

ЛАБИРИНТЫ СОЗНАНИЯ

Колода для исследования скрытых глубин сознания и подсознания, поиска смысла происходящего и ответов на самые разные вопросы

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Карты в колоде содержат изображения с метафорами и аллегориями, которые помогут заглянуть в собственное бессознательное и обрести ясность сознания.

Данная колода относится к универсальным и может отвечать на самые разные вопросы. В ней нет ярко выраженных отрицательных или положительных карт, но каждая карта может дать множество смыслов, интерпретаций и толкований. Эта колода станет для вас незаменимым помощником и посредником для беседы с подсознанием. 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 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ»

Расклад позволяет проанализировать свое текущее психологическое состояние, явные или скрытые мотивы, а также дает направление для дальнейших действий в сложившейся ситуации. Техника позволяет разобраться в себе и побуждает к изменениям.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карту, отвечающую на вопросы:

«Каково мое психологическое состояние?»

«Мои стремления и мотивы?»

«Что мешает разрешить ситуацию?»

Эти позиции расклада помогут разобраться в себе, в своей мотивации, в правильности выбранной стратегии. Возможные вопросы к картам: Что вы чувствуете, глядя на картинку? Что делает персонаж (или персонажи)? Какой он? Что он чувствует? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Как этот персонаж повел бы себя в такой же ситуации, как у вас? Что это может говорить о вас? Вам в этом комфортно или нет?

2. Из колоды вслепую вытащить еще карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Что нужно в себе поменять?»

«Что нужно делать?»

Вопросы к карте примерно те же, только обращаем больше внимания на положительные стороны персонажа или сюжета на картинке.

Результаты обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «НЕВЫЯСНЕННОЕ»

Помимо явных причин, которые на поверхности, существуют еще различные «подводные течения», которые не сразу бросаются в глаза.

Расклад позволяет увидеть явные и скрытые причины возникновения проблемы, а также акцентирует внимание на том, что, возможно, не было замечено ранее. Также с помощью этого расклада можно понять, какой ценный опыт был получен в процессе развития ситуации и какой урок из нее можно извлечь. Ну и, конечно, – мудрый совет на будущее.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Суть проблемной ситуации?»

«Явные причины возникновения проблемы?»

«Скрытые причины возникновения проблемы?»

«На что стоит обратить внимание?»

«Что нужно проигнорировать или отпустить?»

«Какой опыт может пригодиться позже?»

«Какой урок нужно для себя извлечь?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

2. Карту на последнюю позицию можно достать из этой же колоды, а можно взять любую ресурсную колоду метафорических карт (например, «Точка опоры» или «Советник»):

«Что делать дальше?»

ТЕХНИКА «АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ»

Простой, но информативный расклад для анализа любой проблемы и получения совета на будущее.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Что привело к возникновению проблемы?»

«Какова ситуация в настоящий момент?»

«Какие внешние факторы влияют на ситуацию?»

«Какие шаги нужно предпринять?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. В конце упражнения сделать выводы.

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

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