

## «ПОРТРЕТЫ, СЮЖЕТЫ, РЕСУРСЫ»

### Базовый набор из трех колод метафорических ассоциативных карт.

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Набор метафорических карт состоит из 180 картинок – в трех колодах, в каждой из которых по 60 изображений.

По видам все МАК можно разделить на 4 категории:

1. Портретные
2. Универсальные
3. Ресурсные
4. Специальные – тематические (например, для работы с отношениями, страхами, травмами, беременными и др. темами).

В данном комплекте включены три основных, необходимых колоды МАК.

Что особенно актуально для новичков.

«Портреты» - (синяя рубашка) картинки с изображениями портретов или образов людей разного пола и возраста (мужчины, женщины, дети и старики), разных национальностей и социальных слоев населения.

Колода применяется, например, для работы с межличностными отношениями, работы с субличностями и ролевым репертуаром, с я-концепцией, все, что касается личности, ее качеств, стратегий поведения, чувств, линией времени, родовой системой и др.

«Сюжеты» - (красная рубашка) совершенно разноплановые картинки, с разнообразными сюжетами. Универсальная колода карт, для работы с различными темами и запросом из любой сферы жизни, например личные отношения, окружение и общение, финансы, яркость жизни, здоровье, саморазвитие.

«Ресурсы» - (зеленая рубашка) колода с яркими, ресурсными изображениями, которые помогают переключиться на конструктивное мышление, увидеть возможности, позитивные способы решений для своей ситуации, раскрыть ресурсы.

#### Предлагаем вам варианты техник для работы с метафорическими картами:

##### РЕШЕНИЯ ЕСТЬ ВСЕГДА

**Цель и задачи:** Найти несколько разных вариантов решений своей задачи.

Понять чего хочет часть себя, отвечающая за сложившуюся ситуацию. Познакомиться с частью себя, которая может предложить разные решения. Получить ресурс.

**МАК:** портретные, универсальные, ресурсные.

##### Алгоритм:

1) Из универсальной колоды в открытую, выбрать 1 карту, отражающую текущую, «ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ»

Обсудить.

2) Из портретной колоды в открытую, выбрать по 1 карте:

- «ЧАСТЬ МЕНЯ, ОТВЕЧАЮЩАЯ ЗА ПРОБЛЕМУ»

Чего она хочет? Зачем ей это? От чего хочет меня защитить?

- «КРЕАТИВНАЯ ЧАСТЬ МЕНЯ»

Какая она? Какими качествами обладает? Что она хочет предложить? Как она может договориться с другой моей частью?

3) Из универсальной или ресурсной колоды в закрытую, интуитивно достать 1 карту с вопросом: «КАКОЕ КАЧЕСТВО МНЕ ПОМОЖЕТ?»

4) Из универсальной или ресурсной колоды в закрытую, интуитивно достать 1 карту с вопросом: «КАКИЕ ИДЕИ Я МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?»

5) Из универсальной и/или ресурсной колод достать 3 карты в закрытую:

## «ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЙ»

3 варианта решения, описать их.

- б) Из ресурсной колоды в открытую, выбрать карту – «СИМВОЛ СИЛЫ И ПОДДЕРЖКИ»  
Якорь, талисман. То, что будет придавать сил в решении этого вопроса.
- 7) Подвести итоги.

## «ДИАГНОСТИКА БУДУЩИМ»

**Цель и задачи:** Исследование отношения к будущему и тенденций.

Выяснить, какие мечты, цели, надежды, стремления есть на будущее и страхи на пути к этому.

**МАК:** портретные, универсальные, ресурсные.

- 1) Из универсальной и/или портретной колоды достать в закрытую 3 карты с вопросами:  
«ЧЕГО Я БОЮСЬ?»

Выявляем страхи, опасения, сомнения, то, что ограничивает и не дает продвинуться в решении проблемы.

- 2) Из универсальной и/или ресурсной колоды достать 3 карты в закрытую с вопросами:  
«НА ЧТО НАДЕЮСЬ?»

Выявляем мечты, цели, надежды, желания, стремления.

Задать вопрос, а что ты делал и что уже делаешь для этого?

- 3) Из ресурсной колоды в закрытую достать 3 карты с вопросами:  
«НА ЧТО Я МОГУ ОПЕРЕТЬСЯ?»

Что ценного уже есть сейчас, на что можно опереться. Какая поддержка из внешнего мира и какие внутренние качества.

- 4) Из универсальной колоды достать 3 карты в закрытую с вопросами:  
«ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ ДОЙТИ ДО СВОЕЙ ЦЕЛИ?»

Какие шаги и действия. Вскрыть и обсудить.

- 5) Из ресурсной колоды в закрытую достать карту – «ПОДСКАЗКА».

Какое конструктивное послание она несет, какой в нем совет, напутствие.

- б) Сделать выводы.

## ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ

**Цель и задачи:** Инвентаризация ресурсов по сферам жизни.

**МАК:** ресурсные.

**Алгоритм:**

- 1) Записать на бумаге свои важные сферы жизни (каждую на отдельном листе). Например:

1. Работа и карьера.
2. Финансы.
3. Семья и личные отношения.
4. Окружение и друзья.
5. Хобби и впечатления
6. Здоровье, тело.
7. Личностный рост.

- 2) Поочередно, к каждой сфере взять по 3-5 карт (в открытую и/или в закрытую на каждый из вопросов:

- Какие ресурсы у меня есть (на что могу опираться)?

- Какие ресурсы мне сейчас необходимы?

- 3) Проанализировать, обсудить:

Как можно воспользоваться имеющимися ресурсами?

Какие ресурсы еще нужно развить и чем наполниться?

На каждый необходимый ресурс, найти по несколько способов, как его можно получить. Для этого также можно использовать универсальные или ресурсные МАК.

Информационная поддержка: [vk.com/board162823235](https://vk.com/board162823235)