

«РЕВОЛЮЦИЯ МЫСЛЕЙ»

Знания о себе и о мире помогут каждому человеку жить в гармонии с самим собой и в социуме. Терапевтический смысл сказок способен перевернуть видение и познание своих мыслей и своего сознания.

Книга выступает целительницей и помощницей как психологам, терапевтам, педагогам, так и людям, которые нуждаются в психологической помощи.

Очень часто в жизни мы сталкиваемся с трудностями, которые, к сожалению, преодолеть в одиночку очень тяжело. Работая психологом, я стала замечать, как сказка тонко и точно ложится на утомленные сердца людей. Она вдохновляет и исцеляет. Мои работы, представленные в этом сборнике – реальные жизненные ситуации, которые зашифрованы в сказку. Они помогли вылечиться людям, и надеюсь, будут помогать всем, кто в этом нуждается! В каждой сказке заложена мудрость исцеления людей, которые столкнулись с трудностями на своем жизненном пути. Своим клиентам я очень Благодарна за откровение и доверие. Сборник имеет знания жизненно важных сюжетов, с их помощью, человек способен победить внутреннюю или внешнюю ситуацию, в которой он находится.

Я работала над каждой сказкой в надежде, что она сможет помочь всем желающим, которые обратились к специалисту за помощью. Даже самостоятельно, с помощью сказок-помощниц, можно, отыскав свою жизненную историю, обрести поддержку и найти выход.

Преодолевая, с каждым клиентом, трудности, сказки исцеляли и наполняли их жизнью, помогая вдохнуть свежий воздух преобразования человека.

В книге есть картинки, которые я нарисовала песком, они не случайны. В каждой заключена главная мысль сказки, ее превращение. Название книга получила из-за того, что, работая со сказками, мысли каждого человека испытывают преобразование, превращение, они приобретают ясность сознания и выходят на другой уровень саморазвития.

Применение сказок в терапии:

- 1) Есть сказка для работы с человеком, который чувствует раздражение, гнев, недовольство собой или внешними обстоятельствами, но у него есть желание вернуть прежнее радостное внутреннее ощущение. Также могут обратиться из-за тягостного состояния одиночества, проявления жесткости в характере, имея чувство грусти и апатии.
- 2) Сказка для работы с людьми, которые не могут сделать выбор, обеспокоены состоянием своих отношений. Сомневаются в правильности своих действий. Находятся в состоянии растерянности, запутанности.
- 3) Осознание такого важного фактора как, внутреннее гармоничное состояние. Избавление от вредных и пустых привычек. Понимание важности сохранения баланса и равновесия своего внутреннего состояния души. Желание действовать себе во благо.
- 4) С помощью сказки появляется ориентир настройки взаимоотношений. Также можно работать при неравномерном распределении обязанностей. Для людей, которые только вступили в союз и сталкиваются с трудностями взаимодействия в быту.
- 5) Сказка помогает почувствовать свою значимость. Чувство единения с друзьями единомышленниками. Увидеть среди своего окружения тех людей, которые могут стать настоящими друзьями. Сказка помогает человеку посмотреть на себя другими глазами, появляется уверенность в себе и своих силах. Понимание ситуации в которой оказались друзья и сам человек. Развивается способность отпускать людей, ситуацию, понимание этого и одобрение. Научается встречать с радостью новые этапы в жизни.
- 6) Сказка для работы с зависимостью. Можно использовать в работе с людьми, которые лгут, сквернословят, проявляют агрессию по отношению к своим близким.
- 7) Для того, чтобы справиться со своими тревогами, переживаниями, стрессами и страхами, необходимо взглянуть на эту ситуацию со стороны, с помощью сказки.
- 8) Пробудить в сердце чувство любви к своим родным и желание жить в мире и добре, почитая родителей и сестер, братьев.
- 9) Можно использовать в работе с людьми, которые чувствуют себя одинокими. Для тех, кто испытывает обиду на родителей.

