

Подсказка

Вспомогательная колода, которая поможет в работе с любой колодой метафорических ассоциативных карт практически на любую тему

Колода состоит из 105 карточек со словами и словосочетаниями. Слова подобраны таким образом, чтобы вызвать у клиента индивидуальные ассоциации, мысли и воспоминания. Использование слов вместе с картинкой из любой другой колоды поможет задействовать как подсознательную часть, так и сознательную, ментальную. А порой натолкнуть на неожиданные мысли, идеи и инсайты. Поэтому колода имеет такое название – «Подсказка».

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «ИСТИННАЯ ПРИЧИНА»

Техника поможет выявить настоящую подсознательную причину происходящих в жизни клиента событий.

1. Вслепую вытащить две карты: одну карту – из любой универсальной колоды (например, «Аллегии»), вторую карту – из колоды «Подсказка», отвечающие на вопрос:

«Какова истинная причина данной ситуации? Почему я привлек эту ситуацию в свою жизнь?»

Слово в данном случае может помочь вывести на белый свет какие-то смутные догадки, ощущения, чувства. Может помочь конкретизировать ответ на вопрос, ограничить ареол поиска причин.

Нужно подумать, каким образом слово и картинка сочетаются между собой. Как слово характеризует картинку и наоборот – как картинка иллюстрирует слово. Какие ассоциации, мысли возникают в связи с этим? О чем это для клиента? С какими прошлыми событиями его жизни это может быть связано?

2. Из любой ресурсной колоды (например, «Точка опоры») вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос: *«Что нужно делать?»*

3. Обсудить результаты и сделать выводы.

ТЕХНИКА «ВЛИЯНИЯ»

Техника поможет выявить истинные причины

возникновения той или иной ситуации в жизни клиента и найти выход из нее.

1. Вслепую вытащить две карты: одну карту – из любой универсальной колоды (например, «Аллегории», «Причины и следствия»), вторую карту – из колоды «Подсказка», отвечающие на вопрос:

«Почему возникла данная ситуация?»

2. Таким же образом по две карты (картинка и слово) вытащить в ответ на следующие вопросы:

«Какое влияние извне на ситуацию?»

«Какое внутреннее влияние (от самого себя)?»

«Чего я не вижу и не знаю?»

3. Из любой ресурсной колоды (например, «Точка опоры») вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Что поможет разрешить ситуацию?»

4. Карты вскрыть попарно, обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «РАБОТА НАД СОБОЙ»

Данная техника поможет выявить основную тему работы над собой, которая для клиента может быть не очевидна, а также может показать сильные и слабые стороны клиента и дать совет.

1. Вслепую вытащить две карты: одну карту – из любой универсальной колоды (например, «Аллегории»), вторую карту – из колоды «Подсказка», отвечающие на вопрос:

«Какова подлинная тема моей работы над собой?»

2. Таким же образом по две карты (картинка и слово) вытащить в ответ на следующие вопросы:

«Что мне помогает в работе над собой?»

«Что мне мешает?»

«На что мне следует обратить внимание?»

3. Из любой ресурсной колоды (например, «Точка опоры») вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Что нужно делать?»

4. Карты вскрыть попарно, обсудить и сделать выводы.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>