ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Професійне становлення особистості АРТ-терапевта на початкових стадіях професіоналізації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

Криворучко Ірини Юріївни

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. Кафедри
Раєвська Я.М.

« » 2006р

Науковий керівник:
Раєвська Яна Миколаївна
Завідувач кафедри, професор

Рецензент:
Терещук Ангеліна Дмитрівна
Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім.В.А.Роменця Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України

Київ, 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

Я.М.Раєвська

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

О.М. Шпоргун

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище

Л.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність ***Психологія***
курс ІІ *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Криворучко Ірини Юріївни

Тема роботи: **«Професійне становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації».**

Цільова установка: заклади вищої освіти; центри підготовки та підвищення кваліфікації арт-терапевтів і спеціалістів тілесно-орієнтованих практик, практикуючі масажисти.

Вихідні дані: матеріали теоретичного аналізу наукової літератури з психології та арт-терапії, результати власного емпіричного дослідження (2024 - 2025 рр.), матеріали авторської програми навчання, дані анкетування учасників, методичні розробки, авторська колода МАК «Ціль Душі», ресурси мережі інтернет.

Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.
Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

	Консультант (Прізвище, ініціали)	**Дата, підпис**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Вступ	Раєвська Я.М.		
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		
Розділ 3	Раєвська Я.М.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико - методологічні засади професійного становлення особистості арт - терапевта на початкових стадіях професіоналізації.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особистого досвіду професійного становлення арт-терапевта.

Розділ 3. Методичні рекомендації у супроводі професійного становлення арт-терапевтів на початковому етапі професіоналізації.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____ (Криворучко І.Ю.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 сторінка, містить 5 таблиць, 50 літературних джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: професійне становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації.

Предмет дослідження: процес створення та використання авторської ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» та інтегративної методики її застосування в масажі, як прояв професійного розвитку арт-терапевта.

Мета дослідження полягає полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити особливості професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах через створення авторського інструменту та його інтеграцію з тілесними практиками.

Гіпотеза дослідження: дослідження полягає у припущенні, що професійне становлення арт-терапевта на початкових етапах буде більш ефективним за умови поєднання особистої творчості, створення авторських ресурсних інструментів таких, як МАК та їх інтеграції з тілесно-орієнтованими практиками, зокрема масажем.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- **теоретичні:** аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення;
- **емпіричні:** автобіографічний метод, кейс-стаді, спостереження, контент-аналіз авторських матеріалів;
- **методи збору даних**: анкетування учасників;
- **методи обробки результатів:** кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ, АРТ-ТЕРАПІЯ, МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ, ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ

PROFESSIONAL DEVELOPMENT, ART THERAPY, METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS, PROFESSIONAL IDENTITY, BODY-ORIENTED THERAPY

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТА НА ПОЧАТКОВИХ СТАДІЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

1.1. Психологічна сутність та етапи професійного становлення особистості арт-терапевта

1.2. Метафоричні асоціативні карти та абстрактний живопис як базові інструменти сучасної арт-терапії

1.3. Використання метафоричних карт під час масажних практик

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТА

2.1. Методологія дослідження на прикладі власного досвіду та апробації авторської методики.

2.2. Авторська колода «Ціль Душі»: концепція, структура колоди

2.3. Апробація авторської методики в роботі масажистів 2024-2025рр

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ У СУПРОВОДІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТІВНА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

3.1. Авторська програма підвищення кваліфікації масажистів як одноденний курс навчання

3.2. Використання колоди МАК «Ціль Душі» у навчанні студентів арт-терапевтів

3.3. Рекомендації щодо впровадження авторської методики для підготовки та підвищення кваліфікації арт-терапевтів та спеціалістів тілесних практик

Висновки до третього розділу

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Зараз, людство ,особливо потребує психологічної підтримки та допомоги.

Підвищений рівень психоемоційного напруження та стресу, призводить стрімке зростання кількості психосоматичних порушень. У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні ефективних, екологічних та ресурсно-орієнтованих підходів до надання психологічної допомоги. Особливого значення набувають методи, що поєднують роботу з емоційною сферою та тілесними проявами, забезпечуючи цілісний вплив на особистість. Тому психологічна практика стрімко зростає та розвивається.

Одним із таких підходів є арт-терапія, яка дозволяє м'яко та безпечно працювати з внутрішніми переживаннями людини через образ, символ, колір і творчий процес. Арт-терапія - це не просто напрямок у психології, а один з найпотужніших інструментів, який допомагає гармонізувати емоційний стан, м'яко відновлювати психічне здоров'я і відкривати шлях до самореалізації людей.

Я бачу це щодня у своїй роботі: коли людина доторкається до творчості, вона ніби оживає - з'являється легкість, радість, відчуття, що можливо усе. Зникають сумніви, невпевненість, страхи, сором.

Варто тільки визначити своє бажання, встановити ціль, та прибрати усі явні та приховані перешкоди, які заважають рухатися вперед.

Саме тому я вірю, що арт-терапія - це не просто метод, а місток з душею, який працює навіть там, де слова вже не допомагають.

Вона відкриває можливість доступу до глибинних рівнів психіки, сприяє гармонізації емоційного стану, відновленню внутрішніх ресурсів та розвитку саморефлексії.

Водночас у сучасній психологічній практиці простежується певна суперечність: з одного боку, зростає попит на інтегративні методи роботи, що поєднують арт-терапію та тілесно-орієнтовані підходи, з іншого - недостатньо розроблені механізми професійного становлення фахівця, здатного ефективно поєднувати ці напрями у своїй діяльності. Особливо це стосується початкових етапів професіоналізації арт-терапевта, коли формується його професійна ідентичність, індивідуальний стиль роботи та авторські інструменти.

Саме тому, більшість арт-терапевтів починають шлях з особистої творчості, яка поступово перетворюється на професійну діяльність.

Творчість і є тим важливим ресурсом, внутрішньою силою, яка на початкових етапах виконує функцію самопізнання і саморегуляції, а згодом трансформується у професійний інструмент допомоги іншим. Прикладом такого переходу є створення авторської колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі», розробленої на основі абстрактного живопису та інтегрованої з тілесними практиками, зокрема масажем.

МАК «Ціль Душі» створена на основі абстрактних картин, написаних мною виключно в стані позитивних емоцій, після яскравих подорожей, мандрівок, нових зустрічей та пізнання чогось нового у житті.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного дослідження процесу професійного становлення арт-терапевта через створення власних ресурсних інструментів і їх інтеграцію з тілесно-орієнтованими підходами.

Об’єкт дослідження - професійне становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації.

Предмет дослідження - процес створення та використання авторської ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» (42 карти, створені на основі абстрактних картин 2016–2025 рр.) та інтегративної

методики її застосування в масажі, як прояв професійного розвитку арт-терапевта.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити особливості професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах через створення авторського інструменту та його інтеграцію з тілесними практиками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми професійного становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації.

2. Дослідити роль творчості, абстрактного мистецтва та метафоричних асоціативних карт у формуванні професійної ідентичності на прикладі власного досвіду створення колоди МАК «Ціль Душі».

3. Апробувати авторську методику застосування МАК «Ціль Душі» у поєднанні з масажем та оцінити її ефективність.

4. Розробити методичні рекомендації щодо впровадження результатів дослідження у практику підготовки фахівців.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що професійне становлення

арт-терапевта на початкових етапах буде більш ефективним за умови поєднання особистої творчості, створення авторських ресурсних інструментів таких, як МАК та їх інтеграції з тілесно-орієнтованими практиками, зокрема масажем.

Методи дослідження:

- теоретичні - аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення;
- емпіричні - автобіографічний метод, кейс-стаді, спостереження, контент-аналіз авторських матеріалів;
- методи збору даних - анкетування учасників;

- методи обробки результатів - кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Емпірична база дослідження.

Дослідження проводилося протягом 2016 - 2025 років з фокусом на апробацію 2024 - 2025 роках. У дослідженні взяли участь 40 практикуючих масажистів та тілесних терапевтів (24 жінки, 16 чоловіків), які пройшли авторський одноденний курс «Застосування метафоричних карт «Ціль Душі» у масажі». Додатково проведено понад 80 практичних сесій.

Наукова новизна результатів полягає в тому, що:

- вперше системно описано та обґрунтовано модель професійного становлення арт-терапевта через створення авторської ресурсної колоди МАК на основі абстрактного живопису;
- розроблено та апробовано інтегративну методику поєднання МАК «Ціль Душі» з масажем та її інтеграцію з масажем;
- набули подальшого розвитку підходи до поєднання арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик у роботі з психо-емоційними та психо-соматичними станами.

Практична значущість.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні та впровадженні авторської колоди МАК «Ціль Душі», методичних матеріалів та навчальної програми, які можуть бути використані у підготовці арт-терапевтів, психологів та спеціалістів тілесних практик, а також у практичній діяльності фахівців допоміжних професій.

Апробація результатів дослідження.

Основні результати дослідження були апробовані під час проведення авторського навчального курсу «Застосування метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» у масажі» (2024-2025 рр.), у процесі індивідуальної

практичної роботи з клієнтами, а також під час проходження професійної переддипломної практики в Центрі психологічного консультування та психокорекції МАУП.

Структура роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі: вступу, 3 розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел у кількості 50 літературних джерел, 4 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТА НА ПОЧАТКОВИХ СТАДІЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

1.1. Психологічна сутність та етапи професійного становлення особистості арт-терапевта

Професійне становлення особистості арт-терапевта є складним та динамічним процесом, в умовах якого відбувається формування професійної ідентичності. На шляху становлення майбутнього спеціаліста допомагають такі важливі елементи, як мотивація, самоідентифікація та професійна Я-концепція.

На початкових стадіях професіоналізації усі елементи взаємопов’язані та постійно розвиваються, допомагаючи спеціалісту перейти від особистої творчості до усвідомленої професійної ролі.

Мотивація є найголовнішою рушійною силою професійного становлення. На початкових етапах вона часто внутрішня і пов’язана з особистим досвідом творчості, як джерела радості, самовираження та емоційного відновлення. В цей час ви просто відчуваєте, що вам це подобається, і тому ви з легкістю пірнаєте в творчий процес. Внутрішня мотивація переважає, коли бажання займатися арт-терапією виникає з власного досвіду, а мистецтво допомагає справлятися зі стресом або відкривати нові аспекти себе.

Наталі Роджерс підкреслює, що мотивація арт-терапевта базується на креативному зв’язку, де творчість приносить радість і автентичність [6].

А от зовнішня мотивація з’являється пізніше: через зворотний зв’язок від клієнтів, визнання колег або соціальну значущість (допомога іншим у кризових ситуаціях).

На допрофесійному етапі мотивація - це хобі , творчість для душі. З переходом до практики вона стає професійною. З’являється бажання передавати ресурс іншим.

Самоідентифікація - це безпосередньо сам процес усвідомлення себе, як арт-терапевта. Тобто, фраза майбутнього спеціаліста звучала би так: “Я - той, хто допомагає через мистецтво”.

Так, на етапі вибору професії людина ідентифікує себе з роллю через особистий досвід (наприклад, мистецтво допомогло в складний період). Далі навчання, перші сесії та рефлексія, і так відбувається професійна самоідентифікація. Людмила Мова в своїх роботах зазначає, що перші роки практики - ключові для формування ідентичності через освоєння інструментів, створення власного стилю та перехід від особистої творчості до супроводу інших [3].

Початківці часто сумніваються в собі, чи вже настав той час і можна себе вважати справжнім терапевтом. Самоідентифікація зміцнюється через створення авторських інструментів, як, наприклад, колода МАК , і звичайно, позитивного зворотнього зв’язку від клієнтів.

Професійна Я-концепція - це уявлення про себе як фахівця: «Який я терапевт? Які мої сильні сторони, стиль, цінності?»

Як зазначав К. Роджерс: «Терапевт повинен бути автентичним» [5].

На початкових стадіях професіоналізації Я-концепція динамічна: від «я новачок» до «я автор свого методу». Дослідження показують, що через проведення сесій та рефлексію студенти змінюють сприйняття мистецтва від естетичного до терапевтичного.

Психологічна сутність процесу полягає в переході від особистої творчої діяльності до усвідомленої професійної ролі, де терапевт стає живим інструментом зцілення, здатним створювати безпечний простір для клієнта через власну конгруентність та емпатію.

Конгруентність терапевта - повна відповідність між внутрішнім станом і зовнішньою поведінкою, що створює нетравматичний контекст для клієнта Для арт-терапевта це означає необхідність проживати творчість щиро, з

радістю та автентичністю, оскільки тільки конгруентний спеціаліст може супроводжувати клієнта до гармонії та повного розуміння себе.

За дослідженнями українських та зарубіжних авторів (Вознесенська О. Л., Мова Л., Роджерс Н.), професійне становлення арт-терапевта є динамічним процесом, що включає кілька етапів. О. Л. Вознесенська зазначає, що перші 3 - 5 років практики є найскладнішим періодом, оскільки вимагають освоєння навичок заземлення, емпатії та накопичення спостережень почуттів клієнтів [1].

Людмила Мова описує професійне становлення як динамічний процес освоєння інструментів і розвитку ідентичності, де перші роки ключові для формування стилю майбутнього арт-терапевта [3]. По мірі того, як формується особистий стиль арт-терапевта, виникає відчуття захищеності, внутрішнього комфорту, свободи. Вибудовуються особисті кордони арт-терапевта. Цей рух має напрямок і сенс - від невпевненості до самодостатності, надає відчуття внутрішньої свободи та сили. Як зазначено в праці «Арт-терапія в роботі практичного психолога»: «Арт-терапія дає потужний емоційний позитивний заряд, формує активну життєву позицію, віру в свої сили, автономність, будує нові стратегії розвитку на шляху становлення особистості терапевта» [3].

Н. Роджерс підкреслює, що розвиток терапевта - це цікава, яскрава, динамічна подорож, де спеціаліст повинен проживати мистецтво автентично та радісно, щоб за собою вести інших [5]. Чим більше терапевт являється самим собою у відношенні з клієнтом, тим менше він відокремлений від нього своїм професійним і особистим образом. Тим більш вірогідно, що клієнт зміниться. Саме для цього терапевту важливо орієнтуватися в своїх особистих почуттях і процесах, щоб вміти розрізняти в роботі. Тому вирішальну роль відіграє конгруентність, як відображення внутрішніх процесів та зовнішніх проявів терапевта. Арт-терапія - це не лише інструмент для аналізу, а і засіб самовираження та зцілення. У процесі становлення особистості арт-терапевта, молодий спеціаліст вчиться бути власним провідником, знаходити відповіді

всередині себе, розвивати спонтанність, самоповагу, розширювати власні можливості.

Вознесенська О.Л. розглядає арт-терапію, як дієвий інструмент для реабілітації, що дозволяє працювати з тілесними та емоційними причинами травми [1]. В творчості - терапевт вивільняє свої почуття, переосмислює події, будує нові стратегії поведінки, створюючи найголовніше - атмосферу прийняття. В ній великий ресурс для відновлення психіки. Тому, молодий фахівець, який проходить процес становлення особистості, перш за все, приймає себе, розширює свої границі по самопізнанню, гармонізує та розвиває себе. Душа, як і тіло, уміє гоїти рани, відновлювати ресурси. Психіка людини є системою, що самоорганізовується, знаходиться у постійному розвитку, використовує можливості свого несвідомого. Арт-терапія дає потужний емоційний позитивний заряд, тобто формує активну життєву позицію, віру в свої сили, автономність, будує нові стратегії розвитку на шляху становлення особистості терапевта.

Узагальнюючи ці підходи, етапи професійного становлення арт-терапевта можна представити наступним чином у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1.

Етапи професійного становлення особистості арт-терапевта (за узагальненням робіт К. Роджерса, Н. Роджерс, Л.Мови, О. Л. Вознесенської)

Етап	Характеристика	Ключові процеси	Автори, що описують етап
Допрофесійний	Особиста творчість як хобі або самотерапія, як джерело радості та відновлення	Мотивація через радість творчості	Мова Л., Роджерс Н.
Вибір професії та первинна ідентифікація	Усвідомлення терапевтичного потенціалу мистецтва	Самоідентифікація, як спеціаліста	Роджерс К., Вознесенська О.Л.
Початкова професіоналізація	Формування стилю, створення авторських інструментів, робота з клієнтами	Розвиток Я-концепції, подолання викликів	Вознесенська О.Л., Мова Л.
Майстерність	Стабільна ідентичність, навчання інших	Самореалізація, внесок у розвиток напряму	Роджерс Н., Мова Л.

Отже, особливістю професійного становлення арт-терапевта є тісний зв’язок з особистою творчістю та емоційним станом спеціаліста. На початкових стадіях цей процес вимагає високого рівня конгруентності та заземлення, що забезпечує ефективність терапевтичної роботи, запобігає професійному вигоранню та сприяє формуванню унікального професійного “почерку”. Сильна мотивація стимулює самоідентифікацію, яка, у свою чергу, формує стабільну професійну Я-концепцію. Розвиток цих компонентів відбувається через практичну діяльність та особисту терапію, допомагаючи спеціалісту подолати виклики раннього етапу професіоналізації. Про що мова і піде далі.

1.2 Метафоричні асоціативні карти та абстрактний живопис, як базові інструменти сучасної арт-терапії

Метафоричні асоціативні карти (МАК) також називають проективними, з'явилися на світ більше 40 років тому.

Перша колода отримала назву «Oh» (англ. Вигуки подиву,здивування), яку створив Елі Раман. У 1983 році її побачив психотерапевт Моріц Егетмаєр і застосовував у психологічній практиці.

Метафоричні карти дозволяють виявити стани та сторони особистості, які були несвідомо «витіснені» людиною і потребують детального розгляду. МАК працюють , навіть тоді, коли людина не може сказати про свої емоції, є розфокусованою, не може усвідомити чому їй погано.

Око людини «фотографує» зовнішній світ, а всередині нас існує безліч візуальних образів. Багато з них зберігаються в нашій пам'яті, як експонати музею. Карта - це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. І карта допомагає відчинити двері, немов ключем. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом.

Метафоричними, карти називають тому, що вони звертаються до підсвідомості через метафору. Асоціативними - тому, що вони викликають асоціацію, завдяки якій людина проживає ще раз свою історію.

Існує безліч видів МАК, які мають різне призначення, і в залежності від напрямку застосування, їх розподіляють на:

1. Універсальні
2. Портретні, архетипові
3. Ресурсні
4. Спеціальні
5. Жіночі, чоловічі
6. Коучингові

За типом зображення, карти бувають:

1. Об'єктні

2. Абстрактні
3. Сценарні

МАК “Ціль Душі” - є універсальною абстрактною колодою.

Карти виконані в яскравих кольорах - працюють з образами свідомості. Карти допомагають повернути людину в ресурсний стан, прийняти рішення, зробити вибір у невизначених ситуаціях. Допомагають виявити, пропрацювати родові сценарії, покращити відносини в сім’ї та близькими людьми, вирішити питання по здоров’ю. Карти змінюють ваше відношення до роботи, сприяють успіху, пошуку своєї справи по душі. Направляють на реалізацію своєї цілі. Після роботи з МАК “Ціль Душі”, ви відкриваєте для себе творчість, змінюєте підхід до життя вцілому, свідомо відноситися до себе та оточуючого світу.

Абстрактний живопис - інструмент арт-терапії, який дозволяє митцю виражати свої емоції через колір, форму та композицію без реалістичних зображень.

Абстрактний живопис - це мова, яка звертається не до розуму, а безпосередньо до внутрішнього світу людини. У ньому немає сюжету, який потрібно “зрозуміти правильно”, немає образу, що диктує значення. Тому помилки не може бути, бо тут повністю відсутні правила та будь-які обмеження. Саме тому абстракція - це потужний інструмент сучасної арт-терапії.

Під час взаємодії людини з абстрактним зображенням, активується проективний механізм. Ви несвідомо переносите на колір, форму та лінії - власні почуття, тілесні відчуття, переживання та внутрішні конфлікти. Те, що складно усвідомити або вербалізувати, знаходить безпечний вихід через візуальну форму.

На відміну від фігуративного мистецтва, абстрактний живопис не запускає оцінювання (подобається - не подобається, правильно - неправильно). Це знижує внутрішню критику й напругу, створює простір для вільного самовираження. Людина не мусить вміти малювати - вона просто дозволяє собі бути в контакті з власним станом.

Колір в абстракції працює, як емоційний код. Він безпосередньо впливає на психіку й тіло, резонує з нервовою системою, внутрішніми ритмами, рівнем напруги чи спокою. Форма й рух ліній відображають динаміку внутрішніх процесів: стримування або імпульс, хаос або структуру, застій або трансформацію. Доречі, у моїх картах, як правило переважають плавні лінії та округлі форми, що символізують безпеку, цілісність та прийняття.

У сучасній арт-терапії абстрактний живопис використовується:

- для зниження тривоги й стресу;
- у роботі з психосоматичними симптомами;
- для проживання складних емоцій (гнів, страх, сум, провина);
- у процесах дорослішання, сепарації та пошуку ідентичності;
- для відновлення контакту з тілом і власними межами;
- як ресурс у періоди криз і змін.

Особливу цінність абстракція має у тілесно-орієнтованому підході. Рух пензля, натиск, ритм, паузи відображають стан тіла “тут і зараз”. Через малювання людина може м’яко вивільняти напругу, відновлювати дихання, відчуття опори й цілісності. Саме тому, я створила свій курс “Застосування метафоричних карт в масажі”, який уже на практиці має свої позитивні результати.

Варто відмітити важливість застосування кольору в абстракції. Адже колір - це найперше, що привертає увагу. Колір - це мова спілкування психіки і тіла. І якщо, людина може приховувати свої емоції, або, принаймні так думає, то тіло, як говорять тілесні терапевти: “Ніколи не бреше”.

В арт-терапії колір:

- виявляє актуальний психоемоційний стан;
- допомагає усвідомити приховану напругу;
- підтримує процес саморегуляції;
- активує ресурси або, навпаки, сприяє заспокоєнню

До теплих кольорів належать: червоний, помаранчевий, жовтий, теракотовий, рожевий, теплі відтінки коричневого.

Коли людина, звертає увагу на теплі відтінки, то на психоемоційному рівні вона прагне:

- більше життєвої енергії;
- відчуття тепла, близькості;
- пробудження бажань, радості, мотивації;
- іноді - прояв гніву або внутрішньої напруги.

До холодних кольорів належать: синій, блакитний, фіолетовий, зелений, бірюзовий, сріблястий.

Коли людина, звертає увагу на холодні відтінки, то на психоемоційному рівні вона прагне:

- заспокоєння нервової системи;
- зниження тривоги;
- відчуття дистанції, простору;
- схильність до рефлексії;
- іноді, вибір холодних вдтінків, означає емоційну закритість або втеча в раціональність.

Отже, в арт-терапії абстрактний живопис - перш за все направлений на процес, а не естетику. Хоча, це лише загальні правила. Особисто я, являюсь великим цінителем краси та мистетва, обожнюю усе яскраве і гарне.

Метафоричні карти - це дзеркало внутрішнього стану людини, точка діалогу із собою, матеріал для усвідомлення та трансформації. Колір допомагає усвідомити свій стан, зрозміти свої бажання.

Таким чином, абстрактний живопис у сучасній арт-терапії є не просто творчою практикою, а простором зустрічі з собою, де зцілення можливе за рахунок відновлення внутрішнього балансу й народження нового досвіду. Саме такий шлях, як арт-терапевт, пройшла я.

Таблиця 1.2.

Порівняльна характеристика МАК та абстрактного живопису, як інструментів арт-терапії

Інструмент	Механізм дії	Переваги на початкових стадіях терапії
Метафоричні асоціативні карти	Проективна техніка, асоціація через готові образи	Швидке виявлення підсвідомих конфліків, безпека
Абстрактний живопис	Вільне вираження через колір і форму	Емоційне звільнення, розвиток ресурсу
Поєднання (ресурсні МАК на основі абстракції)	Комбінація проекції та особистого творчого досвіду	Посилення терапевтичного ефекту, швидке відновлення

1.3 Використання метафоричних карт під час масажних практик

Масаж традиційно сприймається як метод роботи з тілом, спрямований на зняття м’язової напруги, покращення кровообігу та загального фізичного стану людини. Проте сучасний підхід до тілесно-орієнтованих практик значно ширший і глибший. Тіло людини розглядається як цілісна система, яка зберігає не лише фізичний, а й емоційний, психічний досвід.

З позиції психосоматики, будь-який тілесний симптом може мати психологічне підґрунтя. Напруга в м’язах, хронічний біль, обмеження рухливості часто є результатом непрожитих емоцій, внутрішніх конфліктів або тривалого стресу. У цьому контексті масаж виступає не лише як фізична процедура, а як спосіб відновлення контакту людини зі своїм тілом, емоціями та внутрішнім станом.

Саме тут доцільним і ефективним стає використання метафоричних асоціативних карт, які є тим мостом, що поєднує між собою тілесні відчуття, емоційний стан, психологічні причини напруги або болю. Карти допомагають усвідомити те, що тіло вже і так «знає», але не може вербалізувати. Масажисти так і говорять : «Повернути у тіло», що означає відновити чутливість в тілі.

Метафоричні асоціативні карти дозволяють людині обійти раціональний контроль і звернутися до підсвідомих процесів. Через образ, колір, символ відбувається проєкція внутрішнього стану, що дає змогу усвідомити те, що складно або неможливо виразити словами.

Під час масажу клієнт часто перебуває у розслабленому стані, що підвищує чутливість до внутрішніх процесів. Використання МАК у цей момент дозволяє:

- виявити глибинні причини напруги;
- актуалізувати пригнічені емоції;
- знайти ресурсний стан;

• підсилити ефект тілесної терапії.

Таким чином, МАК не замінюють масаж, а значно розширюють його можливості.

Людські емоції не існують окремо від тіла. Кожна емоційна реакція супроводжується змінами в нервовій системі, диханні, м’язовому тонусі та внутрішніх органах. Те, що не було прожите на рівні психіки, тіло бере на себе - у вигляді напруги, болю або обмеження руху. Саме тому робота з тілом неминуче торкається емоційного рівня.

Якщо емоція не проживається або блокується, вона «фіксується» в тілі. З часом це може проявлятися у вигляді хронічних затисків, болю або навіть соматичних захворювань.

Тому під час масажу важливо не лише механічно впливати на м’язи, а й розуміти, який емоційний стан стоїть за тілесною напругою.

«Поганих» емоцій не існує: є прожиті емоції та заблоковані, які і створюють напругу у тілі.

Розберемо більш детально емоції та їх вплив на тіло.

Негативні емоції - непрожиті або пригнічені, які найчастіше фіксуються в тілі:

1. Страх: виникає під час загрози, невизначеності, втрати опори

В тілі є відчуття стискання у животі, холодні кінцівки, поверхневе дихання, напруга в попереку, стиснені сідниці.

У таких людей виникають проблеми з травленням, хронічна тривожність, порушення сну.

При роботі з МАК, людина бачить темні простори, закриті образи, тунелі, самотні фігури.

2. Злість / Агресія: виникає при порушенні кордонів, несправедливості

Відчувається тілесна напруга в щелепі, стискання у плечах і трапеції, головний біль, напружені руки, кулаки, застій у печінці та жовчному.

При роботі з МАК, людина бачить гострі форми, вогонь, тварини з оскалом, вибухи.

3. Образа виникає внаслідок невизнання, несправедливого ставлення

У тілі відчувається тяжкість у грудях, спазм діафрагми, затримка дихання

При роботі з МАК, людина бачить асоціації в образі холодних пейзажів, дистанції між фігурами.

4. Смуток виникає внаслідок втрати, прощення, незавершеності відносин

У тілі відчувається важкість у грудях, слабкість у плечах, опущена постава, поверхневе дихання.

При роботі з МАК, людина бачить образ дощу, осінь, туман, самотні фігури.

5. Сором виникає, як відчуття, що «зі мною щось не так».

Тілесно відчувається, як стискання у животі, напруга тазового дна, сутулість

При роботі з МАК, людина візуалізує маленькі фігури, тінь, закриті пози.

Позитивні емоції, на відміну від негативних, - розширюють та відновлюють тіло, сприяють гармонізації стану. Розглянемо більш детально:

6. Радість виникає коли є безпека, задоволення, контакт.

Тілесно відчувається, як розширення грудної клітини, глибоке дихання, легкість у тілі, пружність.

При роботі з МАК, людина візуалізує яскраві кольори, сонце, світло, квіти, рух, відкриті простори та інші приємні речі.

7. Спокій виникає, коли є стабільність та довіра.

На тілесному рівні, спостерігається рівне дихання, розслаблення в шиї, відчуття опори, теплі кінцівки.

При роботі з МАК, людина візуалізує воду, горизонт, небо, плавні лінії, образи дому, природи, симетрію фігур.

8. Інтерес / Натхнення виникає, коли є новизна, сенс.

В тілі відчувається легке збудження, ясність у голові, підвищення енергії

При роботі з МАК, візуалізується образ дороги, сходи, горизонт, рух вперед.

9. Вдячність виникає при усвідомленні цінності.

На тілесному рівні, спостерігається тепло в грудях і животі, глибокий видих, відчуття цілісності

При роботі з МАК, візуалізується образ руки, яка тримає, урожай, коло, символи дарів.

Колір є одним із ключових елементів у роботі з МАК. Він безпосередньо впливає на емоційний стан людини.

Спостерігається закономірність:

• у ресурсному стані людина обирає яскраві, теплі кольори;

• у стані виснаження - темні, приглушені.

Таким чином, колір виступає:

- діагностичним маркером;
- інструментом корекції;
- способом впливу на емоційний стан.

Використання МАК у масажі має кілька ключових функцій:

- Діагностична - допомагає визначити причину напруги;
- Підготовча - знижує тривожність перед сеансом;
- Терапевтична - поглиблює розслаблення;
- Ресурсна - формує позитивний стан.

Основні цілі використання МАК у масажних практиках це: зниження тривоги перед сеансом, встановлення довіри, глибше розслаблення клієнта, робота з психосоматикою, підвищення ефективності масажу.

Які карти найкраще підходять для роботи з тілом?

Для масажних практик особливо ефективні:

- тілесно-орієнтовані МАК;
- ресурсні та символічні колоди;
- образи природи, стихій, руху, шляху;
- авторські колоди.

Важливо знати, що масажист не аналізує психіку клієнта, не “лікує травми”, не нав’язує своє значення. Його задача - створити безпечний простір.

Інтеграція метафоричних асоціативних карт у масажні практики є сучасним і ефективним підходом, що дозволяє поєднати роботу з тілом та психікою.

Такий підхід підвищує ефективність роботи, сприяє глибшому розслабленню та допомагає клієнту відчути цілісність.

МАК стають не просто інструментом, а провідником до внутрішнього ресурсу людини, що особливо важливо в умовах сучасного підвищеного стресу.

Отже, інтеграція метафоричних асоціативних карт у масажні практики сприяє формуванню більш усвідомленого підходу до роботи самого спеціаліста. Масажист починає не лише механічно виконувати техніки, а й глибше відчувати клієнта, його стан, запит та внутрішні процеси. Це підвищує рівень професійної чутливості, розвиває емпатію та формує індивідуальний стиль роботи, що є важливою складовою професійного становлення спеціаліста у сфері тілесно-орієнтованої терапії.

Таким чином, використання МАК у масажних практиках відкриває нові можливості для поєднання тілесного, емоційного та символічного рівнів взаємодії з клієнтом. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку

психологічної науки та практики, орієнтованим на цілісність людини, її ресурсний потенціал та екологічність впливу. Це дозволяє розглядати метафоричні карти як ефективний інструмент не лише допомоги клієнту, але й професійного розвитку самого фахівця.

Висновки до першого розділу

Отже, особливістю професійного становлення арт-терапевта є тісний зв’язок з особистою творчістю та емоційним станом спеціаліста. На початкових стадіях професіоналізації, цей процес вимагає високого рівня конгруентності та заземлення, що забезпечує ефективність терапевтичної роботи, запобігає професійному вигоранню та сприяє формуванню унікального професійного «почерку».

