

V

利 利
自 他

VII

자리 이타

VI

VIII

IX

실전
2강

자리이타
타로클래스
소림쌤

02

메이저카드 심화 및 타로 심리 상담 타로 카드 배열법 실전

1. 메이저카드 심화 (5번~9번)
2. 긍정심리학 - 행복 검사
3. 긍정심리학 - 강점강화
4. 배열법 및 실습 (차크라 확장, 바디스프레드)
5. 상담실습 (3카드, 켈틱 크로스 배열법 실습)

02 메이저카드 심화



1. 메이저 카드심화-5.THE HIEROPHANT : 교황

원형: 교황, 종교적 스승 / 전통(Tradition), 정신적 지도자, 멘토 (신비사제)

✓ 신화 : 케이론

✓ 숫자 5 : 변화, 분쟁, 결합, 사회

≠ 변화거부, 안정추구, 보수적,
흙 (地) 원소

황소자리

(4/20, 21 ~ 5/19, 20)



✓ '나를 따르라'가
되면 악마가 된다.



열쇠가 바닥에 있음

02 메이저카드 심화



1. 메이저 카드심화-5.THE HIEROPHANT : 교황

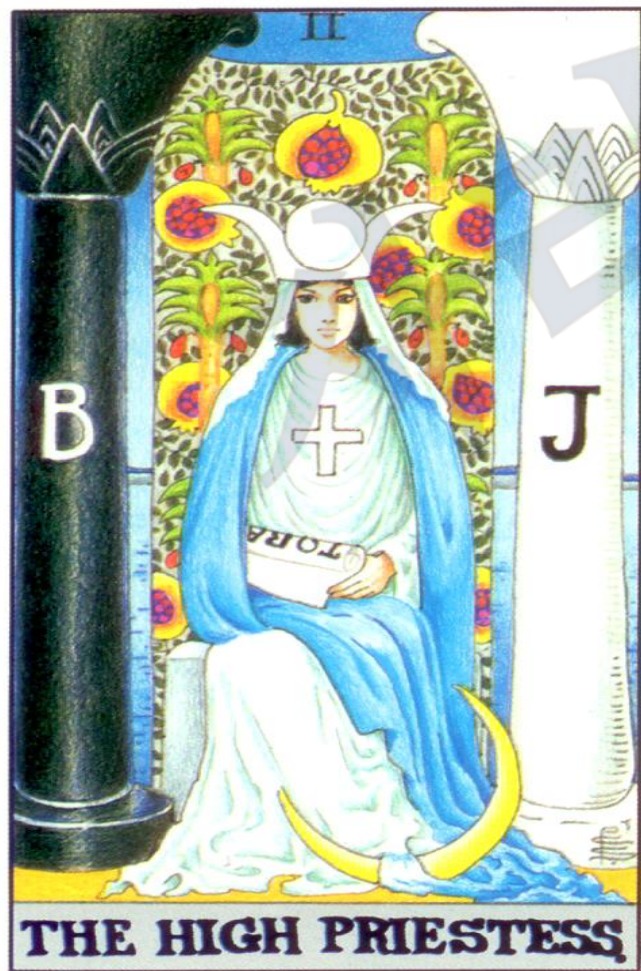
원형: 교황, 종교적 스승 / 전통(Tradition), 정신적 지도자, 멘토 (신비사제)

검은색, 흰색 기둥
흰색 옷
혼자

세속화



회색기둥, 체스판 무늬
붉은색 옷
추종자 있음



토라 그 자체, 신녀
신의 가르침을 갖고 있음



영혼의 아버지
신의 가르침을 전달

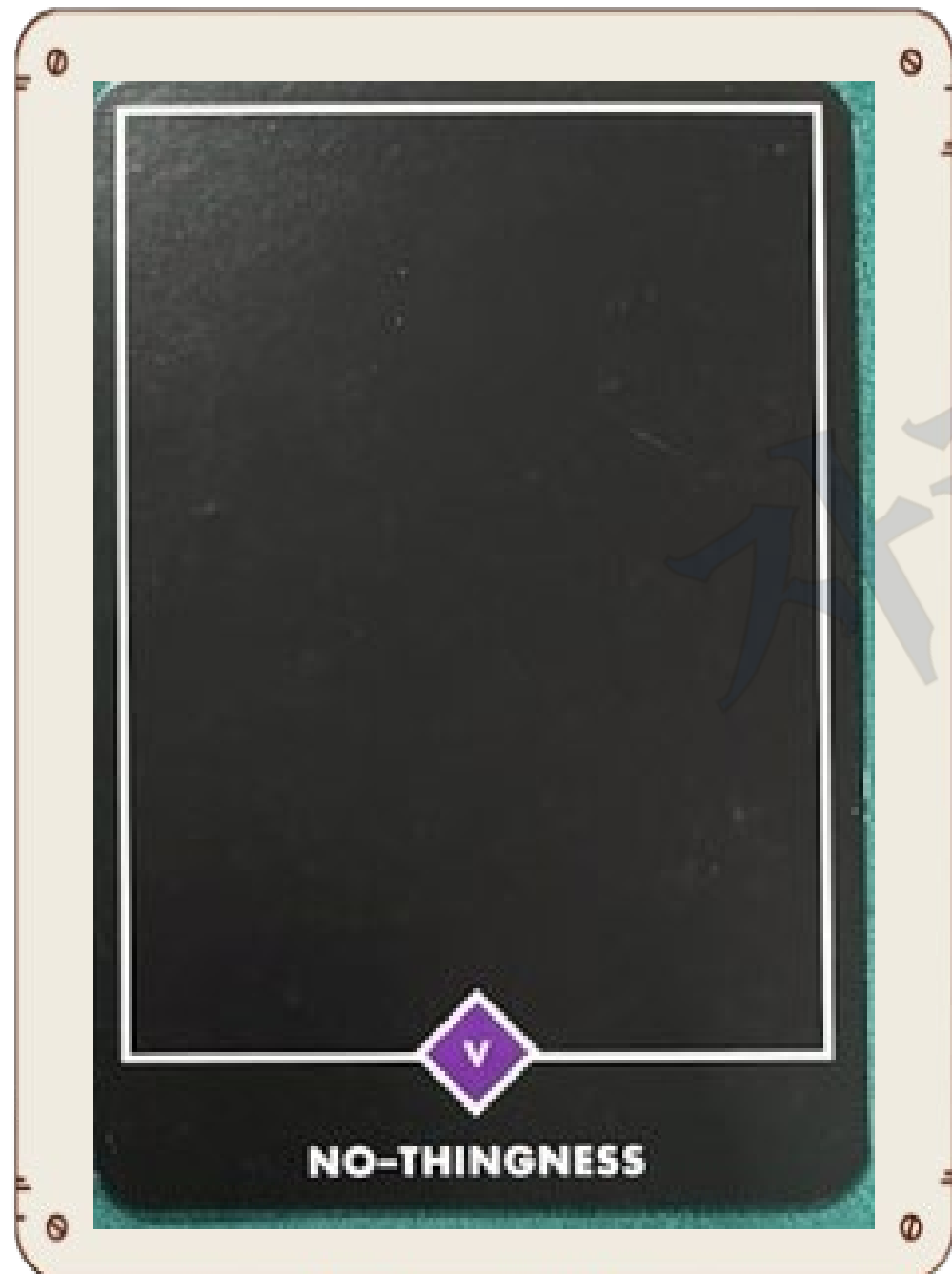
타협 필요



현실의 아버지
신의 가르침 전달을 위한 힘 행사

02 메이저카드 심화

✓ 오쇼 젠 타로 / NO-THINGNESS



1. 메이저 카드심화-5.THE HIEROPHANT : 교황

+ 오쇼 젠 타로

< 과거- 현재- 미래 (원인 -과정- 결과) >

- ➡ 원인(본질적인, 문제점, 목적): 신뢰를 받고 정신적인 리더 역할을 하는 것.
- ➡ 과정(내가 사용하는 방식): 느리지만 천천히, 확고하게 안정적으로 주변의 신뢰를 받아가는 방식을 채택, 설득도 잘하고, 여러 사람 사이에서 합집합을 추구
- ➡ 결과(방향): 정신의 힘이 더해진 결과 굳건하고 안정적인 성과의 결과를 내게 됨

< Level에 따른 해석 >

- Level 1 타인의 신뢰를 받지 못할 때 고집부리고 우김.
- Level 2 자상한 멘토 역할, 이야기 잘 들어주고 설득력 좋은
- Level 3 자신만의 이론, 명예를 구축, 정신적 지도자, 보이지 않는 리더

< 신뢰를 통한 영향력 >

자신의 가치



신의 말을 전달하는 정신적 리더

✓ 오쇼 젠 타로 : NO-THINGNESS

무엇이든 나올 수 있는 공(空, 無)의 상태, 잠재력의 상태 속으로 긴장을 풀고 지켜보면 곧 신성한 무언가가 탄생할 것이다.

02 메이저카드 심화

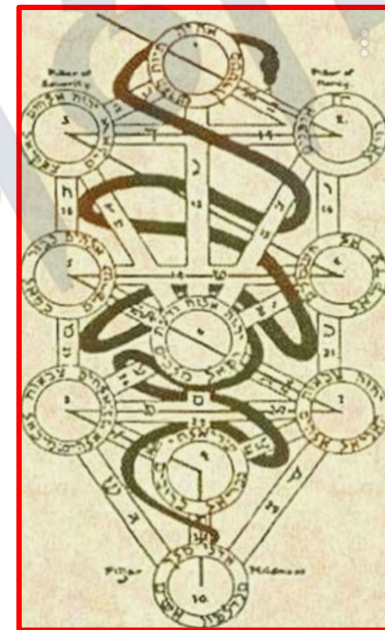


1. 메이저 카드심화 - 6. THE LOVERS : 연인

원형: 연인 / 의사소통, 대화, 타협, 계약, 인연, 선택의 갈림길, 관계

- ✓ 신화 : 파리스
- ✓ 숫자 6 : 완전수, 3+3
(정서, 감정적 결합)

쌍둥이자리
(5/20, 21 ~ 6/20, 21)



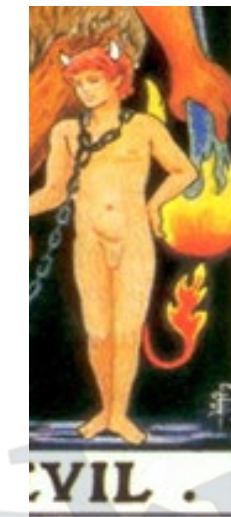
뱀의 유혹
(아직 넘어가지 않았음,
곧 일이 일어날 것)



