

**Дневник  
ресурсов  
с МАК  
1 часть**

АВТОР  
*Julia Mus*

**Julia Mul**  
**Дневник ресурсов**  
**с МАК. 1-я часть**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39425344](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39425344)*  
*ISBN 9785449379641*

**Аннотация**

Каждый день смотря на метафорическую карту и отвечая на вопросы, которые представлены в Дневнике, вы сможете получить ресурс для достижения своей цели. Дневник рассчитан на 30 дней.

# Содержание

Ваша цель на месяц	8
День 1	10
Утреннее задание	10
Вечернее задание	12
День 2	15
Утреннее задание	15
Вечернее задание	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Дневник ресурсов с МАК

## 1-я часть

**Julia Mul**

© Julia Mul, 2018

ISBN 978-5-4493-7964-1 (т. 1)

ISBN 978-5-4493-7965-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

После того как я познакомилась с МАК (метафорические ассоциативные карты) в моей жизни произошло много изменений.

Но я продолжаю искать и использовать новые методики работы с картами. Прорабатываю каждый раз новые запросы находя интересные возможности для получения ресурсного состояния. Особенно мне нравится получать ресурс из карт.

Сегодня я хочу представить Вам свой «Дневник ресурсов с метафорическими ассоциативными картами» – коротко «Дневник ресурсов с МАК»

Итак!

Что же такое «Дневник Ресурсов с МАК»

«Дневник ресурсов с МАК» – это авторская методика нахождения ресурсного состояния для улучшения своей жизни. Отслеживания своего эмоционального состояния с целью улучшения самопонимания и самоконтроля.

Это рабочая тетрадь (расчитанная на 30 дней), в которой собраны 30 метафорических карт на каждый день. Плюс к ним даются 2 задания: утром и вечером. В каждом задании по 2 вопроса. На эти вопросы нужно обязательно ответить, если хотите получить результат.

Ответы на вопросы вы можете писать сразу в «Дневнике Ресурсов с МАК», там для этого оставлено место.

Внимательно читайте задания. Если в задании «написать какие ресурсы дает мне эта карта сегодня», то старайтесь найти ресурс, даже если это просто цвет.

Если вы не выполняете одно из заданий, получение ресурса НЕ гарантировано.

Начинайте по порядку:

1. сначала заполните поле – «Ваша цель на месяц».
2. Утром следующего дня, приступайте к работе с первой картой в «день 1»
3. В конце месяца подведите «Результат»

Если вы пропустили день и не выполнили задания. Не перепрыгивайте через карту и не расстраивайтесь. Просто продолжайте выполнять задания по порядку.

После выполнения утреннего задания, в течении дня можно (не обязательно) вспоминать изображение карты (как фото). Вспоминать РЕСУРСЫ которые вы написали в тетрадь. Замечать где вы использовали ресурс.

Вечером в «Вечернем задании», вы делаете анализ карты и своего дня. Если не можете ничего написать, так и пишете – ресурсы не использовал (а)

Попробуйте применять этот способ 30 дней подряд, и вы увидите, какие перемены произойдут у вас внутри и в жизни!

В первой части «Дневник ресурсов с МАК» используется немецкая колода абстракций «Ессо».

Все картинки этой колоды нейтральные, то что вы видите это только ваше. Метафорические ассоциативные карты не несут предсказательный аспект.

Если вы не видите ресурс в течении трех карт, задайте себе вопрос – почему я боюсь увидеть ресурс?

И приходите на индивидуальную консультацию (платно),

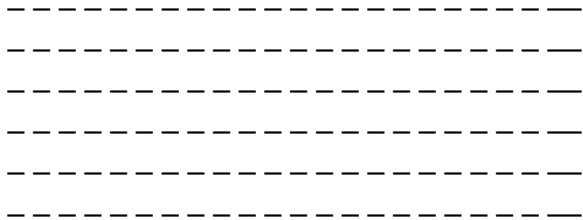
чтобы понять почему вы ставите сами себе блок на получение ресурса.

Чтобы записаться на консультацию, пишите мне в личку в [ВКонтакте](#) или в [Фейсбук](#).

*Юлия Муль*

*Автор «Дневника Ресурсов с МАК»*





# День 1

## Утреннее задание

Смотрим на карту. Записываем ответы на вопросы:

**1. Как бы я назвала эту карту?**

---

---

---

---

**2. КАКИЕ РЕСУРСЫ** дает мне эта карта сегодня, для того чтобы воплощать/достигать мои мечты/цели?

(Ставим таймер на 5 мин. и пишем ответ. Если ничего не приходит в голову – начните описывать карту задавая себе мысленно вопрос.)

---

---

---

---

---

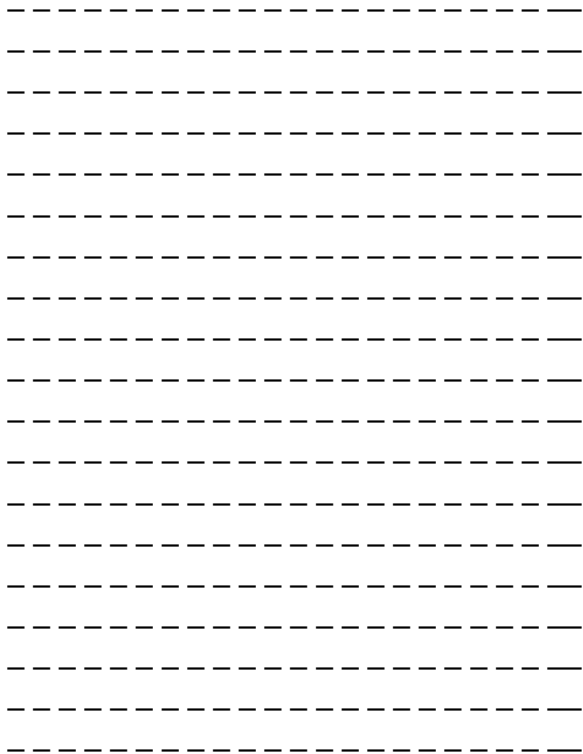
---

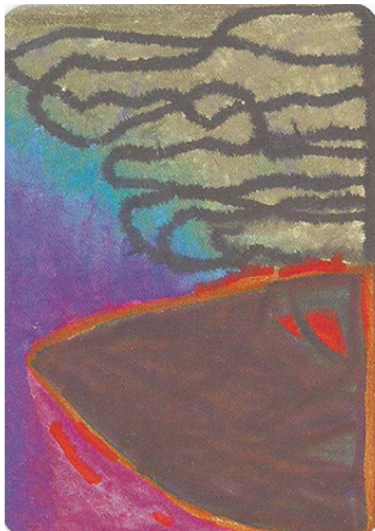
---

---









# День 2

## Утреннее задание

Смотрим на карту. Записываем ответы на вопросы:

**1. Как бы я назвала эту карту?**

---

---

---

---

**2. КАКИЕ РЕСУРСЫ** дает мне эта карта сегодня, для того чтобы воплощать/достигать мои мечты/цели?

(Ставим таймер на 5 мин. и пишем ответ. Если ничего не приходит в голову – начните описывать карту задавая себе мысленно вопрос.)

---

---

---

---

---

---

---

---







# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.