

СЕРГЕЙ ФЕДОРОВ



Я МАК

ТЕХНИКИ УЛУЧШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

Сергей Федоров

Я ♥ МАК

«Издательские решения»

Федоров С.

Я ♥ МАК / С. Федоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-988204-2

В данном методическом пособии представлена коллекция уникальных авторских техник, направленных на улучшение, гармонизацию и укрепление различных типов отношений. Упражнения разработаны на основе работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Пособие будет интересно практикующим психологам, психотерапевтам, коучам, бизнес-тренерам, ведущим психологических трансформационных игр, специалистам по работе с МАК.

ISBN 978-5-44-988204-2

© Федоров С.
© Издательские решения

Содержание

ОБ АВТОРЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Техника «Совет отца»	9
Техника «Эмоциональный анализ»	11
Техника «Почему меня не любят?»	12
Техника «ребёнок»	14
Техника «возЛЮБИ СЕБЯ»	16
Техника «Архетипы и тени отношений»	18
Техника «Любит, не любит»	22
Техника «Отражение»	24
Техника «Я достоин/на Любви»	25
Техника «Сценарии счастливой жизни»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Я ♥ МАК

Сергей Федоров

Дизайнер обложки Natalia Baidaliuk

© Сергей Федоров, 2020

© Natalia Baidaliuk, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-8204-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБ АВТОРЕ

Сергей Федоров

Международный эксперт по метафорическим картам, арт-терапевт, коуч.

Профессиональный ведущий трансформационных игр.

Автор метода «Родство Душ»

Автор метафорических колод «Иллюзия», «Архетипия», колод «Азбука Жестов», «Денежная Азбука Жестов»

Автор трансформационных психологических игр «Финансовый Магнит», «Магия Любви», «Император», «Хperience», «Healthy Way», «Сцена».

Автор книг – «Успешный сМАК. Рецепты изобильной жизни», «Копилка МАК. Техники. Медитации. Игры. Визуализации», «Родство Душ. Начало пути»

Спикер международных фестивалей.

Автор обучающих программ, мастер-классов, тренингов, курсов.

Основатель и руководитель компании «ZBSGames»

ВВЕДЕНИЕ

Одними из базовых потребностей человека являются потребности в эмоциях и общении. Лучше всего мы можем реализовать данные потребности, взаимодействуя с другими людьми.

Начиная с роддома, с самых первых минут (секунд) своего существования младенец оказывается в окружении других людей.

Попадая домой, ребенок находится в постоянном контакте с родителями, братьями/сестрами, бабушками/дедушками и другими членами своей семьи.

С помощью криков, плача, смеха ребенок делает первые шаги по выстраиванию взаимодействия с другими людьми.

По мере взросления растет и наше желание в одобрении, поддержке, любви, понимании, появляются первые обиды, чувство вины, недовольство, раздражение, неприятие и другие свойственные всем нам эмоции.

«Во времена садика» ребенок учится взаимодействовать с другими детьми в группе, воспитателями, мальчиками и девочками на улице.

Потом идет школа, и вновь младшему школьнику, а затем и подростку необходимо налаживать отношения с одноклассниками, сверстниками и учителями. Далее следует институт (университет, колледж и т.п), после – работа. В это же время личность строит свои отношения с противоположным полом, заводит семью, появляются дети. Уже в своей собственной семье человек продолжает «проходить уроки» со своим партнером, родителями партнера, детьми, затем внуками.

На протяжении всего периода существования человечества люди искали (и продолжают искать) ключи к выстраиванию гармоничных отношений с окружающими.

Цель данного методического пособия помочь понять себя, принять тот факт, что все в нашей жизни зависит только от нас самих.

Нормализовав (урегулировав) отношения с самим собой, нам будет намного проще улучшить и укрепить отношения с окружающими нас людьми.

В книге представлены упражнения и методики, направленные на гармонизацию и улучшение различных видов отношений.

Рассматриваются:

- Детско- Родительские отношения.
- Семейные.
- Отношения в паре (с партнером)
- Отношения с самим собой и своим истинным «Я».
- Отношения с друзьями, коллегами.

И т. п.

Данные техники помогут вам:

- Проанализировать эмоциональный фон отношений.
- Увидеть возможные пути решения конфликтов.
- Найти точки соприкосновения с партнером (родными, близкими, детьми, родителями и т.д.)
- Провести работу с ограничивающими убеждениями.

- Идентифицировать глубинные страхи, связанные с темой отношений.
 - Осознать основные причины и отследить «вторичные» выгоды одиночества.
 - Найти ресурсы для построения гармоничной связи.
 - Убрать внутренние блоки, мешающие быть счастливым и любимым.
 - Трансформировать негативные установки в позитивные.
 - Провести анализ совместимости партнеров.
 - Развязать (разорвать) энергетические связи с бывшими партнерами.
 - Найти силы и ресурсы «пережить» расставание.
 - Увидеть все «За» и «Против» сохранения и завершения отношений.
 - Провести инвентаризацию своих позитивных (положительных) качеств, талантов и способностей.
 - Отследить, осознать, понять, как влияет окружение на количество любви к себе.
 - Увеличить уровень самооценки.
 - Диагностировать причины возникновения «любовного треугольника»
 - Освободиться от «токсичных» разрушающих отношений и негативного влияния окружения
 - Улучшить качество отношений и жизни в целом.
- И многое другое.

