



# КАРТА ВНУТРЕННЕЙ СТРАНЫ

## Арт-терапевтическое упражнение «Карта внутренней страны»

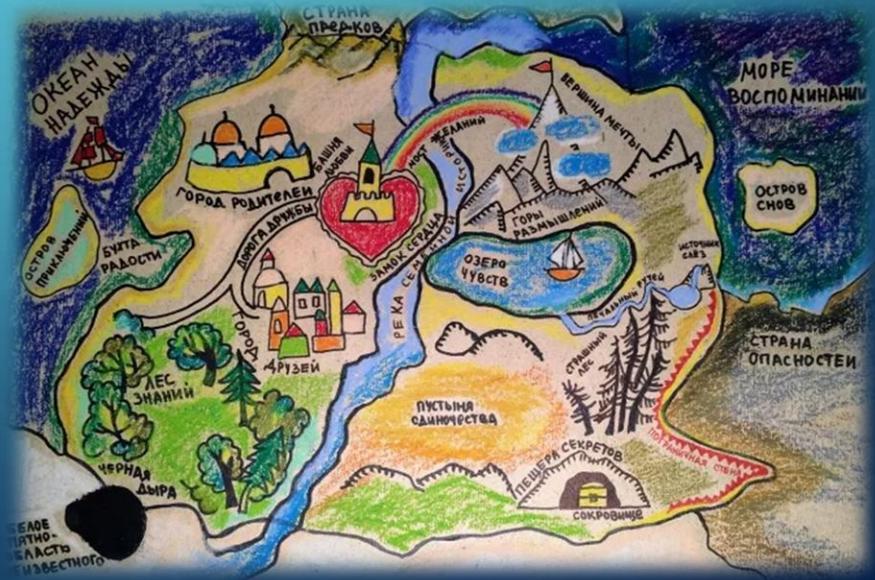
Упражнение даст возможность определить значимые для эффективного личностного роста факторы:

- Сформулировать личную цель;
- Осознать свои сильные и слабые стороны;
- Понять свою роль в команде;
- Узнать, на каком этапе жизненного пути вы находитесь и куда двигаетесь;
- Выстроить дальнейший план действий для достижения своей цели.

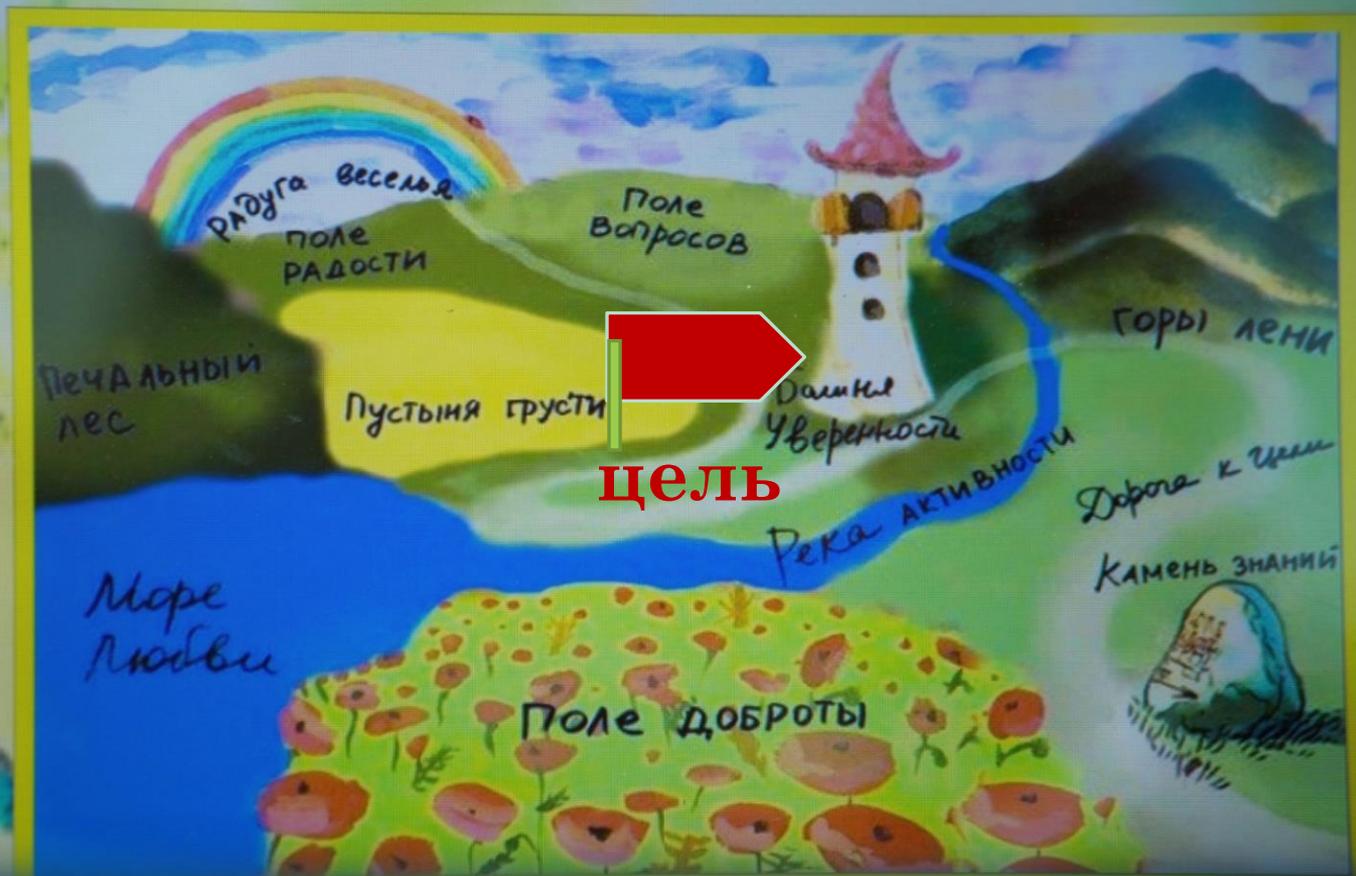


# Рисование

- Этап №1. Контур карты.
- Этап №2. Ландшафт страны.
- Этап №3. Условные обозначения.
- Этап №4. Обозначение цели и входа в страну.
- Этап №5. Маршрут. Выход из страны.
- Этап №6. Точка актуального состояния.



# РАСПОЛОЖЕНИЕ «ФЛАЖКА ЦЕЛИ» ОТНОСИТЕЛЬНО ЦЕНТРА КАРТЫ



Расположение флажка цели относительно центра карты.  
Условно следует разделить карту на 9 равных частей.  
имеет определенное символическое значение.

По вертикали

Таблица 1

<p>Левая часть символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться.</p> <p>Левая часть также может символизировать внутренний мир человека, отражать его глубинные личностные процессы.</p>	<p>Центральная часть символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым.</p> <p>Центральное положение флажка цели указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде.</p> <p>В команде человек может быть не только Лидером, но и Координатором.</p>	<p>Правая часть символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее.</p>
--	--	--

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания. Люди много и эффективно думают, интеллектуальные лидеры, для которых очень важна информация.

Верхний левый квадрат. Это место мыслей по поводу опытов и чувств, то, что сам человек думает на этот счёт, это место психологической защиты.

Верхний средний квадрат — это мысли сегодняшнего дня.

Правый верхний квадрат — это мечты, планы, цели, фантазии на тему будущего, девизы и лозунги.

Автор рисунка — генератор идей, человек, устремлённый в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. В команде может занять место «локомотива истории», будет поражать соратников нестандартными решениями, идеями, комбинациями, которые они должны будут довести до ума, реализовать.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Срединная горизонталь — это настоящее, реальное.

Эмоционально заряженные люди с прекрасной интуицией.

Средний левый квадрат. Здесь располагаются все чувственные опыты, «следы», «шрамы», «травмы» прошлой жизни. Это всё, что касается родителей, отношений с ними.

Средний центральный квадрат — это «здесь и сейчас», то, что актуально на сегодняшний день. Это чувства и ощущения сегодняшнего дня.

Правый средний квадрат — чувственный настрой на ближайшее будущее.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами. Люди дела. Могут довести дело до конца. Реализаторы идей.

