

Інструкція до колоди "Ліла. Прийми свою тінь – побач у собі світло"

Вступ

Ця колода народилася з глибшого бачення гри «Ліла» — як шляху самопізнання.

Вона допомагає побачити приховані сторони себе (тінь) та знайти внутрішні ресурси (світло).

Вона підсвічує, що відбувається у вашій душі зараз, і дає підказку для кроку вперед.

 Використання у грі «Ліла» та інших трансформаційних іграх:

Колода може стати доповненням до поля гри й підсилювати усвідомлення гравця.

1. Підказка на клітинці

- «Тінь» показує, яке випробування або урок стоїть перед вами.
- «Світло» відкриває ресурс, що допомагає пройти далі.

2. Питання в глибині процесу

Коли учасник застрягає чи не розуміє, що означає його хід, карта допомагає прояснити:

- Що я не бачу зараз?
- Який внутрішній ресурс може допомогти вийти з цього стану?

3. Інші трансформаційні ігри

У будь-яких психологічних чи коучингових практиках карти можна використовувати:

- Як додаткову підказку на етапах вибору, паузи чи сумніву.
- Як ресурсний інструмент для завершення (кожен отримує своє «Світло» наприкінці).
- Як спосіб поглибити внутрішній діалог.

Як працювати з колодою індивідуально чи з клієнтом:

- ✓ Створіть для себе тихий простір.
- ✓ Заспокойтесь, зробіть кілька глибоких вдихів.
- ✓ Перемішайте колоду, налаштуйте на себе чи запитання.
- ✓ Витягніть карту.
- ✓ Спершу прочитайте частину «Тінь», потім зверніть увагу на «Світло».
- ✓ Запитайте себе:
 - Які думки чи емоції карта підсвітила?
 - Чим я незадоволена зараз?
 - Чого я насправді хочу?

☞ У роботі з клієнтом: дайте людині проговорити асоціації з «тінню», а тоді м'яко направте її до «світла».

Варіанти роботи:

- Щоденні підказки (можна витягнути карту або попросити клієнта назвати цифру).
- Глибинні розбори (особисто чи з клієнтом).
- Як доповнення до гри «Ліла».
- Медитації — візуалізуйте стан, який показала карта.

🌙 Міні-ритуал інтеграції

- Подякуйте карті.
- Запишіть одну дію, яку зробите сьогодні, щоб підтримати своє Світло.

🌑 Тінь і 🌞 Світло

- 🌑 Тінь показує те, що ви уникаєте, не хочете визнавати або що заважає рухатися вперед.
- 🌞 Світло підказує, який ресурс відкривається, і що допоможе зробити крок.

👉 Техніки роботи з колодою

1. Тінь як союзник

- ✓ Витягніть карту.
- ✓ Уявіть «Тінь» як персонажа (можете навіть дати йому ім'я).
- ✓ Запитайте: Чому ти з'явився? Чого хочеш мене навчити?
- ✓ Прочитайте «Світло» як відповідь від вашої мудрої частини.

👉 Запишіть діалог у щоденнику.

2. Карта-порадник

- ✓ Запитайте: Що допоможе мені зробити наступний крок у житті?
- ✓ Тінь підкаже, що варто відпустити.
- ✓ Світло — що варто розвивати.

Міні-розклади

- Одна карта — підказка на день.
- Три карти:
- Моя тінь зараз.
- Моє світло.
- Як інтегрувати це в життя.

Тематичні запити

1. Страх і сумніви

- Тінь: Які страхи чи сумніви заважають мені йти вперед?
- Світло: Який внутрішній ресурс здатен вести мене крізь страх?

2. Фінанси

- Який мій нинішній стан у відносинах із грошима?
- Чого я не бачу зараз?
- Що заважає рости фінансово? Які блоки чи установки обмежують мій дохід?
- Світло: Яка внутрішня якість допоможе мені збільшити фінансовий потік?

3. Ресурсний стан

- Що зараз найбільше впливає на мій емоційний стан?
- Які образи чи слова викликають тепло, а які — тяжкість?
- Де є витік енергії?
- Що я можу зробити вже сьогодні, щоб наповнитись?

✨ Пам'ятайте: немає «поганих» карт.

Є лише підказки, що ведуть до більшої цілісності та гармонії.