Данное методическое пособие станет отличным инструментом в работе семейного консультанта; психолога, работающего с тематикой отношений; специалиста, работающего с МАК; арт-терапевта; коуча; тренера.

Техника «Совет отца»

Цель: Помочь клиенту найти выход из ситуации (найти ответ на интересующий вопрос), сделать правильный выбор, увидеть, услышать, понять.

Инструментарий: Портретная колода метафорических карт, блокнот либо лист бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1—Обсуждаем с клиентом, что беспокоит. Определяем запрос.

2—Выберите в открытую из портретной колоды образ, который более остальных напоминает образ вашего отца.

Если вы не знали своего отца, можете выбрать тот образ, который как вам кажется максимально соответствует вашему представлению о нем.

Если же отношения с отцом «оставляли желать лучшего» можете подобрать «идеальный образ отца»

3—Определившись с картой, положите ее перед собой.

4—Сконцентрируйтесь на образе, изображенном на карте.

5—Расслабьтесь. Если необходимо сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

6—Мысленно задайте вопрос «отцу».

Если того требует ситуация, можете озвучить свой запрос вслух.

Если вам сложно работать с открытыми глазами, можете на время «мысленной беседы» закрыть глаза.

Внутреннее обращение может выглядеть следующим образом:

«Любимый папочка прошу помочь мне с волнующим меня вопросом – озвучьте в чем именно заключается ваш вопрос?»

«Отец, что бы ты мне посоветовал в данной ситуации? – кратко опишите ситуацию»

«Как ты думаешь, что мне стоит предпринять, чтобы...?»

«Папа, как бы ты поступил, если бы...?»

«Отец скажи на что мне стоит обратить внимание в первую очередь?»

«Папа в чем заключен (где находится) ключ к решению моей проблемы?»

«Батя, если бы ты был на моем месте, ты...?»

И тому подобное.

7—Внимательно выслушайте все советы, напутствия, предложения, указания и рекомендации.

Не пытайтесь анализировать то, что будет приходить вам в голову. На этом этапе работы для вас главное, слушать и запоминать все, что может сообщить вам «образ»

Советы могут иметь позитивный (вдохновляющий) характер, также вы можете услышать конструктивную и негативную критику в свой адрес, возможно даже, что вам в голову придет информация, которая будет полностью противоречить вашему представлению о проблеме и на первый взгляд не будет укладываться в «вашу картину мира»

8—Возьмите лист бумаги и запишите все, что вам удалось узнать.

Чем большее количество пунктов вы запишите, тем лучше.

9—Проанализируйте полученные ответы (советы, рекомендации)

10—Ответьте на вопросы:

«Что из предложенного вы можете применить к своей ситуации?»

«Какие советы вам кажутся странными и пугающими?»

«Повлияли ли полученные ответы на ваше представление о проблеме?»

«Почему как вам кажется, вы услышали именно эти напутствия?»

«Рассматривали ли вы подобные варианты решения своего запроса?»

Можете дополнить список своими вопросами!

11—Распределите полученные ответы по степени их актуальности для вас.

Желательно начинать «сортировку ответов» с цифры «1». Цифра «1» будет означать, что совет для вас очень актуальный, далее будет идти цифра «2» – менее актуальный и так далее по убывающей.

12— **Живите в гармонии со своим внутренним родителем!**

По такой же аналогии вы можете выбрать из колоды образ, соответствующий образу мамы и провести технику «Совет мамы»

Техника «Эмоциональный анализ»

Цель: Проанализировать эмоциональный фон отношений. Увидеть пути решения конфликтов. Найти точки соприкосновения.

Инструментарий: Блокнот, ручка, эмоциональная колода МАК.

Для данной техники хорошо подойдет колода «Хрепience» Сергея Федорова или колода «Emotions» Константина Довлатова.

Алгоритм работы:

Все карты в технике вытаскиваются вслепую (в закрытую).

В некоторых случаях можно работать в открытую.

1—Четко сформулируйте вопрос (проблему, цель).

2—Перетасуйте колоду. В закрытую вытащите 2 карты и положите слева от себя.

Эти карты показывают – ваши эмоции в отношениях.

3—Возьмите еще две карты и положите справа от себя.

Эти две карты символизируют собой «Эмоции партнера в отношениях»

Партнером может быть супруг или супруга, ребенок, один из родителей, компаньон и т. п.

4—Еще две карты положите по центру.

Это эмоции вашего окружения.

5—Откройте первые 2 карты.

Ответьте на вопросы:

«Как эти эмоции проявляются в моих отношениях?»

«Как они влияют на общий эмоциональный фон?»

«Делают ли они отношения лучше или воздействуют негативно?»

«Осознаю ли я эти эмоции?»

«Что я хотел/а бы изменить?»

«Какими двумя эмоциями я бы заменил данные карты?»

На какие эмоции поменял?

«Что заставляет меня проявлять данные эмоции?»

«Если бы я хотел избавиться (снизить влияние) от этих эмоций, чтобы я предпринял?»

Сделайте необходимые записи в блокнот.

6—Откройте карты с «эмоциями партнера»

Ответьте на те же вопросы, немного перефразировав их.

Осознания также необходимо отразить на бумаге.

7—Переверните оставшиеся 2 карты.

Ответьте на вопросы:

«Как эмоции моего окружения влияют на мои отношения с партнером?»

«Отдаю ли я себе отчет в том, что эти эмоции имеют место быть?»

«Кто из моего окружения является самым активным катализатором данных эмоций?»

«Устраивают ли меня такие эмоции?»

«Что я хотел бы изменить?»

«Что я могу изменить?»

«Что мне необходимо предпринять?»

Чем четче вы будете отвечать на каждый вопрос, тем лучше.

8—Проанализируйте все ответы. Дополнительные «инсайты» также запишите.

9—Пропишите для себя 3 шага (действия), которые вы сделаете в ближайшие 72 часа.

10—**Запомните:** «Если человек не управляет своими эмоциями, эмоции начинают управлять человеком»

Техника «Почему меня не любят?»

Цель: Работа с ограничивающими убеждениями. Анализ внутреннего состояния клиента. Поиск ресурсов для улучшения жизни и гармонизации отношений. Трансформация негативных психологических установок в позитивные.

Инструментарий: Портретная колода. Лист/ы бумаги А4, блокнот, ручка. Ресурсная колода.

Алгоритм работы:

1—Выберите в открытую из портретной колоды «образ», который как вам кажется лучше всего «символизирует вас» (отражает ваше самочувствие, состояние и т.п.).

2—Сконцентрируйтесь на изображении. Постарайтесь мысленно соединиться с образом – прочувствовать, понять, услышать.

3—Возьмите лист бумаги и ручку. С помощью образа закончите предложение – «Я не любим/а потому что...»

Вам необходимо написать не менее десяти пунктов.

Каждый пункт необходимо начинать со слов «Я не любим/а потому что»

Возможно в начале у вас будет сопротивление. Весь организм будет протестовать против такой постановки вопроса.

Не переживайте, это нормальная защитная функция.

Если вы почувствовали (отследили) нарастающее недовольство закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

В случае если техники расслабления не помогают, можете отложить выполнение данной техники на более подходящий момент (перенести на другую сессию). Либо перейти к выполнению после работы с другой техникой.

Подготовительную технику (и) специалист определяет самостоятельно!

Частицу «НЕ» необходимо писать заглавными буквами!!!

Возможные варианты:

Я НЕ любим потому что я мало зарабатываю.

Я НЕ любима, потому что у меня кривые ноги (нос, руки и т.п)

Я НЕ любим потому что я полный (упитанный).

Я НЕ любима потому что я вспыльчивая.

Я НЕ любим потому что я много работаю.

И тому подобное.

4—После того, как вы записали пункты внимательно прочитайте написанное.

Если во время прочтения у вас возникнет желание что-то дописать, сделайте это.

Если вы решите что-то убрать из списка – просто перечеркните написанное сплошной линией.

5—Глядя на список ответьте на вопросы:

«Действительно ли то, что вы написали приводит к тому, что вас не любят?»

«Какой пункт (ы) вызывают у вас самое большое недовольство?»

«Какой пункт (ы) кажутся вам незначительными?»

«Какие чувства и эмоции вы испытываете, читая список?»

«Какие мысли приходят вам в голову?»

«Что хочется сделать с этим списком?»

«Кто внедрил подобные мысли в ваше подсознание?»

«Как вы думаете кто способствовал (продолжает способствовать) укоренению (усилению) в вас этих установок?»

«В каких частях тела отзывается написанное?»

«Как вы думаете где в теле находится основной источник нелюбви?»

«Что из написанного вы хотели бы убрать из списка и почему?»

«Если бы вы могли раскрасить слова разноцветными фломастерами (карандашами) как изменилась бы ваше восприятие текста?»

Можете дополнить список своими вопросами.

6—Перепишите на чистый лист бумаги те пункты, которые вы решили оставить.

В данном случае частица «не» пишется прописными буквами!!!

7—Еще раз внимательно пройдите по каждому пункту.

Мысли и идеи запишите в блокнот.

8—Ответьте на вопрос:

«Изменилось ли ваше отношение к написанному, когда частица не стала прописной?»

Если ваш ответ «ДА», то опишите как именно?

9—Теперь «зачеркните» все частицы «не» в словах. Внимательно прочтите список без частиц «не»

10—Отслеживайте во время чтения свои чувства, мысли, эмоции, «отклик тела» и т. п.

