

# Татьяна Иванди

**Татьяна Иванди**  
**Твой ресурс. Практика из**  
**33 шагов для открытия**  
**жизненного ресурса.**  
**Метафорические**  
**ассоциативные карты**  
**+уникальная методика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69027385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69027385)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Метафорические ассоциативные карты и методика «Твой ресурс» – уникальная и волшебная практика, состоящая из 33 шагов, в которой вы затронете свои чувства и эмоции. И, как следствие, глубинно проработаете ваши скрытые и потенциальные жизненные ресурсы. Каждый шаг – это психологическое трансформационное упражнение, которое поможет лучше понять себя. Данная практика сформирует позитивное мышление, которое приведет к накоплению внутреннего психологического ресурса, исполнению мечт и достижению всех поставленных целей. Метафорические

ассоциативные карты и методика «Твой ресурс» подходят для самостоятельной работы в познании своей личности. А также эта методика абсолютно точно станет незаменимым помощником для психологов, использующих в своей работе метафорические карты. «Твой ресурс» – это уникальная возможность пройти путь мягкой трансформации к счастливой жизни!

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 7  |
| Глава 1. Что такое метафорические<br>ассоциативные карты и как с ними работать? | 12 |
| Как работать с метафорическими<br>ассоциативными картами «Твой ресурс»?         | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 15 |

**Татьяна Иванди**  
**Твой ресурс. Практика из**  
**33 шагов для открытия**  
**жизненного ресурса.**  
**Метафорические**  
**ассоциативные карты**  
**+уникальная методика**

Метафорические ассоциативные карты и методика «Твой ресурс» – уникальная и волшебная практика, состоящая из 33 шагов, в которой вы затронете свои чувства и эмоции. И, как следствие, глубинно проработаете ваши скрытые и потенциальные жизненные ресурсы. Каждый шаг – это психологическое трансформационное упражнение, которое поможет лучше понять себя. Данная практика сформирует позитивное мышление, которое приведет к накоплению внутреннего психологического ресурса, исполнению мечт и достижению всех поставленных целей.

Метафорические ассоциативные карты и методика «Твой ресурс» подходят для самостоятельной работы в познании своей личности. А также эта методика абсолютно точно ста-

нет незаменимым помощником для психологов, использующих в своей работе метафорические карты.

«Твой ресурс» – это уникальная возможность пройти путь мягкой трансформации к счастливой жизни!

---

# Введение

Рада приветствовать вас!

Я – Татьяна Иванди – психолог, автор книги и методики «Архитектура человека» о гармонии души и тела. Более 3000 человек получили мою экспертную консультацию и прошли обучение по авторской системе «Архитектура человека». А сегодня я предлагаю вам свою новую разработку – метафорические ассоциативные карты и методику «Твой ресурс».

Всю свою сознательную жизнь я исследую новые грани человека, способы и методы познания гармонии души и тела, помогаю людям в поиске своего внутреннего ресурса, потенциала, предназначения.

По первому образованию я – архитектор-дизайнер. Когда я училась в университете, работы творцов мирового изобразительного искусства в авангардном направлении произвели на меня сильное впечатление. Изучая историю создания мировых шедевров, я то и дело вглядывалась в них и пыталась понять, что же хотели сказать художники своими творениями. Многие из вас, конечно же, знают авангардиста сюрреалиста – Сальвадора Дали и его странные, но до безумия интересные работы, а каждый второй задумывался над абстрактной работой Малевича «Черный квадрат». Абстракция и сюрреализм стали для меня совершенно новым взгля-

дом на искусство через метафору. Именно тогда я и начала углубляться в познание психологического подтекста любого художественного творения, любого визуала в целом.

Образование психолога я получила чуть позже, и это уже был осознанный и логичный исход моего любопытства к теме психологии личности и того, как человек воспринимает мир. Благодаря этим двум образованиям, я с головой погрузилась в мир познания человека через творческие и нестандартные психологические методы.

Мне, как человеку, знающему практически все про цвет, линии и формы, очень близки и симпатичны различные творческие терапии. Я хорошо понимаю, как с помощью творчества люди начинают лучше разбираться в себе, своих эмоциях и чувствах. Кроме того, я всегда стараюсь дать людям знания, которые они могут применять в своей жизни без значительных финансовых затрат. Ведь побыть в творчестве и улучшить свое психологическое состояние хочется почти каждому из нас!

Раньше моя работа с метафорическими ассоциативными картами как-то не складывалась, мне даже не приходило в голову их приобрести. Больше я работала с клиентами в техниках Арт-терапии и Цвето-терапии, о которых я уже писала в своей книге «Архитектура человека». Однажды, когда я была в Москве на международной конференции, после трудового дня мне захотелось отдохнуть и развеяться. Я заглянула в Музей Анатолия Зверева и там, как раз, увидела су-



венирные карты с работами этого талантливого творца. Конечно же, я не удержалась и приобрела их. Эти карты некоторое время лежали без дела, но как-то на сеансе с клиентом случайным образом они оказались на моем рабочем столе, и я решила вытянуть карту вместе с клиентом... И чудо! Карта выпала так удачно, что ответила на вопрос, с которым человек приходил ко мне на сеанс. Вернее, клиент в образах, изображенных на карте, нашел ответ на свой вопрос. Это было удивительно! После мы с воодушевлением разглядывали абстрактные, креативные карточки, и у каждого из нас была своя реакция на одну и ту же карту.

