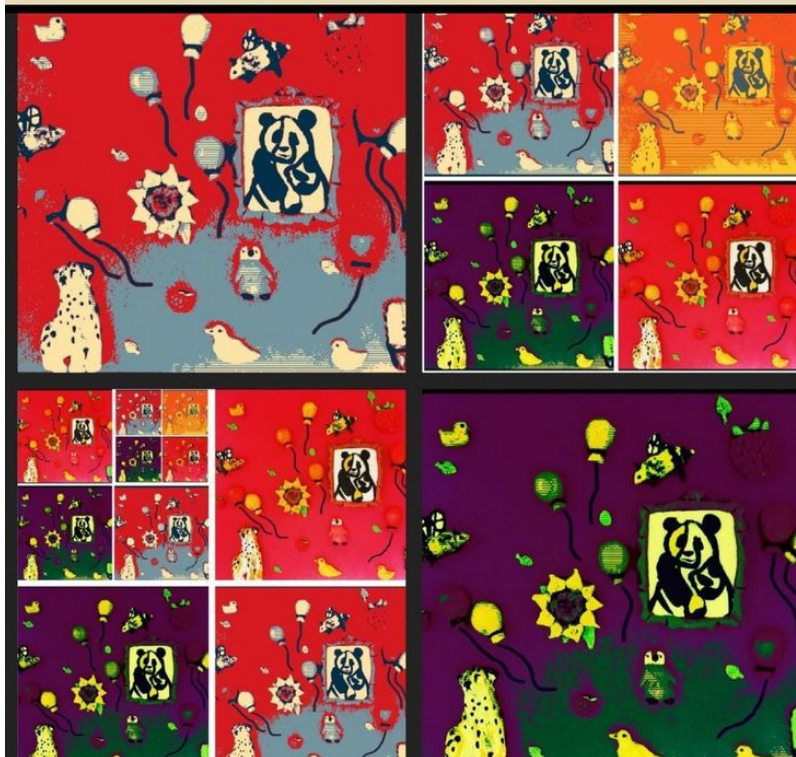


18+ ПЁТР ГАЛИГАБАРОВ  
ВАЛЕРИЯ ГАЛИГАБАРОВА

## Уверенность из подсознания (МАКическая книга)



**Валерия Галигабарова**  
**Пётр Галигабаров**  
**Уверенность из подсознания**  
**(МАКическая книга)**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=60971257](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60971257)*

*ISBN 9785005153357*

**Аннотация**

Представьте, что у вас появились помощники – МАКи!МАКи (метафорические ассоциативные карты) созданы специально для вас. С ними вы загляните в собственное подсознание и за 21 день прокачаете уверенность в себе. Представьте, что через 21 день вы более уверены в себе, вы принимаете себя! Эта книга для всех, кто достаточно смел, чтобы заглянуть в своё подсознание. Для всех, кто хочет повысить качество своей жизни.

# Содержание

СЛОВИЕ преди	5
Как пользоваться этой книгой, о чём она...	8
День 1   Секрет уверенности №1 от...	11
ДЕНЬ 2   Секрет уверенности №2 от...	15
ДЕНЬ 3   Секрет уверенности №3 от...	19
ДЕНЬ 4   Секрет уверенности №4 от...	23
ДЕНЬ 5   Секрет уверенности №5 от...	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Уверенность**  
**из подсознания**  
**(МАКическая книга)**  
**Пётр Галигабаров**  
**Валерия Галигабарова**

© Пётр Галигабаров, 2020

© Валерия Галигабарова, 2020

ISBN 978-5-0051-5335-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Прокачай уверенность в себе за 21 день  
через МАКию

# СЛОВИЕ преди

Как познать себе через метафорические ассоциативные карты?

Наша с вами психика состоит из сознания и бессознательного. Большое количество информации о человеке спрятано именно в бессознательном. В него позволяют заглянуть метафорические ассоциативные карты. Это психологический проективный инструмент. Человек, глядя на карту, получает ответы, которые идут из его души. Для чего можно применять МАК?

Картинки создаются авторами так, что интерпретируются каждым человеком, благодаря многослойности образов, по своему – это метафоричность. Например, нескольким клиентам была мною показана одна и та же карта серии ЗООобраз. Вопрос, на который надо было ответить: «Что является моим ресурсом в принятии себя»?

Я лично увидел терпение. Женщина – психолог прочитала необходимость разобраться в своём гневе. Парень 18 лет – необходимость выпустить свои эмоции, быть активнее. Мужчина лет сорока увидел буквально то, что было изображено – животное в банке (Это говорит о проблемах в слушании себя и своих эмоций, а также о важности применения МАК в терапии с таким человеком).