Сильна внутрішня мотивація, спонукає до активного пошуку сенсу у своїй діяльності. Майбутній арт-терапевт починає замислюватися над тим, хто він, як фахівець. У процесі такого осмислення відбувається професійна самоідентифікація. З часом це формує стабільне уявлення про себе, як про професіонала, тобто професійну Я-концепцію.

Розвиток цих компонентів відбувається через практичну діяльність та особисту терапію, допомагаючи спеціалісту подолати виклики раннього етапу професіоналізації.

Abstractio – лат. «відокремлення» - свідоме або несвідоме відходження від буквальної реальності. Абстракція не передає точні форми, а відчуття про них. Тому, в арт-терапії, абстрактний живопис, перш за все, направлений на процес, а не естетику. Хоча, це лише загальні правила. Абстракція у сучасній арт-терапії - є не просто творчою практикою, а простором зустрічі з собою, де зцілення можливе за рахунок відновлення внутрішнього балансу й народження нового досвіду без оцінок та правил.

Метафоричні карти - це дзеркало внутрішнього стану людини, точка діалогу із собою, матеріал для усвідомлення та трансформації. Колір допомагає усвідомити стан, зрозуміти власні бажання.

Масажист не аналізує психіку клієнта, не “лікує травми”, не нав’язує значення образів, а працює з тілом.

МАК сприяють глибшому розслабленню клієнта перед масажем, дарують відчуття цілісності між тілом та емоціями, покращують довіру до спеціаліста, м’яко знімають психосоматичні блоки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТА

2.1. Методологія дослідження на прикладі власного досвіду та апробації авторської методики

Методологія дослідження особистого досвіду професійного становлення арт-терапевта, має комплексний характер і поєднує якісні та кількісні підходи. Це лонгітюдне дослідження протягом 2016 - 2025 рр., яке охоплює три етапи професійного становлення автора, як арт-терапевта. Основний акцент зроблено на автобіографічному методі та кейс-стаді одного суб'єкта, доповненому апробацією розробленої методики на групі практикуючих масажистів. Саме цей спосіб дозволяє простежити еволюцію від власної творчості до створення професійного інструменту та його впровадження в практику.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити особливості професійного становлення арт-терапевта на початкових стадіях через створення власної ресурсної колоди МАК та її інтеграцію з масажем.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади професійного становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації.

2. Вивчити та описати власний досвід створення абстрактних картин, колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» та інтегративної методики, як послідовні етапи професійного шляху.

3. Апробувати авторську методику на вибірці практикуючих масажистів та оцінити її ефективність.

4. Розробити методичні рекомендації щодо впровадження колоди та програми в підготовку арт-терапевтів і спеціалістів тілесних практик.

Об’єкт дослідження – професійне становлення особистості арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації. Предмет дослідження - процес створення та використання авторської ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» (42 карти, створені на основі абстрактних картин 2016 - 2025 рр.) та інтегративної методики її застосування в масажі як прояв професійного розвитку арт-терапевта.

Для досягнення мети використано такі методи:

• автобіографічний метод : аналіз творчого шляху, проведення 2 виставок картин 2016 - 2025 рр.;

• кейс-стаді : аналіз власного професійного шляху;

• включене спостереження : ведення записів під час індивідуальних сесій та курсів;

• контент-аналіз авторських матеріалів: понад 50 абстрактних картин, 42 карти колоди «Ціль Душі», методичка до карт, відгуки учасників;

• анкетування учасників курсів: 18 анкет зворотного зв’язку;

• метод експертної оцінки: авторка + колеги-масажисти оцінювали ефективність методики під час апробації.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2016 - 2025 рр. з акцентом на апробацію 2024 - 2025 рр. Основна вибірка - 40 практикуючих масажистів та тілесних терапевтів (24 жінок, 16 чоловіків), які пройшли авторський одноденний курс «Застосування метафоричних карт «Ціль Душі» у масажі». Додатково проаналізовано понад 80 індивідуальних сесій з клієнтами.

Інструментарій дослідження включав:

- МАК «Ціль Душі»;
- методичка до колоди ;
- анкету зворотного зв’язку після курсу.

Процедура проведення апробації, тобто проведення одноденного курсу для масажистів, проходила наступним чином. День починався зі знайомства. Далі, теоретичний блок - огляд основних понять при роботі з МАК картами, зв’язок кольору та емоцій, екологічність в роботі. Основна частина курсу відводилася практиці: відпрацювання в парах один на одному. За допомогою карти, визначали напруження або біль в тілі. Працювали з диханням. Масажними рухами знімали напругу в тілі. Завершувався день рефлексією, заповненням анкет та врученням сертифікатів. Така структура дозволила зібрати достовірні дані про ефективність методики.

Таким чином, методологія дослідження забезпечує комплексний аналіз власного професійного шляху та об’єктивну оцінку апробованої методики.

Таблиця 2.1.

Етапи дослідження

Етап	Період	Зміст етапу	Доказова база
1	2016-2020 рр.	Створення абстрактних картин у стані виключно позитивних емоцій, як основа формування професійної ідентичності	Фото картин з датами
2	2020-2023рр.	Розробка колоди «Ціль Душі» та методички	Колода, методичка
3	2024-2025рр.	Проведення курів для масажистів, апробація методики, збирання зворотного зв’язку	Анкети 40 учасників

2.2. Авторська колода «Ціль Душі»: концепція, структура колоди

Початок професійного шляху арт-терапевта часто пов’язаний з особистою творчістю, яка спочатку сприймається як хобі. У моєму випадку, дослідження охоплює період 2016 - 2020 рр., коли створення абстрактних картин у стані виключно позитивних емоцій стало основою для формування професійної ідентичності.

Одного дня, до мене прийшла клієнтка, яка попросила для неї намалювати картину. На той час я працювала перукарем, і паралельно навчалася на курсах з психології. Саме тоді я вивчала тему арт-терапії. На курсах учні отримали завдання: «Намалювати свої страхи, хто як відчуває». У мене була з собою папка формату А3 з малюнками, які попросила подивитися клієнтка, яка фарбувала волосся. Їй сподобався стиль абстракції, поєднання кольорів. «Але страхи мені малювати не потрібно. Намалюй мене. Як ти мене відчуваєш» - сказала вона. У неї був великий будинок, і картина мала бути виконана на полотні, а не на папері. Я ніколи навіть подумати не могла, що на полотні так приємно малювати, бо досвіду такого не мала. Це був початок нового досвіду, а пізніше і нового напрямку у житті.

З 2016 року я почала писати абстрактні картини, дотримуючись принципу: малювати тільки в моменти радості, після яскравих подорожей, нових зустрічей чи глибоких позитивних вражень, в здоров’ї та чистому стані свідомості.

Цікавість - шлях у майбутнє. Я відкрила для себе творчість - новий спосіб пізнання світу, людей, важливих для мене понять, почуттів. Я отримувала задоволення від поєднання кольорів, використання якісних матеріалів (сусальне золото, каміння Сваровських, лаки різної фактури, олія, сухі

барвники тощо). Час повного висихання фарби від 2 до 6 місяців. Готові роботи я розміщувала у себе в студії, і клієнти які приходили, розповідали, що вони бачать на картинах. Цікаво було спостерігати, що не знаючи тему картини, люди говорили саме про її зміст.

Аналіз цього етапу за автобіографічним методом показує, що творчість стала формою самотерапії: картини допомагали мені “заземлити” позитивні емоції та знімати напругу. Зворотний зв’язок від оточуючих (клієнти, друзі, рідні) підтверджував ресурсний ефект: люди відчували тепло, спокій чи натхнення від споглядання робіт. Саме тоді у мене виникло усвідомлення терапевтичного потенціалу абстрактного живопису, створеного в стані радості.

Цей період відповідає допрофесійному етапу професійного становлення арт-терапевта, коли мотивація базується на внутрішній радості від творчості. Перехід до професійної ідентичності відбувся поступово: хобі перетворилося на покликання, коли я зрозуміла можливість передавати ресурс іншим через свої роботи.

26 лютого 2017р в Кропивницькому я провела свою першу виставку картин під назвою «В потоці усвідомлення». Рідні, близькі та клієнти прийшли мене підтримати і привітати. І пам’ятаю, як під час інтерв’ю мене запитали: «Що я буду робити з картинами? Нащо я їх малюю, якщо не продаю?» Я не мала готової відповіді, а перше, що прийшло: «Колись буде час і буде погано людям, а мої картини будуть допомагати зцілювати людей». Один з моїх клієнтів запитав де можна прочитати значення картин, бо тож лише мені відомо, що на них зображено. Так виникла ідея створити метафоричні карти. А пізніше методичку з описом колоди.

Я продовжувала писати картини. Близькі та друзі замовляли для себе важливі теми. На фестивалях, які проводилися в Україні, брала участь, як спікер. Перший фестиваль «Тавалє» 2018р. На той час в колоді було лише 36 карт. Методички ще не булою. З 2020 року почала працювати над створенням методички. Додала нові роботи в колоду.

Так почався другий етап професійного становлення (2020 - 2023 рр.) характеризується переходом від особистої творчості до створення арт-терапевтичного інструменту - ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі».

З початком повномасштабного вторгнення 2022р. активно практикувала роботу з картами на фестивалях: «Аватар», «Казкове місто», «Massage Art Fest». Перукарську діяльність змінила на тілесну терапію.

Зараз, психологія та масаж - мої основні напрямки, які я досліджую, вивчаю, практикую. Усвідомлюючи тісний зв’язок психіки і тіла, прийшла ідея поєднати МАК з масажем.

Концепція колоди «Ціль Душі» базується на принципі ресурсності: кожна карта є точною міні-копією абстрактної картини, створеної виключно в стані позитивних емоцій. Це забезпечує чистий ресурсний заряд, швидке відновлення після стресу та гармонізацію психо-емоційного стану. Колода призначена для саморефлексії, діагностики чакрової системи та зняття психосоматичних блоків, з акцентом на колір, як носій емоцій.

Структура МАК «Ціль Душі»:

- 42 карти (точні мінікопії картин, 90*120мм);
- методичка з описом кожної карти, поясненням кольорів, описом чакрової системи людини, медитації, правилами роботи;
- коробочки на магніті для зберігання карт.

МАК «Ціль Душі» є універсальною абстрактною колодою. Карти виконані в яскравих кольорах, працюють з образами свідомості, ресурсними станами.

МАК карти допомагають прийняти рішення, зробити вибір у невизначених ситуаціях, виявити і пропрацювати родові сценарії, покращують відносини в сім’ї, допомагають діагностувати здоров’я.

Карти сприяють змінам в роботі, пошуку своєї справи по душі, реалізацію цілей.

Після роботи з МАК “«Ціль Душі” відкривається творчість. В результаті ви починаєте свідомо відноситися до себе та свого життя.

При роботі з картами потрібно задати 3 питання:

1. Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на карту? (Допомагає людині відчути свій стан на даний момент часу. Це точка первинного контакту. Емоція піднімається без аналізу, напряму з тіла, і тим самим легалізується. Уже на цьому етапі знижується внутрішня напруга, почуття перестає бути розмитим і стає впізнаним);
2. Який колір подобається? (Активується внутрішній образ, пов’язаний з досвідом, пам’яттю, тілестим станом. Колір показує, як саме психіка хоче прожити цю емоцію: заспокоїти, підсилити, трансформувати або підтримати.)
3. Яке практичне застосування кольору, в чому зараз у житті проявляється цей колір: одяг, їжа, природа, інтер’єр, подарунки, ваш варіант? (Відбувається інтеграція - перехід від символу до дії. Саме тут народжується ресурс і оздоровлення - психіка отримує відчуття завершеності, а тіло сигнал безпеки і турботи. Людина виходить не з абстрактним усвідомленням, а з живим відчуттям: я знаю, що можу зробити для себе вже сьогодні)

При роботі з колодою, потрібно притримуватися правил техніки безпеки.

Клієнт має все робити сам. Не можна підказувати, давати поради. Ставте питання чітко і ясно. Перед тим, як витягнути карту, потрібно сформувати запит. Клієнт має його озвучити та написати . Спостерігайте за клієнтом під час сесії. Закрита позиція тіла вказує на нерішучість, стриманість, стисліcть. Вільне положення, спокійне дихання, посмішка, динаміка в тілі - вказують на свободу дій, впевненість, радість, задоволення собою і життям.

Карту можна обирати двома способами:

- закритим - карти розташовані «сорочкою догори» зображенням донизу;
- відкритим - карти розташовані зображенням догори

Так як при роботі з картами, основна увага приділяється кольору, далі наведу перелік основних кольорів та їх вплив на емоції, почуття та поведінку людини:

- червоний - асоціюється з силою, волею, активністю, динамікою, сприяє рішучим діям, швидко привертає увагу, колір пристрасті та небезпеки, терміновості, підвищує самооцінку, впевненість. Психологія кольору асоціює його з любов'ю, близькістю, радістю, а також - з війною, підозрами, заборонами (в негативному значенні);
- рожевий - представляє солодкість, жіночність, чарівність, чуттєвість, ввічливість, еротизм, колір оголеного тіла, юність, невинність, дитинство, безпосередність. Дарує почуття спокою, захищеності. Рожевий заспокоює нервову систему, знімає роздратування, зміцнює імунітет, покращує слух і зір, нормалізує гормональний фон. Надлишок приводить до втоми, незадоволеності;
- помаранчевий - колір енергії, екстравагантності, трансформації, унікальності, несе в собі життєвий тонус і приплив позитивної енергії, збуджує, підбадьорює. Помаранчевий сприяє розкутості людини, підвищує настрій, сприяє успіху в роботі, кар'єрного зростання, підвищує концентрацію уваги, знижує дратівливість, розвиває почуття відповідальності, розкриває творчі здібності. Помаранчевий асоціюється з лідерством. На рівні фізіології, позитивно впливає на травну, ендокринну, дихальну системи;
- жовтий - розпалює апетит, збуджує психіку, тонізує м'язи та мозок. Він позитивно впливає на самооцінку людини, дарує відчуття радості, покращує настрій, поповнює енергетичні запаси людини. Жовтий -

комунікабельний, підвищує інтелектуальні здібності. У поєднанні із зеленим дає відчуття бадьорості, із синім - молодості, із фіолетовим - містики. Жовтий - колір позитиву, оптимізму, молодості, надійності та креативності;

- зелений - один із найспокійніших кольорів. Символізує молодість, чистоту, життєву силу, природне оновлення, заспокоює, відновлює баланс між дією й відпочинком. Його присутність приводить до розслаблення, внутрішньої рівноваги та відчуття опори. Зелений допомагає досягати цілей, зберігати й примножувати багатство - не лише матеріальне, а й внутрішнє (ресурси, сили, здоров'я), підвищує концентрацію уваги, допомагає зосередитись і не «перегоріти». На тілесному рівні зелений асоціюється з покращенням травлення та зору, м'яким заспокоєнням нервової системи, очищенням від нав'язливих і важких думок;
- блакитний колір - колір дружності та миру, гармонії та довіри. Асоціюється із водою, небом. Символізує спокій та легкість. Як і синій, він знімає напругу, знижує апетит. Блакитний допомагає розслабитися та освіжитися, але водночас стимулює роботу мозку, підвищує уважність. Блакитний сприяє розвитку комунікативних навичок. Він прибирає сором'язливість, внутрішні бар'єри та затискачі. Цей колір допомагає виступати на публіці, висловлювати свою думку у колективі;
- глибокий синій - це колір концентрації. Привертає увагу до важливої деталі. Не здатний викликати негативні емоції. Синій знижує збудження та тривогу, утихомирює апетит. Вплив синього перед сном дозволить зняти напругу, що накопичилася протягом дня. Він покращує концентрацію уваги, освіжає розум. Перед ухваленням важливих рішень корисно оточити себе синім. Синій допоможе позбутися гіперактивності та емоційної неврівноваженості, розвинути дисциплінованість;
- фіолетовий колір трохи загадковий, але він не плутає думки, а навпаки допомагає зосередитися на питанні. Добре стимулює мозкову діяльність

і допомагає вирішити творчі завдання. Асоціюється з таємницею та багатством. Він складається з червоного та синього. Ці компоненти протилежні впливу: синій - спокій, червоний - збудження. У поєднанні вони відповідають за інтуїцію та геніальність, боротьбу зі страхами, пізнання людиною самого себе. Це колір починань та особистісного зростання. Люди, які обирають цей колір, відрізняються чуйністю, чуттєвістю;

- чорний - підкреслює досвідченість, аристократизм, таємничість. Асоціюється з закритістю, бунтарством, спокоєм, зупинкою, застоєм. Є символом нескінченності та тиші, у ньому - жіноча життєва сила, тому може мати значення сексуальності, професіоналізму та елегантності;
- білий - асоціюється з чистотою, здоров'ям, невинністю. Колір цілковитої відкритості. Він не може принести поганих та небажаних емоцій, тому справляє нейтральне враження. Колір снігу, молока, бавовни, сукні нареченої. Він являє початок, легкість, досконалість, мир. Білий колір - нейтральний, бездоганний і неупереджений. Чистий аркуш паперу відкриває нам двері у світ нових можливостей, звідси вираз - «почати з чистого (білого) аркушу»;
- сірий колір - стабільність, сум, меланхолія, реалізм, респектабельність. Це улюблений колір розсудливих людей, які довго думають перед тим, як прийняти рішення та часто не довіряють людям;
- коричневий - асоціюється з народженням, життям, домашнім вогнищем, міцною сім'єю, опікою, батьківством, затишком. Колір родючості, землеробства, врожаю, плодючості жінок. В надлишку може значити надмірний контроль.

Методичка та карти представлені в **Додатку А.**

2.3. Апробація авторської методики в роботі масажистів 2024 - 2025рр.

Апробація розробленої мною інтегративної методики застосування ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» в поєднанні з масажними практиками відбувалася протягом 2024 - 2025 років. Методика впроваджувалася у форматі одноденних практичних курсів для масажистів і фахівців тілесно-орієнтованих практик.

Курс підходить для всіх, хто бажає освоїти різні типи метафоричних карт в практиці масажиста. Як для себе, так і для проводження сесій з метафоричних карт для клієнтів. Досвід роботи з метафоричними картами не обов'язковий. Досвід масажної практики - від початківця (1 рік практики) до професіонала.

На апробацію курсу, запрошувалися моделі для відпрацювання техніки. Також, учні працювали один з одним в парі, що дало можливість відчути техніку на собі.

За один сеанс потрібно було визначити причину болю в тілі. Попрацювати з внутрішнім конфліктом, що викликав емоційне напруження під час роботи з картою.

Загалом в апробації взяли участь 40 практикуючих масажистів (24 жінки та 16 чоловіків), які вже мали досвід роботи з клієнтами та виявляли зацікавленість у розширенні власного професійного інструментарію, зокрема для роботи з психосоматичними напруженнями та емоційно зумовленими тілесними блоками. Більшість з них, не мали досвіду роботи з метафоричними асоціативними картами, але були на тренінгах, жіночих колах, фестивалях по саморозвитку, де приймали участь і виявили цікавість до такого інструменту, як МАК.

Кожен практичний курс тривав один повний день і мав чітко структуровану програму, яка включала:

• знайомство учасників і налаштування групового простору;

• теоретичний блок, у межах якого розглядалися базові принципи роботи з метафоричними асоціативними картами, зв’язок кольору та емоцій, принципи екологічності й ресурсності у психологічній та тілесній роботі, а також техніка безпеки при роботі з клієнтом;

• практичну частину, що передбачала роботу в парах: визначення зон напруження або больових відчуттів за допомогою обраної карти, фокусування уваги на диханні, застосування масажних прийомів для зняття блоку та подальшу вербальну і тілесну рефлексію;

• завершальний етап, який включав групову рефлексію, заповнення анкет зворотного зв’язку та видачу сертифікатів учасникам.

Запропонована мною методика ґрунтувалася на триетапній роботі з метафоричною картою:

1. усвідомлення емоцій та тілесних відчуттів, які викликає карта;

2. визначення кольору, що найбільше притягує увагу та активує асоціативний образ;

3. пошук того, як обраний колір уже проявляється або може бути інтегрований у життя клієнта в поточний момент через конкретну дію або внутрішній стан.

Такий формат роботи дозволяв учасникам не лише ознайомитися з методикою на теоретичному рівні, а й прожити її у власному тілесному досвіді, а також відпрацювати навички інтеграції МАК у масажну сесію безпосередньо в парній роботі, отримуючи зворотний зв’язок у процесі навчання. Це був цікавий процес як для майстра, так і для клієнта, адже в ньому використовувалися різні методи взаємодії: вербальний, аудіальний, візуальний та кінестетичний.

Для оцінки ефективності апробації методики використовувалися такі методи:

- анкетування зворотного зв’язку (усі 40 учасників заповнили анкети);
- включене спостереження за перебігом практичних вправ;
- метод експертної оцінки, який здійснювався авторкою методики спільно з колегами-масажистами, що брали участь у курсах як асистенти чи спостерігачі.

Приклад анкети , яку заповнювали учасники та результати анкетування наведено в **Додатку Б.**

Результати анкетування показали високу оцінку курсу та методики загалом.

Таблиця 2.2.

Ключові показники ефективності методики за результатами анкетування (n=40)

Показник	Значення загалом	Жінки	Чоловіки
Середня оцінка курсу (1-10)	8,9	8,9	9
Легше знімати біль/напругу клієнта (1-10)	8,7	8,8	8,5
Кількість балів 10 (максимум)	15 осіб	10 осіб	5 осіб
Кількість балів 7 (мінімум)	8 осіб	3 особи	5 осіб
Зрозуміліше визначати психосоматичну причину	50% «Так» + 50% «Частково»	50% «Так» + 50% «Частково»	50% «Так» + 50% «Частково»
Відчули особистий ефект (покращення самопочуття)	43% «Так» + 58% «Частково»	37% «Так» + 63% «Частково»	50% «Так» + 50% «Частково»

Планують використовувати методику в практиці	100%	100%	100%

Усі учасники апробації без винятку зазначили готовність і намір інтегрувати запропоновану методику у власну професійну діяльність. За результатами анкетування середня оцінка полегшення роботи з клієнтським болем і тілесним напруженням склала 8,8 балів за десятибальною шкалою. Отримані дані свідчать про відносно швидке освоєння методики та її виражену практичну цінність уже після закінчення одного дня навчання.

Таблиця 2.3.

Найефективніші карти колоди «Ціль Душі» за частотою вибору учасниками як «найсильніша» (n=27 виборів)

№ карти	Назва карти	Кількість виборів	Відсоток від виборів (n=27)	Відсоток від вибірки (n=40)
16	Мрія	4	14,8%	10%
21	Дорослішання	4	14,8%	10%
1	Я	3	11,1%	7,5%
11	Очищення	3	11,1%	7,5%
20	Вихід	3	11,1%	7,5%
15	Народження	2	7,4%	5%
42	Звук	2	7,4%	5%
4	Пристрасть	2	7,4%	5%
35	Любов	2	7,4%	5%
36	Радість	2	7,4%	5%

Разом 10 карт	27	100%	67,5%

Отже, найчастіше учасники апробації обирали карти, пов’язані з процесами внутрішнього зростання, самоусвідомлення, очищення та переходу на новий рівень розвитку (зокрема «Мрія», «Дорослішання», «Я», «Очищення», «Вихід»). Така тенденція, на мою думку, є показовою та узгоджується з найбільш поширеними запитами масажистів у роботі з клієнтами, а саме - зняттям хронічних тілесних блоків, активацією внутрішніх ресурсів, поступовим переходом від стану напруги до стану розкриття, творчості та внутрішньої опори.

Якісні відгуки учасників додатково підтвердили практичну цінність запропонованої методики. Переважна більшість спеціалістів відзначила отримання «нового потужного інструменту для роботи з психосоматикою та тілесною напругою». У процесі рефлексії неодноразово звучали висловлювання про «глибше розуміння зв’язку тіла й психіки», «велику кількість інсайтів під час практичної роботи», а також про зростання впевненості у взаємодії з клієнтським болем і складними тілесними станами. Окремі учасники висловили зацікавленість у продовженні навчання, зокрема у форматі розширених курсів із більшою кількістю практичних кейсів та розбором складних робочих ситуацій. Для цього було запропоновано прийти повторно на курс і побути уже в якості моделей для інших учнів.

Узагальнюючи результати апробації, можна зробити висновок, що розроблена методика достатньо швидко засвоюється, має виражену ресурсну спрямованість і органічно інтегрується в уже наявну практику масажу. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого вдосконалення методики та її поширення в професійному середовищі масажистів, тілесних терапевтів і фахівців з арт-терапії.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особистого досвіду професійного становлення арт-терапевта, а також апробація авторської методики дали змогу отримати низку вагомих результатів і наступні висновки.

Застосована методологія комплексного характеру, що включала лонгітюдне автобіографічне дослідження (2016–2025 рр.), кейс-стаді одного суб'єкта, включене спостереження, контент-аналіз авторських матеріалів, анкетування та експертну оцінку, виявилася доцільною для вивчення процесу індивідуального професійного становлення на початкових етапах. Поєднання якісних методів (автобіографічний аналіз, рефлексія творчого шляху) з кількісними (статистична обробка анкет, оцінювання за шкалами) забезпечило цілісне розуміння еволюції від особистої творчої практики до створення професійного інструменту та його практичного впровадження.

Шлях професійного розвитку структурований за трьома етапами:

- 2016 - 2020 рр. - допрофесійний етап формування професійної ідентичності через абстрактний живопис, що здійснювався виключно в стані позитивних емоцій і виконував функцію самотерапії та «заземлення» ресурсу;
- 2020 - 2023 рр. - перехід до професійного рівня шляхом створення ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» (42 карти) та розробки методичних матеріалів;
- 2024 - 2025 рр. - етап практичної інтеграції та апробації авторської методики в роботі з практикуючими масажистами.

Авторська колода МАК «Ціль Душі» побудована на принципі чистої ресурсності: кожна карта є точною мініатюрною копією абстрактної картини, створеної в стані радості та внутрішньої гармонії. Такий підхід забезпечує високий терапевтичний потенціал колоди, сприяє швидкому відновленню психоемоційного стану та активації внутрішніх ресурсів. Колода є універсальною й абстрактною, з акцентом на роботу з кольором як основним носієм емоційної інформації та водночас діагностичним маркером психосоматичних напружень.

Розроблена інтегративна методика поєднання МАК «Ціль Душі» з масажем показала свою ефективність на практиці. Карти були використані, як інструмент діагностики та зняття психосоматичних напружень. Трьохетапна схема роботи з картою «емоція - головний колір - практичне застосування кольору» забезпечує швидкий і зрозумілий перехід від тілесного відчуття до конкретної дії, що підсилює відчуття безпеки та ресурсного стану як у клієнта, так і у спеціаліста.

Апробація методики на вибірці з 40 практикуючих масажистів у форматі одноденних курсів (2024 - 2025 рр.) підтвердили її високу практичну ефективність.

Зокрема:

- 100% учасників висловили намір використовувати методику у своїй професійній діяльності;
- середня оцінка полегшення роботи з клієнтським болем і напругою склала 8,8 бала з 10;
- середня загальна оцінка курсу — 8,9 балів;
- 50% респондентів відзначили суттєве покращення здатності визначати психосоматичну причину болю, ще 50% — часткове;
- 42,5% учасників пережили повний особистий ресурсний ефект, 57,5% — частковий.

За результатами зворотного зв’язку найбільш ефективними виявилися карти, пов’язані з темами внутрішнього зростання, самоусвідомлення, очищення та переходу на новий рівень («Мрія» №16, «Дорослішання» №21, «Я» №1, «Очищення» №11, «Вихід» №20 та ін.).

Якісні відгуки учасників свідчать про отримання нового потужного інструменту для роботи з психосоматикою, глибше розуміння взаємозв’язку тіла й психіки, зростання професійної впевненості та появу численних інсайтів у процесі практичної роботи. Висловлені побажання щодо продовження навчання та розширення формату курсів додатково вказують на високий інтерес і значний потенціал методики.

Таким чином, емпірична частина дослідження підтвердила, що послідовний перехід від особистої позитивної творчості через створення авторської ресурсної колоди МАК до її інтеграції з тілесними практиками є ефективним механізмом професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах. Отримані результати створюють надійне підґрунтя для подальшої розробки методичних рекомендацій щодо впровадження колоди «Ціль Душі» та відповідної програми в систему підготовки арт-терапевтів і фахівців тілесно-орієнтованих практик.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ У СУПРОВОДІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТІВНА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

3.1. Авторська програма підвищення кваліфікації масажистів як одноденний курс навчання

На початковому етапі професіоналізації арт-терапевтів важливим завданням є формування практичних навичок інтеграції психологічних методів у суміжні професійні сфери, зокрема у тілесно-орієнтовану терапію та масаж. З огляду на сучасні тенденції міждисциплінарного підходу в системі допоміжних практик, актуальним є створення короткострокових, але змістовно насичених програм підвищення кваліфікації, спрямованих на розвиток практичних навичок фахівців.

Авторська програма підвищення кваліфікації масажистів «Застосування метафоричних асоціативних карт “Ціль Душі” в тілесно-орієнтованій терапії та масажі» розроблена як одноденний навчальний курс, спрямований на формування у фахівців базових навичок у використанні арт-терапевтичних інструментів у роботі з клієнтами.

Мета програми: ознайомлення масажистів з можливостями застосування метафоричних асоціативних карт, як інструменту усвідомлення емоційних станів клієнта, поглиблення тілесної чутливості спеціаліста та підвищення ефективності масажної практики через роботу з психоемоційними аспектами.

Основними завданнями курсу є:

- формування загального поняття про метафоричні асоціативні карти;
- ознайомлення з базовими принципами тілесно-орієнтованої терапії у поєднанні з МАК;
- розвиток навичок розпізнавання та вербалізації емоційних станів клієнта;
- навчання безпечному використанню МАК у практиці масажиста з урахуванням етичних норм;
- формування початкових навичок професійної саморефлексії.

Цільова аудиторія:

- масажисти - початківці;
- практикуючі масажисти, які прагнуть розширити професійний інструментарій;
- фахівці тілесно-орієнтованих практик, зацікавлених у використанні арт-терапевтичних методів.

Структура та зміст курсу.

У межах авторської програми значна увага приділяється розумінню емоцій як психофізіологічного феномену, що безпосередньо проявляється у тілесних реакціях. Теоретичною основою курсу є вивчення понять про первинні та вторинні емоції, а також модель «колеса емоцій» Роберта Плутчика, яка використовується як інструмент вербалізації та усвідомлення емоційних станів клієнта. Це пов’язане з тим, що більшість клієнтів не знають і не розуміють свої емоції. Не можуть їх озвучити. Тому, для кращого розуміння себе, була запропонована модель «Ромашки Плутчика», в якій є перелік емоцій, з яких можна обрати ту, що відповідає стану на даний момент в роботі з метафоричною картою.

У програмі розглядається зв’язок емоційних переживань із тілесною локалізацією напруги, болю та м’язових блоків. Такий підхід дозволяє масажистам краще розуміти психосоматичні аспекти запитів клієнтів та адаптувати тілесну роботу з урахуванням їх емоційного стану. Також, коротко розглядається зв'язок емоцій і температури тіла.

Важливою складовою авторської програми є детальне вивчення кольору, як арт-терапевтичного та психоемоційного інструменту. У межах курсу учасники знайомляться з основами психології кольору, а також із його впливом на емоційний стан, рівень внутрішнього напруження та тілесні реакції людини. Методичні матеріали курсу містять пояснення значення кольорів та їх символічного й емоційного навантаження, що дозволяє фахівцям усвідомлено використовувати колір у практичній роботі. Опис кольорів є у методичці, яка іде в наборі з МАК «Ціль Душі».

Усвідомлений вибір кольору під час роботи з метафоричними асоціативними картами розглядається, як прояв психоемоційного стану клієнта на даний момент часу. Аналіз кольору сприяє вербалізації емоцій, які складно усвідомити або висловити словами. Тому після обговорення того, що людина бачить на карті, який колір сподобався, відчувається полегшення психоемоційного стану. Клієнт не говорить напряму про свої проблеми, а в ігровій формі, м’яко випускає напругу через візуальні образи, вербальний зв'язок з фахівцем. І якщо є бажання поговорити безпосередньо про саму проблему, наприклад стосунки з мамою які проявилися в сесії, або втрату опори чи страх за гроші, то клієнт просто розповідає про те, що є важливим на даний момент. В той час, як фахівець, просто слухає, не вносить корективу, а лише підтримує своєю присутністю. І це вже допомагає, бо клієнт усвідомлює, що все добре, і він не один, життя продовжується далі.

Під час практичних вправ учні навчаються відстежувати, як сприйняття кольору впливає на дихання, м’язовий тонус, відчуття тепла або холоду, напруження чи розслаблення в різних ділянках тіла. Такий підхід дозволяє розглядати колір як міст між емоційною та тілесною сферами, що є особливо цінним у роботі масажиста.

Після роботи з метафоричною картою важливо дати тілу можливість інтегрувати усвідомлення, які піднялися в процесі сесії. Дихання стає містком між внутрішнім переживанням і тілесною практикою. На вдиху ми свідомо

впускаємо в себе нове - життя, радість, відчуття безпеки, довіру, позитивні емоції. Це ніби дозволити собі прийняти те, що вже було побачене й усвідомлене через карту, наповнити цим кожну клітину.

На видиху ж відбувається процес відпускання: гніву, напруги, страху, тривоги, внутрішнього контролю. Через глибоке, повільне дихання активується грудо-брюшна діафрагма, знімаються затиски в зоні грудей, сонячного сплетіння та живота. Тіло переходить із режиму захисту в режим відновлення, розслабляється нервова система, м’язи стають більш податливими. Саме в такому стані масаж стає значно ефективнішим: посилюється контакт із тілом і робота проходить глибше, м’якше та без опору.

Особливістю курсу є використання авторської колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі», яка належить до універсальних абстрактних колод і спрямована на роботу з ресурсними станами особистості, а також із травматичними переживаннями. Важливим аспектом є те, що принцип роботи з картами базується саме на роботі з кольором, усвідомлення певної емоції на даний момент часу. Карти застосовуються як проективний інструмент, що активізує процеси самопізнання, усвідомлення внутрішніх конфліктів та пошуку внутрішніх ресурсів.

Практична частина програми включає відпрацювання авторської техніки роботи з МАК «Знайомство з собою», яка сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення тілесних реакцій та формування цілісного сприйняття власного стану.

Важливим компонентом програми є дотримання техніки безпеки при роботі з метафоричними картами, що передбачає чітке окреслення меж відповідальності спеціаліста, недопущення інтерпретацій з боку масажиста та підтримку клієнта у процесі самостійного усвідомлення власного досвіду.

Одноденний курс включає теоретичний та практичний блоки.

Теоретичний блок складається з:

• поняття метафоричних асоціативних карт, історія та класифікація;

• види емоцій;

• робота з МАК «Ціль Душі»;

• техніка безпеки з клієнтом у процесі використання МАК.

Практичний блок складається з:

- робота з колодою МАК «Ціль Душі»;
- виконання дихальних вправ, спрямованих для зниження внутрішньої психоемоційної напруги та тілесної усвідомленості;
- масажна практика.

У результаті проходження курсу учасники:

• отримують базові знання щодо застосування МАК у тілесній практиці;

- формують навички емоційної саморегуляції та професійної рефлексії;
- підвищують якість взаємодії з клієнтом;
- усвідомлюють роль психоемоційних чинників у процесі тілесного відновлення;
- усвідомлюють зв'язок кольору та психоемоційного стану клієнта.

Головною цінністю навчального курсу є те, що МАК «Ціль Душі» сприяють кращому розумінню тіла, прискорюють процеси відновлення в тілі, сприяють розслабленню, що в значній мірі підвищує ефективність масажу.

Повна програма курсу у **Додатку В**

3.2. Використання колоди МАК «Ціль Душі» у навчанні студентів арт-терапевтів

У процесі професійної підготовки майбутніх арт-терапевтів, пропоную використовувати авторську колоду метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі». Колода складається з 42 карт і створена на основі моїх власних картин, написаних у абстрактному стилі. Карти - є універсальним ресурсним інструментом арт-терапії, який можна застосовувати, як у навчальному, так і в практичному контексті.

Особливістю колоди «Ціль Душі» є її універсальність. Яскравий колір карт відрізняють їх від класичних МАК. Роблячи акцент на кольорі, фіксується певна емоція та тілесне відчуття, що дозволяє усвідмити свій стан на даний момент часу, відпустити зайву напругу з тіла та вийти з переживань. Саме ці характеристики роблять колоду перспективною для включення в освітні програми підготовки арт-терапевтів, оскільки вона дозволяє екологічно працювати з переживаннями студентів без ризику ретравматизації.

Теоретичні підстави інтеграції колоди в професійну підготовку

У своїй роботі я спираюся на сучасні підходи в арт-терапії, відповідно до яких підготовка фахівця передбачає не лише засвоєння методик, а й розвиток особистісної зрілості та професійної ідентичності.

Використання метафоричних асоціативних карт у навчанні арт-терапевтів відповідає таким ключовим завданням професійної підготовки:

- розвитку здатності до саморефлексії, усвідомлення власних ресурсів, обмежень і внутрішніх станів;
- опануванню інструментів, що поєднують невербальні (образ, колір, тілесне відчуття) та вербальні способи роботи;
- формуванню навичок екологічної, безпечної та ресурсно орієнтованої взаємодії з клієнтом.

Колода МАК «Ціль Душі» повністю відповідає зазначеним вимогам, так як створена на основі принципу чистої ресурсності (карти були намальовані мною у станах радості, внутрішньої цілісності та гармонії).

Карти дозволяють використовувати колір як універсальний діагностичний та терапевтичний маркер емоційного та тілесного стану. Авторський метод роботи з МАК «Ціль Душі» сприяє м'якому переходу від внутрішнього переживання до усвідомленої дії. Через візуальний образ та колір – відчувається певна емоція, на яку реагує тіло. Карти допомагають усвідомити свій стан і відпустити переживання, залишаючи позитивні емоції і гарний настрій.

Для навчання арт-терапевтів пропоную наступні формати використання колоди «Ціль Душі»:

1. Робота з власним ресурсом і професійною ідентичністю студента

На заняттях з дисциплін «Методи арт-терапії», «Основи психологічного консультування із використанням творчих методів», «Технології арт-терапевтичної роботи з групами / індивідуально » або в межах тренінгових модулів, використовувати колоду для роботи студентів із власним внутрішнім ресурсом.

Студентам пропонується самодіагностичний запит, наприклад:

«Який мій ресурс, як майбутнього арт-терапевта?»

Студент обирає карту закритим чи відкритим способом. Наприклад, карта 25 «Друг». Обирає колір на карті – рожевий. Емоція – радість. В тілі відчувається піднесення, щира посмішка на обличчі. З опису карти в методичці – це наявність у людини сильних якостей друга, давати підтримку, бути поруч коли це потрібно, уміння слухати і чути. Притаманна риса характеру – доброта. Рожевий колір – викликає почуття комфорту, позбавляє від нав'язливих думок. Таким людям притаманна працелюбність, пошук нових вражень. Але надмірна чутливість може викликати хвилювання через дрібницю. Практичне застосуваня кольору – одяг. Тобто є бажання захистити себе. Усвідомлення того, що зараз безпечно, дає відчуття захисту і внутрішньої опори.

Наводжу опис алгоритму роботи з картою:

- вибір карти (відкритим або закритим способом);
- опис емоційних і тілесних відчуттів, що виникають при контакті з образом;
- визначення головного кольору;
- формулювання конкретної дії, як практичного використання кольору на даний момент, через яку студент може проявити цей ресурс у навчанні або повсякденному житті (наприклад: «Як я можу вже сьогодні реалізувати цей колір у своїй професійній підготовці?»).

Такий формат роботи сприяє зниженню тривожності, формуванню внутрішньої опори та усвідомленню власних сильних сторін.

2. Навчання технікам роботи з клієнтом

У межах практичних занять з «Методи арт-терапії», «Основи психологічного консультування із використанням творчих методів», «Технології арт-терапевтичної роботи з групами / індивідуально », можна використовувати колоду «Ціль Душі» для відпрацювання навичок консультування.

Робота відбувається у форматі рольових ігор:

- один студент виконує роль клієнта;

- інший — роль арт-терапевта.

Ігровий формат дозволяє позбутися гіпер контролю, страху помилитися, відчуття повної відповідальності.

Студент-терапевт проводить міні-сесію за триетапною схемою:

- Формулювання запиту клієнта. Адже, в роботі, клієнт розкривається поступово, так як не завжди може напряму заявити про свій запит. А точно задане питання – допомагає кращому розумінню свого запиту;
- Вибір карти;
- Обговорення емоцій, кольору та можливих способів інтеграції кольору в житті клієнта.

Після завершення сесії проводиться групова рефлексія, під час якої аналізуються труднощі, ефективні моменти та питання екологічності роботи.

3. Інтеграція з тілесними практиками – використання карт в масажі, де є певний досвід серед практикуючих масажистів. Також рекомендовано, як допоміжний інструмент для спеціалвстів у тілесно-орієнтованій терапії, танцювально-руховій терапії, спеціалістів з психосоматики.

На заняттях з тілесно-орієнтованої арт-терапії пропоную використання колоди МАК «Ціль Душі» з дихальними техніками, руховими вправами та елементами самомасажу.

Приклад вправи:

студент обирає карту на тему «Мій тілесний блок», визначає домінуючий колір, після чого виконує 5-хвилинну тілесну практику (дихання або легкий самомасаж у відповідній зоні тіла), фіксуючи зміни у своєму стані.

Наприклад, у студента , при активному навантаженні на тіло, болить ліва нога. Закритим способом вибрав карту 14 «Сила і підтримка Жіночого Роду». Колір Червоний. Практичне застосування кольору - томат, який їсть (описує смак і запах). Карта у значенні показує взаємодію з мамою, сестрою, бабусею,

донькою. Студент згадує ситуацію з дитинства, коли мама сварилася, що не хоче допомагати по дому, хотілося відпочити, а треба було працювати. Зараз, ця біль звучить, як нагадування, що ти змушуєш робити те, чого не хочеш сам. Усвідомлення причини болю, що ти робиш це не для мами, а для себе, допомагають відпустити напруження з минулого досвіду. М'яке проминання в ділянці, де відчувався біль, дає відчуття розслаблення та тонусу м'язів.

Такий підхід сприяє розвитку тілесної усвідомленості та розумінню взаємозв'язку між емоціями, тілом і образом.

4. Супервізія та групова робота

Використання карт в групах супервізії для аналізу навчальних або реальних кейсів.

Пропоную використовувати техніку «Знайомство з собою», яка гарно допомагає зняти бар'єр у спілкуванні будь-якого колективу. Кожен учасник обирає від однієї до трьох карт на спільне для всіх питання. Наприклад: «Яка моя найкраща якість?», «В чому моя сила?», «В чому я проявляю свою жіночність?». Тобто, питання мають бути направлені на позитивний аспект в людині.

Також, для проведення групових коучингових сесій, пропоную поєднувати МАК «Ціль Душі» з іншими метафоричними картами. Для розкриття основної теми обирається карта з колоди «Ціль Душі». Для додаткових питань - метафоричні карти спеціального призначення.

Наприклад, є спільний запит «Знайти свою ціль».

Назва програми «Я приймаю рішення». **Додаток Г**

Техніка з МАК допомагає визначити свою ціль, усвідомити цінності, виявити перешкоди на шляху досягнення цілі, пробудувати кроки до цілі. Питання по картам для всіх учасників спільні. Кожен працює самостійно. В процесі сесії,

за бажанням, учасник озвучує свої усвідомлення, задає питання. В кінці проводиться саморефлексія.

Етапи впровадження колоди в навчальну програму

1. Ознайомчий етап - 4 заняття по 2 год (де 1 год - 45 хв):

теоретичний огляд концепції колоди, демонстрація авторської сесії.

2. Практичний етап - 4 заняття по 2 год:

індивідуальна, парна та групова робота, відпрацювання триетапної схеми.

3. Інтегративний етап - 2 заняття по 2 год:

поєднання МАК з іншими методами арт-терапії.

4. Контрольний етап:

письмова рефлексія та проведення міні-сесії як практичний залік – провидиться в кінці кожної практики.

Очікувані результати

Використання колоди «Ціль Душі» в навчанні студентів арт-терапевтів сприяє:

- підвищенню рівня саморефлексії та ресурсності;
- формуванню навичок екологічної терапевтичної взаємодії;
- розвитку чутливості до кольору як терапевтичного інструменту;
- посиленню творчого підходу в роботі.

Таким чином, колода «Ціль Душі» розглядається мною не лише як практичний інструмент арт-терапії, а як важлива складова професійної підготовки майбутніх фахівців. Маю велике бажання розвивати креативне мислення і збільшити кількість творчих людей на планеті.

3.3. Рекомендації щодо впровадження авторської методики для підготовки та підвищення кваліфікації арт-терапевтів та спеціалістів тілесних практик

Результати емпіричного дослідження, представлені в розділі 2, підтверджують високу ефективність авторської методики інтеграції метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» в масажі.

Апробація методики здійснювалася в офлайн-форматі одноденних курсів протягом 2024 - 2025 рр. В навчанні прийняли участь 40 практикуючих масажистів, які оцінили важливість програми, як додаткового інструменту у професійній діяльності.

Зокрема:

- 100% учасників висловили намір використовувати методику у своїй професійній діяльності;
- середня оцінка полегшення роботи з клієнтським болем і напругою склала 8,8 бала з 10;
- середня загальна оцінка курсу - 8,9 бала;
- 50% респондентів відзначили суттєве покращення здатності визначати психосоматичну причину болю;
- 42,5% учасників пережили повний особистий ресурсний ефект.

Методика продемонструвала ресурсний характер впливу, доступність для швидкого освоєння, екологічність у роботі з клієнтськими запитами та універсальність щодо інтеграції з різними видами масажу. Зазначені характеристики створюють обґрунтовані передумови для її системного впровадження у програми професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців тілесного та психологічного напрямків.

Основні напрями впровадження методики:

1. Використання в навчальних програмах підготовки арт-терапевтівДоцільним є включення колоди МАК «Ціль Душі», як авторської методики до навчальних дисциплін, спрямованих на формування практичних навичок арт-терапевтичної та інтегративної роботи, зокрема:

• «Методи та техніки арт-терапії» (практичний модуль 8 год, де 1 год – 45хв);

• «Тілесно-орієнтована арт-терапія» або «Психосоматика в арт-терапії» (інтегративний блок 8 год);

• «Супервізія та професійний розвиток арт-терапевта» (модуль роботи з особистим ресурсом, 4 год).

Запропонована мною структура навчального модуля включає:

- теоретичну частину, яка складається з загальної теорії про МАК, психологію кольору, види емоцій, концепцію колоди МАК «Ціль Душі», екологічність в роботі через дотримання правил техніки безпеки;
- практичну частину, яка передбачає індивідуальну роботу з картами, відпрацювання в парах;
- рефлексивно-аналітичну частину, як групове обговорення практики та заповнення щоденників по рефлексії для накопичення досвіду.

2. Використання в програмах підвищення кваліфікації фахівців тілесних практик

Авторська методика є ефективною для застосування в короткострокових програмах підвищення кваліфікації масажистів та інших спеціалістів тілесно-орієнтованих напрямів.

Пропоную наступні формати:

- одноденний інтенсив (8 годин, де 1 год - 60хв), що включає теоретичний блок, практичну роботу в парах та підсумкову сертифікацію;
- дводенний модуль (16 годин): перший день - базові принципи роботи з МАК, другий день - інтеграція карт із масажними та тілесними техніками, аналіз практичних кейсів;
- онлайн-формат, який наразі перебуває на етапі розробки та передбачає серію відеолекцій і практичних занять із домашніми завданнями та елементами саморефлексії.

3. Методичні рекомендації щодо організації навчання

Обов’язковими складовими навчальних програм із використанням авторської методики є:

- забезпечення під час навчання кожного учасника колодою МАК «Ціль Душі» або міні-набором карт для самостійної роботи;
- надання методичних матеріалів з поясненням карт, кольорів;
- оформлення сертифіката про підвищення кваліфікації із зазначенням кількості годин і тематики курсу.

З метою забезпечення психологічної безпеки навчального процесу необхідним є дотримання таких принципів:

- робота виключно з ресурсними запитами;
- заборона інтерпретації образів з боку спеціаліста;
- обов’язкова рефлексія після завершення кожної сесії.

Ефективність навчання може оцінюватися за допомогою анкетування учасників, а також шляхом відстеження використання методики в професійній

діяльності протягом 12 місяців після проходження курсу через зворотній зв’язок в телеграм каналі.

4. Перспективи масштабування методики

Подальший розвиток методики передбачає:

- акредитацію програми на базі інститутів післядипломної освіти або професійних асоціацій;
- завершення розробки онлайн-курсу з використанням відеоматеріалів та методичних шаблонів;
- створення професійної онлайн-платформи для обміну досвідом;
- публікацію методичного посібника, присвяченого інтеграції МАК «Ціль Душі» в тілесно-орієнтовані практики.

Очікувані ефекти впровадження

Системне впровадження авторської методики сприятиме підвищенню якості професійної підготовки фахівців, розширенню їхнього практичного інструментарію, зниженню ризику професійного вигорання та формуванню інтегративного підходу в роботі з клієнтом. Методика має також науково-практичну цінність, як приклад успішної інтеграції авторських метафоричних асоціативних карт у систему професійної освіти в Україні.

Висновки до третього розділу

Проведене мною дослідження мало на меті теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити особливості професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах професіоналізації через створення й використання власної ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» та її інтеграцію з тілесними практиками, зокрема масажем.

Обґрунтовано доцільність використання авторської одноденної програми «Використання МАК «Ціль Душі» в масажі» для підвищення кваліфікації масажистів.

Встановлено, що поєднання роботи з емоціями, кольором, дихальними техніками та масажем сприяє підвищенню чутливості масажиста, поглибленню контакту з клієнтом і підвищенню ефективності тілесної роботи. Особливу цінність програми становить її ресурсна спрямованість, екологічність та орієнтація на психоемоційні чинники болю і напруги. Таким чином, авторська програма може розглядатися як дієвий інструмент міждисциплінарної взаємодії та як форма професійного зростання фахівців на початковому етапі інтеграції психологічних методів у тілесні практики.

Розроблена мною триетапна методика роботи з картою (усвідомлення емоції - вибір улюбленого кольору - практичне застосування кольору) продемонструвала високу ефективність під час апробації.

Доведено, що акцент на роботі з кольором як носієм емоційної та тілесної інформації дозволяє поєднати невербальні й вербальні способи терапевтичної роботи, сприяє усвідомленню внутрішніх станів та формуванню навичок м'якої, ресурсної підтримки. Запропоновані формати використання колоди (індивідуальна, парна, групова, супервізійна робота, інтеграція з тілесними практиками) створюють умови для подальшого практичного досвіду та зниження тривожності студентів у процесі професійного навчання.

На основі отриманих результатів запропоновано методичні рекомендації щодо впровадження авторської методики:

- у навчальні програми підготовки арт-терапевтів (дисципліни: «Методи арт-терапії», «Тілесно-орієнтована арт-терапія», супервізійні модулі) - через поетапне впровадження методики;
- у програми підвищення кваліфікації фахівців тілесно-орієнтованих практик у форматі одноденних курсів, дводенних модулів або онлайн-курсів;
- забезпечення учасників колодою МАК «Ціль Душі», методичними матеріалами, сертифікацією та дотриманням принципів психологічної безпеки.

Перспективи подальших досліджень і розвитку авторської методики, вбачаю у розширенні вибірки апробації (психологи, психотерапевти, клієнти з різними запитами); порівняльному аналізі ефективності методики з іншими колодами МАК; дослідженні довготривалого впливу методики; створенні акредитованої програми підвищення кваліфікації та методичного посібника.

Проведене дослідження не лише теоретично обґрунтовує та емпірично підтверджує ефективність створення і використання власної ресурсної колоди

МАК «Ціль Душі», як механізму професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах, а й пропонує практичний інструмент для комплексної психо-тілесної роботи, що має значний потенціал для впровадження в системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців психологічної, арт-терапевтичної та тілесно-орієнтованої допомоги в Україні.

Таким чином, колода МАК «Ціль Душі» може розглядатися як ефективний навчально-методичний інструмент у системі підготовки арт-терапевтів.

ВИСНОВОК

Отже, проведене мною дослідження було присвячене теоретичному обґрунтуванню та емпіричній перевірці особливостей професійного становлення арт-терапевта на початкових стадіях професіоналізації через створення та використання власної ресурсної колоди метафоричних асоціативних карт «Ціль Душі» та її інтеграцію з тілесними практиками, зокрема масажем.

Теоретичний аналіз показав, що професійне становлення арт-терапевта на ранніх етапах є динамічним процесом, тісно пов’язаним з особистою творчістю, емоційним станом та внутрішньою мотивацією спеціаліста. Ключовими компонентами цього процесу є внутрішня мотивація, як джерело радості та самовираження, професійна самоідентифікація, як усвідомлення себе як фахівця, що допомагає через мистецтво, та формування професійної Я-концепції, як уявлення про власний стиль, цінності та сильні сторони. На допрофесійному етапі творчість виконує функцію самотерапії та «заземлення» позитивних емоцій, а з переходом до практики перетворюється на інструмент передачі ресурсу іншим. Конгруентність, автентичність та заземлення терапевта є необхідними умовами ефективної роботи, оскільки саме вони створюють безпечний простір для клієнта та запобігають професійному вигоранню.

Абстрактний живопис, як початкова форма творчості, відіграє особливу роль: він спрямований не на естетику, а на процес - відокремлення від буквальної реальності, зустріч із собою та відновлення внутрішнього балансу. Метафоричні асоціативні карти, у свою чергу, стають «дзеркалом» внутрішнього стану, точкою діалогу з собою та матеріалом для усвідомлення й трансформації. Колір виступає універсальним носієм емоційної та тілесної інформації, що дозволяє м’яко знімати психосоматичні блоки та посилювати контакт між тілом і психікою.

Емпірична частина дослідження підтвердила основну гіпотезу: послідовний перехід від особистої позитивної творчості через створення авторської колоди МАК до її практичної інтеграції з тілесними практиками є ефективним механізмом професійного розвитку арт-терапевта на початкових стадіях. Лонгітюдний автобіографічний аналіз (2016-2025 рр.), кейс-стаді одного суб'єкта, включене спостереження, контент-аналіз матеріалів та формувальна апробація на вибірці 40 практикуючих масажистів показали наступне:

- Колода «Ціль Душі» забезпечує чистий ресурсний стан, оскільки кожна карта створена в стані радості та гармонії. Це сприяє швидкому відновленню психоемоційного стану та активації внутрішніх ресурсів.
- Триетапна методика роботи з картою «емоція - улюблений колір - практичне застосування кольору» виявилася ефективним інструментом діагностики та зняття психосоматичних напружень. Вона забезпечує швидкий перехід від тілесного відчуття до конкретної дії, посилюючи відчуття безпеки та ресурсу.
- Апробація методики в одноденних курсах протягом 2024-2025 рр. підтвердила її високу практичну цінність: 100 % учасників планують використовувати техніку в роботі; середня оцінка полегшення зняття болю/напруги - 8,8 бала з 10; загальна оцінка курсу - 8,9 бала; 50 % відзначили суттєве покращення здатності визначати психосоматичну причину болю; 42,5 % пережили повний ресурсний ефект.
- Найефективнішими виявилися карти, пов'язані з темами зростання, самоусвідомлення, очищення та переходу на новий рівень («Мрія» №16, «Дорослішання» №21, «Я» №1, «Очищення» №11, «Вихід» №20 та ін.).

Методичні рекомендації пропонують системне впровадження методики в освітній та післядипломний простір:

- у навчальні програми підготовки арт-терапевтів (дисципліни «Методи арт-терапії», «Тілесно-орієнтована арт-терапія», супервізія) - через ознайомчий, практичний, інтегративний та контрольний етапи;

- у програми підвищення кваліфікації спеціалістів тілесних практик - у форматі одноденних інтенсивів, дводенних модулів або онлайн-курсів;
- з обов’язковим забезпеченням учасників колодою, методичними матеріалами, сертифікатом та дотриманням техніки безпеки.

Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки (психологи, психотерапевти, клієнти з різними запитами), порівняльний аналіз з іншими колодами МАК, вивчення довгострокового впливу на професійне вигорання фахівців, розробку адаптованих версій для дітей, підлітків та групових форматів, а також створення акредитованої програми підвищення кваліфікації та методичного посібника.

Таким чином, дослідження не лише теоретично обґрунтувало та емпірично підтвердило ефективність створення та використання власної ресурсної колоди МАК «Ціль Душі» як механізму професійного становлення арт-терапевта на початкових етапах, а й запропонувало практичний інструмент для комплексної психо-тілесної роботи. Методика має значний потенціал для впровадження в українській системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців психологічної, арт-терапевтичної та тілесно-орієнтованої допомоги, сприяючи формуванню нового покоління конгруентних, ресурсних та міждисциплінарних спеціалістів.

Список використаної літератури

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 248 с.

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як метод психологічної реабілітації осіб, що пережили травматичні події. *Психологічний журнал.* 2020. № 4. С. 45 - 56.

3. Мова Л. Тілесно-орієнтована арт-терапія: інтегративний підхід до роботи з психосоматичними запитами. Арт-терапія в Україні : збірник наукових праць. Київ : Арт-терапевтична асоціація України, 2021. С. 112 - 125.

4. Мова Л. Тіло, рух, танець як невід'ємна складова арт-простору. *Психологічні студії.* 2019. № 2. С. 78 - 89.

5. Роджерс Н. Творчий зв'язок : шлях до цілісності через експресивні мистецтва. Київ : Дух і літера, 2015. 256 с. (переклад з англ.).

6. Роджерс К. Становлення особистості : погляд на психотерапію. Київ : Сфера, 2001. 320 с.

7. Малкіоді К. А. Довідник з арт-терапії. 2-ге вид. Нью-Йорк ; Лондон : Guilford Press, 2012. 496 с.

8. Мак-Ніфф С. Мистецтво як зцілення: створення терапії уяви. Бостон : Shambhala, 1992. 256 с.

9. Мак-Ніфф С. Мистецтво як зцілення: створення терапії уяви. Бостон : Shambhala, 1992. 256 с.

10. Левін С. К. Поезис: мова психології та голос душі. Лондон ; Філадельфія : Jessica Kingsley Publishers, 1997. 144 с.

11. Кнілл П. Дж., Барба Г. Н., Веснер Д. Менестрелі душі: інтермодальна експресивна терапія. Торонто : EGS Press, 2004. 280 с.

12. Галпрін Д. Експресивне тіло в житті, мистецтві та терапії: робота з рухом, метафорою та сенсом. Лондон ; Філадельфія : Jessica Kingsley Publishers, 2003. 248 с.

13. Берберіан М., Стакі Г. Л. Експресивна арт-терапія, заснована на природі: інтеграція експресивних мистецтв та екотерапії. Лондон ; Філадельфія : Jessica Kingsley Publishers, 2018. 176 с.

14. Снарська О. В., Назаренко Т. В. Енциклопедичний словник арт-терапії. Київ : Арт-терапевтична асоціація України, 2020. 320 с.

15. Рубан В. Креативна терапія : теорія та практика. Київ : Основа, 2022.

180 с.

16. Психологія професійного становлення особистості : колективна монографія / за ред. О.Л. Вознесенської. Київ : НАПН України, 2019. 368 с.

17. Плутчик Р. Колесо емоцій : модель емоційного життя. Психологія емоцій : хрестоматія. Київ : Либідь, 2010. С. 112-130.

18. Плутчик Р. Природа емоцій. *American Scientist.* 2001. Vol. 89 No. 4. P. 344 - 350

19. Мун Б. Л. Мистецтво і душа: роздуми про художню психологію. Спрінгфілд: Charles C Thomas Publisher, 2002. 184 с.

20. Мун Б. Л. Мистецтво і душа: роздуми про художню психологію. Спрінгфілд: Charles C Thomas Publisher, 2002. 184 с.

21. Гуссак Д., Розал М. Л. Довідник з арт-терапії. Чичестер : Wiley-Blackwell, 2016. 906 с.

22. Кейс К., Даллі Т. Довідник з арт-терапії. Лондон ; Нью-Йорк : Routledge, 2014. 312 с.

23. Рубін Дж. А. Підходи до арт-терапії: теорія і техніка. Нью-Йорк : Routledge, 2016. 512 с.

24. Українська арт-терапія : сучасний стан та перспективи розвитку : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Арт-терапевтична асоціація України, 2023. 280 с.

25. Методичні рекомендації щодо використання метафоричних асоціативних карт у психологічній практиці / за ред. О. Л. Вознесенської. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 96 с.

26. Снарська О. В. Арт-терапія в роботі з психосоматичними розладами. *Психологічний журнал.* 2021. № 3. С. 67-78

27. Назаренко Т. В. Метафоричні асоціативні карти як інструмент саморефлексії психолога. *Психологічні перспективи.* 2022. № 1. С. 45 – 52.

28. Мельник О. П. Тілесно-орієнтована психотерапія в арт-терапевтичній практиці. Київ : КМПУ ім. Б. Грінченка, 2020. 168 с.

29. Кравець В. П. Професійне вигорання фахівців допоміжних професій: профілактика через арт-терапію. Київ : НАПН України, 2021. 212 с.

30. Пономаренко Л. А. Арт-терапія як метод формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2023. № 2. С. 89 - 97.

31. Григоренко О. В. Інтеграція арт-терапії та тілесних практик у психологічній реабілітації. *Психологічні науки.* 2022. № 4. С. 34 - 42.

32. Шевчук О. М. Ресурсний підхід в арт-терапії: теоретичні засади та практика. Київ : Освіта України, 2021. 144 с.

33. Дячук І. А. Мультимодальна арт-терапія в роботі з травматичним досвідом. Арт-терапія: сучасні дослідження. Київ: 2023. С. 56 - 68.

34. Бондаренко Л. П. Розвиток конгруентності арт-терапевта через власну творчість. *Психологія і суспільство.* 2020. № 3. С. 112 – 120.

35. Козлова Н. В. Арт-терапія в системі професійної підготовки психологів. Київ : Університет «Україна», 2019. 192 с.

36. Ткаченко О. О. Використання метафоричних карт у роботі з психоемоційними станами. *Практична психологія та соціальна робота.*

2022. № 5. С. 78 - 85.

37. Литвиненко С. М. Тілесна усвідомленість як компонент професійної компетентності арт-терапевта. *Наукові записки.* 2021. Вип. 12. С. 145 - 153.

38. Пономаренко В. І. Емоційна саморегуляція через творчі практики. Київ : НАПН України, 2023. 208 с.

39. Романова О. В. Арт-терапія як ресурс відновлення після професійного стресу. *Психологічний журнал.* 2024. № 1. С. 23 - 31.

40. Сидоренко Т. П. Формування професійної ідентичності через творчий процес. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 156 с.

41. Кравчук І. М. Інтегративні підходи в арт-терапії: теорія та практика. Харків: ХНПУ, 2020. 224 с.

42. Олійник Н. В. МАК у психологічній практиці: методичні рекомендації. Дніпро : ДНУ, 2023. 112 с.

43. Мороз О. П. Творчість як шлях до професійної самореалізації психолога. *Психологічні перспективи.* 2021. № 2. С. 56 - 64.

44. Поліщук А. В. Арт-терапія в роботі з тілесними блоками. Київ : Арт-терапевтична асоціація, 2022. 136 с.

45. Захаренко С. О. Ресурсні практики в підготовці фахівців допоміжних професій. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. 180 с.

46. Яремчук Н. В. Саморефлексія арт-терапевта: роль творчого процесу. *Психологія творчості*. 2024. №1. С. 45 - 53.