11—Перепишите все пункты без частицы «не», слово «ЛЮБИМ» напишите большими буквами.

В данном примере у вас должно получиться:

Я ЛЮБИМ потому что я мало зарабатываю.

Я ЛЮБИМА, потому что у меня кривые ноги (нос, руки и т.п)

Я ЛЮБИМ потому что я полный (упитанный).

Я ЛЮБИМА потому что я вспыльчивая.

Я ЛЮБИМ потому что я много работаю.

12—Не спеша прочитайте вновь полученный список.

Делайте мысленный акцент на словах «ЛЮБИМ» и «ЛЮБИМА»

13—Проанализируйте, как изменилось ваше состояние, когда предложения обрели положительный окрас.

Если состояние никак не изменилось, подумайте: «Почему?».

Ответьте на вопросы:

«Что сейчас в написанном вас не устраивает?»

«С чем вы не согласны?»

«Что вызывает протест?»

«Что бы вы добавили в предложения, чтобы ваше состояние улучшилось?»

«Если переставить слова в предложении, как это изменит общую картину?»

Все свои мысли, чувства, эмоции и идеи запишите в блокнот.

14—Проведите детальный разбор всего, что вы записали во время выполнения техники.

15—ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ ЛЮБИМЫ!

P.S: Дополнительно вы можете рассмотреть свой список сделав перестановку в словах.

Отталкиваясь от нашего примера у вас получится:

Я мало зарабатываю, потому что я ЛЮБИМ.

У меня кривые ноги (нос, руки и т.п), потому что я ЛЮБИМА.

Я полный (упитанный), потому что я ЛЮБИМ.

Я вспыльчивая, потому что я ЛЮБИМА.

Я много работаю, потому что я ЛЮБИМ.

Выводы, осознания (озарения) отразите в блокноте.

Техника «ребёнок»

Проблемы с детьми – это всегда нерешенные проблемы родителей. Ребенок словно зеркало отражает нам то, на что мы активно закрываем глаза.

Цель: Рассмотреть взаимоотношения с ребенком с разных позиций. Составить целостную картину восприятия (проблемы, ситуации, человека). Оценить ситуацию «взглядом стороннего наблюдателя».

Посмотреть на мир глазами ребенка. Прочувствовать то, что чувствует он.

Инструментарий: Портретная колода, лист/ы бумаги, либо блокнот, ручка. Ресурсная колода.

Алгоритм работы:

1—Определяем с клиентом запрос. Выясняем, что его волнует.

2—На каждый вопрос в технике в закрытую выбираем по одной карте.

3—Начинаем работу.

1 карта отвечает на вопрос: «Каким я вижу своего ребенка?»

2 карта – «Каким видит ребенка мой партнер (супруг/а)

3 карта – «Каким видят моего ребенка окружающие?»

4 карта – «Каким видит себя сам ребенок?»

Дополнительно можно добавить вопросы:

«Каким видят моего ребёнка его друзья и знакомые?»

Если ребенок достаточно взрослый, то можно добавить вопросы:

«Каким видит моего ребенка его партнер»

«Каким видят моего ребенка его дети?»

4—Проанализируйте полученные ответы.

Запишите какие осознания вы получили.

5—Также в закрытую вытягиваем карты для ответа на вопросы:

5 карта – «Каким я хочу видеть свое чадо?»

6 карта – " Каким хочет видеть его мой партнер?»

7 – «Каким хотели бы видеть его окружающие?»

8 – «Каким хотел бы видеть себя сам ребенок в будущем?»

Занесите ответы в блокнот.

6—Рассмотрите совместно карты «1 и 5», " 2 и 6», «3 и 7», «4 и 8»

Проанализируйте полученный результат. Запишите осознания в блокнот.

7—С помощью ресурсной колоды вы можете на каждый пункт выбрать «подсказки», которые помогут вам «сгармонизировать» свое отношение, отношение партнера к ребенку, отношения окружения и отношения ребенка к самому себе.

8—Ответьте на вопросы:

«Что интересного вы узнали во время выполнения техники»

«Как изменилось ваше отношение к ребенку»

Если отношение не изменилось, попробуйте сформулировать «Почему?»

«Как вы будете использовать полученные знания?»

«Что вы можете сделать уже сегодня для улучшения, исправления, гармонизации отношений?»

9—Дети-цветы жизни. При отсутствии влаги (полива, заботы, внимания) они высыхают, а при чрезмерном «поливе» могут погибнуть!

P.S: Эту же технику можно проделывать в отношении мужа/жена, отца/матери, друга/подруги, начальника/подчинённого и других типов отношений!

Техника «возЛЮБИ СЕБЯ»

Цель: Данная техника поможет разобраться в отношениях с самим собой. Отследить, осознать, понять, как влияет окружение на количество любви к себе. Увеличить поток любви в свою сторону.

Инструментарий: Архетипическая либо портретная колода МАК, ручка, блокнот.

