

Наталья Финикова

Методический материал
для песочной терапии:
"Два сценария твоей
жизни"

18+

Наталья Финикова

**Методический материал
для песочной терапии: "Два
сценария твоей жизни"**

«Автор»

2026

Финикова Н.

Методический материал для песочной терапии: "Два сценария твоей жизни" / Н. Финикова — «Автор», 2026

Эта техника песочной терапии родилась из моего личного опыта и работы с клиентами. Она помогает заглянуть в те сценарии жизни, которые мы не выбирали, и увидеть себя — свободным от травм и навязанных установок. Работая с двумя образами (реальная семья и идеальная), клиент находит свои истинные потребности и ресурс для изменений. Простая, глубокая и безопасная — она подходит для взрослых, которые хотят лучше понять себя.

© Финикова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ	5
ЦЕЛЬ ТЕХНИКИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Наталья Финикова

Методический материал для песочной терапии: "Два сценария твоей жизни"

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ

Техника «Два сценария твоей жизни» — это глубинная проективная методика, которая проводится в формате песочной терапии.

Эта техника родилась из моего личного опыта в песочной терапии и показала свою высокую эффективность для работы с клиентами.

Методика особенно эффективна для клиентов, которые выросли в атмосфере условной любви, критики, сравнения, эмоциональной холодности или насилия, и сейчас испытывают трудности с самооценкой, расслаблением и пониманием своих истинных желаний.

Клиенту предлагается создать на песке две композиции:

Первая — его рождение и детство в реальной семье, с теми людьми, которые его окружали.

Вторая — его рождение и детство в идеальной, безопасной семье, которую он мог бы выбрать для себя.

После этого клиент выбирает фигурку «взрослого» из второй композиции и описывает, каким бы он стал человеком, если бы вырос в этих условиях.

ЦЕЛЬ ТЕХНИКИ

Увидеть свои истинные потребности, скрытые за защитами и долженствованиями.

Осознать, какие травмы привязанности и семейные сценарии влияют на его взрослую жизнь.

Найти ресурсный образ себя — ту версию, которую он может интегрировать в свою реальность уже сегодня.

Помочь клиенту увидеть свои истинные потребности, снять защиты (которые мешают жить) и найти ресурсный образ себя - тот, который был запрещён в детстве, но является его подлинной сутью.

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.