

Методика работы

Наборы «Времена позитива» и «Уроки жизни» включают в себя по 12 психологических открыток, в каждом. Используются как в индивидуальной терапии, так и в групповом варианте.

При индивидуальном подходе разрешения проблемы желательно соблюдать все этапы терапевтического процесса, но в зависимости от ситуации и запроса, возможно, не всё будет использоваться в ходе работы.

Вариант всех этапов – подходит для двух наборов.

1. Установление контакта между психологом и клиентом (прояснение характера ожидаемого результата при работе с открытками).
2. Изложение проблемы и ясное формулирование запроса (в семейной, личной или другой сфере).
3. Выбор случайным способом (любую открытку, перевернутую «рубашкой» вниз).
4. Альтернативное решение проблемы (уточняется является ли данная открытка путём решения).
5. Поиск ресурсов (вытягивается другая открытка «закрытым» или «открытым» способом.) Количество ограничивается до 3 –х.
6. Проверка осознанности проделанной работы. Задаются вопросы:
 - Что изменилось в вашем поведении, чувствах, мыслях?
 - Что Вы собираетесь делать сегодня?
 - Что Вы собираетесь предпринимать завтра?
 - Как Вы будете использовать, полученную информацию через открытки?

Групповая работа

Каждый участник вытягивает наугад по одной открытке. Как ресурсную или как ответ на заранее задуманный вопрос.

Набор психологических открыток «Уроки жизни» Вариант «Три открытки»

Подумайте несколько минут о своей жизни. Выберите актуальную проблему. Посмотрите на открытки (картинки видны) и выберите из них всего три. Одна – это Вы. Другая – какое-то препятствие. Третья – это помощник. Проанализируйте афоризмы, сами фотографии и то как они могли бы взаимодействовать в реальной жизни.

Положите их на столе так. Чтобы это отражало вашу внутреннюю картину. Представьте, что на них нарисованы стрелки: влево, право, прямо. Какая открытка и в каком направлении смотрит? Видите ли, Вы препятствие? Замечаете ли Вы своего помощника? Какое ваше состояние? Есть ли внутренний конфликт по расположению карт?

Вернитесь к актуальной проблеме. Прочтите и афоризмы, и притчи по всем направлениям. Получили ли Вы ответ как преодолеть ваше препятствие? (Если нет, то можно взять из свободных открыток свой ресурс). Что в реальности Вы смогли бы сделать уже сейчас? Что вы будете делать по – новому после этой работы для решения проблемы?

Набор психологических открыток «Времена позитива»

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Уроки жизни" и "Времена позитива" (набор открыток для арт-терапевтической практики)

<http://psy.su/psyche/projects/1923/>

Вариант «Каждый день»

Вы можете каждый день наугад доставать одну или две открытки и размышлять о тех техниках и аффирмациях, что Вам откроются.

Вариант «Создай свой календарь»

В открытках специально не прописаны на каждой открытке месяца. Для того чтобы каждый мог составить свой позитивный календарь любоваться фотопейзажем или проработать положительную аффирмацию, больше чем календарный месяц. На оборотной стороне составлен алгоритм выполнения определённой техники, которая может быть, как хорошо развита у человека или же наоборот требуется корректировки и приобретения навыка. Но, когда с открытками работают в самый первый раз, то есть смысл поразмышлять почему именно этот пейзаж Вы выбрали интуитивно и какому значимому месяцу для Вас он относится? Положительные аффирмации способствуют снятию эмоционального напряжения и придают уверенности на каждый день.

Наша жизнь течёт через все времена: прошлого настоящего и будущего. Но каждый день мечты о гармоничной и счастливой жизни витают в наших мыслях. Миллионы людей задают себе архиважные вопросы: что? где? когда? почему? зачем? как?

И только немногие находят правильные ответы, составляют свою личную формулу.

От неудачи к успеху всего один шаг. Это Ваш шаг. Сделайте его.

Позвольте себе по - настоящему обрести свою Гармонию и Счастье!!!