Для данной работы отлично подойдут колоды «Субличности» и «ИллюзиЯ»

Алгоритм работы:

1—Мысленно задайте вопрос: " Какой/ая я, когда я себя люблю?"

Вопрос можно проговаривать про себя, либо озвучивать вслух.

2—В закрытую вытащите одну карту из колоды.

3—Посмотрите на карту. Ответьте на заданный ранее вопрос.

Записывайте все мысли и идеи.

Дополнительно ответьте на вопросы:

«Что я чувствую, когда я себя люблю?»

«Что я думаю, когда я восхищаюсь собой?»

«На какие действия (поступки) вдохновляет меня моя любовь?»

4—Про себя, либо вслух задайте вопрос:

«Каким видят меня окружающие, когда я себя люблю?»

5—В закрытую достаньте карту из колоды. Сконцентрируйтесь на изображении.

Поразмышляйте над:

«Совпадает ли мое „видение себя“ с восприятием окружающих?»

В каждом случае (при ответе «Да» и «Нет») дайте развернутые пояснения.

В чем совпадает? В чем не совпадает?

На какие мысли это вас наводит?

И т. п.

«Что я думаю, зная, что мои окружающие видят меня таким?»

«Какие чувства и эмоции это вызывает?»

«Что хочется делать/сделать/совершить в таком случае?»

«Как их восприятие меня влияет на уровень моей любви по отношению к самому себе»

«Как их восприятие меня влияет на уровень моей любви по отношению к другим?»

«Как их видение влияет на мою жизнь в целом?»

Запишите ответы в блокнот.

6—Спросите себя: «Какой я, когда я себя не люблю?»

7—Вытяните вслепую карту из колоды. С помощью карты ответьте на заданный вопрос.

Дополнительно дайте ответ на:

«Что я чувствую, осознавая свою нелюбовь к себе?»

«Что я думаю, испытывая к себе неприязнь?»

«К каким действия (поступкам) приводит моя антипатия?»

Что хочется сделать?

8—Вслепую выберите карту на вопрос:

«Каким видят меня окружающие, когда я себя не люблю?»

С помощью карты ответьте на вопросы:

«Совпадает ли мое „видение себя“ с восприятием окружающих?»

В каждом случае (при ответе «Да» и «Нет») дайте развернутые пояснения.

В чем совпадает? В чем не совпадает?

На какие мысли это вас наводит?

И т. п.

«Что я думаю, осознавая, что мои окружающие видят меня таким?»

«Какие чувства и эмоции это вызывает?»

«Что хочется делать/сделать/совершить?»

«Как оценка меня окружающими влияет на уровень моей „любви/нелюбви“ по отношению к самому себе?»

«Как их „восприятие меня“ влияет на уровень моей любви/нелюбви по отношению к другим людям?»

«Как их видение влияет на мою жизнь в целом?»

9—Детально проанализируйте все полученные ответы.

10—Ответьте на вопросы:

•Что ценного я узнал/а во время выполнения техники?

•Чему я научился/лась при помощи данного упражнения?

•Что помогало в выполнении данного задания?

•Что мешало в выполнении данного задания?

•Какие положительные эмоции я испытывал (а) при выполнении задания?

•Какие отрицательные эмоции я испытывал (а) при выполнении задания?

•Как эти знания могут помочь мне проявлять больше любви по отношению к самому себе?

•Как полученные ответы будут способствовать улучшению моей жизни?

•Что уже завтра я сделаю по-другому?

10—Не научившись любить себя, вы никогда не сможете по-настоящему любить других!

Любовь к себе человек проносит через всю жизнь.

(Оскар Уайльд)

Техника «Архетипы и тени отношений»

Цель: Рассмотреть архетипические модели поведения в отношениях. Увидеть, понять, осознать влияние «теневого» проявлений партнеров. Найти выход из ситуации (найти ответ на интересующий вопрос). Гармонизировать отношения. Улучшить качество семейной и социальной жизни.

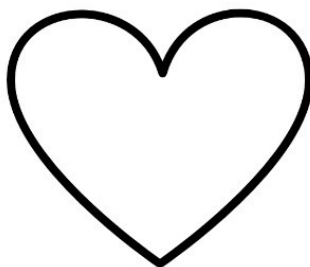
Инструментарий: Листы А4, ручка, колода «Архетипы и тени»

В данном примере мы рассматриваем работу с колодой Чака Спецанно «Архетипы и тени».

Вы можете заменить предлагаемую колоду на любую, которая как вам кажется будет актуальной и рабочей в вашем конкретном случае.

Алгоритм работы:

1—Возьмите лист бумаги и нарисуйте сердце.

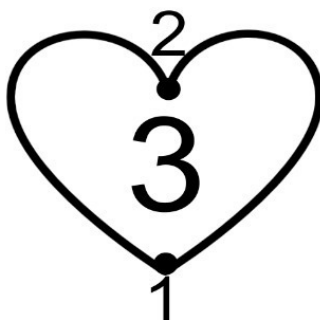


2—Разделите колоду на «Архетипы» и «Тени»

3—Вытащите три карты вслепую (в закрытую) из колоды «Архетипы» и расположите так, как указано на рисунке.

