

Юлия Хрони



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ «Реальность или фантазия»



Авторская методичка



Универсальная система: Фантазии • Грани • Реальность



Юлия Хрони
Авторское методическое
руководство Метафорические
ассоциативные карты
«Реальность или фантазия»
Универсальная методика
работы с тремя состояниями:
Фантазии · Грани · Реальность

<https://litres.ru/74565708>

SelfPub; 2026

Аннотация

Авторская методичка психолога Юлии Хрони посвящена работе с метафорическими ассоциативными картами по универсальной системе «Фантазии — Грани — Реальность». Она помогает увидеть разницу между мечтами, ожиданиями и идеализированными образами, реальными фактами и тем промежуточным состоянием, когда человек уже понимает происходящее, но ещё не готов полностью отказаться от привычной фантазии.

Для работы не обязательно приобретать специальную колоду: подойдут любые МАК, которые можно разделить на три условных блока или использовать целиком.

В методичке собраны авторские техники, вопросы, расклады, схемы самостоятельной работы и рекомендации для психологической практики. Особое внимание уделено использованию блока «Грани» в сложных запросах.

Методичку можно применять отдельно или как практическое дополнение к книгам Юлии Хрони. Это подарок читателям, которые хотят глубже понимать свои желания, отношения, внутренние сценарии и реальные возможности выбора.

Содержание

От автора	7
Кому я адресую эту методичку	9
Важное примечание	10
Обо мне	11
Мои книги	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юлия Хрони
Авторское методическое
руководство
Метафорические
ассоциативные карты
«Реальность или
фантазия» Универсальная
методика работы с тремя
состояниями: Фантазии
· Грани · Реальность

АВТОРСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
МЕТАФОРИЧЕСКИЕ

АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ
«Реальность или фантазия»

Универсальная методика работы с тремя состояниями:

Фантазии · Грани · Реальность

Автор: психолог Юлия Хрони

2025

От автора

Эту методичку я создала как практический и понятный инструмент для работы с метафорическими ассоциативными картами. В основе моего подхода лежит простая, но очень важная идея: человек нередко живёт одновременно в нескольких психологических пространствах. В одном он мечтает, идеализирует, надеется и достраивает желаемую картину. В другом он сталкивается с фактами, реальными обстоятельствами, возможностями и ограничениями. А между ними существует ещё одно пространство — не всегда заметное, не всегда легко объяснимое. Я называю его «Грани».

Для меня «Грани» — это то самое серое, невидимое пятно между фантазией и реальностью. Это состояние, когда человек уже начинает видеть, что его мечта может не совпадать с фактами, но ещё не готов полностью отказаться от привычного образа. Когда внутри одновременно живут две правды: «я понимаю, что это фантазия» и «я всё равно не могу заставить себя перестать жить в воздушных замках». Именно в этом промежуточном пространстве часто рождается самое важное осознание и начинается настоящий переход.

Главная идея методики

Моя методика универсальна. Она позволяет исследовать

три состояния: Фантазии, Реальность и то, что находится между ними — Грани.

Я сознательно строила методику так, чтобы она не зависела от одной конкретной колоды. Для работы не обязательно приобретать мою авторскую колоду «Реальность или фантазия». Можно использовать любую колоду МАК, которая есть у вас дома, в кабинете или в практике. Если вы хотите работать именно по трехчастной схеме, достаточно разделить колоду на три части и условно назначить им функции «Фантазии», «Грани» и «Реальность». А если вы работаете по раскладам из моих книг, можно вообще не делить колоду и использовать любую подходящую колоду целиком.

Кому я адресую эту методичку

психологам и помогающим специалистам, которые используют МАК в консультативной практике;

читателям моих книг, желающим глубже пройти упражнения и расклады;

тем, кто использует МАК для самостоятельной спокойной рефлексии;

ведущим групповых практик и тренингов при соблюдении профессиональных и этических границ.

Важное примечание

Я использую МАК не как инструмент предсказания и не как способ определить мысли или намерения другого человека. Карта не ставит диагноз и не даёт готовой истины. Она помогает человеку заметить собственную ассоциацию, чувство, внутренний конфликт, потребность, ресурс или решение. Эта методичка носит образовательный и практический характер и не заменяет психотерапию, медицинскую, юридическую или кризисную помощь.

Обо мне

Меня зовут Юлия Хрони. Я психолог, автор книг и психологических методик, специалист в области семейной психологии и психологического консультирования, создатель авторской колоды метафорических ассоциативных карт «Реальность или фантазия».

Мой путь в психологию начался не сразу. Первое высшее образование я получила в области экономики и менеджмента. Оно научило меня видеть систему, анализировать ресурсы, замечать последствия выбора и опираться не только на эмоции, но и на реальные действия. Позже я пришла в психологию — туда, куда меня по-настоящему вела душа. Я продолжила обучение в области психологического консультирования, семейной психологии, практической психологии и системного взгляда на отношения.

Отдельное место в моей работе заняли метафорические ассоциативные карты. Я прошла повышение квалификации по программе «МАК: Метафорические ассоциативные карты в работе помогающего специалиста» объёмом 135 академических часов. Именно работа с образами помогла мне ещё яснее увидеть, насколько тонкой бывает граница между тем, чего человек хочет, тем, что он себе представляет, и тем, что действительно происходит.

В своих книгах и практиках я стараюсь говорить о психо-

логии простым человеческим языком. Мне важно не объяснять человеку, как ему «правильно» жить, а помогать ему лучше слышать себя, замечать реальность, видеть собственные границы и возвращать себе право выбирать.

Мои книги

Книга

Основной фокус

«Замуж за успешного. Не охотиться. Не играть. Выбирать.

Психология женщины, с которой строят будущее»

Самоценность, выбор партнёра, деньги, границы и зрелый брак.

«Реальность или фантазия. Как перестать влюбляться в образ и начать видеть человека»

Идеализация, факты и интерпретации, эмоциональная недоступность, самоценность и 20 авторских раскладов МАК.

«Почему я выбираю не тех. Повторяющиеся сценарии любви и как перестать жить один и тот же роман с разными людьми»

Повторяющиеся сценарии, роли, семейные модели, личные границы и 25 авторских раскладов МАК.

«Хорошая девочка больше не старается»

Удобство, спасательство, чувство вины, подавленная

злость, прямые просьбы, личные границы и 20 авторских раскладов МАК.

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.