

Комплект метафорических ассоциативных и тематических карт "ЖЕНСТВЕННОСТЬ"

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Комплектация:

- 1) Метафорические ассоциативные карты с изображениями - 100 шт.
(метафоры и ассоциации по теме)
- 2) Тематические карты со словами - 80 шт.
(актуализация важных тем, раскрытие граней)
- 3) Карточки с цитатами - 50 шт.
(подсказки, ресурсные послания)

Набор предназначен для работы с женщинами, женскими темами (женственность, внутренняя женщина и др.)

Комплект можно применять для работы с такими темами как:

- Самооценка
- Раскрытие потенциала
- Поиск женских ресурсов
- Понимание себя
(чувства, мысли, действия, качества личности, интересы, ценности, потребности, способности, возможности)
- И другое...

Женственность – это совокупность качеств, таких как чувствительность, нежность, мягкость, сострадательность, гибкость, грациозность...

Понятие женственности включает в себя как биологические, так и социальные и культурные элементы.

Это баланс интеллектуальной, материальной, эмоциональной и сексуальной энергии. Это зрелость и мудрость.

Данный набор может быть полезен в работе:

психологов, консультантов, психотерапевтов, ведущих психологических и трансформационных игр, специалистов по работе с метафорическими ассоциативными картами, коучей, а так же для людей занимающихся своим личностным ростом.

Каждый специалист может адаптировать комплект для работы, используя свои подходы и методики, а так же применяя предложенные в инструкции идеи техник.

Колода с картинками – набор изображений раскрывающих женские темы. Она дает возможность:

- Исследовать женские роли; осознать, какие функции они в себя включают, от чего нужно освободиться, и чем наполниться (чувства, мысли, действия, привычки, интересы, ценности, качества и навыки, стратегии и стиль жизни, сценарии...)

Изображения могут отражать и раскрывать такие вопросы, как например: недоверие, ограничение, зависимость, сомнение, усталость, творчество, наполнение ресурсами, самовыражение...

Колода со словами - содержит в себе набор пар фраз (как противоположностей, так и разных граней), которые важны при исследовании данной темы. При работе с ними

учитывается то, что откликается, либо сразу два слова (фразы), если они имеют смысл в вашей ситуации. Данная колода дает возможность:

- Актуализировать важные темы; раскрыть грани; исследовать важные вопросы; увидеть, в чем нарушен баланс; на чем нужно сфокусировать свое внимание; определить зоны роста; необходимые качества и навыки; определить действия, которые будут эффективны. Примеры пар фраз: опустошенность – наполненность; упрямство – гибкость; критика – поощрение; сохранение старого – очищение и обновление; разрушение – созидание...

Колода с цитатами дает возможность:

- Посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, расширить видение, осознать то, что важно, получить подсказку, найти ответ на свой вопрос, внести ясность, получить ресурсное послание, поддержку, вдохновиться на новые действия...

Примеры цитат:

«На что дольше всего смотришь, тем и становишься» - Аму Мом;

«Каждое окончание – это начало чего-то нового» - Джулия Кэмерон;

«Окружающий мир становится отражением нашего внутреннего состояния»;

«Не мечтай, будь мечтой!»;

«Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, вы будете глубоко несчастной личностью»;

«Женственность – это гармония, естественность и чувственность».

Идеи техник для работы с набором «Женственность»:

- «Моя внутренняя женщина»

- «Какая я?»

- «Что мне необходимо?»

- «Я в гармонии с собой»

- «Эффективная стратегия»

- «Ресурсы женщин моего рода»

- «В чем моя страсть?»