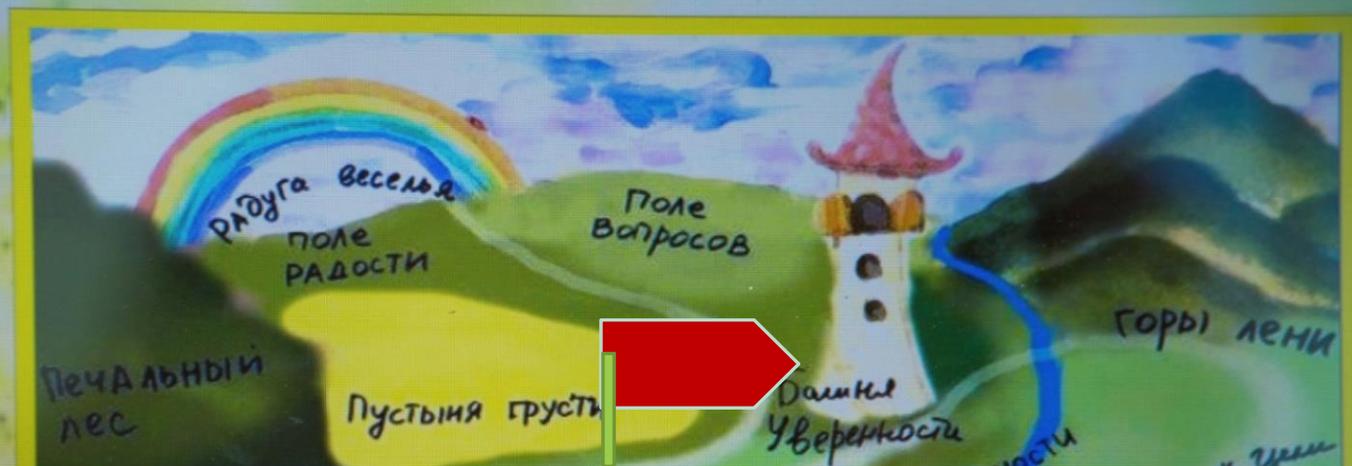
Нижняя горизонталь — три нижних части — это бессознательно подсознательный уровень жизни человека, включающий в себя, как врожденную инстинктивно-рефлекторную деятельность, так и обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения — умения, навыки, привычки, интуиция

Левый нижний квадрат — это место в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и травматичные. В команде нужны и те, кто будет хранить традиции, предлагать хорошо зарекомендовавшие себя методы работы.

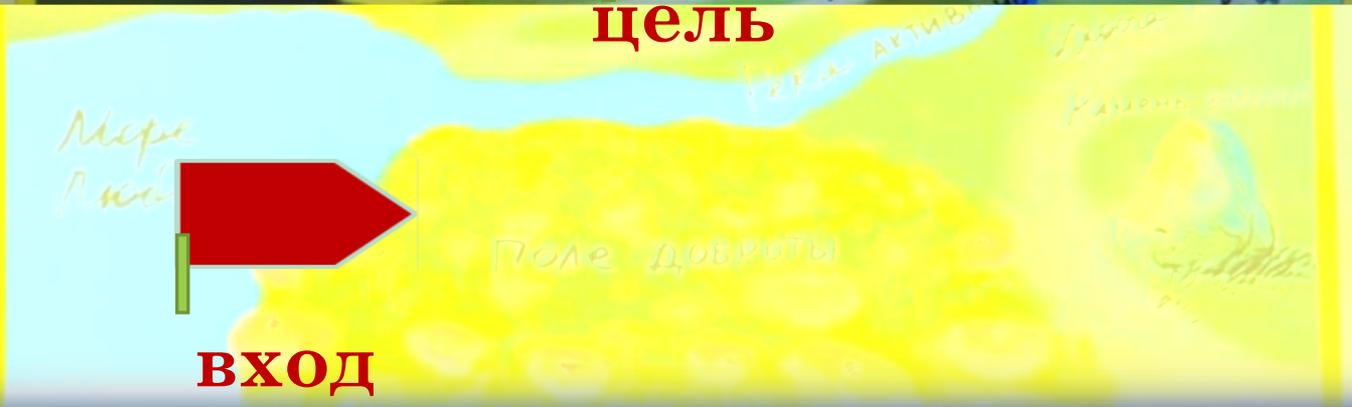
Средний нижний квадрат — это активные в настоящем умения, навыки, привычки и т.д. Лидеры, быстро действуют, ориентируются на результат.

Правый нижний квадрат — зона ближайшего развития в навыков, умений, привычек и т.д. Это реально запланированные дела на ближайшие дни. Свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям.

# ХАРАКТЕР МАРШРУТА



**цель**



**ВХОД**

# РАСПОЛОЖЕНИЕ «ФЛАЖКА ВХОДА» И «ФЛАЖКА ВЫХОДА»



• Расположение «флажка входа» и «флажка выхода».

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец, пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях

Расположение флажков	Интерпретация
1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают или находятся в одной части Карты	Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.
2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» - в верхней	Человек склонен идти «от практики к теории». Сначала действует, пробует, потом осмысливает. Исследователь, идущий эмпирическим путем. «Человек дела».
3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» - в нижней части	Человек склонен идти «от теории — к практике». Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом «перейти к делу».
4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» - в правой	Прежде, чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.
5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» - в левой.	Человек умеет тонко чувствовать различные «новые веяния», имеет «чутье» на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

# ТОЧКА АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



# УРОК ПУТЕШЕСТВИЯ



- Это путешествие научило меня, прежде всего...