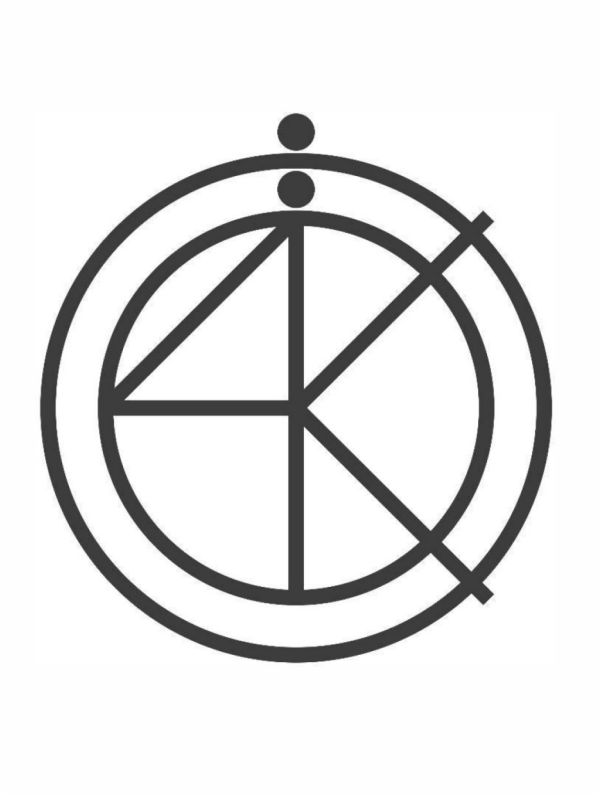
47. Климчук Я. О. Інтеграція МАК та тілесних практик у психотерапії. Київ : Інститут психології, 2023. 96 с.

48. Федоренко Л. П. Професійне вигорання та його профілактика через арт-терапію. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 168 с.

49. Черненко Н. В. Арт-терапія як інструмент розвитку емпатії фахівця. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 144 с.

50. Савчук І. М. Екологічність у арт-терапевтичній роботі: методичні аспекти. Київ : Арт-терапевтична асоціація України, 2024. 104 с.

Додаток А



Привіт!

Я Ірина Криворучко - авторка колоди МАК карт «Ціль душі». Я почала писати картини з 2016 року. І зараз це роблю, бо це моя справа по Душі. Кожна моя робота - це чисті, позитивні емоції. Після приємних подорожей, яскравих вражень, нових знайомств, зустрічей, щирих почуттів - я створювала картини.

Тому принцип роботи з даною колодою - застосування саме позитивних емоцій. Радість, щастя, задоволення, гармонія, рішучість, легкість, флірт, секс, бажання, насолода, дієвість, відкритість - тобто всі ті слова, від яких тепло на душі і приємно в тілі. Якщо ти любиш себе і прагнеш розкрити нові горизонти, якщо шукаєш вихід у житті, якщо хочеш розуміти себе і близьких, відновити фізичне та емоційне здоров'я - ця колода точно для тебе:)

Як арттерапевт, я застосовую колір в поєднанні з позитивними емоціями. Під час роботи, формується новий нейронний зв'язок, направлений на вирішення твого запиту.
Після роботи з картами, покращується пам'ять, емоційний стан, загальне самопочуття.
В результаті, ти починаєш по-іншому дивиться на речі. Свідомо приймаєш рішення. Стаєш більш щирим та відкритим.

Всі карти в колоді - точні міні копії моїх картин, написаних в стилі "абстракція". Тут ти знайдеш пояснення по кольорам, детальний опис по кожній карті.

Також, з колодою можна працювати для діагностики та корекції чакрової системи людини, як прояв у різних сферах життя. Короткий опис по кожній із 7ми чакр людини, допоможе ще більше дослідити і пізнати себе

Зрозуміти істину, справжні цінності, почути свою душу - то є найбільше щастя і сенс життя. Метафоричні карти допоможуть зрозуміти цілі твоєї душі.

Родзинкою в роботі є медитація для наповнення і гармонізації власного ресурсу! Бути собою просто. Істина - в тобі.

Друже, запрошую до подорожі пізнання себе, розкриття нових здібностей, творчості та любові!

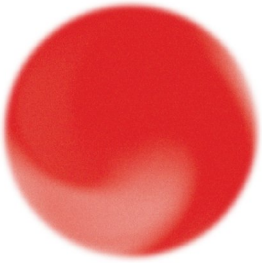
Таємнича мова кольору

Кольори можуть чинити фізичний (надто швидкоплинний) і психічний (при довгому споглядданні на певний предмет) вплив.

Кольори сприймаються через асоціацію, наприклад - синій - холодний, червоний - гарячий. Від органу зору сприйняття кольору переходить на інші органи і доходить до тактильних відчуттів.



Червоний



Збудливий, гарячий, асоціюється з **агресією і небезпекою**. Червоним легко привернути увагу. Пульс і тиск крові може підвищитися, якщо довго дивитися на цей колір. Червоний швидко стомлює. Цей колір характерний для ***сангвініків***. Люди, які надають перевагу червоному, люблять бути лідерами. Майже всі почуття у них на максимумі. Вони наполегливі, не відкладають справи на потім. Не рідко трапляється, що ті, хто обирають червоний, – егоїстичні, нетерпимі, уперті і жорстокі. Червоний – це активність, впевненість у своїх силах, прагнення пронизати, перетворити і підкорити.

Червоний як загострене бажання і синій як ніжне задоволення створюють чуттєву гармонію.

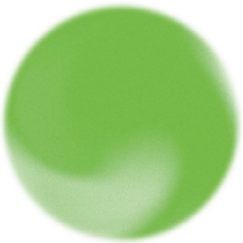
Позитивно впливає на негативні психічні стани:

Фізіологія і колір: стимулює нервову систему, вивільняє адреналін, покращує кровообіг, підвищує кількість червоних тілець в крові. Лікує захворювання: знижений артеріальний тиск, анемія, поганий кровообіг, застуда, нежить .

Не рекомендується: при підвищеному кров'яному тиску, кровотечах. Не застосовувати запальним і схильним до агресії людям. Допомагає при негативних психічних станах: апатія, депресія, страх, невпевненість в собі.

Червоний

Зелений



Природний, заспокійливий і розслаблюючий колір, символізує **твердість і стійкість**. Відповідає *меланхолійному* темпераменту. Зелений має властивість зцілювати, він також нормалізує високий тиск. Люди, які вибирають зелений, чітко і раціонально визначають свій життєвий шлях. Вони відрізняються здатністю до критичного аналізу і послідовною логікою, до будь-якої життєвої задачі підходять з усією серйозністю. Люблять допомагати іншим. Їхній внутрішній світ багатий, але відкривати його оточуючим вони не поспішають.

Допомагає при негативних психічних станах: неврівноваженість, злість, грубість, скутість в емоціях і відчуттях.

Фізіологія і колір: найчастіше серцеві напади виникають через емоційні проблеми. Так, причиною більшості серцевих захворювань у чоловіків середнього віку є неможливість змінити що-небудь в своєму житті, через невдоволення своєю професією.

Лікує захворювання: хвороби серця, бронхіт і хвороби легенів, грип, клаустрофобія.

Не рекомендується: в тому випадку, якщо вам треба швидко приймати рішення, оскільки зелений розслаблює.

Зелений

Жовтий

Символізує мінливість і внутрішню свободу. Відповідає *холеричному* темпераметру, сонячному світлу, майбутньому часу. Жовтий стимулює роботу мозку і нервової системи. Жовтий – це радість, теплота і віра в найкраще.

Так, поєднання чорних літер на жовтому фоні, підвищує ефективність реклами, оскільки воно сприяє кращому запам'ятовуванню тексту. Якщо перестаратися з жовтим, це може перезбудити мозок і викликати занепокоєння. Люди, які люблять жовтий, хочуть розкрити себе, досягти поставленої мети.

Вони самовпевнені, радісні і веселі. Часто у таких людей спостерігається високий рівень креативності. Жовтий допомагає їм у важку хвилину, концентрує увагу. Найчастіше такі люди розсіяні і критичні до себе й оточуючих, але при цьому їх самооцінка доволі висока.

Допомагає при негативних психічних станах: творчий блок, депресія, занижена самооцінка, песимізм.

Фізіологія і колір: добре лікує травну систему, забезпечує її роботу. В основному впливає на відтік жовчі, яка виконує роль в поглинанні і перетравлюванні жирів. Покращує пам'ять.

Лікує захворювання: закреп, діабет, шкірні захворювання, виснаження нервової системи.

Не рекомендується: при важких захворюваннях шлунку, безсонні.

Жовтий

Фіолетовий



Спроба поєднати протилежності: червоний і синій. Той, хто вибирає фіолетовий, бажає, щоб усі його думки і мрії стали реальністю. Фіолетовий – небезпечний колір. Здатність виділяти просте - в новому форматі - це творчий і креативний підхід.

Важливий баланс. І у кожного - він свій. В надлишку, цей колір тисне на психіку, викликає апатію, хоча й підвищує низьку самооцінку. Іноді фіолетовий вибирають люди, яким складно реалізуватися в житті. Вони зазвичай дуже самокритичні.
Також, таким людям не притаманна гнучкість. Сперечатися з ними не має сенсу.

Допомагає при негативних психічних станах: невроз, втрата віри, відчай, втрата самоповаги.

Фізіологія і колір: добре лікує струс мозку, епілепсію, невралгію, розсіяний склероз.

Не рекомендується: людям з важкими психічними захворюваннями і страждаючим алкоголізмом.

Фіолетовий

Помаранчевий



Означає **дію та ентузіазм**. Спонукає йти вперед, допомагає звільнитися від нав'язливих страхів і зміцнює морально. Помаранчевим кольором лікують психічні зриви і депресії.

Якщо у вас поганий настрій, подивіться на помаранчевий. Це неодмінно підніме ваш настрій, особливо якщо за вікном холодно і похмуро. Взимку через відсутність сонця всі радіють помаранчевому ще більше, ніж влітку. Особливо популярними в холодну пору року є сонячні мандарини та апельсини, що, власне, теж пов'язане із колористикою. До речі, ефективну рекламу складно уявити без помаранчевого.

Люди, які віддають перевагу цьому кольору, – **творчі особистості**. Вони сильні, волелюбні, щирі. Вони мають невичерпну енергію, яку необхідно виплеснути, наприклад, створивши черговий шедевр.

Допомагає при негативних психічних станах: апатія, нудьга, туга.

Фізіологія і колір: Знаходиться між червоним і жовтим кольорами спектру, тому володіє властивостями цих двох кольорів. Наділяє енергією (як червоний) та сприяє розумовому процесу (як жовтий). Так само, як стакан апельсинового соку, тонізує і заряджає енергією на весь день. Сприяє травленню і засвоєнню корисних речовин в їжі (наприклад, засвоєння вітаміну С).

Лікує захворювання: втрата апетиту, розлад шлунку, спазми, астма, жовчні камені.

Не рекомендується: Якщо ви насолоджуєтеся життям, не використовуйте помаранчевий колір. Надлишок помаранчевого кольору може привести до самовдоволення і ліні.

Помаранчевий

Синій



Спокій і задоволення. Знижує частоту пульсу та дихання, кров'яний тиск, налаштовує організм на ощадливий режим і відпочинок.

Символічно відповідає воді, *флегматичному темпераметру*, жіночності, лівій стороні, горизонтальному напрямку, позачасовій вічності.

Синій – це єднання з навколишнім, розряджена емоційність, готовність до емоційних переживань і натхненних роздумів. Світло-синій – це також колір безпечності.

Допомагає при негативних психічних станах: знижує рівень стресу, тривоги, покращує сон.

Фізіологія і колір: Лікує глухоту, катаракту, кровотечі, безсоння. Є анестетиком. Допомагає при ангінах, ревматизмі.

Лікує захворювання: респіраторні захворювання, розлад шлунку, спазми, астму, жовчні камені, гіпертонію.

Не рекомендується: схильним до сезонних депресій. Попередження! Кольором користуватися дуже обережно, оскільки він впливає на ендокринну систему.

Синій

Блакитний



Ясність і прямота. Асоціюється з інтелектуальною діяльністю, спокійними роздумами. Якщо ви хочете мотивувати співробітників до ефективної роботи, пофарбуйте стіни офісу в блакитний. Це допоможе не тільки продуктивно працювати персоналу, але й ефективніше займатися важкоатлетам.

Доведено, що в приміщеннях з блакитними стінами, результати спортсменів покращуються. Пошук істини і тяга до досконалості – цінності людини, яка обирає небесно-блакитний. Зауважено: нічник з блакитним абажуром або синьо-блакитний килим в спальні допомагають здолати безсоння.

Допомагає при негативних психічних станах: сором'язливість, страх, погані стосунки.

Фізіологія і колір: при безсонні допоможе заснути, оскільки має розслаблюючий ефект. Має протизапальну дію. Блакитний охолоджує.

Лікує захворювання: підвищений артеріальний тиск, лихоманка, ларингіт, порізи, укуси комах, опіки, фригідність, мігрень, викликана стресами, дитячі хвороби - хворобливе прорізування зубів, кір, свинка.

Надлишок блакитного може привести до маніпулювання людьми, скандалів і розбіжностей.

Блакитний

Рожевий



Романтичність, доброта. Викликає почуття комфорту, позбавляє від нав'язливих думок. Але рожевому властива надмірна чутливість.

Ті, хто віддає перевагу рожевому, хочуть жити повним життям, бажають нових вражень, вони працелюбні і не люблять відпочивати, хоча й можуть розхвилюватися через будь-яку дрібницю.

Прагматичних людей цей колір, як правило, дратує. Рожевий – це ще й м'який колір, який притуплює емоції гніву і агресії.

Якщо після важкого дня ви приходите додому злими і агресивними, гляньте на що-небудь рожеве – і ваша агресія одразу зникне.

Фізіологія і колір: Знижує агресію, розслабляє. Викликає відчуття комфорту, позбавляє від нав'язливих думок, допомагає в кризі.

Рожевий

Коричневий



Інерція і безпека. Імпульсивна життєва сила червоного в коричневому затемнена, пригашена, заспокоєна. Вибір цього кольору означає підвищену потребу у відпочинку та затишку.

Коричневий вибирають впевнені люди, вони люблять працювати і говорять правду. Якщо ви зібралися влаштовуватися на роботу, одягніть що-небудь коричневе.

Психологія і колір: Застосовуємо, коли потрібно на чомусь зосередитися і відчути ґрунт під ногами.

Це колір надійності, міцності, практичності і здорового глузду. Допомагає не витрачати час і сили даремно в процесі досягнення поставленої мети.

Якщо ви залежите від чужої думки і вам це заважає, скористайтеся коричневим кольором. Асоціюється з ностальгією і меланхолією.

Але в житті не буває вічної весни. Тому ці відчуття врівноважують радість і веселість, роблячи останні бажанішими.

Коричневий

Сірий



Це нейтральний колір. Рідко зустрінеш того, хто любив би сірий, і так само рідко зустрінеш того, хто не переносить сірий.

Цей колір не відволікає від важливої справи, тому ділові люди часто обирають його. При цьому, сірий достатньо доброзичливий і надійний.

Зазвичай ті, хто віддають перевагу сірому, на перше місце ставлять розум, а не емоції. Сірий одяг дає силу невпевненим особистостям.

Психологія і колір: є проміжним між чорним і білим кольорами, тому вважається нейтральним кольором.

Сірий колір не депресивний, але і радощі з ним ми теж не випробовуємо. Сірий - це колір “сірої речовини”, тобто мозку. Це колір інтелекту.

Фізіологія і колір: розслабляє, допомагає відчувати себе спокійно. Сприяє сну.

Не рекомендується: нерішучим людям.

Сірий

Чорний



Це авторитетність. Якщо ми бачимо чоловіка чи жінку в чорному, або ж просто чорну машину, то підсвідомо вони для нас стають вагомішими.

Напевно, тому лімузини багатих і заможних панів зазвичай чорного кольору, як і їхній одяг. Чорний колір позначає не тільки авторитетність і вагомість, але й агресивність. Існує такий цікавий факт: футбольні судді частіше карають штрафними, а також жовтими та червоними картками команду в чорній формі. Люди, що обирають чорний, – загадкові. Вони, не свідомо, хочуть привернути до себе увагу оточуючих.

Якщо ви одягаєте тільки чорне, то це може говорити про те, що вам чогось не вистачає в житті. Таким чином, ви захищаєте себе від неприємної дійсності, намагаєтесь сховатися.

Психологія і колір: Чорний обдаровує відчуттям власної гідності і влади, проте, може послужити перешкодою у відносинах між людьми.

Його завжди краще доповнювати іншими кольорами. Чорний з іншими кольорами може створювати сильні енергетичні поєднання. Наприклад, червоно-чорний: фізична, сексуальна сила; рожево-чорний: високе соціальне положення; жовто-чорний: розумова перевага.

Чорний володіє і захисними властивостями. Коли ми відчуваємо свою уразливість і нам потрібний захист або коли ми відчуваємо потребу наодинці, ми звертаємося за допомогою до чорного кольору.

Чорний

Білий



Чистий, невинний і вірний, саме такі асоціації викликає білий колір. Всі працівники лікарні одягнені в білі халати, швидше за все тому, що білий колір асоціюється з чистотою.

Білий символізує завершеність і досконалість, свободу можливостей і зняття будь-яких бар’єрів. Цей колір також символізує чистоту в релігії.

До того ж, білий – це символ рівності, адже саме в ньому поєднуються всі кольори.

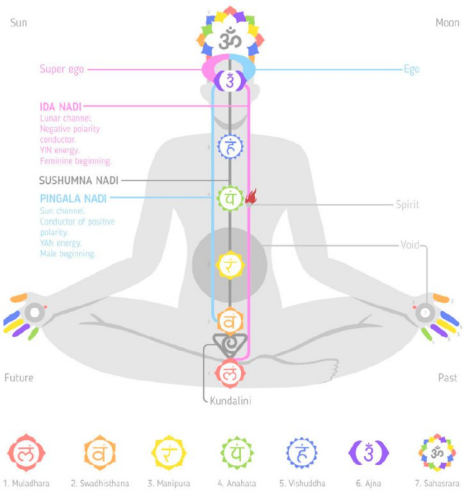
Психологія і колір: Це позитивний колір, що містить в собі всі кольори спектру. Білий колір співвідноситься з духовністю.

Психологи і цілителі часто удаються до допомоги білого кольору в роботі з пацієнтами. Білий заряджає енергією і очищає.

Фізіологія і колір: Коли ви невпевнені, який колір вам личить, для лікування або вживання в повсякденному житті, зверніться до білого кольору.

Білий, так само як і чорний колір, рекомендується використовувати в поєднаннях з іншими кольорами. Надлишок білого кольору може привести до відчуття переваги або до відчуття власної неповноцінності.

Чакрова система людини



Білий

Чакрова система людини

Огляд чакрової системи та її взаємодії з фізичним та емоційним станом. Чакра в перекладі з санскриту «диск».

Але всі знають, що в фізичному тілі людини, окрім міжхребцевих дисків, інших немає.

Згідно індуїстських знань, чакри – це метод свідомості пізнавати світ, за рахунок перебування свідомості в семи чакрах. 7 чакр – 7 знарядь свідомості. Це спосіб розуміння взаємозв'язку між тілом, розумом і духом. Чакри - це енергетичні центри, що пов'язані з певними аспектами людського життя і свідомості.

Гармонізація чакр - допомагає досягти балансу і цілісності, що сприяє духовному розвитку і фізичному здоров'ю.

Чакрова система

1. Muladhara Муладхара

Фундаментальна, коренева чакра. Знаряддя - **виживання.** Відповідає за здоров'я, достаток, опору, їжу, житло, безпеку. Як коріння у дерева. Задача – вижити.

Колір – червоний. Чотири пелюстки, бажання чакри: опора, їжа і вода, безпечний простір, здоров'я . Стихія – земля, найважча із стихій, на ній все стоїть. Знаходиться в районі куприка, де найбільша кістка – таз. Кістки – це наша опора. При народженні, чакра автоматично вмикається на маленьких обертах. Чим більше відкриття, тим більша пропускна спроможність чакри. Страх блокує 1шу чакру. У людини є різні страхи – страх смерті, страх втрати контролю над почуттями, над бізнесом і т.д.

Тоді свідомість крутиться саме в цій чакрі, як у в'язниці, знаходячись у переживаннях. Високий рівень свідомості виводить зі страху, і людина починає діяти. Зі страхами неможливо боротися, їх потрібно приймати. Психосоматика (зв'язок між свідомістю і фізичним тілом): стан скелету, зуби. Сильна чакра – людина сама являється опорою. Лінь – економія сил. Коли людина живе своїм життям, вона бадьора і активна.

2. Swadhisthana Свадхістхана

Чакра краси, сексуальності, симпатії, привабливості, це посмішка, спокій, захищеність. Знаряддя - **творчість.**

Стихія – вода. Колір помаранчевий. 6 пелюсток : 3 нижні – дотик, геніталії, смак. І 3 верхні – насолода через бачення краси , аромати, звук. Знаходиться нижче пупка на чотири пальці. Там де сечовий міхур (найбільша концентрація води в організмі), нирки, уретра, м'язи (вода і земля).

Психосоматика: коли людина блокує емоції, соромиться, не іде за своїми бажаннями. Включається через симпатію. Чакра контактна, відкривається через дотики, відчуття, обійми, задоволення (максимальна пропускна здатність чакри – оргазм).

Через страх , втрачається зв'язок зі своїми бажаннями. Тоді ресурс витрачається на бажання інших, намагається подобатися іншим, а не собі. В нормі людина має подобатися сама собі, насолоджуватися насамперед від себе, іти до своїх бажань.

3. Manipura Маніпура

Чакра вогню. Колір жовтий. Знаряддя - **воля**. 10 пелюсток: 5 – пентограма направлена вверх (прояв людини, яка створює) , і 5 – пентаграма вниз (прояв людини, яка руйнує). Має бути гармонія двох сил. Коли потрібно позбавитися токсичних відносин, вбивати загарбників. Потім іде насичення і будування, створення нового і кращого життя. Знаходиться вище пупка на два пальці, там де шлунок. Шлунок окислює їжу, руйнує, щоб живити весь організм.

Це реалізація себе, свого таланту, але не всередину (як свадхістхана), а назовні – в суспільство. Це самоконтроль, особиста сила, амбіції.
Чакра проявлення. Повага суспільства за те, що робиш. Це є сильним стимулом для дій, а також для маніпуляцій. Це потужна чакра, і з самоповаги може перейти в пихатість(гординя) – це порівняння з кимось (я успішний, а ти нікчемний). Може бути порівняння з тим, хто більше реалізований , тоді настає засмучення. І гординя і смуток зупиняє розвиток (рух) людини. Єдине, що може врівноважити чакру, це гордість за себе (опиратися на свій досвід і на себе вчорашнього).
Психосоматика: функції печінки, жовчний.

4. Arahata Анахата

Чакра повітря. Колір – зелений. Знаряддя - **любов**. 12 пелюсток. Це прийняття абсолютної цілісності. Є певні крайності: холоду і тепла. Є сприйняття енергій - волога, як м'яке сприйняття енергій і сухість – твердість, жорстке сприйняття. Ці дві крайності породжують чотири стихії: холод і твердість – Земля; холод і м'якість – Вода; тепло і жорсткість – Вогонь; тепло і м'якість – Повітря. Ці 4 стихії розділені у вакуумі у трьох напрямках часу: Минуле, Майбутнє і Теперішнє (12 знаків зодіаку). Це про прийняття абсолютно всіх енергій у векторі часу. Повний цикл.
Відповідає за любов, співчуття, емоційний баланс. Відчувати людей, настрій, думки. Чакра єдності. Прийняття і вдячність. Стирається его. Канал дуже тонкий, але потужний. В легенях відбувається через вдих абсолютне прийняття, потім відпускаємо, видихаємо вологе і тепле повітря.
Це вдячність , що відчув цей аромат, вдячність за досвід. Це любов до себе. Отруює очікування, що хтось полюбить більше. В анахаті присутня вилочкова залоза, відповідає за очищення і захист організму, через лімфатичну систему. Серце – насос, який приймає венозну кров, віддає артеріальну, насичену киснем.

5. Vishuddha Вішудха

Чакра - вібрації, голосу. Колір – блакитний. Знаряддя - ***комунікація, самовираження, істина.*** Має 16 пелюсток. Кожна пелюстка - це професія, ремесло, через що людина може проявляти творчість. Чакра відповідає за чесність і спілкування. Творчий підхід в роботі. Легкість в зміні професії, пошуку нових напрямків діяльності.

Чакра творчості. Голос – це творіння вібрацій. Коли не тримає минуле, і не турбує майбутнє. Тоді, знаходячись в моменті, людина творить.

Психосоматика: щитовидна залоза. Вихід за рамки, пошук нових шляхів, рішень, цінностей.

6. Ajna Аджна

Чакра світла. Чакра ілюзій. Колір синій. Знаряддя - **інтуіція.**

Це здатність до внутрішнього бачення. розуміння себе та світу. Перешкоди у нашій свідомості викривляють точне бачення світу.

Кольори ми бачимо за рахунок відбивання спектра світла. Сама матерія мутна. Знаходиться чакра на рівні між брів, де розміщується шишковидна залоза. Найпотужніша з усіх залоз.

Такі люди бачать видіння. На фізичному рівні це перехрестя нервових закінчень (ліве око під'єднане до правої півкулі, а праве – до лівої). Найбільша ілюзія – відокремленість. Зв'язок є з усім. У чакри 2 пелюстки. Ілюзія роз'єднаності : інь і янь.

Коли ми знаходимо свою **силу**, ми стаємо незалежні. Ілюзія поганого і хорошого, чорного і білого, жіночого і чоловічого. При народженні – ця чакра найбільша. І вона є першою, коли людина починає слідкувати за собою, коли включається свідомість, усвідомлення де ти, хто ти є, а потім вже до ресурсів. Споглядання – яснобачення, без ілюзій.

7. Sahasrara Сахасрара

Елемент свідомість або чиста думка. Колір фіолетовий або білий. Знаряддя - **мудрість**. Чакра входу і виходу. 1000-чі пелюсток лотосу, який постійно розкривається . Зв'язок з вищими аспектами, з душами людей, з Богом, нематеріальний зв'язок . Також, в області цієї чакри, проходить процес розуміння.

Це найтонший і найсильніший зв'язок . Прикладом розкритої Сахасрари чакри є пророки. Вони можуть користуватися божественною силою в благості. Цей центр відповідає за дхарму – призначення людини, заради чого душа прийшла в тіло, в цей світ. Коли карма зрозуміла і відпрацьована (причинно-наслідкові зв'язки), тоді людина іде за своєю дхармою.

Чакри діляться на три нижніх (тваринні інстинкти: їжа, насолода, реалізація) , три верхніх (божественні: творчість, споглядання, призначення), які поєднані в серці через любов.

Людина - це унікальний інструмент поєднання тварини і Бога.

Медитація наповнення енергію

Можна заплющити очі і зробити 3 глибоких вдихи. Уявіть незвичне місце на Землі. Навкруги широкі простори або може високі гори. В кожного своє .

Трава наскільки м'яка для ніг, що взуття не потрібне. Нехай вам буде приємно і комфортно. Подивіться навколо себе . Це чудове місце . Вдихніть на повні груди. І запам'ятайте де ви. А якщо ні, нехай місце запам'ятає вас.

Перед вами гора. І вам необхідно піднятися на неї . Сонечко світить. І ви вбираєте його тепло і світло в своє тіло. Вам настільки комфортно, що одяг може не знадобиться. Ви отримуєте все корисне від сонця. Підніміться по горі вверх.

Можливо це буде стежинка, можливо широка дорога. А можливо ви вирішите просто піднятися як самі того захочете. Ви піднялись на вершину. Ви знайдете криницю. Підійдіть до неї . В цій криниці жива вода. Ви набираєте воду тим способом, який зручний для вас. Наповнюйтесь цілющою водою.

Медитація наповнення енергію

З кожним ковтком ви наповнюєтесь енергією та силою, до тих пір, допоки не відчуєте, що вам максимально добре.

Подивіться на себе, відчуйте як добре вам зараз. Вздовж вашого хребта розміщені 7 енергетичних центрів. Хтось це бачить як сфери, хтось квіти, вони можуть бути різнокольоровими або всі одного кольору. У кожного своє. Ваші центри зараз збалансовані і наповнені. Вони обертаються з достатньою частотою, розкриті так, як потрібно для вас. Працюють гармонійно і злагоджено.

Ваш організм - цілісний, здоровий, наповнений життєвою силою.

Подякуйте тому місцю, де ви знаходитесь. Подякуйте всьому , що вас оточує . Подякуйте своїм енергетичним центрам за роботу.

А зараз ви можете зробити 3 глибоких вдихи - видихи, злегка потягнутись і розплющити очі.

Техніка роботи з картами

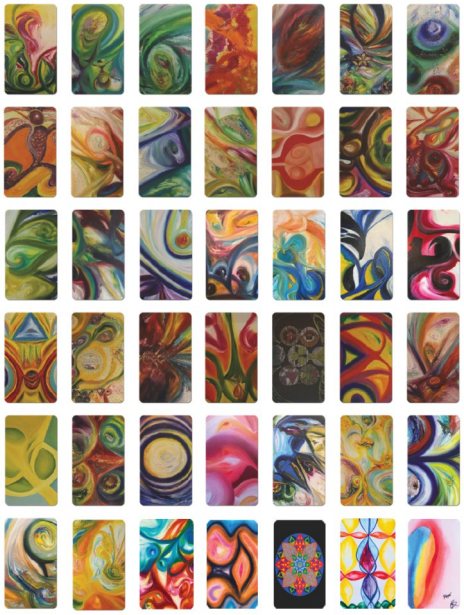
Потрібно сформувати запит або питання. Що ви хочете дізнатися від карт. Питання може бути будь-яке, що стосується **вас чи вашого життя.**
Головне правило - не бажати зла собі та іншим. Можна все. Якщо ваше питання стосовно думок чи почуттів іншої людини, про це може точно дізнатися сама людина особисто.
Колода "Ціль душі" розкриває справжню глибину, тому варто бути чесним з собою.
Так як ви розкриваєте правду собі, пропрацьовуються зажими на горловій чакрі. Відкривається голос, творчість, самореалізація.
В закриту чи в відкриту оберіть карту. Розмістіть карту тією стороною до себе, якою вам подобається.

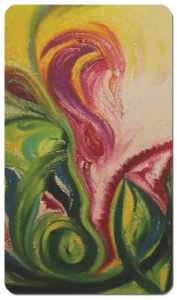
Далі потрібно дати відповідь на 3 питання:
1. Які **емоції** викликає зображення?
2. Який **колір** подобається?
3. Яке **практичне** застосування кольору(їжа, одяг, подарунки, відпочинок)? Після цього ви шукаєте значення карти у методичці, доповнюєте ваші відповіді.

Після роботи з картою, у житті, коли ви бачите колір з яким працювали, активується ваш запит, розум починає знаходити нові шляхи реалізації.

Ви краще розумієте себе і людей.

Розбір метафоричних карт





1. Карта **“Я”**

Перед тим, як почати опис даної карти, не поспішайте, прийміть зручне положення тіла. Відкладіть все зайве в сторону, зосередьтеся на собі. Адже мова буде іти безпосередньо про вас. Візьміть аркуш паперу і ручку.

Подивіться на карту, і самі перші слова, які вам приходять на думку, записуйте (краще в стовпчик). Не намагайтеся пояснити значення слів, вони можуть бути різними за змістом.

На що схоже зображення? В якому місці на карті зосереджена ваша увага?

Якщо по центру і вгорі карти — зараз ви в житті проявляєте активну позицію. Любите , щоб вас слухали, радилися, ви гарний організатор, до роботи відноситися творчо, любите порядок.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Так ви проявляєтеся у житті. Пояснення кольорів дивись вище.

Які позитивні емоції викликає зображення? Зверніть увагу на положення тіла: відкрите, з посмішкою — у вас гарне почуття гумору, радість (вміння радіти простим речам). Це природній процес, який не потребує особливих умов.

Якщо ваша увага в нижній частині карти, ви матеріальна, «приземлена людина», цінуєте корисні подарунки, легко розумієте, що потрібно близькій вам людині. При бажанні своє захоплення можете перетворити в професію. Любите себе.

Класичне положення карти(цифра справа внизу), говорить про те, що ви себе сприймаєте так, як є.
Перевернуте положення - ви щось у собі заперечуєте. це може бути зовнішність, вибір професії, характер і т.д.
Бокове положення - маєте до себе прискіпливе відношення.



2. Карта **“Прийняття”**

Для прийняття любої ситуації, важливо пам’ятати, що рішення не завжди слід приймати одразу(в поривах). Можна це робити через деякий час, або взагалі відмінити і прийняти інше. Цей стан називається — розумним, а рішення точними.

Для того, щоб зрозуміти що потрібно прийняти, задайте собі питання: «Навіщо мені це потрібно? Навіщо я це роблю?»

Це може стосуватися ваших особистих якостей. Для жінки: краса, ніжність, жіночність, материнство, доброта, сексуальність і т.д. Для чоловіка: мужність, цілеспрямованість, рішучість, сила, чутливість, щедрість і т.д.

Не обов’язково такі якості відносяться лише до жінки, або лише до чоловіка. Вони можуть бути притаманні обом статям.

Тому чесно і відверто дайте відповідь на питання: «Що я маю прийняти в собі?»

Вибраний колір покаже напрямок сприйняття себе і оточуючих. Значення кольору дивись на початку .

Якщо відповіді на питання немає, не засмучуйтесь. Це захисна реакція вашої свідомості. Просто відстежуйте емоції і почуття. Запишіть їх. Якщо і такий спосіб не підходить, напишіть ті почуття, які б вам хотілося, щоб були на даний момент)

Зверніть увагу на дихання: після практичної роботи, дихання має бути рівним. Якщо ні — робота виконана не повністю, треба почекати і зробити повторно.
Карта прийняття відкриває чакру Анахату.



3. Карта **“Материнство”**

Силою материнства володіє кожна жінка. Адже саме їй належить право відтворювати собі подібних. «Мама» - перше слово дитини. Матка - орган для матеріалізації. Особливість цієї карти, що саме через любов проявляється материнство. Яка якість любові, такий і прояв.

Чисті, світлі, ніжні почуття - дають чудові результати. І проявляється це в здоровому потомстві.

Сила материнства дуже потужна, вона зцілює, оберігає, захищає від любого зла. Це щит, який може бути ніжним, прозорим, надавати все необхідне для життя, всі види ресурсів, похвалу, обійми, смачну їжу, радість і щастя. А може мати руйнівну силу, і тоді це буде найстрашніша зброя, яка знищуватиме все навкруги, забираючи ресурси. Прийняти любов, значить зрозуміти її цінність. Бути в дозволеності. Свідомість допоможе і направить . Розум знайде шляхи.

Біль - навчить не робити повторних помилок, відпускати образи і злість. Коли сила материнства в гармонії з людиною, яка обрала карту, ви - найщасливіша людина у світі. Вам всього вистачає. Ви гармонійні і спокійні у житті. Ви любите себе, легко ділитеся любов'ю з іншими. Картина виконана в зелених тонах. Колір захисту, молодості, життя. Чакра анахата, вказує на вміння приймати і віддавати любов. Саму першу любов ми приймаємо від мами. Тому, ця карта показує стосунки з мамою. Не приймаючи свою маму, немає гармонійних стосунків з чоловіками. Причина - нестача емоцій. Потрібно розкрити свої емоції і почуття . Наповнювати себе, а потім ділитися з іншими. Наші діти також вчать нас проявляти любов. Материнство - це сила мудрості. Сила, яка дозволяє спілкуватися на рівні думок. В ній немає поспіху, вона глибока. Вона, як море чи океан.

Подивіться на карту. Заплющіть очі. Зробіть глибокий вдих - видих. Відчуйте яка вона, що відбувається у тілі, які слова хочеться сказати, які емоції викликає зображення?

Можна проводити медитації під звуки води, біля моря, приймаючи ванну. Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись вище.



4. Карта **“Пристрасть”**

Історія написання цієї карти відрізняється від інших. На якийсь час, я віддалася пориву, і навіть злякалася, а потім вже відчула і побачила для себе неймовірне - це була пристрасть. Зміна інструменту відбулася швидко і навіть раптово, це як потяг до чогось , як бажання зробити щось саме зараз і швидко. Саме так ми поводимося в пристрасті.

Це полум’я , яке може виникнути при першому знайомстві, це фізичний потяг, бажання володіти. Як тільки людина усвідомлює, що партнер далеко не той самий ідеал, пристрасть проходить. Так як пристрасть пов’язана з бажанням захоплювати та мати владу, вона показує відношення до мети. Це тяга , яка захоплює тіло.

Це може стосуватися не лише людини, а і знань, ідей, предметів. У такі моменти ми не можемо думати, «відключаємо» розум, повністю віддаючись пристрасті. Сила пристрасті допомагає нам рухатися до своїх бажань, отримувати задоволення.

У відносинах, коли зникає пристрасть, партнери часто розлучаються. Це не завжди правильне рішення. Після пристрасті може бути кохання, в гіршому випадку - порожнеча.

В другому випадку не варто вкладати свої сили. В першому - так: підтримувати ідеї свого партнера, бути відкритими, фліртувати. Додайте в відносини яскраві враження.

Якщо ваша увага на тій частині карти, де більше жовтого кольору, в ваші почуття пристрасті додає жінка . Якщо ви жінка, то власне Ви є ініціатором пристрасті. Відповідно, якщо увага зі сторони блакитного кольору - то головний чоловік. Якщо сподобалась діагональна "полоса" , у верхній частині карти, відносини з вашим партнером є пристрасними. Момент сам знаходить вас, ви умієте насолоджуватись один одним , даруєте радість і щастя. Якщо увага в нижній частині карти - пристрастю для вас є секс.

Швидкий і якісний. Ви не затримуєтесь довго з одним партнером, свої бажання завжди головніші. Варто звернути увагу на вибраний колір. Це ті сфери, де ви проявляєте свою пристрасть. Значення кольору дивись вище.



5. Карта **“Зустріч”**

Зустрічатися з рідини і близькими, друзями, коханими людьми, нові знайомства, приємні бесіди, чаювання , походи в кіно, виставки картин, подорожі, ділові прогулянки на природі і т.д. Саме про це ідеться в даній карті. Цікаво, що сама картина була написана, на велике церковне свято Стрітення (належить до числа древніх свят). У народі кажуть, що на Стрітення зима йде туди, де було літо, а літо — де була зима. У цей день в церквах України святять воду і разом святять свічки. Посвячені на Стрітення свічки звалися «громичними», бо їх запалювали і ставили перед образами під час грози, щоб вберегти людей і худобу від грому. В значенні карти для людини, це говорить, про Важливість і Необхідність зустрічі з певними людьми.

Варто медитувати з картою перед проведенням навчання, поїздок, важливих зустрічей.

Якщо ви вибрали дану карту, зверніть увагу яка ціль зустрічі? (З ким хочете зустрітися) Що саме ви хочете сказати і що дізнатися?

Як ви хочете, щоб пройшла зустріч ? Що потрібно зробити щоб вона пройшла найкращим чином, екологічним способом? Відслідкуйте реакцію вашого тіла: дихання, чи
є зажатості, приємні відчуття, тепло чи холод, біль, розслаблення і т.д. Це допоможе зрозуміти істинну причину зустрічі, щоб направити увагу на взаєморозуміння, любов, радість. Не поспішайте, зосередьтесь, проговоріть вголос все, що відчуваєте.
Якщо ваша увага на червоній частині карти, ви знаєте місце зустрічі, активно приймаєте участь, зацікавлені самі, щоб вона відбулася, хочете щоб все пройшло гарно, дієте в цьому напрямку.
Якщо увага в нижній частині карти(блакитно-зелений колір), ви вагаєтесь. Хочете, і не знаєте, як це зробити. Чекаєте потрібного моменту, щоб зробити перший крок. Або щоб вас запросили).
Якщо в лівому верхньому кутку(рожевий), Ви мрієте про цю зустріч, хочете, готуєтесь, не розумієте як це зробити, тому постійно перебираєте безліч варіантів, звертаєте увагу на дрібниці.
Якщо в правому нижньому кутку (жовтий колір) - ви вже зустрілись з потрібною людиною. Іде обробка інформації, усвідомлення, як все пройшло, отримали результат, оцінюєте користь, прогнозуєте наступну зустріч. Варто зауважити на вибір кольору, який сподобався. Це сфера вашого життя, на яку вплине зустріч. Значення кольорів дивись вище.



6. **“Сила і Енергія Землі”**

Картина дуже яскрава. Коли я починала малювати, використовувала темні відтінки фарби, і підсвічуючи послідовно різними комбінаціями кольорів, вийшла сяюча композиція. В роботі застосовувала елементи: дерево, сусальне золото, каміння Сваровських, квіти, гілочки, колоски. По суті все, що проростає із землі. Земля - наша опора. На землі ми будуємо житло. Земля захищає нас. Годує всіма поживними елементами. Вітаміни, мінерали, мікроелементи, рослини ростуть завдяки землі, тварини що живуть і ростуть на землі, водоймища утворюються на землі. Земля - наша планета, завдяки їй ми отримуємо матеріальні Блага. Матерія, матеріалізація, мати, земля-матінка. Земля - наша матеріальна частина. Розкриває і гармонізує чакри Муладхару та Маніпуру, сприяє збільшенню достатку.

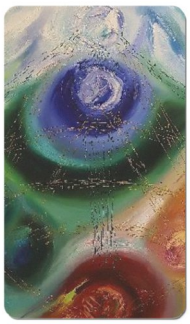
Ця карта про прояв матеріального у житті. Про те, що ви довго робили, вивчали, вкладували - і отримуєте зараз матеріальні прибутки, як результат.

Ця карта дуже багатогранна. Це говорить про різноманітні можливості отримувати матеріальні блага для себе. З Любов'ю , цікавістю, надхненням, в творчості, з задоволенням, з радістю, з розумом. Для жінки карта матеріалізації може значити як відтворення собі подібних, тобто народжувати дітей.

Про баланс саме матеріалізації як в роботі, так і в сім'ї. Про любов до свого жіночого початку. Орган у жінки, який відповідає за матеріалізацію - матка. Тому доглядати за своїм жіночим здоров'ям - це поважати і цінувати себе, як жінку.

Класичне положення карти вертикальне. При горизонтальному положенні - дозвольте матеріалізуватись своїм бажанням, дійте, дозвольте собі помилятися, так ви швидко навчитесь. Тоді ви будете себе більше цінувати і поважати, а не знецінювати. Перестанете порівнювати з іншими. Краще порівнювати свої досягнення і приймати свій успіх.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольору дивись вище.



7. **“Древо Іґґдрасілль”**

У скандинавській міфології - це Світове дерево, велетенське дерево, що об'єднує та підтримує 9 світів космології (небо , землю, підземний світ) Це кільце в зв'язці ключів , яке поєднує все. Слово «іґґдрасілль» буквально означає «кінь Іґґа», тобто кінь Одіна. Відображає шаманську ініціацію. Коли Одін, 9 днів , пронизаний списом, провисів на дереві - ясені . В широкому значенні - це планети Сонячної системи. Дана карта, в поясненні для себе, означає активізацію всіх аспектів життя, допомагає освоїти техніку використання своїх внутрішніх ресурсів, активізує природні здатності , підсилює рівень свідомості в усіх напрямках. Це оптимальний стан людини для самореалізації в сучасному соціумі, властивість змінювати світ навколо себе в кращу сторону, розумним шляхом. Це система духовного росту людини. Іншими словами, це карта балансу, як в широкому , так і вузькому розумінні цього слова. Це поєднання фізичного та емоційного стану.

Для більш детального пояснення, варто розуміти, яка із сторін у вас переважає більше : духовна чи матеріальна? Від цього буде відрізнятися значення ваших цінностей.

Якщо ви більше цінуєте матеріальні цінності, ця карта показує рівень збалансованості вашого фізичного здоров'я (скелет, м'язи , робота систем органів)

Варто звернути увагу , який саме елемент на карті вам сподобався? Якщо це синя куля - ваші легені працюють в нормі, повітря циркулюється і постачається в достатній кількості до всіх органів і тканин.

Якщо в нижній частині - червона куля. Ваша статева система в нормі (матка, простата) Справа від червоної кулі - робота системи органів травлення. Зліва - видільна система. Якщо увага вгорі карти - зір, слух, нюх , робота головного мозку.

Якщо у ви духовна людина. Ваша увага по центру, де блакитна куля, - ви живете по душі, займаєтесь улюбленою справою, у вас збалансовані стосунки у родині.
Карта може вказувати про прийняття нового шляху, змінити звичний підхід, відкритися новому.

Якщо у верхній частині карти, більшу частину часу ви проводите в молитві, так як розгубилися і шукаєте вихід.

Якщо в нижній частині - ви закрилися в собі, образа чи гнів не дають рухатися далі, тому це заважає вам повноцінно жити.

Якщо від червоної кулі вправо - легко підтримуєте інших, можете радіти за близьких і друзів, відсутня заздрість. Вліво від червоної кулі - можете і проявляєте любов до всього живого, радієте красі у всіх її проявах, через цю властивість , ви можете проявляти творчість навколо себе. Варто пам'ятати , що при цьому може заважати страх. Він блокує ваше розкриття. Тому відпустіть непотрібні переживання , сміливо ідіть до своєї мрії.

У всіх нас є різна частина матеріального і духовного. В цьому і є суть: баланс для кожної людини - свій. Крайності згубно впливають на людину.

Варто звернути увагу на вибраний колір на карті. Це та сфера життя, де ви найбільш збалансовані. Значення кольору дивись вище.



8. Карта **"Гроші"**

Гроші це сила, яка нам стає доступною при задоволенні наших потреб і бажань. Тому так і кажуть : «Чим більше грошей, тим більше сили». Тебе більше поважають в суспільстві, це ключ до знайомства з впливовими людьми, засіб для отримання того, чого бажаєш або мрієш.

Фінансова достатність у кожного різна. Хтось звик економити, хтось купувати найкраще, хтось - всього і побільше . Для когось - наявність достатньої кількості грошей , означає захист, а для когось - любов. Як би там не було, всі ми різні, бо зростали у різних сім'ях і умовах.

Гроші - показник якісної і кількісної взаємодії з суспільством. Матеріальний обмін між вами і людьми. Гроші впливають на самооцінку, відношення до себе та інших. Якщо розглядати карту в класичному вертикальному положенні - ваші фінанси активні. Це можна прослідкувати як змінюється людина при виборі даної карти. Як правило, помітна посмішка , в очах з'являється «блиск», тіло починає рухатися, плечі вирівнюються. Тому стає очевидним поняття «грошова енергія».

Якщо ви обрали горизонтальне положення карти, ви отримуєте пасивний дохід більше, ніж активний .

Гроші "люблять" рахунок, легкість, порядок, задоволення, заощадження, обіг. Від чого вам більш приємно: надходження чи витрати? Важливо усе. Доречі, ті люди, які не перевантажують себе роботою, більше відпочивають, - легко і з радістю витрачають кошти. Це пов'язане із способом їх отримання. Той, хто витрачає багато сили на отримання грошей, постійно буде всього мало, і нічого не буде подобатись, а до покупок матиме прискіпливе відношення. Отримання грошей прямо пов'язане з бажанням.

Чого ви хочете? Про що мрієте?
Також, дуже важливі емоції які ви відчуваєте при отриманні і при витраті грошей. Грошовий потік блокує образа і злість. В першому випадку, гроші не надходять, або це важко і складно. В другому - надходять, але "згорають", тобто швидко витрачаються, без насолоди.

Карта допомагає збалансувати надходження і витрати оптимальним способом для вас: легко, з радістю, з пристрастю, з насолодою, з цікавістю.

Чоловік, який дарує подарунки своїй коханій демонструє свою любов і силу, жінка віддає емоції і почуття, надихає та захоплюється своїм чоловіком , його щедрістю та силою.

Якщо ви працюєте заради грошей - вам не вистачає сили у житті. Для жінок - захисту, сексу; для чоловіків - впевненості у фізичній чоловічій силі, визнання, поваги, любові.

Якщо ваша увага у верхній частині карти (фіолетове коло) - ви отримуєте гроші розумним шляхом, думаєте і дієте відповідно ситуації .

Якщо внизу - ви швидко отримуєте гроші, і так же швидко їх витрачаєте.

Той, хто знає що хоче, займається улюбленою справою, знаходить місце у суспільстві, де це потрібно, високо цінується іншими людьми, неодмінно щаслива і самодостатня людина, у якої є Великі гроші. І якщо ваша увага на всій карті - ви Богата людина, маєте все, що захочете.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись вище .

9. Карта **“Життєвий шлях”**



Ця карта говорить про те, що у кожної людини свій життєвий шлях: від народження до смерті. Є певні етапи у житті, які потрібно пройти. Без усвідомлення ситуації і своїх дій, неможливо іти далі. Бо інакше людина починає ходити «по колу», і робить весь час одні і ті ж помилки, обезцінює себе.

Для того, щоб вирішити як саме потрібно тобі, варто задати питання: «Для кого і для чого я це роблю?», «Що мені потрібно?» Таким чином ви будете періодично зупинятися і думати над своїми діями, а значить - менше робити помилок.
Ця картина була написана на велике православне свято «Різдво Пресвятої Богородиці» Любов - це те, що допоможе кожному жити своє життя в щасті та злагоді. Діючи, застосовуйте свої почуття та розум. Поєднання цих двох компонентів, допоможе знайти вихід з любої ситуації. Довіряйте собі і Богу, будьте вдячні батькам, щирими з друзями, любіть себе, своїх рідних і близьких, своїх дітей.

Велике щастя для кожного, займатися своєю улюбленою справою по душі, приймати щедру винагороду за свою роботу, приносити користь собі і людям. Класичне положення карти горизонтальне, з білим трикутником внизу і зліва. Власне він символізує народження. Якщо ваша увага саме там, для вас цей процес важливий і цінний, якщо вам болісно і неприємно, ваше народження було складним.

Варто прийняти як факт, що ви є, і це великий дар і цінність. Якщо ваша увага в місці , де є кружечок з хрестиком, ви на перехресті, тобто саме зараз вирішується питання про зміну місця проживання, роботи або особистих відносин.
В тих місцях карти, де є перехрестя ліній, там є вибір, прийняття рішення. В карті багато відтінків зеленого, молочного, помаранчевих та жовтих тонів. Це передає м’якість , врівноваженість, розсудливість, гарне самопочуття. Також ця карта про духовний зв’язок з мамою. Мама подарувала життя , наповнила любов'ю, благословила на свій життєвий шлях.

Ця карта збільшує рівень свідомості. Направляє розум на свої цілі та задачі, сприяє пошуку оптимальних рішень.

Карта допомагає пройти складні життєві ситуації. Взяти урок і йти далі, здійснюючи свою мрію.

10. Карта **“Робота”**



Тема вибору роботи завжди була, є і буде затребуваною. Ми так влаштовані, що весь час чимось себе займаємо. Починаємо вчитися, напрацьовуємо досвід, стаємо професіоналами. Чим глибший рівень пізнання, тим кращий спеціаліст. Варто розуміти критерії оцінювання своєї роботи. Карта налаштовує на процес, пошук напрямків в роботі, позбавляє від ліні.

При перевантаженні, якість виконаної роботи може знижуватись , а також і бажання робити теж. Бути в ресурсі , значить мати багато сили і часу, щоб зробити задумане. Яку роботу ви виконуєте?

Ми постійно використовуємо один одного, і дуже радіємо , коли приносимо користь іншим, собі - задоволення і гроші, або інші варіанти обміну. Якщо обмін не рівноцінний, або витрати перевищують прибутки - це негативно впливає на настрій і самопочуття. Робота не обов’язково може бути в колективі чи на підприємстві.

Такі відносини можуть бути і в сім’ї . Дружина, яка виховує дітей, дивиться за домом, дбає про добробут сім’ї , теж виконує роботу. Варто це цінити, і проговорювати, щоб не обезцінювати себе, поважати свою працю.

Напрямків в роботі може бути декілька. Ця риса показує вашу різносторонність. Головне , щоб ви не перевантажували себе.

Подивіться уважно на зображення. Скільки напрямків ви бачите (назвіть число). Якщо ваша увага внизу зображення , ви занадто багато працюєте, робота для вас стоїть вище за ваші інтереси, іншими словами «робота заради роботи».

Якщо по центру, це відношення до тієї роботи, якою займаєтесь на даний момент часу. Якщо зліва, це те, що у вас було раніше . Справа— майбутня діяльність.

Якщо вся карта одразу— любите все контролювати, управляти іншими людьми, ви гарний керівник і організатор . Варто звернути увагу на вибраний колір. Це те, в яких сферах життя ви працюєте. Пояснення кольору дивись вище.

11. Карта **“Очищення”**



В житті кожної дівчинки, після початку статевого дозрівання - зазвичай через два роки після появи грудей - починається місячний цикл. Тож мова в цій карті іде саме про **місячні.** Адже вчасні і регулярні місячні говорять про те, що жінка здорова. Під час місячних через піхву з матки виводяться менструальні виділення . Це свідчить про те, що в цьому місяці вагітність не відбулася. І саме цей процес забезпечує можливість завагітніти у майбутньому.

Карта **відновлює гормональний фон,** балансує місячний цикл. **Карта жіночої енергії** — особливої сили, за допомогою якої жінка змінює світ.

В контексті питання, карта може означати, що була якась ситуація, де ви мали емоційний сплеск, і зараз вона уже в минулому, тільки спогади, від яких ви звільняєтесь.

Жінки більш емоційні, ніж чоловіки. Тому весь час говорять, випускаючи внутрішню напругу. Щоб відновити гарний настій та самопочуття, потрібні яскраві враження. Квіти, прикраси, захоплюючі подорожі, теплі обійми і пристрасні поцілунки, шопінг, мистецтво, нові знання, знайомства - у кожної жінки є те, що наповнює і створює необхідні умови для яскравого життя.

Якщо ви вибрали цю карту, зверніть увагу на те, **в якому ви настрої в цей момент?** Чи ви посміхаєтесь? Які асоціації викликає зображення?

Далі потрібно заплющити очі і дати відповідь на питання: «**Що вам потрібно, щоб покращити настрій, відчувати себе щасливою?**» Не поспішайте і будьте з собою відверті, адже це допоможе вам зрозуміти себе, нормалізує гормональний фон, покращить настрій. Подумайте "Який спосіб очищення вам підходить?"(розмови, фізичні навантаження, масаж, плавання, тощо) Відчуйте тілом який спосіб вам підходить найбільше.

Якщо ви чоловік і вибрали цю карту, ви розумієте жінок. Це може бути пов'язано з професією, де в оточенні багато жінок . Або свідчити, про емоційність, яку ви не проявляєте на людях.

Таке може бути через відсутність взаєморозуміння в парі. Спілкуватися з коханою людиною, шукати спільне у відносинах. Разом вирішувати питання. Чути партнера - 50% успіху. Розуміти фізичні бажання і потреби, шукати способи емоційного наповнення.

Жіноча енергія - енергія творчості. Для творчості необхідні умови - достаток в ресурсах і часі, бажання і сили робити те, що подобається. Тому карта показує наскільки ви почуваєте себе добре, чи достатньо ви любите себе, як цінуєте свій продукт.

Отже, зверніть увагу, на що саме вам схожі ділянки на карті в золотому кольорі. Відповідь покаже ваше відношення до своєї жіноності (чоловіків - до жінок) По карті можна зрозуміти стан жіночого здоров'я.

В картині використовувалось сусальне золото, каміння Сваровських, контур-глітер «золото».

Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольору дивись вище.



12. Карта **“Початок”**

Життя кожного починається з відносин, кохання між чоловіком та жінкою, статевого контакту, далі запліднення, вагітність , народження нового життя - людини. В даній карті мова іде про фізичну взаємодію - статевий акт. При виборі карти обов'язково потрібно відповісти на питання: «Чоловік чи жінка? »

Якщо ви жінка і відповідь «жінка», в статевих відносинах, ви перша проявляєте активність, не любите довго чекати, витрачати час на романтику, прелюдію. Якщо відповідь «чоловік», ви любите, щоб чоловік брав на себе головну роль під час статевого акту. Сам відчував і діяв , знав всі ключики як до вас підійти, розкрити, доставити задоволення.
Якщо ви чоловік і відповідь «чоловік», в статевих відносинах ви берете головну роль на себе. Чітко керуєте процесом, впевнені, пристрасні, любите розтягувати задоволення собі і своїй партнерці, у вас великий запас чоловічої сили, декілька разів для вас є нормою, любите секс в усіх його проявах.

Якщо відповідь «жінка» , ви любите, щоб жінка була ініціатором в сексі, проявляла активність, говорила як їй потрібно, направляла, проявляла творчість і креативність в інтимних стосунках, легко експериментувала з позиціями, виборі сексу, інтимними іграшками.

Якщо ваша увага в центрі карти, ви мажте високий потенціал в сексі, впевнені, рішучі. Дозвольте собі проявитися, не соромтеся своїх бажань , про це треба говорити зі своїм партнером , не боятися свого тіла.

Якщо ваша увага навколо центру (червоний колір), дозвольте собі прийняти бажання свого партнера, прислухайтеся до його тіла, і ви обов'язково отримаєте найвищу насолоду.

Карта також показує високий показник сили, лідерських якостей, успішність в проектах, досягення цілей, партнерських стосунках в бізнесі.

Варто звернути увагу на вибраний колір, значення кольорів дивись вище.

13. Карта **"Пробачення"**



Наші батьки відіграють дуже важливу роль для кожного. Батьки подарували нам життя!

Які емоції виникаю у вас зі словом «Батьки»? (Щастя, піклування, турбота, відповідальність, любов, підтримка тощо)Положення карти горизонтальне.

Від батьків ми успадкували набір рис характеру, зовнішності. Серед них ті, які нам подобаються, і ті, які не подобаються. Ви бачите , чуєте , відчуваєте, продовжуєте свій Рід, завдяки батькам.

Батьки дарують дітям захист, забезпечують житлом, надають фінансову підтримку, виховують, люблять, коли потрібно можуть вислухати, коли потрібно насваритись, за шкоду в дитинстві можуть і ляпаса дати, але попри все вони люблять.

Як? Це вже хто як вміє і як це робить по відношенню до себе.

Важливо пам'ятати, що діти відзеркалюють своїх батьків. Якщо є образи, злість, непорозуміння з батьками, це буде негативно відображатись не лише з вашими власними дітьми, а і вами.

Не варто витрачати свої сили на осудження поведінки своїх батьків. Прийміть їх повністю такими , як вони є.

Якщо в чомусь винні попросіть пробачення. А якщо вони вам - пробачте їх. Зробивши це , ви приймете себе. А отже відчуєте себе вільними і щасливими. А для батьків найбільше щастя - це щастя своїх дітей. Якщо положення карти вертикальне, ви самі для себе є батьком і матір'ю.

Якщо ви все ж таки маєте від батьків певні очікування, тримаєте на них образи, маєте претензії до виховування себе, потрібно пробачити їх. Випишіть на папері все, за що їх звинувачуєте, що вони не зробили, в чому помилялися. Прочитайте вголос декілька разів. І потім потрібно спалити цей папір, відпустити все непотрібне, що вам заважало жити життя для себе.

Якщо ваша увага в центрі і внизу карти (коричнева вісімка) - ви обманюєте себе, говорите що все добре, а насправді між вами і батьками є невирішений конфлікт. Вирішить суперечку відверта розмова, краще вибрати час зранку , поки ви не завантажені справами.

Якщо вага увага справа і внизу (знайдіть м'ячик схожий на інь-янь і поряд рожевий колір - ваші відносини з мамою і татом - гармонійні, можете поговорити «по-душам», допомогти батькам, відпочити в сімейному колі.

Якщо увага в верхній частині карти, де більше зеленого, вас поважають батьки, у вас тісні стосунки на рівні почуттів , турбота і любов батьків велика. Це дарує вам силу і захист у дорослому житті . Ви впевнені в собі, самі для себе являєтесь опорою, не боїтеся труднощів і перешкод.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись вище.



14. **“Сила і підтримка Жіночого Роду”**

В цій карті закладені родинні зв’язки з жінками по крові: мама, бабусі, сестри, доньки, внучки. Про *взаємовідносини між жінками по Роду.* Про прийняття і вдячність між жінками. Саме через відсутність розуміння та поваги між жінками, створюються негативні родові сценарії.

Варто пам’ятати, що всі жінки в Роду, дають одна одній силу. Силу любові. Силу материнства. Силу краси. Силу розуму. Вони підтримають, допоможуть, як буде потрібно - захистять. Відчувати душею і тілом. А яку силу Ви отримали від свого **Жіночого роду?**

Приймаючи жінок в Роду, ви успішні і щасливі в житті. Якщо ви чоловік, то ви мужній, сильний, впевнений, щедрий, і головне чутливий - приймаєте любов (мами, жінки, доньки). Якщо є сумніви в собі, то значить є порушення в відносинах з жінками по Роду. Тоді чоловік стає більш жіночним (фемінним), тобто замість прийняття любові, розвиває в собі жіночу сторону більш ніж чоловічу.

Варто **прийняти любов** від мами, відкрити серце, дозволити собі любити. Для цього потрібно прийняти маму такою, як вона є, відпустити всі образи, пробачити за все що було, полюбити її просто і безумовно за те що вона є.
Якщо ви жінка, і немає прийняття любові від мами, бабусі, - розвиваються більш жорсткі риси характеру , з'являється різкість в голосі.

Якщо є непорозуміння з жінками в роду, вам буде складно приймати подарунки, матимете претензії до свого тіла. Також можуть бути труднощі у відносинах з чоловіками.

В карті переважають **червоні відтінки**, як прояв активності, яскравості, гарного фізичного здоров'я.

Класичне положення карти, вертикальне.

Якщо ваша увага в центрі, і внизу - ви під захистом свого Роду. Приймаєте допомогу, можливо опіку, подарунки від жінок по Роду.

Якщо увага в верхній частині карти, ви вільні і незалежні. Відносини з жінками приємні, є порозуміння, довіра, легкість.

Детальне значення кольору дивись вище.

15. Карта **“Народження”**



Картина, яка зображена на цій карті, була написана на Різдво). Тому тут зміст свята, якого чекаєш, до якого готуєшся, і коли воно настає - радієш всим серцем.

В значенні карти, - народження - це рух, процес, який пов’язаний з підготовкою, виношуванням ідеї, втіленням нового у життя.

Все навколо нас і ми в тому числі, проходимо народження. Це безперервний процес, який має циклічність, тобто періодичність. Головне те, що початок в бажанні. Коли ви довго збираєтесь з силами, залучаєте інших людей, а потім отримуєте бажане, відчуття щастя і любові переповнює вас з середини і «розливається» на інших.

Картина виконана здебільшого в зелених тонах, несе почуття гармонії, відповідає за розкриття Анахати - сердечної чакри.

Карта показує: народження проекту, дитини, нових стосунків, створення бізнесу, будівництво дому, нового направлення в житті та роботі і т.д , ви отримуєте силу любити себе і той об’єкт, в який ви вклали свою силу раніше.
Ця карта про якісні зміни в людині, про чуйність, чутливість, м’якість (в рисах характеру). Класичне положення карти - горизонтальне, світлою частиною догори.

Якщо ваша увага в центрі карти, де схоже на серце - ви вже вклали достатньо свого ресурсу і часу, для отримання бажаного, приймайте і насолоджуйтесь продуктом народження. Якщо ваша увага зліва, ви в пошуку нової ідеї, нових знань, нових напрямків.
Якщо увага справа і внизу,
ви виношуєте свою ідею чи проект. Бережно і турботливо робіть це, створюйте комфортні умови для забезпечення необхідними ресурсами.

Якщо ваша увага вгорі, в світлій частині карти, ви займаєте споглядаючу позицію у житті, не створюєте і поки цього не хочете. Варто звернути увагу на власні бажання, на те, що саме приносить вам радість і робить щасливими.
Детальне значення по кольорам, дивись вище.

16. Карта **“Світ мрій”**



В дитинстві, ми часто про щось **мріємо.** Стати президентом, вийти заміж за кінозірку, мати будиночок з шоколаду, бути схожою на ляльку барбі... згадайте, якими дивними і кумедними вони вам здаються зараз). Так от - Мрії збуваються. Тому згадайте їх. Чи схоже ваше життя на те, про яке ви мріяли.

