

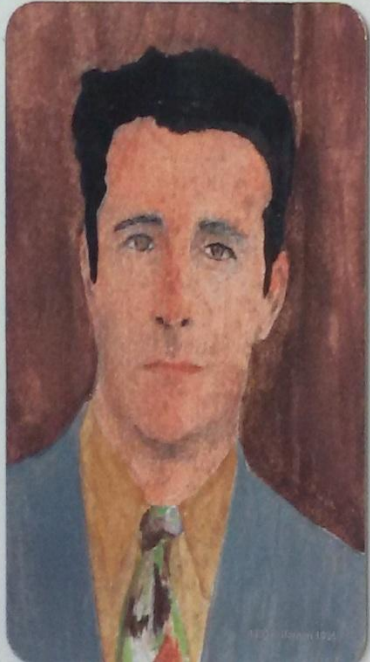
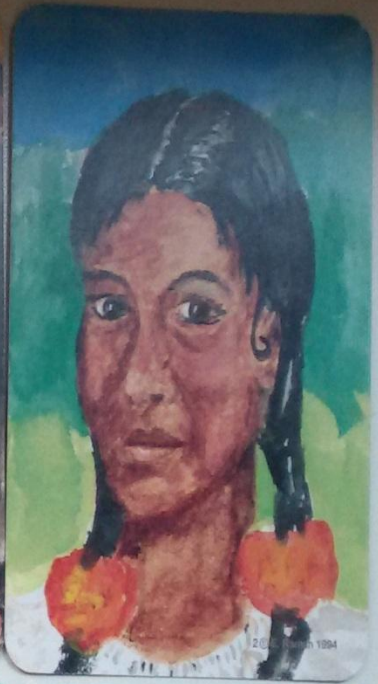
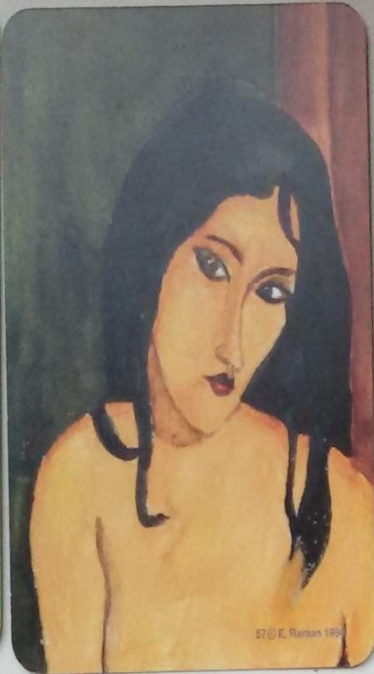


# МАК В КРИЗИСЕ

# Упражнение «Несколько дорог»

- Персона в закрытую – я в настоящий момент
- От карты прорисовать несколько стрелок по количеству предполагаемых выборов жизненного пути
- Представить, что прошло достаточно времени, выбор состоялся
- На каждый путь выбрать карты в закрытую:
- «Персона»- я, когда буду здесь;
- «Карты эмоций» – мое состояние в этом выборе;
- «Огонь, мерцающий в сосуде» - чем наполнится моя жизнь;
- БДО – что я потеряю;
- «Сага» - перспективы, как дальше я буду в этом развиваться



