

ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ ТЕКСТОВЫХ КАРТОЧЕК

Подсказка

Вспомогательная колода, которая поможет в работе с любой другой 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.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Истинная причина

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

1. Вслепую вытащить две карты: одну карту – из любой универсальной колоды, 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 ареал 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 чём это для клиента? С какими прошлыми событиями его жизни это может быть связано?

2. Из любой ресурсной колоды вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«Что нужно делать?»
3. Обсудить результаты и сделать выводы.

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, 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 вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«Что поможет разрешить ситуацию?»
4. Карты вскрыть попарно, обсудить и сделать выводы.

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, 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 вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Что нужно делать?»

4. Карты вскрыть попарно, обсудить и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНИЯЙТЕСЬ К НАМ:

 t.me/makarcanes

 [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYsN

 [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/@mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYxg

 [@MakArcanes](https://www.pinterest.ru/@MakArcanes)

 t.me/fedorova_mak

 [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку
интернет-браузера или соцсети