

12+

МАК
(МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ
КАРТЫ) В
РАБОТЕ С
ДЕНЬГАМИ

КОЛЕНДО-СМИРНОВА АНАСТАСИЯ

Анастасия Колендо-Смирнова
МАК (метафорические
ассоциативные карты)
в работе с деньгами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66558702
SelfPub; 2021

Аннотация

В брошюре даны эффективные техники работы с деньгами при помощи метафорических карт.

Содержание

Отношения с деньгами	4
Страх	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Колендо-Смирнова МАК (метафорические ассоциативные карты) в работе с деньгами

Отношения с деньгами

Зачастую на наши отношения с деньгами влияют глубинные установки, сформированные в детстве. Чтобы обнаружить и поменять хотя бы одну из них, я предлагаю выполнить следующее упражнение:

Выберите из универсальной колоды метафорических карт ту, что символизирует ваши отношения с деньгами. Опишите ее.

Далее в той же колоде найдите ещё одну карту, которая описывает отношения с финансами, которые вы бы хотели иметь. Детально опишите ее.

Не глядя, “в закрытую”, достаньте из колоды карту с ответом на вопрос – как и когда случилось мое знакомство с

деньгами? Опишите эту карту. Постарайтесь вспомнить, как это было в реальной жизни.

Достаньте следующую карту, отвечая на вопрос – что вы поняли про деньги в ситуации, когда впервые познакомились с ними? Опишите карту и расскажите, какое решение было тогда принято вами относительно финансов.

Теперь открыто выберите из колоды карту с ответом на вопрос: какое решение относительно денег будет наиболее выгодным для вас на сегодняшний момент? Опишите карту и постарайтесь сформулировать новое убеждение. Сравните две карты со старым и новым решениями. Чем они похожи? В чем их разница? Опишите подробно.

Следующий шаг. Открыто достаньте из колоды карту – нечто среднее между двумя картами, с которыми вы работаете. Опишите, что вы видите на ней. Ответьте на вопрос: можно ли теперь убрать со стола карту первого знакомства с деньгами и решением, принятым о них тогда? Если да, то уберите карту; если же нет, снова ответьте на вопросы, чем похожи два разных решения о деньгах и в чем их разница. Затем снова открыто выберите карту, которая могла бы частично запечатлеть в себе оба решения и объединить их в одно.

Идем дальше. Не глядя, “в закрытую” достаньте из колоды карту с ответом на вопрос: какое отношение относительно денег я хочу теперь и смогу принять? Опишите карту.

Следующая карта достается “в закрытую”. Она ответит на

вопрос: какими станут мои отношения с деньгами, если я приму такое решение о них?

Затем достается карта с ответом на вопрос: как я буду чувствовать себя, если мои отношения с финансами станут такими?

Завершающая карта в этой технике будет ответом на вопрос: что я понял(а) сегодня из этого упражнения и почему?

Страх

Бывает так, что к своей желаемой цели нас не пускает страх. Работая с темой финансов мы часто обнаруживаем бессознательные страхи, связанные с большими денежными суммами. Для того, чтобы проработать это, предлагаю следующую технику с элементами КОТ (когнитивно-образной терапии):

Открыто выберите карту из универсальной колоды метафорических карт, которая будет символизировать вас богатым. Подробно опишите ее. Затем прислушайтесь к своим ощущениям, и присмотритесь к карте. Что на ней вызывает у вас негативные чувства, несмотря на видимое благополучие? Выберите открыто карту, которая наиболее точно передала бы это чувство, а затем опишите ее.

Далее “в закрытую” достаньте три карты с ответом на вопрос: что поможет мне преодолеть этот страх? А затем еще три карты с вопросом: какие три действия я могу сделать уже на этой неделе, чтобы начать преодолевать свой страх? И еще одну карту – “в закрытую”: как я буду чувствовать себя, если сделаю эти три шага?

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.