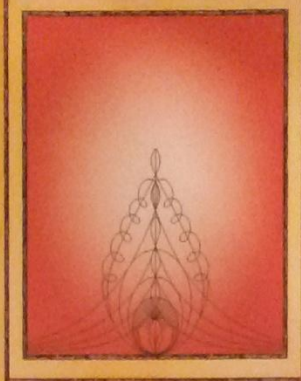




восхищение



обида



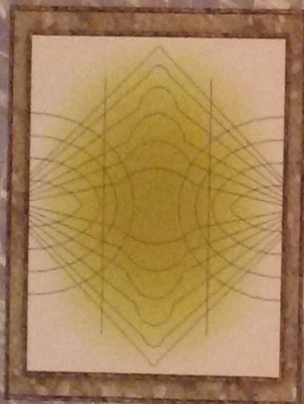
удовлетворение



вдохновение



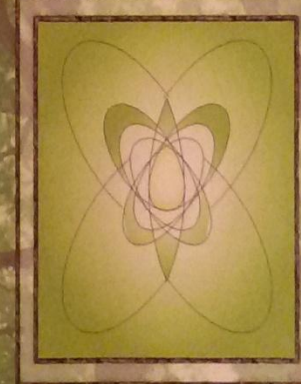
отвращение



тревога



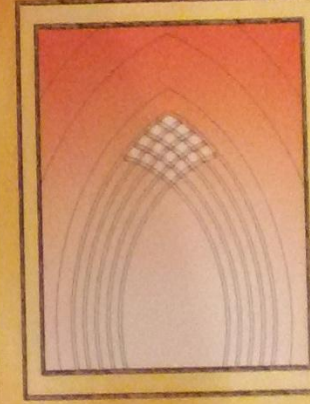
тоска



творческий  
импульс



единение  
с миром



радость

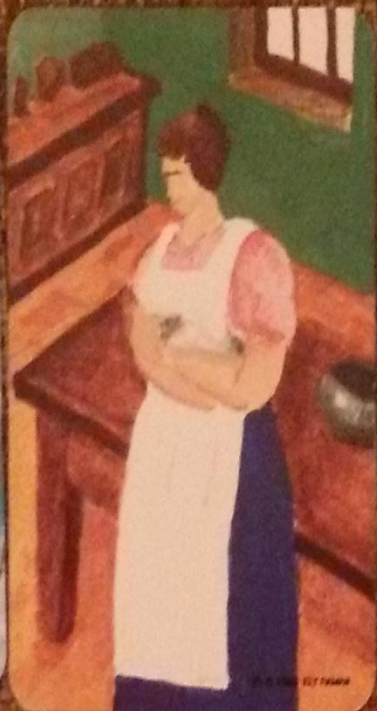




20 © 1969 ELY FRANK



20 © 1969 ELY FRANK



20 © 1969 ELY FRANK



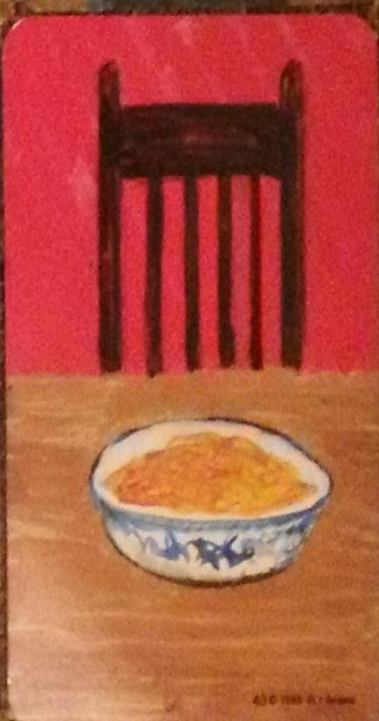
21 © 1969 ELY FRANK



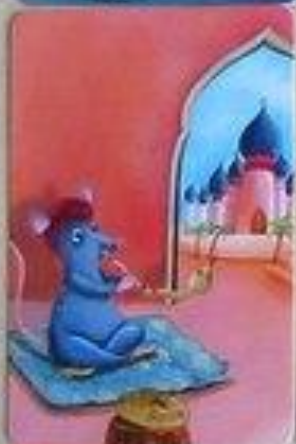
21 © 1969 ELY FRANK



21 © 1969 ELY FRANK



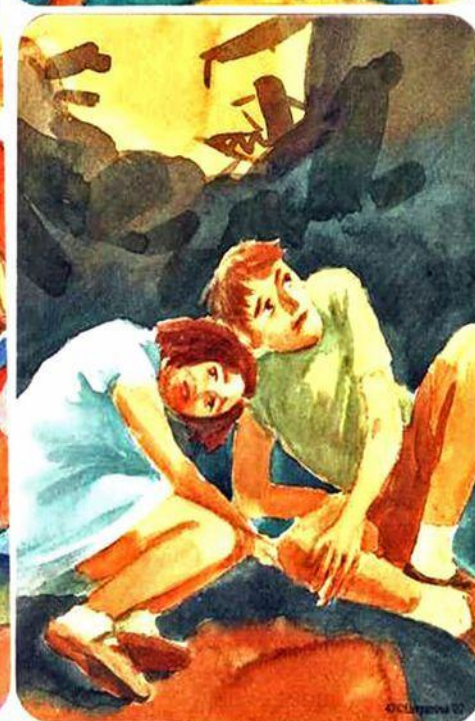
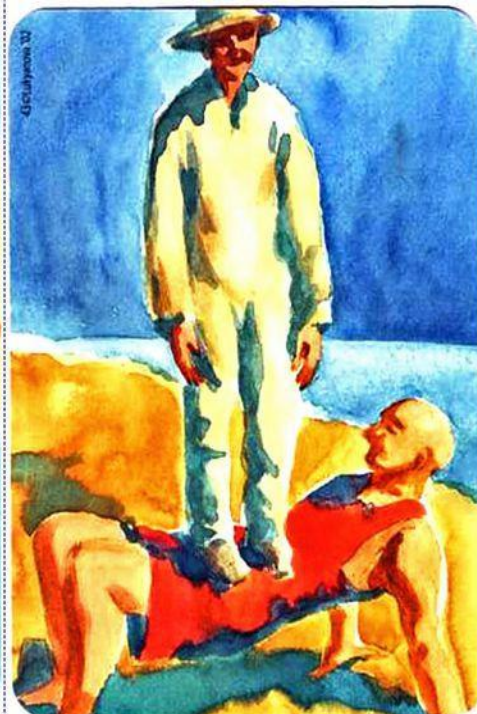
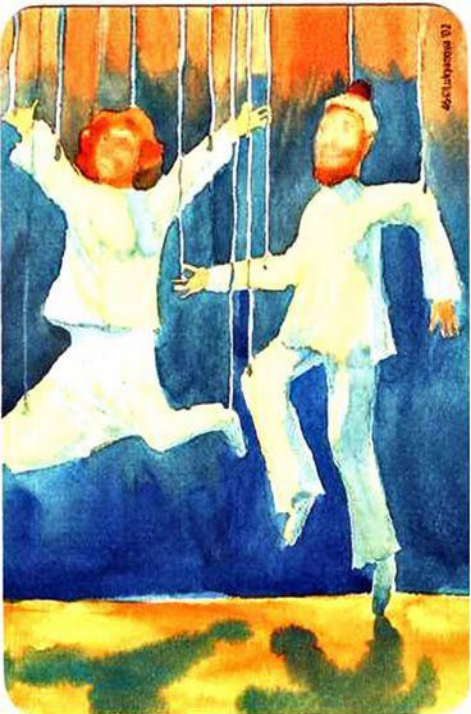
22 © 1969 ELY FRANK





# Техника «Жизнь после травмы»

- Выбери КЗ как образ своей внутренней тени, все, что тебя подавляет, неразрешенные проблемы, боли и печали. Положи слева от себя
- СД мотив «Дьявол»
- Нарисуй, что представлялось в образе, положи слева от себя
- Выбери КЗ, которая символизирует твои ожидания, стремления, надежды, мечты. Положи справа от себя
- Выбери 3 КЗ, символизирующие мост, переход из одного состояния в другое, не открывай. Положи между Тенью и Мечтами
- СД мотив «Мост»
- Порисуй, положи рисунок справа от себя
- Открой центральные три карты. Придумай сюжет о переходе через этот мост, от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществления желаний
- Что могло бы облегчить этот переход?



