

Rozszerzona instrukcja pracy z „MINERKISS. ZWIERZ SIĘ”

Zawartość: Książka oraz 100 kart zdarzeń i 49 kart czasu.

I. Wprowadzenie

„Minerkiss. Zwierz się” to narzędzie, które pozwala na eksplorację wewnętrznych emocji, myśli i reakcji poprzez symboliczne odniesienia do zdarzeń, czasu i zwierząt.

„Minerkiss. Zwierz się” to narzędzie, które umożliwia eksplorację wewnętrznych emocji, schematów myślowych oraz nieświadomych reakcji poprzez symboliczne odniesienia do zdarzeń, czasu, zwierząt oraz różnych stanów emocjonalnych. Może być wykorzystywane w pracy rozwojowej oraz terapeutycznej przez psychoterapeutów, coachów lub osoby zajmujące się wsparciem emocjonalnym. Celem pracy z tym narzędziem jest pogłębienie zrozumienia własnych reakcji emocjonalnych, odkrycie podświadomych skojarzeń oraz ułatwienie przetwarzania trudnych przeżyć i doświadczeń. „Minerkiss. Zwierz się” to metoda, która pomaga odkryć jakie wzorce, emocje i blokady mogą kierować naszymi reakcjami. Dzięki pracy z symboliką i kreatywną narracją uczestnik zyskuje nowy wgląd w swoje wewnętrzne procesy, co może stać się kluczowym elementem jego rozwoju emocjonalnego i osobistego.

II. Opis sesji

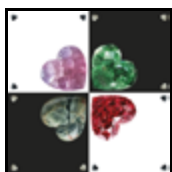
„Minerkiss. Zwierz się” to narzędzie, które zaprasza uczestnika do głębokiej eksploracji swojej podświadomości i emocji poprzez kreatywną narrację. Każda sesja opiera się na tworzeniu opowieści zainspirowanej wylosowanymi kartami, które przedstawiają sytuacje, określony czas i emocje. Celem pracy jest odkrywanie własnych, często nieświadomych, skojarzeń oraz emocji, które wypływają na powierzchnię w czasie sesji. W trakcie pracy chodzi o to, aby przemieszczać się między planszami i polami w ramach plansz, odkrywając nowe zdarzenia, wiążąc je z emocjami, symboliką zwierząt i żywiołami, a także umieszczając wydarzenie w czasoprzestrzeni.

Na początku uczestnik losuje kartę zdarzenia oraz kartę czasu, co stanowi punkt wyjścia do opowieści. Proces ten opiera się na skojarzeniach wynikających z kart oraz emocji wskazanych na planszy. W trakcie pracy uczestnik szuka w sobie skojarzeń wywołanych przez ilustrację na karcie zdarzenia i stara się odnaleźć emocje powiązane z aktualną planszą. Celem jest połączenie tych elementów w jedną, choćby nieoczywistą, całość tworząc własną interpretację odkrywanych obrazów i ujawnienie jej w trakcie sesji poprzez wypowiedź. Ta indywidualna opowieść, historia, czy wyznanie ma charakter odkrywczy i wspomaga uwalnianie zapisanych w podświadomości przekonań, ukrytych emocji i nieoczywistych schematów zaprogramowanych od pokoleń. Celem jest wspieranie rozwoju intuicji i zrozumienia własnej psychiki, by móc poczuć się bardziej świadomy wewnętrznych procesów. Może nieoczywiste skojarzenie i nierzeczywista historia zainspirowana połączeniami do świata abstrakcyjnych zdarzeń i zwierząt pozwoli uświadomić działanie nieodkrytych schematów.

UWAGA: W sesji nie chodzi o dokładne odwzorowanie tego co przedstawia plansza, zwierzęta na planszy, karta zdarzenia, ale tylko o pobudzenie wyobraźni i otrzymanie impulsu do otwarcia się na nowe, nieoczywiste skojarzenia.

