

uzplaukt

metaforiski asociatīvās kārtis “augt”

“Augt” ir metaforiski asociatīvās kārtis, kas radītas solidaritātes projekta “uzplaukt” ietvaros. 32 kārtis, kas sevī apvieno mākslinieciski veidotas ilustrācijas un atslēgas vārdus, spēlējoties ar metaforu par dzīves sezonām - pavasari, vasaru, rudeni un ziemu - katru ar savām atklāsmēm.

Šīs kārtis aicina meklēt, dalīties, uzticēties, transformēties, pārvarēt, atjaunoties, līdzsvaroties...Tās atver durvis sarunai ar sevi un citiem. Metaforiski asociatīvās kārtis ļauj padziļināt pašizziņas procesu, izpaust emocijas un atklāt radošumu, jo, aplūkojot attēlus, mēs ne tikai redzam mākslu, mēs projicējam savu iekšējo pasauli, atklājot līdz šim nepamanīto un iegūstot iespēju paskatīties uz savu dzīvi ar jaunām acīm.

“Augt” komplektu pavada buklets, kas piedāvā piecas idejas, kā kārtis izmantot vienatnē vai kopā ar citiem, kā arī divus tematiskus jautājumus katrai kārtij.

Metaforiski asociatīvās kārtis “augt” ir ielūgums iepazīt sevi un ieraudzīt pasauli, kurā katra dzīves sezona ir vajadzīga.

Saturs

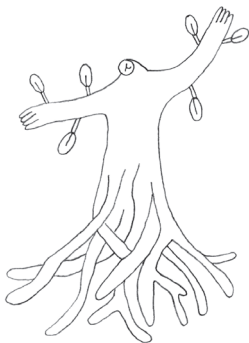
Vasara	1
• zaļot, atlaist	2
• ievākt, slēpties	3
• papildināt, izaicināt	4
• pētīt, meklēt	5
Rudens	7
• balansēt, savienoties	8
• sakārtot, izmantot	9
• pieķerties, pretoties	10
• uzticēties, izdegt	11
Ziema	13
• dalīties, izvairīties	14
• iekļaut, izgaismot	15
• sargāt, atjaunoties	16
• pārvarēt, būvēt	17
Pavasaris	19
• iedvesmot, uzdīgt	20
• modināt, transformēties	21
• plūst, spēlēties	22
• izpaust, atstāt	23
Metodes	25
• ceļrādis	26
• pašdialogs	27
• stāstu vītne	28
• attēlu mozaīka	29
• pirmais solis	30

Vasara

zaļot

Kura mana dzīves daļa šobrīd
zaļo un plaukst?

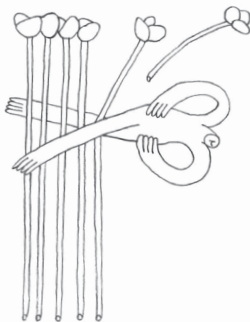
Kā es varu lolot šo izaugsmi?

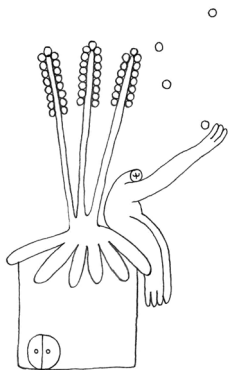


atlaist

Kas man ir jāatlaiž, lai es varētu
doties tālāk?

Vai es spēju atlaist bez vainas
sajūtas?

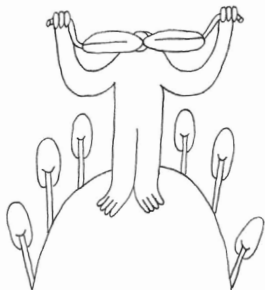




ievākt

Kuras prasmes vai atziņas, ko
esmu ievācis, mani atbalsta?

No kā es šobrīd vēlētos ievākt
iedvesmu?



slēpties

Kā es jūtos, kad kāds mani
patiesi ierauga?

Kura manis daļa ilgojas tikt
pieņemta, nevis paslēpta?

papildināt

Kurās dzīves jomās es jūtu
vēlmi sevi papildināt?

