
Інструкція до колоди "Голос дитини в мені" / "Світло дитини в мені"

Вступ

Ця колода створена для роботи з глибинними станами: темою внутрішньої дитини, дитячими травмами, мріями й бажаннями, які залишилися нереалізованими. Інколи вона торкається й того, чого ми не пам'ятаємо свідомо, але що залишило слід у підсвідомості.

Водночас карти відкривають простір для ресурсу, радості та світла.

Колода складається з двох частин:

Голос дитини в мені — карти, що відображають переживання, біль і страх як маленької частини тебе з минулого, так і тебе теперішнього.

Світло дитини в мені — карти, які нагадують про ресурси, бажання та прості радощі, здатні наповнити тебе зараз.

Як працювати з колодою

✓ Створи для себе затишний простір.

✓ Зроби кілька глибоких вдихів і видихів та постав внутрішнє запитання наприклад:

? Що хоче сказати моя внутрішня дитина сьогодні?

? Чого мені бракувало тоді, у дитинстві?

? У чому моя маленька частина досі потребує підтримки?

? Що допоможе мені зараз відчути більше радості?

? Які прості речі можуть стати для мене ресурсом сьогодні?

? Яким подарунком я можу поділитися зі своєю внутрішньою дитиною?

? Чого моя внутрішня дитина хоче навчити мене як дорослого?

? Як я можу бути для себе тим дорослим, якого потребував/потребувала в дитинстві?

✓Витягни одну або кілька карт. Дивись на них уважно. Дозволь словам і образам відгукнутися в тобі.

✓Занотуй свої відчуття, думки чи спогади в блокнот — це допоможе закріпити досвід.

Практики з колодою

1. Один голос — одне світло

Витягни карту з «Голосу» та карту зі «Світла». Подивися, відчуй що вони хочуть сказати тобі. Співстав їх. Це може бути місток між тим, чого бракувало тоді, і тим, що можеш дати собі зараз.

2. Лист дитині

Витягни карту з «Голосу» й напиши лист маленькому собі від дорослого «я»:

«Я бачу тебе. Я чую твої почуття. Мені шкода, що тобі довелося...»

Або поділися тим, що важливо: власним досвідом, тим, як ти виріс/виросла, чого вже досяг.

3. Подарунок дитині

Витягни карту зі «Світла» й зроби маленький символічний крок: намалюй, пригости себе улюбленим смаколиком, дозволь собі прогулянку чи щось, чого хоче твоє серце. Це спосіб дати внутрішній дитині турботу та увагу.

4. Підтримка в терапії

Колода може стати доповненням до терапевтичних сесій. Вона відкриває теми, які важко озвучити словами, і допомагає зробити крок назустріч проживанню досвіду.

5. Казкотерапія

Витягни одну чи кілька карт і склади з них історію. Це може бути:

- твій особистий досвід із минулого;
- казка, яку ти хочеш створити зараз;
- символічна історія з підтримкою та щасливим завершенням.

Запиши її у блокнот — вона стане мапою того, як твоя душа проживає труднощі й знаходить вихід.

Інтеграція досвіду

- ◆ Після роботи з колодою дай собі час.
- ◆ Зроби щось тілесне й тепле: випий чаю, прийми душ, обійми себе. Подякуй внутрішній дитині й собі теперішньому.
- ◆ Якщо піднімаються сильні емоції — це природно. Їм не потрібно відразу знаходити рішення. Достатньо дозволити їм бути й подарувати собі час та любов.

Завершення

Ця колода — не про «правильні відповіді», а про зустріч. Зустріч із тією частиною тебе, яка потребує уваги, прийняття та світла.

**НЕХАЙ РОБОТА З КАРТАМИ СТАНЕ ДЛЯ ТЕБЕ
ПРОСТОРОМ НІЖНОСТІ, ЧЕСНОСТІ Й ВНУТРІШНЬОГО
ТЕПЛА.**