III. Znaczenie kart i pól na planszach

1. Rodzaje kart



Karta zdarzenia – przedstawia abstrakcyjne, surrealistyczne zdarzenie, stan lub sytuację. Na karcie reprezentowane są też żywioły wody, ognia, powietrza i ziemi. Karta zdarzenia ma za-inspirować do aktywowania skojarzeń i emocji.



Karta czasu – określa moment w czasie, tj. pora dnia + dzień tygodnia. Są to jednocześnie współrzędne na planszach. Ta karta kieruje do konkretnego pola na planszy, które wprowadza dodatkowy kontekst narracyjny w zależności, jakie pole zostało wyznaczone tą kartą.



2. Symbolika zwierząt

W narracji należy uwzględnić zwierzę lub jego cechę z planszy, na której znajduje się uczestnik. Zwierzę może stać się symbolicznym bohaterem historii lub reprezentować konkretną cechę czy symbol. W ten sposób zwierzęta stają się nośnikami dodatkowych informacji i mogą pomóc w głębszej interpretacji emocji, skojarzeń lub symboli, które pojawiają się w trakcie opowieści.

Pole ze zwierzęciem: Uczestnik powinien wpleść symbolikę danego zwierzęcia z pola na planszy w swoją historię, odnosząc się do jego cech lub stereotypowych zachowań. Może to również być osobiste skojarzenie z danym zwierzęciem. Ułatwia to interpretację emocji w oparciu o archetypy zwierząt, które często odzwierciedlają głęboko zakorzenione ludzkie instynkty lub nieświadome reakcje.



Pole z dużym sercem: Uczestnik może wpleść do opowieści dowolne zwierzę lub nawet kilka zwierząt z planszy, które najlepiej odpowiadają mu lub pasują do jego historii. Uczestnik może zatem dobrać zwierzę zgodnie z tym, jak odczuwa dany moment narracji, co daje mu większą elastyczność w tworzeniu opowieści.



3. Umiejscowienie w czasoprzestrzeni

Plansza opiera się na współrzędnych czasu tj. dnia tygodnia i godziny. Po wylosowaniu karty czasu uczestnik zostaje osadzony w określonym punkcie dnia i tygodnia. Jeśli karta czasu wskazała nam pole ze zwierzęciem lub dużym sercem, to oznacza, że Uczestnik przyjmuje w swojej opowieści, tak jakby aktualnie był dany dzień i godzina. Opowiadanie osadzone jest niejako w czasie teraźniejszym przy założeniu, że jest dany dzień i godzina.

Jeśli na polu czasu, na którym znalazł się Uczestnik, będą strzałki w chmurce myśli, to zmienia się narracja opowieści:



Strzałka w tył (w lewo) w chmurce myśli: Uczestnik przenosi się w narracji do przeszłości, tworząc historię z perspektywy dawnych doświadczeń, wpływających na przeszłe emocje. Chodzi o skojarzenie faktów, obaw czy lęków i przeniesienie historii, tak jakby ona się już wydarzyła. Chodzi o zdarzenia minione, zakończone, albo takie wydarzenia, obawy czy lęki, które lepiej mieć za sobą.



Strzałka w przód (w prawo) w chmurce myśli: Narracja musi dotyczyć przyszłości. Uczestnik opowiada o swoich planach, zamierzeniach, oczekiwaniach i emocjach związanych z przyszłymi wydarzeniami. Tego rodzaju narracja wspiera procesy związane z nadzieją, projekcjami przyszłych zamiarów i wczuwaniem się w stany, które mogą się wydarzyć. Pozwala to uczestnikowi wyobrazić sobie swoje oczekiwania i emocje, które mogą ewoluować w przyszłości z uwagi na zmiany zdarzeń, niezrealizowane plany czy podjęte zamiary. Uczestnik ma prawo zwizualizować sobie uczucia, które mogą wpłynąć na rozwój zdarzeń. Może to być koncepcja służąca prawu przyciągania.

