



## ПРО ГРУ :

**Психологічна гра для себе (60 карток)** — це індивідуальна настільна гра для саморефлексії, створена для глибшого розуміння власних емоцій, думок і життєвих рішень. Вона допомагає вибудувати внутрішній діалог, зупинитися у щоденному ритмі та подивитися на себе і свої ситуації під іншим кутом. Кожна картка — це запитання або завдання для усвідомленого самоаналізу.

## КОМПЛЕКТАЦІЯ :

56 карток із запитаннями, 3 картки із діями, спеціальна картка, правила гри.



## ДЛЯ КОГО ГРА :

Гра підходить для 1 гравця віком 16+. Вона створена для людей, які цікавляться саморозвитком, психологією, практиками усвідомленості та внутрішньої гармонії.

## ПІДГОТОВКА ДО ГРИ :

Знайдіть спокійне місце без відволікань. Перемішайте колоду та розмістіть картки обличчям вниз. Визначте для себе час і налаштуйтеся на чесну розмову із собою.



## ХІД ГРИ

Гравець витягує одну картку та читає запитання або завдання. Далі дає собі час на роздуми та фіксує відповідь усно, письмово або подумки. За бажанням можна витягувати кілька карт за одну сесію.

## КІНЕЦЬ ЕПОХИ І ПІДРАХУНОК БАЛІВ:

Гра не має класичної перемоги або фіналу. Вона завершується тоді, коли гравець відчуває завершеність сесії. Головний результат — краще розуміння себе та своїх внутрішніх станів.



## Поради для гри:

01

Відповідайте максимально чесно, навіть якщо відповіді некомфортні.

02

Не поспішайте — важлива глибина, а не кількість карт.

03

Повертайтеся до гри регулярно, щоб відстежувати власні зміни з часом.