INSRUCŢIUNI SPECTRA

Setul SPECTRA poate fi folosit de oricare persoană cât şi de terapeuţi în diferite domenii. El conţine 96 de imagini care întruchipează simboluri şi situaţii din viaţa şi lumea noastră interioară cât şi 95 de cuvinte care exprimă emoţii, gânduri, situaţii şi modele comportamentale ce apar în diverse situaţii ale vieţii noastre; o carte este goală. Imaginile şi cuvintele pot fi folosite fiecare separat sau împreună.

CEASUL - apare pe fiecare din cărţile cu cuvinte, fiind un instrument de orientare şi concentrare pe obiective din viaţa noastră.

CELE 4 ELEMENTE

În cărţile cu cuvinte apar cele 4 elemente ce reprezintă forţele naturii care au influenţă asupra noastră. Ele sunt un instrument de definire şi trasare energetică a diferitelor situaţii din viaţa noastră. Lucrul cu aceste elemente fundamentale are un dublu scop: de a afla felul în care ele ne influenţează întregul comportament şi mod de funcţionare în anumite situaţii, precum şi de a explora posibilităţile de a controla şi schimba această influenţă pe care o au cele 4 elemente asupra noastră.

Exemplu pentru ceas

Exemplu pentru elemente

Pământ – stabilitate, siguranţă, fecundare, creştere şi hrănire
Apă – emoţii, intuiţie, curgere, adâncime, purificarea şi sursa vieţii
Aer – comunicare, idei, inspiraţie şi gândire
Foc – schimbare, energie, putere şi căldură
Poţi adăuga interpretarea ta eprsonală la fiecare din cele 4 elemente.

Sugestie de lucru cu cele 4 elemente:

1. Gândeşte-te la o anumită situaţie din viaţa ta.
2. Extrage o carte-cuvânt, priveşte-o cu atenţie şi alege elementul care simţi că este dominant (se manifestă cu preponderenţă) în viaţa ta în ceea ce priveşte această situaţie.
3. Verifică ce spaţiu relativ ocupă acest element din suprafaţa totală a cărţii şi procedează la fel şi cu celelalte elemente (poţi desena această influenţă pe o foaie de hârtie, consacrând fiecărui element o anumită suprafaţă, la alegerea ta.
4. Acum, după ce tabloul situaţiei îţi este mai clar, verifică dacă ai vrea să schimbi această situaţie.
5. Cercetează care element ai dori să intensifici sau să diminuezi, precum şi în ce fel ai dori să faci această schimbare.

Cărţile asociative SPECTRA sunt destinate:
- Să reflecte diferite situaţii şi contexte din viaţa noastră interioară
- Să reflecte comportamente şi modele de acţiune
- Să dezvolte o gândire şi o perspectivă logică individului sau grupului de lucru
- Să ne ajute în a primi răspunsuri şi îndrumare de la noi înşine
- Să ne faciliteze o comunicare liberă şi plăcută.

UN EXEMPLU DE EXPUNERE

* Gândeşte-te la o temă din viaţa ta (legată de viaţa de cuplu, de carieră, copii, auto implementare, etc).
* Formulează-ţi o întrebare simplă şi clară, care este semnificativă pentru tine, legată de această temă.
* Priveşte cărţile cu imagini şi alege imaginea care simţi că te reflectă cel mai bine, cu care comunici cel mai bine.
* Denumeşte imaginea. Defineşte-o. Ce simţi asupra acestei imagini? Ce gânduri îţi provoacă? Ce mesaj îţi transmite cartea respectivă asupra întrebării tale?
* Alege acum o carte-cuvânt şi repetă procedura anterioră. Explorează legătura între imagine şi cuvânt - ce mesaj sau insight primeşti din combinarea celor 2 cărţi?

Exemplu:

Reflectând asupra carierei şi a destinului personal, am ales o carte care m-a atras în mod deosebit - o fată care păşeşte peste nişte urme aflate pe nisip. Cuvântul care m-a atras a fost: schimbare
Insightul pe care l-am realizat a fost acela că pentru a-mi atinge scopul în carieră, am nevoie să merg pe propriul meu drum şi nu pe urmele altuia; destinul meu este să las propria mea amprentă în lume.

Sugestii de expunere

I. Forţele mele interioare

1. Subiectul — Carte imagine / Carte cuvânt
2. Forţele blocante — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Forţele care facilitează posibilitatea schimbări — Carte imagine / Carte cuvânt

II. Inteligenţa emoţională

1. Gândurile legate de subiect — Carte imagine / Carte cuvânt
2. Emoţiile — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Mesaj intuitiv — Carte imagine / Carte cuvânt

III. Procesul de învăţare

1. Subiectul — Carte imagine / Carte cuvânt
2. Ce anume am învăţat prin el ? — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Ce aşi fi fost nevoit să fi învăţat ? — Carte imagine / Carte cuvânt

IV. Conectarea între conştient şi subconştient

1. Alege un subiect asupra căruia ai dori să primeşti un mesaj.
2. Alegere conştientă (alege 2 cărţi descoperite) — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Alegere subconştientă (alege 2 cărţi pe dos) — Carte imagine / Carte cuvânt
4. Contemplează asupra similirităţii şi a diferenţii- care este lecţia ta?

V. Expunerea măşti

1. Ce anume prezintă x ea lumii ? — Carte imagine / Carte cuvânt
2. Ce ascunde ea de lume? — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Ce lecţie e nevoie să învăţ? — Carte imagine / Carte cuvânt

VI. Trecut, prezent, viitor

1. Trecutul Legat de subiect — Carte imagine / Carte cuvânt
2. Prezentul legat de el — Carte imagine / Carte cuvânt
3. Potenţialul viitor — Carte imagine / Carte cuvânt

Pentru a facilita concentrarea şi aprofundarea cărţilor terapeutice , este recomandat să întoarcem numai câte 2 cărţi la fiecare expunere, referindu-ne la ele după numerotajul lor, iar apoi să continuăm procesul de a întoarce alte două. Utilizarea setului SPECTRA este posibilă după alegere , folosind oricare mod creativ vei alege. Este posibil să interpretezi cărţile tale-personal sau eventual să te apelezi la ajutorul altuia. Cu cât vei folosi mai mult cărţile terapeutice cu atât îţi vei facilita creşterea capacităţii tale cr - ative cât şi cea a capacitatăţii personale de evaluare a diverselor situaţii din viaţa ta.

www.itzikcards.co.il e-mail: itzikcards@012.net.il

Traducere în limba română
Dr. Michal Omer