4. Przypisanie emocji

Każda plansza to inna grupa podobnych emocji. Tworząc historię należy podjąć próbę spojrzenia na kartę zdarzenia z emocją, którą wskazuje plansza. Można wybrać jedną z emocji wskazanych przy danej planszy. Jeśli karta czasu wskazała na pole z małym serduszkiem i strzałką albo pole z dwukierunkowymi strzałkami, to wówczas dochodzi do zmiany emocji i uczestnik powinien zmienić planszę, w tym także emocję, według następujących zasad:

Strzałka z małym sercem i strzałką: Oznacza konieczność zmiany emocji na tę, które wskazuje numer pola i kolor serca. Uczestnik przenosi się na nową planszę, która wskazuje kolejną emocję, do której należy dostosować historię. Może wówczas wybrać dowolne zwierzę i emocję z danej planszy. W takim przypadku w opowieści mogą się pojawiać dwie emocje. Najpierw początkowa przed zaistnieniem zdarzenia czy stanu skojarzonego z kartą, a potem kolejna emocja wynikająca z pojawienia się zmieniającej sytuacji. Zmiana emocji wymaga adaptacji historii i powinna wpłynąć na emocjonalny odbiór tego zdarzenia. Służy to poszerzeniu percepcji i rozszerzeniu katalogu uczuć, a nawet ich pomieszania i przenikania.



Dwukierunkowe strzałki: Dają uczestnikowi pełną swobodę przejścia do dowolnej planszy z wybraną emocją, co pozwala lepiej dopasować historię do aktualnych odczuć w kontekście zdarzenia. Taki wybór daje uczestnikowi większą elastyczność i kontrolę nad własnym procesem. Może pozwolić sobie na swobodę wyrażenia uczucia, które do niego napłynęło w związku z wylosowanymi kartami.



IV. Wersje sesji do wyboru

A. Wersja indywidualna – „Sam na sam ze sobą”, czyli osobista historia

przeznaczone dla jednej osoby – uczestnika, pracującego samodzielnie lub z udziałem terapeuty/coacha/psychoterapeuty/przyjaciela-słuchacza)

1. Wybór planszy emocji: Na początku sesji uczestnik lub terapeuta wybiera, bądź losuje planszę przedstawiającą emocję, z którą będzie pracować. Plansze reprezentują różnorodne emocje i stany emocjonalne. Każda plansza jest opatrzona graficznym przedstawieniem emocji oraz skojarzeń z nią związanych. Wybór planszy stanowi punkt wyjścia do dalszej pracy, ułatwiając wgląd w aktualny stan emocjonalny uczestnika. Praca z emocjami zawartymi na planszy pozwala skoncentrować się na konkretnym stanie wewnętrznym, który może stanowić kluczowy punkt w rozwoju osobistym.

2. Losowanie kart: Uczestnik wybiera dwie karty z zakrytych talii kart zdarzeń i kart czasu.






3. Tworzenie narracji: Korzystając z emocji z wybranej planszy, uczestnik tworzy krótką narrację związaną z wylosowanym zdarzeniem i czasem.

Uczestnik opowiada o swoich skojarzeniach związanych z ilustracją przedstawioną na karcie, tak jak by to zdarzenie miało miejsce w określonej porze dnia i dniu tygodnia, a także aby wiązała się z nim jedna z emocji zawarta na planszy, na której się znajduje.

Kluczowe jest, aby w procesie tworzenia historii skupić się na skojarzeniach i odczuciach, które naturalnie pojawiają się w kontekście losowanych kart. Historia nie musi być dosłowną interpretacją wylosowanych obrazów. Nie jest konieczne, aby dokładnie odzwierciedlać zdarzenie czy stan z wylosowanej karty. Należy raczej dać się ponieść skojarzeniom, które pojawiają się w głowie przy przeglądaniu karty. Chodzi o poszukanie jakiś skojarzeń, które nasuwają się spoglądając na kartę zdarzenia i znalezienie w sobie takich emocji, jakie wskazuje plansza. Celem jest połączenie tych elementów w jedną, choćby nieoczywistą, całość. Istotne jest odkrycie nieświadomych przekonań, emocji czy wzorców, które mogą ujawniać się w trakcie prowadzenia narracji.

