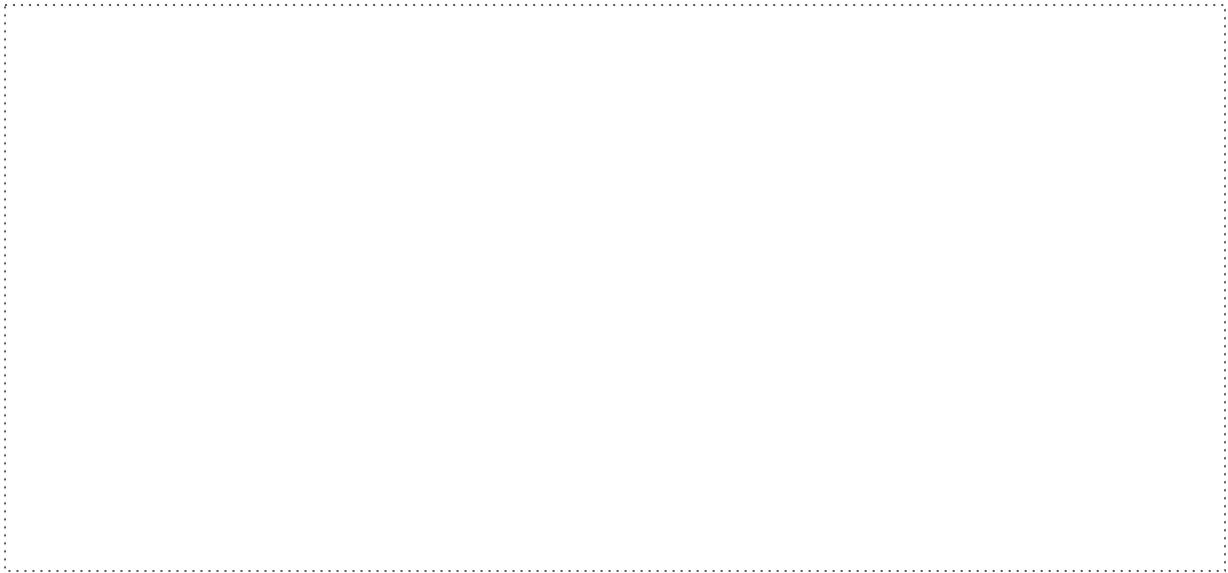


ZESZYT ĆWICZEŃ

Profil karty

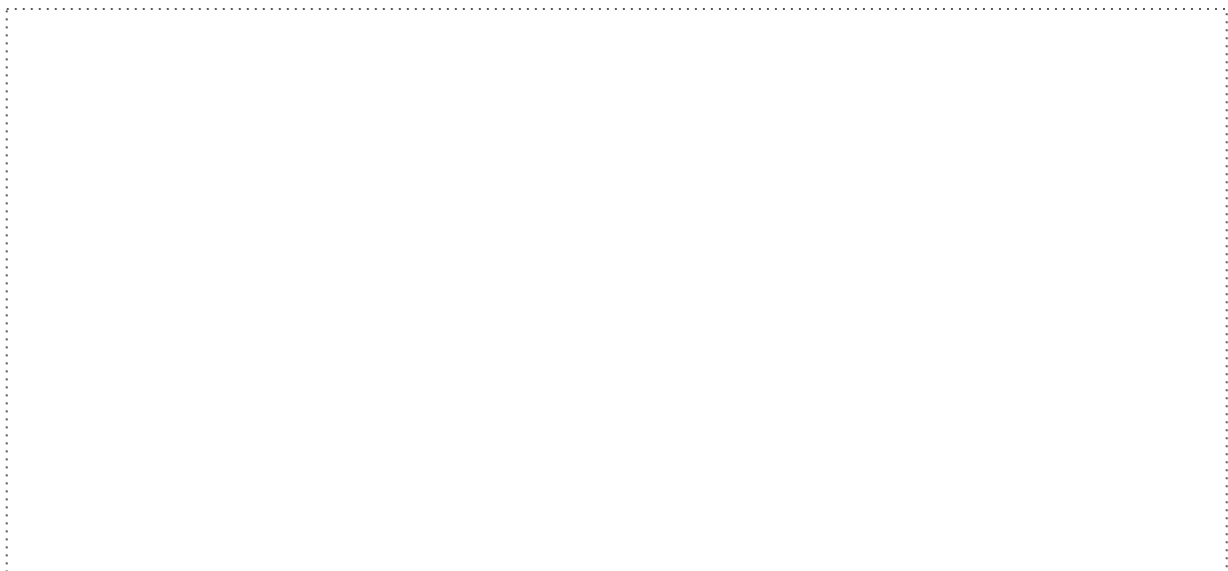
Opisz obiektywnie kartę.

Co widzisz? Jakie elementy budują kartę? Co jest głównym planem? Co jest tłem?



Opisz subiektywnie kartę.

Swoje uczucia i wrażenia. Jaką krótką historię wg Ciebie przedstawia karta?



ZESZYT ĆWICZEŃ

Profil karty

Napisz w pierwszej osobie.

Co robisz? Czym się zajmujesz? Jak się czujesz? Kim jesteś ?

Jakie plusy widzisz ?

Co dobrego wynika z przedstawionego obrazu? Jak je nazwiesz ? Co Ci się podoba?

ZESZYT ĆWICZEŃ

Profil karty

Jakie minusy dostrzegasz?

Co negatywnego może wynikać z tego obrazu? (nawet jeśli wszystko Ci się podoba). Co Ci się nie podoba? Jak nazwiesz minusy?

Twoje hasła do karty.

Wypisz wszystkie słowa, które przychodzą Ci do głowy, kiedy patrzysz na kartę.

ZESZYT ĆWICZEŃ

Znaczenie karty

Przeszłość.

Jaką przeszłość obrazuje Twoja karta ? Zjrzyj do analizy karty i opowiedz co wydarzyło się w przeszłości ? Jakie to były wydarzenia? Duże czy małe ? Miłe czy niemiłe?

Teraźniejszość.

Wyobraź sobie siebie w takiej sytuacji. Co jest dla Ciebie ważne? Z czym aktualnie masz do czynienia?

ZESZYT ĆWICZEŃ

Znaczenie karty

Przyszłość.

To jest sytuacja, której jeszcze nie znasz. Są efektem Twoich decyzji. Jakie efekty widzisz na tej karcie? Co zapowiadają? Radość ? Z czego ? Troski ? O co? Czego możesz doświadczyć?

Praca Kariera Obowiązki

To jest kontekstowe znaczenie karty. Co przedstawia obraz ? Jaką pracę ? Jakie czynności? Jaki rodzaj obowiązków? Jaką atmosferę? Jakie warunki? Jak czujesz się w takiej pracy?

ZESZYT ĆWICZEŃ

Znaczenie karty

Sytuacja materialna i finanse.

Jak nazwiesz takie warunki materialne? Czy są wystarczające? Czy widzisz wyraźnie źródło dochodu? Czy są problemy? Jak je nazwiesz? Widzisz wzrost, a może stratę? Stabilizację?

Związki. Uczucia. Życie z ludźmi.

O jakiej relacji mówi ta karta? Co jest jej podstawą? W co zaangażowana jest osoba na karcie? Jaki ma stosunek do pozostałych? Jaką rolę chce pełnić? Co może czuć? Jaki ma nastrój?

ZESZYT ĆWICZEŃ

Znaczenie karty

Zdrowie fizyczne. Samopoczucie.

W jakiej formie fizycznej przedstawiona jest osoba na karcie? Dobrej? Złej? Jest aktywna czy bierna? Jaka część ciała zwraca Twoją uwagę? W jakich warunkach przebywa? W jakim jest nastroju? Przeżywa jakiś kryzys? Czy czuje się lepiej?

Karta jako Rada

Popatrz na swoją kartę i napisz cztery ogólne rady. Dwie - co należy robić. I dwie czego nie należy robić. Nie myśl zbyt długo. Poczuj swoją odpowiedź wewnątrz.