- 10) Ясное понимание себя, своих целей, ценностей в жизни. Понимание законов природы. Желание познавать, мечтать. Уверенность в победе своих сил и желаний. Выстраивание дальнейших планов в своей жизни. Чувство единения с миром. Причинно-следственное понимание самой жизни.
- 11) Сказка для работы с семьями, в которых происходят скандалы, разногласия. В которых один из членов семьи ведет себя агрессивно по отношению к своим близким.
- 12) Существуют возрастные кризисы, которые у всех протекают по-разному. Мы рассматривает случаи, в которых людям очень сложно приходится их переживать. Начинаются панические атаки, ухудшается самочувствие, человек чувствует разбитость и опустошенность.
- 13) С помощью сказки можно работать с психосоматическими заболеваниями.
- 14) Человек проходит много испытаний и внутренних преобразований за свою жизнь. Некоторые события способны заблокировать жизнерадостность человека, а есть такие, которые способны и вовсе погубить желание быть счастливым. Человек может замкнуться, проявлять недоверие ко всему, что его окружает, тем самым себе вредить. Часто в таких ситуациях одолевают грусть, уныние и тоска. Результат: Возвращение человека к позитивному взгляду на себя, на жизнь в целом, на трудности или неприятные ситуации, с которыми столкнулся человек.



Психологические
Метафорические Ассоциативные Карточки

Красова Ирина Евгеньевна – магистр психологии, детский, семейный, экзистенциальный психолог, сертифицированный арт-терапевт, квалифицированный сказковед, автор книги «Революция мыслей».

Все интересующие вас вопросы отправляйте на электронную почту: krasova.irisha@mail.ru

Метафорические ассоциативные карты специалисты могут применять в психологическом консультировании, тренинге, арт-терапии, при проведении индивидуальной и групповой терапии. Подходят для работы со взрослыми и подростками. Можно применять также в работе с детьми для развития воображения и снятия тревожности.

Метафорические карты «Тайны Неба» предназначены для:

- улучшения воображения и творчества
- работы с психологическими переживаниями
- настраивания гармоничных взаимоотношений
- улучшения внутреннего комфорта
- решения индивидуальных вопросов
- развития умения выразить свои чувства
- выравнивания эмоционального фона

Ирина Красова

«ТАЙНЫ НЕБА»

Эта колода метафорических и ассоциативных карт создана мной для настраивания ваших струн души и сердца. Каждая картинка – это изображение неба, которое я сумела запечатлеть, и к которой дала символическую расшифровку. Работая с карточками и читая их тайный шифр, людям приоткроется завеса внутренних открытий самой природы. В жизни все происходит закономерно и вовремя. Зная значения символов неба, возможно более глубоко понять свою любовь в сердце, что она несет, о чем нам говорит. Открываются свои желания и предпочтения. Появляется понимание как выстраивать гармоничные взаимоотношения, и открываются новые перспективы и сюрпризы, которые несет сама Любовь.

Любовь связана с сердцем. Все, что мы чувствуем, все это подсказывает нам наше сердце. Сказка же ложится и понимается именно сердцем, поэтому и человек, который глубоко чувствителен, научается слышать и распознавать голос своего сердца, таким образом постигая великий замысел Любви! Сказкотерапевтический шифр помогает достичь желаемого результата.

Методы работы:

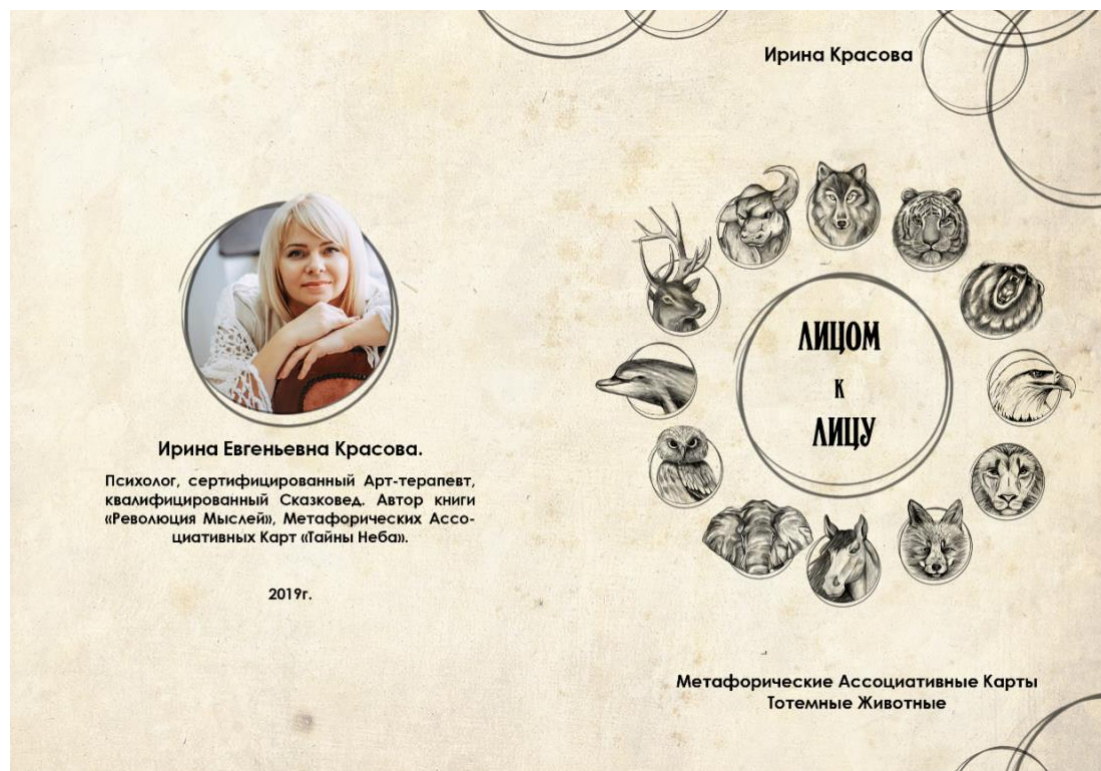
1. Метод «Настраивающий» помогает участникам сконцентрироваться на своих чувствах и определить свои истинные желания.

2. Метод «Побуждающий» помогает участникам найти правильный выбор в своих действиях и начать выстраивать первые шаги для улучшения ситуации.

3. Метод «Восстанавливающий» применим для возможности устранить негативные чувства и найти способы восстановиться для новых периодов своей жизни.

4. Метод «Медитативный» помогает снять напряжение, тревогу, улучшить психоэмоциональное состояние, привести чувства в баланс и услышать желание, готовность к началу нового периода в своей жизни.

5. Метод «Открывающий» позволяет расширить горизонт своего видения в отношениях. Увидеть скрытые смыслы и послания. Постараться распознать главное и открыть для себя тайну личного сюжета отношений.



«ЛИЦОМ К ЛИЦУ»

Цель:

Помочь детям и взрослым найти в себе ресурсы, отыскать внутренние качества, свойственные человеку для преодоления важных жизненных задач. Обрести знания о своих способностях, ощутить поддержку. Узнать о своих внутренних потребностях в развитии определенных качеств, которые важны в период жизненных обстоятельств таких как: публичные выступления, экзамены, соревнования и т.д., когда от человека требуется их максимальная активизация. С помощью этой психологической игры актуализировать вопросы, являющиеся приоритетными для человека, и найти адекватный и наиболее благоприятный ответ. Узнать о своих скрытых желаниях, нуждающихся во внимании, открыть их и проработать для улучшения психологического состояния и его гармонизации.

Возрастная категория: 6+

Количество участников: от 1 до 12 человек
Способ применения: как в индивидуальном консультировании, так и в терапевтических группах.

Предназначены для работы психологам, педагогам, в психологических консультациях, тренингах, терапии с детьми и взрослыми. Для людей, нуждающихся в психологической помощи и эмоциональной поддержке.

Психологическая игра может быть полезна для людей в саморазвитии. Тем, кто желает укреплять, обогащать и развивать свои личностные качества.

«Лицом к Лицу» - это сказкотерапевтическая игра. Все изображения авторские. Созданные описания – это письма от животных для детей и взрослых, которые пробуждают скрытые ресурсы человека, позволяя максимально пробудить в себе силы и способности для дальнейших жизненных задач.

Животных в этой игре 12 и каждый обладает своим нравом и чувствами, которые способны рассказать о себе и поделиться своими достижениями, что и в каждом участнике пробуждает и запускает процесс развития и преобразования.

Вопросы, подсказки и подарки в виде Амулетов открывают возможность соприкоснуться к тайной миссии животных – передать значимость быть в гармонии с окружающим миром, что напрямую влияет на взаимоотношения с социумом.



«ЭБРУ С ЧИСТОГО ЛИСТА»

Мир многообразен и красочен, вот только, способны ли мы все это замечать и восхищаться увиденными чудесами природы.

Эта психологическая работа включает в себя 18 Эбру–карт с книжкой-инструкцией. Каждая карта – это авторский рисунок, выполненный в технике Эбру. В книжке есть вопросы, которые побуждают человека к размышлениям о нынешнем состоянии и своей жизненной позиции. Описание каждой карты – это подсказки в сказкотерапевтическом направлении, которые обладают

эффектом взращивания добрых, положительных, наполненных смыслом и радостью эмоций.