Uczestnik „zwierza się”, opisując emocje oraz skojarzenia, które wywołuje w nim dane zdarzenie. Proces ten ma na celu odblokowanie zapisanych w podświadomości schematów, przekonań czy traum, które mogą wywoływać emocjonalne reakcje lub trudności w codziennym życiu.

Przy „zwierzaniu się” należy uwzględnić kontekst:

-  skojarzenie (zdarzenie) z karty stanu
-  umiejscowienie zdarzenia w czasie (czas zdarzenia) z karty czasu
-  planszy, czyli emocję związaną z daną planszą lub zmiany emocji z uwagi na pola zmiany planszy
-  narracji: przeszłość – teraźniejszość – przyszłość
-  z pola na planszy

UWAGA: Znaczenie pól i kart opisane jest w części III Instrukcji.

4. Kolejne odkrycie: Jeśli uczestnik jest gotowy na zderzenie się z kolejnym odkryciem (kolejną rundą), może ponawiać losowanie karty zdarzenia i karty czasu. Za każdym razem startuje z planszy, do której został przeniesiony w poprzedniej rundzie (za pośrednictwem strzałki z serduszkiem lub dwukierunkowej strzałki). Jeśli nie było przeniesienia, to zostaje na dotychczasowej planszy z emocją. Każda kolejna runda pracy wprowadza nową perspektywę, zmienia sytuację i/lub kontekst emo-

cyjonalny, co pozwala na dalsze odkrywanie wewnętrznych stanów i skojarzeń. Uczestnik może w ten sposób odkrywać nowe warstwy swoich doświadczeń i reakcji emocjonalnych, prowadząc do głębszego wglądu w siebie.

5. Zakończenie

Praca kończy się po podzieleniu się historiami i omówieniu stworzonych narracji, co pozwala na zrozumienie emocji i ich źródeł.

Proces pracy kończy się, gdy każdy uczestnik podzieli się swoimi historiami z osobą mu towarzyszącą lub z sobą samym w przypadku samodzielnej gry. Analiza stworzonych narracji umożliwia głębsze zrozumienie własnych emocji, ich źródeł oraz reakcji na zdarzenia życiowe. Dzięki symbolice, nieświadomym skojarzeniom i kreatywnej narracji, uczestnicy mogą zyskać wgląd w swoje wewnętrzne procesy emocjonalne oraz uzyskać narzędzia do ich przetwarzania i transformacji.

B. Wersja sekwencyjna – „reakcja łańcuchowa”, czyli opowieść zbiorowa

(przeznaczenie: praca z emocjami i podświadomością w grupach do 6 osób wraz z terapeutą/psychoterapeutą/coachem/wybraną osobą prowadząca – dalej zwanym liderem)

W tej wersji uczestnicy wspólnie tworzą jedną, spójną opowieść, każdy kolejno rozwijając narrację zapoczątkowaną przez poprzednią osobę. Wszystkim kieruje lider, wyznaczając kolejne osoby i pomagając poprzez zadawanie pytań.

Przebieg sesji:

1. Wybór planszy emocji: Grupa wspólnie wybiera lub losuje jedną planszę emocji, z którą będzie pracować podczas sesji. Wybrana plansza stanowi tło emocjonalne dla całej wspólnej narracji. Wszystkie osoby będą kontynuować historię w tym samym kontekście emocjonalnym, aż do momentu ewentualnej zmiany planszy.

2. Losowanie kart: Pierwszy uczestnik losuje dwie karty: kartę zdarzenia i kartę czasu. Po wylosowaniu karty czasu przemieszcza się na pole na wybranej planszy wskazane kartą czasu.

