

Автор проекта:
Екатерина Каменская

Ты не одна

48

метафорических карт
об отношениях с собой,
партнером и миром



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Здравствуй, дорогой друг.

Перед вами универсальная колода
«Ты не одна» — про поиск себя, про
взаимосвязь с миром и партнером.

С ее помощью вы можете разобраться
в себе и своих желаниях, улучшить отно-
шения с партнером и с другими людьми,
найти внутренние ресурсы,
а также выстроить личные границы.

Во время работы лучше всего выбирать
карты в открытую, чтобы вы видели
изображение. Однако, если вам больше
отзывается взаимодействие с колодой
«в закрытую», — пожалуйста. Главное,
чтобы вам было удобно и комфортно.

К каждой карте есть дополнительные
вопросы для самоисследования, которые
дают возможность глубже раскрыть
ее послание и получить долгожданные
ответы.

ТЕХНИКИ:

ОБРЕТЕНИЕ РЕСУРСА

Цель:

Определение и осознание внутренних и внешних ресурсов для решения текущих проблем или достижения целей.

Материалы:

1. Набор метафорических карт «Ты не одна».
2. Бумага и ручка для записей.

Шаги техники:

1. Введение и настройка.

— Опишите текущую ситуацию или проблему, для решения которой необходимо найти ресурс.

— Убедитесь, что чувствуете себя комфортно и готовы к работе.

2. Выбор карт.

— Выберите одну карту, символизирующую вашу текущую ситуацию или проблему.

— Подробно опишите, что на ней изображено, какие чувства и мысли возникают при взгляде на картинку. Зафиксируйте основные моменты.

3. Поиск ресурса.

— Выберите карту, которая, по вашему мнению, отражает ресурс, способный помочь в решении описанной проблемы.

— Исследуйте карту, задавая вопросы: «Что изображено на этой карте?», «Какие ассоциации у вас возникают при взгляде на эту карту?», «Какие чувства и мысли появляются?», «Как вы думаете, каким образом этот ресурс может помочь вам?».

4. Конкретизация ресурса.

— На основе выбранной карты сформулируйте, что конкретно является ресурсом. Это может быть качество, сила, поддержка, идея и т. д.

— Запишите все идеи.

5. Проработка и закрепление.

— Как использовать найденный ресурс в реальной жизни, чтобы разобраться со своими трудностями.

— Задайте вопросы: «Как вы можете использовать этот ресурс в течение следующей недели?», «Какие конкретные шаги вы можете предпринять?», «Как вы узнаете, что этот ресурс действительно работает?»

6. Заключение

— Подведите итоги сессии, поделитесь мыслями и чувствами.

— Выберите еще одну карту, отражающую ваше новое состояние после обнаружения ресурса.

— Исследуйте ее и обсудите, какие изменения произошли.

Пример проведения сессии:

1. Клиент описывает свою проблему — ощущение хронической усталости и нехватки энергии.

2. Клиент выбирает карту, изображение которой символизирует его текущее состояние, — карта с видом засохшего дерева.

3. Клиент выбирает карту, отражающую ресурс, — карта с изображением яркого солнечного дня.

4. Клиент описывает, что солнечный день ассоциируется у него с энергией, светом и теплом.

5. Клиент формулирует ресурс — «энергия солнца» и обдумывает, как привнести эту энергию в свою жизнь (например, больше времени проводить на свежем воздухе, занятия спортом на улице и т. д.).

6. Подведение итогов и выбор новой карты — карта с изображением расцветающего дерева, которая отражает новую надежду и энергию.

Эта техника проста в исполнении и позволяет клиенту обнаружить важные внутренние ресурсы для преодоления трудностей.

Техника МОИ ОТНОШЕНИЯ

Цель:

Исследование текущего состояния и динамики отношений, выявление проблемных областей и ресурсов для их разрешения.

Материалы:

1. Набор метафорических карт «Ты не одна».
2. Бумага и ручка для записей.

Шаги техники:

1. Подготовка и настройка.

— Задайте себе вопрос, направленный на понимание текущего состояния отношений: «Как я сейчас чувствую себя в этих отношениях?», «Какие чувства или мысли у меня вызывают эти отношения?».

— Выберите карту, которая наиболее точно передает ваше состояние или чувства по отношению к партнеру в настоящий момент.

2. Исследование карты.

— Опишите, что на ней изображено, какие чувства и мысли у вас возникают при взгляде на эту карту.

— Задайте уточняющие вопросы: «Что это изображение означает для меня?», «Какие ассоциации возникают при взгляде на эту карту?», «Кто или что из моего окружения напоминает мне эту ситуацию?».

3. Прояснение динамики отношений.

— Выберите еще две карты: одна отражает партнера, вторая представляет текущие отношения в целом.

— Исследуйте выбранные карты аналогичным образом, задавая вопросы про чувства, мысли и ассоциации.

4. Определение потребностей и ресурсов.

— Выберите карты, которые отражают ваши потребности в отношениях, и ресурсы, которые у вас есть для улучшения отношений. Можете выбрать столько карт, сколько считаете нужным.

— Исследуйте эти карты, задавая вопросы: «Что это за ресурсы и как я могу их использовать?», «Какие шаги я могу предпринять для удовлетворения своих потребностей?».

5. Создание плана действий.

— На основании полученной информации составьте план действий, который поможет вам улучшить отношения.

— Запишите ключевые моменты и шаги, которые можете предпринять для достижения желаемого результата.

6. Заключительная фаза.

- Проанализируйте свои ощущения от проделанной работы, инсайты и шаги, которые готовы сделать.
- Закрепите план действий.

Эта техника помогает погрузиться в исследование внутренних переживаний и отношений, а также найти новые пути и ресурсы для их улучшения. Обращение к символике и метафорам через карты обеспечивает более глубокое и многогранное понимание ситуации.





Что вы чувствуете, глядя на карту?
Кто здесь главный герой?
Что она делает? Как себя чувствует?
Ее чувства созвучны с вашими?
Что еще на

карте привлекает ваше внимание?

О чем персонаж думает?

О чем это может напоминать в вашей реальной жизни?

На что похоже?

Если бы героиня могла говорить, что бы она сказала?

Если расширить эту картинку и вынести ее за пределы карты — что или кто там будет?