Карты необходимо положить рубашками вверх.

Не имеет значения в какой последовательности вы будете выполнять технику. Вы можете начать с «Архетипов» и затем перейти к «Теням», либо начать работу с «Тенями», а после приступить к работе с «Архетипами»



Вы можете выкладывать карты по очереди – сначала выбрать первую карту, поработать с ней, затем вторую и после того, как будет проведена работа с данной картой выбрать третью.

В таком случае прежде чем выбрать карту вам необходимо будет мысленно (можно и вслух) задать вопрос:

Для первой карты – «Мой архетип в отношениях?»

Для второй карты – «Архетип партнера?»

Для третьей карты – «Гармонизатор отношений»

4—Переверните карту «1».

Первая карта отвечает на вопрос: «Мой архетип в отношениях?»

Карта «1» может указывать на:

Ваш архетип в отношениях на данный момент.

Архетип, который может помочь вам улучшить отношения.

Архетип, который может мешать гармонизации отношений.

Имейте в виду, что мы анализируем ситуацию на данный конкретный момент жизни.

Архетипы человека в отношениях могут меняться, так же легко, как может меняться настроение партнеров.

Поэтому мы рассматриваем ситуацию «здесь и сейчас»

«Архетип» также, как и «тень» может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на отношения!

5—Сконцентрируйтесь на изображении. Всмотритесь в карту постарайтесь запечатлеть все тонкости и детали образов. Отпечатайте в сознании всю картинку целиком.

Опишите образ так как вы его понимаете?

Можете указать какими качествами (способностями, навыками) обладает данный образ.

Ответьте на вопросы:

«Какие чувства вызывает у вас образ?»

«Нравиться ли вам образ или нет?»

Детально опишите почему?

«Хотели бы вы поменять данную карту на другую?»

Если ваш ответ «Да», объясните ваше желание заменить «архетип».

«Какие мысли приходят вам в голову?»

Запишите все мысли и идеи, которые приходят вам в голову.

«Способствует ли улучшению отношений на ваш взгляд данный архетип или наоборот усложняет их?»

«Насколько данный образ соответствует вам?»

Оцените по 10 балльной шкале.

В случае необходимости дополните список своими вопросами.

Запишите ответы.

6—Переверните вторую карту. Эта карта отвечает на вопрос:

«Архетип моего партнера в отношениях?»

7—Проделайте для данной карты действия из пункта «5»

Запишите все мысли и идеи, которые посчитаете значимыми.

8—Переверните карту «3».

Третья карта – это карта «гармонизатор».

В нашем случае это «архетип», который может помочь нам улучшить отношения, сделать их более гармоничными, прочными, успешными и счастливыми.

Сконцентрируйтесь на «образе». Постарайтесь соединиться с ним.

Запишите какие чувства, мысли, эмоции вызывает у вас данный «архетип»

С помощью «образа» ответьте на вопросы:

«Присутствует ли в ваших отношениях данный архетип?»

«Кому он больше соответствует вам или вашему партнеру?»

«Как на ваш взгляд проявление данного архетипа в ваших отношениях может их сделать более прочными, счастливыми, романтическими и т.п.?»

«Какими качествами наделен образ?»

«Какие из этих качеств присутствуют у вас? У вашего партнера?»

«Каких навыков вам не хватает?»

«Что бы вам мог посоветовать архетип, если бы был вашим другом/коллегой, родственником, учителем/наставником?»

Можете задавать другие вопросы в рамках подобного формата.

Запишите ответы, а также все идеи, которые будут приходить вам на ум.

Если необходимо, вы можете воспользоваться ресурсной, коучинговой или любой другой колодой для поиска дополнительных ресурсов и подсказок, которые могли бы сделать ваши отношения с партнером более удачными и наполненными.

9—Уберите карты с архетипами в колоду. На их места выложите в такой же последовательности карты из стопки «Тени»

10—Для карт 4 и 5 проведите идентичные действия и ответьте на те же вопросы, что и в случае с картами 1 и 2.

11—Шестая карта в нашем случае – это карта «дисгармонизатор»

Она отражает (может отражать) все «негативные аспекты» отношений.

Сконцентрируйтесь на «образе». Постарайтесь слиться с ним воедино.

Запишите какие чувства, мысли, эмоции вызывает у вас данное «тенивое изображение»

12—С помощью «образа» ответьте на вопросы:

«Замечаете ли вы в ваших отношениях с партнером проявление данного теневого образа?»

В случае ответа «Да», постарайтесь дать максимально развернутый ответ – по каким «критериям» вы понимаете, что данный образ имеет место быть?

В каких ситуациях (жизненных моментах) он появляется чаще всего? (Есть ли какая-то закономерность?)

Какие как вам кажется мысли, поступки, эмоции притягивают его в вашу жизнь и ваши отношения?

