

КОЛОДА МАК «ТОЧКА ОПОРЫ»



1. Введение

Что это за карты и для чего они

Текст:

Эта колода — не про гадание и не про правильные ответы.

Она про диалог с собой.

Карты помогают остановиться, посмотреть внутрь и услышать то, что обычно тонет в шуме мыслей, дел и ожиданий.

Здесь нет «хороших» и «плохих» карт.

Нет правильных интерпретаций.

Есть только ты, твой запрос и образы, которые откликаются именно тебе.

Важно:

Карты не заменяют терапию или медицинскую помощь.

Они — инструмент самопознания, осознанности и мягкой внутренней работы.

2. Как подготовиться к работе с картами

Перед тем как тянуть карту:

- Найди тихое пространство (5–15 минут достаточно)
- Отложи телефон
- Сделай 2–3 спокойных выдоха
- Сформулируй один простой запрос

Не «что со мной не так?»

А:

«Что сейчас важно увидеть?»

«Где я теряю энергию?»

«Что хочет быть услышанным?»

3. Как формулировать запрос (это ключ!)

Хорошие запросы:

- Что происходит со мной сейчас?
- Что я не замечаю?
- Где мой ресурс?
- Что мешает мне двигаться дальше?
- Что для меня сейчас важно?

Запросы, которые лучше не использовать:

- Что мне делать?
- Что будет?
- Кто виноват?

Карты не дают инструкций.

Они показывают внутреннее состояние и направление внимания.



4. Как работать с картой

Шаг 1. Вытяни карту вслепую

(или выбери открытую — как почувствуешь)

Шаг 2. Посмотри на образ и задай себе вопросы:

- Что я вижу первым?
- Что в этой карте откликается?
- Какие чувства она вызывает?
- Где я в этом образе?
- Что здесь про меня?

Важно:

Не анализируй. Не ищи «умный» смысл.

Говори простыми словами.

5. Глубинные вопросы к карте

- Если бы эта карта была про меня — о чём она?
- Что в этом образе похоже на мою жизнь?
- Что здесь хочет измениться?
- Где здесь мой ресурс?
- Что мне важно забрать из этой карты?

6. Работа с несколькими картами (2–3)

Пример последовательности из 3 карт:

Где я сейчас

Что мне мешает / удерживает

Что может поддержать

Вопросы:

- Как карты «разговаривают» друг с другом?
- Какая из них самая сильная для меня?
- Что объединяет все три?

7. Как фиксировать инсайты (очень важно)

После работы **обязательно запиши:**

- 1–2 фразы, которые были самыми важными
- одно ощущение в теле
- одно маленькое действие, которое ты можешь сделать

Даже осознание без записи быстро исчезает.

Записанное — начинает жить.



8. Правила бережной работы с собой

- Не тяни карты в состоянии сильного эмоционального всплеска
- Не работай с одним и тем же вопросом много раз подряд
- Если поднимается сильная боль — остановись
- Делай паузы

Карты — это не про «копать глубже».
Это про слышать себя честно и мягко.

9. Маленькие ритуалы (по желанию)

- вытягивать одну карту утром:
- «Что сегодня для меня важно?»
- одну карту вечером:
- «Что я прожила сегодня?»
- одну карту в момент усталости:
- «Что мне сейчас нужно?»

10. Завершение

Возвращайся к картам тогда, когда хочется тишины, ясности или поддержки. Пусть они станут твоей точкой опоры, а не источником ответов извне.

Всё важное уже есть внутри тебя.

🌸 О создателе

Колода создана Натальей — художницей и проводником на пути к себе. В основе — личный опыт, годы наблюдений и работы с женщинами, которые искали не ответы, а возвращение к себе.

💎 «Точка опоры» — это...

...не инструмент для изменений.

Это пространство, где изменения начинаются сами.



Расклады

Расклад 1. «Где я сейчас»

- 1 карта — моё состояние
- 2 карта — что меня истощает
- 3 карта — что может поддержать

Расклад 2. «Пауза»

- 1 карта — что требует остановки
- 2 карта — где мне можно выдохнуть

Расклад 3. «Мой ресурс»

- 1 карта — где моя сила
- 2 карта — как я могу к ней вернуться

Расклад 4. «Мягкий путь»

- 1 карта — что я отпускаю
- 2 карта — что приходит вместо
- 3 карта — мой следующий шаг

Расклад 5. «Возвращение к себе»

- 1 карта — где я потеряла контакт с собой
- 2 карта — что поможет вернуться
- 3 карта — что изменится