아주 큰 태양 1/2
: 신의 은총, 계몽



인류의 씨앗(12개의 불꽃열매
: 불꽃=신의 음성)을 품은 남성



여자를 향한 남자의 시선
: 여자의 선택을 따를 것임. 함께함
(아담의 시선 = 현실, 이브의 시선= 감성)

02 메이저카드 심화



1. 메이저 카드심화 - 6. THE LOVERS : 연인

연합, 결합, 제휴의 미묘한 차이들



결합, 제휴의
차이가 있음



결합, 제휴의
차이가 있음



02 메이저카드 심화

✓ 오쇼 젠 타로 / THE LOVERS



1. 메이저 카드심화 - 6. THE LOVERS : 연인

+ 오쇼 젠 타로

< 과거- 현재- 미래 (원인 -과정- 결과) >

- ➡ 원인(본질적인, 문제점, 목적): 다름으로 인한 순수한 호기심, 설렘
- ➡ 과정(내가 사용하는 방식): 순수하게 교류하려고 하고, 시도해 보지만 깊게 빠지지는 않는, 과도기
- ➡ 결과(방향): 좋은 경험으로 끝나는 (실질적 결과는 미비)

< Level에 따른 해석 >

- Level 1 다름으로 인한 호기심으로 만나고 가볍게 어울림.
- Level 2 호기심을 넘어 서로 다름을 존중하고 상대를 이해하게 되는
- Level 3 영적인 사랑, 모든 관계를 사랑하고 지켜주는

< 다름으로 인한 교류와 소통 >

가벼운 호기심



다름을 존중하는 크고 영적인 사랑

✓ 오쇼 젠 타로 : 연인

육체적 사랑(씨앗), 사랑(꽃), 자비(향기), 사랑+명상=자비(가장 높은 상태의 현상)

02 메이저카드 심화

- ✓ 신화 : 아레스, 오디푸스
- ✓ 숫자 7 : 숫자 1~6을 포함
내면적 지혜, 지성, 분석력
(3 + 4 : 정신 + 물질)

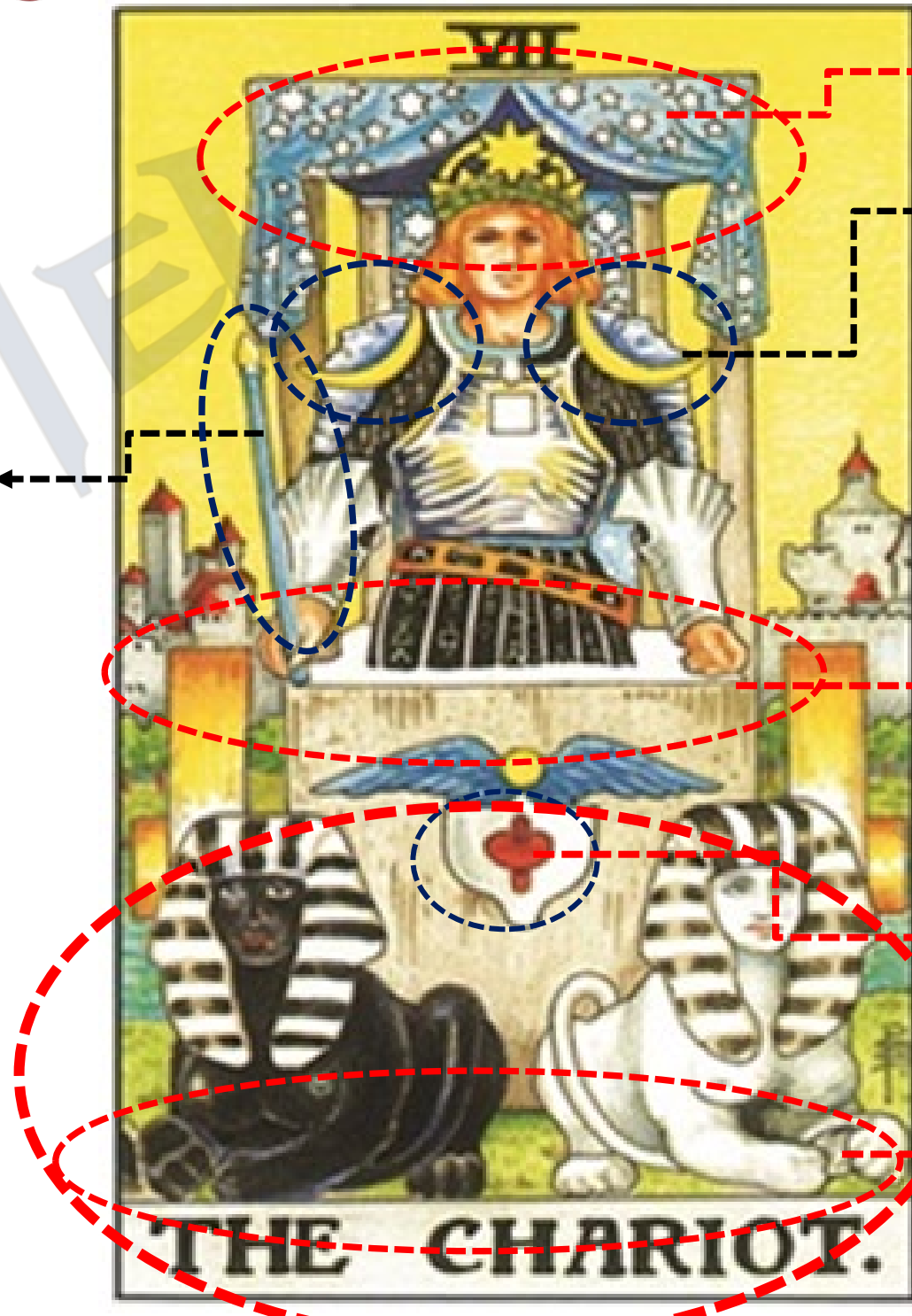
게자리
(6/21, 22 ~ 7/22)



1. 메이저 카드심화-7. THE CHARIOT : 전차

원형: 전사 / 동중정(動中靜), 열정, 추진력, 외강내유, 결단, 도전

✓ 목표에 집중 : 원숙미는 부족하지만, 힘과 열정이 있음. 미성숙



별 : 3번 여황제

달 : 2번 고위여사제
(그믐달, 초승달 : 흥망성쇠, 미완성)

홀 : 1번 마법사

월계관 : 승리, 개선장군

돌 마차 : 4번 황제

요니와 링감 : 6번 연인들

무릎 꿇은 스팅크스 : 5번 황제의 두 사제
(음양이 다른 스팅크스: 쉽지 않은 승리)
(선, 악 모두 사용)

02 메이저카드 심화

✓ 오쇼 젠 타로 / AWARENESS



1. 메이저 카드심화-7. THE CHARIOT : 전차

+ 오쇼 젠 타로

< 과거- 현재- 미래 (원인 -과정- 결과) >

- 원인(본질적인, 문제점, 목적): 내 사람, 내 편을 지키는 것.
- 과정(내가 사용하는 방식): 준비만 한다.
돌진한다.
- 결과(방향): 결과가 없음.
승리를 이끔

< Level에 따른 해석 >

- Level 1 내 사람을 지키기 위해 계획, 준비만 하는
- Level 2 적극적으로 나아가고 추진하는
- Level 3 전쟁을 안 해도 내면으로 나아갈 수 있는,
외부로 향하는 패턴을 컨트롤 할 수 있는

< 상황이 발생하면 전쟁 >

준비
↓
승리

✓ 오쇼 젠 타로 : 깨어 있음(자각)

생각과 과거로부터 쌓여진 먼지들을 버리기 시작한다면, 당신의 불꽃은 되살아 날 것이다.
어둠을 헤매는 느낌이 없어지고(자신이 그 장막을 없애야 함) 삶은 하나의 불꽃이 될 것이다.

02 메이저카드 심화

나와 남을 이롭게 하는
자리이타 타로

1. 메이저 카드심화-7. THE CHARIOT : 전차

바보 카드의 1 단계 여정



02 메이저카드 심화

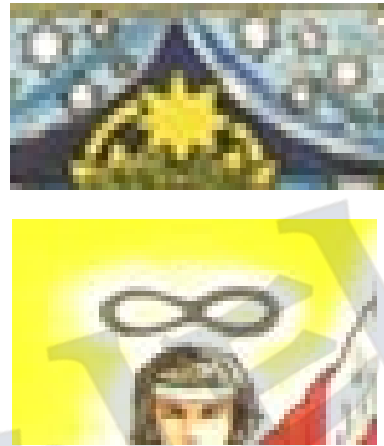


1. 메이저 카드심화- 8.STRENGTH : 힘

원형: 인내/외유내강, 용기, 내공, 정중동(靜中動), 이성과 본능사이의 충돌하는 힘

- ✓ 신화 : 헤라클레스
- ✓ 숫자 8 : 그리스도의 숫자
- ✓ 플라톤의 4미덕 중 용기

사자자리
(7/23 ~ 8/22)



Point
나 VS 나
나 VS 타인



- ✓ 여성 마법사
(마법사와 달리 도구가 없다.
-> 수많은 시간과 인내를 통한 결과)

- ✓ Force -> strength
(강제할 수 있는 물리적 힘
-> 견뎌내며 다뤄야 하는 힘)

노란 배경과 초록 대지
: 산과 들을 만들고
모든 것을 푸르게 성장 시킴

02 메이저카드 심화

✓ 오쇼 젠 타로 / COURAGE



1. 메이저 카드심화- 8.STRENGTH : 힘

+ 오쇼 젠 타로

< 과거- 현재- 미래 (원인 -과정- 결과) >

- ➡ 원인(본질적인, 문제점, 목적): 성질이 다른 둘 사이에 작용하는 힘을 컨트롤 함.
- ➡ 과정(내가 사용하는 방식): 컨트롤 해 내는 과정
- ➡ 결과(방향): 컨트롤 해냄, 파워풀 해짐.

< Level에 따른 해석 >

- Level 1 이 힘을 한쪽으로만 사용(사자 또는 이성)
- Level 2 조율하는 것이 가능해짐, 이성으로 본성 컨트롤, 이성과 본성이 서로 인정되고 이해하고 받아들임.
- Level 3 이미 힘은 내 것. 왕의 파워, 조율이 필요하지 않음.

