

ВОСТОЧНОУКРАИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АРТ-ТЕРАПИИ

«МЕГА-МАК»

«**МЕГА-МАК**» - это электронный набор метафорических ассоциативных карт для личного развития, самомотивации и вдохновения.

Колода предназначена для пользователей **старше 14 лет** и может применяться в индивидуальном, семейном и групповом консультировании.

«**МЕГА-МАК**» позволяет клиенту исследовать свои потребности, осознавая их и поднимая на уровень реальных целей.

Структура колоды включает **82 карты** с изображениями людей, предметов, элементов природы и абстрактных образов.

В создании «**МЕГА-МАК**» приняли участие **40 специалистов из 5 стран**. Колода представляет собой сборник, где представлены по 2 карты из разных колод, которые разработали выпускники и ученики Елены Тарариной и Елена лично.

«**МЕГА-МАК**» подходит для работы с различными запросами из абсолютно разных сфер жизни человека.

Работа с картами поможет повысить осознание человеком ответственности за свою жизнь, усилить личностную эффективность.

Вы можете использовать карты в режиме онлайн или распечатать их и использовать на живых консультациях

Примеры работы с карточками колоды «МЕГА-МАК».

Упражнение 1. «Маршрут пути»

Упражнение для индивидуальной работы.

Инструкция.

1. Определите сферу, в которой у Вас есть запрос, задача.
2. Вытяните в открытую карту, которая описывает Ваше нынешнее состояние. И еще одну карту, которая описывает Ваше желаемое состояние.
3. Вслепую вытяните три карты, которые будут описывать Ваш поэтапный путь изменений. Внимательно рассмотрите карты и осознайте послания, зашифрованные в них лично для Вас.

Упражнение 2. «Значимые ценности»

Упражнение для индивидуальной работы.

Инструкция.

1. Определите три сферы жизни, которые наиболее значимы для Вас в данный момент жизни.
2. Вытяните вслепую по 1 карточке на каждую сферу.
3. Как карточки отражают Ваши чувства и убеждения в выбранных сферах?
4. Какая из сфер имеет наибольшую стабильность на данный момент?
5. Какая из сфер даёт Вам больше всего энергии, силы, вдохновения?
6. Задайте себе вопрос: «Какие новые возможности могут открыться для Вас в этих сферах в ближайшее время?». Вытяните вслепую ещё по 1 карточке на каждую сферу.
7. Как последние карточки отражают возможные варианты Вашей реализации в трех сферах.
8. Какой слоган-девиз мог бы объединить три последние карточки? Как он отражает Ваши планы и цели?

Упражнение 3. «Семейные ценности»

Упражнение для парной работы с семьей.

Инструкция.

1. Сформулируйте запрос, тему, про которую Вы бы хотели понять больше.
2. Определите, к какой сфере жизни принадлежит Ваша тема? (Желательно, чтобы у обоих партнеров запрос был из одной сферы)
3. Вытяните вслепую из карточек по одной.
4. Как фотография или текст отражают суть вашей ситуации? Какие чувства вызывает карточка? Партнеры высказываются по очереди.
5. Что Вы видите в карте партнера такого, чего не заметил он? Партнеры высказываются по очереди.
6. Вытяните в открытую из набора карт ту, которая отражает то, что Вы бы хотели испытывать при благополучном разрешении ситуации. Одинаковые ли карточки выбрали партнеры? С чем это связано?
7. Выберите в открытую карточку, которая бы своей фотографией отражала ваши действия для разрешения ситуации. Как выбранная карточка подсказывает Вам пути действия? О чем она? Как Вы её понимаете? Партнеры высказываются по очереди.
8. Какие новые возможности в проблемной ситуации были замечены Вами в процессе работы? Как они помогут Вам двигаться в решение?

Набор карт может быть использован для абсолютного множества и разнообразия практик и упражнений.

С признательностью, команда Елены Тарариной.

АВТОРЫ:

Карты 1 и 2. Басюк Татьяна «Сосуды» tabasya2012@gmail.com / 380975512943

Карты 3 и 4. Бондарчук Татьяна «ИКИГАЙ» (Художник - Трофимова Оксана) tanjabond@yahoo.com / 380503127569

Карты 5 и 6. Бородина Татьяна «Энергия Стихий» bta1979@ukr.net / 380505783101

Карты 7 и 8. Василенко Татьяна «Нереальная Реальность» (Художник – Daruma) taniavasilenkoart@gmail.com / 380636363940

Карты 9 и 10. Гашенко Екатерина «Энергии женских стихий» (Художник - Жозефина Уолл Artwork © Josephine Wall) bianco_ket@ukr.net / 380503329639 / www.facebook.com/ekaterina.gashenko

Карты 11 и 12. Герасименко Наталья «Ночь как ресурс» (Художник - Наталья Герасименко) nata.geral509@gmail.com / 380506234443

Карты 13 и 14. Глущенко Оксана «Оргазмия» ilyalko@gmail.com / 380962718389

Карты 15 и 16. Домлатова Наталья «Лик женщины» (Художник - Долматова Наталья) n.dolmatova@i.ua / 380993113331

Карты 17 и 18. Дон Оксана «Помощники-Животные» 5018870@gmail.com / <http://art-psiholog.dp.ua> / 380975018870

Карты 19 и 20. Дорошенко Наталья и Безрук Юлия «Ключи в мир эмоций» (Художник - Наталья Диденко) doroshenkoeq@gmail.com / 38067216358 / <https://www.facebook.com/NataliaTND>

