



Warning! If you're an English language purist it will be better for you to run away from here immediately, it was not corrected by anyone who knows English!

**This is a very free translation of my article published in Poland
for journal for CB therapists**

**"Deck of trumps" - one of the ways for being helpful to the clients
in becoming as they want to be!**

In this article I'll present to you a procedure for working with clients, which is called "Deck of trumps". I'll describe its structure, basic techniques, which are utilized, possibilities of applications, and its effects which were noticed by the therapists and clients who used it during therapy process. This procedure is based on the experiences of many therapists, whose work was my inspiration, and refers to the principles of Solution Focused Brief Therapy developed at the Brief Therapy Family Center in Milwaukee (USA). Because so many therapist in so many settings found this "solution focused" tool as a very useful for them and for their clients, I decided to share with you with this structured procedure in the hope that it can encourage you to practice helping people in a way focused on their abilities, needs and resources. "Deck of trumps" is available in Polish, English, Dutch, Spanish, French language versions, soon should be other language versions. It's used by many therapists in the countries like Australia, Canada, Great Britain, Holland, Spain, Germany, USA and others.

Procedure's structure.

"Deck of trumps" is divided into two stages - the first which is focused mainly on redescribing client's reality, and the second which is focused on planing, continuing and introducing some strategies and noticing how these acting's influence the client's present life.

A dozen or so formulas can be used by the therapist and client in this two stages.

The first stage:

The first step is to choose with the client one of the formulas from parts 1-13 based on his needs and preferences.

- part 1 - Me as a parent
- part 2 - Me as a spouse or life partner
- part 3 - Me as a worker
- part 4 - Me developing my spiritual beliefs
- part 5 - Me using my own free time constructively
- part 6 - Me behaving in accordance with my own values
- part 7 - Me coping with life's difficulties
- part 8 - Me achieving successes
- part 9 - Me as a woman/man
- part 10 - Me showing a strong will, resisting temptations
- part 11 - Me taking care of my health and body
- part 12 - Me controlling my own behaviors and impulses
- part 13 - Universal, for use according to the needs of client

The choices of the leading titles for the thematic parts of the Deck of Trumps (parts 1-12) were based on my experience working with people. I observed what and in what degree was important to them, what was needed, and what had received a high subjective value. Of course, the list is not a complete one; part 13, which is open, can accommodate your client's specific needs. As you can easily noticed, particular parts of "Deck of trumps" are focused on the client's person in the perspective of some social roles or in the perspective of having some abilities.

The aim of the first stage is to help client to notice that, besides having deficits and faults, he is also the owner of some resources and possibilities, and to redefine in more useful way description of the client's self reality (*eusémie*)¹.

After choosing one of the formulas, the client answers the questions included in the chosen formula. The client may do this alone or together with some helpful person, maybe with you as a therapist. The questions help the client to self analyze particular aspects of life and his functioning in each area, what cause in redescription of the client's reality. Particular questions in formulas lead the client to use his imagination and think about:

- (1) good and desired functioning in the specified area of life by creating the picture of the "preferred future" in the chosen area of life,
- (2) when and how he/she was able to behave in such a manner - "exceptions",
- (3) what are his internal and external resources, and what other factors are helpful to him in functioning in desired way. Bringing these resources and possibilities to the light of day is made possible by analyzing personal experiences from the client's life in a constructive way. This makes it easier for the client to see and internalize resources, and to make more effective use of them in the preferred future. Eliciting, amplifying and reinforcing the person's resources is one very effective strategy in providing psychological help.
- (4) defining his/her present situation in chosen area of life by using homogenous numeric scales from 1 to 10.

After answering the questions, your client can make a decision whether to continue to work toward introducing some solutions in the specified area of life. If the answer is yes, together you go on to the second stage. If not, you may stay on the first stage and choose another formula, if the client expresses a need for continuing to work together or put formulas aside. In many cases helping clients in changing their way of perceiving one's reality, to realize what one do wants, what one can and is able to do, what is strong in oneself, what was and can be helpful is found as sufficient therapist input for some clients and they continue introducing next desired changes in unaided way, out of therapy.

The second stage:

Parts "Deck of Trumps - Formula for Change - 1" and "Deck of Trumps - Formula for Change- 2" are adjusted for use with the chosen formula from thematic parts 1 to 13.