3. Tworzenie opowieści: Pierwszy uczestnik rozpoczyna krótką narrację, uwzględniając wylosowane zdarzenie oraz czas, a także bazując na emocji z planszy. Opowieść powinna być subiektywna, zawierająca skojarzenia, wspomnienia lub wyobrażenia, które wynikają z pracy z kartami i wybraną planszą. Uczestnik wciela się w daną sytuację, „zwierając się” z tego, jakie emocje i skojarzenia w nim wywołuje.

UWAGA! W opowieści uwzględnij kontekst pola z planszy. Znaczenie pól i kart znajduje się w części III Instrukcji.

4. Tworzenie opowieści przez kolejnych uczestników: Następni uczestnicy we wskazanej przez lidera kolejności po kolei kontynuują opowieść, dodając własne elementy do narracji:

♥ Każdy uczestnik przed swoją turą losuje nową kartę zdarzenia i kartę czasu. Karta czasu umieszczana jest na planszy, która dotyczyła również poprzedniego uczestnika. Jeśli pole przekierowuje do innej planszy, zmienia się też odpowiednio emocja. Jeżeli pole pozwala na dowolną zmianę planszy to decyduje o tym uczestnik, który aktualnie losował karty czasu i zdarzenia.

♥ Aktualny uczestnik rozwija wcześniejszą historię, uwzględniając nowe elementy w kontekście już opowiedzianych zdarzeń przez wcześniejszych uczestników.

♥ Kontynuując narrację, uczestnicy muszą pamiętać o wybranej wcześniej planszy emocji oraz włączeniu do opowieści zwierzęcia z planszy lub jego cech charakterystycznych, a także uwzględnienie korelacji czasowej i temporalnej (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość)

UWAGA! W opowieści uwzględnij kontekst pola z planszy. Znaczenie pól i kart znajduje się w części III Instrukcji.

5. Zakończenie: Sesja kończy się, gdy każdy z uczestników dodał swoje elementy do wspólnej opowieści, a historia osiągnęła logiczne lub emocjonalne zakończenie. Po zakończeniu sesji warto omówić wrażenia i refleksje dotyczące wspólnie stworzonej narracji, a także emocji, które pojawiły się podczas procesu.

Zastosowanie terapeutyczne: Ta wersja pracy z narzędziem „Minerkiss. Zwierz się” pozwala uczestnikom na pogłębioną refleksję nad emocjami, skojarzeniami i ich wzajemnym wpływem w grupowym kontekście. Wspólne tworzenie narracji umożliwi badanie interakcji między indywidualnymi emocjami a dzielonym doświadczeniem, co może wspierać rozwój emocjonalny i społeczne rozumienie siebie nawzajem. Jednocześnie wpływa to na przenikanie się różnych światów i tworzenie współzależności czy relacji.

C. Wersja centrystyczna – „Promieniste promieniowanie”, czyli wśród innych i w ich oczach

przeznaczenie: praca z emocjami i podświadomością w grupach do 6 osób, wraz z terapeutą/psychoterapeutą/coachem/wybraną osobą prowadzącą – dalej zwanym liderem)

W tej wersji uczestnicy wspólnie tworzą jedną, rozbudowaną narrację, przy czym tworzona jest ona dla jednego wybranego z grupy uczestnika, zwanego uczestnikiem wiodącym, przy udziale pozostałych tzw. uczestników towarzyszących. Uczestnik wiodący rozpoczynając opowieść nadaje jej pewien kontekst i rozpoczyna własną narrację. Każdy z pozostałych uczestników, czyli tzw. uczestnicy towarzyszący wnoszą do historii swoje zdarzenie i emocje, wpływając na przebieg narracji, ale cały proces jest prowadzony przez jedną osobę. Pozostali uczestnicy pełnią funkcje wspomagające, a losowane przez nich zdarzenia i postaci wplatają się w główną narrację. Lider nadaje kierunek, zadaje pytania pomocnicze i koordynuje proces sesji.

