

# Психологические карточки-вопросы «НеДремлющие ответы»

Ответы – внутри нас.  
Им просто необходимо проснуться.



## Рекомендации к работе с психологическими карточками-вопросами «НеДремлющие ответы»

Часто ли вы задаете вопросы?  
Какую роль они занимают в нашей жизни?

Правильные вопросы нужны как в процессе консультирования, так и для собственного погружения.

Правильно поставленный вопрос – ключ ко всем ответам.

Правильный вопрос – этот тот вопрос, который побуждает к действию, к поиску ответов, погружению в себя.

Зачастую, ставя перед собой вопрос, мы обличаем проблему.

Порой нам нужен человек, который с помощью вопросов, поможет сдвинуться с мертвой точки в поисках ответа.

Рассмотрим такую схему/формулу:

Грамотный вопрос – погружение / разбор проблемы – поиск решения – принятие решения – достижение цели.

## Инструкция.

В наборе – 90 карточек с вопросами.

Карточки разделены на 3 блока:

- ✓ Личное – 36 карточек
- ✓ Вопрос – запрос – 27 карточек
- ✓ Ситуации – 27 карточек

Можно работать одной колодой (90 карточек) или блоками. В зависимости от запроса.

### Упражнение «Пробуди в себе ответ»

1. Подумайте о том, что вас сейчас волнует, в чем вы хотите разобраться.
2. Вытяните карточку с вопросом вслепую.
3. Прочитайте вопрос. Посмотрите на вашу проблему сквозь призму выбранного вопроса.
4. Подумайте о том, как этот вопрос поможет решить вашу проблему.
5. Вы можете вытащить себе карточку – помощника из колоды «Ресурсы» или из любой другой колоды.

Также, Вы можете вытащить сразу 3 вопроса и попробовать дать себе на них ответы.

## Упражнение «П.Н.Б.»

Прошлое, настоящее и будущее – посмотрим на нашу проблему сквозь время.

1. Подумайте о том, что вас сейчас волнует, в чем вы хотите разобраться.
2. Вытащите в слепую или в открытую карту-вопрос для анализа ситуации в прошлом, карту – для анализа ситуации в настоящем, карту – для анализа ситуации в будущем.
3. Попробуйте ответить на данные вопросы сквозь призму времени.



Психологические  
карточки-вопросы

«НеДремлющие ответы»



Раздел I.  
ЛИЧНОЕ



Готовы ли вы к принятию  
решения?

Чего вы пытаетесь избежать?  
Почему?

Чем бы вы никогда не  
рискнули?

А что, если все не так, как вы  
думаете?

Что вам мешает начать  
действовать?

Возможно, вы требуете от себя  
слишком много?

Что является причиной ваших  
сомнений?

Подумайте, для кого вы это  
делаете на самом деле?  
Почему?

Что ценного появится в вашей  
жизни с решением данного  
вопроса?

Бойтесь ли вы принять  
ошибочное решение?  
Почему?

Бойтесь ли вы что-то упустить?  
Что?

Что вы сделаете первым  
делом?

Чье мнение и чья оценка вас  
пугает?

Чего вы не сможете простить?  
Кому?  
Почему?

Какое событие из прошлой  
жизни не дает вам покоя?

Есть ли у вас внутреннее  
воодушевление, когда вы  
думаете о будущем?

Что бы вам хотелось изменить  
в своей жизни?

Какого рода перемен желает  
ваше сердце?



<p>Что вы говорите себе, когда сталкиваетесь с препятствиями и испытаниями, каким образом поддерживаете в себе присутствие духа?</p>	<p>Как вы справлялись с трудностями прежде? Есть ли у вас свои «рецепты» на эти случаи жизни?</p>	<p>Какие мысли помогают вам в жизни?</p>
<p>Какие чувства и желания мешают вам в жизни?</p>	<p>Есть ли внутри вас ощущение покоя и уверенности?</p>	<p>В чем ваша основная сила?</p>
<p>Какие слабости, особенности вам нужно преодолеть в себе?</p>	<p>Подумайте и расскажите, чем вы располагаете, что можно уже отдать другим людям?</p>	<p>Размышляли ли вы о своем Предназначении? В чем оно состоит, по-вашему?</p>

Можно ли изменить ход  
событий?  
От чего они зависят?

