

Benvenuti al

**Training Metacognitivo
per Disturbi Borderline di Personalità
(B-MCT)**

01/19

© Moritz, Köther, Sanzovo, Viel, Jelinek & Schilling

www.uke.de/borderline

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Quali differenti pensieri possono sorgere in reazione?

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

reazione /
pensieri ?

reazione /
pensieri ?

reazione /
pensieri ?

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

Non ci credo! Che cretino! L'ha fatto apposta e non lo pagherò!

Non ci siamo capiti. Ma sono cose che succedono. Certo non sto proprio bene, così!

Sto malissimo. Come posso andare al lavoro così? Rideranno tutti di me!

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

Non ci credo! Che cretino! L'ha fatto apposta e non lo pagherò!

Non ci siamo capiti. Ma sono cose che succedono. Certo non sto proprio bene, così!

Sto malissimo. Come posso andare al lavoro così? Rideranno tutti di me!

Quali possibili emozioni possono scaturire da questi pensieri?

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

Non ci credo! Che cretino! L'ha fatto apposta e non lo pagherò!

rabbia

Non ci siamo capiti. Ma sono cose che succedono. Certo non sto proprio bene, così!

relax

Sto malissimo. Come posso andare al lavoro così? Rideranno tutti di me!

tristezza

Possibili emozioni

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

Non ci credo! Che cretino! L'ha fatto apposta e non lo pagherò!

rabbia

Non ci siamo capiti. Ma sono cose che succedono. Certo non sto proprio bene, così!

relax

Sto malissimo. Come posso andare al lavoro così? Rideranno tutti di me!

tristezza

Possibili emozioni

E quali possibili reazioni comportamentali ci possono essere?

Un evento – molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Il tuo barbiere non ti ascolta e taglia i tuoi capelli molto più corti di come volevi.

Possibili pensieri

Non ci credo! Che cretino! L'ha fatto apposta e non lo pagherò!

Non ci siamo capiti. Ma sono cose che succedono. Certo non sto proprio bene, così!

Sto malissimo. Come posso andare al lavoro così? Rideranno tutti di me!

Possibili emozioni

rabbia

Urlo, insulto e comincio a litigare

relax

Con calma faccio notare il mio disappunto e chiedo uno sconto

tristezza

Mi preoccupo e non riesco a dormire

Benvenuti al modulo

Ruminazione e Catastrofizzazione

Cos'è la ruminazione?

???



Ruminazione

= ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)



Ruminazione

- = ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)
- Pensieri che girano in continuazione, come il bolo di una mucca.



Ruminazione

- = ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)
- Pensieri che girano in continuazione, come il bolo di una mucca.
- Pensieri che girano intorno al problema senza trovare una soluzione.



Ruminazione

- = ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)
- Pensieri che girano in continuazione, come il bolo di una mucca.
- Pensieri che girano intorno al problema senza trovare una soluzione.
- Possiamo ruminare sul passato (cosa sarebbe accaduto se mi fossi comportato diversamente?), ma anche sul futuro.
- Temi preferiti I conflitti, I giudizi degli altri,
le nostre performances, le decisioni ...



Ruminazione

= ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)

Una soluzione evidente è messa in dubbio ..

... oppure una decisione è vista come troppo difficile.



Ruminazione

= ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)

Una soluzione evidente è messa in dubbio ..

... oppure una decisione è vista come troppo difficile.

➤ La disperata ricerca della soluzione ideale
ci ripara dal dover risolvere il problema!

Emozioni → ... ???



Ruminazione

= ruminazione → pensieri come la ruota di un mulino (Eichstaedt, 1998)

