь может помочь техника вхождения в карту. Вы как будто впускаете в себя ее цвет, ритм, энергию и, находясь в этом состоянии, смотрите на мир вокруг себя. Что вы при этом ощущаете? Как вы думаете, каким образом может отыгаться эта энергия в течение последующего дня?
3. Важная часть упражнения: вечером перед сном вновь взглянуть на карту и отметить про себя, что из пережитого вами накануне проигралось в этот день. Какие ваши предположения оказались «пророческими». И сделайте

выводы на будущее. Спустя некоторое время таких занятий вы сможете сравнительно легко считывать энергии не только абстрактных карт, но и многого другого.

ТЕХНИКА «ДИАГНОСТИКА ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Данная техника может обратить внимание клиента на явные или пока скрытые проблемы с состоянием внутренних органов, систем и общего тонуса организма. А в результате принять меры по восстановлению своего здоровья.

1. Можно напечатать вспомогательный список основных внутренних органов и систем организма, чтобы ничего не упустить. Что-то можно убрать, что-то добавить в зависимости от запроса клиента и описанных им симптомов.

Тело человека: позвоночник, руки, ноги, голова, грудь, кожа и др. Внутренние органы: мозг, сердце, легкие, щитовидная железа, почки, желудок, кишечник, поджелудочная железа, желчный пузырь, печень, селезенка, половые органы и др. Системы организма: сердечно-сосудистая (кровь, лимфа), нервная, эндокринная (гормоны), иммунная и др.

2. На каждый пункт вашего списка клиент вытаскивает из колоды вслепую по одной карте, символизирующую состояние того или иного органа, его общую энергетику. Карты вскрыть, внимательно рассмотреть и описать свои чувства, эмоции и ощущения, которые вызвала каждая карта. Обычно из общей картины на столе сразу можно вычленить проблемные места. Такие места «подсвечены» темными или, наоборот, слишком яркими, неоднозначными и хаотично-ритмичными картами.

3. Вооружившись полученной информацией, можно скорректировать свой образ жизни, сходить к врачу, чтобы проверить конкретный орган или систему. В определенные моменты жизни такое упражнение может оказать неоценимую услугу человеку, который хочет следить за состоянием своего здоровья.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>