

Установки: отношения

Вспомогательная колода, которая поможет в работе с метафорическими ассоциативными картами в исследовании личных взаимоотношений

Колода состоит из 105 карточек с положительными и отрицательными женскими установками по поводу личных отношений и создания семьи.

Колода состоит из двух частей:

65 карточек с отрицательными установками,

40 карточек с положительными установками.

Данная колода предназначена для работы с женщинами.

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 неудач в личных взаимоотношениях, а с положительными установками – способствовать изменению образа мыслей, а вслед за этим и образа жизни женщины.

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

Мои отношения с мужчинами

Техника поможет разобраться в глубинных аспектах взаимоотношений женщины с мужчинами в ее жизни вообще или с конкретным партнером.

1. Из любой универсальной колоды или колоды для работы с отношениями в закрытую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Что между нами происходит?»

«Как я отношусь к мужчинам (или к партнеру)?»

«Мое подсознательное отношение к мужчинам (партнеру)?»

2. Ко второй и третьей позициям из колоды «Установки: отношения» вытащить по 2-3 дополнительные карты.

* Положительные и отрицательные установки нужно перемешать, чтобы клиентка могла увидеть не только свое негативное отношение, но и позитивное тоже.

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 мне поможет строить гармоничные взаимоотношения с мужчинами (с партнером)?»*

4. К каждой выпавшей в раскладе отрицательной установке нужно подобрать в открытую положительную из колоды «Установки: отношения».

Мужчины в моей жизни

Техника поможет выявить ошибки, препятствия и неправильные установки по отношению к мужскому полу вообще и к конкретному мужчине в частности, а также поможет найти внутренние ресурсы для привлечения любви в свою жизнь.

1. Из любой универсальной колоды или колоды для работы с отношениями в закрытую вытянуть по 2-3 карты на каждую из позиций:

«Что мне мешает строить счастливые отношения?»

«Что мне помогает строить отношения?»

2. Из колоды «Установки: отношения» в закрытую вытащить по 2-3

карты на каждую из вышеозначенных позиций. Для обозначения препятствий берем карточки с отрицательными установками, для помощи – с положительными.

Карты с установками подробно обсудить. Присутствует ли такая установка в жизни клиентки? В каких ситуациях она актуализируется? Когда она возникла? Где клиентка слышала или читала что-то подобное?

3. Далее из любой универсальной или ресурсной колоды вытащить в закрытую 2-3 карты-совета:

«Что мне нужно в себе изменить, чтобы быть счастливой в личной жизни?»

Карты внимательно изучить, обсудить и сделать выводы.

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

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ 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.com/MakArcanes)
-  t.me/fedorova_mak
-  [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети