

# Настольная книга Мастера

Помощник в  
исполнении желаний

“Каждый может  
создать жизнь  
своей мечты.”

—  
Ирина Саенко

16+



# **Ирина Андреевна Саенко**

## **Настольная книга**

### **Мастера. Помощник в исполнении желаний**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43620621](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43620621)*

*SelfPub; 2021*

#### **Аннотация**

Дорогой читатель, перед тобой не просто очередная раскраска-антистресс. Перед тобой книга, которая поможет тебе стать Мастером. Мастером своей жизни. "Настольная книга Мастера" – это авторская методика, основанная на принципах арт-терапии. Ее цель – помочь человеку лучше узнать себя, соприкоснуться со своей душой, открыть в себе творческое начало и с легкостью реализовывать свои желания, мечты, цели. Эта книга поможет стать настоящим Художником и Мастером своей жизни. Большинство арт-терапевтических методов опираются на работу только правого полушария мозга. Здесь же задействованы оба: и правое (творческое), и левое (логическое). Такой подход дает мощный рывок в осознании проблемы и ее решения, более быстро достигаются результаты.

**Ирина Саенко**  
**Настольная книга**  
**Мастера. Помощник в**  
**исполнении желаний**  
**О КНИГЕ**



Дорогой читатель, перед тобой не просто очередная раскраска-антистресс. Перед тобой книга, которая поможет тебе стать Мастером. Мастером своей жизни.

Эта книга увлечет тебя в очень интересное Путешествие к Самому Себе.

В этом Путешествии тебя ждут волнующие, но такие прекрасные встречи с Душой и Внутренним Ребенком. Эти встречи не только принесут исцеление от старых ран, но и обогатят тебя Знаниями и Мудростью.

Обретя силу Души и чистую наивность Ребенка, ты сможешь победить своих Драконов, которые преграждали твой путь к счастью. Эти Драконы – страхи, негативные убеждения, которые не позволяли тебе стать истинным Художником твоей жизни, ее Мастером. Драконы больше не будут тебе мешать, и даже подарят тебе свою силу.

В этом Путешествии тебя ждут интересные открытия Законов Бытия. Зная и используя их, ты сможешь достичь любую цель, исполнить любое свое желание.

Во время Путешествия ты обрешь знания, навыки и черты настоящего Творца. Обрешь единение со всем окружающим миром, который отныне будет активно помогать тебе во всех твоих замыслах.

Ты станешь Мастером своей жизни!

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**



Здравствуй, мой дорогой читатель!

Давай знакомиться. Меня зовут Ирина. Я очень люблю свою семью (мужа и сыночка), наших домашних питомцев (собаку, претворяющуюся хаски, и кота), тихие уютные вечера, звездное небо, клубничное варенье и яблочный пирог.

А еще меня завораживает психология и творчество. Пальму первенства ни одной из этих сфер уступить не могу! Это

то, что сопровождает меня всю жизнь.

С самого раннего детства я всматривалась в окружающих меня людей и пыталась понять: кто они — эти люди, что они чувствуют? Еще я очень любила рисовать, придумывая истории в картинках про жизни людей, писать, наблюдать за миром и размышлять.

Все это нашло отражение в моей взрослой жизни.

Я закончила факультет психологии и социальной работы, оказываю психологическую помощь людям, создаю авторские методики и курсы, рисую трансформационные картины, пишу статьи и сказки.

Что я считаю миссией, высшей целью своей деятельности?

Несколько лет назад я поняла, что очень хочу показать каждому человеку, что он является Творцом. В самом широком смысле этого слова. Каждый человек пришел в этот мир для того, чтобы выразить что-то свое, уникальное и своим, уникальным способом. Я хочу показать, что каждый человек обладает творческой энергией и способен создать ту жизнь, которую захочет.

Мы все уже привыкли слышать, что каждый человек творец своей жизни. Что он сам создает свой мир и все, что его окружает. И, тем не менее, до сих пор большинство людей рассматривает творчество, как нечто узконаправленное и отдельное от них. Творчество сужается только до создания произведений искусства.

Если человек не рисует, не музицирует и не играет на сце-

не, а работает, например, в бухгалтерии или продавцом бытовой техники, то он считает себя далеким от творчества и лишенным воображения. Получается, что в мире, действительно, очень маленький процент творческих людей, а само творчество, как явление, доступно лишь избранным.

Я очень хочу развеять этот миф. Я хочу показать, что каждый человек, абсолютно каждый – творческая личность.

Творчество – это энергия, которая пронизывает все на свете и является нашей основой, нашей сутью. Мы сотворены природой, Богом. Наше создание (как и создание всего вокруг) является творческим процессом, и мы являемся продолжением этого процесса. Пишем ли мы музыку, готовим еду или считаем цифры – это всего лишь материальное проявление творческой энергии.

Почему так важно осознавать себя творческим человеком?

Да потому, что мы создаем свою жизнь!

Все материальные и духовные блага, которые есть в нашей жизни – результат нашей творческой энергии. И если считать себя нетворческой личностью, то этими мыслями мы будем создавать блоки, которые будут препятствовать свободному течению творческой энергии. А бедный, тонкий поток этой энергии будет порождать бедную, во всех смыслах, жизнь.

Цель всей моей деятельности – это помогать людям находить в себе творческий источник, налаживать с ним связь и расширять потом это до размеров всей своей жизни в целом.

Если ты, мой дорогой читатель, уже сейчас открыл в себе творческий канал и занимаешься какой-то творческой деятельностью, то это не единственные твои границы. Их можно расширить и начать создавать не только произведения искусства, но и свою жизнь. Творить свою жизнь.