< 조절하는 힘(내면, 외면) >

사자(본능)



인간(이성)

✓ 오쇼 젠 타로 : 용기(돌에 핀 꽃)

씨앗은 앞으로 어떤 일이 일어날지, 자신이 꽃이라는 자체를 모른다. 씨앗이 꽃이 되려면 많은 용기가 필요. 씨앗에 머물 것인가, 꽃을 피울 것인가 -> 믿음을 가지고 꽃 피우기.

02 메이저카드 심화



1. 메이저 카드심화- 9. THE HERMIT: 은둔자(예언자)

원형: 은둔자, 현자 / 홀로 있음, 지혜, 내면성찰, 연구, 수행, 물러남

✓ 신화 : 크로노스

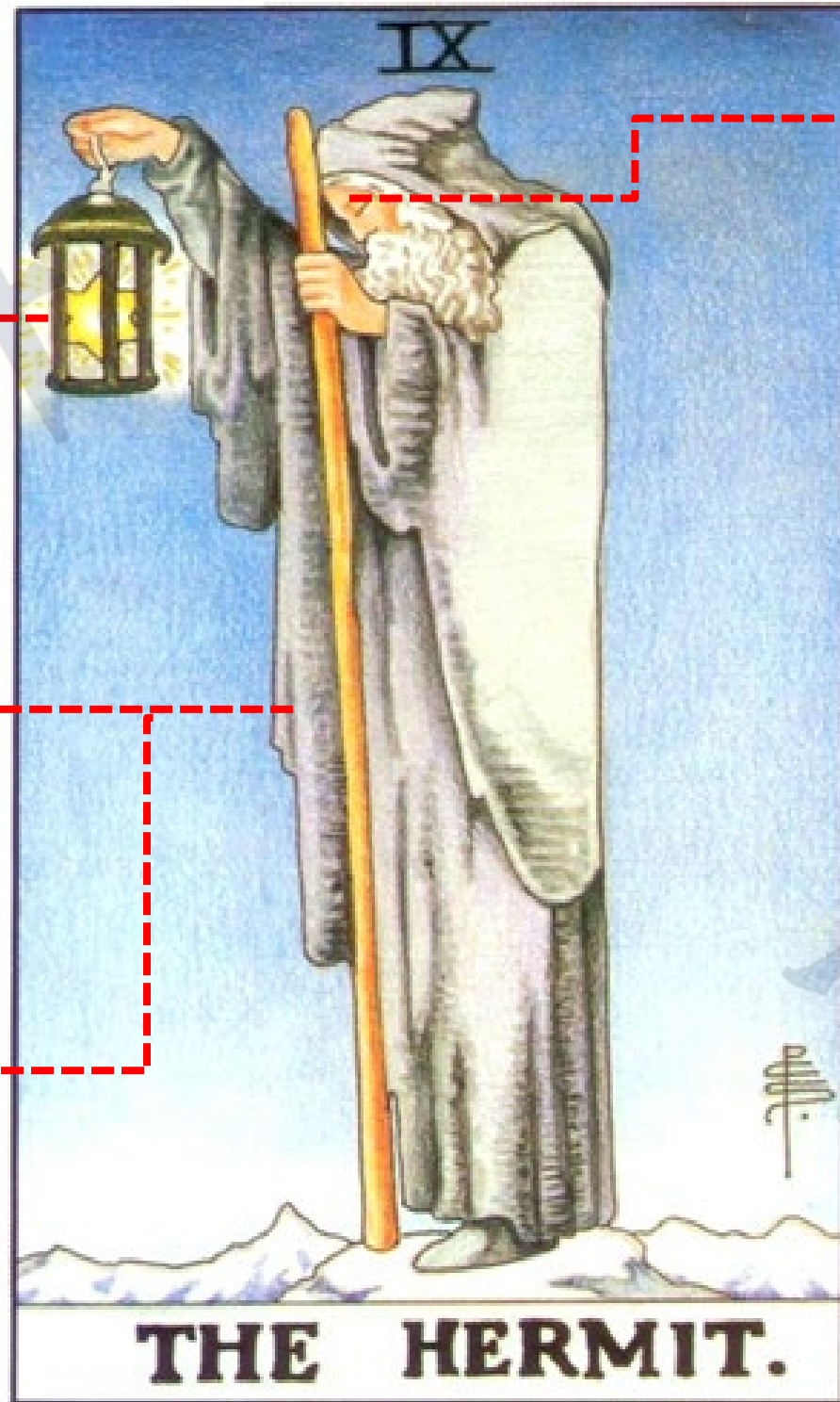
✓ 숫자 9 : 완성수

✓ 6각별 : 완전수, 마법의 힘
(배우려는 사람에게는,
은둔자의 등불이 지식이 된다.)

처녀자리
(8/23~9/22)



Point



입은 다물고,
시선은, 등불이 아닌
내면을 보고 있음.

✓ 늙고, 어둡고 침울, 차분해 보이는
전체적인 색깔과 분위기
: 자기 탐구를 시작한 진정한 첫 출발

(지금은 세속과의 단절 , 원하는 진리를 깨닫게
되면 세상을 구원하기 위해 돌아올 것이다.)

02 메이저카드 심화

✓ 오쇼 젠 타로 / ALONENESS



1. 메이저 카드심화- 9. THE HERMIT: 은둔자 (예언자)

+ 오쇼 젠 타로

< 과거- 현재- 미래 (원인 -과정- 결과) >

- ➡ 원인(본질적인, 문제점, 목적): 한가지에 집중하고 몰입하는
- ➡ 과정(내가 사용하는 방식): 집중하고 몰입하는 방식을 채택
- ➡ 결과(방향): 몰입한 것에 대한 결정체를 이룬다.

< Level에 따른 해석 >

Level 1 스스로 고립, 고집, 융화 어려운

Level 2 자기 분야에서 이루고 달성하며 노하우를 쌓아가는

Level 3 그 자체가 이론이 되거나, 누군가를 가르치고 주변에 영향을 미치는, 자신의 빛을 보고 사람들이 찾아오는

< 집중과 깊이 >

고립

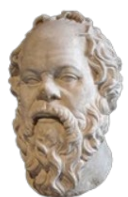


자기 분야에서 지혜를 갖춘,
육각별을 이룬.

✓ 오쇼 젠 타로 : 홀로 있음

자기 안의 등불을 발견한 사람, 홀로 있음은 외로움과 다른 매우 적극적이다.
당신의 존재는 그 자체로 우주를 다 채울 수 있을 정도로 충분하며, 다른 어떤 이들도 필요하지 않다.

02 타로 심리상담



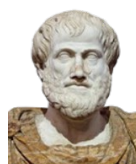
소크라테스

지혜를 통한 이성적 능력으로
인간 삶의 핵심적 요소를 인식하고
그것을 실천하며 사는 것.



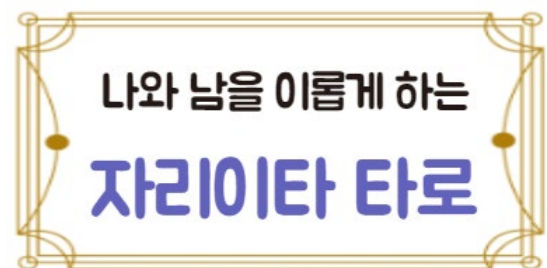
플라톤

이성과 직관을 바탕으로 진정한 자기를
발견하고 실현하려는 노력, 인생의 심오한
의미를 체득하려는 영적인 노력.



아리스토텔레스

이성에 근거한 엄격한 자기 수양에 의해,
일시적인 욕망의 충족보다, 도덕적 완성
이나 인격적 덕성을 구현하는 삶의 상태.
그리고 이것을 지속적으로 지향하는 삶



2. 긍정심리학

행복이란

● 쾌락주의적 입장

주관적 안녕 : 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리 상태.

● 자기 실현적 입장

행복이란 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현 하는 것.

성격적 강점과 덕목을 충분히 계발하고 발휘함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것.

● 긍정 심리학의 행복

긍정 정서를 많이 경험 하는 즐거운 삶.

개인의 강점을 발휘하며 하는 일에 몰입하는 적극적인 삶.

자신보다 더 큰 가족, 직장, 사회를 위해 봉사하고 공헌하는 의미 있는 삶.

진정한 행복은 대표 강점을 찾아내고 계발하여 일, 사랑, 자녀 양육, 여가 활동과 같은 일상 생활에서 이것들을 잘 활용하는 가운데에서 발견되는 것.



2. 긍정심리학 – 행복검사 일반 행복도 검사

일반 행복도 검사

☑ 아래 진술이나 물음에 대하여, 자신이 해당한다고 생각되는 숫자에 V 표시를 하라.

1. 나는 대체로 내 자신에 대해 이렇게 생각한다.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 1. 굉장히 불행한 사람이다 | ☐ 2 불행한 사람이다 |
| ☐ 3. 조금 불행한 사람이다 | ☐ 4 보통이다 |
| ☐ 5. 조금 행복한 사람이다 | ☐ 6. 행복한 사람이다 |
| ☐ 7. 굉장히 행복한 사람이다 | |

2. 내 동료들과 비교했을 때, 나는 내 자신을 이렇게 생각한다.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 1. 훨씬 불행하다 | ☐ 2 불행하다 |
| ☐ 3. 조금 불행하다 | ☐ 4. 보통이다 |
| ☐ 5. 조금 행복하다 | ☐ 6. 행복하다 |
| ☐ 7. 굉장히 행복하다 | |

3. 일반적으로 아주 행복한 사람들이 있다. 이런 사람들은 현재 일어나는 일은 상관없이 최대한 삶을 즐긴다. 당신은 자신의 삶을 얼마나 즐기는가?

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 1. 전혀 즐기지 않는다 | ☐ 2 즐기지 않는다 |
| ☐ 3. 조금 즐기지 않는다 | ☐ 4. 보통이다 |
| ☐ 5. 조금 즐긴다 | ☐ 6. 즐긴다 |
| ☐ 7. 아주 많이 즐긴다 | |

4. 일반적으로 항상 불행하다고 생각하는 사람들이 있다. 비록 우울해 보이지는 않지만 그렇다고 행복하지는 않다.

위의 경우에서 당신을 얼마나 정확하게 대표하는가?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 1. 나와 아주 가깝다 | ☐ 2 나와 가깝다 |
| ☐ 3. 나와 조금 가깝다 | ☐ 4. 보통이다 |
| ☐ 5. 조금 비슷하지 않다 | ☐ 6. 비슷하지 않다 |
| ☐ 7. 아주 비슷하지 않다 | |



위에 체크된 숫자를 모두 더한 뒤 4로 나눈 결과가 바로 당신의 일반 행복도 점수이다.
참고로, 미국 성인의 평균 점수는 4.8점이다. 검사를 받은 사람들 중 3분의 2가 3.8점에서 5.8점을 받았다.