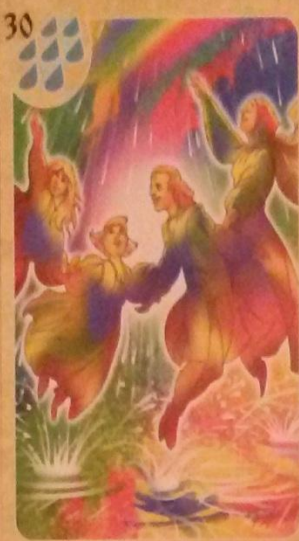
12



10



30



17



2



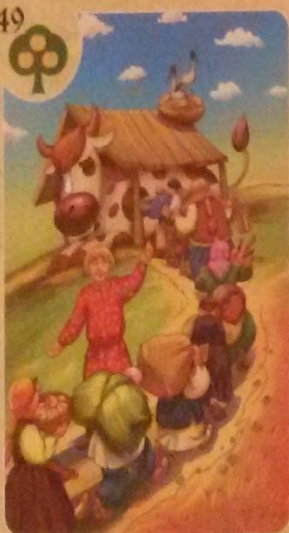
7



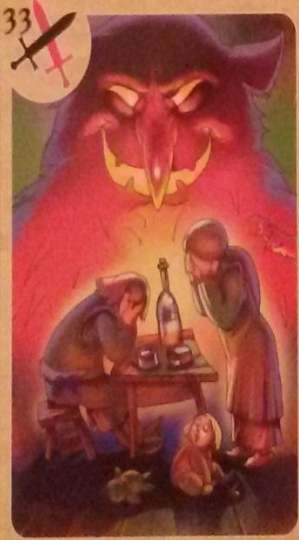
44



49



33



18

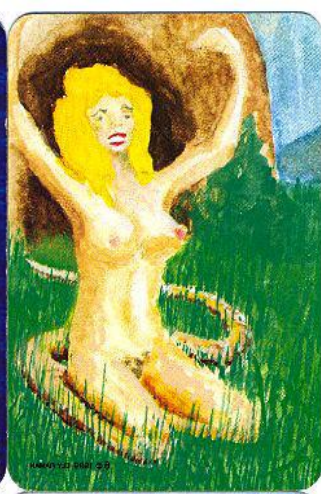


24



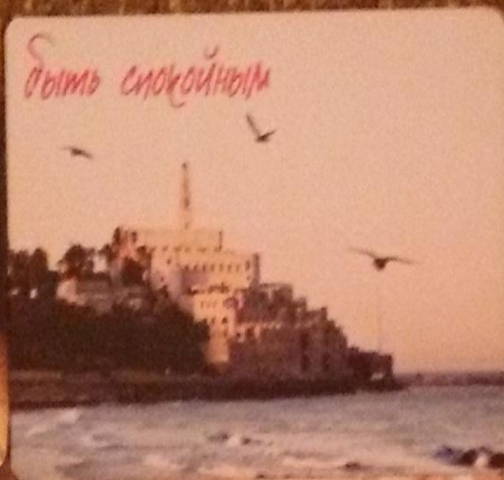
38







обладать искусом



быть спокойным



заботиться



быть независимым



хранить

традиции



быть сильным



быть изобретательным



следовать нормам

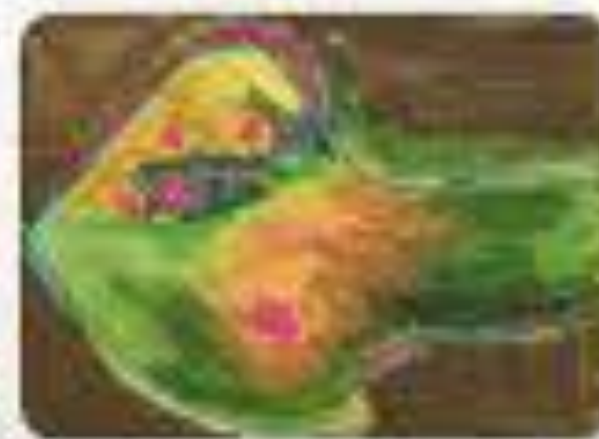


развивать

# Техника «Активизация ресурсов»

- Часть меня, которая отвечает за защитные силы организма
- Знает ли она о болезни?
- Что произойдет, когда я позволю им взаимодействовать? (части и болезни)
- Что я буду при этом чувствовать?
- Чего не хватает?
- Что будет?
- Как завершится взаимодействие?
- Сколько времени этот процесс займет в реальности?