Для достижения этой цели я создала тебе помощника.

"Настольная книга Мастера" поможет тебе лучше узнать себя, соприкоснуться со своей Душой, открыть в себе творческое начало и с легкостью реализовывать свои желания, мечты, цели.

Эта книга поможет тебе стать настоящим Художником и Мастером своей жизни.

## **КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ**





Настольная книга Мастера – это авторская методика, основанная на принципах арт-терапии. Ее цель – помочь тебе раскрыть свое творческое начало и осознать себя Мастером своей жизни.

Эта цель достигается с помощью нескольких этапов:

1. Принятие и раскрытие своей личности
2. Обнаружение и снятие внутренних блоков: страхов и негативных установок
3. Познание духовных законов бытия.

Все эти этапы взаимосвязаны. Плавно перетекают один в другой и помогают тебе в исполнении и реализации задуман-

ных желаний, идей, целей.

Чем отличается данная методика от многих других арт-терапевтических методов?

Большинство арт-терапевтических методов опираются на работу только правого полушария мозга. Здесь же задействованы оба: и правое (творческое) и левое (логическое). Такой интегрированный подход дает мощный рывок в осознании проблемы и ее решения. Ты получишь более быстрые и более сильные результаты после работы с методикой.

Способы работы.

1. Работа с одной, насущной проблемой.

– Выбери картину в разделе Трансформационные картины, которая соответствует твоей насущной проблеме. Какая тебе подходит для работы больше всего, ты можешь узнать, прочитав Воздействие картины.

– Распечатай картину и ее описание.

– Внимательно разгляди рисунок. Прочитай Интерпретацию. Посмотри, какие ассоциации у тебя возникают при рассматривании картины.

– Раскрась ее. Используй все, что тебе хочется: цветные карандаши, фломастеры, гелевые ручки. Раскрашивай так, как тебе хочется, а не как "надо". Листья могут быть не только зеленого цвета, но и любого другого. Используй различные способы закрашивания. В общем, дай волю своей фантазии. Позволь себе делать все, что тебе хочется.

– Во время раскрашивания позволяй подниматься в те-

бе любым ассоциациям, мыслям, чувствам, воспоминаниям. Осознавай все, что в тебе происходит, позволяй этому быть и отпускай.

Если после раскрашивания тебе не очень нравится получившаяся картина или во время работы с ней у тебя было много неприятных переживаний, то не вешай ее на видное место.

Поразмышляй, почему она у тебя такая получилась, почему она тебе не нравится, что тебе в ней не нравится конкретно, что бы ты хотел в ней изменить.

Распечатай ту же самую картину опять и работай с ней по тому же принципу до тех пор, пока полученный результат не станет тебе нравиться.

**ВАЖНО!** Не стоит в один день работать с несколькими картинами. Не стоит одну и ту же картину раскрашивать несколько раз за один день. Дай себе время на обдумывание и переживание. В один день работать с одной картиной!

Не выбрасывай сразу не понравившиеся тебе картины. Просто убери их. Когда ты нарисуешь свою «идеальную» картину, ты можешь по всем предыдущим рисункам посмотреть их эволюцию. Посмотреть, как они изменялись. На них запечатлены твои внутренние изменения! Проанализируй эти изменения в рисунках и в своем внутреннем состоянии.

– Картину, которая тебе нравится, вызывает у тебя положительные эмоции, повесь на видное место. Так она будет нести свою положительную энергетику даже тогда, когда ты

не работаешь с ней непосредственно!

## 2. Картины, как путь трансформации.

Здесь идет работа со всеми картинами по очереди, начиная с самой первой. Каждая

картина расположена в определенном логическом порядке и является важным шагом на пути к осознанию себя, как Мастера своей жизни. Работая с каждой картиной по очереди, ты будешь продвигаться вперед к пониманию, кто такой Мастер, обретать его знания и навыки.

– Прочитай главу Путь трансформации.

– При чтении рассматривай соответствующие картины. Названия картин указаны в тексте в скобках большими буквами. Посмотри, какие ассоциации у тебя возникают при чтении текста и рассматривании картины.

– Начинай работу с каждой картиной по очереди, как описано в способе 1.

## **ПУТЬ ТРАНСФОРМАЦИИ**



Первооснова мира, начало всех вещей есть Энергия (ЭНЕРГИЯ). Она находится в вечном движении, пронизывает собой всю Вселенную. Все из нее рождается и все возвращается в нее. Одна и та же Энергия присутствует и в звезде далекой галактики, и в человеке, спешащем на работу, и в муравье, несущим свою соломинку. Мы сами и вся Вселенная есть материальная форма Энергии. Энергия лежит и в основе любого события и явления. Научившись управлять этой энергией, мы можем достичь всего, чего захотим. Мы можем творить свою жизнь, создавать ее, согласно своим желаниям. Мы можем стать настоящими Художниками и Ма-

стерами своей жизни.

Человек приходит в этот мир, чтобы пройти Путь личного развития. На каждом этапе этого Пути путник обретает знания, практический и духовный опыт. Каждый этап приближает его к Мастерству создания, Мастерству творения. На этом Пути человека манят различные желания, идеи. Они являются импульсами, которые влекут его вперед, к основной Цели – обретению Мастерства творения (ЗАЧАТИЕ). Улавливая свои желания, превращая их в цели и реализуя их, путник продвигается вперед и открывает в себе все новые грани Творчества.

Своим намерением воплотить идею, человек начинает спускаться ее из тонкого, эфемерного мира в мир материальный (ВОЛЯ). Намерение дает жизнеспособность идее, дает необходимую энергию для ее материализации.

# 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.