At this stage, the client is preparing to introduce some changes in her life, and to check out how those changes are suitable for her. What works? What is good to continue? Which strategies need to be changed? The aims of these two formulas are:

- (1) to help the client to plan the direction and the way of continuing and introducing changes on the basis of her personal experiences and abilities,
- (2) to maintain and introduce these changes,
- (3) to notice how these new strategies influence the client's present life,
- (4) to create context in which client is choosing what is and what is not good for him, what will and will not be continuing, what will be introduced.

We're talking here about changes which appear on the level of acting, doing things (*euhéresis*)².

At this stage clients by using "scaling" and "self-observation":

- define what in chosen area of life is working out in sufficient way, with what they can be satisfied with,
- remind the times, when it was better than now, and look for these elements, which helped them to make that moments to be better,
- on the basis of own experiences, achieved knowledge, using experiences of the other members of the group, "support team", important persons, or therapist they plan "small steps" to introduce in the near future in own life,

¹ Eusémie - greek: *eu* - well, good; *seme* - sign, meaning.

² Euhéresis - greek: *eu* - well, good; *haeresis* - choice.

- observe to what degree introducing strategies of behaving influenced their lives, self, environment,
- took decisions what is working out in sufficient way and what is worth to continue, and what is not working out in sufficient way and what must be changed, introduced to work out in more sufficient way.

When working with "Deck of trumps" client and therapist are using following techniques:

- creating the picture of the "preferred future" - near and a long time ahead,
- looking for and identifying "exceptions" - when there was not a problem, or a problem was less intensive, or better say when there was a full solution working out or at least solution was created and utilized to some degree,
- complimenting,
- scaling,
- self-observation,
- doing choices.

By using above techniques changes occurs on the level of the redescription of the client's reality (*eusémie*) and on the level of client's acting (*euherésis*).

When reading the questions and giving the answers, you will notice that they refer to the client's experiences from the past and present that are positive and constructive. These experiences are used as a basis to build on and to introduce further steps in the process of creating solutions. When using these formulas (in the first and second stage) with your client, it is recommended that you try to elicit as many details as possible from her internal and external life at the times when she functioned in a better way. You also need to avoid the danger of getting in and analyzing the nature and the causes of the client's problems. (That would be another game, maybe the "Deck of Low Cards"!)

Instead, keep your focus and concentrate on what worked out in the past, what is working out now, and what can work out in the future.

The presented procedure needs to be treated in a very elastic way so as to adjust to each individual client's needs and goals. It's good to remember that every time you offer this procedure to the client, it is only a proposition. Letting your client make the decision about the eventual use of this procedure will let you keep the responsibility for change on the right side.

Furthermore it's very recommended to remember that introducing changes must be done with respect to the clients ability and readiness to do new things which leads to change of his/her reality. Process of keeping change in the frame of individual clients acceptance will allow him/her to keep proper level of safety and to get orientation. With such a flexibility and working "slower than clients" therapist will be able to create situation in which subjective feeling of continuity between past, present and future is supported in the process of introducing changes (*transcontinuite*)³.

³ Transcontinuite - the concept of *transcontinuite* is described by Luc Isebaert and Marie Cristine Cabie in theirs book "Pour une therapie breve"

Possibilities of application.

To make my knowledge about possibilities of application Deck of trumps more objective I asked other therapist who used that procedure, about their experiences and ideas, particularly about ways of application and effects. Below I quoted conclusions, I received as an answer on my request.

1. Deck of trumps were used in a very wide area of providing psychological help to people who need it. Mainly were mentioned following settings: mental health problems, chemical addictions, family violence, family and couple dysfunctions, social disability problems, parenting problems, children and adolescent disabilities.
2. Procedure was also used as a tool in the process of teaching and supervising other professionals in the area of helping people.
3. It was used with adults, adolescents, and after providing some changes in the outlook and content with children.
4. At the group settings it was applied either as one of the propositions, or as main scenario.
5. Within individual therapy clients were working with particular formulas independently, coming to the sessions with filling once, or therapist helped client to answer questions during the session, or formula was used as a framework for conducting "solution focused" session with clients.
6. Depending on using "ground-basic" approach by therapist "Deck of trumps" was offered to the clients as a way to broaden provided so far therapeutic program, or was used as a way of reinforcing process of solution focused therapy.
7. CB therapist used elements of procedure in preparing "experts" programs of therapy for clients.
8. Depending on clients needs and therapist readiness Deck of trumps was used in different moments of the process of therapy. From the very beginning moments, up to work with people who are at the end of the process or within "aftercare" programs.
9. It was applied at residential and ambulatory health care programs, in public and private institutions, at social care systems, at juvenile systems, school settings.