02 타로 심리상담



2. 긍정심리학 - 행복검사 포다이스의 행복도 검사

포다이스의 행복도 검사

☑ 포다이스의 행복도 검사

당신은 스스로 얼마나 행복하고 얼마나 불행하다고 느끼는가?
평소에 느끼는 행복을 가장 잘 설명해주는 항목 하나를 골라
V표를 하라.

- ☐ 10. 극도로 행복하다 (말할 수 없이 황홀하고 기쁜 느낌).
- ☐ 9. 아주 행복하다 (상당히 기분이 좋고 의기양양한 느낌).
- ☐ 8. 꽤 행복하다 (의욕이 솟고 기분이 좋은 느낌).
- ☐ 7. 조금 행복하다 (다소 기분이 좋고 활기에 차 있는 느낌).
- ☐ 6. 행복한 편이다 (여느 때보다 약간 기분 좋을 때).
- ☐ 5. 보통이다 (특별히 행복하지도 불행하지도 않은 느낌).
- ☐ 4. 약간 불행한 편이다 (여느 때보다 약간 우울한 느낌).
- ☐ 3. 조금 불행하다 (다소 가라앉은 느낌).
- ☐ 2. 꽤 불행하다 (우울하고 기운이 없는 느낌).
- ☐ 1. 매우 불행하다 (대단히 우울하고 의욕이 없는 느낌).
- ☐ 0. 극도로 불행하다 (우울증이 극심하고 전혀 의욕이 없는 느낌).

이제 당신의 감정에 대해 더 생각해보자. 평균해서, 몇 퍼센트나 되는 시간을 행복하다고 느끼는가? 또 몇 퍼센트나 되는 시간을 불행하다고 느끼는가? 행복하지도 불행하지도 않은 중립적인 시간은 어느 정도인가? 당신이 측정한 시간의 정도를 아래 빈칸에 %로 적어라. 세 가지의 합계는 100%가 되어야 한다.

평균적으로

행복하다고 느끼는 시간 _____%

불행하다고 느끼는 시간 _____%

보통이라고 느끼는 시간 _____%



이 검사를 받은 미국 성인 3,050명의 평균 점수는 10점 만점에 6.92점이었다.
시간으로 보면 행복한 시간 54%, 불행한 시간 20%, 보통 26%로 나타났다.

02 타로 심리 상담

정삼각형 스프레드

● 긍정 심리학

과거로부터 벗어나는 법 : 감사, 용서, 망각

현재의 긍정 정서 : 강점, 미덕, 자원, 재능

미래의 긍정 정서 : 자신감, 신뢰, 낙관, 희망

● 세 장은 각각

과거의 영향들과 주요 쟁점들,

그 문제의 현재 상태,

그리고 그 상황의 결과를 각각 의미한다.

Point★

무조건, 긍정의 의미로 해석한다.



2. 긍정심리학

긍정 심리학 - 정삼각형 배열



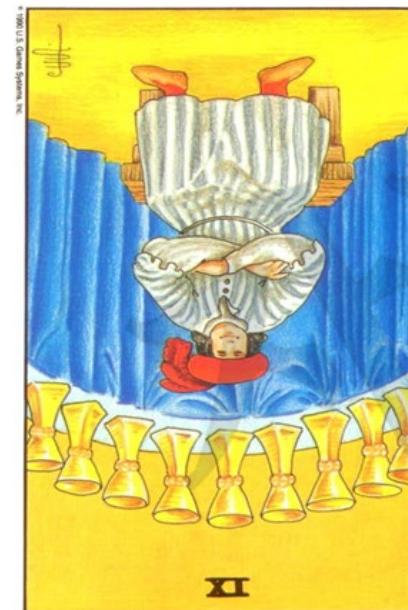
올해 안에 타로 심리 상담사로 한달에 백만원 이상을 벌 수 있을까?



과거가 주는 선물
최극의 과거 (감사)



현재의 자원, 강점
(긍정특성)



긍정미래
(미래의 몰입 결과)



점 치기 전의 마음가짐

1. 타로 카드는 신중한 마음으로 !
2. 점칠 문제는 최대한 자세하게 !
3. 같은 질문은 딱 한번만 !
4. 상대를 상처내는 말은 엄금 !

02 타로 심리상담



강점과 재능은 다르다!
(도덕적 특성 유무)
(개인의 의지 유무)

재능과 능력은 강점과 미덕(덕성)에 비해 좀 더 선천적으로 타고나는 것이며, 환경에 의해 변화 되기도 어렵고, 의도적으로 나타내기도 어렵다.



3. 긍정심리학 - 강점 강화

미덕과 성격 강점

✓ 미덕

특정 시대와 특정 공간에서 살아가는 사람들의 사회적 관습일 뿐이라는 통념이 매우 강한 오늘날이지만, 그럼에도 불구하고 세계의 중요한 종교나 문화적 전통에서 공통적으로 중시하는 미덕이 있다.

✓ 강점의 기준

시간과 환경에 상관없이 계속 나타나는 심리적 특성.

그 자체로서 가치가 있는 것. (강점은 대개 좋은 결과를 낳는다.)

우리가 갖추고 싶은 정신 상태.

02 타로 심리상담



3. 긍정심리학 – 강점 강화

미덕과 성격 강점 특성

✓ 6가지 미덕(virtue)

- 지혜와 지식
- 용기
- 사랑과 인간애
- 정의감
- 절제력
- 영성과 초월성

➡ 덕을 갖춘 사람이란,
6가지 미덕을 굳은 의지로
발휘 하는 사람

● 지혜와 지식

1. 호기심, 세상에 대한 관심
2. 학구열
3. 판단력, 개방성, 비판적 사고
4. 창의성, 독창성, 실천성 지능, 세상을 보는 안목
5. 지혜, 예견력, 통찰력

● 용기

1. 용감성, 호연지기
2. 끈기, 성실성, 근면
3. 정직, 지조, 진실
4. 열정, 신명, 열광

● 사랑과 인간애

1. 사랑, 사랑할 능력과 사랑받을 줄 아는 능력
2. 친절과 아량
3. 사회성지능

● 정의감

1. 팀워크(시민정신), 의무감, 협동심, 충성심
2. 공정성, 평등
3. 리더십

● 절제력

1. 용성, 연민
2. 겸손과 겸양
3. 신중함, 사려, 조심성
4. 자기 통제력

● 영성과 초월성

1. 감상력
2. 감사
3. 희망, 낙관성, 미래지향성
4. 유머감각, 명랑함
5. 영성, 목적의식, 신념, 신앙심



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

1. 지혜와 지식과 관련된 강점 연마방법

1. 호기심

- 내가 모르는 주제에 대한 강의를 듣는다.
- 우리동네에 새로운 곳을 발견하고 그곳의 역사에 대해 배운다.
- 익숙하지 않은 음식을 하는 식당을 방문한다.

2. 학구열

- 학생이라면 필독서가 아니라 권장 도서까지도 읽는다.
- 새로운 어휘를 매일 배우고 사용한다.
- 비소설류의 책을 읽거나 강의를 듣는다.

3. 판단력

- 내가 강력한 의견을 가지고 있는 사안에 대해 그와 반대되는 입장을 펼쳐보라.
- 다문화적 행사에 참석해서 그 행사가 열리는 동안, 그리고 행사가 끝난 후에 그 행사에 대한 나의 관점을 비판적으로 평가해보라.
- 매일 나의 독선적인 의견이 무엇이며 어떤 점에서 잘못되었는지 생각한다.

4. 창의력

- 도예, 사진 조각, 그리기, 채색하기 수업에 참여한다.
- 내가 쓴 글이나 시를 담은 카드를 친구에게 보내거나 인터넷에 올린다.
- 운동용 자전거를 옷을 담는 선반으로 사용하는 것처럼 집에 있는 물건을 정해서 그것을 전형적인 쓰임이 아니라 다른 용도로 사용하는 방법을 찾아낸다.

5. 예견력

- 내가 아는 가장 현명한 사람에 대해 생각하고, 그 사람처럼 하루를 살아본다.
- 친구들, 가족 구성원, 동료들 간에 논쟁을 해결한다.
- 누군가 요청했을 때에만 조언을 주거나, 할 수 있는 한 심사숙고하여 행동 한다.



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

2. 용기와 관련된 강점 연마방법

6. 용감성

- 집단에서 대중적으로 호응을 받지 못하는 아이디어도 당당하게 말한다.
- 명백히 부당한 행위를 하는 권력 집단을 목격할 경우 반드시 이의를 제기한다.
- 평소 두려움 때문에 잘 하지 못했던 일을 한다.

7. 끈기

- 해야 할 일의 목록을 만들고 매일 목록에 있는 일 한 가지씩을 한다.
- 일정에 앞서 중요한 일을 마친다.
- 텔레비전을 틀거나, 핸드폰 전화, 간식 이메일 체크 같은 것에 마음이 흐트러지지 않고 몇 시간 동안 일에 집중한다.

8. 정직

- 마음에서 우러나오지 않는 칭찬을 포함해 친구들에게 선의의 거짓말조차도 하지 않는다.
- 내가 가장 가치 있게 생각하는 것이 무엇인지 생각하고 그것과 관련된 일을 매일 한다.
- 내가 어떤 일을 하고자 하는 동기를 다른 사람에게 말할 때 진실하고 정직하게 설명한다.

9. 열정

- 적어도 일주일 동안 매일 알람을 맞춰 필요가 없을 만큼 일찍 잠을 자고, 일어나서 영양이 풍부한 아침식사를 한다.
- "왜 해야 하는데"라고 말하기보다 '해보는 게 어때?'라고 말하는 것을 세 배만큼 늘린다.
- 매일 나에게 필요한 일보다는 하고 싶은 일을 한다.



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

3. 사랑과 인간애와 관련된 강점 연마방법

10. 사랑

- 부끄러워하지 않고 칭찬을 수용하며 고맙다고 말한다.
- 사랑하는 사람에게 짧은 편지를 쓰고 그날 그 사람이 쉽게 발견할 수 있는 곳에 둔다.
- 가장 친한 친구가 정말로 좋아하는 무언가를 함께 해 준다.

