

# Ассоциативные карты «Метафорические цитаты»

## Краткое руководство

Автор-составитель: Михаил Лурко  
Автор-составитель инструкции: Ольга Крутова

В 2018 году в Instagram MACards появилась рубрика, которая быстро завоевала сердца наших подписчиков – #macards\_метафора\_сути. Для людей она стала больше, чем просто развлекающей картинкой дня. Фотографии и цитаты вызывали особый чувственный отклик у подписчиков, поднимали настроение, помогли посмотреть на свою жизнь с нового ракурса. Среди метафорических высказываний были цитаты писателей, мыслителей, великих психологов. Но основная часть изречений нами подслушана в народе, у друзей или коллег. Именно поэтому они трогали наших читателей – ведь во многих ситуациях, описанных в цитатах, люди узнавали себя. Когда количество постов перевалило за 50, мы решили объединить и издать их в колоде «Метафорические цитаты» (чтобы важные мысли всегда были под рукой).

В основе работы с любыми метафорическими картами лежит механизм проекции (это когда человек внутренне происходящее ошибочно воспринимает как происходящее извне). Фотографии и цитаты «Метафорические цитаты» вызывают у людей спонтанные ассоциации, которые помогают увидеть неосознаваемые или непринимаемые мысли, чувства, мотивы, черты характера, которые приписываются кому-то или чему-то.

В колоде 70 карт, которые являются отличным инструментом для самотерапии. Их можно использовать для оказания помощи самому себе в проблемных ситуациях, для тренировки навыка осознанности, умения замечать и копировать позитивные переживания повседневной жизни, которые придают сил.

МАК «Метафорические цитаты» помогают развивать качество опосредованности (т.е. умение человека критически оценивать себя и самостоятельно справиться с внутренними проблемами), которое способствует формированию гармонично организованной личности. Хорошо зарекомендовали себя в работе с жизненными сценариями и установками, могут применяться в коуч-сессиях и трансформационных играх.

Для повышения эффективности саморботы с мышлением мы рекомендуем сочетать колоду «Метафорические цитаты» с письменными практиками. Письмо позволяет развивать рефлексию (движение мышления, в котором «мы наблюдаем то, что происходит в нас самих»), овеществляет (то есть делает материальными, реальными) наши мысли и идеи.

Предлагаем вашему вниманию семь упражнений, которые можно использовать для ежедневной практики осознанности.

## АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ С КАРТАМИ

### Упражнение №1. «Диалог трех Я».

**Цель техники:** нормализация эмоционального состояния при приступах тревоги; поиск выхода из затруднительной ситуации; помощь в принятии простых решений; работа с целеполаганием. В основу техники легла теория Эрика Берна о трех эго-состояниях. У каждого человека есть три эго-состояния: Родитель, Взрослый, Дитя (см. рисунок 1).

поэтому сделайте глубокие вдох и выдох, задайте себе несколько вопросов:

- О чем эти фразы?
- Что я могу сделать прямо сейчас в этой ситуации?
- Чего я хочу прямо сейчас?
- Как я могу поддержать себя в подобной ситуации?

Запишите ответы на бумаге и превратите его в простой план из 3-5 шагов.

### Упражнение №2. «Метафора дня».

**Цель:** стабилизация эмоционального состояния, тренировка позитивного мышления.

**Шаг 1.** Достаньте из колоды в закрытую (рубашкой вверх) карту и внимательно её изучите.

- О чём эта карта для вас?
- Как она относится к вашей текущей ситуации дома или на работе?
- Может ли совет карты помочь вам в принятии какого-то решения?

**Шаг 2.** Зафиксируйте полученные выводы на бумаге.

### Упражнение №3. «Творческая молитва».

**Цель:** поиск ресурсов для творческой деятельности, работа с внутренним ребенком, улучшение эмоционального состояния, развитие писательских навыков.

**Шаг 1.** Достаньте из колоды в закрытую (рубашкой вверх) 7 карт, присвойте им номер от 1 до 7, где 1 – это начало. Вскройте и изучите карты. Изучите фотографии, прочитайте цитаты. Какие отзываются, а какие не отзываются вообще. Попробуйте разобраться: Почему некоторые фразы не отзываются?

Как бы вы могли их изменить?

**Родитель** (он делится на критикующего и поддерживающего) – это наши установки и долженствования, которые мы получили от близких родственников. Фразы указывающие говорящего в нас Родителя: «ты должен», «так надо», «следует делать так», «тебе помочь?».

**Взрослый** – это голос здравого смысла, наш жизненный опыт помноженный на адекватное восприятие существующей реальности. В нас вопиет Взрослый, когда мы задаем вопросы «Насколько это целесообразно?», «Зачем?».

**Дитя** (бывает адаптивным и спонтанным) отвечает за мечты и желания, эта наш внутренний художник (в значении – творческое начало). Его проявление в нас можно определить по слову «хочу».

Рисунок 1.

**Шаг 1.** Письменно сформулируйте свою проблему или опишите своё эмоциональное состояние. Закройте глаза, прислушайтесь к ощущениям в теле: где сильнее всего напряжение? Сделайте вдох и на выдохе достаньте из колоды в закрытую (рубашкой вверх) три карты как ответы на три вопроса:

- Что мне в этой ситуации скажет мой Родитель?
- Что мне в этой ситуации скажет мой Взрослый?
- Что мне в этой ситуации скажет мой Дитя?

