



Инструкция для МАК "Маяк мамы"

Здравствуй, дорогая мама!

Ты держишь в руках колоду карт, созданную специально для тебя.

Автор колоды такая же мама, которая переживала сложности декрета, познавала материнство и искала способы упорядочить свою жизнь. Результатом этих поисков стали карты «Маяк мамы».

Карты не являются профессиональными метафорическими картами, поэтому техники использования могут быть самыми разными. Чтобы ты не тратила время на поиск этих техник, я собрала несколько несложных, но рабочих, которыми можно пользоваться при самостоятельной работе с МАК.

Ты можешь использовать в техниках только одну или обе стороны, вытягивать 1, 2 или несколько карт. Убрать из колоды карту, которая тебе пока не отзывается. Используй карты так, как тебе хочется.

С уважением, Ксения Доркина, автор колоды «Маяк мамы» и мама двух мальчишек.

Техника “Карта дня”

Вытяни одну карту и используй совет карты в этот день, вдохновляйся картинкой при поиске ответа на вопрос или решения ситуации. В течение дня можно возвращаться к карте, чтобы сверить свои ощущения.

Техника “Две карты на конкретный запрос”

Подумай о твоей проблеме или вопросе, сконцентрируйся и вытяни 2 карты в закрытую.

1. Первая карта дает ответ на вопросы:

- ★ что останавливает процесс или тебя?
- ★ в чем может быть причина неудачи, остановки, паузы?

2. Вторая карта дает ответ на вопросы:

- ★ где ты сможешь найти поддержку?
- ★ что может стать толчком для начала движения или решения проблемы?
- ★ где спрятан ресурс или сила для активного действия?

Запиши свои мысли и идеи, подсказанные картами, в дневник и подумай о своих дальнейших шагах, возможно у тебя появится план или список задач.

Техника “Кто Я?”

У тебя есть 3 вопроса:

- ★ Кто я?
- ★ Кто люди вокруг меня?
- ★ Кто моя семья?

Выбери 3 карты в открытую, т.е. ты можешь разложить всю колоду картинками наверх или пролистать ее и отложить 3 карты, которые на твой взгляд соответствуют трем вопросам выше. Положи карты перед собой.

Запиши в свой дневник ответы на вопросы для каждой карты:

- ★ какие чувства вызывает эта карта?
- ★ какие элементы на картинке мне нравятся, а какие не нравятся?
- ★ есть ли на картинке элементы, символизирующие то, что уже есть в твоей жизни? (если есть - собери их в список «мои ресурсы»);
- ★ есть ли на картинке элементы, символизирующие то, что ты хочешь иметь в твоей жизни? (если есть - собери их в список «мои цели»).

Составь для себя послание от каждой карты исходя из пунктов 3 и 4.

Незаконченные предложения

Эта техника основана на методе психолога Сакса-Леви, однако более упрощена и может использоваться для самостоятельной работы. Техника может быть использована в моменты, когда необходима фокусировка, когда тырываешься между множеством дел и задач; когда не понимаешь, какие цели главные, что в приоритете, а что не важно; какие переживания твои, а какие навязаны тебе стереотипами или обществом. В общем, это техника поможет тебе навести порядок в голове и четче понимать, что главное.

Закрытым способом доставай карты на каждое предложение по очереди (т.е. открывать следующую карту нужно после того, как ты ответила на предыдущее предложение).

Если какое-то предложение для тебя не актуально, его можно пропустить.

Интерпретировать карты нужно свободно: дословно, образно, метафорично или играя сюжет - это твой выбор. Так же, если карта тебе не нравится или ты не видишь в ней ассоциации, то можешь ее заменить (но перед этим поразмыслив, что именно тебе не нравится и почему?)

Незаконченные предложения

Самое трудное для меня сейчас...

Самое главное для меня сейчас...

Я могла бы быть счастливой, если бы...

Мечта моей жизни...

По сравнению с большинством я...

Мои близкие думают обо мне, что я...

Я не люблю людей, которые...

Моя самая большая ошибка...

Моя сильная сторона в...

Я боюсь, когда...

У меня не получается...

Я хочу, чтобы у меня не было...

Моя слабая сторона сейчас в...

Сейчас мне не хватает...

Я способна...

Я хочу научиться...

Мой первый шаг...

Когда я буду старой, я буду...

Техника про любовь к себе

Очень часто мы путаем понятие любовь к себе с другими, а иногда вообще не понимаем, как это. Давай попробуем разобраться в этом вопросе с колодой «Маяк мамы».

Ниже список вопросов, тебе нужно выбрать в закрытую по 1 карте на каждый вопрос.

- ★ как я отношусь к себе?
- ★ какой я вижу себя?
- ★ какой меня видят другие люди?
- ★ что для меня значит фраза «любить себя»?
- ★ как я проявляю любовь к себе каждый день?
- ★ каким должен быть первый шаг на пути любви к себе для любой женщины?

Запиши свои ответы в дневник, а после составь список из своих любимых дел, дат и времени, когда ты их будешь делать ;)

Вчера, сегодня, завтра

В этой технике важна скорость - проговаривай свои ассоциации быстро, не думая на ними. Я рекомендую тебе записать процесс на видео, чтобы после вернуться к своим инсайтам и оценить реакции на них.

Вытащи из колоды в закрытую 3 карты. Переверни их одновременно и определи, какая карта будет символизировать твое прошлое, какая твое настоящее и какая карта расскажет о твоём будущем.

Теперь расскажи свои ассоциации в виде небольшой истории, связав все 3 карты в один небольшой рассказ с сюжетом.

Относительные отношения

В отношениях сложно разбираться одному, это всегда парная работа. Но мы попробуем проанализировать текущие отношения объективно. Если твой партнер согласится, то технику можно сделать обоим, а после обсудить результаты.

Техника работает для личных, рабочих, дружеских отношений.

У нас есть 5 позиций в виде вопросов. Вытяни в закрытую или в открытую по 1 карте на каждую позицию и запиши свои ассоциации/мысли/образы.

- ★ Что вызывает негатив для меня в этих отношениях?
- ★ Что я даю в этих отношениях?
- ★ Что мой партнер дает в этих отношениях?
- ★ Что вызывает позитив для меня в этих отношениях?
- ★ Какие события или ситуации могут улучшить эти отношения?

Проанализируй то, что ты написала в дневнике.

Театр теней

Представь, что ты режиссер спектакля в театре. Сформулируй свой вопрос или ситуацию - это и будет главная тема спектакля. Выбери карты - они и будут героями спектакля. Количество героев может быть ограничено 6 персонажами.

Начни игру, где каждый герой-карта играет роль и произносит монологи, которые придумываешь и произносишь ты. Не вдумывайся, действуй быстро и легко, будто ты ребенок и играешь куклами.

После зафиксируй для главных героев:

- ★ Характер
- ★ Настрой (+\ -)
- ★ Основной посыл в виде фразы
- ★ Отношение к ситуации
- ★ Идеи для решения (если есть)

Запиши игру на видео, чтобы через некоторое время посмотреть запись и подумать об увиденном, попробуй уловить инсайты и идеи относительно той ситуации, которая была твоим изначальным запросом.