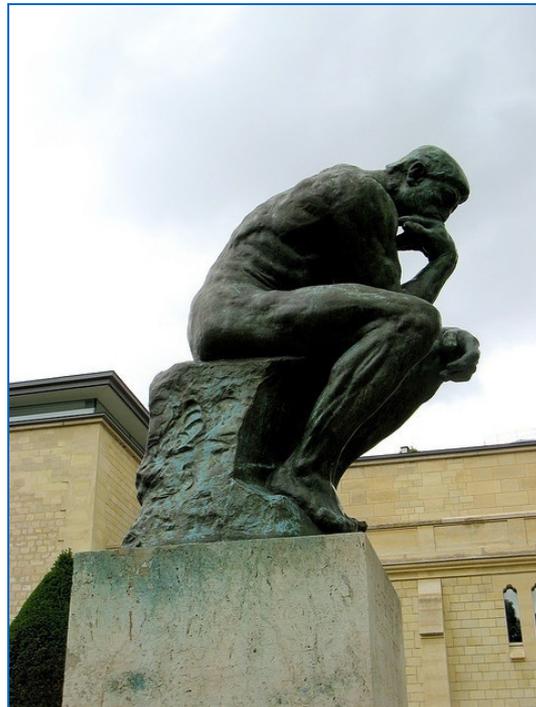
Una soluzione evidente è messa in dubbio ..

... oppure una decisione è vista come troppo difficile.

➤ La disperata ricerca della soluzione ideale
ci ripara dal dover risolvere il problema!

Emozioni → ...spesso accompagnata da emozioni negative
(rabbia, paura, tristezza)!

Ruminazione contro riflessione?



Caratteristiche della ruminazione

???

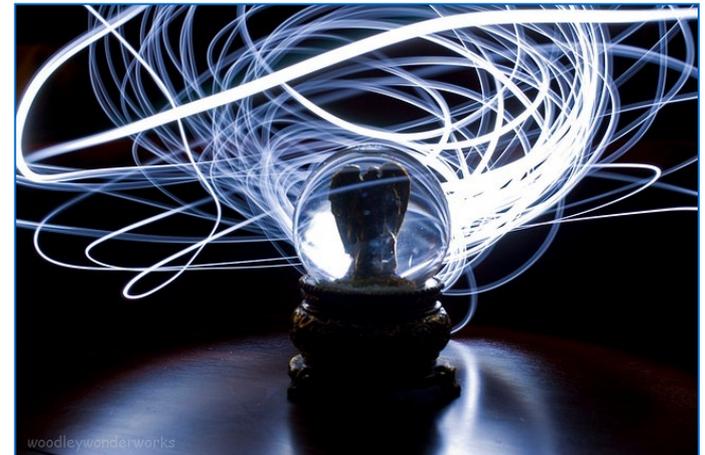


“proof” by
woodleywonderworks

Caratteristiche della ruminazione

Non pensiamo a quello che possiamo concretamente fare per risolvere il problema.

→ Non ci concentriamo sul „qui ed ora“.



Caratteristiche della ruminazione

Non pensiamo a quello che possiamo concretamente fare per risolvere il problema.

→ Non ci concentriamo sul „qui ed ora“.

Ruminazioni...

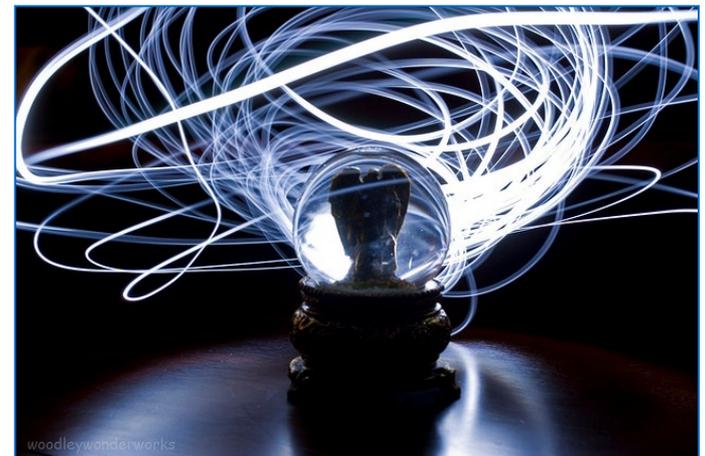
... raramente agiamo

(a differenza del fare piani)

...raramente cerchiamo una soluzione
(a differenza del problem solving)

... spesso abbiamo pensieri generalisti
ed ambigui...

... spesso ci chiediamo „perchè“ invece
di „come“ o „cosa“

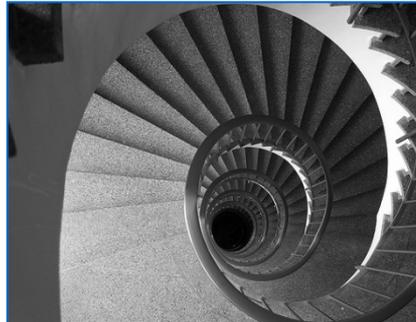


La ruminazione ci aiuta a risolvere il problema?

???

La ruminazione ci aiuta a risolvere il problema?

- Pensare al tuo passato, alle tue debolezze, e alle tue preoccupazioni può essere rilevante!



La ruminazione ci aiuta a risolvere il problema?

- Pensare al tuo passato, alle tue debolezze, e alle tue preoccupazioni può essere rilevante!
- **Ma!** Il pericolo consiste nel ripetere sempre le stesse cose e intrappolare i tuoi pensieri!



La ruminazione ci aiuta a risolvere il problema?

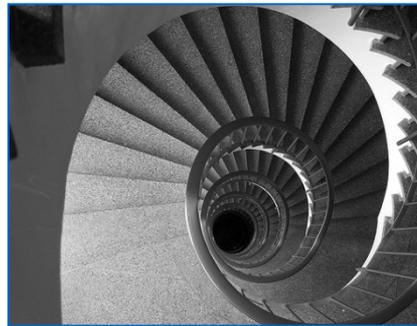
- Pensare al tuo passato, alle tue debolezze, e alle tue preoccupazioni può essere rilevante!
- **Ma!** Il pericolo consiste nel ripetere sempre le stesse cose e intrappolare i tuoi pensieri!



- Ripetendo gli stessi pensieri ti blocchi e non vedi via d'uscita.

La ruminazione ci aiuta a risolvere il problema?

- Pensare al tuo passato, alle tue debolezze, e alle tue preoccupazioni può essere rilevante!
- **Ma!** Il pericolo consiste nel ripetere sempre le stesse cose e intrappolare i tuoi pensieri!



- Ripetendo gli stessi pensieri ti blocchi e non vedi via d'uscita.
- **Importante!** Scambia le tue idee con gli altri (amici, conoscenti, terapeuti). → Apriti a nuove prospettive oppure cerca aiuto per rompere il pericoloso cerchio delle ruminazione!

Perché ruminiamo?



“proof” by woodleywonderworks

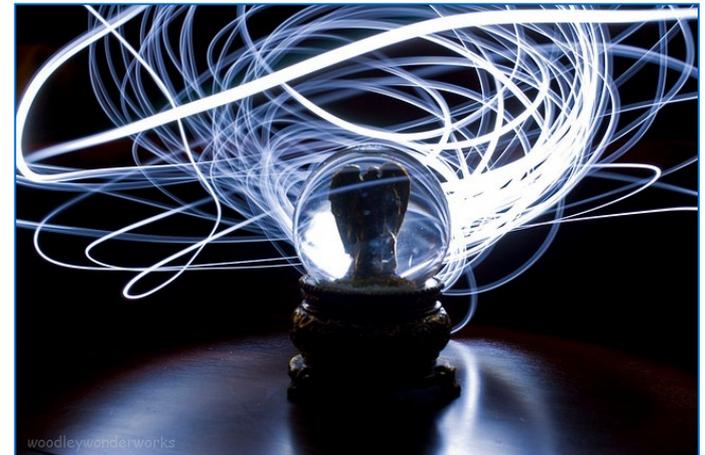
Perché ruminiamo?

- Ruminare su possibili piani e soluzioni sostituisce la vera azione! Ti preserva dal «tentare comunque» e magari fallire. Tuttavia, senti che almeno stai facendo qualcosa!



Perché ruminiamo?

- Ruminare su possibili piani e soluzioni sostituisce la vera azione! Ti preserva dal «tentare comunque» e magari fallire. Tuttavia, senti che almeno stai facendo qualcosa! → Spesso non riesci neanche a capire se stai pensando intensamente e metodicamente o se stai solo ruminando.

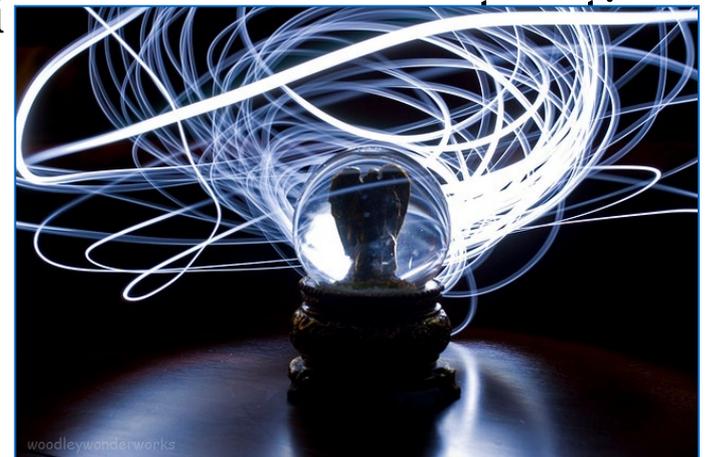


Perché ruminiamo?

- Ruminare su possibili piani e soluzioni sostituisce la vera azione! Ti preserva dal «tentare comunque» e magari fallire. Tuttavia, senti che almeno stai facendo qualcosa! → Spesso non riesci neanche a capire se stai pensando intensamente e metodicamente o se stai solo ruminando.
- **Regola generale:**

se i pensieri girano sempre intorno agli stessi
nessuna soluzione appare e i
diventano più forti.

Il circuito infinito della ruminazione
essere rotto.



Perché lo facciamo?

Molte persone [ma non tutte!] con problemi psichiatrici (per es. Il disturbo borderline di personalità) tendono a ruminare.

- La ruminazione può portare ad un ulteriore peggioramento della condizione.
- In aggiunta, “catastrofizzare” può rinforzare l’ansia.



Esercizi contro la ruminazione

???



Esercizi contro la ruminazione

Esercizio I: manda un segnale di stop

- Dillo a te stesso, a voce alta o dentro di te “stop”!
- Aiutati con un’immagine interna (per esempio l’immagine di un segnale di stop) oppure stringi il tuo pugno.

Ma: Questo esercizio non funziona con tutti. Continua ad usarlo solo se vedi dei risultati positivi!



Esercizi contro la ruminazione

Esercizio 1: manda un segnale di stop

- Dillo a te stesso, a voce alta o dentro di te “stop”!
- Aiutati con un’immagine interna (per esempio l’immagine di un segnale di stop) oppure stringi il tuo pugno.

Ma: Questo esercizio non funziona con tutti. Continua ad usarlo solo se vedi dei risultati positivi!

Esercizio 2:

- Fletti e rilassa I tuoi muscoli uno dopo l’altro. Oppure: Fai un giro attorno all’isolato!
- Conta all’indietro per 7! Comincia da 1084!

Così si rompe l’ infinito cappio della ruminazione, perché la tua mente si concentra su qualcos’altro!



Esercizi contro la ruminazione

Esercita il tuo corpo:

1. Alzati.
2. Ruota il braccio sinistro a destra.
3. Ruota il braccio destro a sinistra.
4. Solleva una gamba.
5. Falla ruotare.





Esercizi contro la ruminazione

Esercita il tuo corpo:

1. Alzati.
2. Ruota il braccio sinistro a destra.
3. Ruota il braccio destro a sinistra.
4. Solleva una gamba.
5. Falla ruotare.

**Ce la fai a ruminare
mentre fai tutto???**





Ruminazione: libera i pensieri

Esercizio 3: Datti un appuntamento!

- Invece di iniziare subito a ruminare, fissa un appuntamento con te stesso per farlo più tardi (per es. alle 8 di stasera).
- Scrivi le tue ruminazioni (per dopo).



Ruminazione: libera i pensieri

Esercizio 3: Datti un appuntamento!

- Invece di iniziare subito a ruminare, fissa un appuntamento con te stesso per farlo più tardi (per es. alle 8 di stasera).
- Scrivi le tue ruminazioni (per dopo).

E questo perché?!? Rimandare qualcosa non significa risolverlo!



Ruminazione: libera i pensieri

Esercizio 3: Datti un appuntamento!

