

DRAGON HEARTS. THE FLAMES OF LOVE

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Dragostea în cuplu e o poveste vie – plină de foc, de provocări, de învățături, de protecție, dar și de vulnerabilitate. Setul *Dragon hearts. The flames of love* surprinde aceste nuanțe prin imagini cu dragoni – simboluri ale puterii, pasiunii, dar și ale emoțiilor ascunse.

Cardurile devin un limbaj vizual care ajută la:

- exprimarea a ceea ce încă nu poate fi spus în cuplu,
- explorarea temelor de intimitate, conflict, limite și visuri comune,
- înțelegerea rolurilor și a dinamicilor din relație.

2. Structura setului

- 50 de carduri ilustrate cu perechi de dragoni (în scene de afecțiune, tensiune, joc sau distanță)
- fiecare imagine are o energie (tandă, protectoare, intensă, conflictuală, visătoare)
- poate fi folosit în terapie individuală, de cuplu, coaching relațional, grupuri de dezvoltare personală

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – reflecție personală

- Cum: Persoana alege o imagine care descrie relația actuală sau o relație din trecut.
- Exemplu exercițiu: „Ce spune această scenă despre felul în care mă poziționez în relație?”
„Cine sunt eu: dragonul de foc sau dragonul care tace?”

B. În terapie de cuplu

- Cum: Partenerii aleg fiecare:
 - un card „care arată cum se simt acum”,
 - un card „care arată ce aș vrea să se schimbe”.
- Exemplu exercițiu: Fiecare povestește alegerea, apoi se caută „un card comun” – imaginea care reflectă dorința de cuplu.

C. În grupuri de cupluri sau workshopuri

- Cum: Fiecare cuplu alege o imagine care îi reprezintă și o prezintă grupului.
- Exemplu exercițiu: „Ce vrem să dezvoltăm/să consolidăm în cuplul nostru?” – discuție pornind de la cardurile alese.

D. În coaching relațional

- Cum: Se folosesc cardurile pentru a explora obiective de cuplu.
- Exemplu exercițiu: Creează un „trio al relației”:
 1. cardul care arată unde suntem acum;
 2. cardul care arată ce ne blochează;
 3. cardul care arată ce ne susține

E. Scriere expresivă

- Cum: Fiecare partener (sau doar unul) alege un card și scrie o scrisoare partenerului /partenerei
- Exemplu exercițiu: „Eu, dragonul din această imagine, îți spun că...”

F. Exerciții de rol

- Cum: Partenerii verbalizează ceea ce proiectează în scena cardului ales.
- Exemplu exercițiu: „Ce ar spune dragonul tău către dragonul meu?”

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Lăsați timp pentru procesare: imaginile pot activa emoții adânci.
- Încurajați exprimarea liberă – fiecare card poate însemna ceva diferit pentru fiecare partener.

*

Setul *Dragon hearts. The flames of love* e o invitație la dialog sincer, profund și creativ între parteneri. Fiecare card poate fi un început de conversație și transformare, funcționând ca o oglindă pentru părți necunoscute, respinse, stigmatizate și care, când pot fi reintegrate, hrănesc și vindecă ceea ce e viu în cuplu, vitalitatea și reziliența.

*

5. Alte aplicații în afara relației de cuplu

Setul *Dragon hearts. The flames of love*, deși a fost conceput în principal pentru explorarea relației de cuplu, poate fi folosit și în alte contexte, fiecare imagine având un potențial simbolic puternic:

- Explorarea relației cu sinele – dragonii pot reprezenta părți din personalitate (dragonul protector, dragonul furios, dragonul vulnerabil). Exemplu exercițiu: Alege un dragon care te

Psymagination

sperie și unul care te inspiră. Scrie un dialog între aceste două părți ale tale.

- Coaching de leadership – dragonii pot fi metafore pentru tipuri de putere și moduri de a gestiona conflictele. Exemplu exercițiu: „Ce fel de lider-dragon sunt?” „Cum îmi pot folosi puterea fără a arde punți?”
- Lucru cu adolescenți – imaginile pot deschide conversații despre furie, prietenie, loialitate și limite. Exemplu exercițiu: „Ce dragon te-ar reprezenta la școală? Dar acasă?”
- Workshopuri de art-terapie – cardurile pot fi punct de pornire pentru desen, colaj, scriere sau chiar crearea unui dragon personalizat. Exemplu exercițiu: Alege un card - desenează „armura” dragonului tău și „ce o poate înmuia”.