Ассоциации, как видно из примера выше, у каждого воз-

никают свои. Зависят от жизненного опыта, подсознательной информации, скрытой глубоко – глубоко. Сходство образа карты с переживаниями, внутренними состояниями человека позволяет мягко, безопасно для психики найти ответ, проработать какую-либо проблему.

***Безусловно, есть противопоказания:***

Не рекомендуется использовать МАКи при аффективных расстройствах: клиническая депрессия, биполярное (маниакально-депрессивный психоз) расстройство.

При сильном возбуждении, страхе, тревоге, ярости, радости важно сначала успокоиться.

Если рисунок вызывает ухудшение состояния, то работу лучше продолжить с психологом, который будет выступать модератором процесса. Возможно, поднимаемые из подсознания тайны слишком тяжелы (Например, вытесненное и забытое насилие в детстве).

Если же противопоказаний у человека нет, то МАК позволяют экологично заглянуть в бессознательное. Можно решить проблемы в отношениях с собой и окружающими, найти силы для проработки чувства обиды, других неприятных эмоций. Например, карты известных серий «Экко» – для раскрытия творческого потенциала, «Коуп» – при душевных травмах, «Танду» – отношения в паре. Серия ZOOбраз – это метафорические ассоциативные карты для поиска ресурса, сил для улучшения качества жизни.

Важно ли присутствие психолога или даже групповая те-

рапия при применении МАК?

Посмотрите на противопоказания, во-первых. Во-вторых, оцените уровень своего состояния и для чего вам нужны метафорические ассоциативные карты. Найти резерв скрытых возможностей можно самостоятельно, а вот копнуть глубоко в боль важно со специалистом. Например, колоду «Из сундука прошлого» для проработки детских травм и невротизма я бы не рекомендовал в одиночестве.

Самопознание – это важная черта человека, уверенного в себе. Один из полезных и эффективных инструментов – это МАК. И впереди вас ждёт знакомство с уникальными изображениями, созданными специально для этой книги.

# Как пользоваться этой книгой, о чём она...

У вас появились помощники МАКи и они подсказывают, где взять силы для решения решаемого, как подружиться «со своими драконами», как принять неизбежное!

Эти МАКи созданы специально для вас и через подсознательное они за 21 день прокачают вашу уверенность в себе.

МАК – это метафорические ассоциативные карты серии ZOOбраз, нарисованные специально к данной книге юной художницей Валерией Галигабаровой. Это ресурсные изображения, то есть они помогают вам найти скрытые резервы и силы для будущих свершений. Какие-то из МАК станут вашими любимыми, но все они в совокупности помогут за 21 день прокачать вашу уверенность в себе.

**Так зачем ВАМ использовать эту МАКическую книгу?**

, что через 21 день вы более уверены в себе! **Представьте**, вы принимаете себя и незапланированные ситуации, которыми наполнена жизнь! **Представьте**

, что неуверенность теперь помогает вам добиваться поставленных целей. **Представьте**

прокачать веру в себе. **Книга поможет вам или вашим близким**

## **: Для кого эта книга**

- для всех, кто ощущает потребность в силах для движения вперёд;
- для всех, кто хочет наглядно увидеть секреты уверенных в себе людей;
- для всех, кто хочет повысить качество своей жизни.

## **Как пользоваться МАКией книги:**

Каждая глава содержит теоретическую часть от психолога осознанности, сказкотерапевта, психосоматолога, автора книги «Как написать сказку счастливой жизни», автора онлайн практик для повышения качества жизни Петра Галигбарова (). [galigabarov.com](http://galigabarov.com) / [@petr\\_galigabarov](https://www.instagram.com/petr_galigabarov)

Прочитав за один день (рекомендуем делать это утром) короткий текст, **ВЫ** получите вопрос, который сами зададите себе и своему бессознательному и откроете ресурсную, метафорическую ассоциативную карту – МАК дня от Валерии.

Посмотрите на рисунок и найдёте ответ при его помощи.

Начнём?

Согласны?



# День 1 | Секрет уверенности №1 от...

Мне нравится почти биографическое произведение очень известного человека. Называется оно «Как писать книги».

Начиная с самого детства, автор рассказывает о своём пути к вершине, на которой он единолично восседает. Просто, я уверен, что в том или ином виде про плоды его труда знает большинство на нашей планете. Но его дорога, как и многих лидеров в своём деле, была терниста.

Ему приходилось голодать, не высыпаться, занимаясь любимым делом – написанием прозы. Ему приходилось переносить отказ за отказом, насмешку за насмешкой. Мне в память врезалось, как он описывает сочинение какого-то рассказа в период краткого затишья на основной работе.

