

# МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Рефлексия

Колода ориентирована на исследование внутреннего мира, чувств, эмоций и различных психологических состояний

---

Метафорические ассоциативные карты «Рефлексия» помогут проникнуть глубоко в бессознательное, понять скрытые и явные мотивы, осознать переживания и эмоциональные состояния в разных жизненных ситуациях. Колода предназначена для психологических консультаций, групповой и самостоятельной работы.

Метафорические ассоциативные карты «Рефлексия» позволяют исследовать внутренний мир в настоящем, прошлом и даже будущем. Карты укажут на проблему, помогут советом, акцентируют скрытые влияния бессознательного, прошлого опыта или влияния извне.

Колода относится к универсальным и может быть использована для работы с любой проблематикой.

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные техники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные техники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

## ТЕХНИКА «ЛИЧИНА»

Расклад подходит для выявления маски, которую человек «надевает», желая соответствовать своим представлениям о себе или пытаясь что-то скрыть от окружающих, чтобы выглядеть в их глазах наиболее выигрышно.

Иногда желаемый образ кардинально отличается от того, как на самом деле окружающие видят человека. Данный расклад поможет выявить эту разницу, если она существует.

**1.** Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос: *«Каким я хочу показать себя миру?»*

Карту вскрыть, внимательно изучить и обсудить. Что говорит эта карта о вас? Каким вы хотите, чтобы вас видели? Почему? Что это вам даст?

**2.** Далее из колоды в закрытую вытащить еще три карты, отвечающие на вопросы:

*«Что я хочу скрыть?»*

*«От чего я защищаюсь?»*

*«Каким на самом деле меня видят окружающие?»*

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

**3.** В завершение техники достать одну или несколько карт-советов. Для этой позиции можно использовать так-

же любую ресурсную колоду метафорических карт.  
«На что мне следует внимание? Что мне делать? Как мне себя вести?»

### **ТЕХНИКА «АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ»**

Расклад даст развернутый анализ личности: внутренний мир, позиционирование во внешнем мире и покажет уровень духовного развития.

В процессе выполнения этой техники может выявиться проблема неадекватной самооценки — заниженной или завышенной. Необходимо обратить внимание на первую позицию расклада и сравнить ее со всеми остальными.

**1.** Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос: «Каким я себя вижу?»

**2.** Остальные семь карт лучше вытаскивать в закрытую. «Моя видимая сторона (открытые силы, внешняя суть)?» «Моя теневая сторона (скрытые мотивы, подавленные желания)?»

«Моя сильная сторона (потенциальные возможности)?»

«Влияние общества, окружающих людей?»

«Творчество, работа, дело?»

«Что мне мешает развиваться?»

«Духовный свет во мне?»

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

**3.** Если понадобится, можно дополнительно вытянуть карты советов из универсальной или ресурсной колоды.

### **ТЕХНИКА «АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ»**

Простая, но информативная техника для анализа любой проблемы и получения совета на будущее.

**1.** Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос: «В чем суть проблемной ситуации?»

**2.** Остальные карты можно вытаскивать в закрытую.

«Что привело к возникновению проблемы?»

«Как я сам повлиял на то, что происходит?»

«Какие внешние факторы влияют на ситуацию?»

«Мое психологическое состояние?»

«Что мне мешает изменить ситуацию к лучшему?»

«Что нужно в себе поменять, чтобы справиться с проблемой?»

«Какие шаги следует предпринять?»

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

---

**Автор колоды: ИРИНА ФЕДОРОВА**

*info-mak@arcanes.ru*

**Художник: АНГЕЛИНА ТЫЩИК**

Другие колоды этого автора можно приобрести на сайте:

**mak.arcanes.ru**