

Inner Landscape

Ghid de utilizare

1. Introducere

Setul *Inner Landscape* este creat pentru a explora metaforic „teritoriile intrapsihice” ale fiecărei persoane – emoții, gânduri, resurse și blocaje. Peisajele sunt ilustrative, cu încărcătură simbolică, invitând la introspecție și dialog.

Cardurile pot fi folosite în:

- terapie individuală (pentru autoexplorare, conectare și prelucrare emoțională)
- terapie de grup (pentru deschidere, coeziune, împărtășire)
- procese creative (scriere, artă, coaching)

2. Structura setului

- 54 de carduri ilustrate cu peisaje metaforice
- imagini variate (lumină, umbră, obstacole, drumuri etc.)
- ghid de utilizare cu propuneri de exerciții

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – auto-reflecție

- Alege 1-3 carduri care te inspiră, care te atrag sau față de care simți respingere.
- Privește imaginea câteva clipe.

- Notează: „Ce parte din mine rezonază cu acest peisaj?” „Ce mesaj îmi transmite?”

Exemplu exercițiu: Alege cardul cu un pod și scrie în jurnal – „Ce poduri am de trecut acum în viața mea?”

B. În terapie individuală

- Terapeutul așază cardurile pe masă și invită persoana să selecteze.
- Întrebări utile:

- „Ce peisaj descrie cum te simți acum?”
- „Care imagine rezonază cu provocările pe care le întâlnești pe drumul tău în viață?”
- „Ce card reflectă locul în care vrei să ajungi?”

Exemplu exercițiu: Alege două carduri – unul care arată unde te afli acum și unul care arată unde vrei să ajungi. Povestește drumul de la unul la altul.

C. În grupuri de dezvoltare personală

- Cardurile sunt răspândite pe masă. Fiecare participant alege unul care îl reprezintă „astăzi”.
- Exercițiu: fiecare povestește de ce a ales acel peisaj.

Exemplu exercițiu: Fiecare participant alege un card la întâmplare, descrie starea pe care o asociază cu acel „peisaj interior” și îl compară cu starea sa actuală.

D. În coaching sau procese creative

- Se selectează carduri care reflectă un obiectiv, o provocare sau un vis.
- Exercițiu: clientul este invitat să creeze o „hartă” cu mai multe imagini – unde sunt, unde vreau să ajung, ce resurse și obstacole apar.

Exemplu exercițiu: Folosește trei carduri – „Pădurea”, „Muntele” și „Oceanul” – și creează o poveste despre obstacolele și resursele tale.

E. Scriere expresivă

- Extrage un card și scrie:
 - o poveste
 - o poezie
 - o scrisoare către tine însuși/însăți inspirată de peisaj.

Exemplu exercițiu: Alege cardul cu un deșert și scrie un paragraf despre „ce lipsuri resimt acum în viața mea și cum caut să le umplu”.

F. Exerciții de rol și dialog interior

- Persoana „intră” în peisajul cardului și vorbește din perspectiva locului: „Eu, muntele, îți spun...”, „Eu, deșertul, îți arăt...”.

Exemplu exercițiu: Alege cardul cu un râu și rostește: „Eu, râul, îți spun cum să lași lucrurile să curgă.”

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Lăsați clientul să aleagă liber cardurile; nu există „alegeri greșite”.
- Lăsați timp pentru tăcere și contemplație – uneori imaginea declanșează procese profunde.

Setul *Inner Landscape* este o invitație la introspecție prin imagini, oferind un spațiu metaforic de explorare și reconectare cu sine. Fiecare card poate fi un punct de pornire pentru o poveste, o emoție sau o revelație.

Fișe de lucru

1. Reflecție individuală:

Ce imagine ai ales?

Ce simți când privești această imagine?

Ce parte din tine seamănă cu acest peisaj?

2. În terapie individuală:

Ce card arată unde te afli acum?

Ce card arată unde vrei să ajungi?

Ce resurse/obstacole vezi în drum?

3. Exerciții de scriere expresivă:

Scrie o poveste inspirată de cardul ales. Ce îți spune acest peisaj despre tine acum?