

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Женское счастье

Колода поможет выявить ресурсы, источники вдохновения, позитивной энергии и положительных эмоций в жизни женщины

---

Колода содержит 80 карт с изображениями ресурсов, источников радости и вдохновения, различных составляющих так называемого женского счастья. Это те вещи и явления, которые способствуют эмоциональной наполненности женщины в течение ее жизни.

Здесь и любовь, и семья, и дети. Друзья и домашние питомцы, путешествия, отдых и саморазвитие. Карьера, образование, достижения, а также присутствуют такие глубокие понятия, как духовность, свобода, единение с Богом, Вселенной и т.д. 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 «КОНФЕТТИ»

Техника поможет выявить источники радости и гармонии в душе женщины. А также определить недостающие ресурсы, которых не хватает, чтобы чувствовать себя абсолютно счастливой.

**1.** Из колоды «Женское счастье» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить несколько карт (5-7 штук), отвечающих на вопрос:

*«Что есть в моей жизни, что позволяет мне чувствовать себя счастливой?»*

**2.** Карты положить на стол рубашками вверх, затем, пока не открывая, распределить их на рабочем поле стола так, как они «ложатся». При этом нужно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. К примеру, какую-то карту захочется положить выше, а какую-то – ниже.

После того как все карты легли на свои места, их можно открыть. Каждую карту обсуждаем, описываем свои мысли и эмоции вслух или письменно.

В нижнем ряду лежат те ресурсы, которые можно считать базовыми: они присутствуют в жизни женщины, считаются как будто само собой разумеющимися, а потому нередко не замечаются в повседневной жизни.

Карты, которые лежат на самом верху, – это те ресурсы, которые женщина считает очень важными для себя, к чему сознательно или бессознательно стремится.

Карты, лежащие с правой стороны, могут указывать на те ресурсы, которые женщина сознательно развивает и, может быть, упорно этого добивается. Правая – мужская сторона. С левой, женской, стороны могут лежать карты, указывающие на ресурсы, необходимость которых познается интуитивно. И наконец, ресурсы, которые находятся в центре,

могут выполнять роль своеобразной оси, на которую «нанализывается» все остальное. Без этого ресурса любой другой ресурс в раскладе теряет свою первоначальную силу. Надо сказать, что каждая карта здесь очень важная. Можно сказать, перед вами картина внутреннего мира и основных потребностей личности. Если убрать из расклада хоть что-то, женщина почувствует, что ее лишили чего-то важного.

**3.** Достать в закрытую из колоды еще 2-3 карты, отвечающие на вопрос:

*«Чего мне не хватает в моей жизни для полного счастья?»*

Эти карты не менее важные, это то, по чему тоскует душа человека. На них следует акцентировать свое внимание.

**4.** Когда каждую карту недостающих ресурсов вы обсудили, следует наметить основные шаги для достижения того, чего не хватает. Шаги должны быть конкретными, подробно описанными.

Если у вас или у вашего клиента возникают сложности с данной частью упражнения, можно спросить совета у любой универсальной или ресурсной колоды метафорических карт (например, «Аллегии» или «Точка опоры»). Для этого в закрытую вытащить 1-3 карты в ответ на вопрос:

*«Что мне делать, чтобы достичь желаемого?»*

## **ТЕХНИКА «НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ»**

Техника поможет отыскать силы и ресурсы, на которые можно опереться при достижении поставленной цели.

**1.** Для начала необходимо сформулировать свою цель, желание или конечную точку пути. Чего я хочу добиться? Конечный результат должен быть конкретным, детально описанным, почти осязаемым. При этом следует избегать размытых формулировок, общих фраз, невнятных прилагательных и т.п.

Далее из колоды «Женское счастье» в закрытую вытащить 2-5 карт (по желанию), отвечающие на вопрос:

*«Какие ресурсы помогут мне достичь желаемого? На что я могу опереться в достижении своей цели?»*

Карты вскрыть и подробно обсудить.

**2.** Технику можно еще дополнить советами, которые можно вытащить из любой универсальной или ресурсной колоды метафорических карт в ответ на вопрос:

*«Что мне делать, чтобы достичь желаемого? Какие шаги следует предпринять?»*

---

**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>**