

# Selkeyttävä korttipakka

CREATIVITY – CONNECTION – CLARITY

© Sandy Talarmo

## SELKEYTTÄVÄ KORTTIPAKKA

Suunnittelemani kortit ohjaavat luovaan tarkasteluun kuvin tai kysymyksiin.

Luovuuden kautta luot yhteyden itseesi, jolloin sisäinen maailmasi avautuu näkyväksi ja helpommin käsiteltäväksi. Näet selkeämmin erilaisia vaihtoehtoja ja ratkaisuja. Selkeys helpottaa valintojen ja päätösten tekemistä, sekä oman suunnan löytämistä.

Korttipakka sisältää 54 korttia, eli 54 avaavaa kuvaa ja 54 valmentavaa kysymystä. Kuvat ja kysymykset eivät ole sidoksissa toisiinsa, vaan voit käyttää niitä erillisinä elementteinä.

## KUVAT

Kuvat ovat vuosien varrella ottamiani valokuvia, jotka jättävät paljon tilaa erilaisille tulkinnoille ja tilanteeseen sopivan symboliikan löytämiselle. Kuvat ovat erinomaisia oivalluttajia ja keskustelun avaajia.

## KYSYMYKSET

Kysymykset sopivat mainiosti muun muassa kirjoitus-, piirustus- tai valokuvaustehtäviksi. Kysymykset ovat englanninkielisiä, mutta helppotajuisia. Kysymykset keskittyvät aina käsillä olevaan hetkeen, joten niitä voi esittää uudestaan ja uudestaan.

## IDEOITA

Ideota voi soveltaa ryhmään tai omaan käyttöön tarpeen mukaan.

## Kertominen ja kuvailu ryhmässä korttien avulla

Levitä kortit kuvapuoli ylöspäin pöydälle. Voit kysyä ryhmän jäseniltä minkä tahansa kysymyksen ja pyytää, että jokainen etsii parhaiten omaa tilannettaan tai vastaustaan koskevan kortin. Tämän jälkeen jokainen saa vuorollaan näyttää kortin muille ja kertoa, miksi valitsi juuri tämän kortin.

Kuvien kautta voidaan avata mitä asioita tahansa. Kysymykset voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

- Mikä kortti kuvaa parhaiten elämäsi juuri nyt?
- Mikä kortti kuvaa parhaiten sinua juuri nyt?
- Miksi olet tässä ryhmässä tai tällä kurssilla?
- Millainen päivä sinulla on ollut tänään?
- Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

Jokainen ryhmän jäsen voi myös nostaa katsomatta pakasta summittaisen kortin ja kertoa, millä tavalla se kuvaa hänen tilannettaan tai vastaustaan kysytyyn kysymykseen.

Tätä voi soveltaa myös itsenäisesti tehtävään harjoitukseen.

>>>>

## Kysymys ja kuva

Valitse pakasta sinua puhutteleva kysymys. Anna mieleesi nousta vastauksia samalla, kun levität kortit kuvapuoli ylöspäin. Ala nyt etsiä kuvaa tai kuvia, jotka parhaiten kuvaavat vastauksiasi. Kuvat voivat avartaa vastauksiasi ja tuoda niihin uusia elementtejä. Saatat myös löytää vastauksen, joka ei ollut tullut vielä mieleesi.

## Kysy ja kirjoita

Varaa kynä ja paperia. Nosta katsomatta pakasta itsellesi kysymys. Sulje silmäsi, rentouta hartiasi, anna hengityksesi rauhoittua. Kysy itseltäsi nyt tämä nostamasi kysymys ja anna mieleesi nousta vastauksia. Ala kirjoittaa vastausta tajunnanvirtana keskeyttämättä tai korjaamatta. Saat siirtää järjen syrjään ja kirjoittaa suoraan sydämestäsi.

Muistikirja tai päiväkirja käy tähän tehtävään erinomaisesti. Joskus on kuitenkin helpointa kirjoittaa irtopaperille, jonka voi kirjoittamisen jälkeen heittää silppuriin tai takkaan. Tärkeintä on antaa ajatusten, tunteiden ja kokemusten tulla ulos rohkeasti, sensuroimatta.

Tämän voi tehdä myös ryhmässä, jonka jälkeen kysymyksistä ja mieleen nousseista vastauksista voi keskustella yhdessä.

Kirjoittamisen sijaan voidaan käyttää muitakin ilmaisukeinoja aina maalaamisesta fyysiseen liikkeeseen.

## Sekoita ja nosta

Jos mielessäsi on jokin kysymys, nosta pakasta katsomatta yksi kortti, josta voit valita kuvan tai kysymyksen. Kuinka tämä kortti kuvaa tilannettasi? Rauhoitu kuvan äärelle, anna mielikuvien ja vastausten pulpahdella pintaan. Anna mielikuvituksesi löytää vertauskuvia ja yhtäläisyyksiä, uusia näkökulmia. Halutessasi voit myös esimerkiksi kirjoittaa kortin herättämiä mielikuvia, vastauksia, tunteita tai kokemuksia.

## Ennen ja jälkeen

Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Etsi korteista ensin se kuva, joka kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi tai tunnetilaasi. Mitä kuva kertoo tilanteestasi? Voit tehdä itsellesi muistiinpanoja, jos se tuntuu tarkoituksenmukaiselta.

Tämän jälkeen etsi korteista se kuva, joka parhaiten kuvaa toivomaasi lopputulosta, tilannetta tai tunnetilaa. Mitä kuva kertoo? Miltä sinusta tuntuu, kun olet kortin kuvaamassa tilanteessa?

Kun lähtötilanne ja tavoite ovat esillä, voit miettiä, millaisia askeleita olisi viisainta ottaa tavoitetta kohti. Mikä on ensimmäinen askeleesi?

## Mitä tämä kuva tarkoittaa elämässäni juuri nyt?

Nosta pakasta katsomatta kortti ja käännä kortin kuvapuoli esille. Kysy itseltäsi: Mitä tämä kuva tarkoittaa elämässäni juuri nyt? Halutessasi voit kirjoittaa esiin nousevia asioita.

Tämä toimii myös ryhmässä niin, että jokainen nostaa oman kortin.