I think that this procedure were used with so many issues, because it's aimed at what the client wants to achieve from therapy and what he or she wants to improve. It keeps the focus on creating and introducing possible solutions instead of focusing on the nature of the problem – a basic idea for Solution Focused Therapists.

Advantages/Effects.

Laying on the experiences of those professionals who used Deck of trumps two kinds of advantages has emerged. First connected with the advantages and effects referred to the clients, second with those perceived by therapist themselves.

Client's advantages/effects generally:

- growing feeling of self-esteem,
- changes in self perspective, from seeing oneself as "not able, not capable" into person who "is able, can do". Of course, person who is not able and can do everything, but so often apparently able to do a lot of desired things,
- greater readiness to talk about problems, and to change problematic behaviors,
- increasing amount and quality of constructive behaviors,
- reinforcement of the feeling of having impact on one's life,
- strengthening hope connected with therapy,
- developing abilities in creating and introducing desired strategies,
- improving quality of the relationship with other people,
- better preventing of relapses,
- shortening periods of the relapse's duration and it's intensity,
- higher motivation to participate in therapy programs.

Client's advantages/effects in SFT process:

- after preparing formula easier finding answers on SF questions,
- faster specifying goals, exceptions, resources,
- maintaining SF perspective between sessions.

Therapist's advantages/effects:

- decreasing level of the client's resistance in the therapy process,
- increasing possibilities of the cooperation with clients,
- higher subjective feeling of self efficacy,
- strengthening of the therapist engagement in the workplace,
- broadening of the therapist perspective of the new possibilities and solutions,
- changing of the self attitude toward clients, much more friendly and optimistic, particularly toward so called "difficult clients",
- making easier to conduct SF sessions and to keep focus on solutions instead of problems.

Above advantages and effects were quoted by many therapist, many of them were not solution focused ones. Most of this quotations are very common for people who were trying to use even to some degree SFBT. So I can say it's not advantage of using Deck of trumps, but that using Deck of trumps is useful for many to work on the basis of SFBT's principles. And in such a perspective it's a helpful tool to straighten or introduce SFBT's techniques into ones therapeutic practice, and for clients to help them find effective way to achieve their goals and meet their needs in a save and respectful way.

Tomasz Świtek

Bibliography:

1. L. Isebeart, M-C. Cabié, Pour une thérapie brève, Edition Erès,1997.
2. Linda Metcalf , Solution Focused Group Therapy, The Free Press, 1998.
3. I.K. Berg, S.D. Miller, Working With the Problem Drinker, Norton,1992.
4. I.K. Berg, N.H. Reuss, Solutions Step by Step, Norton,1997.

Tomasz Switek – MA of social prevention and rehabilitation, certified specialist of dependency psychotherapy, recommended group trainer by the Polish Psychological Association, solution focused therapist. Cooperate with the Institute of the Health Psychology of PPA in Warsaw as a trainer and lecturer. Has got private practice in Inowroclaw, doing therapy, trainings and workshops.

**"Baraja de Triunfos" - Introducción
por Tomasz Switek**

Traducción de Jairo Serna, MPA,MSW

Queridos Colegas y profesionales en el área de servicio a la gente:

Tengo el privilegio de presentarles un procedimiento para trabajar con pacientes/ clientes el cual también, yo tengo la firme convicción, puede llegar a ser una herramienta de trabajo eficaz. El procedimiento está basado en la experiencia de muchos terapeutas en los cuales mi trabajo se ha inspirado y se enmarca en los principios de la "Terapia Breve Enfocada en las Soluciones," tal como fueron desarrollados en el "Brief Therapy Family Center" en Milwaukee (USA)

Ya que nuestro trabajo (como Terapeutas Enfocados en Soluciones) es útil para los clientes de una manera inequívoca, he decidido compartir con ustedes este procedimiento estructurado con la esperanza de que aliente su practica de ayudar a la gente de una manera enfocada en sus habilidades, necesidades y recursos.