Ko es parasti dodu citiem, un kā
tas viņus bagātina?



izaicināt

Kas šobrīd mani izaicina?

Kurš cilvēks vai situācija nesen
ir "pieskārusies" manai iekšējai
robežai? Ko tas man iemācīja?



pētīt

Kas man šķiet noslēpumains
sevī vai pasaulē, un kā es varētu
to tuvāk izpētīt?

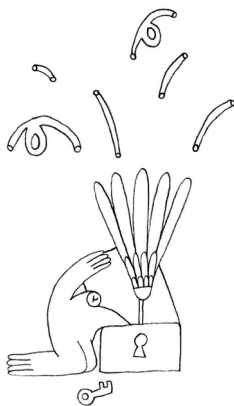
Kā es varu pētīt sevi un pasauli
ar ziņkāri, nevis kritiku?



meklēt

Ko es pašlaik meklēju savā
dzīvē?

Kādas sajūtas pavada
meklēšanas procesu - cerība,
vilšanās, ziņkāre?

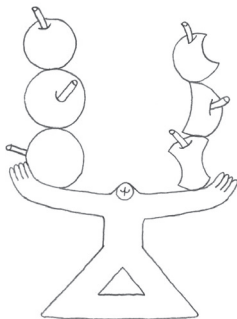


Rudens

balansēt

Kuras jomas man būtu jāiemācās balansēt?

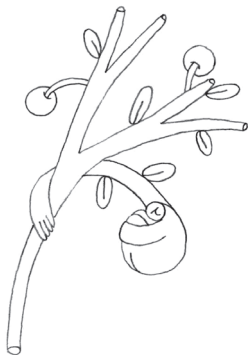
Kā es sadalu savu enerģiju starp "darīšanu" un "būšanu"?



savienoties

Ar ko es vēlētos savienoties šobrīd - cilvēku, sajūtu, dzīves daļu?

Kura manis daļa šobrīd meklē saikni, uzmanību vai klātbūtni?



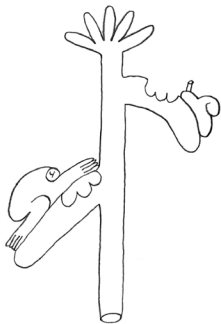
sakārtot



Kurā dzīves jomā es šobrīd
jūtu vajadzību pēc lielākas
skaidrības?

Kādas sajūtas vai domas manī
šobrīd ir "izmētātas"? Kā es tās
varētu sakārtot?

izmantot



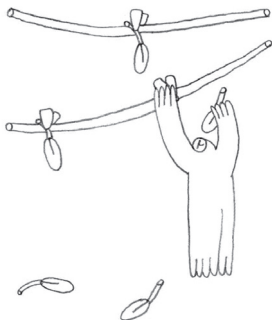
Ko es šobrīd varētu izmantot kā
atspērienu izaugsmei?

Kā es varētu izmantot savu
pieredzi kā atbalstu sev vai
citiem?

pieķerties

Kam savā dzīvē es esmu
pieķēries?

Vai es spēju mīlēt, nebaidoties
zaudēt?



pretoties

Kam es šobrīd pretojos savā
dzīvē?

Kāda patiesība manī slēpjas aiz
mana iekšējā "nē"?

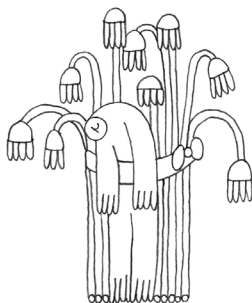




uzticēties

Kam es šobrīd mācos
uzticēties?

Kas man palīdz uzticēties sev
un citiem?



izdegt

Kurās dzīves jomās es dodu
vairāk, nekā saņemu?

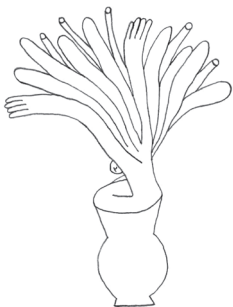
Ko man nozīmē atpūta?

Ziema

dalīties

Ko es gūstu, kad dalos ar citiem
- un kā tas mani maina?