В дитинстві вас зовсім не турбувало те, як це станеться, що буде, думаю ви розумієте про що я. Дитина зовсім не розуміє відповідальності, не думає про наслідки, хіба що , коли натрапить на біль.

Дівчатка, які з захватом читали казки про принца, шукають гарного чоловіка, який буде схожий на казкового героя, і потім часто розчаровуються у житті , бо далі сценарій казки відрізнявся від реального житя.

За таким принципом формуються зразки задач, до яких ми несвідомо прагнемо і потім досягаємо. Наш розум весь час вирішує задачі, питання в тому як саме і хто їх ставить. Жінки як правило, думають представляючи або уявляючи щось. Чоловіки — більш користуються логікою і практичним підходом.

Мрія — це ціль, на яку на даний момент немає сил. І так, мрії збуваються в прямому сенсі слова, тоді, коли ви піднакопите сили (гроші, здібності, знання). Тому варто цим користуватись. Але робити це подумавши. Бо іноді мрії не покращують, а навпаки, - руйнують життя.

Іноді, ми можемо фантазувати, щоб не діяти, бо маємо негативний досвід. Пояснюючи для себе, що це саме те, про що мріяв. Головне, **бути щирим з собою.** Жити в ілюзії - значить тікати від реального життя, де є відповідальність, дії, рішення, помилки, свої висновки - як я хочу і що роблю при цьому.

Подивіться на карту і виберіть колір , що сподобався. Це та сфера вашого життя, де ви мрієте, або не дозволяєте собі це робити.

Значення кольорів дивись на початку.



17. Карта **“Ціль”**

В житті кожного є цілі. Це те, що ви колись захотіли, але не мали можливості отримати відразу. Є така робота зі свідомістю, коли потрібно виписати усі цілі: з дитинства, з теперішнього життя, та ті, які є на майбутнє. Потім вияснити які чужі (не ваші) і відмінити їх. Далі потрібно по черзі досягти усіх цілей, починаючи з простих.

Користь цієї практики - повернення собі сил, які ви колись вклали в ціль. Карта допомагає **зрозуміти свою ціль**, згадати те що ви хотіли, створюючи її.

Варто звернути увагу саме на те, які цінності у вас були на момент створення цілі. Це саме те, що вам потрібно. Відчуття блаженства, затишку і комфорту, любові, щоб вами пишалися інші. Вибрана карта показує наявність конкретної цілі.

Який ваш стан при роботі з картою? Саме він показує **відношення до цілі** : азарт і задоволення — вам подобається ваш напрямок, спокійність — свої цілі тримаєте при собі, показуєте карту—важлива підтримка інших і т.д.

Варто зазначити де на карті ваша увага. Нижній лівий кут — ви ідете самі до своєї цілі.

Якщо правий верхній (помаранчева куля) — ви бачите свою ціль , кажуть « бачу ціль—не бачу перешкод». Якщо зупиняє полоса по діагоналі карти — є сумніви або недостатньо сил для реалізації.

Якщо не подобається — не ваша ціль.
Варто звернути увагу на вибраний колір.

Це **спосіб досягнення цілі,** який обираєте найчастіше. Значення кольору дивись на початку.



18. Карта **“Емоції і почуття”**

Наше здоров’я характеризується фізичними та емоційними показниками. Адже, якщо в людини збалансована нервова система, як правило фізичне тіло теж в нормі. Ця карта показує рівень емоцій на даний момент часу, ситуацію що викликає сильне емоційне напруження. І хто сказав, що це мають бути тільки позитивні емоції. Всі емоції потрібні і важливі. При роботі з картою відмітьте які емоції відчуваєте: радість, гнів, сум, огида, цікавість, провина, страх, сором тощо.

Варто зазначити, в якій частині зображення находиться ваша увага.

Якщо в нижній — ви дуже емоційна людина, яка відкрито демонструє свої емоції, не соромитесь своєї прямоти, здатні співчувати іншим. Як крайність - часто прокручуєте якусь ситуацію, занурюєтесь у переживання. Цей стан небезпечний значними втратами ресурсу і часу. Те що в минулому - відпустіть. Життя продовжується, його потрібно проживати в радості і любові.

Якщо ваша увага в верхній частині карти, ви вмієте по справжньому проявляти почуття.

Якщо **любити** — на повну, з розкритим серцем, без очікувань. Ви цінуєте цю якість в інших людях. Вірні своєму вибору. Через глибинність почуттів, вам легко зробити боляче, тобто ви дуже близько і щиро сприймаєте ваших рідних і близьких.

Який колір сподобався? Або не сподобався. Пояснення кольорів дивись на початку.

Важливо знати, що емоції і почуття відіграють важливу роль при виборі улюбленої справи, супутника у житті, друзів.

Тому, якщо ви задоволені своєю діяльністю і особистим життям, значить ви вдало користуєтесь своїми емоціями і почуттями, довіряєте собі, відчуваєте себе щасливими.

Якщо ні - ви приймаєте позицію "жертви", не дозволяєте проявляти те, що відчуваєте, забороняєте бути собою, опираєтесь на вибір іншої людини.

Карта допомагає **збалансувти свій емоційний стан.**



19. Карта **“Мистецтво говорити і слухати”**

Якщо ви вибрали цю карту, то неодмінно у вас є здібності і вміння оратора. Голос нам дається при народженні для озвучування своїх бажань, управління іншими людьми. Кажуть, що перший крик багато, що може сказати про дитину. Сильний і потужний - матиме лідерські якості, може вести за собою інших. Слабкий і невпевнений - буде в усьому сумніватися, перевіряти, піддаватися впливу інших.

Вміння слухати - це на 50% розуміти свого співрозмовника. Як приємно , коли вас розуміють інші, і коли ви розумієте, що вас розуміють. Одне лише слово може врятувати людину, а може вбити. Важливо усвідомлювати: що, коли, кому і як саме сказати.

Це потрібно для того, щоб не зробити боляче іншій людині, щоб прямо і точно донести свою думку. І ви вмієте управляти своїм голосом.

Коли ви починаєте говорити, інші мовчать і слухають. Це означає що ваш голос веде за собою увагу інших людей. Використовуйте цей дар з користю для вас та інших.

Якщо ваша увага знаходить в центрі карти, ви можете передавати знання іншим, легко знаходите спільну мову з усіма людьми, незалежно від віку і статі.

Якщо ваша увага знаходиться в лівому нижньому куті , є менша за вас людина, яка вас слухає, їй потрібні ваші поради, підтримка.

Якщо увага в правому нижньому куті, ви зосереджені на матеріальних цінностях, під час розмови часто знаходитесь у своїх думках та переживаннях. Тому іншим ви нічого не скажете просто так.

Увага в верхній частині карти (помаранчевий і жовтий) - все що ви озвучуєте, збувається. Є ті люди, які допомагають вам здійснювати бажання, а ви їм за те приносите радість і робите щасливими. Це як форма симбіозу. Кожен отримує своє, і добре при цьому обом. Варто звернути увагу на вибраний колір, це та сфера, в чому ви проявляєте ваш дар. Значення кольору дивись вище.



20. Карта **“Вихід”**

Мається на увазі вихід з ситуації. В процесі життя, ми весь час здобуваємо новий досвід. Те, як ми вирішуємо задачі, показує наскільки ми приймаємо точні рішення і діємо відповідно ситуації. Якщо дії не допомагають вирішити задачу, потрібно знайти вихід, тобто інший спосіб.
Коли ми потрапляєм у певну ситуацію, не розбираючись в чому справа, починаємо діяти звичним способом або за зразком. Карта допомагає знайти вихід з складної ситуації, в розумі прийняти рішення, яке буде для вас оптимальним.

Людина розумна, з високим рівнем усвідомлення , відрізняє ситуації, використовує свій розум, який, як фільтр, подібні задачі - вирішує автоматично, а в нових - знаходить вихід відповідно ситуації.

Тому дуже важливо вчасно вирішувати всі свої задачі. Є таке поняття, як «бути в потоці» — це по суті відмова від варіантів рішення задач , і тоді людина сприймає, що задачі самі вирішуються.

Це не зовсім так. Своєю бездіяльністю - ви перекладаєте відповідальність на інших.

Своїми діями — якщо з розумом, то ви отримуєте те, чого хочете або максимально наблизитесь до бажаного.
Рандомно — може бути результат, як позитивний, так і негативний для вас.

Які емоції викликає зображення? Де ваша увага?
Якщо посередині і правіше, ви ідете вірним шляхом, довіряєте собі, не любите змінювати свого рішення. Це з одного боку добре, бо вас важко відволікти на щось інше. Якщо вам це потрібно, то ви ідете до своєї цілі. Але надмірна впертість може водити вас по колу, тому будьте обережні.

Якщо увага в центрі карти, з права вверху та внизу(білий колір) — ви управляєте ситуацією, а значить самі можете змінювати напрямок, робити вибір тоді, коли вам потрібно, розумно відноситесь до всього, чим займаєтесь.

Якщо увага зліва, на жовтому кольорі, у вас достатньо ресурсу на прийняття нового рішення.

Виберіть колір (кольори), що сподобались. Значення кольору дивись вище. Це сфери вашої діяльності і життя, де потрібно знайти вихід.



21. Карта **“Дорослішання”**

З народженням дитини, життя постійно змінюється. Спочатку немовля, 3 роки, 7, 14, 21..28..32 і т.д. Вікові періоди переходу називаються вікові вежі. В кожній вежі є свої задачі і цінності. Наприклад в 7 років - мати багато друзів, в 14 - знайти хлопця(дівчину) і т.д.

Якщо в певний період, задача не була виконана, вона переноситься на наступний. Саме тому важливо жити і отримувати все в свій час. Це допомагає вільно розвиватися в своїй вежі, отримувати більші можливості, насолоджуватися життям, бути щасливим.

Ця карта вказує, що зараз ви проходите свою вежу. Допомагає зняти напругу, вивільнити силу і спрямувати її на вирішення своїх задач.

Даний період життя може бути насичений емоціями, подіями, труднощами, є болючим та неприємним. Це все потрібно пройти, у вас вистачить сил і часу.

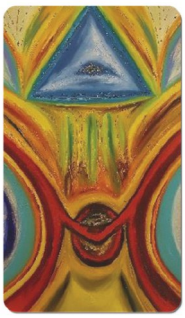
Подивіться уважно на карту, які асоціації виникають з зображенням, дозвольте емоціям і почуттям проявитися. Випишіть всі слова , які хочеться сказати.

Проговоріть, дихайте вільно. Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись на початку.

Якщо увага на карті в центрі, ви боретеся з тим, щоб «подорослішати». Опираєтесь цьому процесу. Не хочете зрозуміти, що в даній ситуації вам потрібно подумати, взяти відповідальність на себе. Ваша впертість заважає діяти відповідно ситуації.

Якщо ваша увага лівіше, де чорний колір, ви ховаєтесь від себе. Не проявляєте свої бажання, боїтесь бути собою. Цей захист вам заважає іти далі, займатися тим, що подобається.

Якщо увага справа, де білий колір, ви приймаєте себе. Немає страху і опору, ясно бачите ситуацію, розумієте свої бажання, бачите напрямок руху, довіряєте собі.



22. Карта **“Чудо”**

Картину "Чудо" я написала в особливий день 19 грудня

- день Святого Миколая Чудотворця. Мені дуже хотілося пізнати , що таке чудо. Адже чудо, або диво - прийнято розрізняти як явище , спричинене надприродними силами.

Щодо значення карти, воно особливе і незвичайне. При народженні, дитина успадковує якості характеру , зовнішності (від тата і від мами).

Подумайте, в чому ви схожі на маму і в чому - на тата? Наприклад: гарне почуття гумору, хитрість, заощадливість, красиві довгі ніжки, приємна посмішка, зелені очі, темний колір волосся тощо. Завдяки цим якостям ми багато чого досягаємо у житті.

Карта допомагає знайти те, що робить тебе тобою. Можна використовувати карту для **діагностики захворювань.**

Бувають ситуації, які псують стосунки з нашими батьками. З'являються злість, образи, байдужість.

В результаті, діти починають багато в чому віддзеркалювати поведінку батьків, і зовсім не помічають , наскільки їх дії схожі з діями батьків.

Правда в тому, що завдяки батькам , ти є чудом. **Чудо в тобі,** в твоїх вчинках, словах, посмішці, каві звареній з любов'ю , просто бути поруч, вмінні вислухати, сказати, подякувати. Цінуй своє життя і себе.

Якщо твоя увага трохи нижче центру карти, ти в гармонії з собою і батьками. Цінуєш все, чим займаєшся, себе, як людину в загальному значенні. За свій характер і зовнішність.

Якщо увага в правому нижньому секторі, ти ставиш себе на перше місце, не хочеш дорослішати у відношенні з батьками, часто ображаєшся.

Якщо увага в лівому нижньому секторі- любиш керувати, у відносинах приймаєш батьківство, іноді можеш застосовувати маніпуляцію.
Якщо увага вверху(блакитний трикутник), ти **займаєш споглядаючу позицію.** Тримати золоту середину з близькими - великий дар. Це постійна праця. Це вміння глибоко розуміти себе і батьків.
Варто звернути увагу на вибраний колір. Пояснення кольору дивись на початку .

23. Карта **“Мій дар”**



При народженні ми отримуємо по спадковості певний набір особистих рис характеру, зовнішнішності та здібностей.

Дар - це те, що ти отримуєш просто так, в подарунок. (матеріальне або нематеріальне) Дар яснобачення, яснослухання, яснознання, дар материнства, цілительство тощо.

Кожен має свої завдатки. Розвиваючи те, що подобається, ми **стаємо талановитими**. Знайшовши застосування свого таланту у житті, ми обираємо професію, реалізуємося в суспільстві, отримуєм вдячність і гроші.
Комунікабельність, дружелюбність, винахідливість, гарне почуття гумору, уважність, бачення краси. Подумайте що вам подобаєтья робити? До чого є цікавість?

Карта розкриває і гармонізує чакру**Маніпура.**

Якщо ваша увага на карті вгорі — ви проявляєте більш споглядаючу роль, тобто більше пасивні, ніж активні.

Якщо зображення не подобається, ви не проявляєтесь у суспільстві належним чином. В чомусь закриваєтесь, зосереджені на собі, а отже не маєте часу діяти.

Якщо увага по периферії карти — застосування ваших талантів і здібностей максимальне і різностороннє.

Якщо увага по центру- ви цінуєте себе. знайшли те, що подобається, проявляєте цікавість до свого розвитку, шукаєте нові напрямки навчання.

Варто звернути увагу на вибір кольору на карті. Можна вибирати декілька кольорів одночасно. Це ті сфери, де ви проявляєте свої здібності. А отже можете їх удосконалювати при бажанні. Пояснення кольору дивіться на початку.

Практика за бажанням:
При роботі з картою, згадайте що ви любили робити в дитинстві, чим займалися з задоволенням. Порівняйте з тим, що робите зараз. Прослідкуйте за реакцією вашого тіла в першому і другому випадках, як ви дихаєте при цьому. Збережіть кращий варіант і побудьте в цьому стані пару хвилин. Вправу можна робити з розплющеними чи заплющеними очима. Ця вправа допоможе краще зрозуміти те, що вам подобається.

24. Карта **“Розкриття”**



У кожної людини настає період, коли ви свідомо, по новому відноситеся до себе, свого життя. Якщо ви **жінка** - то розкривається краса, сексуальність, мудрість, ніжність, турбота, бажання створювати, надихати. Якщо **чоловік** - то проявляється сила, розум, комунікабельність, бажання захищати, продовжувати рід. В цей період ваша увага повністю знаходиться на собі, своїй справі.

Розкрита людина здатна сама себе забезпечити усіма необхідними ресурсами для життя, знайде потрібне рішення, спільну мову з людьми, не боїться труднощів, розвивається самостійно, прагне нового, впевнена у собі.

Стан **розкриття настає** тоді, коли ми починаємо рухатися в тому напрямку, який обрали самі, любимо те, чим займаємось, отримуємо задоволення від життя. **Карта розкриття показує** якісні зміни в вашому житті , ваш розвиток, збільшення сили, здоров’я , фінансів.

Якщо ваша увага в центрі карти, ви зосереджені на собі. Любите себе, активні , високо цінуєте все що робите, любите увагу, на піці свого розквіту.

Якщо увага в тій частині, де багато жовтого, білого, блакитного, помаранчевого кольорів, - ви пишаєтесь тим що робите. Це приносить користь і задоволення вам та іншим людям.

Якщо ваша увага в протилежній частині карти, внизу, де темно червоний, чорний, коричневий - ваші страхи заважають рухатися вперед. Не варто затримуватися довго на одному місці, бездіяльність призведе до застою. Цей час можна використати як відпочинок, пошук ідей, знаходження нових напрямків в роботі, зайнятися спортом, подбати про своє здоров’я.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Хоча картина написана переважно у червоних тонах, на ній багато інших кольорів, тому не поспішайте з вибором кольору. Їх може бути стільки, скільки вам потрібно. Доречі червоний колір в цій карті говорить про фізичну активність, вказує на дії, сексуальну активність, прояв характеру, наполегливість в своєму напрямку, відкритість. Значення кольорів дивись вище.



25. Карта **“Друг”**

Картина, яка написана, вміщує в собі різні **якості друга**. Справжніх друзів багато не буває. Мова іде про людину, на яку ви завжди можете розаховувати. Риси характеру друга: вам легко говорити по душі на будь-які теми, відвертість, підтримка, доброта, допомога. З другом завжди просто, легко, весело.

Друзі доповнюють вашу цілісність, вислухають, заспокоять, при необхідності - насварять. Скажуть правду, як є, але м’яко , щоб не зробити надто боляче.
Між друзями немає договорів чи обов’язків. Це та людина, яка все зрозуміє без питань чи пояснень. Друзі відчувають один одного. Навіть знаходячись на великій відстані, існує зв’язок і підтримка.

Тож, якщо ви обрали цю карту, ви самі володієте якостями друга, і біля вас поруч є така людина: друг, подруга, чоловік , жінка, брат чи сестра). Цінуйте в собі вміння бути другом.
Цінуйте своїх друзів.
Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись вище.

26. Карта **“Захист”**



Це єдина картина, написа на чорному ватмані. Використовувала геометричну схему. Зображено найважливіші **елементи для життя**: сонячна система, наша планета Земля, супутник Місяць, вода, вогонь, земля, повітря, ефір, любов.

Ця карта показує який захист є у кожної людини. Увага по центру карти - ви любите тримати все під контролем, для захисту потрібно все. Увага в верхній частині карти - ви захищаєте інших. Справа вгорі - всі матеріальні ресурси є вашим захистом, потрібен достаток. Справа внизу - любов до себе (інших людей) є вашим захистом. Внизу - ви захищаєте душу від болі (емоційні переживання). Зліва внизу - ваші дії допоможуть реалізувати ваші цілі. Зліва вгорі - інтуїція вам підкаже вихід, довіртесь собі.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера, де потрібен захист. Значення кольору дивись вище.

27. Карта **“Творчість”**



Ця картина була однією з моїх перших робіт. Вона наповнена пристрастю і активністю діяти.

Саме тоді я пізнала насолоду в малюванні. З кожним полотном, новим пензлем, фарбою, - я ще більше отримувала бажання діяти. Надхнення, цікавість, бажання спробувати щось нове захоплювало мене цілком і повністю. Стан творчості - це найкраще, що можна відчути, немає оцінок і очикувань, є тільки ти. **В творчості - ти сам собі господар. Яка справа відкриває в тобі Творця?**

Не важливо яка пора року, час доби. Бажання і дія надавало мені великої сили. Я повністю занурювалась у процес. "Пірнала з головою"., насолоджувалась і творила. Саме так проходить творчість.

Для когось - це проявляється в готуванні їжі, для когось - вирощування квітів, ліплення з глини, прибирання домівки, пошиття одягу, написання віршів, створення нового дизайну приміщення.

Карта "Творчість" розкриває творчий потік. Вказує на ту справу, яка приносить задоволення і надихає вас. Дарує силу для реалізації мрій.

Поєднання своєї діяльності і творчості - це шлях до знаходження свого призначення.

Головне одне - в творчості ви наповнюєтесь силою. Ваша душа в цей час насолоджується свободою. Тіло здорове, розум зосереджений на процесі.

Творчість надихає нас, розкриває безмежні можливості, дає проявитися вашим талантам. В творчості - проходить процес пізнання світу, реалізації себе.

Головне, що в творчості ми проявляємо нашу природню властивість - любити!

Творчість дає силу у житті, робить вас щасливими, дарує радість і тепло.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера, де ви проявляєте творчість. Значення кольорів дивись вище.



28. Карта **“Він”**

Мова іде про чоловіка. Це може бути ваш батько, коханий, чоловік. Ця карта показує зв'язок з чоловіком. Спершу, які емоції викликає зображення? Чим саме подобається і не подобається Подумайте і випишіть слова, які асоціюються у вас з чоловіком: мужність, радість, щедрість, розумність, гарне почуття гумору, сила, підтримка, допомога, порада, відпочинок, робота, сім’я, секс, задоволення, подарунки, ніжність, впевненість, рішучість, спритність , винахідливість, повага, гармонійність , опора і т.д

На що схоже зображення?

Карта допоможе згармонізувати ваші стосунки з чоловіком, знайти вихід із ситуації, зрозуміти себе і його.
Якому чоловікові адресовані якості, які ви проговорили? Прийміть і подякуйте йому за це. Карта показує сильну підтримку, захист, опору, надійність.

Якщо ваша увага зосереджена в лівому верхньому куті, ваш чоловік сильний духом, має свою думку, легко втілює ідеї у житті.

В правому верхньому — все, за що він робить, має гарний результат. Гарна фізична активність показник міцного здоров'я. Бездіяльність для нього небезпечна, так же як і лінь, що призводить до розчарувань та суму.

Увага внизу карти — матеріальна зацікавленість у всьому. Любить гроші. Має гарні стосунки з людьми. Цінує комфорт і якісний відпочинок. Раціональний. Любить отримувати все швидко і робить усе можливе, щоб досягти ціль.

Варто зазначити колір, який вам сподобався. Це основні сфери, в яких він проявляється у житті та взаємодіє з вами. Пояснення кольору дивись на початку.

29. Карта **“Дитина”**



Мова буде іти про дитину або дітей. Це може стосуватися безпосередньо **вашої дитини** а може і вас в дитинстві.

Також карта може показувати **зв'язок з вашою внутрішньою дитиною**. Можливо ви плануєте щось нове: **власне виробництво, проекти** тощо. Звичайно перше, на що потрібно звернути увагу, це відношення до карти.

Які слова, емоції, почуття викликають діти? Радість, турбота, щастя, любов, розвиток, зміни, легкість, материнство і т.д. Які асоціації викликає зображення?

Якщо при роботі з картою, ви занурюєтесь в різні частини зображення - ви маєте глибокий зв’язок з дитиною. Ви не просто займаєтесь вихованням, а також розумієте свою дитину в тому сенсі, що не нав’язуєте думку, даєте підтримку і захист, допомагаєте в виборі, знаходячись просто поруч, чекаєте, поки буде розуміння ситуації.

Накопичуйте спостереження. Ця властивість допомагає у виборі подарунків та напрямках, які допоможуть у розвитку та самореалізації дитини.

Варто пам’ятати, що підтримка може бути різною: матеріальною, емоційною, порадою(словом), молитвою(думкою). Це ж саме стосується і захисту.

Допомагати потрібно тоді, коли це дійсно потрібно чи необхідно. І найголовніше — дітей потрібно любити)

Варто звернути увагу на вибраний вами колір (кольори). Значення кольору дивись вище.

30. Карта **“Рівновага”**



Картина написана в незвичайний день — свято **весіннього рівнодення**. В природі, в цей день, все продумано, до найменших дрібниць. Чіткий порядок сприяє рівновазі та балансу.

Адже від кількості світлових годин, залежить обмін всього живого на планеті. День короткий, метаболізм уповільнюється, в деревах та рослинах призупиняється рух поживних речовин, призупиняється фотосинтез, тварини впадають в сплячку, все призупиняє свій рух. І от настає період, коли день переважає по кількості годин над ніччю. І все навколо оживає, рослини відновлюють свій ріст, тварини прокидаються, відновлюється рух в природі.

Точка переходу з одного стану в інший поєднує всі процеси, при цьому зберігається загальна рівновага. Це надзвичайно важливо для нас. Середовище в якому ми живемо і є нашим домом, а ми господарі.

Тобто, **як ми вміємо розпоряджатися, управляти, цінувати те, що нас оточує, так ми і живемо**. Наше життя багатогранне.

Зберігати рівновагу важливо. Від цього залежить наше здоров’я , емоційний стан, наш розвиток, активність, здоровий сон, бажання вчитися новому, успіх в діяльності, відносини в сім’ї .

Якщо щось одне переважає над іншим, ви відчуваєте себе знесиленими, вас все дратує навколо, постійно не вистачає часу.

Подивіться уважно на карту. Не поспішайте. Виберіть кількість частин, що вам сподобались. Потім в кожній частині оберіть колір.

На аркуші паперу **запишіть ті асоціації**, які виникають з вибраними частинами. Це сфери життя, що потрібно збалансувати, або вже збалансовані вами. Пояснення кольору дивись на початку.

Зверніть увагу на центральну частину карти. Це те, що вам допоможе збалансувати і поєднати вибрані вами сфери життя.

Увага лівіше червоного трикутника (зелені кола) - відношення з мамою, в проекції на собі — як ви користуєтесь і проявляєте жіночі якості, почуття.

Лівий нижній кут— те від чого отримуєте задоволення і яскраві емоції (подорожі, захоплення, нові знайомства, знання, яскраві враження).

Увага справа від червоного трикутника - відношення з батьком — в проекції — як проявляєте чоловічі якості, стосунки з чоловіком.

Правий нижній кут — дії, що допомагають відчувати себе здоровим емоційно і фізично, відносини з колективом, друзями, успішність, задоволення собою, впевненість, фінансове забезпечення, заняття улюбленою справою.

Довіра собі, розуміння свого тіла, інших людей — допоможуть збалансувати сфери життя.

Робота з картою допомагає усвідомити та збалансувати те, що для вас цінне та важливе.Можете провести коротку медитацію: подивіться в центр карти протягом 1 хв. Дихайте рівно, щоб вдих і видих були однаковими по часу. А далі - Дійте! Замість вас це ніхто не зробить)



31. Карта **“Чандра”**

В перекладі з санскриту «чандра» означає місяць. На той час, коли я писала цю картину, я захоплювалася астрономією, спостерігала за зірками, вперше через телескоп побачила планети. Відчуття було незабутнім. Як в просторі, так далеко від нас, може бути така сила і краса.
Людина, що обрала карту, **володіє інтуїцією, є емоційною та чуттєвою.** Також карта показує завершення справ, трансформацію, вміння висловити свої почуття.

Місяць, як символ жіночої енергії(Інь), якість характеру - м'якість і гнучкість. Такі люди мають природну красу, відчувають зміни в природі, люблять гарні краєвиди, гори, річки, цінують комфорт і порядок.

Місяць - супутник Землі. В значенні карти- це показник зрілих відносин, мудрість, знання, глибокі почуття, розумність, вміння притягувати жінку/ чоловіка (для серйозних стосунків), спокійність (мається на увазі відсутність метушливості), впевненість.

Якщо ви обрали карту "Чандра" - вам подобається створювати в домівці затишок, чистоту, ви піклуєтесь про інших, поважаєте свого супутника в сім'ї , володієте баченням істини в ситуаціях, відрізняєте правду від брехні.

Варто звернути увагу, який колір вам сподобався. Значення кольорів дивись вище.
Це ті сфери життя, де проявляються якості «Чандри».

32. Карта **“Якісний жіночий відпочинок”**



Карта показує бажання отримувати тілесне задоволення, любов до тіла. Насолоду від контакту з тілом через догляд, секс, масаж.

Якщо ви **жінка** - цей відпочинок потрібен саме вам.
Якщо ви **чоловік** - вам хочеться відпочити в жіночій компанії.

Це може бути яскрава подорож чи мандрівка (активний чи пасивний відпочинок), зміна роду діяльності, гарний новий одяг, смачна і корисна їжа, секс, вечеря при свічках, романтична зустріч, ніжні обійми, відпочинок у спа, релакс-масаж, зустріч з друзями і т.д.

Тобто все те, що приносить задоволення і любов для вашого тіла. **Тіло — храм душі.** Як ви за ним доглядаєте — так і відчуваєте себе . Карта допомагає відчувати потреби свого тіла, зрозуміти свої бажання.

Наскільки ви можете дозволити собі відпочити?
Любов до себе - це вдячність і повага до свого тіла.

Вибрана карта показує задоволення від себе.
Сприйняття власного тіла.

Якщо карту вибрав чоловік, варто задати собі питання: «чоловік чи жінка»? Відповідь буде показуваи його віднощення до жіночого тіла або свого.

При виборі карти, зверніть увагу на колір, який подобається. Це не обов'язково має бути основний колір (рожевий). Доречі, рожевий колір _ це про комфортний, якісний відпочинок, наповнений яскравими враженнями.

Значення кольорів дивись вище.

Рекомендую, для кращого сприйняття карти, запалити свічку. Створити романтичну атмосферу. Виконати медитацію, подумки висловити бажання-намір для якісного відпочинку.
Дозвольте собі бути собою.

33. Карта **"Сила і підтримка Чоловічого Роду"**



Картина, яка представлена в колоді, була написана для підтримки, поваги, вдячності і любові до Чоловічого Роду.

Мій батько дуже розумний, активний, сильний характером і фізично теж. Винахідливість, порядок, доброта, щедрість, гарне почуття гумору, чудово готує, і навіть під настрій пече найсмачніші торти у світі. Його руки великі, серце гаряче, а очі щирі.

Я пишаюсь чоловіками які були, є і будуть в моєму Роді. Саме про це йдеться в карті.

В значенні карти, йдеться про чоловіків, які зараз находяться поруч - ваших кровних родичів. Батько, син, брат, дідусь, прадідусь, дядько, племінник, а також ті чоловіки які взяли під опіку ваше виховання , підтримують , виховують і допомагають вам.

Важливо це усвідомлювати і розуміти, приймати і дякувати їм за це.

Чоловіки оберігають, захищають, примножують рід. Якщо у вас гарні стосунки з чоловіками в Роду, і **ви жінка:** ви успішна в своїй діяльності, легко знаходите спільну мову з чоловіками, які вас оточують, впевнені в собі. Вибравши чоловіка, ви щасливі саме з ним, гарні інтимні стосунки, фінансовий достаток, ви працюєте в задоволення, маєте високу самооцінку.

Якщо **ви чоловік,** маєте дружні стосунки з чоловіками в роду: ви успішний , гарні відносини з жінками. Вибравши собі жінку або супутницю, хочете дітей. Ви легко організовуєте себе, а також людей, які вас оточують. Вам на все вистачає часу, любите порядок, маєте хоббі, активні в сексі, цілеспрямовані, досягаєте свої цілі, думаєте, робите, та знаходите вихід відповідно ситуації, у вас багато товаришів , легко знаходите спільну мову в чоловічій компанії, висловлюєте свою думку, ви авторитетні.

Якщо ваша увага зосереджена в нижній частині карти, де більше зеленого кольору, ви під захистом наймудріших в Роду чоловіків.

Ваші думки можуть бути про дідуся, який вас виховував, дарував тепло і підтримку. Помоліться і подякуйте найстаршим чоловікам в Роду.

При житті не забувайте дзвонити, як приїзджаєте - привозьте гостинці. Після смерті , подумки подякуйте і помоліться.

Якщо ваша увага по центру карти, там де більше синього кольору, це пов'язано з такими чоловіками в роду як: батько, брат, дядько.

Якщо увага в верхній частині карти, де більше золотого і білого - це пов'язано з майбутніми поколіннями: син, внук, правнук, племінник.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольору дивись вище. Колір показує, що допоможе згармонізувати відносини в Роду.



34. **“Внутрішнє щастя”**

Ця картина про те, **що робить вас щасливими**. Бо насправді, в різний віковий період, ми щасливі від різних речей. В дитинстві - це велосипед, в школі - гарна сукня, багато друзів, коханий хлопець чи дівчина, похвала батьків, потім вибір напрямку в професійній діяльності, гроші, створення сім'ї тощо.

