

Анна Фенина, Ольга Круглова

# Сила Стан



Метафорические карты  
**Одной Девочки**  
для поддержки на пути к мечтам



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92

ББК 88.52

Ф42

**Фенина, Анна.**

Ф42

Сила стаи : метафорические карты одной девочки для поддержки на пути к мечтам / Анна Фенина, Ольга Круглова. — Москва : Эксмо, 2024. — 108 с. : ил.

Колода метафорических ассоциативных карт от Анны Фениной, — автора бестселлеров целебных сказок для взрослых «Одна девочка собирала стаю» / «Одна девочка тропу искала» и художницы женской души Ольги Кругловой, — это пламя надежды в сложные времена, бережный разговор с душой и озарения, которые помогут победить трудности.

Героиня карт, Одна Девочка, — собирательный образ, в котором каждая из нас найдет отражение себя. Одна Девочка не поучает, не ставит себя в пример. Она, как и все мы, просто хочет быть счастливой и находит для этого самые неожиданные рецепты. В комплекте 72 карты для самотерапии или работы с клиентами; компактная книга, в которой даны комментарии к каждой карте и большое количество методик, предназначенных для работы со своими желаниями, отношениями, сомнениями и «гореваниями». Карты предназначены для психологов, специалистов по работе с метафорическими картами и начинающих исследователей своей души.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-164060-6

© Фенина А., текст, 2022

© Круглова О., иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Колода метафорических  
ассоциативных карт  
от **Анны Фениной** —  
автора бестселлеров целебных  
сказок для взрослых  
«**Одна девочка собирала стаю**»  
и «**Одна девочка тропу  
искала**».

Иллюстрации —  
**Ольги Кругловой**,  
члена Творческого Союза  
Художников России, автора метода  
«нетоксичного рисования».

## От автора



*Тропинки к мечтам вьются причудливо. Никогда не знаешь, где окажешься, ступив на такую. Но и в лесной чаще, где среди древних стволов ни одной живой души, и среди людей, чьи голоса звучат громче твоего собственного, маяк мечты не угасает.*

*А соседними тропами идут те, с кем тебе по пути. Твоя Стая – зримая и незримая. Люди, чьи сердца понимают твое и видят Вселенную в твоих глазах. Невидимые звери, что пом-*

*нят времена, когда тотемное животное наделяло своего хозяина особыми силами. Души твоих Пра, которые кружатся в непостижимых потоках бытия, благословляя тебя.*

*Метафорические карты «Сила Стаи» призваны поддержать на пути от мечты к мечте: в темных его закоулках и на залитых солнечным светом вершинах. Дать подсказку, когда ты не знаешь, куда дальше, ободрить, когда знаешь, но не решаешься, и задать те вопросы, которые помогут понять себя.*

*В книгах целебных сказок про Одну Девочку самобытные метафоры переплетаются с уютными иллюстраци-*

ями Ольги Кругловой, создавая ощущение, что эти истории про тебя. Карты «Сила Стаи» – красочный привет от Одной Девочки, которая будто садится рядом и спрашивает: «Как ты, милая? Поговорим?»

Эту колоду можно использовать разными способами – выбирай, какой сегодня ближе тебе. И волшебного путешествия по метафорическим мирам рука об руку с Одной Девочкой!

*С любовью, Анна Фенина,  
писательница, арт-терапевт.*

## **ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ?**

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это набор картинок для самостоятельной работы (самотерапии) или для терапевтической работы с помогающим специалистом. Люди, животные, предметы, эмоции и сюжеты на метафорических картах считаются каждым человеком по-разному, оставляя простор для толкования и изучения своих реакций на возникшие образы.

### **С помощью метафорических карт можно:**

- Заглянуть в прошлое и найти там причины происходящего

- Сформулировать отношение к тому, что волнует, и наметить шаги для разрешения ситуации
  - Визуализировать желанные события и увидеть пути к их достижению
  - Поговорить с подсознанием и получить важную информацию, хранящуюся в нем
  - Понять причины страхов и сомнений
  - Максимально быстро прийти в состояние равновесия
- И тому подобное.

## **ПОЧЕМУ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ РАБОТАЮТ?**

Во-первых, карты являются стимулом, который вызывает поток ассоциаций, описывающих внутренний мир челове-

ка и особенности его взаимодействия с миром внешним. Так проявляется закон проекции, впервые озвученный Зигмундом Фрейдом.

Во-вторых, работая с МАК и описывая ассоциации, мы говорим не о себе, а об образах и персонажах на карте. Это помогает обойти защитные механизмы нашей психики и взглянуть на ситуацию «со стороны».

В-третьих, ключом к взаимодействию с МАК является метафора. Соотнося свои состояния с отвлеченными образами, мы находим в них новые смыслы и подсказки.

Кроме того, карты привносят в процесс работы элемент игры, снижая завышенные ожидания от происходящего, при этом не теряют эффективности.

## **КОЛОДУ «СИЛА СТАИ» МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК:**

- Метафорические ассоциативные карты, к которым не нужны дополнительные описания — только работа с образами, рождающимися внутри человека.
  - Как колоду-оракул, где к каждой карте дополнительно прилагается короткое описание с наводящими вопросами или напутствием.
  - Книжку с описаниями карт можно использовать самостоятельно, даже если карт нет поблизости.
- «Сила Стаи» — ресурсная колода, которая в большей степени ориентирована на поддержку во времена сомнений и на пути к мечтам. Пусть она станет вашей доброй помощницей!

## КАК РАБОТАТЬ С КОЛОДОЙ?

Каждой карте соответствует послание в этой книжке, для удобства карты и послания пронумерованы, чтобы можно было легко найти пару.

Карты можно использовать без книжки, а книжку без карт.

Послание, которое дополняет карту, никак не противоречит образам, которые вы видите в ней. Скорее, дает возможность взглянуть на ситуацию под новым углом.

В конце книжки приведены техники работы с колодой «Сила Стаи», которые могут помочь углубить и разнообразить работу с картами.