

### **Приложение 1.**

#### *Колода МАК Партнеры*

Данная колода была создана для работы с семейными парами, где изображены пары на разном этапе развития, в разных ситуациях, а разнообразном эмоциональном состоянии (ухаживание, ссора, идиллия, обида, единодушие и т.д.). Но, как выяснилось, эта колода успешно используется и для работы с любыми партнерскими отношениями – с друзьями, коллегами, др.

### **Приложение 2**

#### *Колода МАК Подарки*

Данная колода была создана после проведенного тренингового упражнения «10 подарков себе». Его краткое содержание.

Напишите каждый по отдельности 10 подарков, которые бы вы хотели получить в этом году от любых других людей - супруга, других родственников, друзей, ... Мироздания. Было бы здорово, если бы вы их еще нарисовали или нашли фото. Подарок может быть и не вещественный - поездка, концерт, спектакль, матч. В таком случае укажите место, время, участников действия. Список с описаниями/рисунками/фото сформируйте за неделю, подправляя и корректируя его. Потом покажите друг другу каждый свой список.

Из опыта проведения данного упражнения. За такой празднично-подарочной его видимостью на самом деле происходила серьезная работа с пониманием своей мотивационно-потребностной сферы. Некоторые участники не смогли написать «список подарков себе», по различным причинам. Среди них были:

- «Я не могу себе это позволить, когда семья нуждается: это нечестно»,
- «Я не знаю, что мне нужно» и др.

### **Приложение 3**

#### *Колода МАК «Вода»*

Проводя *сеансы релакса* и обучения саморегуляции с элементами суггестии, я заметила, что самым универсальным текстом для помощи сотрудникам своему состоянию при различных рабочих проблемах был текст про воду (приложение 4). По последующим откликам выяснилось, что именно он имеет наиболее отсроченный эффект.

Кроме того, в КПП (комнате психологической разгрузки) использовалось гипнотерапевтическое видео, помогающее «вписать» в мозг программу, напоминающую о необходимости достаточного потребления воды в течение дня.

Всё это подтолкнуло меня к созданию МАК-колоды с изображением воды в разных её проявлениях и с метафорами её волшебных свойств:

- без воды ни туды, ни сюды,
- вода всегда найдет свой путь,
- вода камень точит и т.д.

### **Приложение 4**

#### *Текст для сеанса релакса. Ручей*

Представь себе, что ты лежишь возле небольшой речки или ручья. Прислушайся к тихому журчанию и плеску воды. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Почувствуй, как вода стремится вниз, унося с собой упавшие в ручей листья. Позволь этому чувству наполнить тебя, словно поток воды проходит через твоё тело... словно ты и есть это течение. Прислушайся теперь к своему дыханию, медленно вдохни, медленно выдохни. Прислушайся к звукам медленного, спокойного и расслабленного дыхания (пауза на 3-5 вдохов).

Давай вернёмся к твоему ручью, пусть тихое журчание воды и ощущение спокойного течения будут с тобой, пока ты слушаешь меня. Если ты понаблюдаешь за

водой в ручье, ты откроешь её секрет: вода всегда находит свой путь. Она находит выход, даже когда на её пути встречаются овраги, большие камни, скалы. Ручей течёт по дну оврагов, огибает камни, пробивается среди скал. Мимо всех преград он течёт туда, куда ему предназначено. Следуй за ним вниз по течению и узнаешь, как ручей становится рекой, как река набирает силы, - полноводная и широкая, она приносит свои воды к морю. Встречая на пути новое препятствие, вода просто продолжает течь и находит новое русло или поднимается над преградой.

Так и ты можешь преодолевать трудности, тревоги и проблемы в своей жизни. Всегда есть возможность справиться с преградой или отыскать способ обойти её. Когда ты устал, разочарован в себе, не видишь выхода из сложной ситуации, представь себе, что ты - сильная полноводная река или маленький прозрачный ручей. Позволь течению унести прочь твою усталость и беспокойство.

Расслабься и позволь потоку какое-то время нести тебя. Твоё спокойствие и уверенность помогут твоему ручью отыскать свой путь сквозь все препятствия и преграды. Делай то, что задумал, и найдёшь силы и путь, Продолжай верить в свои силы. Продолжай верить в то, что ты делаешь. Пусть твой ручей продолжает течь, даже когда на его пути появляются препятствия. Следуй своей дорогой... Прислушайся ещё раз к журчанию и плеску воды в твоём ручье. Устремлённость этого потока, его способность преодолевать препятствия останутся с тобой, ты можешь обратиться к ним в любую минуту (пауза). А сейчас ты постепенно возвращаешься в эту комнату.