- Invece di iniziare subito a ruminare, fissa un appuntamento con te stesso per farlo più tardi (per es. alle 8 di stasera).
- Scrivi le tue ruminazioni (per dopo).

E questo perché?!? Rimandare qualcosa non significa risolverlo!

1. Ma ti mostra che i tuoi pensieri non sono invincibili. E tu puoi non esserne più vittima.
 2. Spesso l' "appuntamento" si dimentica perché la tua urgenza di ruminare era dettata da altre cose, tipo il mal di testa o lo stress.
- *Se questi fattori situazionali più tardi si fermano, vuol dire che l'urgenza non è poi così forte e può essere superata.*

Catastrofizzare

???

Catastrofizzare

... è la tendenza ad immaginare le cose peggiori e più pericolose che possano accadere in ogni situazione.

Catastrofizzare

- ... è la tendenza ad immaginare le cose peggiori e più pericolose che possano accadere in ogni situazione.
- Specialmente quando affronti una difficoltà o un nuovo problema.
 - Pensieri tipici possono essere: “Sono sicuro che mi sta per accadere qualcosa di brutto!” o “Il mio partner mi lascerà!”

Catastrofizzare

... è la tendenza ad immaginare le cose peggiori e più pericolose che possano accadere in ogni situazione.

- Specialmente quando affronti una difficoltà o un nuovo problema.
- Pensieri tipici possono essere: “Sono sicuro che mi sta per accadere qualcosa di brutto!” o “Il mio partner mi lascerà!”

Ma: La probabilità e l'importanza degli eventi negativi sono molto esagerate!

→ es.: Qualcosa accadrà alla mia ragazza sulla strada del ritorno sotto questa pioggia scrosciante, e lei morirà!

Catastrofizzare

Esempio: Quanto è grande la probabilità che tu non chiuda a chiave il tuo appartamento oggi, qualcuno lo noti ed entri per derubarti?

... 20%?

Catastrofizzare

Esempio: Quanto è grande la probabilità che tu non chiuda a chiave il tuo appartamento oggi, qualcuno lo noti ed entri per derubarti?

... 20%?

La probabilità può essere stimata matematicamente.

Per fare questo le condizioni necessarie perché l'evento accada devono essere collegate:

- rischio assoluto di tentata rapina nel tuo appartamento... forse 10%.
- che tu lasci la porta aperta proprio oggi... forse 20%.
- che ci sia un ladro nel vicinato oggi... 20% al massimo

Catastrofizzare

Quindi, la probabilità che l'evento accada è **0.4%** al massimo!

$$(0.1 [10\%] \times 0.2 [20\%] \times 0.2 [20\%])$$



La catastrofizzazione si nutre di **false** stime di probabilità.

Catastrofizzare

Hautzinger, 2006

Predire il futuro:

Ci si aspetta che le cose vadano a finire male
– facendo “cupe” previsioni o ipotizzando
catastrofi





Catastrofizzare

Hautzinger, 2006

Predire il futuro:

Ci si aspetta che le cose vadano a finire male
– facendo “cupe” previsioni o ipotizzando
catastrofi

I vostri esempi...?



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.

Previsione catastrofica:

- “Probabilmente metterò troppo sale nel condimento.”
- “Non riuscirò a fare un altro sugo in tempo.”
- “Il mio ragazzo storcerà la bocca ad ogni assaggio.”
- “Mi lascerà perché sono una cuoca terribile.”

Previsione alternativa?



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.

Previsione catastrofica:

- “Probabilmente metterò troppo sale nel condimento.”
- “Non riuscirò a fare un altro sugo in tempo.”
- “Il mio ragazzo storcerà la bocca ad ogni assaggio.”
- “Mi lascerà perché sono una cuoca terribile.”

Previsione alternativa?

«Stempererò il sugo con un po' di panna».



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.

Previsione catastrofica:

- “Probabilmente metterò troppo sale nel condimento.”
- “Non riuscirò a fare un altro sugo in tempo.”
- “Il mio ragazzo storcerà la bocca ad ogni assaggio.”
- “Mi lascerà perché sono una cuoca terribile.”

Previsione alternativa?