Карты 21 и 22. Дытынюк Мария и Трушевская Татьяна «Ангелы в нашей жизни» (Художник - Мария Дыдынюк) umkamase@mail.ru / 380938179305

Карты 23 и 24. Жаворонкова Елена «Птицы, как люди. Люди, как птицы» zhavoronkova.ea@gmail.com / <http://zhavoronkova.com.ua/> 380676224572 Viber

Карты 25 и 26. Затворнюк Оксана «Линия жизни» 380664240973 <https://www.facebook.com/oksana.zatvornyuk>

Карты 27 и 28. Иванова Елена «Сказки для взрослых» ivanovaen70@mail.ru ivanova.dreamstudy.ru / 79017711380

Карты 29 и 30. Ивженко Инна «Дедушкины сказки» inna_ivzhenko@ukr.net
<http://ivzhenko.com/> 380663863150

Карты 31 и 32. Калабан Ольга «Секреты Золотой Рыбки» (Художник - Ольга Калабан) artmotiv2017@gmail.com / www.artmotiv.by / 375296397200 viber

Карты 33 и 34. Калиниченко Светлана «Цветное Вдохновение»
lanazodiak2017@gmail.com / 380981747300

Карты 35 и 36. Касяненко Елена «Вкус Детства» info@ekasyanenko.com /
<http://ekasyanenko.com/>

Карты 37 и 38. Крыжная Владислава «Fantasy» (Художник - Владислава Крыжная) vladakryzhnay@gmail.com / <https://trainingsforleaders.com.ua/>
380999317906

Карты 39 и 40. Курганская Татьяна «ЖИЗНЬ - это ДВИЖ!» kurganskaya@ukr.net /
380975103305 / <https://www.facebook.com/tatyana.kurganskaya.1>

Карты 41 и 42. Ларионцева Анна «Потенциал» (Художники: Юлия Фишер и Александро Носенко) aleksandrova.tit@i.ua / 380987069514

Карты 43 и 44. Лемешко Татьяна «Найди ответы в темноте»
tanyalemeshko.ua@gmail.com / www.lemeshko.net / 380677204666

Карты 45 и 46. Мирошниченко Ульяна «Саботаж как ресурс»
ulianamiroshnichenko7@gmail.com / 380973710262

Карты 47 и 48. Нестерова Александара «Увидеть с высоты»
bedran.artt7@gmail.com / <https://www.facebook.com/art.waytoyourself/> 380989837471

Карты 49 и 50. Олейникова Наталья «5 языков любви» 380955326044 /
oleynikovatasha@gmail.com / <https://www.facebook.com/oleynikovatasha>

Карты 51 и 52. Остапенко Светлана «Секретики из детства»
svetlanaostapenko67@gmail.com / 380967502436

Карты 53 и 54. Переpletчикова Ульяна «Профессии и предназначение»
ulilika@mail.ru / <http://perepletchikova.ru/> / 998901861136

Карты 55 и 56. Плескач Антонина «Сосуд моей души»
antoninapleskach@gmail.com / 77783518753 /
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013431060172>

Карты 57 и 58. Ратинская Елена и Бесастная Лина «Семейные истории»
(Художник - Ирина Искра) Elena.ratynska@gmail.com / 380677939346

Карты 59 и 60. Ременик Анна «Вдохновение» (Художник - Ирина Искра)
remenik@ukr.net / 380639305799

Карты 61 и 62. Россихина-Галычая Анна и Ольфиренко Светлана «Семена и
Плоды» anna-rossihina@rambler.ru / <http://artmaster.dp.ua> / 380937096642

Карты 63 и 64. Трухан-Сафонова Анна «Опора-основа» tanna020874@gmail.com /
<https://www.icdp.org.ua/ru/coach/anna-truhan/> 380506064741 /
<https://www.facebook.com/anna.safronova.351>

Карты 65 и 66. Суханова Светлана «Мелодия песка» svitlanasuhanova@gmail.com
380992439990

Карты 67 и 68. Сысоева Екатерина «По дороге к себе» sysoieva.art@gmail.com /
380977219582 / <https://www.facebook.com/kati.privat>

Карты 69 и 70. Тарарина Елена «Колесо Жизни»
Карты 71 и 72. Тарарина Елена «Семена» (Художник - Ирина Искра)
<http://tararina.com/> <https://www.facebook.com/elena.tararina.3/>

Карты 73 и 74. Титкина Ольга «Колода СВЕТА» olenka2008t@yandex.ru /
79129541163 / <https://www.facebook.com/TitkinaOlgaArt>

Карты 75 и 76. Тупичкина Елена «Песочные Миражи» tupelena@yandex.ru /
<https://www.facebook.com/tupelena>

Карты 77 и 78. Ходулина Руслана «ЯГА» (Художник - Ольга Адам/Olga Adam)
yagakhodulina@gmail.com / <http://yaga.house/> / 380679433304

Карты 79 и 80. Чередниченко Александра «Музыка Сердца»
happyklubok88@gmail.com / <http://art-terapevt.com/> 380990890069 (viber)

Карты 81 и 82. Шевильская Наталья «сЛОЖное ДитЯ» shelvinskaya@ukr.net
380672308311

**По вопросам приобретения оригинальных колод МАК, пожалуйста, связывайтесь
с авторами.**