

Указания по использованию карт "СПЕКТРА"

Карты "Спектра" - это единственные в своем роде карты, которые предлагают нам глубокое и разноцветное зеркало, в котором мы сможем увидеть отражение различных аспектов своей жизни

В колоде имеется 96 карт с символами жизни и 95 карт со словами, на которых нарисованы часы без стрелок и четыре стихии земли.

Предложения по работе с картами

Первая возможность:

1. Подумайте о ситуации или определенной теме, относительно которой вы хотели бы получить разъяснение или сообщение.
2. Сформулируйте в самых простых словах вопрос, который вас интересует или беспокоит.
3. Перемешайте каждую колоду отдельно и положите их перед собой "рубашками" вверх.
4. Вытяните наугад по одной карте из каждой колоды.
5. Вглядитесь в картинку и проверьте, какие чувства, мысли и смыслы возникают у вас в связи с этой картинкой и как связана картинка с тем вопросом, который вы задали.
6. Вглядитесь в карту со словом и повторите процесс, описанный в пункте 5.
7. Важно подчеркнуть, что иногда нет прямой связи между словом и картинкой. Иногда слово становится преградой к ситуации, происходящей на картинке, или указывает направление к укреплению и развитию.
8. Попытайтесь найти связь между словом и картинкой. Проверьте, как они связаны с вашим вопросом и какое сообщение они вам транслируют.

Вторая возможность - работа с часами "следующий шаг":

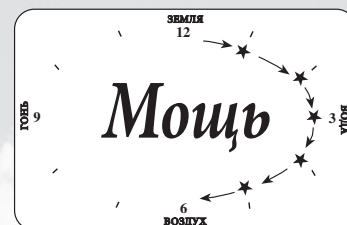
1. На карте с часами нарисованы часы без стрелок.
2. Выберете цель в жизни, которой вам хотелось бы достичь (продвижение в карьере, улучшение супружеских отношений, достижение покоя в жизни). Представьте, что цифры на карте - это отрезки пути к достижению цели (1 символизирует начало процесса, 12 - его завершение).
3. Найдите для себя место между цифрами 1 и 12 там, где, по вашему ощущению, вы находитесь сейчас по отношению к цели.

Пример: Если вы выбрали цифру 6 в качестве представляющей середину пути к достижению цели, то цифры от 1 до 5 обозначают шаги, которые вы уже сделали в этом направлении.

Похвалите себя за это и подумайте, какие внутренние возможности вы использовали, чтобы попасть в эту точку.

Теперь проверьте, что вы должны сделать, чтобы совершить следующий шаг, чтобы продвинуться на пути к цели - продвинуться к 6 часам.

4. Внимательно посмотрите на слово, написанное на карте, и попытайтесь понять, как оно связано с вашей целью.



Пример часов

Третья возможность - работа с природными стихиями

На картах со словами указаны существующие, внутри нас стихии природы.

Цель работы со стихиями

состоит в том, чтобы посмотреть, как они влияют на вашу жизнь, на функционирование в различных ситуациях, и что вам надо сделать, чтобы уменьшить их влияние.

Земля - равновесие, уверенность, оплодотворение, расцвет и питание.

Вода - чувства, интуиция, течение, глубина, свежесть, источник жизни.

Воздух - общение, идеи, дерзание и размышление.

Огонь - изменение, энергия, тепло, сила.

(Вы можете добавить собственное толкование для каждой стихии)

1. Подумайте о какой-то ситуации в собственной жизни.
2. Возьмите карту со словом, посмотрите на нее и выберете стихию, которая, как Вам представляется, доминирует в вашей жизни по отношению к ситуации, о которой вы подумали.
3. Подумайте, какое место занимает эта стихия по отношению к другим стихиям; поделите пространство карты между стихиями (вариант: можно нарисовать карту со словом на листе бумаги и поделить стихии на пространстве этого листа).
4. Теперь, когда вам ясна ситуация, проверьте, хотелось бы вам ее изменить.
5. Проверьте, какую стихию вам нужно усилить или уменьшить, каким образом вы можете сделать это.



Пример стихий

Четвертая возможность - ежедневное послание

Вытащите картинку и слово. Проверьте, как они связаны с каким-то событием, которое с вашим произошло сегодня

Возможности расклада

1. Мои внутренние силы

	Тема		Тормозящие силы		Силы, дающие возможность продвижения			
1	карта образ	карта слово	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово

2. Эмоциональный интеллект

	Мысли в связи с темой		Чувства		Что говорит интуиция			
1	карта образ	карта слово	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово

3. Процесс научения

	Тема		Чему я научился		Чему я должен научиться			
1	карта образ	карта слово	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово

4. Связь между сознанием и бессознательным

	Сознательный выбор (две карты из открытых)		Выбор на уровне подсознания						
1	Выбери сферу, о которой ты хочешь что-то узнать	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово	4	Посмотри, в чем различие и сходство Чему ты научился?

5. Маски

	Как ты выглядишь в глазах окружающих?		Что ты скрываешь от окружающих?		Какой урок ты из этого извлекаешь?			
1	карта образ	карта слово	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово

6. Настоящее, прошлое, будущее

	Прошлое, связанное с выбранной темой		Настоящее, связанное с выбранной темой		Будущее, связанное с выбранной темой			
1	карта образ	карта слово	2	карта образ	карта слово	3	карта образ	карта слово

Для того, чтобы созерцание было сосредоточенным и углубленным, рекомендуется на каждом этапе открывать одну цепочку карт, анализировать их в соответствии с нумерацией и после этого открывать следующую цепочку. Можно использовать карты "Спектра" любым способом, который вы выберете. Можно интерпретировать карты самому или обратиться за помощью к друзьям. Чем больше вы будете пользоваться картами, тем больше разовьете творческие способности и умение разбираться в различных жизненных ситуациях.

Художник: Шани Мацпун. Другие карты серии "МИР КАРТ ИЦИКА": "ДУЭТ", "ДА, НЕТ и АНГЕЛ", "ДЕЛЬФИН - у меня внутри", "МЕРЛИН", "АНИБИ", "МИБИ", "ПРИЗМА", "ДИТЯ и ЗВЕРЬ", "НАРИЯ", "СЕЗАМ".