Но когда слава и тиражи настигли упорного мужчину, он столкнулся с другими проблемами. Ожидания читателей, их видение его прозы, требования агентов «не более одного романа в год». Он не хотел ждать, желал творить именно то, что ему нравилось. Тогда он придумал псевдоним Ричард Бахман и выдал мрачнейшие произведения «Ярость», «Долгая прогулка», «Бегущий человек», «Худеющий» и так далее.

Угадали, жизнь какого упорного человека я кратко описал?

Этот человек собственным примером доказал и продолжает подтверждать простую истину, что уверенность в себе достигается только постоянными действиями.

Не жизнью в прошлом, его страхах и обидах, удачах, радостях. Не фантазиями о будущем, а настоящими поступками «здесь и сейчас». Например, дневная норма для чтения и письма человека, про которого я рассказал (Согласно книге «Как писать книги») – это 4 / 6 часов в день, дневная норма выработки 2000 слов (10 страниц). И он трудится: в любую погоду, в любом настроении, в любом состоянии. Поэтому Стивена Кинга знает большинство (Выше часть его биографии).

Вера в себя без подтверждения реальными проявлениями зыбкая штука. Человеку для уверенности в себе важно видеть результаты.

В своих мечтах я могу быть автором бестселлеров, прекрасным отцом и мужем, но... Если я не буду действовать, подтверждая свою веру в самого себя, то ничего не изменится.

А теперь пришло время обратиться к МАКическому помощнику!

Прикройте глаза и спросите себя:

**Где мне взять силы для ежедневных действий на пути к своей цели?**

Затем откройте метафорическую ассоциативную карту и уловите ответ в своей голове: мысли, эмоции, реакции ор-

ганизма.

Про что они вам говорят?

*Как ВАМ использовать полученную информацию для веры в себя сегодня и всегда?*



## ДЕНЬ 2 | Секрет уверенности №2 от...

Вы слышали имя этого человека. Оно уже вошло в историю. Возможно, не поощряй его мать свободы выбора, мальчик не стал бы тем, кем его знает вся планета. Ведь между общением с ровесниками и чтением книг он выбирал второе. Ботаник с прекрасной памятью, он мог прочитать энциклопедию и запомнить её содержание. Сами понимаете, что такого гения в школе не любили, оскорбляли и поколачивали. Ему даже нос сломали как-то. В дополнение родители мальчика развелись.

Уже в выборе, с кем из взрослых продолжать жить, видно рациональное отношение парня к жизни. Отец пообещал купить ему компьютер и, не следуя стандартам поведения, наш герой решил жить с пращуром. Мой опыт подсказывает, что многие сомневающиеся в себе люди, тем более подростки, задумались бы: «Разве хорошо с моей стороны выбирать папу из соображений выгоды»?

Конечно, во многом благодаря взглядам отца на воспитание, мальчик получил широкое представление о труде. Ребёнок предпочитал создавать видеоигры (первое своё творение он продал за 500 долларов), а предок заставлял его класть кирпичи, чинить сантехнику, тянуть электропрово-

да. Думаю, подобное научение отца позволило расширить кругозор будущего миллиардера, избавить его от мышления на автомате.

Живой ум, свободный от шаблонности, доверие своей интуиции позволили юноше начать зарабатывать на акциях фармацевтических компаний. Он решил уехать в другую страну. Родители были против.

Правильно или нет нарушать запреты старших? Человек, любящий себя, обычно выбирает выгодное для себя вне зависимости от традиций. Вот и герой моего повествования переехал в Канаду.

С обучением известный во всём мире изобретатель тоже поступал как человек с широкими границами сознания. Когда подвернулась возможность дать жизнь собственному интернет-проекту, он бросил университет...

Я думаю, что Илон Маск (выше кратко описан его путь) знает, кем он должен стать для человечества. Он периодически признаётся, что ему «нравится участвовать в том, что меняет мир»!

Да, неминуемы провалы, эмоциональное выгорание, семейные неурядицы. Принимая себя и свои мечты, Илон двигается вперёд. Он мечтает отправить людей на Марс. Поэтому его «Зачем я живу», как мы видим, преодолевает сложные «Как мне жить».

Уверенный в себе человек понимает свои слабые и сильные стороны, принимает их, осознавая их истинные причи-

ны. Он понимает свои жизненные ценности, его сознание открыто новому

А теперь пришло время взглянуть на МАКический рисунок этого дня прокачки уверенности в себе!