ZESZYT ĆWICZEŃ

Rozkłady

Ćwicz skojarzenia z jedną kartą.

Każda czytanka zaczyna się od składania liter w sylaby, a później w wyrazy. Teraz uczysz się jak odczytać informację z jednej losowo wyjętej karty na zadane pytanie. Gotową listę, aż [160 pytań](#) możesz pobrać i wykorzystać je do nauki.

Przykład Jakie są moje mocne strony ? Opowiada o nich karta Księżyc XVIII.

Wyobraźnia, intuicja, pamięć, dyskrecja, magnetyzm, romantyczna natura.

Proste prawda? Swoje odpowiedzi notuj. Na początku mogą mieć formę haseł. Z czasem utworzysz całą sieć skojarzeń.

Rozkładamy dwie karty

Kiedy Twoja wyobraźnia i umysł przywykną do obrazowego myślenia - a stanie się to kiedy każdej karcie poświęcisz nieco uwagi - możesz rozpocząć kolejny level. Dziś ponownie wykorzystasz wcześniejsze ćwiczenia.

Przykład Dwie karty. Plusy 6 buław i minusy 7 pucharów

Plusy : nagroda, sukces, uznanie, radość, duma, dobre wiadomości

Minusy : idealizowanie, wielkie oczekiwania, brak koncentracji

ZESZYT ĆWICZEŃ

Rozkłady

Interpretacje z trzech kart

Teraz jesteś bardziej doświadczona i bardziej z siebie zadowolona, prawda? Chcę Cię przekonać do praktykowania małych rozkładów, które pozwolą Ci poczuć się pewnie. Pora na praktykę.

Wykorzystaj Twoją wcześniejszą pracę z części kontekstowego znaczenia kart. Praktycznie możesz zadać dowolne pytanie (nawet z [listy pytań](#)). Wybierz trzy karty jako: Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Przykład: Co mogę zrobić, aby lepiej zarządzać swoimi dochodami? Jak zastosować taki rozkład? Co robiłam w przeszłości? Co mogę zrobić teraz? Jak uda mi się nimi zarządzać w przyszłości? Paź Buław 3 mieczy 9 pucharów

W przeszłości raczej nie martwiłam się o pieniądze. Ważniejsze było zbieranie doświadczeń w biznesie. Teraz widać przykre skutki bez troski w przeszłości. Aby lepiej zarządzać trzeba porzucić jakieś sentymenty - może nawet ograniczyć jakieś przyjemności. W przyszłości 9 pucharów - to dobra karta na tym miejscu. Zapowiada satysfakcję z powziętych działań. Widać zadowolenie i zaspokojenie. Będzie czym się rządzić.

Opowiadanie historii z 3 kart

To ćwiczenie utrwalające znaczenia jakie wpracowałam wcześniej. Wybierz trzy karty i opowiedz krótką historię odnosząc się kolejno do kontekstu pracy, sytuacji materialnej, relacji z ludźmi, samopoczucia.

Przykład:

Paź buław 3 mieczy 9 pucharów

Kontekst pracy - początek nowego wyzwania okazał się trudny emocjonalnie, ale wart poświęcenia. Mimo trudnego początku poznałam ludzi, którzy wspierają mnie nie tylko zawodowo. Czuję się częścią zespołu.

Kontekst materialny - nieoczekiwany wydatek zmusił mnie do rozsądniejszego gospodarowania pieniędzmi. W obawie, że nie wystarczy mi pieniędzy postanowiłam sama zrobić prezent na rocznicę.

Kontekst relacji z ludźmi - w tygodniu przeżywałam przykrą sytuację związaną z synem. W weekend zrobił mi miłą niespodziankę, która przywróciła przyjemną atmosferę między nami.

Kontekst samopoczucia - Byłam podminowana przykrymi słowami. Czułam duży smutek, który zauważyła moja przyjaciółka. Chciała poprawić mi nastrój zapraszając na wspólne wyjście.