

АЛЛЕГОРИИ

Колода, позволяющая исследовать скрытые глубины подсознания, развивать творческие способности и искать ответы на самые разные вопросы

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов.

Имена творцов отображены на каждой карте.

Изображения для данной колоды подбирались таким образом, чтобы они были неоднозначны, многомерны, порой провокационны. В них можно найти множество смыслов, интерпретаций и толкований. Неоднозначность толкования картинок помогает проникать в самые потаенные глубины бессознательного. Благодаря этому колода очень разговорчивая, причем всегда говорит по делу. Колода относится к универсальным и отвечает практически на любые вопросы.

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»

Техника поможет понять не только возможные причины происходящего но и то, как правильно поступить в создавшейся ситуации, избрать наиболее подходящий стиль поведения.

1. Вспомните ситуацию, которую вы хотите изучить, достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос: *«В чем причина происходящего?»*

Карту открыть и обсудить.

2. Далее следует определиться, какого результата хотелось бы достигнуть, и уже после этого достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос: *«Как мне стоит поступать, чтобы получить желаемое?»*

3. Затем вслепую достаньте из колоды вторую карту, отвечающую на вопрос: *«Чего мне делать не стоит? От чего мне нужно отказаться?»*

4. Карты открыть поочередно и внимательно прислушаться к себе. Какие чувства возникают? Какие мысли приходят в голову? Каким образом та или иная метафора говорит о том, что нужно делать, а чего делать не стоит?

ТЕХНИКА «СЛАБОСТЬ И СИЛА»

Данная техника может помочь разобраться в своих слабых и сильных сторонах.

1. Достать из колоды вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«В чем моя слабость?»

2. Затем вслепую достать из колоды еще карты, отвечающие на вопрос:

«В чем моя сила?»

3. Карты выложить на стол и открывать поочередно. Каждую карту нужно осознать, обсудить.

4. В заключение можно достать еще одну карту и положить ее между предыдущими двумя:

«Как мне трансформировать свою слабость в силу?»

* При желании можно использовать колоду Resources для ответа на вопрос: «Какие ресурсы в своей жизни я могу использовать, чтобы трансформировать свою слабость в силу?»

ТЕХНИКА «ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ»

Техника поможет исследовать любые взаимоотношения с другими людьми.

1. Выбрать из колоды в открытую карту, символизирующую:

«Мое желаемое состояние».

2. Затем вслепую достаньте из колоды вторую карту, символизирующую:

«Состояние, которое есть сейчас».

3. Каждую карту открыть поочередно и обсудить. Основное внимание следует уделять возникающим чувствам и мыслям, возникающим при взгляде на карты.

4. Далее вытащить вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Что мне делать, чтобы достичь желаемого состояния?»

* При желании можно использовать колоду Resources для ответа на вопрос: «Какие ресурсы в моей жизни могут помочь мне достичь желаемого состояния?»

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>