20 ТЕХНИК С МАК ДЛЯ РАБОТЫ С НЕОБЫЧНЫМИ КОЛОДАМИ

Колендо-смирнова
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

20 техник МАК (метафорическими ассоциативными картами) для работы с необычными колодами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63076498
SelfPub; 2020

Аннотация

Вашему вниманию предлагается 20 инструкций к техникам с использованием метафорических ассоциативных карт для необычных колод. В данном случае имеются ввиду колоды трансформеры, колоды с изображением запахов или музыки. Все эти колоды можно заменить универсальными и адаптировать, таким образом, техники под стандартные МАК.

Содержание

Упражнение «Изменение настроения» 4
Упражнение «Качества» 6
Упражнение «Любой запрос» 7
Упражнение « Скульптура проблемы» 8
Упражнение « Сделать выбор» 10
Вариант №1 10
Вариант №2 11
Упражнение «Внутренний конфликт» 12
Упражнение «От страха» 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Анастасия Колендо-Смирнова 20 техник МАК (метафорическими ассоциативными картами) для работы с необычными колодами

Упражнение «Изменение настроения»

Желательно использовать колоды «Звучи» или «Танец жизни» « В ритме танца» « Музыка сердца» и подобные (их можно заменить на любую абстрактную колоду)

Выберите в открытую карту соответствующую вашему настроению на данный момент. Опишите ее. Как звучит музыка Вашего настроения сейчас?

Теперь достаньте в открытую карту ассоциирующуюся с Вашим желаемым настроением. Как звучит эта музыка на карте? Опишите ее.

Включите в реальной жизни музыку со второй карты, пронаблюдайте за изменением в своем настроении.

Упражнение «Качества»

Для упражнения используется любая портретная колода

Вытянуть в закрытую 3-5 карт, которые будут ответами на вопрос « Качества характера, которые мне помогают в…. (вставить, например « достижении целей», « Решении конфликта», « деятельности» и Т.Д.)

И так же вытянуть в закрытую 3-5 карт, которые будут ответами на вопрос « Качества характера, которые мне мешают в….. (вставить то, в чем мешают)

Так же, возможен вариант: 3-5 карт в закрытую будут ответами на вопрос « Качества, которые мне помогут в …. (вставить), но я их недооцениваю в себе»

Упражнение «Любой запрос»

Желательно использовать колоды «Звучи» или «Танец жизни» « В ритме танца» « Музыка сердца» и подобные (их можно заменить на любую абстрактную колоду)

Достаньте в открытую ту, карту которая символизирует Вашу проблему (запрос) Опишите ее. На какую музыку похоже это состояние?

Выберите в открытую карту обозначающую решение этой проблемы. Опишите ее, так же указывая на то, какая музыка бы символизировала решение поставленной задачи.

А теперь в закрытую достаньте карту, которая будет ответом на вопрос « Как мне найти решение? Что нужно сделать» Достав карту, опишите ее. Какие чувства она вызывает? Какая музыка на ней звучит?

Послушайте в реальной жизни музыку похожую на эту карту и пронаблюдайте за мыслями, которые будут приходить во время прослушивания – они будут подсказками на пути решения поставленной задачи.

Упражнение « Скульптура проблемы»

Желательно использовать колоды «Звучи» или «Танец жизни» « В ритме танца» « Музыка сердца» и подобные (их можно заменить на любую абстрактную колоду)

Попробуйте изобразить телом свою проблему, будто в танце или замерев в виде скульптуры. Замерев или выполняя танец своей проблемы представьте, какая музыка могла бы сопровождать это действие.

Выберите в открытую карту, которая похожа на эту музыку. Опишите ее.

Теперь выберите карту в открытую, которая бы символизировала для Вас решение проблемы. Опишите ее, как она звучит?

А теперь снова исполните танец своей проблемы или станьте в скульптуру и представьте (или поставьте реальную музыку), что на фоне звучит музыка со второй выбранной вами карты – решения. Как хочется под нее шевелиться? Двигайтесь под нее, пока не займете телом такое положе-

ние, которое максимально будет отражать состояние на карте- решении. Когда найдете такое положение побудьте в нем какое-то время, чтоб хорошо его ощутить.

Упражнение « Сделать выбор»

Вариант №1

Желательно использовать колоды «Звучи» или «Танец жизни» « В ритме танца» « Музыка сердца» и подобные (их можно заменить на любую абстрактную колоду)

Эта техника поможет сделать выбор. Достаньте в открытую несколько карт, которые будут символизировать, то между чем вы выбираете. Опишите их. Опишите, какая музыка звучит на каждой из этих карт.

Подберите музыку похожую на изображенную на картах и прослушайте каждый трек отдельно, рассматривая карту и отслеживая свои эмоции.

После сделайте небольшой перерыв, отвлекитесь на другую деятельность (например выпейте чай) И снова вернитесь к картам. Какая из них звучит приятнее для Вас?

Вариант №2

Для упражнения используется любая портретная колода

Вытянуть две карты в закрытую. Одна карта будет ответом на вопрос « Как я буду себя чувствовать если сделаю это?»

Вторая карта будет ответом на вопрос « Как я буду себя чувствовать если не сделаю это?» Возможен вариант: Одна карта «Если я сделаю …….. (вставить)». Вторая карта « Если я поступлю…(вставить)» и т.д.

Упражнение «Внутренний конфликт»

Для упражнения используется любая портретная колода

Выбрать в открытую 2 карты. Каждая из которых, будет представлять часть человека, которая конфликтует с другой.

Например: Одна карта « Я хочу вкусненько есть» Вторая « Я хочу быть стройной» Далее происходит анализ желаний, стремлений, мотиваций и выгод, каждой из частей, до их перемирия.

Упражнение «Я есть, хочу, буду»

Для упражнения используется любая портретная колода

В открытую выбрать карту, символизирующую состояние на сегодняшний момент в рассматриваемой ситуации.

Далее в открытую выбрать карту описывающую желаемое состояние.

И между ними выложить несколько карт, которые будут отвечать на такие вопросы: 1. « Если я ничего не буду менять, то буду» 2. «Если я изменю, хоть что-то (проговаривая, что именно) то буду.» 3. Я буду довольна (доволен) да-

же если достигну.» Далее все выложенные карты анализируются и составляется план изменений.

Упражнение «От страха»

Желательно использовать колоду «Арома» (но вместо нее можно использовать ресурсную и абстрактную колоды)

Вытянуть в закрытую 3-5 карт. Карты открывать по одной. Открывая первую карту, вспомнить

ситуацию, с которой ассоциируется этот запах. Вспомнить, те положительные качества, которые

были в ней проявлены. Представить эти качества в виде запаха и перенести в воображении этот

запах в ту ситуацию реальности с которой связан запрос. Так повторить 3-5 раз.

Пример:

Мария 28 лет боится идти на собеседование. Страх от 0 до 10-ти оценивает на 6 баллов. Вытягивает карту с изображением шишек. Вспоминает, как маленькой ходила с бабушкой в лес и ничего не боялась. Далее Мария представляет как идет на собеседование представляя при этом, что в месте где проходит собеседование пахнет шишками. Страх понижается до 4-ех баллов. Следующая карта с

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.