11. 친절

- 나에게 있는 것들을 다른 사람들에게 빌려주라.
- 내가 알고 있는 사람들을 위해 일주일에 세 번, 무엇이든 세 가지 친절한 행동을 하라.
(친구들이나 이웃들에게 작은 호의를 베풀기, 슬픈 일을 겪고 있거나 또는 아픈 친구에게 전화 걸기, 시험 때문에 바쁜 친구를 위해 대신 시장 봐주기, 아기 돌봐 주기 등)
- 운전 중 보행자에게 양보하고, 보행할 때는 운전자에게 양보한다.

12. 사회성지능

- 친구나 가족이 어려운 일을 한다는 것을 알아주고 그들에게 격려의 말을 한다.
- 누군가 나를 귀찮게 하더라도 보복하기보다 그들의 동기를 이해한다.
- 분위기가 불편한 사람들의 모임에 일부러 참석해서 관찰자의 입장이 되어보라.
그리고 아무 것도 판단하려 하지 말고 단지 내가 관찰한 것만을 묘사해보라.



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

4. 정의감과 관련된 강점 연마방법

13. 팀워크 (시민정신)

- 내가 할 수 있는 가장 멋진 팀 구성원이 되어준다.
- 친구 또는 이를 위해 맛있는 식사를 준비해보라.
- 이사 가는 이웃에게 작별을 고하기 위해 또는 새로운 이사 온 이웃을 환영하기 위해 사람들이 함께 하는 자리를 만든다.

14. 공정성

- 적어도 하루에 한 번 정도는 내 실수를 인정하고 그에 대한 책임을 진다.
- 적어도 하루에 한 번은 내가 썩 좋아하지 않는 사람에게도 응당의 신임을 보인다.
- 사람들의 이야기를 방해하지 않고 잘 듣는다.

15. 리더십

- 친구들을 위해 사교 모임을 만든다.
- 직장에서 즐겁지 않은 일을 도맡아 하고 그것을 완수한다.
- 처음 만난 사람이 편안하게 느끼도록 행동한다.



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

5. 절제력과 관련된 강점 연마방법

16. 용서

- 내가 다른 사람에게 용서받은 것을 기억하고 그 선물을 다른 사람들에게도 베풀어라.
- 원망을 품고 있는 사람들의 명단을 작성해보라. 그 사람들을 만나서 그 문제에 대한 얘기를 나누어 보든지 아니면 ‘나는 용서했다’고 마음 먹을 수 있는지 생각해보라.
- 용서의 편지를 쓰되, 그것을 보내지 말고 일주일 동안 매일 그것을 반드시 읽는다.

17. 겸손

- 하루 종일 나에 대한 얘기를 전혀 하지 않는다.
- 너무 눈에 띄는 옷을 입지 않는다.
- 나보다 친구들이 더 뛰어난 점이 무엇인지 생각하고 그에 대해 칭찬한다.

18. 신중함

- ‘부탁합니다.’ 또는 ‘고맙습니다’라는 말 외에 다른 것들을 말하기 전에 두 번 생각한다.
- 운전할 때 속도제한에서 시속 5마일(8키로)을 낮추어 달린다.
- 간식을 먹기 전에 ‘이것은 살이 찌더라도 꼭 먹어야 되는가?’라고 자문한다.

19. 자기통제력

- 운동 프로그램을 시작하여 일주일 동안 매일 꾸준히 실천한다.
- 타인에 대해 뒷담이나 비열한 이야기를 하지 않는다.
- 이성을 잃으려고 할 때 열을 세고 그것이 정말 필요한지 반추한다.



3. 긍정심리학 – 강점 강화

대표 강점 연마하기

6. 영성과 초월성과 관련된 강점 연마방법

20. 감상력

- 자연 경치나 사랑하는 사람들을 사진에 담고 그것을 컴퓨터 바탕화면으로 삼아보라.
- 매일 내가 보았던 가장 아름다운 것에 대해 일기를 쓴다.
- 적어도 하루에 한 번은 멈춰 서서 일출이나 꽃, 새의 노래 소리와 같이 자연의 아름다움을 느낀다.

21. 감사

- 하루 동안 내가 얼마나 ‘감사합니다.’라고 말하는지 세어 보고, 일주일 동안 그 횟수를 늘어 간다.
- 매일 하루를 마감하고 잘 되었던 일 세 가지를 쓰고 왜 잘 되었는지 이유를 쓴다.
- 한 달에 한 번씩 감사의 편지를 써서 감사 방문을 한다.

22. 희망

- 과거에 실망했던 것에 대해 생각하고 그것을 가능하게 하는 기회를 찾는다.
- 다음 주, 다음 달, 내년의 목표를 쓰고 이 목표를 성취할 수 있는 구체적인 계획을 세운다.
- 나의 비관적인 생각을 반박한다.

19. 유머

- 친구들에게 재미있는 이메일을 보내라.
- 시트콤, 웃기는 쇼/웃기는 영화를 보거나 유머책을 매일 읽으라.
- 일주일에 세 번씩 새로운 조크를 배우고 그것을 친구들에게 써먹으라.

20. 영성

- 내 삶의 목표에 대해서 매일 생각한다.
- 친숙하지 않은 종교 의식에 참가한다.
- 매일 하루 일과를 시작할 때 기도하거나 명상한다.

02 타로카드 배열법



4. 배열법 - 차크라 확장(질병의 심리적 요인)

차크라 배열법 (나는 어떤 상태인가?)

치유 과정에 도움을 줄 수 있는가? 어떤 결과가 나오길 바라는가?

나의 꿈 직관이 무엇을 말해주는가?
어떤 가능성이 있으며 무엇을 나타내고자 하는가?

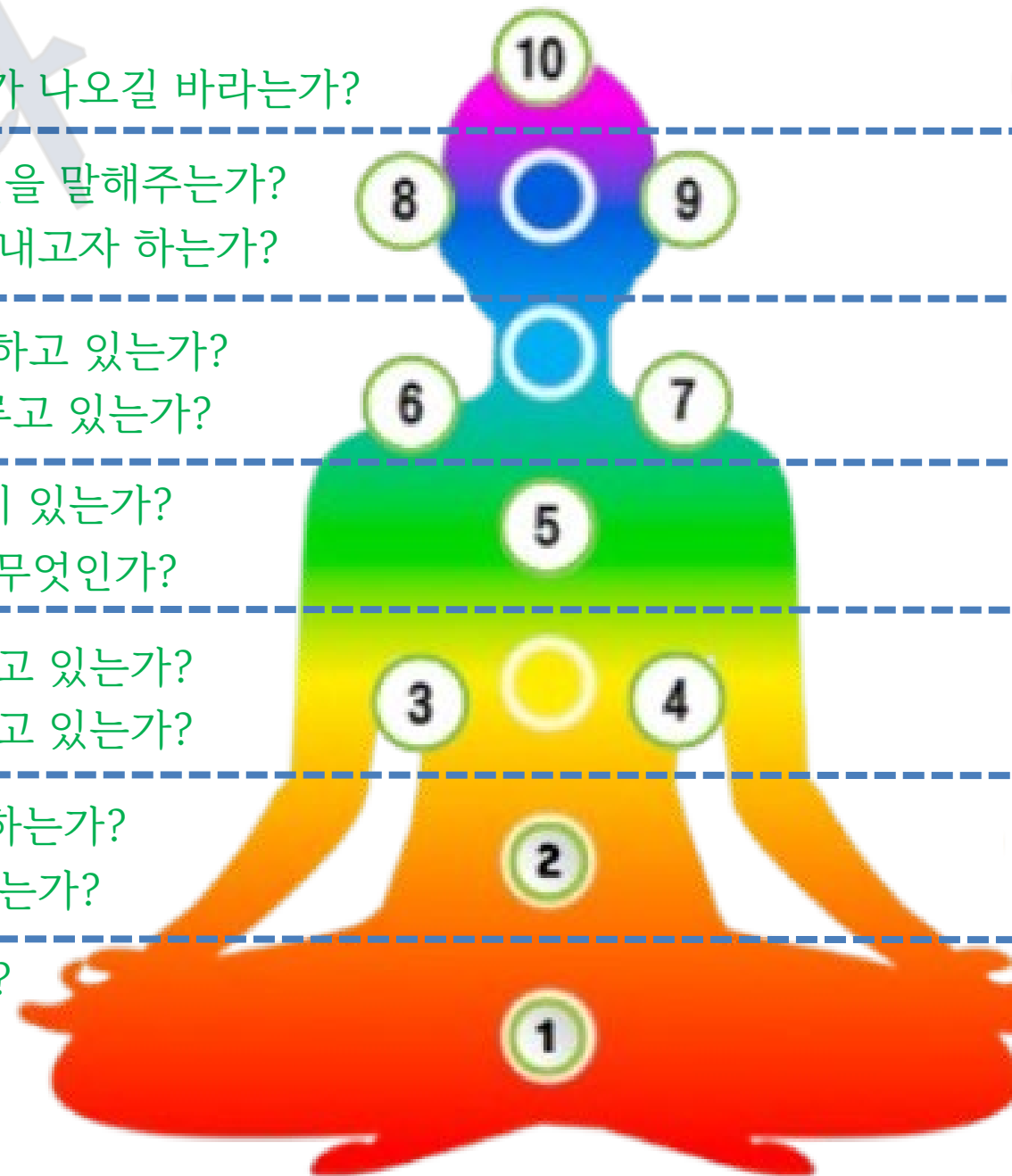
무엇을 의사소통하고 있는가?
내적자아와 외적자아가 조화를 이루고 있는가?

자신을 치유하는 능력에는 무엇이 있는가?
무조건적인 사랑으로 수용해야 하는 것은 무엇인가?

누구 또는 무엇과 강력하게 연결되어 있는가? 누가 통제하고 있는가?
어떤 자아의 힘을 갖고 있는가? 어떤 확신을 갖고 있는가?

자신의 성적에너지를 어떻게 사용하는가?
어떤 감정을 깊이 느끼는가? 무엇을 소화하고 받아들이는가?

문제의 기저, 근원에는 무엇이 있는가?
얼마나 많은 생명력과 에너지를 가지고 있는가?
어떤 습관에 얽매어 있는가?



