

АННА ГРАЩЕНКОВА

ИСТОЧНИК ЖЕЛАНИЯ

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
КАРТЫ для пробуждения
энергии творчества
и сексуальности

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 392.6

ББК 57.01

Г78

Гращенкова, Анна.

Г78 Источник желания : метафорические карты для пробуждения энергии творчества и сексуальности / Анна Гращенкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 64 с.: ил.

ISBN 978-5-04-197711-5

Как связаны сексуальность и творчество? И как ваше либидо может стать мощнейшим источником для развития креативных способностей. Новая колода метафорических карт психолога и потоковой художницы Анны Гращенковой рассказывает обо всех проявлениях творения и трансформации, которые окружают нас со всех сторон. С помощью набора карт и специальных посланий вы сможете получить тот самый импульс, который подарит вам новые желания, новые открытия и многогранную энергию позитивного творения, в существовании которой не сомневался сам Зигмунд Фрейд.

Упражнения для работы с этой колодой разделены на две части: телесный опыт, изучение тела и развитие творческого потенциала.

Набор в уютной коробочке состоит из методического руководства, 50 карточек с изображениями и 50 карточек с текстовыми посланиями.

УДК 392.6

ББК 57.01

© Гращенкова А.Ю., текст,
иллюстрации, 2024

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-197711-5



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

**РАЗДЕЛ I. Упражнения, направленные
на развитие телесности 25**

Упражнение 1. «Удовольствие»... 26

Упражнение 2. «Блоки» 28

Упражнение 3. «Принятие» 32

Упражнение 4. «Циркуляция
либидо» 35

Упражнение 5. «Проявление либидо»	40
---	----

РАЗДЕЛ II. Упражнения для направления творческой энергии ... 42

Упражнение 1. «Объект для творчества»	44
---	----

Упражнение 2. «Сотворчество»	46
------------------------------------	----

Упражнение 3. «Энергия и деньги»	49
--	----

Упражнение 4. «Обмен энергией»	52
--------------------------------------	----

Упражнение 5. «Послание»	54
--------------------------------	----

Заключение	56
------------------	----





ВВЕДЕНИЕ

Наверное, многие из нас в контексте сексуальности сталкивались с понятием «либидо». Этот термин ввел основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. **Либидо** (от лат. *libido* — желание, страсть, стремление) Фрейд использовал для описания разных проявлений сексуальности. Он вкладывал в это понятие некую специфическую энергию, которая движет не только

половым влечением как таковым, но любовью в целом (например, любовью к родителям и детям). Позже представления Фрейда о либидо трансформировались, и он определял либидо как энергию инстинктов жизни и любую психическую энергию, которая лежит в основе стремления к созиданию, любви и гармонии.

Ученик Фрейда Карл Густав Юнг дополнил теорию Фрейда относительно либидо своим видением исходя из собственных представлений о бессознательном, как личном, так и коллективном. Под бессознательным Юнг понимал не-