

МУЖСКИЕ РОЛИ. MALE

Метафорические ассоциативные карты — это то, что позволит вам заглянуть вглубь себя, увидеть все, что вы так тщательно от себя скрывали, при условии, что вам это действительно нужно.

Готовы ли вы к честности с собой?

Говорят: «Все ответы внутри вас». Но как их увидеть, услышать, распознать?

Если вы ищете ответы о СЕБЕ, о своей жизни, о своих внутренних блоках, если вы пытаетесь найти причину своих проблем и решить их, если вы хотите начать с трансформации СЕБЯ, то тот инструмент, который вы сейчас держите в руках, — это наилучшее, что вы могли для себя сделать!

Эти карты помогут найти ответы на многие вопросы, но не забывайте о честности. Честность с собой — гораздо сложнее, чем честность с другими. Но она окупится сполна!

Почему быть честным с собой сложно? Слишком долго мы жили в иллюзиях, слишком привыкли, слишком боимся снять розовые очки. Эти розовые очки, в какой-то мере, — наша защита. Защита от реальности, с которой мы не согласны, но войти в позицию взрослого и начать что-то менять в своей жизни пока не можем. И на это у нас есть причины. Метафорические ассоциативные карты — идеальный инструмент, чтобы найти эти причины и трансформировать их.

Именно из-за таких глубоких осознаний работать с МАК иногда бывает больно! Потому что здесь нет места розовым очкам, все ответы — истинные, все — в самую суть...

Поэтому я спросила вас в самом начале: «Готовы ли вы к честности с собой?»

Я приглашаю вас бережно снять Корону иллюзий и познакомиться с собой. Вы же пришли сюда за ответами? Действуйте!

Правила работы с колодой

Итак,

1. Возьмите в руки колоду карт.
2. Сформулируйте открытый вопрос, подходящий к теме колоды, или воспользуйтесь списком готовых вопросов из данной инструкции.
3. Вытяните карту, как ответ на заданный вопрос.
4. Отвечайте на вопрос глядя на карту, то есть попытайтесь описать все, что чувствуете.
5. Если сложно соединить вопрос и карту, попробуйте начать подробно ее описывать. Позволяйте себе нелогичные и странные трактовки — верно то, что первое придет на ум.
6. Работайте с картами как в закрытую (выбирая интуитивно, не глядя на изображения), так и в открытую (выбирая изображения, которые откликаются вам в контексте вопроса), по своему усмотрению. Ответы лучше записывать на лист бумаги (или печатать на компьютере), и чем подробнее будет ответ, тем больше осознаний вы сможете получить!

ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖЧИН

1. В чем уникальность моей мужественности?
2. В чем сила моей мужественности?
3. Что я люблю в своей мужественности?
4. Что восхищает меня в себе самом?
5. Что восхищает меня в других мужчинах?
6. Как быть в контакте с собой, понимать свои истинные желания и потребности?
7. Какое мужское качество мне нужно развить в себе?
8. Какие свои мужские качества я прячу/подавляю? Зачем?
9. Мужчина Нового Времени. Какой он?
10. Какую роль в кино я хотел бы сыграть?
11. Мужественность. О чем это?
12. В чем заключается моя мужественность?
13. Как выглядит мой Внутренний Мужчина?
14. Что чувствует мой Внутренний Мужчина?
15. Мои ресурсы мужественности?
16. Мужчина, довольный своей жизнью, какой он?
17. Что способно меня мотивировать?
18. В чем я хорош от природы?
19. Послание мне от моего Внутреннего Мужчины?
20. Как выглядит мужское счастье?
21. Что я не принимаю лично в себе?
22. Как оставаться в ресурсном состоянии?
23. Что заставляет меня чувствовать себя негармоничным?
24. Какие признаки указывают на то, что я живу свою жизнь?
25. Какой я, когда даю себе полную свободу?
26. К чему я хочу прийти за следующие пять лет?
27. В чем моя «мужская сила» должна проявиться?
28. О чем я сожалею, как мужчина?
29. Есть ли что-то, что я мечтал делать в течение длительного времени? Почему я до сих пор не сделал это?
30. Как бы меня описали мои друзья и родственники?
31. Чего хочет мой Внутренний Ребенок?
32. Каковы причины моей немужественности?
33. Что мне даст принятие «мужской силы»?
34. Составь пять правдивых предложений по карте, начинающихся с «Я».
35. Мне 100 лет. Я здоров и счастлив. Какой совет я дал бы себе сегодняшнему?
36. Чем бы я занимался каждый день, если бы мог?
37. Что никто и никогда у меня не украдет?
38. Продолжи фразу по карте: «Мне бы хотелось разделить с кем-нибудь...»
39. Как построить гармоничные именно для меня отношения?
40. Что для меня означает мужественность?
41. Какова моя индивидуальная формула мужественности?
42. Какое качество/какую силу я получил от Мужчин Рода?
43. Самый лучший для меня способ восстановления сил и энергии?
44. Кто такой настоящий Мужчина?
45. Какие люди меня больше всего вдохновляют?
46. Отсутствие чего стоит между мной и счастьем?
47. Три признака истинной мужественности?
48. Как лично я могу сделать этот мир лучше?
49. Какое будущее для себя я хочу/не хочу?
50. Какая разница между жить и существовать?
51. Что было бы, если бы я смог по-настоящему отпустить...?
52. Мужская уверенность. Что это?
53. Как Мужчина справляется со стрессом и негативными эмоциями?
54. Что мне нужно делать/не делать каждый день, чтобы быть счастливым?
55. Какие качества присущи людям, которыми я восхищаюсь?
56. Что такое мужская красота?
57. Как выглядит моя родственная Душа?
58. Как выглядит моя самая главная мотивация на данный момент?
59. В чем секрет мужского счастья?
60. Что для меня является образцом мужественности? И что есть в мужчине такого, что делает его мужественным?
61. Что делает мужчину мужчиной?
62. Каким мужчиной восхищаются женщины?
63. Как выглядит мужчина, который получает удовольствие от жизни в моменте (поход в лес, вкусный кофе, прогулки, любимая книга и пр.)? За что в моей жизни я чувствую наибольшую благодарность себе?
64. Если бы я мог проснуться завтра, приобретя любое качество или способность, то какое/какую?
65. Если бы хрустальный шар мог рассказать правду обо мне, о моей жизни, о будущем или о чем-нибудь еще, что бы он мне подсветил?
67. Что я знаю о себе, но до сих пор делаю вид, что не знаю этого?
68. Какое качество во мне самое ценное для...?
69. Какие хорошие привычки я бы хотел привить себе?
70. Как мне избавиться от плохих привычек?
71. Что я не додаю себе?
72. Откуда берется моя мужская сила?
73. Что я больше всего ценю в друзьях?
74. Для чего мне мужественность?
75. Каковы мои жизненные ценности?
76. Что бы я сделал по-другому, если бы у меня была возможность еще раз прожить эту жизнь?
77. Каковы сильные стороны моей мужской природы?
78. Какие шаги я должен предпринять сегодня для того, чтобы продвигаться навстречу задуманному?

79. Что дают/давали мне отношения с отцом (в том виде, в каком они есть сейчас/были)?
80. Что могут дать/могли дать мне отношения с отцом (в идеальном варианте)?
81. Мужчина, который имеет большой успех у женщин. Какое качество мне в нем нравится?
82. Моя партнерша говорит мне: «Мне нравится в тебе ...»
83. Моя партнерша говорит мне: «Мне не нравится в тебе ...»
84. Счастье. Что герой карты знает о счастье, чего не знаю я?
85. Чем я действительно хочу заниматься в жизни?
86. Что хорошего есть во мне (в моей жизни), но чего не было бы, не будь я мужчиной?
87. Что мне мешает раскрыть мою мужественность?
88. Как я проявляю своего Внутреннего Мужчину?
89. Как выглядит мужчина, который умеет говорить «Нет»?
90. Если по волшебству могло бы исполниться одно мое желание, кем бы я захотел стать?
91. Что делает мужчиной лично меня?
92. Если бы не имело значение, что обо мне подумают люди, как бы я жил?
93. Какое внутреннее мироощущение приводит к тому, что мужчина предьявляет себя именно мужественно, а не бесполо?
94. Какие качества я хотел бы передать своим детям?
95. Что я могу сделать для того, чтобы почувствовать себя счастливым?
96. Как найти внутренний баланс?
97. Что для меня самооценно и любовь к себе?
98. Что значит быть мужчиной?
99. Что для меня лично является необходимым качеством (атрибутом) мужественного мужчины?
100. Чем бы я занимался, если бы остался на планете один?
101. Как проявляет эмоции Мужчина?
102. Что во мне есть из того, чего хотят многие люди?
103. Что мне нужно прямо сейчас?
104. Каким будет главное изменение в моей личности в этом году?
105. Что я обещал себе, но до сих пор не делаю?
106. Что нового я о себе узнал недавно?
107. Мои слабости?
108. Что мне поможет выйти на следующий уровень развития?
109. На поддержание какой иллюзии о себе я затрачиваю слишком много энергии?
110. Какое самое большое заблуждение люди имеют относительно меня?
111. Что дается мне с большим трудом?
112. Моя партнерша говорит мне: «Когда ты такой, я хочу быть с тобой...»
113. Моя партнерша говорит мне: «Когда ты такой, я хочу закрыться от тебя...»
114. Какими тремя качествами должен обладать мой друг/подруга?
115. Глядя на карту. Каким я хочу видеть:
 - мое пространство
 - мой дом
 - мою работу
 - мой бизнес
 - мое хобби
 - мое тело
 - мое окружение
 - мои деньги
 - моих клиентов
 - мою жизнь
 - мои отношения
 - мою реальность
 - мое проявление
 - мой быт
 - ...