І як тільки ви отримали те, що робить вас щасливими, з'являється інша цінність щастя.

Знаходження і отримання різних **благ світу** робить нас цілісними . Це дуже приємно. Такі моменти для нас є щасливими моментами життя. На пртязі усього життя ми збираємо різні "пазли щастя".

Щастя - величезний ресурс для людини. Щастя дає нам силу і радість. Щасливі люди «світяться» . Люди так і говорять: **«Ти світишся від щастя».**

Картина виконана переважно в жовтих тонах. Цей колір відповідає за радість, гарний настрій, посмішку, насолоду, дарує тепло.

Якщо ваша увага в нижній частині карти, ваші цінності (те, що робить вас щасливими), пов'язані з матеріальними благами: одяг, житло, їжа, машина тощо.

Якщо увага в центральній частині, ваші цінності пов'язані з почуттями, вам хочеться подяки, поваги, пишатися собою, любові, радості, друзів , ви шукаєте позитивних емоцій.

Якщо ваша увага в верхній частині карти, ви шукаєте духовних цінностей, те що вас наповнює в медитаціях, молитвах, насолоджуєтесь в подорожах, наповнюєтесь красою природи та навколишнього світу.

Щоб зрозуміти, **що для вас щастя**, випишіть те, що робить вас щасливими. А потім те, чого вам дуже хочеться.

Цінуйте в собі вміння бути щасливим, і дарувати щастя іншим.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера життя, де ви є або хочете бути щасливим. Значення кольору дивись вище.

35. Карта **“Кохання”**



Є дві речі, які можна віддавати і вони ніколи у вас не закінчаться. Це **любов** і знання. Любов це почуття, яке проходить через нашу душу.

Увесь світ вібрує радістю, сплетений з любові та наповнений творчістю.

Це здатність і вміння приймати і віддавати. Як вдих-видих. Всі люди отримують любов при народженні від мами та від свого Роду.

Дитя - результат любові батьків. Чакра - Анахата. Коли ми любимо, світ прекрасний, а люди добрі. Перекрита любов робить людину нещасною у житті.

Любов - це властивість душі. З почуття любові, створюються найпрекрасніші шедеври (музика, мистецтво, архітектура).

Любов'ю можна нашкодити (згадайте дітей, які "люблять"своїх улюленців). Ненависть - крайність любові.

Любов зцілює, розкриває та наповнює зсередини, надає легкості. У людини, яка любить, багато друзів, гарні стосунки з рідними і близькими, життя стає яскравим і багатогранним.

В любові людина проявляє свою творчість. Все до чого торкається - розквітає, оживає, зцілює.

Любити себе не просто. Ми вчимося любити все життя. Тому кожен вміє любити по-різному.

Якщо в житті є претензії до інших, мало любові від батьків, коханих чоловіка чи жінки, - ви не любите себе. Тільки наповнившись самому, можна ділитися з іншими. Дайте відповідь на питання: "Чому ви себе не любите?"

Любов здатна **розтопити лід у серці.** Тоді це проявляється, як реакція на радість чи сум у вигляді сліз.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера де ви проявляєте любов.
Значення кольорів дивись вище.



36. Карта **“Радість”**

Що викликає радість у житті? -Кожному своє. Адже справжня **радість у наших можливостях.** Коли ми бачимо результат своєї роботи, розуміємо користь, яку ми приносимо іншим, проявляємо наші вміння і таланти, впевнено рухаємося до цілі, пишаємося собою.

Радість - одна з важливих позитивних емоцій людини. В цій карті мова іде про радість, яку жінка отримує від чоловіка. Для чоловіків - це те, чому вони радуються.

Всім подобається стан радості. Радість дарує тепло і гарний настрій. З'являється бажання і сила діяти, займатися улюбленою справою, приносити користь людям.

В радості ми створюємо нові проекти, будинки, стосунки, подорожуємо, знаходимо нових людей для співпраці.

Радість піднімає наш дух . В радості ми наповнюємось здоров'ям і щастям. Відчуття «звернути гори», прибирання в домі проходить легко і швидко, зібрати компанію однодумців «на раз-два».

В радості людина відчуває піднесення. Немає втоми. Є цікавість до себе, до життя, хочеться вчитись і розвиватись. **В радості ми пізнаємо світ.**

Якщо ваша увага в нижній частині карти, ви радієте фізичним та матеріальним ресурсам. Здорове, сильне тіло, матеріальтний достаток, гарний відпочинок, рівень фінансового забезпечення.

Якщо ваша увага в верхній частині карти, ви радієте коли бачите світле майбутнє, знаєте що і як робити, ставите духовні цінності вище матеріальних.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це те, що приносить радість, або та сфера, де не вистачає емоцій радості.
Значення кольорів дивись вище .



37. Карта **“Енергія здоров’я”**

Картина, яка була написана називається «Зцілення». Коли я її писала, то дуже хотіла створити те, що буде допомагати зцілювати людей, підтримувати в **балансі фізичне здоров’я.** Коли усвідомила глибину, то зрозуміла, що в нашому організмі все працює злагоджено і збалансовано.

Ми, часто, не звертаєм уваги на напруження в органах, які в подальшому приводять до порушення роботи всього організму.

Потім починається біль, як сигнал на порушення. І далі ми продовжуємо не звертати уваги, доки є допустима норма болі. Потім вживаємо ліки або звертаємось до спеціаліста.

Ця карта, про **фізичні органи людини.**

Відчуваючи порушення роботи органів, можна попередити хворобу. Тоді зцілення буде за рахунок відсутності необхідності лікування.

Якщо ваша увага в лівій нижній частині, варто звернути увагу на роботу матки, сечового міхура.

Внизу по центру (червоний колір) - серце.

Права частина (де на блакитному фоні, золотом схоже на око, або руку) - мозок.

Зліва - фіолетово-блакитний вихор - шлунок.

Одразу під ним - підшлункова.

Вгорі і зліва (жовто-блакитний колір) - кишківник.

По центру (помаранчевий біля блакипного справа) - печінка.

Варто звернути увагу на відчуття, які виникають при цьому. Це як аналіз роботи певного органу.

При дискомфорті в роботі з картою, якщо є відчуття нудоти, запаморочення, відчуваєте напруження м’язів у тілі, затримка дихання, - варто звернутися до лікаря чи пройти обстеження.
Бути в гармонії зі своїм здоров’ям , відчувати себе, піклуватися про себе - це способи проявлення любові до свого тіла.
Значення кольорів дивись вище.

38. Карта **“Сім'я”**



За слов'янськими традиціями, раніше вважалося, що ідеальна родина складається з семи осіб: батьки, діти, старше покоління (дідусі і бабусі)

Сім'я - свого роду підприємство, яке об'єднує людей за спільними інтересами та цілями.
Сім'я - це "космічна одиниця любові".

Коли ми будуємо свою сім'ю, то стаємо творцями, створюючи гармонію та достаток, красу і затишок, розвиваємо і примножуємо склад сім'ї.

В сім'ї ми підсилюємо один одного, приймаємо, поважаємо і передаємо традиції та цінності.

В сім'ї ми отримуєм підтримку і любов, проявляємо турботу про ближнього, маємо свої права та обов'язки.

Карта розкриває сімейні цінності. Сприяє взаєморозумінню у сім'ї.

Якщо ваша увага в центрі карти (положення карти горизонтальне), ви є лідером у сім'ї. вас люблять. Скоріше за все ви старша дитина в сім'ї. Ви прояв любові, випромінюєте радість і щастя.

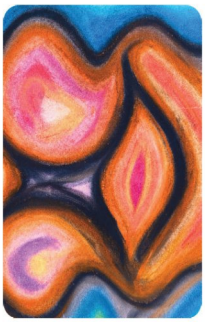
Лівий верхній кут (помаранчеві відтінки) - показує те, як ви відноситесь до мами, прийняття любові і захисту, материнського тепла. Ви можете побачити, наскільки ви відчуваєте і розумієте маму.

Правий верхній кут (блакитні відтінки) - стосунки з батьком. Заплющіть очі, відчуйте свою спину і плечі, чи є напруження, впевненість і рішучість, відчуття опори і надійної підтримки.

Нижня частина карти - показує відносини з братами чи сестрами.

При роботі з картою, можуть згадуватися спогади з дитинства, приємні чи болючі моменти.

Карта допомагає збалансувати відносини в сім'ї, відпустити злість і образи, прийняти любов, створити свою сім'ю.



39. Карта “Оргазм”

Карта показує **найвищий рівень насолоди**. Картина написана пастеллю.
Отримувати задоволення від життя - значить якісно жити. Коли вам добре, ви в безпеці, в теплі і комфорті, любите і вас теж люблять, займаєтесь улюбленою справою - ви задоволені, насолоджуєтесь собою і тим, що робите.

Стан оргазму - стан розширення свідомості. В цей час всі проблеми, думки, переживання, біль - зникають. Є відчуття свободи і легкості, невагомості, польоту.
Коли фізичне тіло розслабляється, оргазм це стан, що дорівнює нулю. Саме тому під час оргазму, не можна ні про думати.
Карта показує, як ти насолоджуєшся в моменті, без очікувань, де нема минулого і майбутнього, є тільки зараз в найкращому прояві. Довіра до себе та свого партнера.
Чакра Свадхістхана. Відповідає за наші бажання. Наскільки ви відчуваєте і чуєте своє тіло. Оргазм - це найбільша пропускна спроможність чакри. Стан дитини, яка пізнає і насолоджується собою, життям, тим, що робить.

В поясненні карти, варто звернути увагу, як відчуває себе тіло. Чи є напруження.

Стан оргазму може стосуватися будь-чого: фізичного задоволення, роботи, подорожі, успіху, грошей.

Карта в вертикальному положенні:
Справа - жіноча сторона і всі жіночі якості характеру.

Зліва - чоловіча сторона і всі чоловічі якості характеру.

Нижня частина карти - ініціатором отримання насолоди є чоловік, або ваші бажання направлені на стійкість, управління процесами. Вам хочеться керувати і на це є сили.

Увага по центру карти - ви відкриті і готові отримувати подарунки, приймати компліменти, поцілунки, гроші. Ви в довірі і всесвіт це відуває, тому все допомагає вам.
Варто звернути увагу на вибраний колір. Значення кольорів дивись вище. Це те, що допоможе отримувати оргазм, та сфера життя, де ти насолоджуєшся і проявляєшся найбільше.



40. Карта "Кундаліні"

Кундаліні - в перекладі "згорнута".
Це **життєва енергія,** яка згорнута, наче змія, в основі хребта.
Також кундаліні називають сексуальну енергію, яка рухає нами, дає великий ресурс для здійснення бажань.

Управляти своєю сексуальною енергією складно. Та немає нічого неможливого. Навчившись це робити, ви назавжди станете собі господарем.

Якщо кундаліні сама прорветься, це може знищити людину. Довге стримування від сексуальних стосунків, призводить до агресії, насилля.

Кундаліні - це стан свідомості, який я розкрила для себе, знайшовши провідника і духовного вчителя з Кундаліні йоги. Це абсолютно новий підхід до тіла, тренування через задоволення. Кундаліні йога допомагає вибудувати внутрішню та зовнішню структуру, через усвідомлення себе.

Основою вього є дихання. Вдих і видих, затримка дихання, дихання животом, грудною клітиною, дихання "вогнем", дихання через праву та ліву ніздрі.
Практика кундаліні йоги направлена на роботу з тазом, кульшовими суглобами, хребтом, шиєю, головою. Завдякм тренуванню дихання, розширюється об'єм легень, покращується кровообіг, збагачується киснем головний мозок та всі внутрішні органи.

В результаті ви відчуваєте легкість в тілі, з'являється м'язевий рельєф, покращується сон, відновлюється робота травної системи.
Карта показує , що в даний момент вас переповнюють гормони радості і щастя. Або вам це дуже потрібно саме зараз.

Карта гармонізує внутрішній стан. Сприяє розширенню свідомомтсі та тотальному прийняттю себе. Чакри - Анахата і Муладхара.
Стан карти: Ти Є Любов.
Все, що навколо, ти сприймаєш з любов'ю, в розумінні до людей і до світу.
Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера, де проявляється стан тантри. Значення кольорів дивись вище.



41. Карта “Тантра ”

Стан тантри - це внутрішній стан гармонії, глибокої усвідомленості, зв'язку зі своєю енергією та енергією світу.
Стан, коли людина повністю відкрита, **приймає себе з усіма недоліками і перевагами.** У цьому стані, ви легко розумієте оточуючих, відчуваєте єдність з Всесвітом.

У тантричних відносинах, партнерів поєднує, глибоке взаємне розуміння та **єдність на фізичному, емоційному та духовному рівнях.**

Ця карта допомагає усідомити і прийняти для себе нову вищу форму взаємодії:
- підвищити довіру між партнерами
- розкрити сексуальну енергію
- навчитися бути усвідомленими, відчувати глибше себе
- перетворити фізичний контакт на священну практику єдності

Карта показує стан тантри - **стан тотального прийняття і довіри.**

Від того, що саме вам потрібно, стан напруження чи розслаблення, можна вибирати коло людей, які сприятимуть отриманню бажаного відчуття.

Тільки в жіночому колі, жінка може максимально розслабитися і **підсилити всі жіночі якості.** Спілкуючись і взаємодіючи з іншими людьми, ми отримуємо енергію, пропрацьовуємо зажими у свідомості, звільняємось від болю.

Чоловіки, відповідно, **підсилюють чоловічі якості** в чоловічому колі однодумців.

Під час взаємодії чоловік-жінка, відбувається обмін енергією, виникає потужний зв'язок на рівні душі і тіла.

Тантра - це тканина любові, яка наповнюється творчістю і вібрує радістю. Карта показує **стан безумовної любові.**

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це спосіб проявлення тантричного стану чи форми взаємодії. Значення кольорів дивись вище.



42. Карта “Звук”

Це найшвидша моя картина. Ми з дівчатами готувалися до заходу Арт-Зуко-Аромо терапії. Ми спілкувалися, по черзі грали на співочих чашах, бубнах, дзвіночках тощо. Відчуття, що дає звук неймовірні. Зобразивши звук, я усвідомила його швидкість, проникливість, частоту, глибину.

Звук виникає під час вібрації об'єктів, передається через звукові хвилі у середовищі. По звуку ми орієнтуємось у просторі, розуміємо інших людей, висловлюємо думки, знаходимо партнерів, проявляємо свої почуття.

Звук надзвичайно важливий і потрібний усім живим істотам на Землі. Для людини, звук - це основна форма комунікації.

Звук має дуже потужний1 вплив. **Словом можна** вбити людину або **врятувати життя**, зацікавити чи зневірити, дати надію і підтримку.

Карта допомагає говорити правду, розрізняти брехню.

Карта "Звук" допомагає розкрити голос, звільнитися від горлових зажимів, сприяє розвитку здібності яснослухання.
Подивіться на карту і відчуйте ті слова, які хочеться сказати або почути для себе. Випишіть їх і проговоріть вголос. Проаналізуйте свій стан, які емоції ви відчуваєте. Усвідомте які звуки є приємними для вас, а які неприємними.

Варто звернути увагу на вибраний колір. Це та сфера, де ви проявляєте звук, або забороняєте собі щось сказати.
Значення кольорів дивись вище.

Додаток Б

Анкети учасників курсу «Застосування метафоричних карт в масажі»

Анкета №1

1. Прізвище, Ім’я: Коваленко Олена

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 16 «Мрія»

7. Враження від курсу: Було легко і цікаво.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №2

1. Прізвище, Ім’я: Шевченко Ірина

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 16 «Мрія»

7. Враження від курсу: Отримала нові знання.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №3

1. Прізвище, Ім’я: Бондар Наталія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 16 «Мрія»

7. Враження від курсу: Було весело і цікаво.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №4

1. Прізвище, Ім’я: Мельник Оксана

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 16 «Мрія»

7. Враження від курсу: Курс цікавий і практика потужна.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №5

1. Прізвище, Ім’я: Петренко Марія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 21 «Дорослішання»

7. Враження від курсу: Хочу далі працювати з картами.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №6

1. Прізвище, Ім’я: Лисенко Тетяна

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 21 «Дорослішання»

7. Враження від курсу: Все сподобалося.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №7

1. Прізвище, Ім’я: Гриценко Світлана

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 21 «Дорослішання»

7. Враження від курсу: Відчула більше своє тіло.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №8

1. Прізвище, Ім’я: Романюк Юлія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 21 «Дорослішання»

7. Враження від курсу: Сподобалась атмосфера нам курсі.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №9

1. Прізвище, Ім’я: Савчук Аліна

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 1 «Я»

7. Враження від курсу: Відчула більше впевненості у роботі з клієнтами та їх болем.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №10

1. Прізвище, Ім’я: Дорошенко Вікторія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 1 «Я»

7. Враження від курсу: Сподобалась інтеграція МАК у масаж, хотілося б ще більше кейсів.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №11

1. Прізвище, Ім’я: Кравчук Інна

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 1 «Я»

7. Враження від курсу: Курс дав глибше розуміння зв’язку психіки та тіла. Дуже цінною була практика.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №12

1. Прізвище, Ім’я: Ткаченко Лілія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 11 «Очищення»

7. Враження від курсу: Отримала полегшення загального стану.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №13

1. Прізвище, Ім’я: Олійник Катерина

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 11 «Очищення»

7. Враження від курсу: Отримала гарний настрій.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №14

1. Прізвище, Ім’я: Поліщук Анна

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 11 «Очищення»

7. Враження від курсу: Отримала нові знання.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №15

1. Прізвище, Ім’я: Мороз Дарина

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 20 «Вихід»

7. Враження від курсу: Відчула більше впевненості у собі.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №16

1. Прізвище, Ім’я: Яремчук Софія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 20 «Вихід»

7. Враження від курсу: Отримала новий інструмент для роботи з тілом.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №17

1. Прізвище, Ім’я: Захаренко Ольга

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 20 «Вихід»

7. Враження від курсу: Курс перевершив очікування, багато помітила нового для себе.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №18

1. Прізвище, Ім’я: Білик Віра

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 15 «Народження»

7. Враження від курсу: Курс дав глибше розуміння зв’язку психіки. Дуже цінною була практика.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №19

1. Прізвище, Ім’я: Климчук Яна

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 15 «Народження»

7. Враження від курсу: Отримала новий інструмент для роботи з психосоматикою.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №20

1. Прізвище, Ім’я: Федоренко Людмила

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 42 «Звук»

7. Враження від курсу: Все сподобалося.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №21

1. Прізвище, Ім’я: Сидоренко Марина

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 42 «Звук», жовтий

7. Враження від курсу: Курс був цікавим та корисним.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №22

1. Прізвище, Ім’я: Черненко Надія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 4 «Пристрасть», жовтий

7. Враження від курсу: Захотілося далі вивчати психологію.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №23

1. Прізвище, Ім’я: Паламарчук Анастасія

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 4 «Пристрасть», Помаранчевий

7. Враження від курсу: Дуже цінною була практика в парі.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №24

1. Прізвище, Ім’я: Кузьменко Ілона

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 35 «Любов», червоний

7. Враження від курсу: Хочу вже скоріше практикувати техніку.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №25

1. Прізвище, Ім’я: Коваленко Андрій

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 35 «Любов», фіолетовий

7. Враження від курсу: Отримав нові знання і задоволення.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №26

1. Прізвище, Ім’я: Шевченко Олексій

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 36 «Радість», зелений

7. Враження від курсу: Хотілося ще працювати довше, бо дуже сподобалося.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №27

1. Прізвище, Ім’я: Бондар Сергій

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 36 «Радість», жовтий

7. Враження від курсу: Я в захваті.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №28

1. Прізвище, Ім’я: Мельник Віталій

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 7 «Древо Іггдрасілль», синій

7. Враження від курсу: Курс приніс нові знання про себе, краще розуміння тіла і психіки.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №29

1. Прізвище, Ім’я: Петренко Роман

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 9 «Життєвий шлях», синій

7. Враження від курсу: Отримав нові знайомства і знання.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №30

1. Прізвище, Ім’я: Лисенко Денис

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 13 «Пробачення», коричневий

7. Враження від курсу: Курс перевершив очікування, багато інсайтів і тілесних усвідомлень.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №31

1. Прізвище, Ім’я: Гриценко Михайло

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 14 «Сила і підтримка Жіночого Роду», червоний

7. Враження від курсу: Відчув більше впевненості у роботі з тілом.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №32

1. Прізвище, Ім’я: Романюк Богдан

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 18 «Емоції та почуття», синій

7. Враження від курсу: Отримав новий інструмент для роботи з напругою і психосоматикою.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №33

1. Прізвище, Ім’я: Савчук Ігор

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 24 «Розкриття», червоний

7. Враження від курсу: Було круто і цікаво.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №34

1. Прізвище, Ім’я: Дорошенко Павло

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 9

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 25 «Друг», рожевий

7. Враження від курсу: Хочу уже працювати з цією методикою.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 8

Анкета №35

1. Прізвище, Ім’я: Кравчук Артем

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 8

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 27 «Творчість», жовтий

7. Враження від курсу: Сподобалась інтеграція МАК у масаж, хотілося б ще більше кейсів.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №36

1. Прізвище, Ім’я: Ткаченко Євген

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 30 «Баланс та рівновага», помаранчевий

7. Враження від курсу: Відчув і зрозумів, що не завжди потрібно прикладати грубу фізичну силу, щоб працювати з тілом.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №37

1. Прізвище, Ім’я: Олійник Максим

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 31 «Чандра», синій

7. Враження від курсу: Курс приніс нові знання про людину і себе краще став розуміти. Рекомендую кожному.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №38

1. Прізвище, Ім’я: Поліщук Вадим

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 33 «Сила та підтримка Чоловічого Роду», синій

7. Враження від курсу: Отримав новий підхід в роботі масажиста.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 10

Анкета №39

1. Прізвище, Ім’я: Мороз Олег

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 10

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 38 «Сім’я», блакитний

7. Враження від курсу: Все сподобалося.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета №40

1. Прізвище, Ім’я: Яремчук Назар

2. Чи стало зрозуміліше визначати причину болю за допомогою МАК «Ціль Душі»? Так

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта (1–10): 7

4. Чи відчули особистий ресурс від роботи з колодою? Так

5. Чи плануєте використовувати техніку у практиці? Так

6. Найсильніше спрацювала: Карта 40 «Кундаліні», помаранчевий

7. Враження від курсу: Було цікаво і весело. Сподобалася техніка.

8. Загальна оцінка курсу (1–10): 9

Анкета зворотнього зв’язку після проходження курсу
«Використання МАК в масажі»

1. Прізвище, Ім’я _____

2. Чи стало вам зрозуміліше як визначати причину напруження або болю в тілі за допомогою МАК «Ціль Душі»?
☐ Так ☐ Ні ☐ Частково

3. Наскільки легше стало знімати біль клієнта після використання колоди «Ціль Душі»?
Оцініть від 1 до 10: _____

4. Чи відчули ви особистий ресурс від роботи з колодою МАК «Ціль Душі»? (підвищення енергії, спокою, впевненості)
☐ Так ☐ Ні ☐ Частково

5. Чи плануєте використовувати техніку у своїй практиці?
☐ Так ☐ Ні ☐ Частково

6. Яка карта та колір спрацювали найсильніше для вас особисто?
_____

7. Ваші враження від курсу, що сподобалося найбільше, що можна покращити?
_____
_____

8. Загальна оцінка курсу від 1 до 10: _____

Додаток В


Навчальний курс
Застосування МАК
“ЦІЛЬ ДУШІ” в тілесно-
орієнтованій терапії та
масажі.

ВСТУП

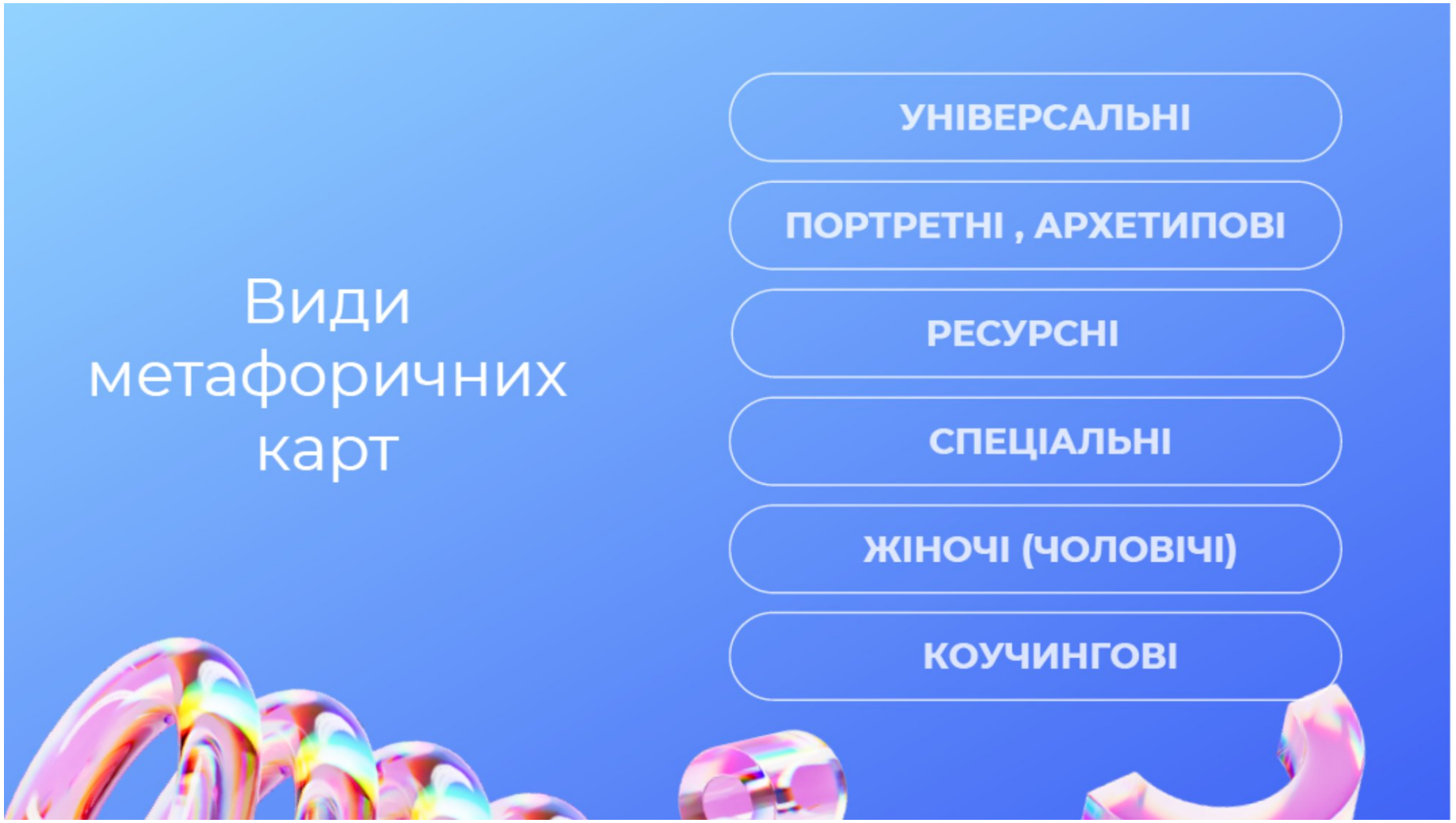


Автор курсу
Ірина Криворучко

Метафоричні асоціативні карти (МАК) також називають проективними, з'явилися на світ більше 40 років тому.
Перша колода отримала назву «Oh» (англ. Вигуки подиву, здивування), яку створив Ел Раман. У 1983 році її побачив психотерапевт Моріц Егетмаєр і застосовував у психологічній практиці.

Метафоричні карти дозволяють виявити стани та сторони особистості, які були несвідомо «витіснені» людиною і потребують детального розгляду.
МАК працюють , навіть тоді, коли людина не може сказати про свої емоції, є розфокусованою, не може усвідомити чому їй погано.
Око людини «фотографує» зовнішній світ, а всередині нас існує безліч візуальних образів. Багато з них зберігаються в нашій пам'яті, як експонати музею. Карта – це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. І карта допомагає відчинити двері, немов ключем. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом.

Метафоричними, карти називають тому, що вони звертаються до підсвідомості через метафору. Асоціативними — тому, що вони викликають асоціацію, завдяки якій людина проживає ще раз свою історію.


Види метафоричних карт
УНІВЕРСАЛЬНІ
ПОРТРЕТНІ , АРХЕТИПОВІ
РЕСУРСНІ
СПЕЦІАЛЬНІ
ЖІНОЧІ (ЧОЛОВІЧІ)
КОУЧИНГОВІ

МАК “«Ціль Душі”

— с универсальною абстрактною колодою. Карти виконані в яскравих кольорах — працюють з образами свідомості для відновлення ресурсного стану людини.

МАК карти допомагають прийняти рішення, зробити вибір у невизначених ситуаціях. Допомагають виявити і пропрацювати родові сценарії, установки, вийти з переживань, відновити внутрішній спокій, збалансувати всі сфери життя людини актуальні для неї на даний момент часу.

Після роботи з МАК “«Ціль Душі” ви краще розумієте та відчуваєте себе, свої бажання та цілі. В результаті ви починаєте свідомо відноситися до свого життя, розширюєте світогляд, відновлюєте жагу до життя.

За типами зображення бувають карти:

- портретні
- обєктні
- абстрактні
- сценарні (сюжетні)

Абстрактний живопис - це мова, яка звертається не до розуму, а безпосередньо до внутрішнього світу людини.

Під час взаємодії людини з абстрактним зображенням, активується проективний механізм.

Ви несвідомо переносите на колір, форму та лінії - власні почуття, тілесні відчуття, переживання та внутрішні конфлікти. Те, що складно усвідомити або вербалізувати, знаходить безпечний вихід через візуальну форму. Абстракція створює простір для вільного самовираження.

Колір в абстракції працює, як емоційний код. Він безпосередньо впливає на психіку й тіло, резонує з нервовою системою, внутрішніми ритмами, рівнем напруги чи спокою. Форма й рух ліній відображають динаміку внутрішніх процесів: стримування або імпульс, хаос або структуру, застій або трансформацію. У колоді МАК "«Цль Душі" переважають плавні лінії та округлі форми, що символізують безпеку, цілісність та прийняття.



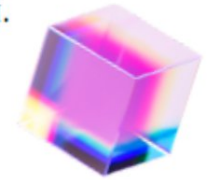
Колір – це мова спілкування психіки і тіла. І якщо, людина може приховувати свої емоції, або, принаймні так думає, то тіло, як говорять тілесні терапевти: "Ніколи не бреше".

Колір — мова спілкування психіки і тіла

До теплих кольорів належать: червоний, помаранчевий, жовтий, теракотовий, рожевий, теплі відтінки коричневого.

Коли людина, звертає увагу на теплі відтінки, то на психоемоційному рівні вона прагне:
• більше життєвої енергії;
• відчуття тепла, близькості;
• пробудження бажань, радості, мотивації;
• іноді - прояв гніву або внутрішньої напруги.

До холодних кольорів належать: синій, блакитний, фіолетовий, зелений, бірюзовий, сріблястий.



Коли людина, звертає увагу на холодні відтінки, то на психоемоційному рівні вона прагне:
• заспокоєння нервової системи;
• зниження тривоги;
• відчуття дистанції, простору;
• схильність до рефлексії;
• іноді, вибір холодних вдтінків, означає емоційну закритість або втеча в раціональність.