Przebieg sesji:

1. Wybór uczestnika wiodącego: Na początku lider wyznacza uczestnika wiodącego, który będzie głównym narratorem i twórcą opowieści. Uczestnik wiodący prowadzi bazową historię. Jego emocja oraz narracja będą kluczowe dla całości historii. Lider koordynuje jak elementy wprowadzone przez pozostałych uczestników wplatają się w całą opowieść.

2. Wybór planszy emocji dla uczestnika wiodącego: Uczestnik wiodący wybiera lub losuje planszę emocji, z którą będzie pracować podczas całej opowieści. Jego narracja będzie opierać się na tej emocji i jej przemianach, o ile dojdzie do zmiany planszy w wyniku przejścia przez pole zmiany emocji.

3. Wybór uczestników i przypisywanie ról: Uczestnik wiodący może wybrać do pracy wszystkich uczestników towarzyszących lub tylko niektórych z nich. Uczestnik wiodący oraz lider mogą przypisać uczestnikom towarzyszącym pewne role. Może to być fikcyjna rola, którą dana osoba ma odgrywać, na przykład: rola matki, ojca, opiekuna, dziecka, mentora, partnera, męża, żony itp. Chodzi o to, aby narracja historii uwzględniała tę rolę albo nastawienie narracji właśnie z perspektywy takiej

roli. Uczestnicy towarzyszący w opowieści powinni uwzględniać kontekst roli, wplatając ich wątki w fabułę główną. Uczestnik wiodący może ponadto zdecydować, że zdarzenie losowe jednego z uczestników staje się kluczowym momentem w historii, wpływającym na wszystkie emocje lub plany. Pozostałe osoby, które nie zostały wybrane, mogą jedynie obserwować zdarzenie lub zadawać otwarte pytania po zakończeniu całej sesji.

4. Losowanie kart przez uczestnika wiodącego: Uczestnik wiodący losuje dwie karty: kartę zdarzenia i kartę czasu. Po wylosowaniu karty czasu przemieszcza się na pole na wybranej planszy wskazane kartą czasu.

5. Tworzenie opowieści: Uczestnik wiodący rozpoczyna krótką narrację, uwzględniając wylosowane zdarzenie oraz czas, a także bazując na emocji z planszy. Opowieść powinna być subiektywna, zawierająca skojarzenia, wspomnienia lub wyobrażenia, które wynikają z pracy z kartami i wybraną planszą. Uczestnik wiodący wciela się w daną sytuację, doświadczenia lub wyobrażenia. Zwierza się z tego, jakie emocje i skojarzenia w nim wywołuje. Jego opowieść stanowi główny wątek fabularny, wokół którego będą rozwijać się zdarzenia pozostałych uczestników.


UWAGA! W opowieści uwzględnij kontekst pola z planszy. Znaczenie pól i kart znajduje się w części III Instrukcji.


6. Interakcje pozostałych uczestników (losowanie kart, kontynuacja narracji): Po wysłuchaniu historii uczestnika wiodącego do historii dołączają inne osoby w kolejności wyznaczonej przez uczestnika wiodącego lub lidera. Kolejni uczestnicy towarzyszący włączają się dopiero wtedy, gdy swoją opowieść skończył poprzedni uczestnik. Lider wyznacza moment, w którym postać lub wydarzenie uczestników towarzyszących powinno pojawić się w narracji.

Po kolei każdy z uczestników towarzyszących zaczyna na planszy poprzedniego uczestnika. W wyjątkowych przypadkach lider pozwala wybrać uczestnikowi własną planszę, przy czym w takim przypadku przy wyborze planszy dany uczestnik powinien kierować się emocją, która pojawiła się w trakcie słuchania opowieści lub która odpowiada najbardziej jego aktualnemu stanowi. Uczestnik towarzyszący w swojej kolejce losuje po jednej karcie zdarzenia oraz karcie czasu, na podstawie których tworzy swoje elementy historii. Te elementy z karty zdarzenia i z pola na planszy wskazanego kartą czasu będą stanowić dla nich inspirację. Ta opowieść z ich perspektywy stanowi wkład w główną narrację.