Estoy convencido de que mi procedimiento puede ser usado con varias clases de problemas diferentes. Esta destinado a lo que el cliente quiere lograr en la terapia y en lo que el o ella quieren mejorar. El foco se mantiene en crear y proponer soluciones en vez de enfocarse en la naturaleza del problema, una idea que es básica para los Terapeutas que trabajamos en el marco del Enfoque en las Soluciones.

He escogido los títulos para la parte temática de la Baraja de Triunfos (Partes 1-12) con base en mi experiencia trabajando con la gente. He observado qué asuntos son importantes para ellos y en qué grado; que se necesita y qué ha recibido un alto valor subjetivo. Por supuesto esta no es una lista completa; la parte 13, que es genérica, puede acomodar las necesidades específicas de sus clientes.

Algo así como una docena de fórmulas se presentan aquí y pueden ser utilizadas por el terapeuta y el cliente en dos pasos.

Primer paso:

El primer paso consiste en escoger con el cliente una de las fórmulas de entre las partes 1-13 de acuerdo a las necesidades y preferencias de éste. Después de esto el cliente responde las preguntas incluidas en la fórmula escogida. El cliente hace esto solo o con la ayuda de una persona que le colabore. Las preguntas ayudan al cliente a auto analizar aspectos particulares de su vida y como esta funcionando en cada área.

Las preguntas llevan el cliente a usar su imaginación acerca de: (1) un funcionamiento adecuado y deseado en esa área específica de su vida, (2) cuando y cómo él tuvo comportamientos similares, (3) cuales son sus recursos internos y externos y (4) que otros factores pueden ayudarle a funcionar de esa manera.

Después de responder las preguntas, su cliente puede decidir si quiere continuar trabajando en la búsqueda de nuevas soluciones en esa área de su vida. Si la respuesta es sí, juntos, con el terapeuta, van al Segundo paso. Si no, se puede permanecer en el primer paso y escoger otra fórmula siempre que el cliente exprese la necesidad de continuar el trabajo juntos.

La meta del primer paso es ayudar al cliente a notar que, a pesar de estar experimentando deficiencias y fallas, el también posee algunos recursos. El traer estos recursos a la luz del día se hace posible mediante un análisis constructivo de las experiencias personales en la vida del cliente. Esto a su vez hace más fácil que el cliente vea e internalice recursos y haga un uso más efectivo de ellos en el futuro deseado. Extraer, amplificar y reforzar los recursos de la persona es una estrategia muy efectiva de brindar ayuda psicológica.

Una Baraja de Triunfos:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>parte 1 - Yo como padre/ madre de familia</i>• <i>parte 2 - Yo como esposo o pareja</i>• <i>parte 3 - Yo como trabajador</i>• <i>parte 4 - Yo creyendo en Dios</i>• <i>parte 5 - Yo usando mi tiempo libre constructivamente</i>• <i>parte 6 - Yo actuando de acuerdo a mis valores</i>• <i>parte 7 - Yo lidiando las dificultades de la vida</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>parte 8 - Yo teniendo éxito</i>• <i>parte 9 - Yo como mujer / hombre</i>• <i>parte 10 - Yo con fuerza de voluntad, resistiendo tentaciones</i>• <i>parte 11 - Yo cuidando mi cuerpo y mi salud</i>• <i>parte 12 - Yo controlando mi comportamiento y mis impulsos</i>• <i>parte 13 - Genérico, para usar de acuerdo a la necesidad del cliente</i> |
|--|--|

Segundo Paso:

Las secciones de la “Baraja de Triunfos-Fórmula para el Cambio-1” y “Baraja de Triunfos-Fórmula para el Cambio-2” están diseñadas para usar con el tema escogido de las secciones 1 a 13.