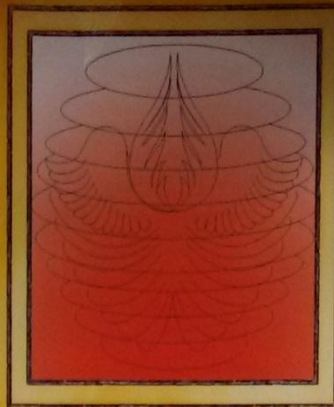




ужас



ярость



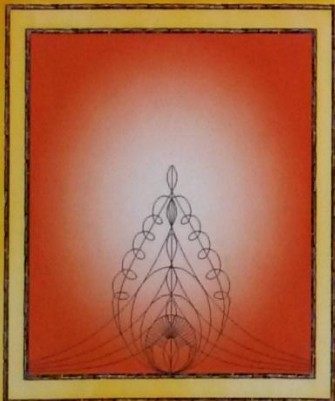
ликование



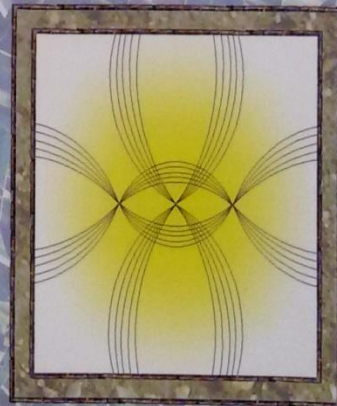
экстатический  
восторг



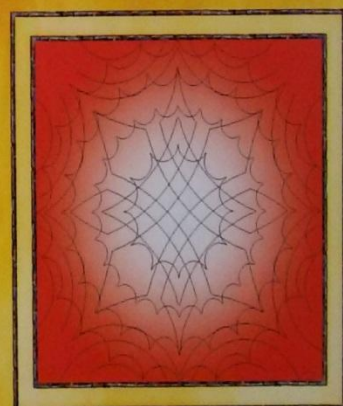
счета



удовлетворение

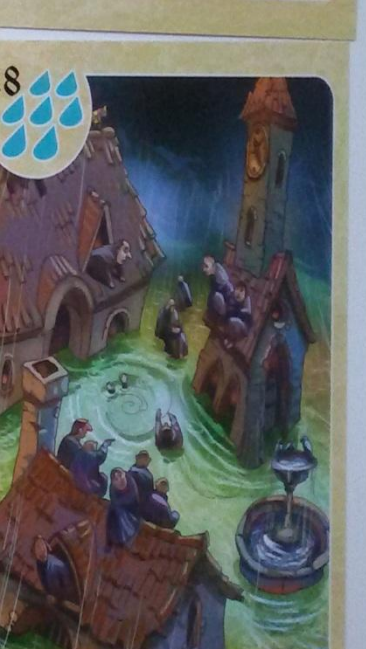
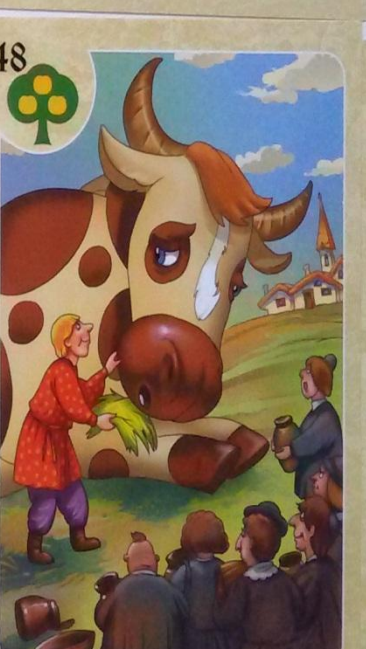
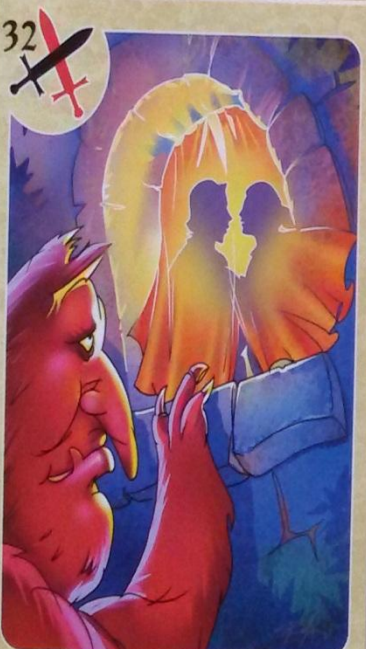
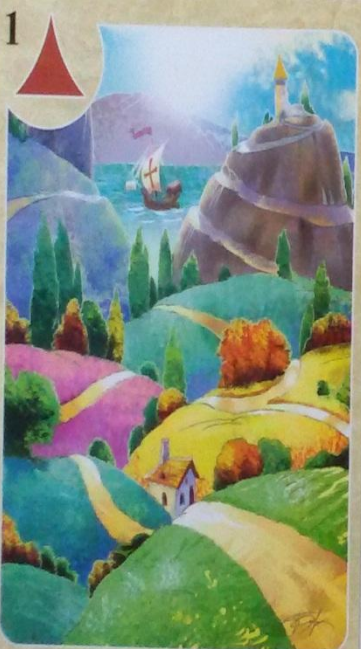
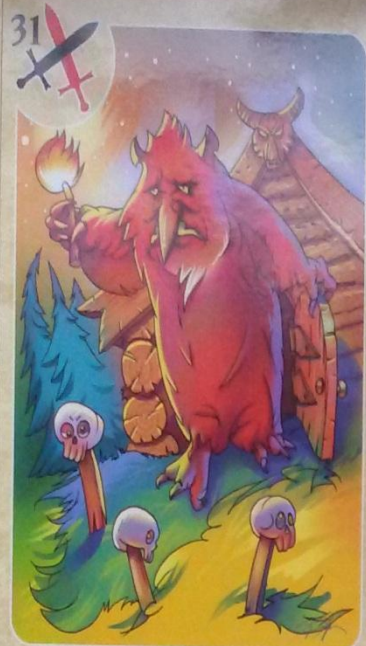


