**ВВЕДЕНИЕ**

 В человеке скрывается множество ресурсов, о которых он может даже не подозревать. И здесь поможет подсознание. Но оно имеет особенности: не скажет напрямую, использует намёки, метафоры, которые помогут нам найти ответы. Здесь представлено 5 карт, которые символизируют ваши возможности и особенности, выступающие в качестве ресурсов. Эти карты индивидуальны, но если вы не находите нужных слов и нуждаетесь в подсказке, можно воспользоваться описанием карт.

 В нас заложено множество ресурсов - наших внутренних сил. Находясь одновременно в различных ресурсных состояниях, можно обратиться к подсознанию и вытянуть карту. Она будет иметь то значение, которое придаёт ей наша уникальная ситуация.

 Многое в жизни зависит от того, на чём вы сосредоточены: препятствия или ваши особенности и возможности. Раскрывайте внутренний мир, своё ресурсное состояние и все возможности вашей души станут для вас доступны.

 Для удобства будет приведено задание для индивидуальной работы. Это поможет вам изучить просторы и сокровища вашей души!

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

 **Задание «Прошлое, настоящее, будущее».**

 В жизни каждого возможны ситуации которые сложно решить. В пример приведём непростые отношения с каким-либо человеком. Эта ситуация – программа, работающая в фоновом режиме, но тормозящая работу общей системы.

 Поэтому стоит посмотреть на ситуацию с разных сторон – временных отрезков: прошлого, настоящего, будущего.

 Из колоды необходимо в закрытую вытащить три карты и расположить их в хронологическом порядке. Первая карта расскажет вам о том, какой свой ресурс вы затрачивали на решение такой проблемы в прошлом. Открыв вторую карту, вы увидите, какие действия и ресурсы связанные с ними вы используете в настоящем. А третья карта укажет ресурсы, которые стоит задействовать в будущем.

**ОПИСАНИЕ КАРТ**

**1. Хлопок (лёгкость).** Ветру ничего не стоит унести почти невесомые волокна хлопка со своим потоком. Поэтому быть лёгким, словно хлопок, не имея тянущего груза, значит быть в ресурсном состоянии. Понятие жизни как преграды угнетает и не даёт ощутить ту самую «лёгкость». Необходимо отбросить всё тянущее вниз, а именно устаревшие убеждения и стереотипы, стать «лёгким на подъём», чтобы ощутить свои собственные желания и прожить новые эмоции. Возможно, эта лёгкость способна вдохновить на творчество, создание чего-то нового и невообразимо прекрасного.

**2. Подснежник (возрождение).** Вестник весны и символ надежды на долгожданный приход весны – подснежник. Он появляется после зимы в марте или апреле. И сразу после явления миру, он устремляется к солнцу. Он распускается в начале весны и увядает к её концу. Можно сказать, что этот цветок ежегодно «возрождается». Это удивительное растение, которое хорошо приспособлено жить в непростых условиях и сохранять чистоту и красоту. Независимо от обстоятельств необходимо всегда быть «повёрнутым к солнцу», что бы всегда извлекать все ресурсы из внешнего мира. Всегда важно поддерживать свои ресурсы и уметь вовремя их использовать, чтобы раскрыть свой внутренний потенциал. Подснежник подобен возрождению Солнца, а значит и возобновлению сил.

**3. Свеча (теплота).** Свечи в некоторых странах считают живыми огнями. Они присутствуют почти в каждом доме для создания уютной и волшебной атмосферы. Внутри человека тоже горит живой огонь. Он тайный и способен кого-то согреть, зажечь, вдохновить. Начав мечтать пробудите свой внутренний огонь. Вы обеспечены всеми необходимыми ресурсами вселенной, для достижения успеха и для того, чтобы ваше сердце озаряло планету своим внутренним огнём. Дарить тепло другим и согреваться самому, озаряя мир светом, значит прибывать в ресурсном состоянии. Станьте тем кем являетесь в глубине души, пробудите в ней страсть, ведь никто не проживёт за вас вашу жизнь.

**4. Горы и скалы (опора).** Горы стоят многими тысячелетиями, что для нас кажется вечностью. Они тверды и не свергаемы. Гора – возвышенность от неба до земли, на неё можно опереться, почувствовать её силу и надёжность. Одна из сильнейших ресурсных систем, которая может отдать свою энергию туда, где её не хватает сосредоточена в горах. Гора показывает образ чего-то непоколебимого, твёрдого – того, что было до нынешнего момента и будет долгое время после. В течении нашей жизни образуется некая система, попытаться сдвинуть которую бессмысленная затея. Но можно использовать её в виде внешнего ресурса, опереться на неё и дать себе отдохнуть для пополнения внутренних сил. Важно давать себе отдохнуть, уметь перенимать позитив, чтобы потом дальше отправиться в свой путь.

**5. Якорь (заземление).** Вы можете долго колебаться в глубине океана мыслей, но так ни к чему не приплыть. В такие моменты необходимо остановиться – «бросить якорь», чтобы нащупать «почву». Ведь именно в настоящее время принимается решение о будущем. В моменты когда человек ощущает безрадостность и монотонность жизни, действительность теряет красочность и вкус необходимо научиться замедлять ход мыслей. Если вы хотите преуспеть в области фантазий, тогда мечтать и находиться в состоянии задумчивости не так плохо, но если хотите добиться чего-то в реальном мире, то нужно сосредоточится на моменте «здесь и сейчас». Умение использовать ум по назначению, ощущать момент – огромный ресурс, который откроет вам путь к содержательной и интересной жизни. Заземлитесь и задержитесь в настоящем моменте.