ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ ТЕКСТОВЫХ КАРТОЧЕК

Установки

Вспомогательная колода, которая поможет в работе с любой колодой метафорических ассоциативных карт в целях самопознания и психологической коррекции

Колода состоит из 105 карточек с положительными и отрицательными установками по отношению к себе, к окружающим людям, миру в целом.

Колода состоит из двух частей:
65 карточек с отрицательными установками,
40 карточек с положительными установками.

Карты в работе можно использовать вперемешку (положительные и отрицательные вместе), а можно разделить их на две части и использовать раздельно.

Карточки с установками используются вместе с любой другой колодой метафорических ассоциативных карт, содержащей изображения. Картинка вместе с текстом помогают задействовать в работе оба полушария мозга, что способствует более полному пониманию происходящих событий и переживаний.

Карточки с отрицательными установками могут помочь понять причины происходящего, а с положительными установками – способствовать изменению образа мыслей, а вслед за этим и образа жизни человека.

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

Почему?

Техника поможет разобраться в причинах возникшей ситуации, в том числе бессознательных, а также даст совет по выходу из затруднительного положения.

1. Из любой универсальной колоды в закрытую вытащить три карты, отвечающие на вопросы:
«Почему возникла данная ситуация?»
«Каково внешнее влияние на ситуацию?»
«Как я сам/сама влияю на ситуацию?»

2. К третьей позиции из колоды «Установки» вытащить дополнительные карты (1-3 по желанию):
«Какие мои установки наиболее сильно повлияли на развитие ситуации?»

* Положительные и отрицательные установки можно перемешать, чтобы клиент мог увидеть не только свое негативное отношение к ситуации, но и позитивное тоже. А можно разделить колоду на две части и использовать в раскладе только отрицательные установки.

3. После того как все карты внимательно изучены, вытянуть в закрытую еще одну или несколько карт (по желанию) из любой универсальной или ресурсной колоды, отвечающие на вопрос:
«Что поможет разрешить ситуацию?»

4. К каждой выпавшей в раскладе отрицательной установке нужно подобрать в открытую положительную из колоды «Установки». Это важная часть техники, помогающая переформулировать негативные взгляды клиента.

Сила и слабость

Техника поможет осветить сильные и слабые стороны человека в какой-либо конкретной ситуации или по жизни в целом.

1. Из любой универсальной колоды или колоды с архетипами в закрытую вытянуть по 2-3 карты на каждую из позиций:
«Каковы мои слабые стороны?»
«Каковы мои сильные стороны?»

Карты внимательно изучить и обсудить, задавая клиенту вспомогательные вопросы. Где он себя видит на картинке? Какие чувства испытывает? Как часто эти чувства проявляются в жизни? С чем это может быть связано? Какие выводы можно сделать?

2. Из колоды «Установки» в закрытую вытащить по 2-3 карты на каждую из вышеозначенных позиций. Для обозначения слабых сторон берем карточки с отрицательными установками, для сильных – с положительными.

Карты с установками подробно обсудить. Присутствует ли такая установка в жизни клиента? В каких ситуациях она актуализируется? Когда она возникла? Где клиент слышал или читал что-то подобное?

3. К каждой выпавшей в раскладе отрицательной установке нужно подобрать положительную из колоды «Установки».

Автор и оформитель: 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