

ТОЧКА ОПОРЫ 2

Колода, ориентированная на поиск ресурсов, положительных моментов, путей выхода из затруднительных ситуаций

Это второе издание любимейшей многим ресурсной колоды метафорических карт "Точка опоры".

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 положительными, ресурсными и побуждающими к действию. Работа с колодой поможет поддержать человека в сложное время, вывести на позитивный настрой, поможет отыскать в себе свою собственную точку опоры для дальнейших свершений.

Карты хорошо использовать для совета и поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации.

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 «ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ»

Расклад даст советы, каким образом можно достичь желаемого состояния, и какие ресурсы при этом можно использовать.

1. Из любой универсальной (например, «Философия» или «Лабиринты сознания») или портретной (например «Портреты») колоды метафорических ассоциативных карт достать карты, отвечающие на вопросы:

«Какое состояние у меня сейчас?»

«Какого состояния я хочу достичь?»

Карту на первую позицию «Состояние, которое есть сейчас» можно доставать в открытую, это то, как человек сам себя ощущает. Вторую карту также можно выкладывать в открытую при условии, что человек точно знает, чего хочет достичь.

Выложенные карты необходимо подробно описать.

На данном этапе важно максимально точно и подробно определить конечную цель – чего я хочу?

2. Из колоды «Точка опоры 2» достать в закрытую карты, отвечающие на вопросы:

«Какие ресурсы мне помогут достичь желаемого?»

«Что нужно сделать, изменить?»

На каждую позицию можно доставать по несколько карт, пока человек не обретет необходимую уверенность в себе и веру в то, что он сможет со всем справиться.

3. Каждую карту необходимо обсудить, описать все чувства, мысли и эмоции, которые возникают при этом. Что на картинке происходит? Что делают персонажи? Что они чувствуют? Какая у них мотивация? О чем это вам может говорить? Какой совет или наставление дает карта? Как это можно воплотить в реальной жизни? Какие конкретные шаги вам стоит предпринять?

ТЕХНИКА «ПОИСК РЕСУРСОВ»

Данный расклад поможет увидеть себя со стороны, разглядеть свои положительные качества и ресурсы и тем самым повысить самооценку.

1. Из любой универсальной или портретной колоды в открытую или в закрытую (по желанию) достать карту, отвечающую на вопрос: *«Какой я?»*

Карта в данной позиции, которая достается в открытую, покажет осознанное мнение человека о себе, то, каким он себя видит или каким хочет казаться. Если карта вытягивается в закрытую, то она может преподнести сюрприз: человек может увидеть в себе то, что, возможно, никогда ранее не замечал.

2. Из колоды «Точка опоры 2» достать в закрытую карты, отвечающие на вопросы:

«Какие свои качества я недооцениваю?»

«Какие качества я отрицаю, подавляю?»

«Какие качества мне помогут?»

«Какие ресурсы я не замечаю?»

«Какие ресурсы я трачу впустую?»

«Какие ресурсы я смогу получить от внешнего мира, других людей?»

«Какие ресурсы нужно задействовать в первую очередь?»

Если будет потребность, на каждую позицию можно доставать дополнительные карты.

В конце упражнения сделать выводы.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
info-mak@arcanes.ru

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru