

СОВЕТ и Предупреждение

Колода, которая дает мудрые советы
и предупреждения на любую заданную тему

Колода содержит 80 карточек, разделенных на две части – белую и темно-синюю. На белом фоне расположены советы, на темно-синем – предупреждения. Соответственно, в зависимости от того, что вам нужно, карта кладется или светлой половиной вверх, или темной.

Колода может использоваться как в сочетании с другими метафорическими картами, так и сама по себе. Например, «Совет и Предупреждение» можно использовать в конце психологической консультации, чтобы закрепить результат и дать клиенту направление для дальнейшего развития. Любой человек может использовать эту колоду самостоятельно, когда он хочет получить для себя совет по какому-то делу.

Фразы советов и предупреждений строились на той идее, что у каждого качества характера есть свои положительные и отрицательные стороны. В зависимости от ситуации или от того, как человек использует имеющиеся у него инструменты, одно и то же качество характера может проиграться как в плюс, так и в минус. Данные карты призваны обратить внимание клиента на то, какие качества он может использовать себе на пользу, а какие качества в данной ситуации могут использоваться неправильно.

Желательно вытягивать карты попарно: и совет, и предупреждение. Все познается в сравнении, и одна карта будет оттенять другую, высвечивать какие-то яркие грани, акцентировать внимание на главном.

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 «СОВЕТ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

Самая простая техника, в которой используется одна колода.

1. Определитесь с запросом. Вспомните ту ситуацию, которую вы хотели бы рассмотреть и в которой вам нужен совет. Далее необходимо определиться с желаемой целью. Чего вы хотите достичь в итоге? Совет вам нужен для чего? Чтобы что? Смысл ответа будет зависеть от постановки вопроса.

Правильные вопросы могут звучать примерно так: Что мне делать, чтобы решить дело в свою пользу? Как мне поступить, чтобы сохранить свое рабочее место? Что мне поможет и что помешает в процессе создания проекта? Какие качества помогают и какие мешают в построении гармоничных отношений? Каковы мои положительные и отрицательные качества в рассматриваемом вопросе? И т.п.

2. Вытяните вслепую две карты из колоды «Совет и предупреждение», карту совета положите прямо, светлой стороной вверх, другую переверните, чтобы получить предупреждение.

ТЕХНИКА «ПОИСК ВЫХОДА ИЗ СИТУАЦИИ»

Техника поможет выявить не только причину определенных событий в жизни, но и открыть вам новые смыслы происходящего и дать совет.

1. Из любой универсальной колоды метафорических карт вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какова причина данной ситуации?» и
«В чем смысл происходящего для меня?»

2. Карты вскрыть, внимательно изучить. Отметить, какие чувства, мысли и воспоминания приходят в связи с увиденными картинками. Как это соотносится с реальной ситуацией?

3. Из колоды «Совет и Предупреждение» вытащить вслепую две карты:

«Что мне нужно делать в создавшейся ситуации?» и
«От чего мне нужно отказаться?»

Карты положить соответствующей стороной вверх – светлой или темной.

4. Результаты обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «ДИАГНОСТИКА И СОВЕТ»

Техника поможет выявить истинные причины возникновения той или иной ситуации в жизни и найти выход из нее.

1. Из любой портретной или универсальной колоды метафорических ассоциативных карт вслепую вытащить две карты, отвечающие на вопросы:

«Я сейчас»
«К чему я стремлюсь?»

2. Карты открыть поочередно и внимательно прислушаться к себе. Какие чувства возникают? Какие мысли приходят в голову? Чем отличаются эти две карты? Чем они похожи? От чего вы хотели бы избавиться? Почему? Что вы хотели бы в результате приобрести? Зачем?

3. Из колоды «Совет и Предупреждение» вытащить вслепую две карты, отвечающие на вопросы:

«Что мне мешает?»
«Что мне поможет?»

Карты положить соответствующей стороной вверх – светлой или темной.

4. Результаты обсудить и сделать выводы.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
info-mak@arcanes.ru

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