

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

ПРОСТО СЧАСТЬЕ

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

Колода содержит 80 карт с сюжетами из обычной жизни, изображения источников радости и вдохновения, различных составляющих простого счастья и удовлетворенности. Иногда в потоке жизни мы забываем о том, что счастье всегда находится рядом. Каждый день мы спим, просыпаемся, пьем кофе, спешим на работу, ходим по магазинам и общаемся с друзьями и близкими. Нужно учиться ощущать счастье в моменте «здесь и сейчас», ведь это и есть наша настоящая жизнь. Сама жизнь — это и есть простое, но самое настоящее счастье.

Данная колода призвана научить человека замечать простые приятные моменты в своей жизни, ценить их и испытывать радость каждый день, несмотря ни на что.

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. А также определить недостающие ресурсы, которых не хватает, чтобы чувствовать себя счастливым.

1. Из колоды «Просто 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 счастливым?»

2. Карты вскрыть по очереди и описать свои мысли, чувства и эмоции. Возможные вопросы к картам: Что вы видите на картинке? О чем это для вас? Как часто подобный сюжет случается в вашей жизни? Что вы при этом чувствуете обычно? Что вы хотели бы чувствовать? Что мешает вам испытывать положительные эмоции? Что может помочь вам открыть в себе источник простого счастья? Есть ли на карте ресурс или совет для вас? Примите этот ресурс как часть нового себя.

3. Далее 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.

Возможные вопросы: Часто ли в вашей жизни случается то, что изображено на картинке? Как вы себя при этом чувствуете? Хотели бы вы переживать такой положительный опыт чаще?

Что вы для этого можете сделать?

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 колоды метафорических карт. Для этого в закрытую вытащить 1-3 карты в ответ на вопрос:

«Что мне делать, чтобы достичь желаемого?»

ТЕХНИКА «А ЧТО ВЗАМЕН?»

Техника поможет акцентировать внимание человека на тех ресурсах, которые у него есть, но про которые он, возможно, позабыл или перестал замечать в обычной жизни.

1. Из колоды «Просто счастье» выбрать в открытую одну или несколько карт, иллюстрирующих ваше заветное желание: *«Я хочу, чтобы это было в моей жизни!»*

Опишите те карты, которые вы выбрали. Почему вам этого не хватает? Что мешает вам этого достичь? Как вы себя чувствуете, когда в вашей жизни этого нет?

2. Далее выберите из колоды в закрытую несколько карт (от 3 до 5), которые отвечают на вопрос:

«Что есть в моей жизни, чему я не придаю большого значения?»

Изучите внимательно эти карты. Быть может, увлекшись далекой целью, вы не замечаете рядом с собой чего-то очень важного. И эти ресурсы, которые уже стали обыденными, могут вам помочь в решении ваших проблем.

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.

Далее из колоды «Просто 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

info-mak@arcanes.ru

Художник: JACOB BURDA

Другие колоды этого автора можно приобрести на сайте:

mak.arcanes.ru