

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Philosophy

Колода для исследования скрытых глубин подсознания, поиска смысла происходящего и обретения глубинной мудрости души

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Изображения карт спокойные, в них нет яркой динамики, суеты и спешки. Нет однозначно позитивных или негативных карт. Колода хорошо подходит для вдумчивой беседы с бессознательным, для спокойного размышления над смыслами происходящего как внутри себя, так и в окружающем мире. Помогает обрести в итоге внутреннюю мудрость, осознать, что на самом деле важно, а что – нет, и раскрыть в себе новые творческие ресурсы.

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

ТЕХНИКА «ЖЕЛАНИЯ ДУШИ»

Техника поможет наладить контакт с той частью личности, которую называют душой, выявить свои духовные потребности и обрести внутреннее удовлетворение.

1. Из колоды Philosophy вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Кто я в данный период жизни (или в данной ситуации)?»

Возможные вопросы к карте: Что вы чувствуете, глядя на картинку? Что делает персонаж (или персонажи)? Какой он или они? Что он (они) чувствует? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Как этот персонаж повел бы себя в такой же ситуации, как у вас? Что это может говорить о вас? Вам в этом комфортно или нет?

2. Из колоды вслепую вытащить еще одну карту, отвечающую на вопрос:

«Чего хочет моя душа?»

Вопросы к карте примерно те же, только обращаем больше внимания на желания, потребности и устремления персонажа.

3. Совет – еще одна карта из колоды, отвечающая на вопрос:

«Как я могу помочь моей душе?»

Результаты обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

Техника поможет осознать свое место в окружающем мире, выявит подсознательные блоки и поможет раскрыть внутренний потенциал.

1. Из любой портретной колоды (например, «Портреты» или «Женщина/Мужчина глазами художника») вслепую вытащить 2 карты, отвечающие на вопросы:

«Каким я себя вижу?»

«Каким меня видят окружающие?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить. Чем похожи и чем отличаются эти два персонажа? Как они взаимодействуют с миром? Как они видят себя? Как ощущают себя в этом мире? О чем это может говорить?

2. Из колоды Philosophy вслепую вытащить 2 карты, отвечающие на вопросы:

«Мой скрытый потенциал (ресурсы, таланты, способности)?»

«Чем этот потенциал блокируется?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Возможные вопросы к картам можно взять из первой техники.

3. Из колоды Philosophy вслепую вытащить 1-3 карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Что нужно осознать, чтобы обрести веру в себя?»

4. Из любой ресурсной (например, «Точка опоры») или универсальной колоды (например, «Аллегии») достать вслепую 2-3 карты советов:

«Что нужно делать практически?»

ТЕХНИКА «ДУХОВНЫЙ РОСТ»

Техника поможет осознать свое место в окружающем мире, выявит подсознательные блоки и поможет раскрыть внутренний потенциал.

1. Из колоды Philosophy вслепую вытащить 3 карты, отвечающие на вопросы:

«Наиболее актуальное на данный период жизни направление для дальнейшего роста?»

«Неожиданный ресурс, скрытый талант, который станет возможностью для нового духовного роста?»

«Совет: на что нужно в первую очередь обратить внимание?»

2. Карты вскрыть по очереди, изучить и обсудить.

Дополнительные вопросы к картам: Что бы сказали персонажи на карте, если бы они могли разговаривать? Что бы вы спросили у них? Что бы они ответили? Какие возможности вы видите в этом образе? Что случится, по вашему мнению, если вы последуете совету карт? Что произойдет, если все останется, как есть?

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>