Попробуйте озвучить вашу  
проблему. Можете ли вы  
переформулировать ее в цель?

Присутствует ли в вашей жизни  
борьба с кем-то или за что-то?  
Что можно выбрать вместо  
борьбы?

Часто ли вам в жизни  
приходится делать выбор?  
Между чем и чем?

Какие чувства и желания  
мешают вам в жизни?

Что по-прежнему хорошо в  
вашей жизни?

Какие мысли/чувства/эмоции  
помогают вам в жизни?

Что доставляет вам истинное  
удовольствие?

Что вы ждете от работы с  
картами?

Раздел II.

ВОПРОС - ЗАПРОС



Почему вы решили поработать над этим вопросом именно сегодня?

Когда вы поняли, что этот вопрос перерос для вас в проблему?

На что стоит обратить внимание перед началом решения вашего вопроса?

Могут ли возникнуть преграды на пути решения вашего вопроса? Какие?

Какие еще варианты в решении вашего вопроса вы рассматриваете?

Какие условия, по вашему мнению, были бы идеальными для решения данного вопроса?

Знаете ли вы людей, которые сталкивались с таким вопросом и уже решили его?

Можете ли вы оставить свои неудачи в прошлом и взяться за решение этого вопроса с новыми силами?

Сколько вы можете дать себе времени для решения этого вопроса?

Какие достижения из прошлого вдохновляют вас на решение данного вопроса?

Как выглядит решение, от которого у вас вырастают крылья?

Что воодушевляет вас на решение данного вопроса?

Верите ли вы в то, что у вас получится решить этот вопрос?

С кем вы сможете обсудить ваш вопрос?

Какой способ решения этого вопроса для вас будет самым легким?

Находясь в какой роли вы решаете этот вопрос? Есть ли роль эффективнее? Можете ли вы изменить ее?

Как решение этого вопроса повлияет на ваше будущее?

Какую силу вы приобретете с решением вашего вопроса?

Как на ваш взгляд, выглядит идеальное решение?

От какого правила надо отказаться, чтобы решить этот вопрос?

Какой будет ваша жизнь, когда этот вопрос решится?

Что ценного появится в мире с решением этого вопроса?

На какую новую ступень жизни вы можете перейти, решив этот вопрос?

Без чего можно вполне обойтись в решении этого вопроса?

Что случится, если у вас не получится решить данный вопрос?

Какие возможности откроются перед вами, когда вы решите этот вопрос?

Если бы вы не боялись ошибиться, какое решение вы бы приняли?

Раздел III.  
СИТУАЦИИ



Что нужно внести нового в вашу ситуацию, чтобы начались изменения?

Понимаете ли вы, что происходит в этой ситуации?

Есть ли плюсы в данной ситуации? Какие?  
А минусы? Какие?

Что вы считаете первоначальным в данной ситуации? Главным. А что второстепенным?

Кто вовлечен в эту ситуацию?  
А еще?

Готовы ли вы пересмотреть свою позицию в этой ситуации?

Вы можете что-то контролировать в этой ситуации? Что?

Что вам нужно отпустить из своей жизни для решения этой ситуации?

Что вас больше беспокоит – сама ситуация или ваше отношение к ней?



Что вы не можете сделать сами в этой ситуации?

Что для вас было впервые в данной ситуации?

Чьи интересы самые главные в этой ситуации?

На что именно вы влияете в этой ситуации?  
Как?

Бойтесь ли вы что-то изменить в этой ситуации?  
Что?

На кого похожа ваша ситуация? Какую метафору можно придумать?

Сможете ли вы принять данную ситуацию?

Какие чувства беспокоят вас в данной ситуации?

Данная ситуация влияет на ваше отношение к себе?  
Как?

Можно ли говорить о том, что ваша ситуация определяет вашу жизнь на сегодняшний день?

Что в этой ситуации для вас является странным и неестественным?

Каков ваш вклад в создание этой ситуации и в ее решение?

Чье мнение для вас самое важное в этой ситуации?

Что нового вы узнаете о себе в этой ситуации?

Что в этой ситуации является причиной, а что следствием?

На что вы тратите много душевных сил в данной ситуации?

Сравниваете ли вы себя с кем-нибудь в этой ситуации?  
С кем?

Вы заботитесь о себе в данной ситуации? Как?

?

?

?

?

?

?

?

?

?