Что (кто) способствует его проявлению?

Что вы думаете, чувствуете, делаете, когда ощущаете его присутствие?

В случае ответа «Нет», поразмышляйте почему вам выпала данная карта?

Какую на ваш взгляд информацию он хочет вам сообщить?

С чем может быть связано его появление?

Запишите все мысли, идеи, осознания.

«Как именно в ваших отношениях проявляется данная тень?»

Чем более детальный ответ вы дадите, тем лучше.

«Кому больше соответствует данный образ вам, вашему партнеру, вам обоим?»

«Кто чаще всего является „катализатором“ его появления?»

«Какие ваши мысли, поступки, чувства и эмоции усиливают силу негативного влияния выпавшего образа?»

«Какие ваши мысли, поступки, чувства и эмоции лишают его силы и заставляют ретироваться?»

«Какими негативными качествами обладает тень?»

«Какие из этих качеств присутствуют у вас? У вашего партнера?»

Как вы можете избавиться от данных качеств, либо снизить их влияние (проявление) в отношениях с партнером?

Можете воспользоваться ресурсной колодой для поиска средств решения данного вопроса.

«Какие негативные процессы активизируются в вас (вашем партнере) при появлении данной тени?»

«Как вы думаете, какая глубинная причина присутствия данного образа в ваших отношениях?»

«Какой урок (и) он хочет вам преподать?» (Чему хочет научить?)

«Что вам необходимо понять (осознать, принять, изменить, увидеть, услышать, прочувствовать и т.п.) чтобы данная тень никогда больше не появлялась впредь?»

«Какой совет (ы) дал бы вам образ, если бы был вашим другом/коллегой, родственником, учителем/наставником?»

Можете задавать другие вопросы в рамках подобного формата.

Запишите ответы, а также все чувства, мысли и идеи, которые будут посещать вас во время работы с вопросами.

13—Проведите детальный анализ всех ответов.

14—Суммируем полученные знания. Обсуждаем полученные результаты.

15—Ответьте на вопросы:

Какие чувства и эмоции вы испытывали в процессе работы?

Что интересного вы узнали о себе (своем партнере, отношениях)?

Какие препятствия, преграды, барьеры, блоки, установки вы увидели (идентифицировали), выполняя эту технику?

Были ли сложности с выполнением упражнения?

В чем именно?

Какие осознания вы получили от проделанной работы?

Техника «Любит, не любит»

Цель: Помочь разобраться в отношениях. Научиться реально смотреть на происходящее, понимать ситуацию в истинном свете»

Понять разницу между желаемым и действительным. Избавиться от иллюзий и заблуждений.

Инструментарий: Колода МАК, лист/ы бумаги, либо блокнот, ручка.

Вы можете использовать любую колоду метафорических ассоциативных карт, которая как вам кажется вписывается в общий контекст работы.

Как вариант можем посоветовать колоду МАК «Времена года» Татьяны Федоровой.

Алгоритм работы:

1—Выберите первую карту.

Вы можете использовать от 1 до 5 карт в зависимости от потребностей клиента.

Если это необходимо вы можете выбирать отдельную карту для каждого вопроса.

2—Сконцентрируйтесь на изображении. С помощью карты ответьте-те на вопросы:

«Что заставляет меня думать, что мой партнер (избранник/ца, тот о ком я думаю) меня любит»

«Что в карте указывает на это?»

«Как это проявляется в реальной жизни»

«Какие его/её поступки укрепляют эту веру?»

«Как проявляется эта любовь на эмоциональном уровне?»

«Как проявляется эта любовь на словесном (ментальном) уровне?»

«Как видят эту любовь мои близкие и родные?»

«Как относятся к этой любви мои друзья, знакомые, коллеги?»

«Какой видят эту любовь близкие и родные моей второй половинки?»

«Как относятся к этой любви его знакомые, друзья, коллеги»

«По каким критериям я буду отслеживать усиление и ослабление любви?»

«Какую оценку поставил бы данной любви Всевышний?»

Честно, без лукавства ответьте на каждый вопрос.

Если на какой-то вопрос вы затрудняетесь ответить, попросите помощи у друга/подруги, наставника, близкого человека.

3—Выберите вторую карту. С помощью карты ответьте на вопросы:

«Что заставляет меня думать, что мой партнер (избранник, то о ком я думаю) меня не любит?»

«Как это проявляется в реальной жизни»

«Какие его/её поступки укрепляют эту веру?»

«Как проявляется эта любовь на эмоциональном уровне?»

«Как проявляется эта нелюбовь на словесном (ментальном) уровне?»

«Как относятся к этой нелюбви мои близкие и родные?»

«Что думают по этому поводу мои друзья, знакомые, коллеги?»

«Как относятся к нелюбви близкие и родные моей второй половинки?»

«Как относятся к нелюбви его знакомые, друзья, коллеги»

«По каким критериям я буду отслеживать усиление и ослабление любви?»

