

**б) 06. 10. 2022г.**

**Надежда Ясинская**

Практический психолог, сертифицированный семейный системный расстановщик, игропрактик, ведущая трансформационных игр «Психосоматика», «Столкновение», «Моя семья», «Энергия рода», ведущая тренингов «Я и мой ребёнок», «Моя семья».

Член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), уровень «Практик высшего мастерства».

**МК ««Слепое пятно» наших ресурсов:  
подсказки карт ТАРО через мандалотерапию»**

**Введение:**

«Слепое пятно» в психике – это «рамка» нашего восприятия, это проложенная колея мышления, в которой мы раз за разом оказываемся, пытаюсь решить какую-либо проблему. Это неосознаваемые внутренние правила, которые блокируют способность быть гибким в условиях стресса и вести себя соответственно ситуации, адаптироваться к любым переменам.

Знание о своих бессознательных «слепых пятнах», о том, что раньше было недоступно, – создает возможность увидеть свои ресурсы и новые открытые возможности для роста и развития.

В «Толковом словаре русского языка» понятие «ресурс» описано так: «Запасы, источники чего-нибудь; средство, к которому обращаются в необходимом случае» [Ожегов, 2002].

Психологический ресурс — это то, что позволяет нам двигаться дальше, это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности, это дополнительный

источник энергии. Абсолютно у каждого человека есть свои ресурсы; самое главное – знать о них, осознавать их наличие.

Ресурсы - это индивидуальный адаптационный потенциал каждого человека.

Для того, чтобы найти свои ресурсы, свой «источник энергии», необходимо проанализировать свою жизненную ситуацию.

С помощью чего можно это сделать на данном мастер-классе?

1. Используем систему Старших Арканов карт Таро – как систему знаков и символов, как проводника информации.

Карты Таро называют книгой мудрости египетского бога Тота, только выраженной не текстом со сшитыми страницами, а символами и образами, цифрами и знаками, объединяющими в себе сакральный смысл человеческих судеб. Само слово "Таро" означает – дорога Владык, Царский Путь. Арканы Таро – это знания, зашифрованные образами, символами и цифрами, которые следует понять и научиться читать.

2. Используем и одну из техник арт-терапии – мандалотерапию.

В настоящее время в психотерапии большую популярность имеет один из самых древних методов индивидуальной терапии – рисование сакральных кругов (мандал). Данный метод получил название мандалотерапия, совмещая арт-терапию с магическими свойствами мандал.

В переводе с санскрита слово "мандала" означает круг и представляет рисунок в круге. В своём более глубоком значении слово "мандала" – извлечение сущности. Это глубинная работа с нашим бессознательным, которая помогает обретению целостности, восстанавливает гармонию нашей души. Происходит процесс самоинтеграции.

К.Г.Юнг был первым из психологов, кто рассмотрел в мандалах возможность мощного терапевтического лечения пациентов, которые ищут свою индивидуальность. Дезинтеграция – одна из основных проблем

современного общества, которую Юнг предвидел. Мандалотерапия — одно из самых сильных и эффективных средств, которое даёт человеку жизненные силы, помогает стать тем, кем человек является на самом деле, тем, кто он есть.

Продолжить понимать самого себя, своё предназначение на этой Земле, свой Путь поможет мастер-класс "Слепое пятно" наших ресурсов: подсказки карт Таро через мандалотерапию".

### **Методологическая основа мастер-класса**

В основе МК – комплексный авторский метод «Архетипический Портрет» Ирины Бердиной (Москва, практикующий психотерапевт, учредитель Трансформационного Института Развития Сознания (ТИРС). Метод опирается на теорию архетипов для психоанализа К.Г.Юнга.

«Архетипический портрет» – это метод, позволяющий проводить глубинную психотерапию, выводить из кризисов, находить ответы на экзистенциальные вопросы о смысле жизни и жизненном Пути конкретного человека.

Данный метод, созданный в 2014 году, соединил аналитическую психологию Юнга с теорией полевого взаимодействия, нейротрансформингом, мифо- и сказкотерапией, сакральной геометрией и арт-терапией.

Используя дату рождения и простые арифметические расчеты, можно создать матрицу личности, в которой в числовом виде прописаны модели поведения, таланты, профессия, предназначение, комплексы, родовые сценарии, теньевые стороны личности человека, уроки прошлой жизни. С помощью данного метода можно ответить на многие вопросы и помочь с поиском решения любой проблемы – путём осознания своих личных ресурсов.

## Основные слайды презентации МК:

Семейный психолог Надежда Ясинская

МАСТЕР-КЛАСС

**“Слепое пятно” наших ресурсов:  
подсказки карт Таро через мандалотерапию**

В основе МК -  
Авторский Метод "Архетипический Портрет" Ирины Бердиной  
(Москва, учредитель Трансформационного Института Развития  
Сознания (ТИРС), <https://metaportret.com/>)

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА» 1-9 октября 2022г.