Карты Эбру – это узоры на воде, которые способны разбудить ваше воображение и запустить мыслительный процесс.

В нашей жизни происходят такие ситуации, которые способны поглотить

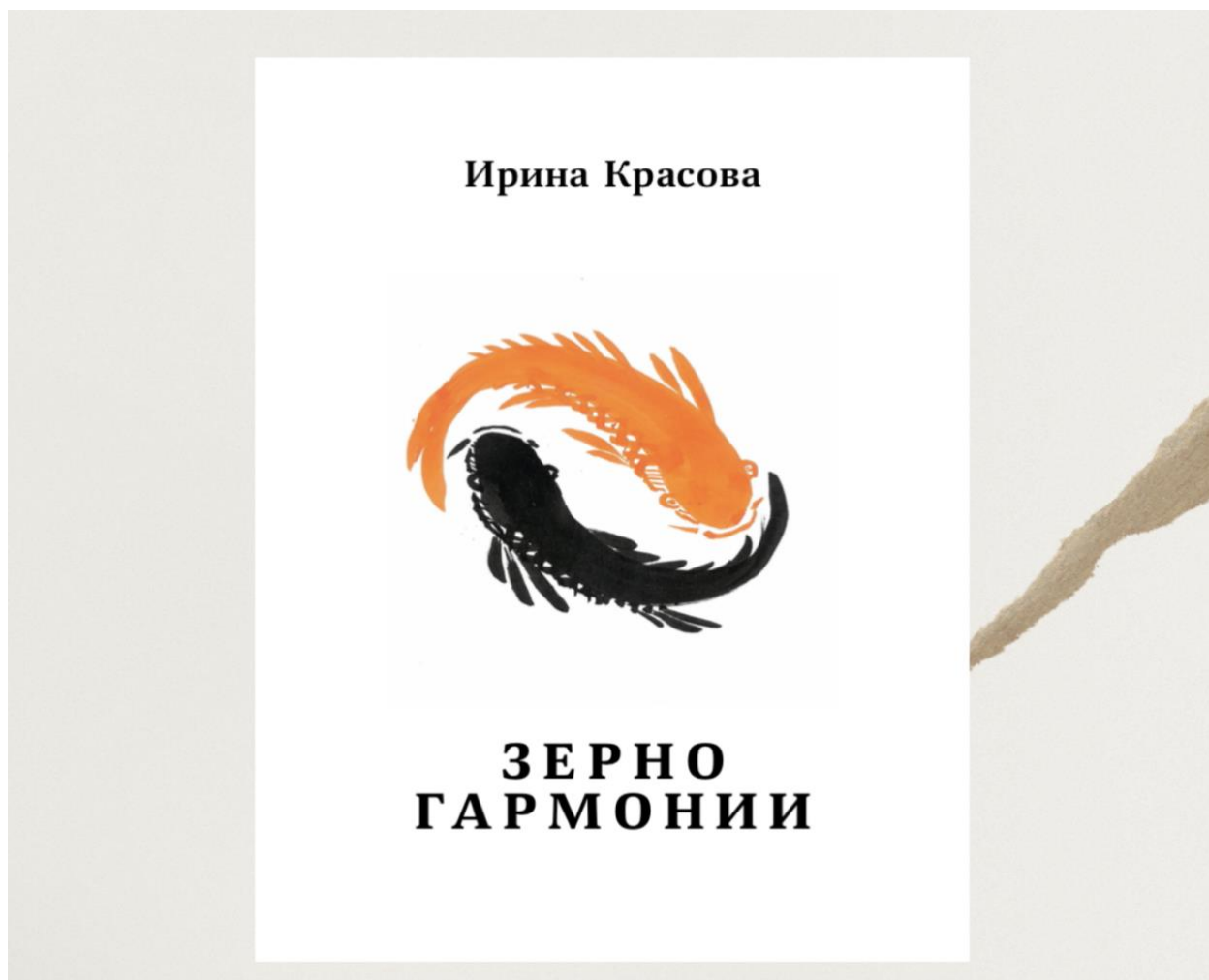
живые и яркие мысли, воспоминания, эмоции, а также «подарить» уныние и апатию, нежелание идти вперед и развиваться. Часто после стрессов или тяжелого жизненного периода человек теряет радость ко всему, что с ним происходит. Мир Эбру поможет восстановить этот баланс любви к жизни, чтобы человек смог почувствовать в себе этот прилив энергии и воодушевления.

