



ПРО ГРУ :

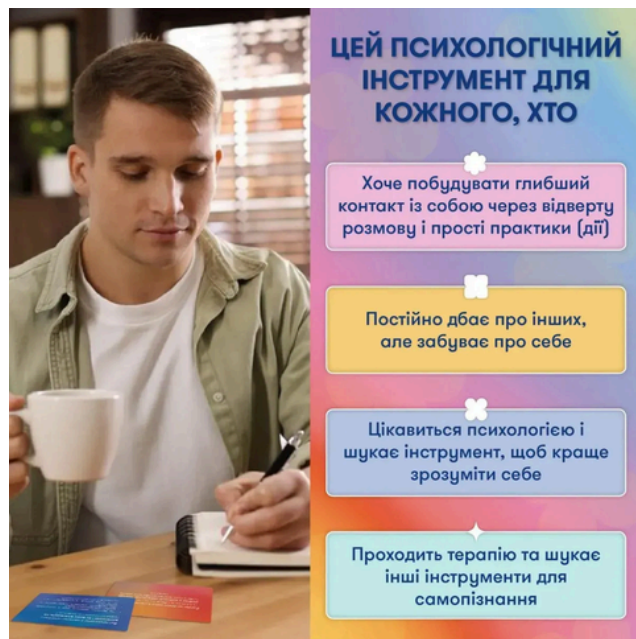
«**Розмова з собою**» — це набір карток для саморефлексії, який допомагає зупинитися в повсякденному ритмі та краще зрозуміти власні думки, емоції й потреби. Кожна картка містить запитання або завдання, що спрямовані на усвідомлення внутрішнього стану та пошук особистих відповідей. Цей інструмент створений для тих, хто хоче налагодити контакт із собою, навчитися аналізувати переживання та знаходити внутрішні ресурси для розвитку й підтримки.

КОМПЛЕКТАЦІЯ :

У наборі ви знайдете картки із запитаннями та завданнями, а також інструкцію для роботи з ними.

ДЛЯ КОГО ГРА :

Картки підійдуть для індивідуального використання, для роботи з клієнтами у сфері психології або коучингу, а також як подарунок для близької людини, яка цікавиться саморозвитком.



ЗАВДАННЯ

Що ти відчуваєш зараз? Це багато енергії чи мало, приємні емоції чи навпаки? Намалюй це!

Мовчання — це один із способів дати вілью емоціям, навіть якщо ти не відчуваєш нічого. В колотях, фарбах, простих оцінках — це можливо. Просто зважи на все те, що відбувається.

Складіть план ідеального дня. Опинити, як би виглядав день, який зробить тебе щасливим і гідним, що можна втілити вже зараз.

ЧЕКАП

+ ЧЕКАП +
ЩОМІСЯЦЬ

ERNER x Rozmova

• Які події викликали в мене найбільше емоції?
• За що я почувався вдячним, то?
• Що за цей місяць я хотів випустити?
• Що мені трохи набрид і чому?
• Що мені сподобалося?
• Як я почувався зараз?

Картки для чекапу щодня, щотижня, щомісяця, щороку та після важливої події

ПІДГОТОВКА ДО ГРИ :

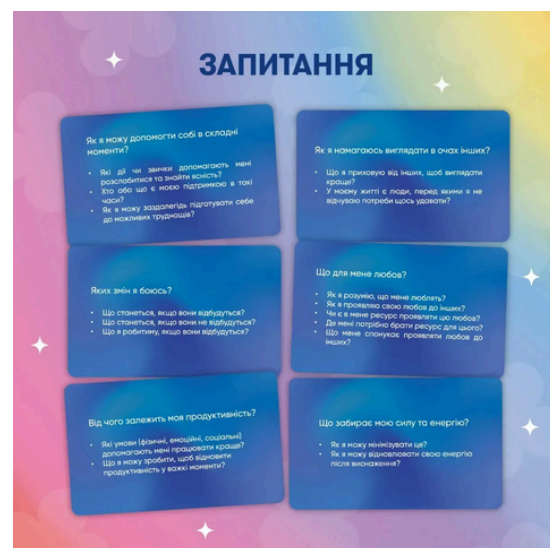
Оберіть спокійний час і місце без відволікань. Перемішайте картки та розмістіть їх зручно перед собою. За потреби підготуйте щоденник або нотатник для запису думок.

ХІД ГРИ

Гравець витягує одну картку, читає основне питання та додаткові уточнення. Далі виконує завдання або розмірковує над відповіддю, фіксуючи свої думки письмово або подумки. Робота триває у власному темпі без обмежень.

КІНЕЦЬ ЕПОХИ І ПІДРАХУНОК БАЛІВ:

Формального завершення немає. Практика вважається успішною тоді, коли гравець отримує нові усвідомлення, краще розуміє себе та свої емоційні реакції.



Поради для гри:

01

Відповідайте чесно, не намагаючись «правильно» думати.

02

Виділяйте час без поспіху та зовнішніх відволікань.

03

Періодично повертайтеся до своїх попередніх відповідей для відстеження змін.