Тогда я впервые оценила силу метода с метафорами и визуалом в реальности, и тема с визуализациями образов меня серьезно затянула. Я начала искать метафоры и ассоциации во всем. Купила несколько колод метафорических ассоциативных карт разных авторов, прошла обучение по работе с такими картами и начала активно применять их в своей работе.

Через некоторое время я оказалась в Екатеринбурге. Прогуливаясь по городу, мы с семьей зашли на выставку, посвященную Высоцкому. И снова восторг. Не скажу, что я ярая поклонница творчества Высоцкого. Больше меня впечатлили работы художника Михаила Шемякина на стихи Высоцкого. Оторвать от стенда с зарисовками и иллюстрациями меня было уже невозможно. В прямом смысле слова, я прилипла к рисункам, смотрела, фотографировала. Можно ска-

зять, что это была своеобразная практика с метафорами и даже работа над собой и своим внутренним миром. И тут меня снова накрыло. Мой внутренний творец вышел из тени, мне захотелось создать что-то своё. Мои руки потянулись к карандашу, и я начала рисовать картинки-метафоры к аффирмациям.

Как уже отмечала, по своей натуре, я – визуал, поэтому мне очень легко представить в своем сознании разные образы, но у моих клиентов не всегда с легкостью получается визуализировать определенные картинки и сюжеты. Поэтому-то я и решила создать колоду метафорических ассоциативных карт со слоганами, вопросами и аффирмациями, которые помогут моим клиентам самостоятельно разобраться в своём внутреннем мире и найти свой жизненный ресурс.

Далее я разработала уникальную методику «Твой ресурс» для удобства работы с данной колодой. В итоге получилась уникальная и волшебная практика, состоящая из 33 шагов, в которой вы затронете свои чувства и эмоции. И, как следствие, глубинно проработаете ваши скрытые и потенциальные жизненные ресурсы. Каждый шаг – это психологическое, трансформационное упражнение, которое поможет лучше понять себя. Данная практика сформирует позитивное мышление, которое приведет к накоплению внутреннего психологического ресурса, исполнению мечт и достижению всех поставленных целей.

---

Метафорические ассоциативные карты и методика «Твой ресурс» подходят для самостоятельной работы в познании своей личности. Также эта методика абсолютно точно станет незаменимым помощником для психологов, использующих в своей работе метафорические карты.

Если данные карты и методика оказались у вас, это значит, что вы находитесь на пути духовного саморазвития, в поиске ресурса для своей жизни, для исполнения своих самых заветных мечтаний. Это так здорово! Вы идете в правильном направлении, в направлении к своей личной истине.

«Твой ресурс» – это уникальная возможность пройти путь мягкой трансформации к счастливой жизни.

Ну что, готовы? В путь, дорогие мои и уже самые любимые читатели! К познанию своего внутреннего мира!

# **Глава 1. Что такое метафорические ассоциативные карты и как с ними работать?**

Давайте разберёмся, что же такое метафорические ассоциативные карты!

Метафорические ассоциативные карты – это специальные карточки с рисунком, сюжетом, через который происходит ассоциативная параллель с внутренним миром человека, с его переживаниями в определенный момент времени. Одна и та же карточка может поднимать на поверхность у одно и того же человека в разные периоды времени различные ассоциации. Или у разных людей восприятие одной и той же карты будет происходить на разном эмоциональном уровне. Такие карты помогают найти ресурс для решения актуальной проблемы. А также с ними можно выводить на поверхность скрытые мотивы и желания, обходя внутренние психологические защиты.

Самое интересное заключается в том, что не важен сам сюжет рисунка, а важны те эмоции и реакции, которые возникают в связи с увиденным сюжетом. Карты «Твой ресурс» – это нестандартные метафорические ассоциативные карты. Помимо рисунка на картах имеется еще и фраза, помогающая в самоанализе и задающая определенное направ-

ление, тему для проработки запроса.

# **Как работать с метафорическими ассоциативными картами «Твой ресурс»?**

Практика состоит из 33 карт, и каждая карта является проработкой вашей психики и души. Предлагаю вам две техники работы психологическую и гадальную. Каждый из вас выберет удобную для себя в данный момент времени.

В такой работе используется подход самоанализа и самораскопки проблемы.

Если у вас сложный психологический запрос, то я рекомендую всё же сначала обратиться к специалисту, в противном случае – вы можете войти в негативное состояние и застрять в нем надолго.

Карты «Твой ресурс» подходят как для личного использования, так и для работы психологов с клиентом.

Предлагаю вам два метода работы с данной колодой. Психологический и гадальный методы.

# 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.