

ИЗВНЕ

Колода ориентирована на понимание своей роли в мире, осмысление и принятие происходящих процессов

Метафорические ассоциативные карты «Извне» – это набор из 100 черно-белых карт с изображениями людей в жизненных ситуациях как внутри, так и снаружи социальных связей. Карты ориентированы на понимание собственной роли в окружающем мире, осмысление и принятие происходящих процессов.

Вас ждут новые открытия о насущных событиях, прояснение причин неудач, попираания границ, а также кризисов и страхов, связанных с социумом. Колода эффективна в вопросах столкновений интересов, невезением в разных сферах жизни, эмоциональными трудностями, бизнесом, проблемами постановки целей и многими другими.

В числе прочего, эта колода – истинный рай и спасение для интроверта, который часто не понимает, что происходит вокруг него, как происходящее может на нем отразиться, и в какой роли он сам в этом взаимодействии. В психологической работе карты могут использоваться при самоанализе, в группе или индивидуально, вместе с психологом или самостоятельно. В пару рекомендуется ресурсная колода МАК.

Чем полезна эта колода:

- Помогает в осмыслении текущего состояния (где я и где остальной мир, вопросы границ);
- Обозначает нюансы жизни в социуме и дает необходимую помощь в сонастройке на него;
- Дает новый взгляд на проблему и позволяет увидеть варианты решений;
- Рассматривает как внутриличностные конфликты, так и нюансы межличностных отношений;
- Проясняет внутреннее состояние и взаимосвязь с внешним окружением;
- Причинно-следственные связи в конкретной ситуации предстанут перед вами;
- Помогает отыскать внутренний и внешний ресурс для перемен;
- Неосознаваемые страхи, связанные с социумом, обретут имена и перестанут внушать страх;
- Может использоваться в трансформационных играх (платформах) и т.д.

ТЕХНИКА «ДИАГНОЗ И РЕЦЕПТ»

Эта техника дает возможность оценить расстановку сил снаружи, собственные ресурсы внутри и поможет принять решение в интересующей вас ситуации.

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» четыре карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какова ситуация вокруг меня (что происходит)?»

«Что мне мешает?»

«Что мне помогает?»

«Совет: что делать?»

2. Открывайте карты по очереди. Изучите внимательно персонажи на картинке. Возможные вопросы к картам: Как себя чувствует персонаж или персонажи на картинке? Что они делают? Что собираются делать? В чем их сила или слабость? Какие у них особенности характера или поведения? Видите ли вы на картинке себя? Каким образом выпавшая карта может ответить на ваш вопрос?

3. При необходимости из любой ресурсной колоды можно достать 2-3 карты в дополнение к карте совета. Какие ресурсы могут вам помочь в данной ситуации?

ТЕХНИКА «ИДЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ»

Помогает увидеть себя со стороны во взаимодействии с социумом и отыскать наиболее подходящие паттерны поведения.

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» три карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я в социуме?»

«Желаемый образ. Кем хочу стать?»

«Чего я не вижу в ситуации («слепое пятно»)?»

2. Карты вскрыть по очереди и обсудить. Можно использовать для работы вопросы, описанные в первой технике.

3. Из этой же колоды или из любой ресурсной достаньте одну или несколько карт советов:

«Что мне делать, чтобы быть в гармонии с окружением?»

ТЕХНИКА «ДВИЖЕНИЕ НАВСТРЕЧУ»

С ее помощью можно изучить взаимоотношения с любым человеком, сообществом людей или даже неодушевленным объектом (например, бизнес или деньги).

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» три карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я в рассматриваемой ситуации?»

«Партнер в этой же ситуации?»

«Что мне делать, чтобы создать и укрепить гармоничные отношения с данным партнером?»

2. Откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Опишите результат расклада, сделайте выводы.

Автор колоды: НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА
artmetafora@gmail.com
art-metafora.ru

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