7 사하스라라 : 신과의 연결(두개골, 피부)

6 아즈나 : 지혜, 직관
(두뇌, 신경, 눈, 귀, 코,)

5 비슈다 : 의지, 일, 표현
(목, 갑상선, 경추, 이, 잇몸, 식도)

4 아나타 : 정서(심장, 순환, 폐, 어깨, 팔, 가슴)

3 마니푸라 : 자신감, 개인적 자아의 힘
(위장, 간, 쓸개, 신장, 췌장, 비장, 중간 척추)

2 스바디스타나 : 관계, 부부, 섹스, 창조력
(성기, 자궁, 생식기, 하단전, 맹장, 방광, 엉덩이)

1 물라다라 : 뿌리, 가족, 집단, 생존과 안정, 집
(항문, 척추 아래, 다리, 발, 직장, 면역 체계)

02 타로카드 배열법



4. 배열법 - 차크라 확장(질병의 심리적 요인)



- 7 크라운 차크라 : 방법의 변화, 이행기
10 영성에 대한 교훈,
- 6 제3의 눈 차크라 : 외부 사물, 시각, 환상, 꿈을 포함한 자기 내부의 모습, 시각화 능력
08 09 직관, 통찰, 지혜, 마음(왼쪽과 오른쪽 즉, 8, 9번 카드의 조화 중요)
- 5 목구멍 차크라 : 내 의지로만 사는가, 신의 의지와 함께 하는가
06 07 의사소통, 의지의 힘, 자기표현(왼쪽과 오른쪽 즉, 6,7번 카드의 조화 중요)
- 4 심장 차크라 : 보편적인 사랑의 중심, 동정, 연민, 힘, 이해심을 경험하는 능력
05 심장, 감정, 사랑, 용서, 자비심에 대한 교훈
- 3 태양신경총 차크라 : 생명에너지를 어떻게 이용하고 드러내는가, 태도, 편견, 공감, 연결
03 04 체력, 힘, 개인의 힘. 자기 사랑, 자존심(왼쪽과 오른쪽 즉, 3,4번 카드의 조화 중요)
- 2 천골(단전) 차크라 : 종족의 보존, 다른 이를 양육하고 돌보려는 본능
관계의 힘. 서로를 존중하라. 성욕, 일, 육체적 욕망에 대한 교훈
- 1 뿌리 차크라 : 얼마나 에너지를 잘 걸러서 땅과 잘 소통하고 있는가
부족의 힘, 모든 것은 하나다. 물질적 세계에 대한 교훈

02 타로카드 배열법

차크라 배열법 예시

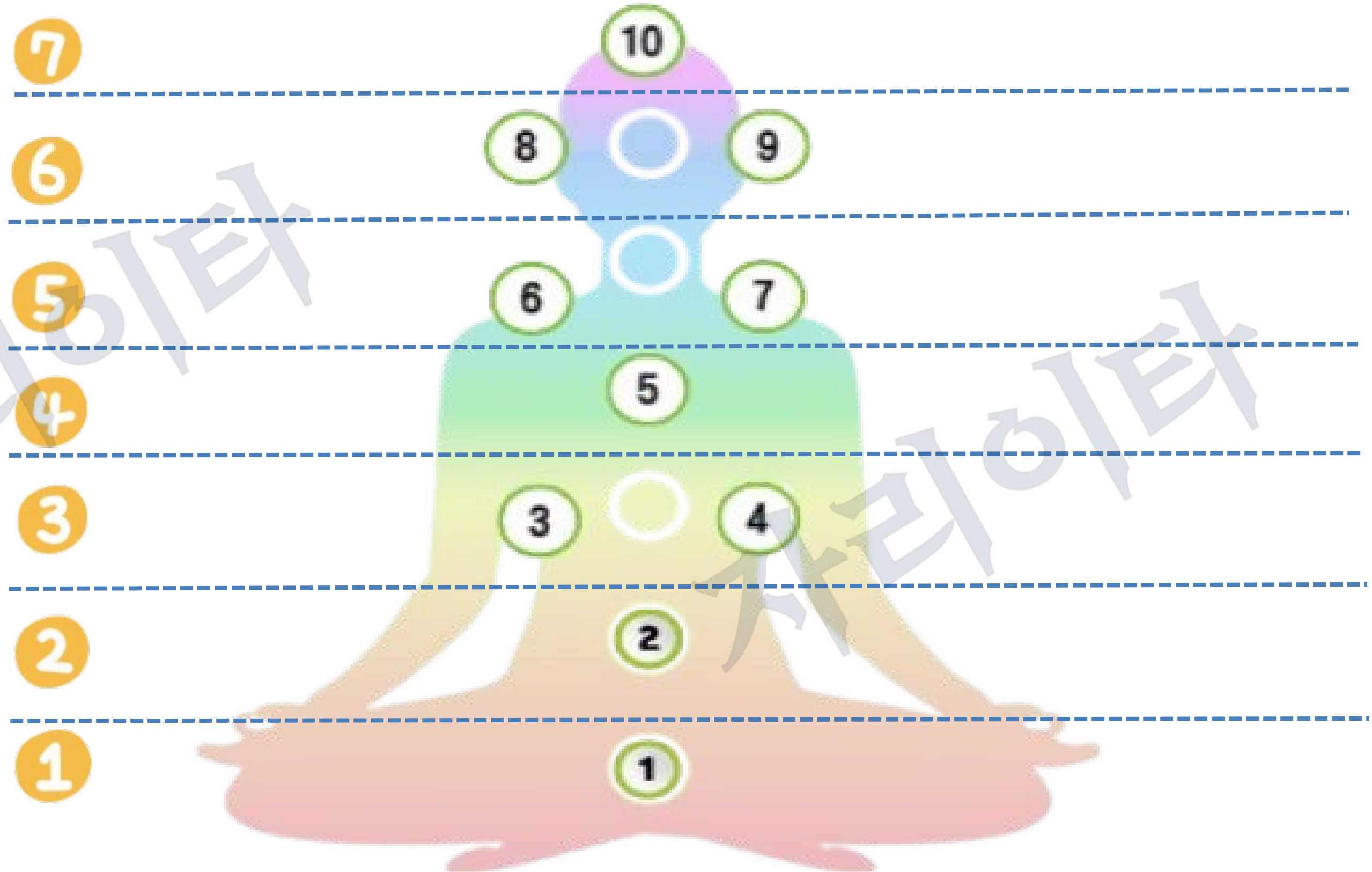
체크 포인트!



- 1, 7번 차크라 문제 : 우울증
- 20번 심판 카드가 있는가?
-> 큰 변화가 있었다. (수술, 사건)
- 11번 정의 카드가 있는가?
-> 신의 뜻에 역행하는 것이 있다, 수술.
- 코트 카드가 있는가?
-> 빼고 다시 카드를 골라라.
- 메이저, 에이스가 많은가? 어디인가?
- 4원소는 어떤 에너지가 많은가?
- 3, 4, 5 번(2장씩 있는) 차크라의 좌우 통합은 어떠한가?



4. 배열법 - 차크라 확장(질병의 심리적 요인)



02 타로카드 배열법

차크라 배열법 예시

체크 포인트!



- 1, 7번 차크라 문제 : 우울증
- 20번 심판 카드가 있는가?
-> 큰 변화가 있었다. (수술, 사건)
- 11번 정의 카드가 있는가?
-> 신의 뜻에 역행하는 것이 있다, 수술.
- 코트 카드가 있는가?
-> 빼고 다시 카드를 골라라.
- 메이저, 에이스가 많은가? 어디인가?
- 4원소는 어떤 에너지가 많은가?
- 3, 4, 5 번(2장씩 있는) 차크라의 좌우 통합은 어떠한가?



4. 배열법 - 차크라 확장(질병의 심리적 요인)

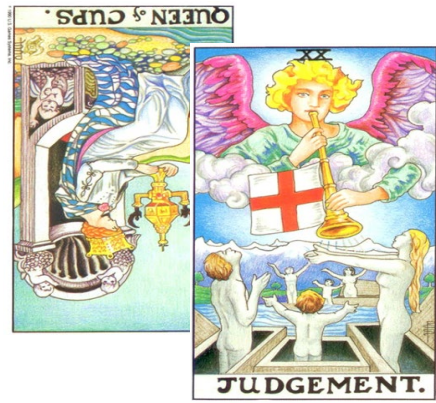


02 타로 카드 배열법



4. 배열법 - 차크라 확장(질병의 심리적 요인) (나는 어떤 상태인가?)

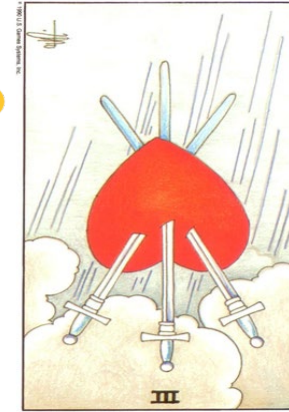
자신을 치유하는
능력에는 무엇이
있는가?



05 사랑과 증오, 슬픔과 분노, 용서와 연민
심판: 변화가 있었다.
구세주? 구원받고 싶다?
- 심장과 순환문제, 폐, 호흡



10 두개골, 피부,
만성피로



치유 과정에 도움을 줄 수 있는가?
어떤 결과가 나오길 바라는가?

03

의지와 자아의
혼란,
위장병



누구 또는 무엇과
강력하게 연결
되어 있는가?

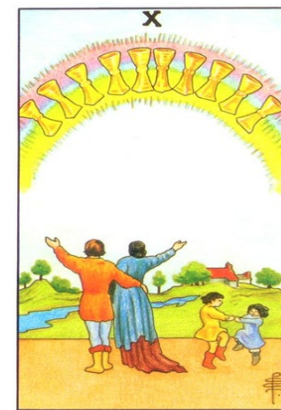


04

감정적인 연결선: 원만.
둘 다 컵-관계의 문제,
소화기 문제 체크

08

직관, 지혜
우뇌, 왼손,
꿈이나 직관이
무엇을 말해
주는가?



시각화 능력 및 생각의
근원, 영적인 능력의
개발이 이루어짐.
무엇을 드러내고자
하는 충동과 의지.



09

생각의 근원, 좌뇌,
오른손, 어떤 가능성을
찾을 수 있나, 무엇을
나타내고자 하는가?

자신의 성적에너지를
어떻게 사용하는가?



02

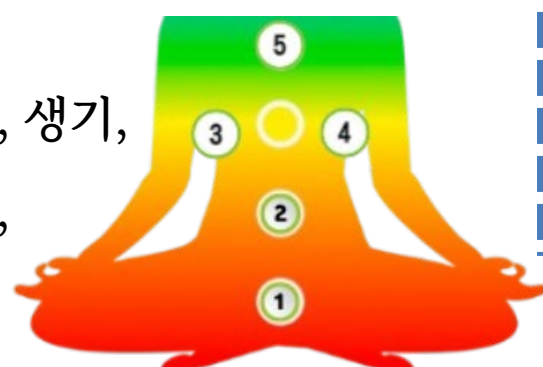
하단전(생식, 종족보존)은 고민중?
분노, 두려움, 내장작용, 소화

문제의 기저, 근원에는 무엇이
있는가? 땅과 잘 소통하는가?