Эффективность их использования

Семейный психолог Надежда Ясинская

Каждый человек обладает четырьмя базовыми ресурсами для жизни:

- деньгами,
- энергией,
- знаниями,
- временем

Ресурс — это условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Вопрос:  
насколько эффективно каждый из нас умеет использовать свои жизненные ресурсы?  
Где находится "инструкция" по их использованию? ))))))

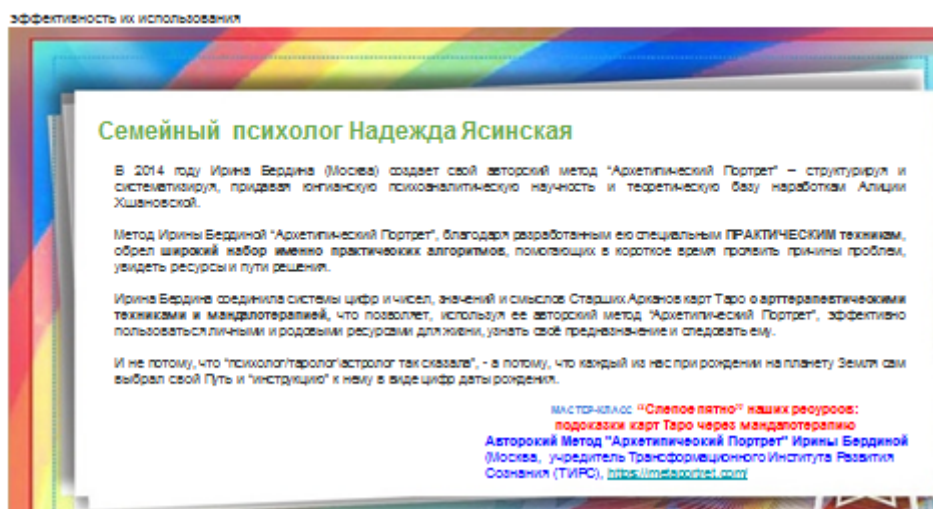
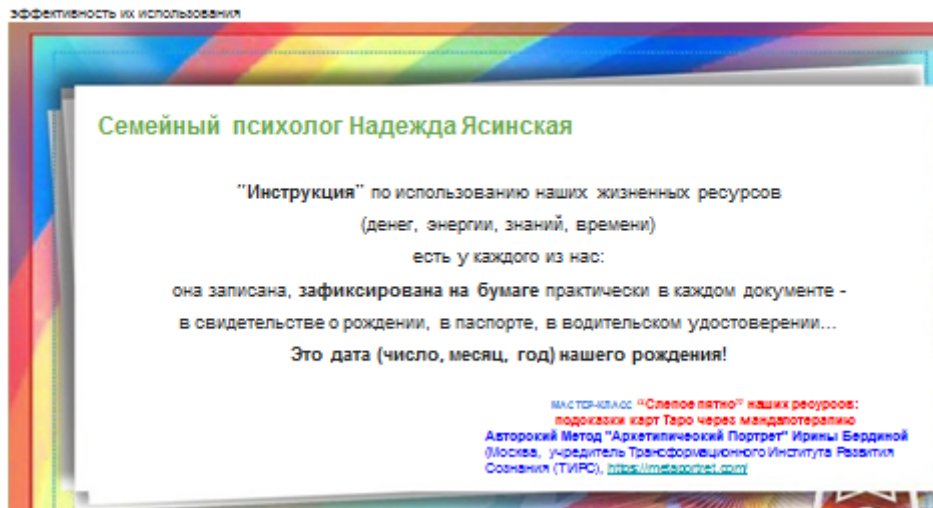
МАСТЕР-КЛАСС "Слепое пятно" наших ресурсов:  
подсказки карт Таро через мандалотерапию  
Авторский Метод "Архетипический Портрет" Ирины Бердиной  
(Москва, учредитель Трансформационного Института Развития  
Сознания (ТИРС), <https://metaportret.com/>)

Эффективность их использования

Семейный психолог Надежда Ясинская

"Инструкция" по использованию наших жизненных ресурсов  
(денег, энергии, знаний, времени)  
есть у каждого из нас:  
она записана, зафиксирована на бумаге практически в каждом документе -  
в свидетельстве о рождении, в паспорте, в водительском удостоверении...  
Это дата (число, месяц, год) нашего рождения!

МАСТЕР-КЛАСС "Слепое пятно" наших ресурсов:  
подсказки карт Таро через мандалотерапию  
Авторский Метод "Архетипический Портрет" Ирины Бердиной  
(Москва, учредитель Трансформационного Института Развития  
Сознания (ТИРС), <https://metaportret.com/>)



## ВЫВОДЫ

Для кого целесообразен данный МК:

Для любого человека, который хочет разобраться в себе и понять, как справиться с определенными жизненными ситуациями.

Что дает данный МК:

- Расширение знаний о своих ресурсах и возможностях;
- Возможность разобраться в себе, понять, что мешает развитию, что

вызывает стресс и депрессию, откуда возникают проблемы;

- Пути выхода из кризиса в позитивные сценарии развития;
- Раскрытие забытых или скрытых ресурсов и способностей,

понимание своего предназначения и направлений его реализации.

Ссылки на источники использованных в описании текстов:

1. Ресурсы:

<https://aspekt-ufa.ru/info/articles/psikhologicheskie-resursy/>

<https://www.b17.ru/article/303341/>

2. Таро:

[https://vk.com/@magic\\_norns-kak-vybrat-svou-kolodu-kart-taro](https://vk.com/@magic_norns-kak-vybrat-svou-kolodu-kart-taro)

[https://samopoznanie.ru/articles/predskazaniya\\_na\\_kartah\\_taro/](https://samopoznanie.ru/articles/predskazaniya_na_kartah_taro/)

<https://samopoznanie.ru/schools/mandaloterapiya/>

3. Метод «Архетипический портрет». Ирина Бердина:

[https://samopoznanie.ru/trainers/irina\\_ivanovna\\_berdina/](https://samopoznanie.ru/trainers/irina_ivanovna_berdina/)

4. «Слепое пятно» в психологии:

[https://samopoznanie.ru/articles/slepye\\_pyatna\\_psihiki/](https://samopoznanie.ru/articles/slepye_pyatna_psihiki/)