UWAGA! W opowieści uwzględnij kontekst pola z planszy. Znaczenie pól i kart znajduje się w części III Instrukcji.

Każdy uczestnik tworzy swój własny fragment historii, który wplecie w bazową opowieść uczestnika wiodącego, w zależności od rozwoju narracji. Pozostali uczestnicy dodają do opowieści swoje zdarzenia w trakcie opowieści. Każdy z uczestników współtowarzyszących ma swoją emocję, którą musi wczuć się w trakcie wprowadzania do opowiadania.

 **Zdarzenia i emocje:** Wprowadzone przez pozostałych uczestników zdarzenia mają wpływ na przebieg głównej opowieści, ale ich emocje pozostają indywidualne, zgodnie z wybranymi planszami lub planszami, do których przekierowała ich karta czasu.

 **Wpływ na innych:** Każdy uczestnik powinien wpleść swoje zdarzenia w historię uczestnika wiodącego, a także reagować na zdarzenia innych uczestników. Opowieść rozwija się dynamicznie, zależnie od interakcji pomiędzy poszczególnymi zdarzeniami i emocjami.

7. Rola lidera: Terapeuta, psycholog lub wyznaczony lider pełni funkcję nawigatora, ułatwiając płynność opowieści i wspierając proces narracji. Lider może zadawać pytania, przydzielać głosy poszczególnym uczestnikom, wspierać uczestnika wiodącego w przypisywaniu ról oraz pilnować, by każdy z uczestników miał możliwość wprowadzenia swojego zdarzenia do narracji. Lider może również pomagać w interpretacji emocji i kierunków narracji. W razie potrzeby może też inicjować zmiany w dynamice narracji, wprowadzając nowe wyzwania lub kierując uwagę uczestników na określone aspekty historii.

8. Zakończenie: Opowieść kończy się, gdy uczestnik wiodący lub lider uzna, że jego narracja osiągnęła punkt kulminacyjny lub emocjonalne zamknięcie. Po zakończeniu historii następuje omówienie procesu i podzielenie się refleksjami uczestników dotyczące wspólnej pracy nad narracją, wymiana doświadczeń oraz analiza emocji, które pojawiły się podczas procesu twórczego.

V. Wyjaśnienie

Książka wymaga odwagi i otwarcia się na własne głęboko ukryte emocje. Praca z „Minerkiss. Zwierz się” może wzbudzić uczucia, które od dawna były stłumione, jak również uświadomić blokady, które wpływają na codzienne życie. Proces ten opiera się na odkrywaniu wewnętrznych wzorców emocjonalnych i nieświadomych schematów, które mogą determinować nasze decyzje, postawy i relacje. Uczestnik stopniowo wchodzi na coraz głębsze poziomy własnej podświadomości, poprzez symboliczne skojarzenia z wydarzeniami i postaciami (zwierzętami), które odzwierciedlają różnorodne aspekty jego wewnętrznego świata. Są one bardzo indywidualne i osobiste. Dzięki ujawnianym skojarzeniom może odkrywać siebie.

Książka „Minerkiss. Zwierz się” może wspierać procesy terapeutyczne, pomagając odkrywać nieświadome emocje, ukryte bóle i traumatyczne skojarzenia, jak i wzorce nieświadomych zachowań. Dzięki pracy z symboliką i narracją, uczestnicy mają szansę na głębsze zrozumienie własnych reakcji emocjonalnych i procesów myślowych. To metoda pracy z emocjami, która może być z powodzeniem stosowana zarówno w kontekście terapii indywidualnej, jak i grupowej, wspierając rozwój osobisty i emocjonalny.