«Эбру с чистого листа» создана для тех, кто находится в периоде поиска себя. Для тех, кто запутался и ищет смысл жизни. Кто переживает трудные периоды. Для тех, кто хочет отыскать в себе силы и ресурсы. Кто застрял на определенном этапе своей жизни. Кто находится в эмоциональном кризисе. Для развития и обогащения своего внутреннего мира.

Эта сказкотерапевтическая работа создана для соединения человека с окружающей его действительностью, привнося гармонию в свою жизнь. Взаимодействуя с картами Эбру, человек открывает грани своего внутреннего мира. Появляется способность видеть то лучшее, что предлагает сама жизнь. Запускается процесс творческого мышления, что помогает обогатить свои взгляды и мысли. Взаимодействуя с картами, возможно побороть депрессию и поверить в собственные силы. Порой, мы в спешке жизни, забываем о главном, не замечая тонкостей этого мира. Очень важно уметь восстановить свои ресурсы, открыть новый взгляд на жизненные ситуации, почувствовать в себе силы и желание жить, двигаясь вперед в нужном направлении.

«С Чистого листа» - сказкотерапевтическая работа, создана по антистрессовой программе «Крылья» Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева.

В состав работы входят авторские картины Эбру, терапевтические стихотворения, описания, вопросы и подсказки, направляющие человека вглубь своего естества для познания, помощи исцеления души и тела.



«ЗЕРНО ГАРМОНИИ»

Данная Игра создана для людей, которые стремятся к познанию, совершенствованию, улучшению своего психоэмоционального состояния. Для обретения внутренней гармонии и восстановления энергетического баланса.

В этой работе существует взаимосвязь психологии и философии. Вся Игра пронизана духом китайской живописи. В каждом рисунке течет энергия и жизнь. Работая с персонажами данной Игры, участник устанавливает связь с энергиями, научается распознавать их проявления во внутреннем пространстве.

У-Син – это 5 движений, 5 энергий – Вода, Дерево, Огонь, Земля, Металл. Все элементы связаны друг с другом, так, система У-Син находится в равновесии. Внешние факторы могут нарушить это равновесие, тогда один из элементов может чрезмерно разрастись или истощиться, что будет влиять на самоощущение человека. Благодаря взаимодействию со стихиями, в этой работе, возможно найти причину нарушения качества элемента и восстановить целостную картину внутреннего мира человека, тем самым, восстановить систему У-Син.

Соприкосновение с китайской живописью У-Син способно гармонизировать внутреннее состояние, перенося человека в мир удивительных цветов, животных, деревьев, пейзажей, птиц и людей, что позволяет проникнуть вглубь тайн и загадок китайской философии У-Син, её сакральных символов и мудрых изречений. Человек словно начинает путешествие в мир, где все происходящее окутывает теплом и поддержкой, пониманием и мудростью, ласковыми закатами и добрыми взглядами. Путешествие в мир китайской живописи подарит невероятные чувства и мысли, пробужденные ресурсы и идеи. Процесс взаимодействия с работой, оказывает глубокое влияние на психоэмоциональную сферу человека, восстанавливая ее и укрепляя.

В работу включены авторские терапевтические сказки и стихотворения, цитаты, задания и напутствия, которые позволяют глубже постичь изображения на картинах и открыть в себе кладезь мудрости.

Психологическая игра «Зерном Гармонии» помогает человеку прикоснуться к глубинам искусства, знаний и внутренних открытий.

Эта работа не только психологическая, философская, но и сказкотерапевтическая. Она носит эстетический характер, укрепляя нравственные ценности.

Данная работа создана на основе китайской философской концепции У-Син.

Психологическая работа предназначена для:

- более глубокого познания своего внутреннего мира
- решения своих жизненных задач
- восстановления внутренней гармонии
- понимания своего поведения и своих чувств
- расширения кругозора
- развития воображения
- обогащения личностных качеств
- раскрытия ресурсов
- открытия своего потенциала
- установления баланса между внешним и внутренним миром человека

В состав Т-Игры входят 61 картинка живописи У-Син, игровое поле в виде пейзажа, созданного специально для возможности проникнуться в атмосферу китайской философии, где восстановлена гармония всех пяти стихий, наполняя участника возможностью пробудить в себе и почувствовать силу этих первоэлементов.