Зв’язок кольору та емоцій в поведінці людини



• червоний - асоціюється з силою, волею, активністю, динамікою, сприяє рішучим діям, швидко привертає увагу, колір пристрасті та небезпеки, терміновості, підвищує самооцінку, впевненість. Психологія кольору асоціює його з любов’ю, близькістю, радістю, а також - з війною, підозрами, заборонами (в негативному значенні);
• рожевий - представляє солодкість, жіночність, чарівність, чуттєвість, ввічливість, еротизм, колір оголеного тіла, юність, невинність, дитинство, безпосередність. Дарує почуття спокою, захищеності. Рожевий заспокоює нервову систему, знімає роздратування, зміцнює імунітет, покращує слух і зір, нормалізує гормональний фон. Надлишок приводить до втоми, незадоволеності;
• помаранчевий - колір енергії, екстравагантності, трансформації, уникальності, несе в собі життєвий тонус і приплив позитивної енергії, збуджує, підбадьорює. Помаранчевий сприяє розкутості людини, підвищує настрій, сприяє успіху в роботі, кар’єрного зростання, підвищує концентрацію уваги, знижу дратівливість, розвиває почуття відповідальності, розкриває творчі здібності. Помаранчевий асоціюється з лідерством. На рівні фізіології, позитивно впливає на травну, ендокринну, дихальну системи;
• жовтий - розпалює апетит, збуджує психіку, тонізує м’язи та мозок. Він позитивно впливає на самооцінку людини, дарує відчуття радості, покращує настрій, поповнює енергетичні запаси людини. Жовтий - комунікабельний, підвищує інтелектуальні здібності. У поєднанні із зеленим дає відчуття бадьорості, із синім - молодості, із фіолетовим - містики. Жовтий - колір позитиву, оптимізму, молодості, надійності та креативності;

Зв’язок кольору та емоцій в поведінці людини



• зелений - один із найспокійніших кольорів. Символізує молодість, чистоту, життєву силу, природне оновлення, заспокоює, відновлює баланс між дією й відпочинком. Його присутність приводить до розслаблення, внутрішньої рівноваги та відчуття опори. Зелений допомагає досягати цілей, зберігати й примножувати багатство - не лише матеріальне, а й внутрішнє (ресурси, сили, здоров’я), підвищує концентрацію уваги, допомагає зосередитись і не «перегоріти». На тілесному рівні зелений асоціюється з покращенням травлення та зору, м’яким заспокоєнням нервової системи, очищенням від нав’язливих і важких думок;
• блакитний колір - колір дружності та миру, гармонії та довіри. Асоціюється із водою, небом. Символізує спокій та легкість. Як і синій, він знімає напругу, знижує апетит. Блакитний допомагає розслабитися та освіжитися, але водночас стимулює роботу мозку, підвищує уважність. Блакитний сприяє розвитку комунікативних навичок. Він прибирає сором’язливість, внутрішні бар’єри та затискачі. Цей колір допомагає виступати на публіці, висловлювати свою думку у колективі;
• глибокий синій - це колір концентрації. Привертає увагу до важливої деталі. Не здатний викликати негативні емоції. Синій знижує збудження та тривогу, утихомирює апетит. Вплив синього перед сном дозволить зняти напругу, що накопичилася протягом дня. Він покращує концентрацію. Синій допоможе позбутися гіперактивності та емоційної неврівноваженості, розвинути дисциплінованість;
• фіолетовий колір трохи загадковий, але він не плутає думки, а навпаки допомагає зосередитися на питанні. Добре стимулює мозкову діяльність і допомагає вирішити творчі завдання. Асоціюється з таємницею та багатством. Він складається з червоного та синього. Ці компоненти протилежні впливу: синій - спокій, червоний - збудження. У поєднанні вони відповідають за інтуїцію та геніальність, боротьбу зі страхами. Це колір починань та особистісного зростання. Люди, які обирають цей колір, відрізняються чуйністю, чуттєвістю;

Зв’язок кольору та емоцій в поведінці людини



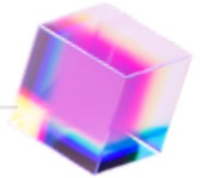
• чорний - підкреслює досвідченість, аристократизм, таємничість. Асоціюється з закритістю, бунтарством, спокоєм, зупинкою, застоєм. Є символом нескінченності та тиші, у ньому - жіноча життєва сила, тому може мати значення сексуальності, професіоналізму та елегантності;
• білий - асоціюється з чистотою, здоров’ям, невинністю. Колір цілковитої відкритості. Він не може принести поганих та небажаних емоцій, тому справляє нейтральне враження. Колір снігу, молока, бавовни, сукні нареченої. Він являє початок, легкість, досконалість, мир. Білий колір - нейтральний, бездоганний і неупереджений. Чистий аркуш паперу відкриває нам двері у світ нових можливостей, звідси вираз - «почати з чистого (білого) аркушу»;
• сірий колір - стабільність, сум, меланхолія, реалізм, респектабельність. Це улюблений колір розсудливих людей, які довго думають перед тим, як прийняти рішення та часто не довіряють людям;
• коричневий - асоціюється з народженням, життям, домашнім вогнищем, міцною сім’єю, опікою, батьківством, затишком. Колір родючості, землеробства, врожаю, плодючості жінок. В надлишку може значити надмірний контроль.

Емоція від лат. “emoveo” хвилюючий

ЕМОЦІЇ ЖИВУТЬ В ТІЛІ ПОЧУТТЯ — В ДУШІ

Емоції — це реакція людини на різні впливи, проявляється у вигляді задоволення або незадоволення, напруження або розслаблення. Ділянка мозку, яка відповідає за емоції, називається мигдалевидне тіло.
Всі емоції проявляються у тіл. Наприклад, заздрість — ми відчуваємо у голові, жадібність — в області пупку, страх — живіт, горло, нерішучість — горло, ревнивість — статеві органи, злість — живіт(справа), образа — грудна клітина, радість — все тіло

Завдяки емоціям ми відчуваємо смак життя.
Емоції короткочасні. Дуже сильна емоція триває 12 хв, середньої інтенсивності 2-3 хвилини, більша частина емоцій триває декілька секунд. Проте ми ще деякий час думаємо про емоцію, тому щоб вона повністю пройшла потрібно більше часу. Наприклад , сум — 120 год., ненависть — 60 год., радість — 35 год., захоплення — 5 год., гнів — 2 год., страх — 0,7 год., ревність — 15 год., релаксація — 4,3 год. Тому важливо розрізняти та усвідомлювати емоції для регулювання свого емоційного стану.
Здоров’я людини прямо пов’язане з її емоціями.

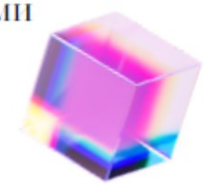


Всі емоції важливі . Їх потрібно висловлювати. Не буває забагато емоцій, буває глибока рана.

Через масаж людина відновлює контакт з тілесною пам'яттю, емоціями та підсвідомими напругами.

Карти допомагають усвідомити те, що тіло вже і так «знає», але не може вербалізувати.
Тобто — «Повернути у тіло», що означає відновити чутливість в тіл.

Людські емоції не існують окремо від тіла. Кожна емоційна реакція супроводжується змінами в нервовій системі, диханні, м'язовому тонусі та внутрішніх органах. Те, що не було прожите на рівні психіки, тіло бере на себе - у вигляді напруги, болю або обмеження руху. Саме тому робота з тілом неминуче торкається емоційного рівня.
«Поганих» емоцій не існує: є прожиті емоції та заблоковані, які і створюють напругу у тіл, яку ми відчуваємо як "зажатість в тіл".
Розберемо більш детально емоції та їх вплив на тіло.
Негативні емоції - непрожиті або причинчені, які найчастіше фіксуються в тіл:
1. Страх: виникає під час загрози, невизначеності, втрати опори
В тіл є відчуття стискання у живот, холодні кінцівки, поверхневе дихання, напруга в попереку, стиснені сідниці.
У таких людей виникають проблеми з травленням, хронічна тривожність, порушення сну. При роботі з МАК людина бачить темні простори, тунелі, самотні фігури.



Вплив емоцій на тіло

2. Злість / Агресія: виникає при порушенні кордонів, несправедливості
Відчувається тілесна напруга в щелепі, стискання у плечах і грудній клітці, головний біль, напружені руки, кулаки, застій у печінці та жовчному.
При роботі з МАК, людина бачить гострі форми, вогонь, тварини з оскалом, вибухи.
3. Образа виникає внаслідок невизнання, несправедливого ставлення
У тілі відчувається тяжкість у грудях, спазм діафрагми, затримка дихання
При роботі з МАК, людина бачить асоціації в образі холодних пейзажів, дистанції між фігурами.
4. Смуток виникає внаслідок втрати, прощення, незавершеності відносин
У тілі відчувається важкість у грудях, слабкість у плечах, опущена постава, поверхневе дихання.
При роботі з МАК, людина бачить образ дощу, осінь, туман, самотні фігури.
5. Сором виникає, як відчуття, що «зі мною щось не так».
Тілесно відчувається, як стискання у животі, напруга тазового дна, сутулість
При роботі з МАК, людина візуалізує маленькі фігури, тінь, закриті пози.



Позитивні емоції розширюють та відновлюють тіло

6. Радість виникає коли є безпека, задоволення, контакт.
Тілесно відчувається, як розширення грудної клітки, глибоке дихання, легкість у тілі, пружність.
При роботі з МАК, людина візуалізує яскраві кольори, сонце, світло, квіти, рух, відкриті простори та інші приємні речі.
7. Спокій виникає, коли є стабільність та довіра.
На тілесному рівні, спостерігається рівне дихання, розслаблення в шиї, відчуття опори, тепли кінцівки.
При роботі з МАК, людина візуалізує воду, горизонт, небо, плавні лінії, образи дому, природи, симетрію фігур.
8. Інтерес / Натхнення виникає, коли є новизна, сенс.
В тілі відчувається легке збудження, ясність у голові, підвищення енергії
При роботі з МАК, візуалізується образ дороги, сходи, горизонт, рух вперед.
9. Вдячність виникає при усвідомленні цінності.
На тілесному рівні, спостерігається тепло в грудях і животі, глибокий вдих, відчуття цілісності
При роботі з МАК, візуалізується образ руки, яка тримає, урожай, коло, символи дарів.



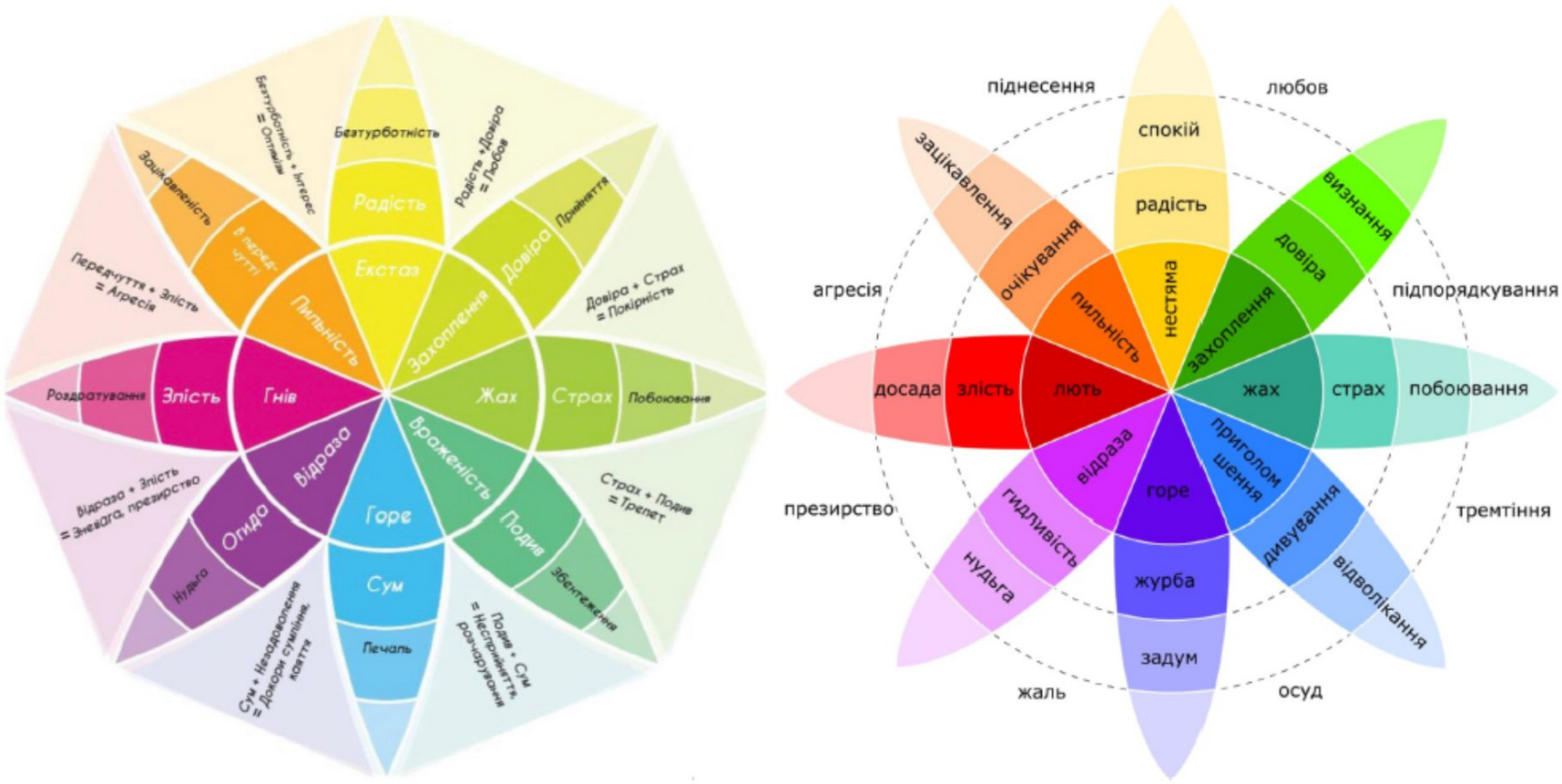
ЕМОЦІЇ

Головна задача в роботі — виявити або направити людину на позитивні емоції

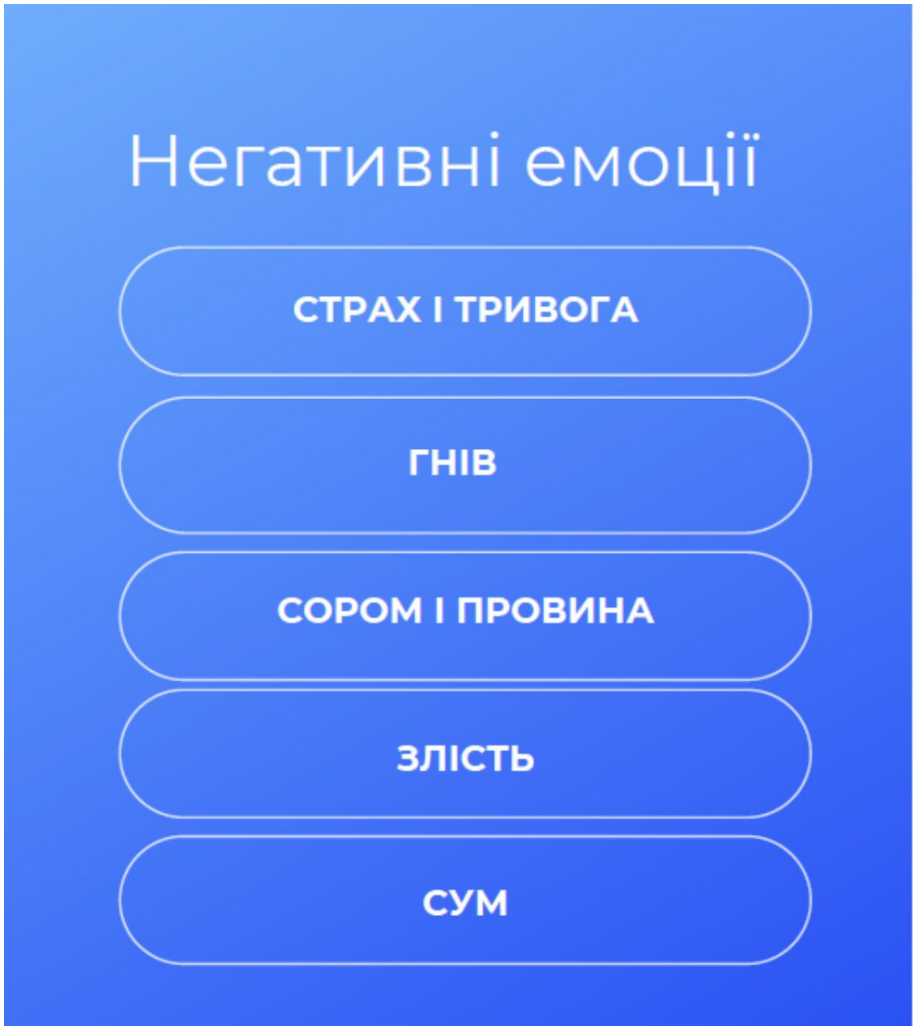
Для визначення емоції можна запропонувати колесо емоцій Роберта Плутчика, психолога з США. Це інструмент, який допоможе вербалізувати описати свої емоції, зрозумити интенсивність. У центрі розташовані емоції крайнього прояву(афекти), середнє коло — базові, зовнішнє — більш складні.

При відстеженні емоцій в момент, сила емоцій на тіло, знижується вдвічі, при вірному переклади емоцій.
Емоції бувають позитивні і негативні.
Позитавні — вказують на те, що ми знаходимось у безпеці, нам добре і комфортно.
Негативні — свідчать про небезпеку, ті події що відбуваються, нам не подобаються, є дискомфорт .
Приклади “+” емоцій : радість, цікавість, любов, впевненість, задоволення, натхнення, співчуття.
приклади “-” емоцій: злість, сум, гнів, страх, образа, провина, тревога, огида, сором.

Під емоціями заховані наші потреби. Наприклад, страх і гнів захищають від небезпеки.



Ромашка Плутчика



- Страх і тривога — передчуття лиха, коли відчуваєш загрозу життю і здоров'ю. Тривога — це очікування реальної (уявної) загрози. Вказує на те, що людина не справляється з ситуацією, треба мобілізувати ресурси.
- Гнів — найбільша руйнівна емоція. Виникає під час відчуття загрози.
- Сором і провина — допомагають уникати неприємностей, коли ідемо всупереч правила, або наші вчинки мають негативні наслідки. Провину людина може відчувати, якщо діє всупереч своїм переконанням , навіть коли ніхто не дізнався. Важливо реально визначити межі своєї відповідальност, не брати чужу вину на когось.
- Злість— коли порушують власні кордони, не задовольняються потреби.
- Сум— втрата чогось , розлука, коли є втома і потрібно відновити сили.

Позитивні емоції

РАДІСТЬ

ЛЮБОВ

ВДЯЧНІСТЬ

- Радість, задоволення - це емоція, яка супроводжується високим рівнем енергії та задоволення. Пробуджують творчий потенціал. Радість може допомогти підвищити настрій, знизити рівень стресу та підвищити продуктивність. Найбільше ми відчуваємо радість, коли живем в гармонії з собою, реалізовуємо свої мрії.
- Любов - це почуття , яке складається з емоцій радості, довіри, ніжності, гідності, співчуття, емоційної близькості з людиною. Любов сприяє створенню позитивних стосунків з іншими людьми, знижує рівень стресу та підвищує загальний рівень щастя.
- Вдячність - це емоція, яку ми відчуваємо за те, що маємо у житті, в результаті допомоги, що була надана, досягнень або навіть просто за те, що є живим та здоровим. Вдячність може допомогти людині зосередитися на позитивних аспектах життя та сприяти підвищенню рівня щастя

Позитивні емоції

СПОКІЙ

БЛАЖЕНСТВО

ЩАСТЯ

ЦІКАВІСТЬ І НАТХНЕННЯ

- Спокій - це емоція, яка супроводжується високим рівнем внутрішньої гармонії та стабільності. Спокій може допомогти знизити рівень стресу, зберегти мотивацію та покращити якість життя.
- Блаженство – це почуття, може виникнути від різних джерел, таких як мистецтво, музика, природа, спілкування з друзями та рідними або від досягнення певних цілей. Блаженство може підвищити рівень задоволення та збільшити загальний позитивний настрій.
- Щастя: єдине позитивне емоційний стан, що має відношення до загального сенсу життя. Бути з «частиною". Людина все життя збирає цінн для свого щастя частини. І в різному вці, вони різн. Саме щастя підвищує настрій, знижує рівень стресу та тривоги.
- Цікавість і натхнення — направляє до пізнання всього нового, світу, джерело розвитку людини, прогресу людства. Це одна з найдорогоцінніших емоцій, змушує долати перешкоди .

Позитивні емоції

ГОРДІСТЬ

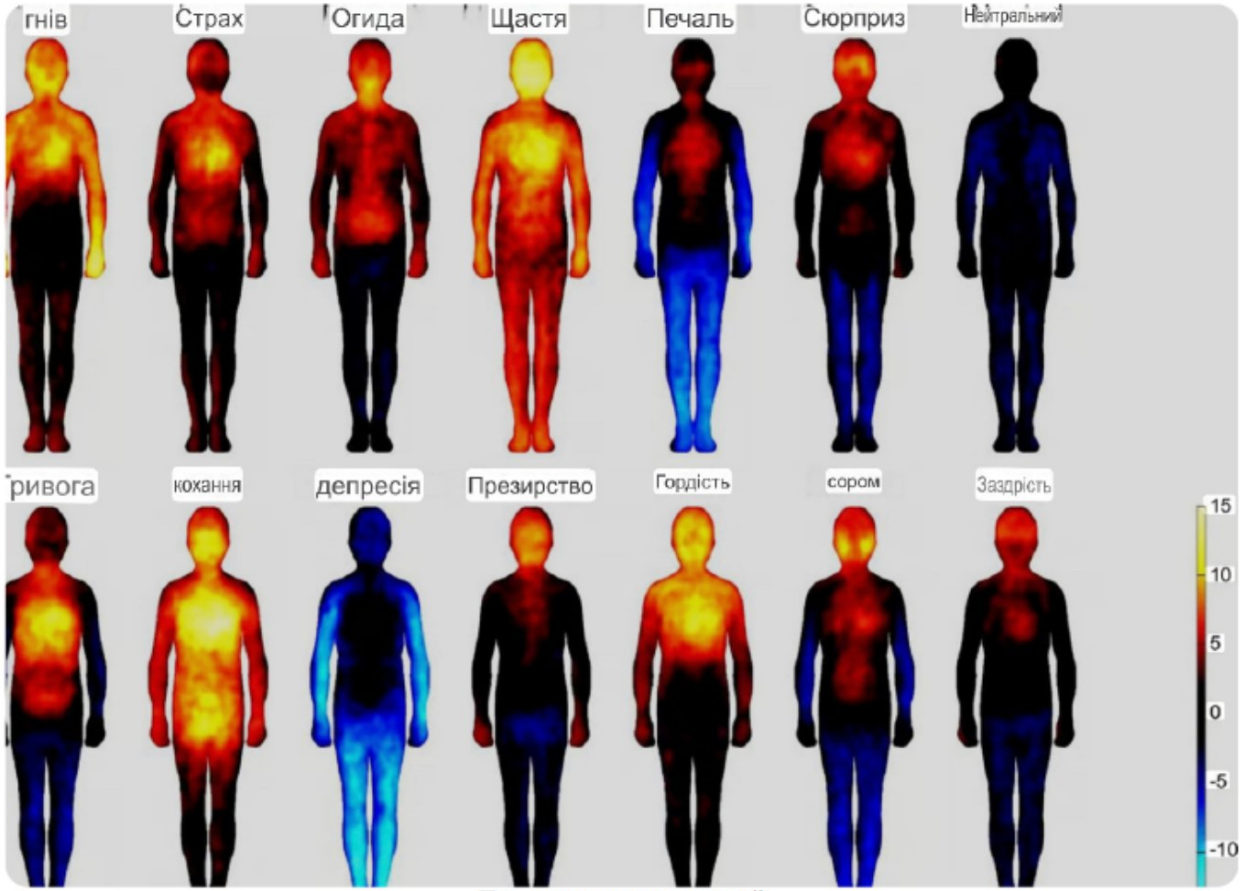
ДОВІРА

ЗАДОВОЛЕННЯ, ЗАХОПЛЕННЯ

НАДІЯ

- Гордість: це позитивна емоція, пов'язана зі своїми досягненнями та успіхами. Гордість може допомогти підвищити самооцінку та самовпевненість, а також підвищити мотивацію до досягнення подальших успіхів. Однак, занадто велика гордість може призвести до надмірної впевненості в собі та занадто великого почуття самоважливості.
- Довіра - ця емоція виникає, коли людина вірить у добрі наміри інших людей. Довіра може підвищити рівень задоволеності життям та покращити якість взаємодії з іншими людьми.
- Задоволення та захоплення - це емоції, які можуть виникати при здійсненні успішного відкриття, реалізації цілей та задач.
- Надія - це емоція, яка може допомогти нам зосередитися на майбутньому та пережити негативні емоції.

Як емоції впливають на наше ТІЛО?



Теплова карта емоцій

При роботі з колодою, потрібно дотримуватися правил техніки безпеки. Не можна співчувати клієнту, виражати свою думку стосовно бачення карти. Клієнт має все робити сам. Ви — слухаєте, спостерігаєте і можете задати відкриті питання.

Перед тим, як витягнути карту, має бути сформований запит. При цьому , клієнт може його озвучити, написати .

Наприклад: “«Знайти і прибрати причину болю в тілі”

Запропонуйте витягнути карту відкритим чи закритим способом. Перший варіант вибирають люди, впевнені в собі, активні, з лідерськими якостями, з логічним типом мислення.

Другий варіант для тих, хто довіряє собі, своїм відчуттям та інтуїції.

Техніка безпеки



Робота з МАК

“Ціль Душі”



Запропонуйте клієнту обрати карту закритим або відкритим способом

Витягнить з колоди МАК “ЦІЛЬ ДУШІ” від однієї до трьох карт. Дайте відповідь на три питання:

- Яку емоцію викликає зображення? (Якщо немає такої, вкажіть ту, яку хочеться зараз) — в цей час відбувається усвідомлення емоцій та тілесних відчуттів
- Який колір подобається на карті? — визначення кольору активує асоціативний образ
- Яке практичне застосування кольору для себе? — пошук того, як обраний колір уже проявляється або може бути інтегрований у життя клієнта в поточний момент через конкретну дію або стан

Практичне застосування кольору

- Їжа - сказати щось собі або комусь. В контексті задоволення, через органи смаку.
- Одяг - сприйняття свого тіла, любов до себе. Верхній одяг - захист. Білизна - сексуальність. Діловий костюм - лідерські якості, успішність в роботі.
- Подарунки - прийняття і вдячність. Приймати і віддавати любов.
- Подорожі і відпочинок - дозволити собі насолоджуватимя життям, пізнавати світ, вчитися новому.
- Бізнес (робота) - самореалізація, все що потрібно для успіху.
- Інтер'єр - сімейний затишок, гармонія стосунків, якісний відпочинок, безпечний простір.

Дихальна практика

1. Налаштування

Запропонуйте клієнту зайняти зручне положення (сидячи або лежачи).

Попросіть:
• заплющити очі • зробити кілька природних вдихів і видихів • перевести увагу всередину тіла

М'яко направте увагу словами:
«Зверни увагу на своє тіло. Відчуй, де зараз є напруження, затиск або дискомфорт»

2. Визначення зони напруги

Після того, як клієнт знайшов відчуття, уточніть:
• Якщо напруга вище діафрагми:
(груди, плечі, руки, шия, голова, верх спини) → використовується грудне дихання
• Якщо напруга нижче діафрагми:
(живіт, таз, поперек, ноги) → використовується черевне дихання

Дихальна практика

3. Вибір кольору

Запропонуйте клієнту обрати колір, який зараз йому подобається (можна використати той що обрав на карті).

«Дозволь собі відчути колір, який хочеться зараз вдихати...
Це може бути будь-який відтінок...або той колір що тобі сподобався на карті, довірся першому відчуттю»

4. Дихальна практика

Варіант 1: Грудне дихання (верх тіла)

• Вдих — через ніс
→ уявляємо, що обраний колір наповнює грудну клітку
• Видих — повільно через рот (як через трубочку)
→ направляємо дихання в точку напруги
→ «продихаємо» її, ніби розчиняємо напруження

Текст-супровід: «На вдиху ти впускаєш колір у тіло. На видиху — направляєш його в місце напруги.
І з кожним видихом напруга м'яко відпускає.»

Дихальна практика

Варіант 2: Черевне дихання (низ тіла)
• Вдих — через ніс, живіт м'яко розширюється
→ колір входить у зону живота/тазу
• Видих — через рот (повільно, як через трубочку)
→ увага йде в точку болю або напруги
→ відпускаємо через дихання і відчуття

Текст-супровід: «Вдих — наповнюєш цю зону кольором. Видих — м'яко відпускаєш напругу через це місце. Дихай у своєму ритмі, поки тілу не стане легше »

5. Тривалість : 3–7 хвилин або до моменту, коли дихання стає рівним і спокійним

6. Ознаки розслаблення
Після завершення зверніть увагу на стан клієнта: плечі опускаються, м'язи обличчя розслабляються дихання стає глибшим і рівнішим, голос стає спокійнішим, знижується внутрішня напруга
Можна запитати:«Що змінилось у відчуттях тіла?

Після дихання → плавно переходьте до масажу проблемної зони

Масажна частина



Зробіть масаж проблемної зони, використовуючи техніки, які відповідають запиту клієнта. Виконуйте масаж з турботою та любов'ю до тіла.

МЕТАФОРИЧНІ
АСОЦІАТИВНІ
КАРТИ
КОУЧ-СЕСІЯ
"Я ПРИЙМАЮ
РІШЕННЯ"
Авторська техніка
Ірина Криворучко



ЧОГО ТИ ХОЧЕШ?

Наша Душа — відповідає за охоту, силу за допомогою якої ми рухаємось по життю.
Бажання - це те чого ти хочеш, тому важливо знати і розуміти себе.
З бажань наш Розум робить Цілі. І по образах дії пробудовує задачі. За допомогою розуму ми вирішуєм життєві задачі. Від цього залежить рівень життя і наша успішність.
Коли ми приймаємо рішення, це означає, що ми бачимо свою ціль.

ВАЖЛИВО, ЩОБ НАШІ ДІЇ ВІДПОВІДАЛИ ДОСЯГНЕННЮ НАШОЇ ЦІЛІ



БАЖАННЯ

Бажання — здійснюються. А мрії —збуваються. Згадай чого хочеш? Обери карту з колоди “Ціль Душі”



ЦІЛЬ

Попрацюй з картою “Ціль”

— Які емоції викликає зображення?

—Який колір подобається?

—Практичне застосування кольору?

—Як ціль пов’язана з твоїм бажанням?

ПРАКТИКА



Колода “Коти”
Що тобі заважає рухатися до своєї цілі? Які перешкоди ?



Колоди “Я і всі всі”
“Ключ до себе”
“Міць чоловічого всесвіту”
Що допоможе на шляху до своєї цілі?



Колода “Птахи”
“Гроші”
Як зміниться моє життя, коли я досягну своєї цілі?

ПРАКТИКА



Колода “Чакри”
Як зміниться мій енергетичний стан, коли я досягну цілі”?



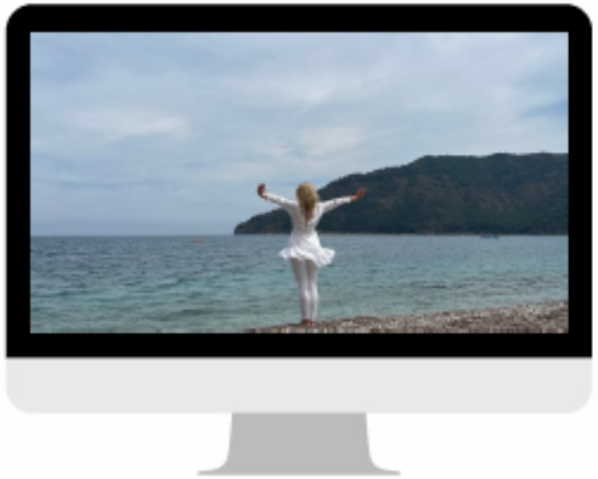
Колода “«Момент прийняття рішення”
Які дії треба зробити для першого кроку до своєї цілі?



Карта “Ціль”
Чи змінилося відношення до цілі? Дати зворотній зв’язок

ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ

Бути собі хазяїном — значить жити своїм життям . Живіть на повну. Пізнавайте світ. Розкривайся людям. Любіть себе. Цінуйте кожну секунду. Проявляйтеся. Живіть по Душі.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Ірина Криворучко