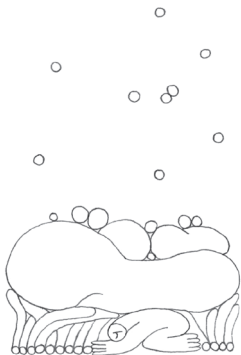
Kādu pieredzi vai stāstu no
savas dzīves es varētu šodien
kādam uzdāvināt?

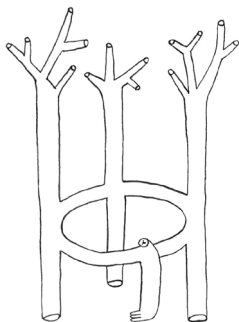


izvairīties

No kā es izvairos savā dzīvē?

Kas notiktu, ja es vairs
neizvairītos?

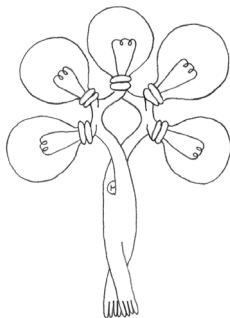




iekļaut

Ko es varu darīt, lai kāds cits
šodien justos iekļauts manā
klātbūtnē?

Kad es pēdējo reizi jutos pilnībā
piederīgs, un kas radīja šo
sajūtu?



izgaismot

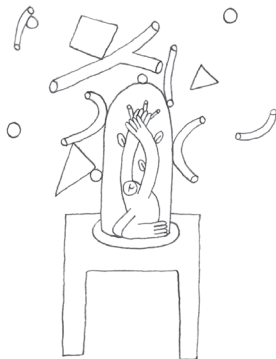
Ko es savā dzīvē līdz šim esmu
slēpis ēnā - un kas notiktu, ja es
to izgaismotu?

Kādas manas zināšanas,
pieredzes vai īpašības varētu
būt gaisma citiem?

sargāt

No kā es cenšos sevi pasargāt?

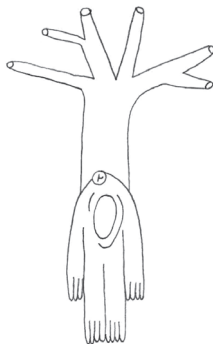
Kāda iekšējā robeža man šobrīd
jāapzinās un jāstiprina?

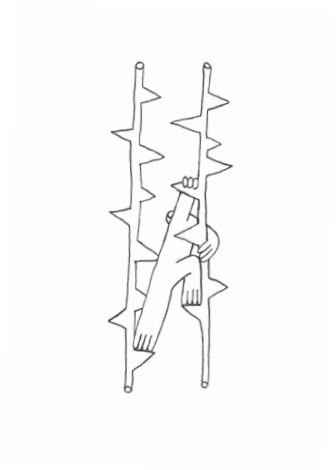


atjaunoties

Kas man palīdz atjaunoties?

Kuru savu daļu (fizisko,
emocionālo, garīgo) es šobrīd
esmu atstājis novārtā?

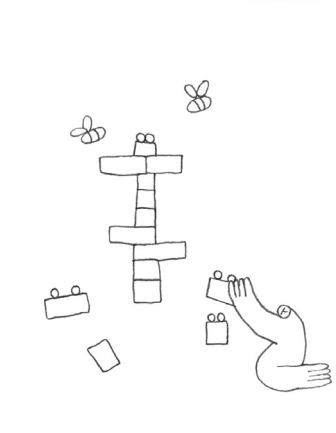




pārvarēt

Ko es esmu pārvarējis, par ko
joprojām neesmu sev pateicies?

Ko es šobrīd cenšos pārvarēt
savā dzīves ceļā?



būvēt

Ko es pašlaik savā dzīvē cenšos
uzbūvēt?

Kādi pamati man ir
nepieciešami, lai uzbūvētu to,
ko vēlos?

Pavasaris

iedvesmot

Kas man dod enerģiju un
motivāciju?

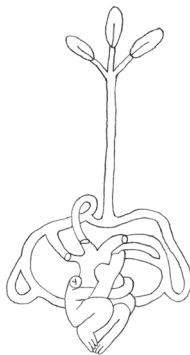
Kādus cilvēkus vai idejas es
šobrīd aicinu savā dzīvē kā
iedvesmas avotus?



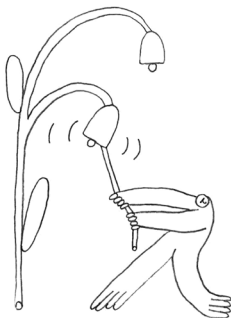
uzdīgt

Kādi ārējie apstākļi šobrīd
atbalsta vai kavē manu
izaugsmi?

Kā es saprotu, ka manī ir sācis
dzimt kaut kas jauns, pa ja vēl
neredzu rezultātu?



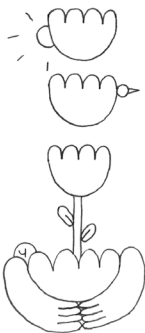
modināt



Kas man pēdējā laikā ir licis
"pamosties" un ieraudzīt lietas
citādāk?

Kā izskatītos mana ikdiena, ja
es dzīvotu pilnīgā nomodā?

transformēties



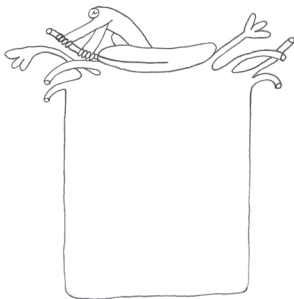
Kurā dzīves jomā es piedzīvoju
transformāciju?

Kas manī vairs neatbilst tam,
kas es esmu vai vēlos būt?

plūst

Kas man palīdz nonākt plūsmas
stāvoklī?

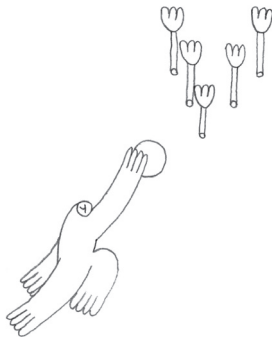
Kā izskatītos mana ikdiena, ja
es uzticētos plūsmai?



spēlēties

Ko man māca bērni, māksla vai
daba par spēlēšanās nozīmi
dzīvē?

Kurā dzīves jomā es vēlētos
ieviest vairāk viegluma un
rotaļīguma?



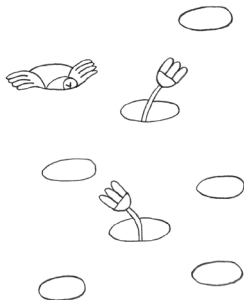
izpaust



Kādu vēstījumu es šobrīd vēlos
nodot pasaulei?

Caur kādām darbībām vai
simboliem es šobrīd vēlos
izpaust savu iekšējo pasauli?

atstāt



Kā izskatītos mana ikdiena, ja
es patiesi būtu gatavs atstāt to,
kas traucē?

Vai es mēdzu turēties pie lietām,
kas vairs nenes piepildījumu?

Metodes

Katra no piedāvātajām metodēm ir viegli pielāgojama un piemērojama gan individuālā darbā, gan darbā ar mazām vai lielākām grupām.

Ceļrādis

Šī metode palīdz fokusēties uz sev svarīgu mērķi un uzturēt pozitīvu iekšējo dialogu visas nedēļas garumā.

- Nedēļas sākumā apskati kārtis un izvēlies vienu, kas visvairāk rezonē ar tavu iekšējo stāvokli un mērķi, ko vēlies paturēt prātā gaidāmajā nedēļā.
- Rūpīgi aplūko izvēlēto kārti un pievērs uzmanību pirmajām sajūtām, domām un asociācijām, ko tā raisa.
- Tad uzraksti sev nelielu motivācijas vēstuli. Tajā apraksti mērķi, ko vēlies sasniegt nedēļas laikā, un pievieno siltus, iedrošinošus vārdus, kas palīdzēs tev saglabāt apņēmību un prieku ceļā uz to.
- Kad vēstule uzrakstīta, novieto to kopā ar izvēlēto kārti vietā, kur to bieži redzēsi. Pat īss acu uzmetiens šim “atgādinājumam” tevi iedvesmos un motivēs iet uz priekšu un neapstāties.

Pašdialogs

Šī metode palīdz atvērties dziļai sarunai ar sevi.

- Sajauc kārtis un izvelc vienu no tām!
- Rūpīgi aplūko izvilkto kārti! Pamani savas pirmās sajūtas, domas vai atmiņas, aplūkojot šo kārti. Aplūkojot kārts ilustrāciju vai kārtī ietverto atslēgas vārdu, uzdod sev jautājumus:

Ko šī ilustrācija vai atslēgas vārds man šobrīd vēsta?

Kā kārtī redzamais sasaucas ar manu pašreizējo dzīves situāciju?

Kādas emocijas šī kārts manī raisa?

- Vari atvērt “augt” bukletu un atrast šai kārtij piedāvātos refleksijas jautājumus. Ja vēlies, atbildi arī uz tiem! Savas pārdomas pieraksti!

Šāds pašdialogs ar sevi var kļūt par skaistu un lietderīgu rīta vai vakara rituālu, kad nepieciešams atgriezties pie sevis.

Stāstu vītne

Šī metode palīdz piekļūt zemapziņai, strukturējot savas emocijas, domas un pieredzi sižetā, un atklāt problēmas, resursus un iespējamus risinājumus, izmantojot attēlus.

- Izvēlies kādu sev nozīmīgu tēmu vai jautājumu, par kuru vēlies runāt!
- Paņem 3–6 kārtis! Vari tās izvēlēties apzināti vai izvilkst nejauši.
- Aplūko katru kārti un sakārto tās tādā secībā, kas tev šķiet loģiska un emocionāli pareiza.
- Tagad ļauj stāstam atdzīvoties - pastāsti, kas notiek šajos attēlos, kādi tēli vai varoņi tajos ir, kādas emocijas viņi izjūt un ar kādiem izaicinājumiem sastopas. Pajautā sev, vai un kā šie izaicinājumi tiek risināti.
- Kad stāsts ir izstāstīts, paskaties uz to no malas - kā tas sasaucas ar tavu reālo dzīvi? Kādi ir galvenie šķēršļi un kādi resursi tev ir pieejami? Vai tie visi tiek izmantoti? Ko varētu mainīt, lai stāsts iegūtu jaunu, vēl papildītāku noslēgumu?

Šis radošais process palīdz labāk izprast savu iekšējo pasauli un atklāt jaunus skatpunktus situācijās, kas tev ir svarīgas.

Attēlu mozaīka

Šī metode sniedz iespēju radoši izpausties, reizē palīdzot labāk iepazīt sevi.

- Sāc ar kāršu aplūkošanu un apzināti izvēlies vienu, kas visvairāk rezonē ar tavu iekšējo stāvokli. Pievērs uzmanību pirmajām domām, sajūtām vai atmiņām, ko tā raisa.
- Pēc tam izveido kolāžu, kas atspoguļo izvēlētais kārts vēstījumu tev. Vari izmantot avīžu un žurnālu izgriezumus, vārdus, simbolus, krāsas, zīmējumus vai citus materiālus, kas tev pieejami.
- Kad kolāža pabeigta, aplūko to kopā ar izvēlēto kārti un pajautā sev:

Ko šī kārta un kolāža man saka?

Ko es vēlos ienest savā dzīvē?

Ko es vēlos atlaist?

Pirmais solis

Šī metode veidota, lai rosinātu patiesas sarunas un palīdzētu vienam otru labāk iepazīt.

- Sajauc kārtis un izliec tās aplī ar attēliem uz augšu!
- Katrs dalībnieks izvēlas vienu kārti, kas vislabāk atspoguļo viņa pašreizējās sajūtas vai domas.
- Var uzdot tematiskus jautājumus, piemēram, "Kāpēc esi šeit?" u.c.
- Katrs dalībnieks uzmanīgi aplūko attēlu un padalās ar to, kāpēc tieši šī kārta viņu uzrunāja.

Finansē Eiropas Savienība. Šis materiāls atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Nacionālās aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

**Materiālu izstrādāja biedrība "Youth Initiative Center
"Involvement for Change"", 2025**

Projekta Nr. 2024-3-LV02-ESC30-SOL-000282850

Ilustrācijas, dizains un makets - Adriana Paula Kristapsone, 2025



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



