

Люсьена Токарева

Сергей Федоров

# Успешный смак



Рецепты изобильной жизни

**Люсьена Токарева  
Сергей Федоров  
Успешный сМАК. Рецепты  
изобильной жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40521577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40521577)*

*ISBN 9785449625779*

**Аннотация**

В данной книге представлена коллекция уникальных авторских денежных техник, разработанных на основе работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Пособие будет интересно практическим психологам, коучам, бизнес-тренерам, ведущим трансформационных игр, специалистам по работе с МАК, а также людям, занимающимся личностным ростом и саморазвитием. Все права защищены. Любое воспроизведение материала книги возможно только по письменному согласию правообладателя и с указанием авторства.

# Содержание

АВТОРЫ	5
ВВЕДЕНИЕ	7
Техника «Мой денежный рост»	10
Техника «Деньги и страхи»	12
Техника #Хэштеги счастливой жизни#	14
Техника «Поток изобилия»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Успешный сМАК**

**Рецепты изобильной жизни**

**Сергей Федоров**

**Люсьена Токарева**

*Дизайнер обложки* Natalia Baidaliuk

*Корректор* Оксана Трофимова

© Сергей Федоров, 2019

© Люсьена Токарева, 2019

© Natalia Baidaliuk, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-2577-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# АВТОРЫ

Сергей Федоров

Обучающий тренер, сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, коуч.

Профессиональный ведущий трансформационных игр.

Автор трансформационных психологических игр «Финансовый Магнит», «Магия Любви», «Император», «Хperience», «Healthy Way», «Сцена».

Соавтор трансформационной коучинговой игры «Финансовый Магнит – Успешные продажи».

Автор МАК «Иллюзия», колод «Азбука Жестов», «Дежная Азбука Жестов».

Спикер международных фестивалей.

Автор обучающих программ, мастер-классов, тренингов, курсов.

Основатель и руководитель компании «ZBSGames»

Люсьена Токарева

Обучающий тренер, практический психолог, преподаватель психологии, дефектолог, коуч.

Сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Бизнес-тренер, тренер личностного роста, фасилитатор.

Сказкотерапевт.

Профессиональная ведущая трансформационных игр.

Соавтор трансформационной коучинговой игры «Финансовый Магнит – Успешные продажи».

Член Международной ассоциации практических психологов «Шалом», государство Израиль.

Спикер международных фестивалей.

Автор обучающих программ, мастер-классов, тренингов.

# ВВЕДЕНИЕ

Тема денег всегда вызывала и будет вызывать интерес. Каждый из нас хотя бы раз в жизни задавался вопросом: как сделать так, чтобы материальное благополучие сопутствовало во всем. К сожалению, однозначного ответа на этот вопрос не существует. Причин отсутствия и нехватки денег очень много, а первопричин еще больше.

В данном методическом пособии мы предлагаем специальные «денежные» техники, которые помогут исследовать первопричины отсутствия этого ресурса. Понять, принять и поменять свое отношение к изобилию и процветанию. Разобраться, что такое деньги, откуда они приходят в нашу жизнь, почему их часто не хватает, с чем связан страх больших денег. и, наконец, какую роль играет самооценка в получении денег.

Вы получаете копилку готовых техник, которые помогут:

- установить доверительный контакт с клиентом;
- преодолеть сопротивление и ограничивающие убеждения по отношению к деньгам;
- выявить истинные и ложные потребности материального благополучия;
- увидеть и проработать родовые и семейные денежные сце-

нарии;

проработать установки и убеждения, сдерживающие финансовое изобилие;

преодолеть страхи и разработать поведенческие стратегии в постановке и реализации денежных целей;

найти наилучшие варианты разрешения внутреннего финансового кризиса и разработать пошаговый план выхода из него;

поработать с чувствами и эмоциями, которые неизбежно возникают при рассмотрении денежных запросов;

разрешить изобилию и процветанию войти в ваш мир.

Методическое пособие посвящено такому эффективно-му инструменту работы как метафорические ассоциативные карты (МАК). С помощью МАК вы сможете заглянуть в глубины подсознания, разобраться с внутренними запросами, отличить настоящие потребности от ложных, навязанных социумом, разглядеть возможности по их удовлетворению.

При работе с МАК важен не вложенный в картинку первоначальный смысл, а эмоциональная реакция конкретного человека, увидевшего карту в момент тех или иных личных переживаний, его ассоциации, которые пришли из глубин подсознания. На всех этапах работы с метафорическими ассоциативными картами необходима направляющая роль специалиста, который поможет клиенту не только озвучить про-

блему, но и подтолкнет к поиску эффективных путей ее решения.

Еще одна важнейшая роль МАК – коррекция и развитие творческих способностей человека. Под руководством тренера, коуча и даже самостоятельно изучая картинки, взрослые как будто возвращаются в детство, отключают рациональную часть мышления и начинают вновь мыслить образами.

Наконец, колода МАК может оказаться увлекательной игрой, в которую будет интересно сыграть с коллегами, друзьями и даже детьми. Игра, которая позволит выстроить доверительные отношения друг с другом и в которой не будет проигравших.

Уверены, данная книга будет полезна как начинающим психологам, так и продвинутым психотерапевтам, бизнес-тренерам, коучам, которые давно и успешно применяют МАК в своей ежедневной деятельности.

# Техника «Мой денежный рост»

**Автор:** Люсьена Токарева.

**Цель:** Увидеть изменения и денежный рост из прошлого в будущее.

**Инструментарий:** Любая колода денежных метафорических ассоциативных карт.

**Алгоритм работы:**

Попросите участника вслепую (рубашкой вниз) выбрать 3 карты следующим образом:

1 – Вытаскиваем из колоды первую карту вслепую (рубашкой вниз) и кладем ее с левой стороны от себя.

