

УДК 159.92

ББК 88.52

Г78

Гращенкова, Анна Юрьевна.

Г78 Волшебная сила прощения. Метафорические карты для обретения силы и свободы / Анна Гращенкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 96 с.

Прощать... Казалось бы, это так просто. Но это совсем не легко. «Да прости уже и отпусти» — такой совет можно услышать очень часто, особенно когда нам плохо. А как же это претворить в жизнь? Психолог Анна Гращенкова часто сталкивалась в своей практике с тем, что человек месяцами и даже годами испытывает постоянный стресс от того, что не может отпустить обиду. Она создала колоду метафорических карт и снабдила их упражнениями и практическими наработками, которые помогут вам избавиться от груза взаимных претензий. Колода «Волшебная сила прощения» будет полезна психологам, психотерапевтам и людям, которым интересны психология и самопознание, тем, кто хочет распрощаться с обидами и ощутить радость и легкость прощения.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-177764-7

© Гращенкова А.Ю., текст, иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Упражнение 8 «Почему так трудно простить?»	58
Упражнение 9. «Тот, для Кого невозможное возможно»	63
Упражнение 10 «Скрытое благо» ...	10
Упражнение 11 «Здоровые отношения»	75
Упражнение 12 «Выгода»	77
Заключение	82

Введение

Прощать. Казалось бы, это так просто. Но это совсем не легко. «Да прости уже и отпусти», — такой совет можно услышать очень часто, особенно, когда нам плохо. А как же это претворить в жизнь?

Работая психологом, я наблюдала, что при анализе многих психологических, а в некоторых случаях и неврологических проблем, корни уходят в непрощенные обиды или вовсе в неумение прощать.

Более того, здоровые, гармоничные отношения, особенно в семье, невозможны, на мой взгляд, без трех составляющих, и это:

- умение прощать,
- способность любить,
- мудрость.

И умение прощать здесь на первом месте, без него не будет полноценной любви, да и прийти к мудрому пониманию проблемы обиженному человеку трудно.

Но путь этот далеко не простой. Мы часто не находим в себе силы на то, чтобы простить, становясь заложниками обиды и тех негативных эмоций (гнева, порой

беспричинного, раздражительности на окружающих, подавленности и пр.), которые испытываем не прощая. Отдавая энергию на подпитку этих эмоций, мы ослабеваем, нами можно легко манипулировать.

На мой взгляд, внутренняя сила человека напрямую связана с таким качеством, как доброта. **Злой человек вряд ли может быть сильным.** Доброта напрямую связана с умением прощать. Прощая, мы становимся добрее, мудрее, сильнее. Но зачастую этот груз скинуть с себя не так уж и легко. А почему мы так редко прощаем или

вовсе не хотим этого делать? И как можно найти в себе силу простить?

Я предлагаю обратиться к нашему подсознанию, в котором хранятся ответы на вопросы, которые касаются нашей жизни, и с его помощью учиться возвращать в себе эту волшебную силу — силу прощать.

Для этого была создана колода метафорических ассоциативных карт «Волшебная сила прощения», где с помощью метафорических образов наше подсознание будет проецировать нам подсказки, а может, даже и ответы, которые касаются разбираемых ситуаций.

Работа с колодой нацелена на прохождение последовательных шагов (упражнений), направленных на работу с обидой, ее причинами, последствиями, а также на то, чтобы научиться прощать, только не формально, а по-настоящему. В этих упражнениях я поделюсь с вами своими практическими наработками, инсайтами, рабочими алгоритмами, которые будут полезны тем, кто искренне хочет простить и отпустить.

Колода состоит из 50 карточек с иллюстрациями, 50 текстовых карточек, методического руководства.

Колода «Волшебная сила прощения» будет полезна психологам, психотерапевтам и людям, которым интересны психология и самопознание, тем, кто хочет избавиться от груза обид и ощутить радость и легкость прощения.

Как работать с колодой

Работа с колодой разделена на две части. В первой части собрано пять упражнений, которые помогут проработать обиду, ее корни, проявления с разных сторон, последствия. Вторая часть посвящена непосредственно умению прощать, почему это так тяжело, какие алго-

ритмы можно использовать, чтобы запустить нужные психические процессы и пр. Туда входят семь упражнений.

Работа с картами очень гибкая. И в этом большое преимущество колоды. В идеале желательно пройти все упражнения последовательно, начиная с первой части. Однако, если какие-либо упражнения находят у вас сильный отклик, их можно выполнить сразу и не проходя весь курс. Все зависит от каждой конкретной ситуации или запроса.

Помимо карточек с иллюстрациями в колоде имеются карточ-