**Шаг 2.** Вскройте, прочитайте вслух все три фразы, внимательно рассмотрите картинки. Многие ответы на наши вопросы уже находятся внутри нас,

**Шаг 2.** Напишите обращение к своей творческой части, к своему внутреннему ребенку, взяв за основу 7 цитат по порядку (1 карта – это фраза начало, 7 – фразой-конец). Придумайте, как связать эти фразы между собой, добавляйте истории, вставляйте фразы от себя. Работайте над текстом до тех пор, пока он не станет ритмичным и стройным.

**Шаг 3.** Перечитывайте текст в течение 7 дней. В дневнике фиксируйте, как будет изменяться ваше эмоциональное состояние.

### Упражнение №4 «Скорая помощь».

**Цель:** развитие навыка справляться с острыми переживаниями.

**Вариант 1 (автор – Ева Морозовская).** Допустим, на вас с утра наорал начальник, вы поссорились накануне со своей второй половинкой, вас подводит подрядчик. Когда наваливается всё и сразу, в эмоционально острых ситуациях трудно сохранять спокойствие и способность принимать решение. Если сегодня именно такой день, достаньте колоду «Метафорические цитаты» и начните медленно и внимательно рассматривать карты одну за одной – ищите сейчас «свою» карту, в которой бы устраивало все и картинка, и цитата.

Поразмышляйте:

- Чем эта карта привлекает вас?
- Может быть она о чём-то напоминает? Если это хорошие воспоминания, то подумайте о том, сколько лет вам было тогда? Какого цвета были ваши волосы, какую одежду вы носили, какую музыку слушали и т.д.? Что из этого сейчас есть у вас под рукой, что из этого вы можете сделать прямо сейчас?
- Изменилось ли ваше самочувствие?

**Вариант 2.** Подумайте о поддерживающих вас людях (не менее 5 человек) и достаньте из колоды в закрытую (рубахкой вверх) до 5 карт как ответы на вопрос: «Если бы сейчас рядом оказались дорогие моему сердцу люди, то как бы они меня поддержали?». Вскройте, прочитайте, внимательно изучая карты, замечая самые мелкие детали.

### Упражнение №5. «Моё восприятие»

**Цель:** работа с чувствами/с целеполаганием, поиск решения проблемной ситуации/ресурсов.

**Шаг 1.** Достаньте из колоды в открытую (картинкой вверх) карту, картинка которая вам больше всего нравится. Поразмышляйте и запишите на бумаге:

- Какое послание вам зашифровано в этом изображении?
- Какие чувства у вас вызывает эта фотография?

**Шаг 2.** Прочитайте цитату, сравните её смысл с посланием, которое вы сформулировали при изучении картинки.

- Что в этой цитате и изображении кажется вам знакомым?
  - Похоже ли это на какую-то ситуацию, которая с вами происходила/происходит?
  - Требуется ли эта ситуация изменений? Если да, то каких?
- Запишите все выводы на бумаге.

**Упражнение №6. «Карта зависти»** (практика предложена Джулией Кэмерон в книге «Путь художника», модификация Ольги Крутовой).

**Цель:** работа с чувством зависти.

**Шаг 1.** Заполните таблицу. Отвечайте честно на вопросы:

- Кому я завидую?
- Почему я завидую?
- Какие качества в этом человеке меня восхищают?
- Что я могу сделать в этом направлении сам?

Кому я завидую?	Почему завидую?	Какие качества в человеке меня восхищают?	Чего мне не хватает/что могу сделать в этом направлении сам?	Мой девиз

Если самому сложно найти ответы на вопрос, используйте карты-подсказки из универсальных колод «Судьбоносное решение» или «ИНСАЙТ: решения». Запишите ответы на вопросы в таблицу.

**Шаг 2.** Из колоды «Метафорические цитаты» достаньте карту-напутствие от своего Внутреннего мудреца. О чем она? Напишите и отправьте себе по почте письмо со словами поддержки в новом решении/начинании.

**Упражнение №7. «Здоровый баланс»** (автор методики Мэрилин Мюррей, модификация Ольги Крутовой).

**Цель:** исследование своей жизни, поиск ресурсов, необходимых для позитивных изменений.

**Шаг 1.** Заполните таблицу, в которой опишите как вы заботитесь о себе в настоящее время в 4 сферах жизни: физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной.

**Шаг 2.** Затем ответьте на вопрос: «Что я могу еще сделать, чтобы достичь здоровья и равновесия?» в каждой из этих сфер, запишите конкретные шаги.

**Шаг 3.** Из колоды «Метафорические цитаты» достаньте 4 карты-напутствия, как ответ на вопрос «На что я могу опереться/обращать внимание/ в этом процессе, от чего я могу отказаться? Запишите выводы на бумаге.

Сфера	Как я забочусь о себе прямо сейчас	Что я могу еще сделать, чтобы достичь здоровья и равновесия
Физическая		
Интеллектуальная		
Эмоциональная		
Духовная		

По вопросам приобретения обращайтесь:  
Издательство MACards [www.macards.ru](http://www.macards.ru)

ПРОЕКТ MACards – это самый большой ассортимент метафорических карт и психологических игр.

ПРОЕКТ MACards это:

- продажа метафорических ассоциативных карт производства России, Германии, Израиля, Украины, Казахстана, Беларуси, Америки, Норвегии, Эстонии. .
- продажа трансформационных, психологических игр, бизнес- игр
- продажа психологической литературы
- организация и проведение обучающих программ по работе с метафорическими картами и психологическими играми.

Интернет - магазин (доставка – по всему миру)  
<https://macards.ru/>

Офис продаж в Москве – Москва, ул.Барышиха, дом 20  
Контактный телефон: 8 (977) 820-09-11(Москва)

Группы в соцсетях:

Facebook : <https://www.facebook.com/macards.ru/>  
В контакте : <https://vk.com/macardsru>  
Instagram: Macards.ru