волнение

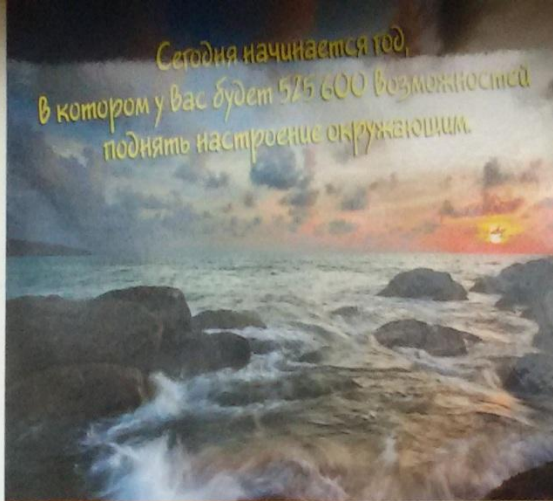


восхищение





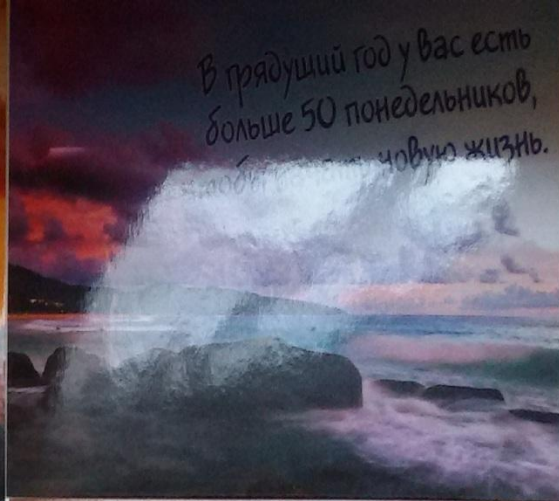




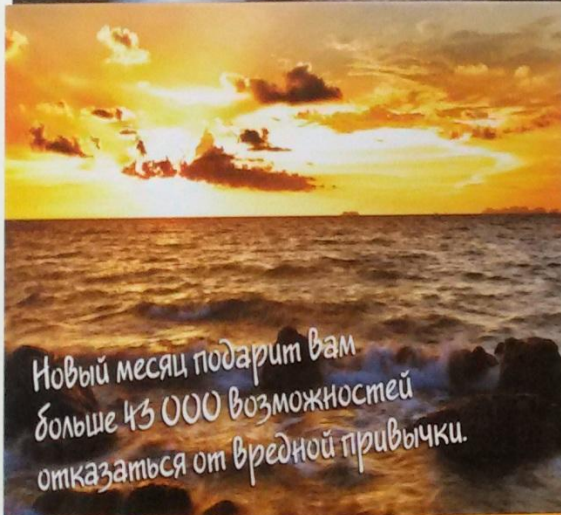
Сегодня начинается год,  
в котором у вас будет 525 600 возможностей  
поднять настроение окружающим.



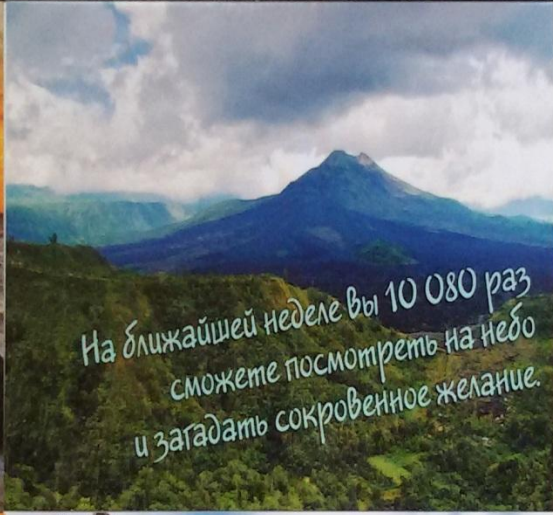
В ближайшем году вам 365 раз  
представится шанс  
ни о чем не пожалеть.



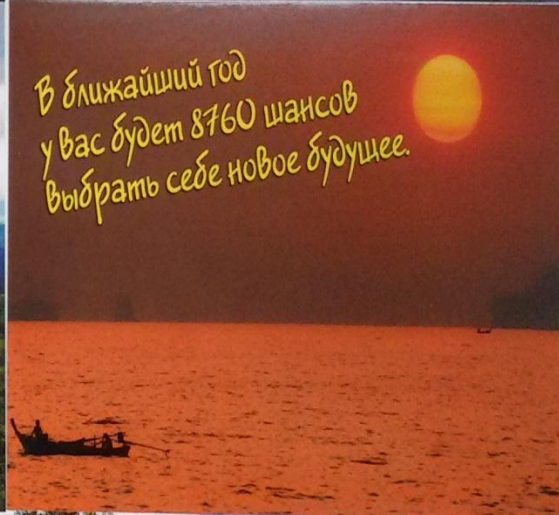
В грядущий год у вас есть  
больше 50 понедельников,  
чтобы начать новую жизнь.