En este paso el cliente se está preparando para introducir algunos cambios en su vida, y se está dando cuenta como estos cambios son apropiados para él o ella. ¿Que le es útil? ¿Qué cosas buenas deben continuar? ¿Qué estrategia necesita cambiar? El propósito de estas dos fórmulas es: (1) Ayudarle al cliente a planear la dirección y la forma de hacer cambios con base en sus experiencias personales y en sus habilidades, y (2) Observar como estas nuevas estrategias influyen la vida actual del cliente.

Al leer las preguntas, observará que se refieren a las experiencias del cliente, del pasado y del presente, que son positivas y constructivas. Estas experiencias son usadas como una base para crear y utilizar peldaños posteriores en el proceso de crear soluciones.

Cuando use estas fórmulas con su cliente, se recomienda que usted trate de obtener tantos detalles como sea posible tanto de su vida interior como de la exterior en un tiempo en que él funcionaba mejor. Es necesario evitar el riesgo de enredarse con los detalles y ponerse a analizar la naturaleza y causa de los problemas del cliente. (Esto podría ser material para otro juego, tal vez la “Baraja de Cartas Malas”) Mas bien mantenga el foco y concéntrese en lo que ha sido útil en el pasado, lo que es útil ahora y lo que pudiera ser útil en el futuro!

Este procedimiento necesita ser tratado con mucha flexibilidad para poder ajustarlo a las necesidades y metas propias de cada cliente. Vale la pena recordar que cada vez que usted le presenta este procedimiento al cliente, este lo debe ver como solo de una propuesta. Dejando que el cliente decida si eventualmente usa este procedimiento le permitirá a usted mantener la responsabilidad por el cambio donde corresponde.

Este material se puede usar con individuos o con grupos.

Está hecho para ser utilizado y copiado sin ningún cargo por parte de profesionales en las profesiones de ayuda a la gente. ¿Le agradecería que compartiera conmigo sus reflexiones sobre su experiencia usando esta herramienta!

**¡Con mis mejores deseos por un trabajo efectivo!
Tomasz Switek**

Pronto estará disponible en el sitio del Internet: <http://centrumpsr.eu/>
Puede pedir versión en Microsoft Word por e-mail: tomaszswitek@centrumpsr.eu
“Baraja de Triunfos” – PARTE 1“

Yo como Padre / Madre de Familia

Ahora piense acerca de una época cuando estaba satisfecho con la forma como actuaba de padre de familia. Además, cuando sus hijos también estaban contentos con la forma en que usted actuaba como padre de familia. Por supuesto nadie es perfecto. Pero si usted quiere oír a sus hijos, decir En10 a 20 años que ellos estaban contentos con usted como padre, puede completar la forma que se encuentra mas adelante sobre la base de su experiencia personal, averiguando y definiendo lo que significa llegar a ser un mejor padre de familia.

1. ¿Qué clase de comportamiento muestran que usted esta actuando como un buen Padre de Familia? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. ¿Cuándo usted se comportó como un buen padre de familia?

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles cuando actúa como un Buen padre de Familia? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente actúo como un Buen Padre de familia” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia me comporto como un Buen Padre de Familia”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

"Baraja de Triunfos" – PARTE 2

Yo como Esposo o Pareja

Ahora piense acerca de una época de su vida cuando estaba satisfecho con la forma como usted se comportaba como Esposo o Pareja. Cuando usted vió, oyó, observó que su Esposo o Pareja estaba contento con la manera como usted se comportaba, con su actitud hacia él o ella. Toda relación tiene sus subidas y bajadas. Le invitamos a considerar cual de sus comportamientos y actitudes ayudan a hacer su relación más satisfactorio para ambos.

1. ¿Qué clase de acciones tuyas demuestra que usted está actuando como un buen Esposo o Pareja? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. Cuando ustedes ambos estaban satisfechos con la relación.

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué características de personalidad usted tiene que le son útiles cuando actúa como un Buen Esposo o Pareja? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente actúo como un Buen Esposo o Pareja” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia me comporto como un buen “Esposo o Pareja”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

”Baraja de Triunfos” – PARTE 3”

Yo como Trabajador

Ahora tiene la oportunidad de considerar lo que usted piensa acerca de ser y actuar como un Buen Trabajador. Todo lugar de trabajo tiene sus ventajas y sus desventajas. Su rendimiento también a veces es mejor a veces peor. Lo invito a pensar en las respuestas a las preguntas que siguen de una manera que le ayuden a definir qué es y como ayuda actuar como un Buen Trabajador.

