

О КОЛОДЕ

Колода метафорических карт «Детство» — это коллекция воспоминаний из прошлого. Какими были ваши взаимоотношения с родителями и другими значимыми взрослыми? О чем вы мечтали, когда были маленьким? Какие сложности вашей жизни берут свое начало там, в далеком детстве? Об этом расскажут образы МАК-набора.

Если представить, что жизнь — это кинофильм, то детство будет самым началом ленты. Хотите нажать кнопку «назад» и пересмотреть пленку? Колода МАК «Детство» — это стоп-кадры из вашего личного кино. Мотайте, вспоминайте, смотрите иначе на ситуации прошлого, чтобы изменить к лучшему свое будущее.

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КОЛОДА?

- Всем людям, которые хотят разобраться с корнем проблем в своей жизни.
- Психологам и представителям всех помогающих профессий для работы с клиентами.
- Астрологам, которые используют дополнительные инструменты или хотят сделать консультации более глубокими и результативными.
- Системным терапевтам, коучам и всем, кто работает с темой детских травм.

КАРТЫ ОТВЕТАТ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

- Почему вы чувствуете неуверенность в себе.
- Какие события детства негативно влияют на вашу взрослую жизнь.
- Откуда «растут ноги» ваших комплексов и страхов.
- Что нужно делать, чтобы отпустить события прошлого из своего подсознания.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С КОЛОДОЙ МАК «ДЕТСТВО»

ТЕХНИКА 1: «Травмы детства и их влияние на жизнь»

Цель

- Осознать, какие детские травмы до сих пор влияют на поведение и решения.
- Найти способы переработки этих ситуаций.
- Освободиться от негативных установок и найти ресурс.

Задачи

- Определить ключевую детскую травму.
- Найти связь между детским опытом и текущей жизнью.

- Понять, как можно переосмыслить этот опыт.
- Найти внутренний ресурс для работы с травмой.

Время работы: 1–1,5 часа. Во время работы рекомендуется делать записи важных мыслей и инсайтов.

АЛГОРИТМ

1. Выбор ключевой травмы

Вытяните в открытую одну карту из колоды, которая символизирует значимую травмирующую ситуацию детства.

Ответьте на вопросы к карте.

- Что изображено на карте?
- Какие эмоции вызывает эта сцена?
- Какие воспоминания всплывают при ее просмотре?
- Как эта ситуация могла повлиять на вашу жизнь?

2. Как эта травма влияет на вас сейчас?

Вытяните в открытую вторую карту, показывающую, как это событие проявляется во взрослой жизни.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какие жизненные сценарии связаны с этим опытом?
- Как часто в жизни повторяются похожие чувства?
- Как это мешает или, наоборот, помогает?
- Что вы делаете или избегаете из-за этого опыта?

3. Как можно переосмыслить эту травму?

Вытяните в открытую третью карту, которая подскажет, как можно изменить восприятие ситуации.

Ответьте на вопросы к карте.

- Как я могу посмотреть на ситуацию по-другому?

- Есть ли в этом опыте что-то, что сделало меня сильнее?
- Что бы я сказал(-а) себе маленькому, если бы мог(-ла)?
- Какие новые установки я могу принять?

Вывод

Составьте план изменений на основе инсайтов из расклада.

Рекомендация

Можно сфотографировать расклад и записать ключевые моменты.

ТЕХНИКА 2:

«Что мне мешает отпустить прошлое?»

Цель

- Найти то, что мешает освободиться от прошлого.
- Понять, какой опыт из детства влияет на восприятие себя и мира.
- Определить шаги к внутренней свободе.

Задачи

- Определить ключевую привязанность к прошлому.
- Найти, почему её сложно отпустить.
- Определить, какой опыт уже пора оставить.
- Найти ресурсы для перехода к новому.

Время работы: 1 час.

АЛГОРИТМ

1. Что из прошлого держит меня до сих пор?

Вытяните в открытую первую карту, символизирующую ситуацию, которая вас не отпускает.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какая ситуация из детства отражена в этой карте?
- Какие эмоции она вызывает?
- Почему я до сих пор её помню?

2. Почему мне сложно отпустить это?

Вытяните в открытую вторую карту, объясняющую причину привязанности к этой ситуации.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какие страхи связаны с этой ситуацией?
- Что случится, если я её отпущу?
- Какие убеждения она создала во мне?

3. Что мне пора оставить в прошлом?

Вытяните в закрытую (рубашками вверх) третью карту, показывающую, от чего нужно избавиться, чтобы двигаться дальше.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какая привычка, убеждение или эмоция мешает мне двигаться вперёд?
- Как это ограничивает мою жизнь?
- Как можно отпустить этот груз?

Вывод

Запишите ключевые выводы и создайте символический ритуал прощания с прошлым.

Рекомендация

Можно сфотографировать расклад как символическое начало нового этапа.

ТЕХНИКА 3: «Сценарий моей жизни»

Цель

- Определить сценарий, который был заложен в детстве.
- Понять, как он влияет на нынешнюю жизнь.
- Найти способ переписать этот сценарий.

Задачи

- Осознать основные установки, полученные в детстве.
- Определить, как они проявляются в настоящем.
- Найти новый, более гармоничный сценарий.
- Определить шаги для его реализации.

Время работы: 1–1,5 часа.

АЛГОРИТМ

1. Какой сценарий мне был заложен в детстве?

Вытяните в закрытую первую карту, показывающую основной комплекс (страх), переданный вам с детства.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какие мысли или фразы родителей/ взрослых она мне напоминает?
- Как эта карта проявляется в моей жизни?
- Помогает ли она мне или ограничивает?

2. Как этот сценарий влияет на мою жизнь сейчас?

Вытяните в закрытую вторую карту, показывающую проявления этого сценария в настоящем.

Ответьте на вопросы к карте.

- Как он влияет на мои решения, отношения, финансы? (Можно на каждую тему вытянуть по карте.)

- Что меня в этом устраивает, а что нет?
- Какие ситуации повторяются снова и снова?

3. С чего начать изменения?

Вытяните в открытую третью карту, показывающую первый шаг к изменению сценария.

Ответьте на вопросы к карте.

- Какой конкретный шаг поможет мне выйти из старого сценария?
- Как это сделать экологично и комфортно?
- Как я могу закрепить этот новый сценарий?

Вывод

Составьте новый жизненный девиз и продумайте первые шаги к его реализации.

M
A
R
I
A

S
T
E
R
N



1.

☾ - Ψ

M
A
R
I
A

S
T
E
R
N



5.