Прикройте глаза и спросите себя:

**На какие жизненные ценности мне опереться?**

Затем откройте метафорическую ассоциативную карту и поймите ответ в своей голове. Стреножьте быстрые мысли, эмоции, реакции организма.

*Как ВАМ использовать полученную информацию для веры в себя сегодня и всегда?*



## ДЕНЬ 3 | Секрет уверенности №3 от...

Из какого источника верящий в себя человек черпает силы для совершения выбора?

Для примера возьмём жизнь «госпожи». Также имя нашей героини переводится, как «горькая», «непослушная». Ей последняя версия, как мне кажется, подходит больше. Судите сами.

Девочкой она мечтала стать актрисой и не отличалась прилежным поведением. В 14 лет влюбилась и почти вышла замуж. Для молодых даже дом начали строить жених и его родители. Но будущая актриса попала в наполненный творческой атмосферой лагерь и передумала. Хоть умолял её 28-летний Улугбек одуматься, девушка решила твёрдо – поступать в театральное училище.

Как в витрине магазина: карьера или семья. Перед глазами пример родителей. В их доме, согласно журналу «Биография», было «тепло, безопасно, вкусно». А в душе желание быть актрисой. Что выбрать? Как решить? Верить в себя и свои ценности? Принимать себя и свои «хочу»? Или слушать слова матери: «У тебя будут роли, мужчины, но ничего важнее детей в твоей жизни не будет»?

Мария выбрала карьеру, хотя и роман, и ребёнок приклю-

чилились на первом курсе Щукинского училища. Опустим хитроspлетения жизни до момента, когда в жизни женщины появился Евгений, который принимал нашу героиню такой, какая она есть. Это он предложил ей продолжить работу, взяв на себя заботу о детях.

Так и вижу, как многие сморщились сейчас: «Мужик должен обеспечивать семью, женщина должна быть матерью и домохозяйкой». Кому кто должен? Уверенный в себе человек опирается только на свои и общечеловеческие ценности. Если Мария Аронова видела себя актрисой, главной в финансовых вопросах, а её мужчина – домохозяином, какое дело до мнения окружающих?

Оставаться самим собой, самодостаточным человеком – некоторые такую роскошь себе не готовы позволить. Другие решают выйти из шаблона, опираясь на фундамент своих истинных ценностей.

Как развить уверенность в себе?

Определить свои жизненные ценности, например, избавиться от шаблонного мышления (Мама сказала, значит, семья), научиться доверять себе, удовлетворять свои потребности (но ценить жизнь окружающих).

А теперь пришло время взглянуть на рисунок, полный МАКии, для прокачки уверенности в себе на этот день!

Прикройте глаза и спросите себя:

**Что поможет мне оставаться собой?**

Откройте метафорическую ассоциативную карту и найди-

те ответ в своём сердце, пожалуйста.

*Как ВАМ использовать полученную информацию для веры в себя сегодня и всегда?*



## ДЕНЬ 4 | Секрет уверенности №4 от...

Он вынужденно стал самостоятельным. Был ли он уверен в себе? Думаю, безусловно. Только верящий в свои силы человек сможет поступить так, как сделал он на вступительных экзаменах во ВГИК. Хотя, это могла быть простая несдержанность. Давайте разберёмся вместе?

Бич поколения, рождённого после 2000-го года в том, что его представителей лишают самостоятельности. Тотальный контроль каждого шага. Я и сам довольно долго чрезмерно опекал свою дочь, но её бабушка вовремя обратила моё внимание на это, а потом обстоятельства сложились в пользу ребёнка. Хочется верить, что Валерия самостоятельнее большинства сверстников.

А вы видите в своём окружении родителей, создающих пугуры несамостоятельности вокруг детей?

Человек, о котором, думаю, слышали все в России (Странах бывшего СССР), вынужденно был самостоятельным. Отца арестовали, обвинили в «антиколхозном заговоре» и расстреляли. Мать снова вышла замуж, но отчим погиб на войне. Семья выживала. В школе он учился плохо, но любил читать и даже воровал книги в школьной библиотеке. Уже после семи классов он поступил в техникум, но бросил учё-

бу, вернулся к матери в колхоз. Опущу историю знаменитого режиссёра до момента, когда он уволился с должности директора школы, рванув в Москву.

Самостоятельность поколению наших родителей прививала сама жизнь. А вместе с ней и уверенность в себе, своих силах. Ведь только совершая собственные ошибки можно понять, на что ты годен (годна). Согласны?

Героя моего повествования занесло, буквально, на вступительные экзамены во ВГИК. Когда его попросили прочитать отрывок из «Война и мир», мужчина ответил, что не читал, слишком уж толстая книжка. Принимавший экзамен режиссёр возмутился, что никогда не видел таких безграмотных директоров школ!...