«Что сказал бы по этому поводу человек, которым я восхищаюсь (к мнению которого я бы точно прислушался/лась?»

4—Рассмотрите карты вместе

Ответьте на вопросы:

«У какой карты больше четких аргументов?»

«Какой карте мне хочется верить?»

Распишите детально «Почему?»

«Что меня настораживает в ответах?»

«Чего я боюсь?»

«Почему я могу/не могу доверять ответам, полученным от карт?»

«Как я могу проверить любовь/нелюбовь партнера сегодня?»

«Как полученные знания я буду применять в жизни?»

5—Выводы, осознания (озарения) запишите для дальнейшего анализа.

6—С помощью ресурсной колоды вы можете подкрепить, усилить или ослабить полученные результаты.

7—**Расстояние от любви до ненависти – один шаг. Но многие либо стоят, либо идут в обход!**

Техника «Отражение»

Существует теория, что поведение другого человека (каким бы оно не было) по отношению к нам – есть всего лишь отражение наших собственных мыслей, поступков, эмоций, желаний и идеалов.

Цель: Общий анализ взаимоотношений. Создание проекции «Я-ТЫ-МЫ». Разрешение конфликтов. Гармонизация отношений. Улучшение «микроклимата» семьи.

Инструментарий: Колода МАК «Отражение», блокнот, ручка.

Данная техника была написана специально для колоды метафорических ассоциативных карт «Отражение» автором которой является Татьяна Федорова. Несмотря на это техника может быть легко адаптирована (подстроена) под другие типы и разновидности колод.

Алгоритм работы:

1—Возьмите в руки колоду.

2—Сконцентрируйтесь на своем запросе (проблеме, цели)

3—Мысленно задайте вопрос: «Какой/ая я в реальности?»

Моя «проекция» в реальности?

4—В закрытую вытащите одну карту из колоды и положите рядом с собой лицом к себе.

С помощью карты найдите ответ на вопрос.

Чем более развернутые ответы вы будете давать, тем лучше.

5—Выберите вслепую вторую карту.

Глядя на изображение ответьте:

«Как выглядит моя проекция в отношениях?»

Мой «образ» в отношениях?

Запишите ответ.

6—В закрытую выберите третью карту.

Данная карта поможет вам найти ответ на вопрос: «Какой/ая мой партнер в реальности?»

Проекция партнера в реальности?

Партнером в данной технике может выступать – муж/жена, ребенок, один из родителей, коллега, друг, компаньон, начальник и т. п.

7—Также в закрытую выберите 4 карту.

Четвертая карта – это «Проекция партнера в отношениях?»

Образ партнера в отношениях?

8—Мысленно задайте вопрос: «Что я „зеркалю“ партнеру в отношениях?»

На что указываю своим «поведением»?

9—Выберите в закрытую пятую карту. С помощью карты ответьте на вопрос.

10—Вытяните 6 карту и найдите ответ на вопрос: «Что партнер „отражает“ мне в отношениях?»

На что своим поведением заставляю меня обратить внимание?

11—Проанализируйте все ответы. Найдите точки соприкосновения. Идентифицируйте различия в восприятиях друг друга.

12—Подведите итог работы. Выводы, осознания запишите.

13—И пусть другие люди отражают только лучшее в вас самих!

Все люди, посланные нам – это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни.

(Борис Пастернак)

Техника «Я достоин/на Любви»

Цель: Увеличение самооценки. Усиление положительных качеств. Гармонизация внутреннего состояния клиента.

Инструментарий: Ресурсная колода, лист/ы бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1—Возьмите лист бумаги и в список напишите все свои положительные качества, навыки, таланты, умения и т. п.

Пишите все, что как вам кажется заставляет вас думать, что вы достойны любви.

2—Внимательно перечитайте написанное.

Все ли свои положительные стороны вы добавили в список?

Хотите ли вы что-то убрать/добавить?

3—С помощью ресурсной колоды вслепую на каждый пункт выберите карту, которая вам подскажет как усилить, развить имеющиеся у вас качества, таланты, умения и т. п.

4—Перепишите список еще раз. Оставьте только самое значимое на ваш взгляд.

5—Выберите 3 пункта, которые для вас имеют самое важное значение.

6— Ответьте на вопрос:

«Как данные пункты могут мне помочь создать (улучшить, трансформировать, гармонизировать, обновить) отношения?»

7—Пропишите:

«Какие три действия отталкиваясь от полученных знаний предприму в ближайших месяц, какие три в ближайшую неделю, три действия сегодня?»

8—**Становитесь лучше день ото дня!**

Техника «Сценарии счастливой жизни»

НЖС – негативные жизненные сценарии.

ПЖС – Позитивные (положительные) жизненные сценарии.

Цель: Идентификация негативных установок, порожденных «детством». Трансформация НЖС в ПЖС. Улучшение качества жизни и отношений.

Инструментарий: Колода МАК, блокнот, ручка.

Для данной техники мы советуем попробовать колоду Татьяны Федоровой «Воспоминания о детстве»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.