

«ДОМ МОЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»

Автор: Наталия Буравцова

1. Предлагаем клиенту осознанно выбрать или взять, не глядя, карту из набора «Дом» и рассмотреть ее как «Дом моего благополучия».

! Под благополучием мы понимаем то, по поводу чего обращается клиент: экономическое или финансовое благосостояние, взаимопонимание, осмысленность жизни и т.п.

Обсуждаем:

- что собой представляет этот дом?
- как проявляется ваше благополучие?
- в чем оно выражается в большей степени?
- в чем – в меньшей?
- где изобилие?
- где нехватка?
- что нуждается в перераспределении?
- что – в увеличении?
- какими путями это может быть достигнуто?
- какие из этих путей сохраняющие (экономящие, берегающие, накопительские), а какие – активные и приумножающие?
- как это про вашу реальную жизненную ситуацию?

2. Просим взять (не глядя) 3-4 карточки – слова, описывающие «атмосферу в доме» и рассмотреть их вместе с картой – образом дома.

Обсуждаем каждое слово:

- как это связано с вашим благополучием?
- как меняет отношение к карте?
- о чем предупреждает?
- о чем помогает задуматься?
- какие новые смыслы и желания возникают?

«ДОМ МОЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» (продолжение)

3. Предлагаем рассмотреть карточки – фразы, «звучащие в этом доме» и разделить их на категории:

1-я – фразы, помогающие сохранению и развитию благополучия,

2-я – фразы, препятствующие этому.

Обсуждаем обе категории, больше внимания уделяя второй.

Обсуждаем каждую фразу:

- как именно эта фраза влияет на ваше благополучие?
- из чьих уст она звучит?
- что вы думаете по этому поводу?
- как ее можно перефразировать, чтобы сделать более конструктивной?

После анализа актуального состояния возможен выбор дополнительной карты – желаемого состояния.

Эту техника легко трансформируется в соответствии с клиентским запросом.

Так, в книге «Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений» описана техника «Дом моей независимости» для работы с жертвами семейного насилия. Другие примеры: «Дом, где счастье живет», «Дом моей сексуальности», «Дом моей финансовой свободы» и т.п.



SMALTA

psycards.ru
#buravtsova_cards