

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

МУЛЬТ С О В Е Т

Колода ответит на вопросы «Что делать?» или «Чего не делать?», даст совет, направит по верному пути, поддержит в сложную минуту, придаст сил

Карты «МультиСовет» могут быть использованы как метафорические (без учета прописанных значений, ориентируясь только на свои ощущения), так и в качестве оракула, советника (учитывая расположенные на обороте значения).

Метафорические ассоциативные карты

(МАК) — это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

Основные правила работы с МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе и об окружающем мире.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких — в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю.

Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий. Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает

терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений. Во время работы можно доставать новые карты. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?
3. Видите ли вы себя на этой картинке?
(Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
4. Как себя чувствует персонаж на карте? Что он хочет сделать?
5. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
6. Как дальше будут развиваться события на картинке?
7. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
9. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход

своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

Если вы хотите использовать карты «МульСовет» как **Оракул**, вы можете ориентироваться на примерные значения карт, расположенные на обороте. Алгоритм работы в этом случае простой:

1. Определитесь с темой работы. Сформулируйте конкретный запрос.
2. Вытяните из колоды одну или несколько карт в открытую или в закрытую.
3. Проговорите или напишите то, что пришло вам в голову в связи с посланием карты. Эти мысли и эмоции могут пригодиться вам в будущем. Чтобы текст на обороте не смущал вас, вы можете во время вытягивания карты в закрытую отвернуться. Или использовать иные способы выбора карт. Например, загадайте число от 1 до 64 и отсчитайте нужную карту в колоде.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «МУЛЬТЦОВЕТ»

Карты из данной колоды ответят на вопрос «Что делать?», дадут совет, направят по верному пути, поддержат в сложную минуту, придадут сил. Карты хорошо использовать для поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации.

В описании карты есть два пункта.

Совет отвечает на вопросы:

Что делать? Что мне поможет? Что я делаю правильно? Какие у меня сильные стороны? и т.п.

Предупреждение отвечает на вопросы: *Чего мне не надо делать? Что я делаю неправильно? Что мне мешает? Мои слабые стороны?* и т.п.

Колода даст совет или предупреждение в тот момент, когда вам это необходимо. Она всегда будет рядом с вами и всегда готова прийти на помощь. Достаточно взять карты в руки и задать простой вопрос: «Что мне делать?» или «Чего мне не делать?»

Не забывайте только уточнять, какого результата вы хотите в итоге достичь. «Что мне делать, чтобы...?»

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

«КАРТА ДНЯ»

В начале дня, перед работой, поездкой, деловой встречей или каким-нибудь событием вы можете достать из колоды одну, две или три карты совета или предупреждения. Эти карты помогут вам выбрать правильную линию поведения на день грядущий или в конкретной ситуации, зарядят вас оптимизмом, придадут сил и энергии.

«СОВЕТ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

Вытяните в закрытую две карты из колоды «МультСовет» для получения совета и предупреждения. Все познается в сравнении. Одна карта будет оттенять другую, высвечивать какие-то грани, акцентировать внимание на главном.

«СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД»

Данный расклад поможет увидеть истинную задачу для работы над собой, а также даст советы и наставления на эту тему.

1. Из любой универсальной колоды метафорических карт или Оракула достать карту, отвечающую на вопрос:

«Какова подлинная тема работы над собой?»

2. Из колоды «МультСовет» в закрытую вытянуть карты, отвечающие на вопросы:

«Что мне поможет?»

«На что стоит обратить внимание?»

«Что мне делать? Какие шаги предпринять?»

3. Каждую карту необходимо проанализировать, описать все чувства, мысли и эмоции, которые возникают при этом.

«ЧТО ДЕЛАТЬ?»

Расклад призван помочь в поиске верного способа поведения в затруднительной ситуации.

1. Из любой универсальной или портретной колоды достать карты, отвечающие на вопросы:

«Какой я в данной ситуации?»

«Какой я на самом деле?»

Здесь мы можем увидеть противоречие между тем, каким человек себя видит и тем, какой он настоящий. Помогает это ему в достижении желаемого или мешает? В ответ на этот вопрос можно вытащить дополнительную карту из универсальной колоды.

Карту на первую позицию можно доставать

в открытую: это то, как человек сам себя видит и ощущает. Остальные карты можно вытягивать в закрытую.

2. Затем вытянуть из колоды «МультСовет» две карты, отвечающие на вопросы:

«Что я делаю правильно?»

«Что я делаю не правильно?»

И в дополнение к ней – карту из универсальной колоды:

«К чему это может привести в итоге?»

Правильно ли вы сейчас поступаете? Действительно ли то, что вы делаете, поможет вам справиться с ситуацией? Если нет, то следующие карты помогут выработать верную стратегию в решении вопроса. Если да, то дополнительные советы вам также не помешают.

3. Далее вытягиваем в закрытую карты из колоды «МультСовет» в ответ на вопросы:

«Что мне нужно делать?»

«Чего мне делать не стоит?»

«Какие шаги нужно предпринять практически?»

«Какие ресурсы, сильные качества мне помогут?»

В конце упражнения сделать выводы.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «МУЛЬТЦОВЕТ». - М.
Издательство МАК.arcanes (ИП Федорова Ирина
Владимировна), 2025. - 8 с.+ 64 карты

© **И.В. ФЕДОРОВА, 2025**

Художник: МАКСИМ КОВАЛЕНКО

Другие колоды Издательства можно приобрести
на сайте: **mak.arcanes.ru**

Скачать каталог: **mak.arcanes.ru/katalog_mak**

В случае обнаружения типографского брака
гарантируется замена колоды на другую.

info-mak@arcanes.ru



@makarcanes



@mak.arcanes



@makarcanes



@mak.arcanes

онлайн-расклады МАК: **t.me/MAKarcanes_bot**

МАК
arcanes.ru

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ
В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

ПРОДАЖА • ОБУЧЕНИЕ • ИЗДАТЕЛЬСТВО