**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ**

# Деловая колода

*Карты для исследования вопросов бизнеса, работы, обращения с финансовыми потоками и привлечения денег в свою жизнь*

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе и об окружающем мире.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности.

Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

**Вопросы к картам:**

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?

3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке? (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)
7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
8. Как дальше будут развиваться события на картинке?
9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
10. Что на картинке есть, а вы не заметили?
11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

**Важно!** Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

## ОСОБЕННОСТИ «ДЕЛОВОЙ КОЛОДЫ»

Колода содержит 100 карт с символическими изображениями основных составляющих любого бизнеса (идея, фирменный стиль, бухгалтерия, целевая аудитория, публикации и т.д.); символических изображений качеств характера, помогающих или мешающих притягивать к себе финансовое благополучие (пессимизм, скука, неуверенность в себе, радость, благодарность, лидерство и т.д.); а также символические изображения способов обращения с деньгами (мотовство, мошенничество, жадность, умение копить, долги, благотворительность и т.д.). Все символы в колоде просты и понятны для каждого.

Данный набор можно использовать в работе как с бизнесменами, индивидуальными предпринимателями и самозанятыми людьми, так и с людьми, работающими по найму. Колода также будет полезна в работе с теми, кто испытывает затруднения в деньгах или делах, и хочет понять, каковы причины такого положения вещей и как это можно исправить.

С колодой можно работать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода также может применяться в коучинге.

Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

## ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

### Развитие

Техника поможет выявить не только причину неудач в делах (для бизнесменов) или заработке денег (для наемных работников), но и поможет понять, что можно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

1. Из «Деловой» колоды вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

*«Что мешает продвижению моего бизнеса?» или «Что мешает мне зарабатывать столько денег, сколько мне необходимо?»*

*«Что помогает моему бизнесу развиваться?»* или
*«Что помогает мне зарабатывать деньги?»*

На каждый вопрос можно вытащить по 2-3 карты, если есть такая потребность. Так у вас будет наиболее полная картина.

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить. Отметить, какие чувства, мысли и воспоминания приходят в связи с увиденными картинками.

Возможные вопросы к картам: О чем эта картинка вам говорит? Как это соотносится с реальной ситуацией? Каким образом то, что вы увидели на картинке, может мешать или помогать вам в делах?

3. Из «Деловой» колоды вытащить несколько карт в ответ на вопрос:
*«На что мне нужно обратить внимание, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону?».*

Результаты обсудить и сделать выводы.

**Техника коучинга «SWOT-анализ»**

SWOT-анализ — метод стратегического планирования в организациях, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории: Strengths (сильные стороны), Weaknesses (слабые стороны), Opportunities (возможности) и Threats (препятствия).

Сильные (S) и слабые (W) стороны являются факторами внутренней среды объекта анализа, (то есть тем, на что сам объект способен повлиять); возможности (O) и препятствия (T) являются факторами внешней среды (то есть тем, что может повлиять на объект извне и при этом не контролируется объектом).

1. Из «Деловой» колоды вслепую вытащить две карты:

*«Мои сильные стороны», «Мои слабые стороны».*

Карты вскрыть по очереди, подробно рассказать про каждую карту.

2. Из любой ресурсной или универсальной колоды можно можно вытащить вслепую несколько карт (3-5 штук), отвечающие на вопрос:

*«Какие качества следует развивать в себе, чтобы достичь успеха в делах? Как я могу обратить свои слабые стороны в сильные?»*

3. Из «Деловой» колоды вслепую вытащить еще две карты:

*«Возможности», «Препятствия».*

4. В этом случае также можно вытащить карты-советы из ресурсной или универсальной колоды:
*«Как я могу наиболее полно использовать свои возможности?»*
*«Как реагировать на препятствия, чтобы извлечь из них пользу?»*

Результаты обсудить и сделать выводы.

Автор: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети