

Resources

Колода, позволяющая акцентировать скрытые и явные ресурсы и жизненные ценности, которые могут служить поддержкой для человека

Эта колода ориентирована на поиск ресурсов, которые есть в жизни человека, и которые можно использовать ему на пользу. В сложное время порой очень важно помнить о том, что в жизни есть еще много хорошего, в чем можно черпать силы и творческую энергию. Человек, находящийся в депрессии, часто замечает вокруг себя только негатив. Колода Resources акцентирует внимание человека на том хорошем и полезном, что есть в его жизни, но о чем он, возможно, позабыл. В колоде 80 карт. Изображения содержат основные жизненные ценности (Бог, любовь, друзья, семья и др.), ресурсы (деньги, образование, дачный огоролик и др.), области творчества (рукоделие, музыка, рисование и др.), а также полезные качества характера (легкость, целеустремленность, умение радоваться жизни и др.), которые также может стать необходимым ресурсом для последующих свершений. Определенные качества характера также символизируют 10 карт с изображениями представителей животного мира. 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 «ПИРАМИДА ЦЕННОСТЕЙ»

Техника поможет разобраться в иерархии основных ценностей человека, вспомнить о чем-то важном и светлом, что есть в его жизни.

1. Выбрать из колоды в открытую несколько карт, отвечающих на вопрос:

«Какие ценности для меня необходимы, чтобы чувствовать себя счастливым?»

* Запрос можно формулировать иначе. Например, можно исследовать ресурсы для развития личности в целом, развития семьи, развития души и т.п.

Карт может быть сколько угодно, но лучше не более 10-15.

2. Отобранные карты разложить рубашками вверх на столе перед собой так, как они ложатся, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям. После того как все карты легли на свои места, открываем их.

3. Расшифровываем полученный расклад по аналогии с иерархической моделью потребностей Маслоу (так называемая пирамида Маслоу). В нижнем ряду, как правило, человек выкладывает свои основные базовые потребности и ценности, которые он считает для себя необходимыми. Это то, без чего он не представляет себе жизни. Если ценности этого

ряда удовлетворены хотя бы частично, человек вспоминает о ценностях следующей ступени. И так далее.

На самом верху находятся те ценности, без которых человек может прожить, но до конца счастливым и удовлетворенным жизнью не станет. Это то, к чему он подсознательно стремится. То, что включает в себя его идеальная картина мира.

Не всегда клиент выкладывает карты строгими рядами, поэтому не стоит привязываться к четким схемам, а просто отмечать, какие карты легли выше, а какие – ниже.

4. Полученный расклад обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «ДЕНЬГИ»

Техника поможет понять, какую роль в жизни человека играют деньги и с помощью каких ресурсов их можно заработать.

1. Для начала нужно отложить в сторону карту из колоды Resources с изображением денежных купюр. Это будет символом денег в нашем раскладе.

2. Из любой портретной колоды (например «Портреты») выбрать карту, символизирующую самого клиента. Если карту выбирать в закрытую, то можно понять, как он сам относится к деньгам на подсознательном уровне. Карта, выбранная в открытую, будет символизировать его отношение на сознательном уровне.

3. Затем вслепую достать из колоды Resources несколько карт, символизирующих те ресурсы и качества характера, которыми обладает клиент на данный момент времени. Карт может быть столько, сколько клиент считает нужным, но желательно не слишком много, не более 10, иначе вы запутаетесь в своем раскладе.

4. Отложенную карту денег мы смешиваем с выбранными картами ресурсов. В центр кладем портрет, а карты ресурсов клиент в закрытую раскладывает вокруг портрета, как они ложатся, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям.

5. Все карты вскрываем и отмечаем, на каком расстоянии находится карта денег от портрета, лицо на портрете смотрит в сторону денег или в противоположную сторону? Какое выражение при этом на лице? Как чувствует себя этот персонаж? Если карта денег отстоит от портрета, то какие ресурсы стоят между ними? Это будут как раз те качества, которые помогут клиенту заработать деньги. Смотрим, какие ресурсы вообще находятся рядом с картой денег (каким образом можно привлечь деньги в свою жизнь). 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>