«ВОЛШЕБНЫЙ ПУТЬ ДЮЙМОВОЧКИ»

Сказкотерапевтическая игра

Целевая аудитория женская 12+

Для общего развития 0+

Игра рассчитана как на долгосрочный период, так и на короткий, в зависимости от потребностей человека.

Создана игра по структуре коррекционно-развивающих занятий метода Комплексной Сказкотерапии. В основе лежит сказка Х.К. Андерсена «Дюймовочка»

Ключевая идея:

- вернуть человеку ВЕРУ в себя, свое будущее, свой внутренний мир
- найти выход из «замкнутого круга»

Когда находишься в состоянии «повторяющихся» ситуаций в жизни, теряешь уверенность в управлении событиями, необходимо узнать, какая позиция на данный момент является главной, пройти этот этап с помощью этой Сказкотерапевтической игры и перейти на новый уровень.

В этой игре 25 уровней, каждый сопровождается картинкой, созданной песочной анимацией видеосюжетом-мультфильмом.

Взаимодействие с мультфильмом и картинками оказывает терапевтическое воздействие, благоприятно сказывается на сознании и психологическом здоровье.

Игра рассматривает такие смысловые уровни:

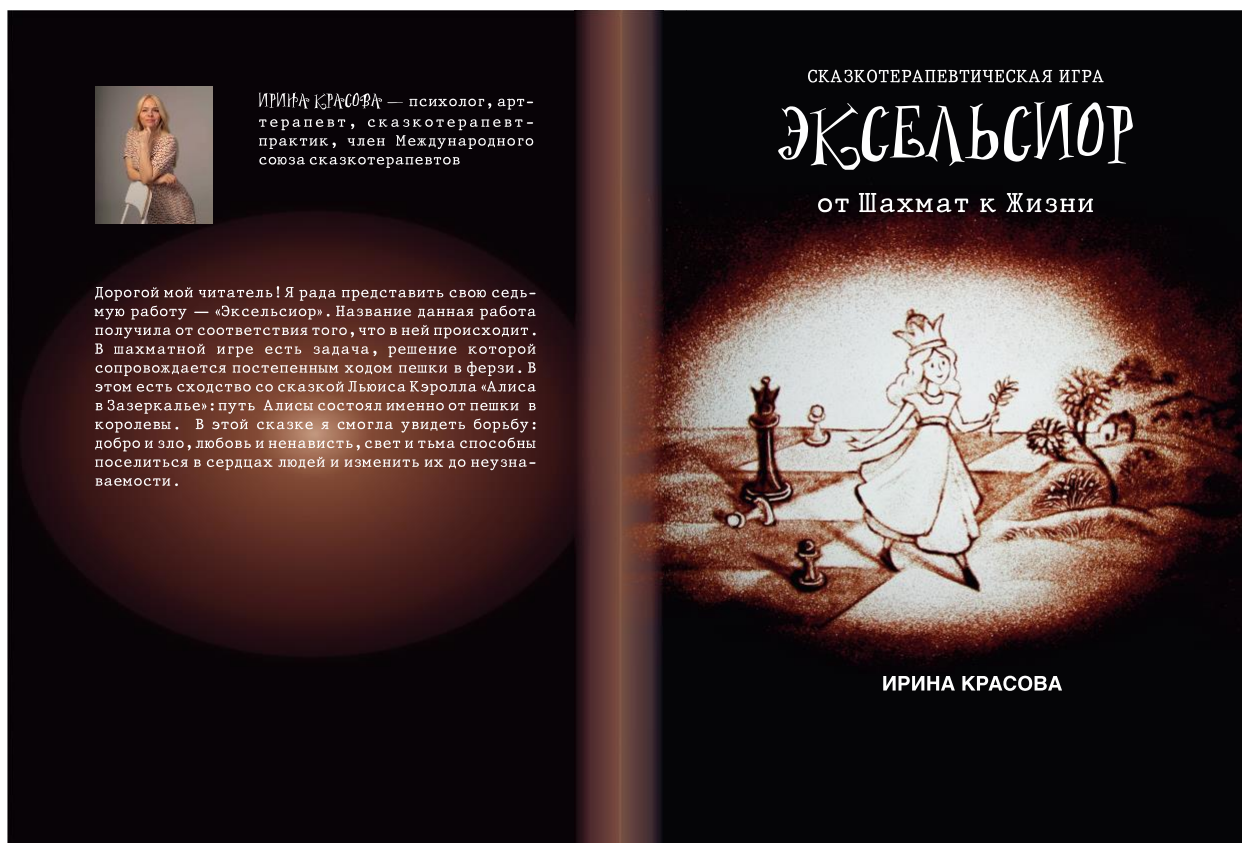
1. Предназначение

2. Верный путь
3. Раскрытие женственности
4. Духовный путь от «чужих к своим»
5. Развитие Души
6. Развитие своей индивидуальности
7. От девичества к материнству
8. Взросление
9. Взаимоотношения с мужчиной
10. Скитание души в лабиринтах иллюзий
11. Женская самореализация: от несамостоятельности к свободе
12. Женская судьба: от намерения матери до счастливого супружества

В этой игре существуют варианты работы, сопровождающиеся вопросами и заданиями, подсказками и напутствиями, терапевтическими стихотворениями, которые побуждают человека к размышлениям и восстановлению психологического состояния.

Сказкотерапевтическая игра «Волшебный путь Дюймовочки» помогает найти выход, понимать значений ситуаций, выбрать верное решение, обрести душевную гармонию и укрепить духом!

Эта работа уже помогла и продолжает помогать женщинам выйти из токсичных отношений, обрести веру в лучшее, в себя, в возможности, тем самым научиться жить заново, получая счастье от гармоничных отношений с миром.



«ЭКСЕЛЬСИОР»

