

## Instrucțiuni de utilizare a setului de cărți - DUET

DUET sânt niște cărți asociativ /terapeutice speciale care ne oferă o oglindă profundă și multilaterală, prin care ne putem reflecta nouă înșine esența diferitelor elemente a relațiilor noastre.

Setul DUET conține 96 de cărți de imagini și 96 de cărți de cuvinte. În cărțile de imagini se află situații diferite care reprezintă emoții, comportamente și paternuri de gândire în cadrul unor anumite relații. În unele din imagini apar bărbați sau femei - se recomandă să privești imaginea ca fiind o reprezentare a unei acțiuni sau a unui patern și nu neapărat ca fiind reprezentarea exactă a unui personaj de gen masculin sau feminin.

(De exemplu- se poate întâmpla ca tocmai un bărbat să se identifice cu o acțiune sau un patern care este reprezentat de câte o imagine feminină sau vice-versa).

Cărțile terapeutice pot reflecta moduri multilaterale de relații înafara celor înțelese de la sine : eu și sinele meu, eu și corpul meu, eu și munca mea, familia mea, etc. În alte cuvinte cărțile nu se adresează exclusiv numai la relațiile dintre femei și bărbați.

## Recomandări de utilizare a cărților DUET

Gândește-șe la o anumită situație sau la un anumit subiect legat de cineva, asupra cărora ai dori să primești o clarificare sau un mesaj.

Amestecă ambele pachete de cărți (imagini și cuvinte), concentrându-te pe subiectul respectiv, iar apoi plasează cărțile astfel încât să nu le vezi- pe dos.

Extrage la întâmplare o carte din fiecare pachet de cărți.

Privește cartea-imagine ,verifică ce senzați, gânduri și semnificații îți trezește ea

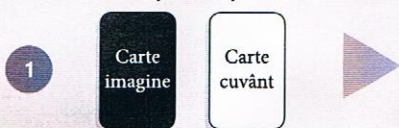
Privește cartea "cuvânt și repetă aceeași procedură ca în 4.

Încearcă să găsești legătura între imagine și cuvânt, în ce fel se conectează ele cu întrebarea ta cheie și ce mesaj îți oferă combinarea celor două pachete.

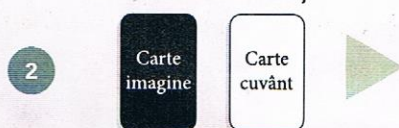
Este important de menționat faptul că se poate întâmpla ca legătura dintre cuvânt și imagine să nu fie tocmai una directă. Câteodată cuvântul poate reprezenta tocmai un obstacol la cea ce se desfășoară în imagine, sau poate reprezenta o direcție către împuternicire și dezvoltare. Câteodată legătura între cuvânt și imagine poate indica un conflict. Uneori cuvântul sau situația pot indica o suspiciune sau o nevoie. Este important deci, ca fiecare persoană să și auto definească semnificația legăturii sale dintre cuvânt și imagine în mod propriu.

## Exemple de expunere

### Esența relațiilor



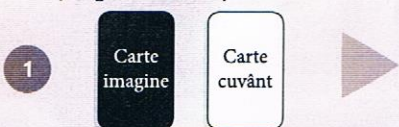
### Ce blochează relația?



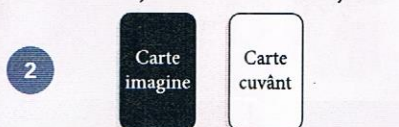
### Ce facilitează relația?



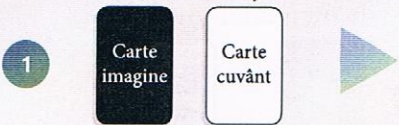
### Relația prezentă așa cum este ea



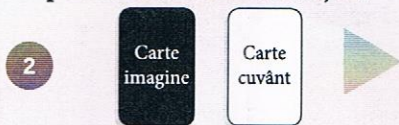
### Potențialul acestei relații



### Cum văd eu partenerul meu în această relație?



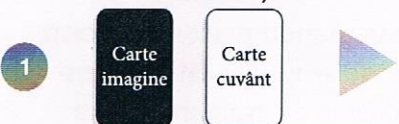
### Cum mă văd eu pe mine în această relație ?



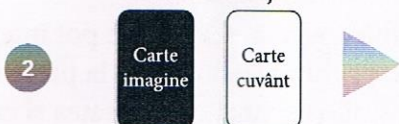
### Care este lecția din această relație?



### Gânduri legate de această relație



### Emoții care hrănesc această relație



### Un mesaj intuitiv asupra acestei relații



Pentru a permite un grad semnificativ de concentrare și aprofundare este recomandat de a inversa doar câte două cărți la fiecare expunere, deci a se referi separat la ele după numerotațiile care apar în exemplele din expunere iar numai apoi a avansa la cuplul următor de cărți.

## Dorința

### Subiectul

1 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Dorința

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Modul de implementare

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

## Ochelari

### Felul în care vede tata subiectul

1 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Felul în care vede mama subiectul

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Felul în care văd eu subiectul și care este lecția

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

## Procesul de învățare

### Subiectul

1 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Ce am învățat ?

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Ce aș fi fost nevoit să fi învățat?

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

## Conectarea între conștient și subconștient

### Alegere conștientă

(alege 2 cărți descoperite)

1 Alege un subiect asupra căruia ai dori să primești un mesaj.

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Alegere subconștientă

(alege 2 cărți pe dos)

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

4 Contemplează asupra similitudinii și a diferențierii care este lecția ta?

## Expunerea măștii

### Ce anume prezintă x ea lumii ?

1 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Ce ascunde ea de lume?

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Ce lecție e nevoie să învăț?

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

## Trecut, prezent, viitor

### Trecutul Legat de subiect

1 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Prezentul legat de el

2 **Carte imagine**   Carte cuvânt

### Potențialul viitor

3 **Carte imagine**   Carte cuvânt

Setul DUEtse poate utiliza în oricare formă creativă. Cărțile se pot interpreta în mod personal de către protagonist și totodată se pot interpreta și primind feedback de la partenerii de grup. Cu cât vei folosi mai mult cărțile terapeutice cu atât, vei reuși să-ți extinzi creativitatea și capacitatea de evaluare asupra diferitelor situații care apar în cadrul relațiilor din viața ta.