1. ¿Qué clase de acciones tuyas demuestran que usted está actuando como un Buen Trabajador? Dé un ejemplo de su comportamiento .

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. ¿Cuándo usted (Y talvez su supervisor) estaba convencido de que hacía un buen trabajo?

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles cuando actúa como un Buen Trabajador? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente actúo como un Buen Trabajador” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia me comporto como un Buen Trabajador”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles cuando actúa de acuerdo a su creencia en Dios? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente actúo de acuerdo a mi creencia en Dios” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia me comporto de acuerdo a mi creencia en Dios”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para usar su tiempo libre de una manera constructiva? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “Al presente muy raramente uso mi tiempo libre constructivamente” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia uso mi tiempo libre constructivamente” estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

"Baraja de Triunfos" – PARTE 6"

Yo Actuando de acuerdo a mis valores

Ahora tiene la oportunidad de considerar qué está haciendo para actuar de acuerdo a sus valores personales. Todo el mundo tiene ciertas creencias que le son importantes cuando se toman decisiones. Estos valores son la base de cómo conducimos nuestra vida. Piense en aquellas situaciones cuando usted actuó de acuerdo a sus valores, cuando usted se sintió con una conciencia limpia

1. ¿Qué clase de acciones tuyas demuestran que usted está comportándose de acuerdo con sus valores personales? Dé un ejemplo de su comportamiento .

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. Situaciones en las cuales usted se comportaba de acuerdo a sus valores.

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para comportarse de acuerdo a sus valores? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente mi comportamiento esta de acuerdo a mis valores” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia mi comportamiento esta de acuerdo a mis valores” estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para enfrentarse a las dificultades de la vida de una manera adecuada? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente hago frente a las dificultades de la vida de una manera adecuada” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia estoy haciéndole frente a las dificultades de la vida de una manera adecuada”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para hacer cosas que lo aproximaron al logro de algún éxito? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente hago cosas que me acercan al logro de algún éxito” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia estoy haciendo cosas que me aproximan al logro de algún éxito”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

"Baraja de Triunfos" – PARTE 9ª

Yo como Mujer / Hombre

Nuestro genero es determinado en el primer instante de nuestras vidas. Tenemos creencias acerca de lo que significa ser hombre o ser mujer. Con frecuencia es difícil vivir en concordancia con esas creencias. Frecuentemente uno tiene que pensar en que es apropiado, que me conviene a mi como Hombre o Mujer. Cuales son sus creencias respecto a esto y como las implementa en su vida?

1. ¿Qué clase de acciones tuyas demuestran que usted esta actuando como una Mujer o Hombre de valía? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. Situaciones en que usted estaba actuando como una Mujer u Hombre de valía.

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para actuar como una Mujer/ Hombre de valía? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente actúo como un hombre o mujer de valía” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia estoy actuando como una mujer u hombre de valía”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

”Baraja de Triunfos” – PARTE 10ª

Yo con fuerza de voluntad, resistiendo tentaciones

Con frecuencia, una y otra vez mostramos fuerza de voluntad resistiendo tentaciones; esto nos protege de las consecuencias negativas de caer en tentaciones. A veces somos suficientemente fuertes, a veces no. Recuerde ahora los momentos cuando usted exhibió una voluntad fuerte resistiendo tentaciones que eran riesgosas para usted. Esto puede tener que ver con drogas, alcohol, sexo o cualquier otra tentación que era de alto riesgo para usted.

1. ¿En cuál de sus comportamientos usted reconoce que usted demostró fuerza de voluntad resistiendo tentaciones? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. ¡Situaciones en que usted demostraba fuerza de voluntad, resistiendo sus tentaciones!

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para exhibir una fuerte voluntad y resistir las tentaciones? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente tengo fuerza de voluntad, para resistir tentaciones” y 10 significa “al presente con mucha frecuencia demuestro que tengo fuerza de voluntad, para resistir tentaciones”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

”Baraja de Triunfos” – PARTE 11ª

Yo cuidando mi cuerpo y mi salud

¡Nada es más importante que la salud! En las prisas de cada día a veces nos olvidamos que nuestro cuerpo requiere cuidado. Considere ahora, como usted se cuida y cuida de su cuerpo y de su salud. Que cosa hace para mantenerlo funcionando adecuadamente, para mantener su bienestar.

1. ¿En cuál de sus comportamientos usted reconoce que usted esta tomando suficiente cuidado de su cuerpo y salud? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. ¡Situaciones en que usted estaba tomando suficiente cuidado de su cuerpo y salud!

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para tomar suficiente cuidado de su cuerpo y salud? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente no me cuido ni cuido de mi cuerpo y mi salud” y 10 significa “al presente cuido muy bien mi cuido de mi cuerpo y mi salud”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le ayudan a mantenerse en control de su comportamiento y sus impulsos? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?		¿Qué características de mi

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “al presente muy raramente puedo mantenerme en control de mi comportamiento y mis impulsos” y 10 significa “al presente muy a menudo soy capaz de mantenerme en control de mi comportamiento y mis impulsos”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. En una escala de 0 a 100% indique: ¿Que tan cierto está de que es capaz de mantenerse en control del impulso que ha estado analizando aquí, en una forma que usted y otros se sientan seguros?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

"Baraja de Triunfos" – PARTE 13^a

Yo

En la fórmula que sigue usted puede ponderar como funciona en una área que sea de interés especial para usted. Ojalá que este ejercicio le sea útil para introducir cambios y mejorar la calidad de su vida. Concentre su atención en todo lo que esta conectado con el área escogida, buscando los momentos cuando las cosas iban mejor, cuando usted hizo las cosas de mejor forma y más satisfactoriamente

1. ¿En cuál de sus comportamientos usted reconoce que usted
.....? Dé un ejemplo de su comportamiento.

2. Describa varias situaciones cuando, aunque sea en cierta medida, se comportó de una manera caracterizada por la descripción anterior. Veces en que usted pudo decir: ¡ "Me comporté exactamente como quería comportarme!

3. Con base en los ejemplos anteriores y otros que se le ocurran, trate de completar la tabla siguiente. ¿Que ha aprendido acerca de lo que puede hacer? ¿Qué habilidades y características de personalidad usted tiene que le son útiles para actuar como usted desearía actuar y como se describe in los puntos 1 y 2 arriba? Si fuera necesario pídale a alguien que le ayude a completar la tabla.

¿Qué hice?	¿Qué habilidades demostré en esa situación?	¿Qué características de mi personalidad se hicieron evidentes?

4. ¿Que fue útil y le sirvió para actuar de esa manera?

En usted	Fuera de usted

5. En una escala de 1 a 10 donde 1 quiere decir “.....” y 10 significa “.....”, estime su nivel presente en esta área de su vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

“Baraja de Triunfos”- Fórmula de Cambio - 1

En las secciones 1-13 del formulario usted respondió muchas preguntas.

La 1ª pregunta fue dedicada a invitarlo a figurarse como se ve usted funcionando bien y constructivamente en un área determinada. La 2ª pregunta lo invitaba a recordar todos los momentos de su vida cuando su comportamiento se ajustaba a la manera esperada, cuando usted actuaba de una manera constructiva. De esa manera usted aportaba pruebas de que era capaz de actuar en esa forma. Tal vez todavía no ha llegado a la perfección, pero con el tiempo ira mejorando cada vez más. Con las respuestas a la pregunta 3ª usted definió sus habilidades, características y ventajas a su favor que le van a permitir alcanzar las metas que se ha fijado. Contestando la 4ª pregunta usted estableció que cosas le han servido para actuar de la manera deseada. La respuesta a la 5ª pregunta es un intento de medir donde usted está con respecto al comportamiento deseable en el área escogida. Si desea continuar el trabajo y prepararse para introducir nuevos cambios en el proceso de mejorar su actuación, usted puede contestar las preguntas que siguen.

1. Escriba de Nuevo su evaluación en la escala de 1 a 10 en el formulario de “La Baraja de Triunfos” parte “.....” (su respuesta a la pregunta 5 en el formulario en el que usted trabajó):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1.