01

생존본능, 정열, 생기,
유전인자, 습관,
발, 다리



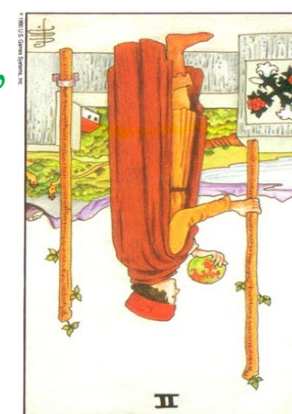
06

내적 자아가
말해주는 것,
목, 갑상선질환



무엇을 의사 소통,
표현 하고 있는가?

내적자아와
외적자아가
조화를 이루고 있는가?



07

외부 의사소통, 무엇을
전달하고
소통하고 있는가?
둘 다 숫자2 - 협력과 대립,
물과 불 - 조화가 필요

02 타로 카드 배열법

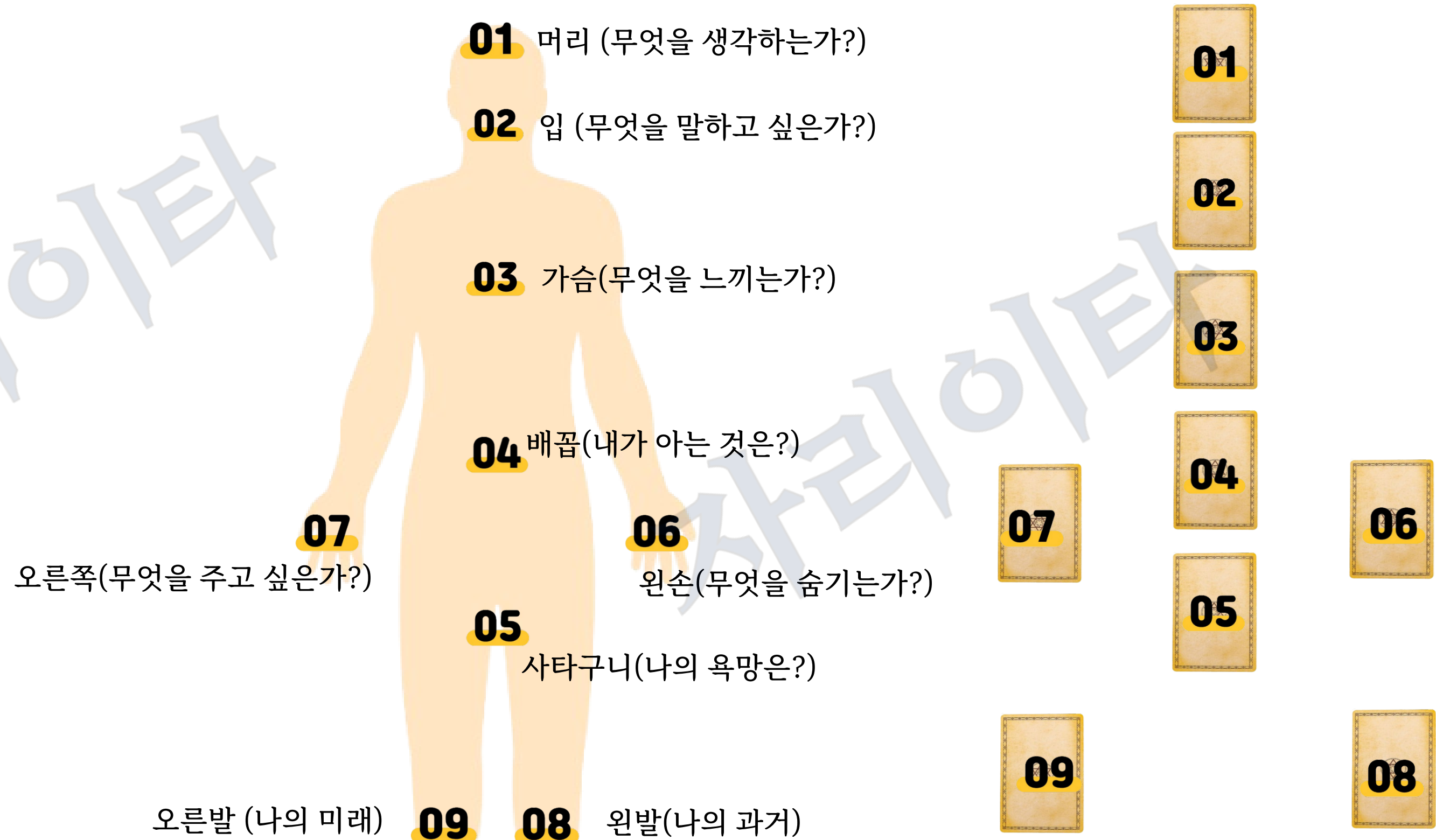


4. 배열법 – Body Spread

✓ Body Spread 총 9장

- 이 사람은 누구인가?
- 어떤 생각을 하고 있는가?

- (1) 눕고
- (2) 질문을 생각하며 셔플
- (3) 각 자리에 놓기
- (4) 누운 사람에게 느낌이 오는 카드가 어떤 부분인지 물어 보기
- (5) 그 카드 먼저 열기



타로 카드 배열법



4. 배열법 – Body Spread (예시)

✓ Body Spread 총 9장

- 이 사람은 누구인가?
- 어떤 생각을 하고 있는가?

- (1) 눕고
- (2) 질문을 생각하며 셔플
- (3) 각 자리에 놓기
- (4) 누운 사람에게 느낌이 오는 카드가 어떤 부분인지 물어 보기
- (5) 그 카드 먼저 열기

01 머리 (무엇을 생각하는가?)
: 새로운 것을 더 하고자 하는가, 동업 등

02 입 (무엇을 말하고 싶은가?)
: 생명, 삶, 직관, 성장, 동기부여, 목표

03 가슴(무엇을 느끼는가?)
: 압박, 부담, 욕심

04 배꼽(내가 아는 것은?)
: 평화로운 가족이 최고다, 사람들과 함께

05 사타구니(나의 욕망은?)
: 좋은 멘토, 청렴, 지혜

06 왼손(무엇을 숨기는가?)
: 힘, 지위, 지적인 성취

07 오른쪽(무엇을 주고 싶은가?)
안정, 번영, 휴식 :

08 왼발(나의 과거)

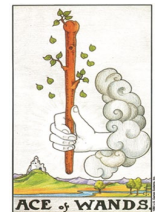
09 오른발 (나의 미래)

자유, 해방, 여행가, 바보 :

01
2w



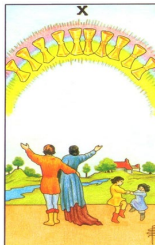
02
Aw



03
10w



04
10c



05
5



07
4w



06
Ks



09
0



08
Qc



02 카드배열법 실전



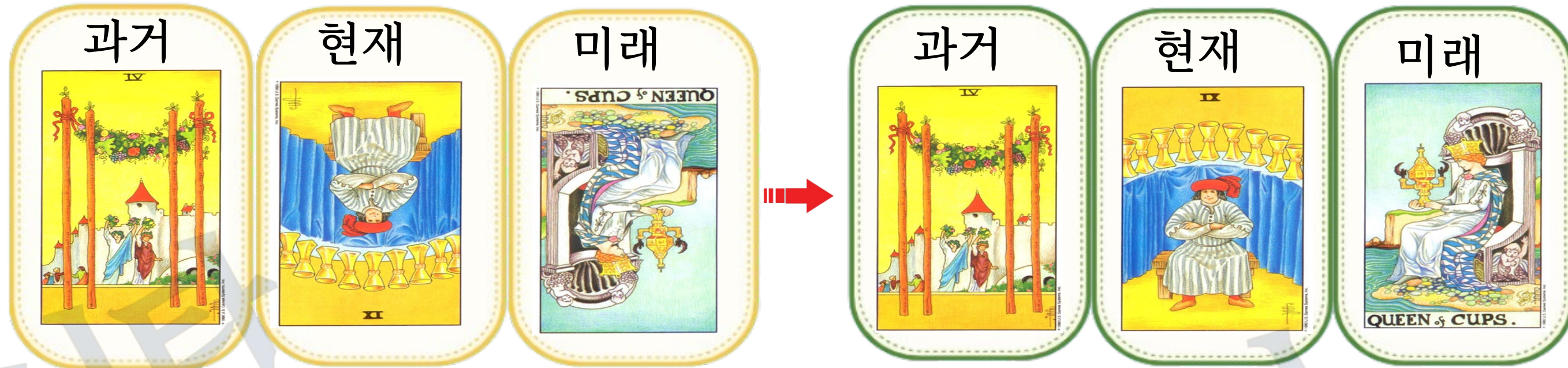
2년 정도 사귄 여자친구가 돈을 빌려갔는데, 갚지 않습니다.
받을 수 있을까요? 돈때문에 나를
처음부터 만난 걸까요? 난 아직도
그녀를 사랑 합니다.



아. 그러시군요, 그럼 돈을 받을 수
있는 지가 궁금한 건가요?
과거, 현재 미래로 3장을 뽑아서
살펴 보도록 할게요.



5. 상담실습 실전 상담1



- 1차 분석) - 긍정, 부정, 애매 여부 / 원소 등 분석, 전체적인 분위기 파악
과거 (), 현재 (), 미래 () / 과거 (), 현재 (), 미래 ()

- 2차 분석) -메이저카드, 펍 카드, 코트카드 등 분석

- 실전 해석)

➡ 4w (완즈4) :

➡ 9c (컵9)(역) :

➡ Qc (컵의 여왕)(역) :

02 카드배열법 실전



5. 상담실습 - Self 학습 (1강 숙제실습)



1 - 8 - 15 - 5c - 5s - 3w - 4p - Pp - 7 - 10

질문: 실제 사례
(45세 남성)

정치적 분쟁이 심한 상황인데,
우리 쪽 세력이 우세를 점할 수
있을까?
(정당이 번성하여 목적 달성이
가능한가?)

04



과거

01



현재 상황

05



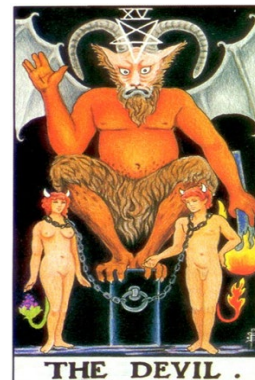
의식(알고 있는 것)

02



장애/도움

03



무의식(모르고 있는 것)

06



10

결과

09



희망
/ 두려움

08



주변이
보는 시각
(객관)

07



내가
보는 시각
(주관)

02 카드배열법 실전



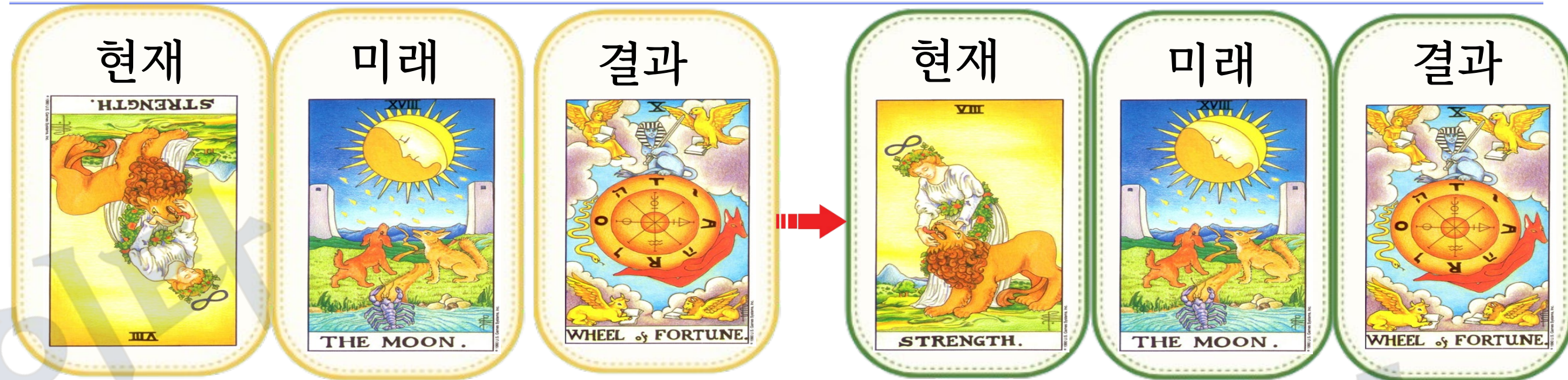
직장을 오래 다니는 것이 힘듭니다.
최근에 취업을 했는데요, 오래 다닐
수 있을까요?



네. 직장운이 궁금하시군요. 그러면
지금 직장에 대해서 '현재, 미래, 결과'
이렇게 3장을 뽑아서 보도록 할게요.



5. 상담실습 - Self 학습 (숙제)



- 1차 분석) - 긍정, 부정, 애매 여부 / 원소 등 분석, 전체적인 분위기 파악

역방향 : () () () -> 정방향 : () () () / 원소 : () () ()

- 2차 분석) - 메이저카드, 펍 카드, 코트카드 등 분석

- 실전 해석)

➡ 8 (힘) :

➡ 18 (달) :

➡ 10 (운명의 수레바퀴) :

02 카드배열법 실전

질문: 실제 사례
(27세 남성)



올해 아버지의 직장운이 어떨까?

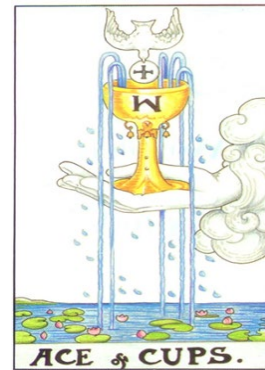
지금 50대 중반인 아버지가,
회사에서 중역으로 승진하기를
바라시는데, 다른 곳으로 발령이
날 것 같기도 해서 이것을 어떻게
이해 해야 하는지 어느 쪽으로
결론이 나든 정년을 대비할
여유가 생길 수 있을지 등.



5. 상담실습 - Self 학습 (숙제)



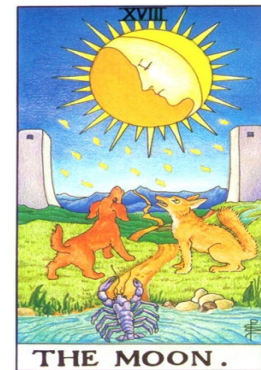
5p - 4s - 2w - 18 - Ac - 8p - Ns - 17 - 4c - 5s



05

의식(알고 있는 것)

04



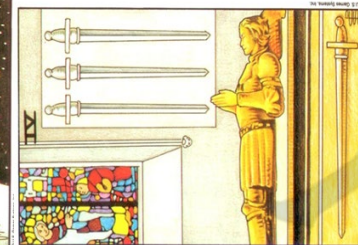
과거

01



현재 상황

02



장애/도움

06



가까운 미래



10

결과



09

희망
/ 두려움



08

주변이
보는 시각
(객관)



07

내가
보는 시각
(주관)

02 카드배열법 실전



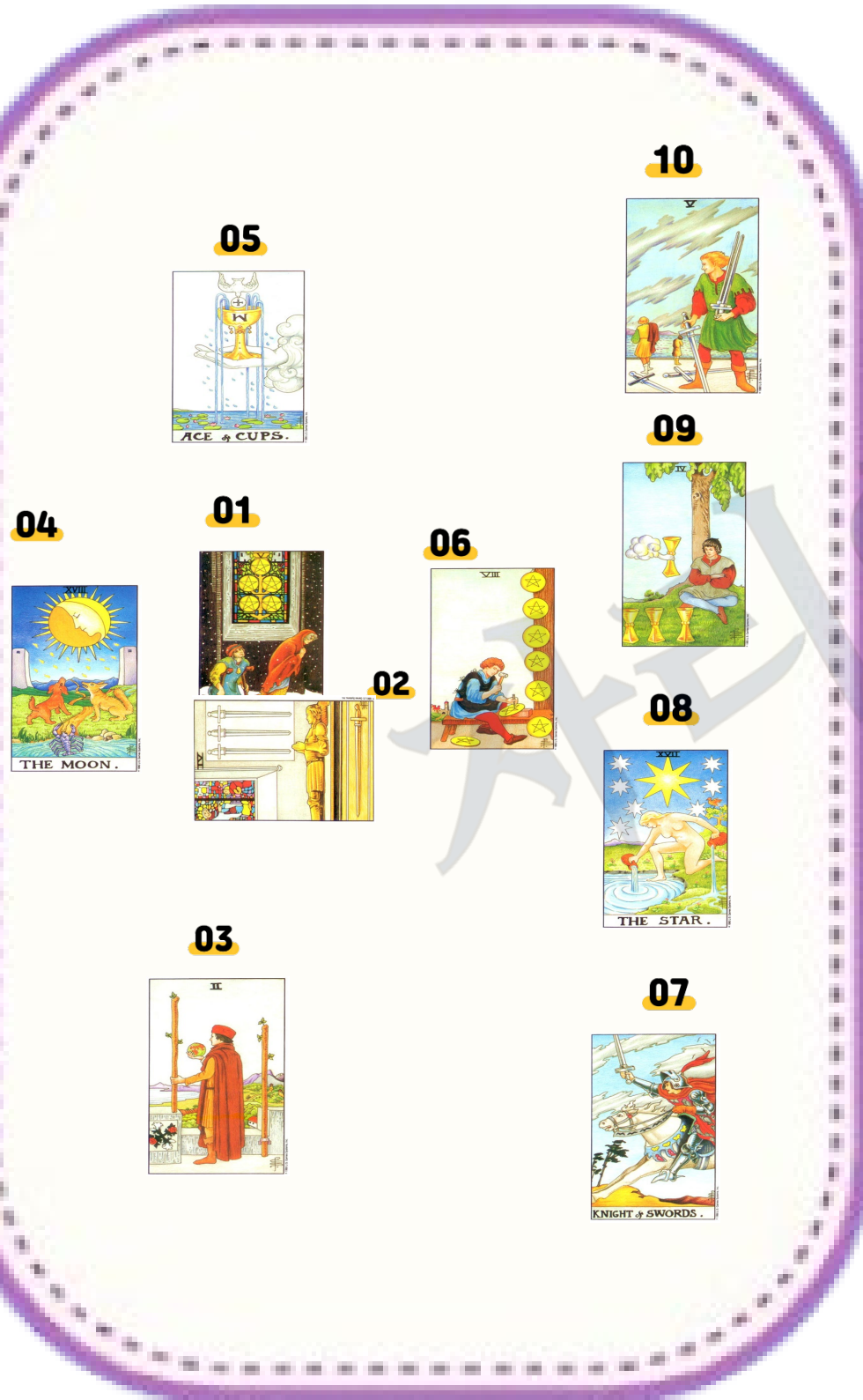
5. 상담실습 - Self 학습 (답)



질문 : 실제(27세 남성)

올해 아버지의 직장운이 어떨까요?

5p - 4s - 2w - 18 - Ac - 8p - Ns - 17 - 4c - 5s



01 5p(질문자 자신) :

02 4s(장애물) :

03 2w(기저, 모르고 있는 것) :

04 18(과거):

05 Ac(현재, 의식, 곧 일어날 일, 알고 있는 것) :

06 8p(미래) :

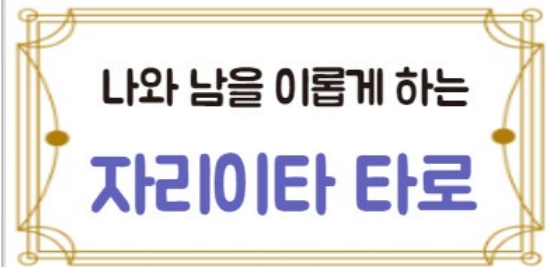
07 Ns(질문자의 내면) :

08 17(제3자가 바라보는 질문자) :

09 4c(희망, 두려움) :

10 5s(결과) :

02 실전 3강 소개



다음 시간 소개 (2025. 4. 29. 화)

“타로 심리상담사 1급 자격증”

취득을 위한 과제제출

(종강 이후에도 계속 제출 가능 합니다.)

실제 상담 동영상 제출 - 5분 이상

(동영상 1개 의무, 나머지는 자율)

질문 및 과제 제출

이메일 => sorim119@naver.com

인스타그램 => healing_sorimsam

실전 3강

- ✓ 심리 상담 실무
- ✓ 메이저 10번 (심화 상징 및 마이너 통합)
- ✓ 실전 사례 문제 풀이 (3카드, 켈틱)
- ✓ 00운 배열법 (결혼운, 직장운, 이사운 등등)
- ✓ 코트 카드 심상화 1 (타로 안내자 만나기- 1강 내용)

다음 시간에 만나요