Я рада представить свою седьмую работу - «Эксельсиор». Название данная работа получила от соответствия того, что в ней происходит. В шахматной игре есть задача, решение которой сопровождается постепенным ходом пешки в ферзи. Основываясь на сказке Льюиса Кэрролла «Алиса в Зазеркалье» у главной героини была именно эта задача, с которой она блестяще справилась. В этой сказке я смогла увидеть борьбу: добро и зло, любовь и ненависть, свет и тьма способные поселиться в сердцах людей и изменить их до неузнаваемости. Алиса в роли пешки ход за ходом, преодолевая препятствия, проходит период и становится королевой. Основываясь на знаниях психологии, сказкотерапии и философии в сказке «Алиса в Зазеркалье» я нашла сходство и инструкцию того, что происходит в период борьбы, и как эти обстоятельства влияют на внутренний мир людей и внешний - социальный. Сказкотерапия помогла мне оформить знания в виде психологической игры, позволяя людям, участвующим и взаимодействующим с данной игрой, проникнуть в суть происходящего в мире, предотвращая тем самым развитие зла в человеческих сердцах и предостерегая их от необдуманных поступков, исцеляя и возрождая к жизни, наполненной чистотой, милосердием, искренними отношениями и любовью. На мой взгляд, все начинается с мысли в голове, внутренними переживаниями и отношением к жизни в целом. Данная игра проиллюстрирована песочной анимацией, где зафиксированы точные моменты сказки, напрямую влияющие на наш внутренний мир и

высвобождающие моральные нравственные ценности человека, открывая в нем такие качества как доброта, любовь, сострадание, жизнерадостность, оптимизм, надежда, побуждающие раскрывать в себе и в других людях желание жить и ценить жизнь не только свою, но и окружающих, таким образом делая мир лучше.

«ЭКСЕЛЬСИОР» - это психологическая сказкотерапевтическая игра способная открыть суть происходящих событий в судьбах людей, пробудив их к жизни

«Эксельсиор» - это работа для тех, кто:

- оказался под властью чужих убеждений и не видит смысла жизни
- для тех, кто устал от несправедливости окружающего мира
- для тех, кто потерял ориентир и не знает как жить дальше
- для тех, кто забыл свое предназначение
- для нуждающихся в поддержке и восстановлении чувств
- для людей, остро испытывающих нехватку любви и тепла
- для людей, ищущих подсказки от жизни для улучшения ее качества
- для желания открыть знания жизни и жизненных законов
- для того, кто хочет осветить свой путь смыслом
- для того, кто ищет ясности от происходящих событий
- для того, кто готов меняться изнутри для обретения внутреннего света

«Эксельсиор» способна пролить свой свет для людей, желающих искренне наполнить внутренний и внешний мир радостью, добром, любовью и миром!

С наилучшими благопожеланиями, автор *Ирина Красова*

2022 год