И вот тут, читатель, у меня вопрос:

*Проявление уверенности в своём поведении и нежелание подстраиваться под видение окружающих (экзаменационной комиссии) или просто несдержанность, отсутствие манер заставили будущего знаменитого писателя, актёра и режиссёра дать нижеследующий ответ?*

«А вы знаете, что такое директор школы?! – закричал, если верить биографическим источникам, разозлённый Василий. – Дрова к зиме у председателя сперва выбей, потом вывези да наколи, чтоб детишки не мёрзли. Учебники раздобудь, парты почини, керосину добудь, учителей размести... Где уж тут книжки читать!»

После такой тирады Василия Шукшина приняли

во ВГИК. «Калина красная», «Простая история», «Печки-лавочки», «Они сражались за Родину». Человек без веры в себя, думаю, не имел бы отношения к подобным творениям. Конечно, он больше знаком поколению до 2000 года. Например, моя дочь про него не слышала.

Но Шукшин был вынужденно самостоятельным, как и многие люди его поколения. Он не стремился, судя по биографии, получить одобрение окружающих, а жил так, как хотел. Много ли вы знаете современных родителей, разрешающих своим детям быть независимыми? Стоит ли удивляться, что среди ваших знакомых так мало людей самодостаточных.

Вот и пришло время открыть МАКический рисунок для прокачки уверенности в себе!

Прикройте глаза и спросите себя:

**Что мешает мне стать самостоятельнее?**

**Или**

**Что поможет мне стать самостоятельнее?**

Откройте метафорическую ассоциативную карту и найдите ответ в своей душе, пожалуйста. Если (Такое бывает) видите буквальное изображение и ничего не приходит, расслабьтесь и прислушайтесь к себе внимательнее, к своим эмоциям.

*Как ВАМ использовать полученную информацию для веры в себя сегодня и всегда?*





## ДЕНЬ 5 | Секрет уверенности №5 от...

Когда мужчина 60 лет открыл дверь навстречу своему единственному, любимому внуку, то его охватила смесь эмоций. Такого он не ожидал увидеть. Это уж слишком!

Очень эмоционально мне рассказали историю, начало которой я описал выше. Выслушав, я подумал: «Это сто процентов про неуверенности в себе». У уверенных в себе людей в наличии собственное мнение.

Что же увидел дед – работающий, золотые руки, интеллеktуал? Внук 10-ти лет покрасил волосы, осветлив несколько прядей. Конечно, с разрешения родителей. Но как такое возможно! «Да он не мужик! Надо вернуть всё обратно!» – покраснев от волнения, сказал дед.

«А кто такой мужик»? – спросил его сын, отец мальчика. «Это тот, кто может постоять за себя, не боится никого». Странно. Так покрасить волосы – это же получается смелый поступок, вне стандартного поведения. «Но он же будет бояться ходить по улице», – не хотел сдаваться дед. Раз он покрасил волосы, то уже не переживает по поводу прогулок по улицам, он полон смелости...

Давайте оставим ненадолго семейные разборки и посмотрим на более известный пример наличия собственного мне-

ния. Даже гиперпример.

Одной из прославивших его на весь мир выходок стала вспышка гнева, приведшая к разносу вдребезги стекла магазина в Нью-Йорке. Художник был возмущён решением администрации города. Они испугались реакции жителей и хотели демонтировать экспозицию. Тогда автор шедевров разбил зеркальную витрину магазина Бонуита Теллера на Пятой авеню и вышел в проём на улицу к полиции. Молниеносно про его поступок и манекены с волосами, срезанными у трупов, чёрную атласную ванну, голову буйвола с окровавленным голубем в зубах, установленные в витрине узнали все-все-все. Но на самом деле создавший картину «Великий мастурбатор» человек имел своё видение и своё мнение в творческих вопросах. Угадали, кого я описал?

Вернёмся к семейным разборкам. Мытьём, да катаньем из деда вытянули истинную причину его негодования: «Что обо мне подумают люди»!

Стыд – эмоция бесполезная, навязанная общественным или мнением близких, родных. Стыд не имеет ничего общего к тем, у кого есть своё мнение. Например, к Сальвадору Дали, одна из выходок которого описана выше.

Когда мужчина 60 лет открыл дверь навстречу своему единственному, любимому внуку, его охватила смесь эмоций. Гормоны кортиколиберин и кортизол гремучей смесью вызвали стыд. Почему дед опасался мнения соседей? Явно не от большой уверенности в себе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.