*Эта карта отвечает за то, что было с деньгами в прошлом.*

2 – Вытаскиваем вторую карту и кладем по центру от себя.

*Эта карта отвечает за то, что происходит в настоящем.*

3 – Вытаскиваем третью карту и кладем ее с правой стороны от себя.

Эта карта отвечает за то, что ожидает в будущем (к чему я стремлюсь), как развиваются мои денежные потоки.

4 – Ответьте на вопросы:

*Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в прошлом?*

*Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в настоящем?*

*Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали в будущем?*

# Техника «Деньги и страхи»

**Автор: Сергей Федоров.**

**Цель:** Определение глубинных страхов, связанных с тематикой денег. Найти ресурсы и отработать внутренние блоки, мешающие человеку быть изобильным, успешным, богатым.

**Инструментарий:** Лист/ы А4 либо блокнот, ручка.

Ресурсная, мотивационная либо коучинговая колода.

*Для данной техники вы также можете использовать любые другие колоды с посланиями и подсказками.*

**Алгоритм работы:**

1 – Возьмите лист бумаги и запишите все страхи касательно денег, которые, как вам кажется, присутствуют в вашей жизни.

Возможные варианты:

Страх остаться без денег

Страх не суметь обеспечить свои повседневные нужды

Страх потери заработанных денег

Страх, что деньги украдут

Страх больших денег

Страх осуждения

Страх озвучивать стоимость свои услуг

Страх оказаться должным

Страх необеспеченной старости

Страх потери вложенных средств и др.

2 – Возьмите в руки колоду. Мысленно задайте вопрос:

*Что мне поможет избавиться от...?*

Вы можете вытаскивать по одной карте на каждый пункт или сразу вытянуть 3-4-5 карт для отработки всех страхов.

3 – Проанализируйте карты и послания, которые они в себе несут.

4 – Запишите осознания, мысли, идеи.

5 – Ответьте на вопросы:

*Кто мне может помочь на пути избавления от страха?*

*Какие 2—3 действия я готов предпринять в ближайшие три дня, чтобы побороть (преодолеть) влияние страха на мою жизнь?*

**ЖИВИТЕ БЕЗ СТРАХА!**

# Техника #Хэштеги счастливой жизни#

**Автор: Сергей Федоров.**

**Цель:** Запустить внутренние процессы исполнения желаний. Усилить связь с подсознанием. Научиться фокусироваться на достижении цели. Избавиться от негатива. Настроиться на позитивное разрешение вопроса.

*Все действия в данной технике выполняются левой рукой  
(для правой), для левой, соответственно, – правой.*

**Инструментарий:** Лист/ы А4 либо блокнот, ручка. Портретные и архетипические метафорические карты.

## **Алгоритм работы:**

- 1 – Возьмите чистый лист бумаги (формат А4 либо А5) и положите его перед собой.
- 2 – Четко и ясно сформулируйте вопрос (желание, намерение, цель и тому подобное).
- 3 – Вытащите одну карту из колоды.  
Вытаскивать можно как вслепую, так и в открытую.
- 4 – Положите карту поверх листа так, чтобы внизу осталось место для записи хэштегов.

5 – Возьмите ручку, карандаш либо фломастер и обведите карту по контуру, создавая своеобразную фоторамку для нее.

6 – Под рамкой запишите позитивные слова (утверждения), хэштеги, которые будут символизировать результат достижения цели.

*Примеры хэштегов:*

*Если ваш вопрос связан с отношениями, можете записать:*

*#семейноесчастье #ялюбима #гармоничныеотношения  
#втораяполовинка #всегдавместе #мояподдержкаиопора*

*Хэштеги касательно финансов могут выглядеть:*

*#успехвсегдасомной #впотокеизобилия #деньгиесть #всегдавезет #ямагнитдлясчастья*

*Следуя нашим примерам, вы можете написать хэштеги для любого запроса.*

7 – Сфотографируйте полученный результат, разместите как

заставку сотового телефона, компьютера либо распечатайте и поставьте в том месте, где чаще всего сможете его видеть.

Вы также можете сохранить лист с написанными хэштегами, и впоследствии на место карты вклеить свою улыбающуюся фотографию. Можно сделать фото по аналогии с пунктом «7», либо полученную картину разместить на видном месте и время от времени перечитывать написанное.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ!**

# Техника «Поток изобилия»

**Автор:** Люсьена Токарева.

**Цель:** Осознание человеком истинных глубинных причин развития финансового кризиса в жизни. Формирование нового взгляда на поток изобилия.

**Инструментарий:** любая колода денежных метафорических ассоциативных карт, листок бумаги, ручка

## **Алгоритм работы:**

1 – Задайте себе вопрос:

«Что мешает открытию моего денежного потока?»

2 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните 1 карту.

3 – Опишите, как вы понимаете эту карту. Что вы увидели?

4 – Задайте себе вопрос: *Какие действия мне нужно предпринять, чтобы впустить изобилие в свою жизнь?*

5 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните 1 карту.

6 – Опишите, как вы понимаете эту карту.

Что вы увидели на ней?

7 – Задайте себе вопрос: *Какие ресурсы мне нужны для достижения финансового изобилия?*

8 – Вслепую (рубашкой вверх) вытяните из колоды 3 карты (или сколько вам захочется)

9 – Опишите, как вы понимаете эти карты. Что вы обна-

ру-жили на них для себя лично?

# 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.