«Stempererò il sugo con un po' di panna»

«Comprerò un sugo già pronto».



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.

Previsione catastrofica:

- “Probabilmente metterò troppo sale nel condimento.”
- “Non riuscirò a fare un altro sugo in tempo.”
- “Il mio ragazzo storcerà la bocca ad ogni assaggio.”
- “Mi lascerà perché sono una cuoca terribile.”

Previsione alternativa?

- «Stempererò il sugo con un po' di panna»
- «Comprerò un sugo già pronto».
- «Ma dovrà ancora assaggiare il dessert!»



Catastrofizzare

Situazione: Vuoi cucinare un bel pranzetto per il tuo ragazzo. Ma sei perseguitata dal pensiero che “sarà disgustoso”.

Previsione catastrofica:

- “Probabilmente metterò troppo sale nel condimento.”
- “Non riuscirò a fare un altro sugo in tempo.”
- “Il mio ragazzo storcerà la bocca ad ogni assaggio.”
- “Mi lascerà perché sono una cuoca terribile.”

Previsione alternativa?

- «Stempererò il sugo con un po' di panna»
- «Comprerò un sugo già pronto».
- «Ma dovrà ancora assaggiare il dessert!»
- «Rideremo assieme dell'incidente e passeremo comunque una bella serata!»



Possibili effetti

???



Possibili effetti

Se sei così preso da questi pensieri le previsioni peggiori tenderanno ad avverarsi.

→ **profezia che si autoavvera**

Es.: Se hai del lavoro da fare e continui a martellarti con pensieri di questo tipo in continuazione è più probabile che non riuscirai a finirlo in tempo.



Possibili effetti

Se sei così preso da questi pensieri le previsioni peggiori tenderanno ad avverarsi.

→ **profezia che si autoavvera**

Es.: Se hai del lavoro da fare e continui a martellarti con pensieri di questo tipo in continuazione è più probabile che non riuscirai a finirlo in tempo.

E a posteriori dirai a te stesso “l’avevo detto che non ce l’avrei fatta!”

→ **il cosiddetto “senno di poi”**

Esercizio: queste tre immagini sono esempi di un termine generico. Quale?



Suggerisci altre immagini per confermare la tua ipotesi.

Il trainer risponderà solo “sì” e “no”.

Quando siete sicuri sul termine, proponete una soluzione.

Soluzione: cattivo tempo? No: natura!



altre possibilità:



- Guardiamo solo il tipo di informazione che rafforza la nostra ipotesi (qui la soluzione sembrava proprio “disastri naturali”).
- L’informazione che va contro il nostro pensiero è trascurata (“errore di conferma”).
- es: quando le persone sono di cattivo umore, tenderanno a cercare indizi e prove che gli altri rifiutano (come un’espressione facciale di critica).
- Quello che cerchi è quello che troverai!

Catastrofizzare

- Raccogli delle prove a favore e contro le tue apprensioni.
- Interrompi il pensiero catastrofico (→ pensa a previsioni alternative).
- Possono essere utili anche gli esercizi contro la ruminazione.



- Modulo Ruminazione e Catastrofizzazione -
Portalo nella vita di tutti I giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Modulo Ruminazione e Catastrofizzazione -
Portalo nella vita di tutti I giorni

Obiettivi di apprendimento:

- La ruminazione non aiuta a risolvere I problemi.

- Modulo Ruminazione e Catastrofizzazione -
Portalo nella vita di tutti I giorni

Obiettivi di apprendimento:

- La ruminazione non aiuta a risolvere I problemi.
- Cerca di interrompere il suo circolo vizioso usando gli esercizi descritti.

- Modulo Ruminazione e Catastrofizzazione -
Portalo nella vita di tutti I giorni

Obiettivi di apprendimento:

- La ruminazione non aiuta a risolvere I problemi.
- Cerca di interrompere il suo circolo vizioso usando gli esercizi descritti.
- Fa attenzione ai tuoi pensieri e chiediti se stai catastrofizzando. Cerca di trovare delle prove realistiche a favore e contro le tue ipotesi.

Altre domande?

???

Grazie per la vostra attenzione!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball and cards / Kristallkugel and Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d4o	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang