

# Метафорические карты

## Проработка Рода

### Второе занятие

1. Сложные отношения
2. Методика «Крест 1; 2»
3. Работа с потерей близких
4. Мастер-класс с участником курса



# Рекомендации оператору

- Если цифры карт уже запомнили, то их переделать.
- *Вижу в картинках только негатив, что делать?*

УЧИТЬСЯ **ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ!**

**Зачем?**

**Техники:**

- Позитивный перевод
- Вычерпывание плюсов
- Презумпция невиновности личности или плюс один к моей карме
- Критика + - +

# Сложные отношения

## две персоны

1. Берём 2 персоны: Я и субъект (Я – друг/жена/муж/ребёнок...)
2. Описываем каждую карту по отдельности
3. Берём 3 карту из В.М. - отношения на данный этап между ними, описываем.
4. Что думает каждая персона по этой карте. Все ли хотят гармоничных отношений?
5. Выбираем нужную карту в открытую – символ будущих гармоничных отношений – образ будущего, к чему стремимся.
6. Выстраиваем мостик (пошаговая инструкция) как этих отношений достичь.

# Сложные отношения две персоны



5  
Мос  
т



# Методика: Крест 1

Номера карт совпадают с очередностью выкладывания

- 1 - прошлое, первопричина нынешней ситуации;
- 2 - нынешнее положение вещей;
- 3 - препятствия, преграды, источник проблем, сдерживающая сила.
- 4 - позитивные факторы, то, что помогает в данной ситуации для изменений;
- 5 - будущее, то, что получится в результате, если использовать позитивный фактор.

5

3

2

1

4

4  
3  
2  
1  
5

# Методика: Крест 2

Номер карт совпадают с очередностью выкладывания!

- **1-ПРОШЛОЕ:**

Действия в прошлом, которые привели к образованию ситуации. База проблемы, ее корни.

- **2-НАСТОЯЩЕЕ:**

Настоящее положение дел и те процессы, которые идут сейчас.

- **3-4 БУДУЩЕЕ:**

Вариант развития ситуации, конечное положение дел, если:

- **Ничего не делать (3)**

- **Выстроить план (4)**

- **5 - ПЛАН, что делать (берём карт по интуиции).**

# Работа с потерей, утратой, расставанием

## Выходы из травмы:

1. Через голову (рационализируем).
2. Через тело (напиваемся, секс, спорт).
3. Через чувства (отреагируем, делимся с подругой).
4. Обращение за помощью к другим или сами начинаем помогать.
5. Фантазии или творчество (шьем, вяжем, сочиняем).
6. **Вера во что-то большее. Высшей замысел этой ситуации. «На каждого из нас есть план у Бога!»**

## Если идем во что-то тяжелое и страшное:

- Берем карту-ресурс, чтобы это было ресурсом.
- Возьми это, положи на формат А4 и дорисуй, а затем представь этот ресурс.

# Принятие утраты/трагичного опыта из прошлого

## 1 этап

- В открытую берётся 1 карту - что я чувствовал в тот момент?
- Вторая карта – что мешало справиться?
- Третья карта – что помогало справиться с проблемой из окружения, из своих ресурсов?
- Четвёртая карта – к каким положительным последствиям это привело в моей жизни (минимум 5-10 пунктов, можно достать по карте под каждый пункт, это важно!)
- Пятая карта – какие выводы я сделал на будущее.



# Работа с потерей, утратой, расставанием

## 2 этап

- Правой рукой написать письмо (умершему), все то, что осталось недосказанным. (Чем дороже был человек, тем боль сильнее, хотя это может быть и не так!)
- Написать письмо от него **левой** рукой:  
*«Я признаю эту боль, я признаю связь между болью и ценностью отношений для меня. Я признаю разницу между болью и ценностью отношений».*  
Дальше, что придёт в голову человеку!

# Работа с потерей, утратой, расставанием

## 3 этап

**Оператор** говорит, клиент повторяет: *«Наши души связаны. Как бы наши души ни были связаны раньше, в этой жизни наши души связаны, как души партнёров в этой жизни. Это так. Наша душа – это часть чего-то большего. Наша душа всегда абсолютно спокойна, она знает, зачем мы здесь, она выбрала это».*

**Оператор:** *Почувствуй его спокойствие!*

- *Ты принимаешь эту ситуацию? Если нет? Что тебе ещё нужно? Берём карту*

**Окончание сеанса:**

- *Оператор* говорит, клиент повторяет: *«Моя душа признает выбор твоей души, твоей судьбы, чтобы получить нужный тебе опыт, а моя душа выбрала мою судьбу, чтобы получить нужный мне опыт. И ты можешь взять из наших отношений все, что было хорошего для тебя, а я возьму из наших отношений то, что было хорошего для меня.*

*И я признаю этот опыт ровно по той цене, по которой он мне дан, и соглашаюсь с этой ценой, и даю этому место».*

**Выбрать подарок** из карт ему и от него (в открытую) и приложить к его персоне, можно к своему телу.

Если жизненная ситуация –  
неподвластна, то Ваша реакция на  
неё **ВСЕГДА** в ваших руках