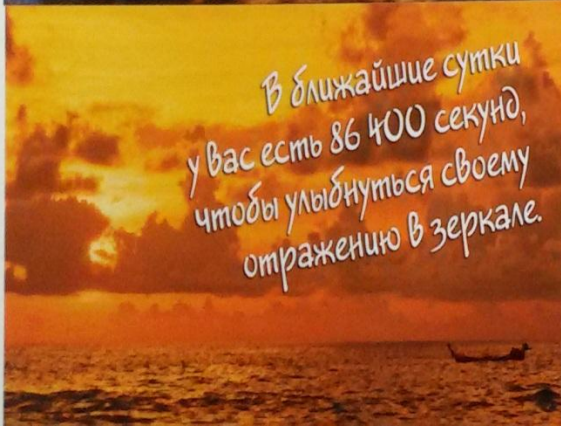
Новый месяц подарит вам  
больше 43 000 возможностей  
отказаться от вредной привычки.



На ближайшей неделе вы 10 080 раз  
сможете посмотреть на небо  
и загадать сокровенное желание.



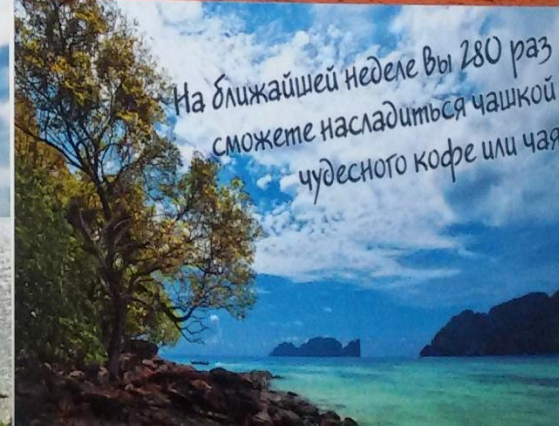
В ближайший год  
у вас будет 8760 шансов  
выбрать себе новое будущее.



В ближайшие сутки  
у вас есть 86 400 секунд,  
чтобы улыбнуться своему  
отражению в зеркале.



Наступающая неделя  
предоставит вам 10 080 минут  
для того, чтобы прислушаться  
к мелодии, звучащей в вашей душе.



На ближайшей неделе вы 280 раз  
сможете насладиться чашкой  
чудесного кофе или чая.

**Бутова Вера Николаевна**  
**кризисный и семейный психолог,**  
**сертифицированный психотерапевт по**  
**методу символдрамы, арт-терапевт, коуч,**  
**член Европейского союза психотерапевтов,**  
**ведущая обучающих программ**

- <https://vk.com/id86766060>
- <http://www.b17.ru/odencova/>
- <https://www.facebook.com/vera.odencova>
- <https://plus.google.com/115155850932088484089/posts>
- [https://www.youtube.com/channel/UCv1zRxcv-CR9-qYqbqo\\_axg](https://www.youtube.com/channel/UCv1zRxcv-CR9-qYqbqo_axg)
- Скайп: Vero4ka311
- Телефон: 050 925 9654, 0938568958
- E-mail: butova\_vera@mail.ua

# ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ И ВЕБИНАРЫ:

- Психотерапия нарушений пищевого поведения
- ТАРО как инструмент психотерапии
- Мужчина и женщина: тайна сакрального брака
- Союз Богинь
- Психотерапия психосоматических нарушений
- Арт-сексуальность
- Психотерапия семейных кризисов
- Узник родительских страхов
- МАК в кризисе
- Психотерапия горя, травмы, ПТСР
- Женские архетипы в ТАРО и сказочных образах
- Психотерапия депрессий
- Лабиринты души. Семь шагов к самореализации.
- Любовь и еда
- Талисман как элемент арт-терапии
- Диалог со сновидением
- Мой внутренний ребенок
- Абсолютная уверенность
- Путешествие по младшим арканам Таро