2. Piense ahora que esta ya pasando en esa área que le permite ponerse en el nivel..... (su calificación en el punto 1), y no 1 o 2 puntos por debajo de ese nivel. Cuando responda trate de pensar y escribir sobre lo que usted esta haciendo pensando o sintiendo; que cosa otros están haciendo, que cosa están pasando para que usted se encuentre en ese nivel. Trate de pensar en términos de lo que “esta pasando”, no de lo que “no esta pasando”.

3. Ahora piense en aquellos momentos de su vida cuando usted pudo calificarse mas alto que lo que usted anotó como su nivel actual en el párrafo 1 arriba. Trate de pensar y escriba sobre lo que usted esta haciendo pensando o sintiendo; que cosa otros están haciendo, que cosas están pasando para que usted se encuentre en ese nivel. Trate de pensar en términos de lo que “esta pasando”, no de lo que “no esta pasando”.

4. Imagine que en el futuro cercano usted pudiera estimar su situación un poco mejor de lo que se califico en el párrafo 1°. Piense y escriba como debe ser esa situación diferente de la actual. Que estará usted haciendo pensando o sintiendo; que cosa otros estarann haciendo, que cosa estaran pasando para que usted sienta que esta en un nivel uno o dos puntos mas alto de lo que esta ahora.

5. Ahora en base de sus respuestas a las preguntas 3 y 4, piense y escriba cuales son los siguientes pasos que debe tomar para moverse dos o tres puntos en la escala aproximándose a 10. Pasos que si los toma le permitirá decir en el futuro cercano "Estoy un poco mas arriba de lo que estaba hace poco tiempo" Escriba acerca de lo que usted esta haciendo, cuándo, dónde, cómo y en que forma, quien y como le estarán ayudando, que tipo de pensamientos y sentimientos le serán útiles en esta tarea.

**Si usted sabe ahora lo que hay que hacer, ponga este formulario en un lugar seguro entonces salga y ¡hágalo! Después de todo, usted es capaz de influenciar los cambios en su vida. Trate de notar, aun los más pequeños signos de cambio, estos son los componentes de los grandes cambios.
¡Haga lo que sea necesario!**

"Baraja de Triunfos" - Fórmula de Cambio - 2

Con esta fórmula usted puede empezar a hacer cambios y darse cuenta de si estos cambios son apropiados para usted y como le pueden servir para sus propósitos. Podrá decidir que vale la pena continuar, que necesita cambiarse y en que forma se deben hacer los cambios para lograr sus metas.

1. De acuerdo con las etapas planificadas yo he llevado a cabo las siguientes actividades, las cuales han traído los siguientes cambios:

¿Qué he hecho y como lo he hecho?	¿Cambios influenciados por mis acciones?

2. En la actualidad estimo mi situación en una escala de 1 a 10 en:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Describa en unas pocas frases como usted usó sus habilidades, fortalezas, características y situaciones especiales, cuando usted emprendió los pasos mencionados en el punto 1:

4. Ahora puede usar las fórmulas anteriores así como todas las ideas que se le ocurran y que no están en las fórmulas.

Con base en eso, imagínese un futuro inmediato en el cual usted pudiera estimar su situación un poco mas arriba de lo que usted se calificó en el punto 2. Piense y describa en que forma esa situación deberá ser diferente de la actual. ¿Qué cosas estará haciendo, pensando y sintiendo; que estarán haciendo otros, quienes serán estas personas? ¿Que haría que estuviera a un nivel mas alto de lo que es ahora?

5. Ahora con base en sus respuestas a la pregunta 4 considere y ponga por escrito cuales serán los dos o tres pasos siguientes que lo aproximen a 10 en la escala. Pasos que le van a permitir en el futuro inmediato decir “Estoy un poco mas delante de lo que estaba hace solo un tiempo atrás”. Describa, qué, donde, cuando, como, de que manera usted lo estará haciendo; quienes y como le estarán ayudando, que tipo de pensamientos y sentimientos le serán útiles en esa tarea.

¿Desea hacer mas cambios en ese aspecto de su vida?	Sí	No
¿Es posible hacer mas cambios en ese aspecto de su vida?	Sí	No

Si contestó dos veces Sí entonces use un nuevo formato “Formula de Cambio-2” y continúe trabajando haciendo los cambios deseados y logrando sus metas.

Le deseamos ¡buena suerte!