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Рекомендую записать ответы на эти вопросы на диктофон. Отвечать нужно первое, что приходит, глядя на карту, не оценивая свои ответы, не критикуя, полностью отпустив контроль и всякую логику. Самые смелые могут дать свои ответы для ознакомления партнеру. Но даже если вы запишите их для себя — это даст вам новый толчок в развитии, более глубокий уровень в понимании себя и своих мотивов, вы станете еще на один шаг ближе к себе настоящей!

1. С какими мужчинами мне легко общаться?
2. Какие мужские качества меня привлекают?
3. Чего я жду от своего партнера?
4. Какие, по моему мнению, большинство мужчин?
5. Какие мужские качества самые главные в построении надежных и сильных отношений?
6. Что мне нравится в мужчинах?
7. Что значит быть мужчиной?
8. Как выглядит моя Мужская часть?
9. Совет от моей Мужской части для моей Женской части.
10. Истинная Мужественность для меня — это...
11. С каким мужчиной я буду счастлива?
12. Для какого мужчины я хочу стать ласковой?
13. Каких качеств мне не достает в моем партнере?
14. Что мне нравится в моем партнере?
15. Что мне не нравится в моем партнере?
16. Чего мне не хватает в отношениях?
17. Для чего мне мужчина?
18. Истинное предназначение мужчины?
19. С каким мужчиной я расслаблена?
20. С каким мужчиной я напряжена?
21. Какое качество я подавляю в себе?
22. Что для меня лично является необходимым качеством (атрибутом) настоящего мужчины?
23. С каким мужчиной я чувствую себя женщиной?
24. С каким мужчиной мое счастье «рядом ходит»? (максимально подробно описать)
25. Какой мужчина способен дать мне максимальную свободу?
26. Что делает мужчину мужчиной?
27. С каким мужчиной я способна прожить именно свою жизнь?
28. Мужчина Нового Времени. Какой он?
29. Рядом с каким мужчиной мои мечты быстрее станут реальностью?
30. Продолжи фразу по карте: «С таким мужчиной я бы хотела разделить...»
31. Мужчина, с которым хочется быть...
32. Какого мужчину я смогу сделать максимально счастливым?
33. Какое качество в мужчине способно оттолкнуть меня?
34. Присутствие какого мужчины рядом способно открыть поток изобилия?
35. Какой мужчина способен проявить мой максимальный потенциал?
36. Какой мужчина мне не подходит?
37. Рядом с каким мужчиной я утасую?
38. Как выглядит мое Близнецовое Пламя?
39. По какому признаку я узнаю, что это мой мужчина?
40. С каким мужчиной я теряю здоровье?
41. Общение с каким мужчиной сейчас может направить меня на правильный Путь?
42. Взаимодействие с каким мужчиной способно обесточить меня?
43. Какие папины черты я ищу в мужчинах?
44. Каких мужчин, на мой взгляд, я еще не достойна?
45. «Только с таким мужчиной я буду ощущать себя классной!» (вопрос для проявления зависимой самооценки)
46. «Моему папе бы понравился такой мой мужчина».
47. С каким мужчиной я буду чувствовать себя в полной безопасности?
48. Как мужчина должен ко мне относиться, чтобы я хотела отдавать?
49. Что меня привлекает в чужих мужчинах?
50. Каким бы я хотела, чтобы был мой сын?



QR-код для получения МАК-бонусов













