



О ИГРЕ :

«Разговор с собой» — это набор карт для саморефлексии, который помогает остановиться в повседневном ритме и лучше понять собственные мысли, эмоции и потребности. Каждая карта содержит вопросы или задачи, направленные на понимание внутреннего состояния и поиск личных ответов.

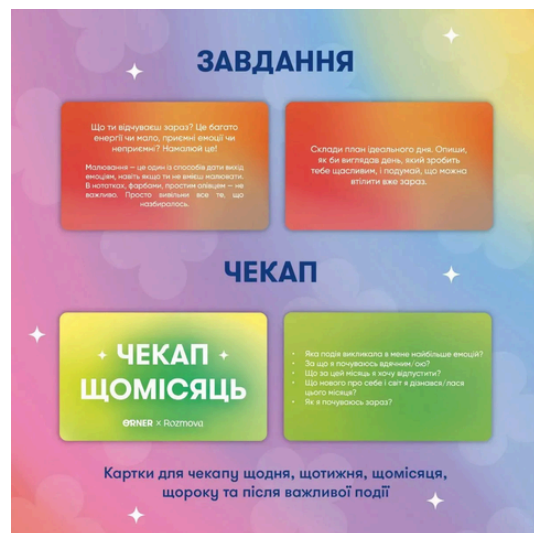
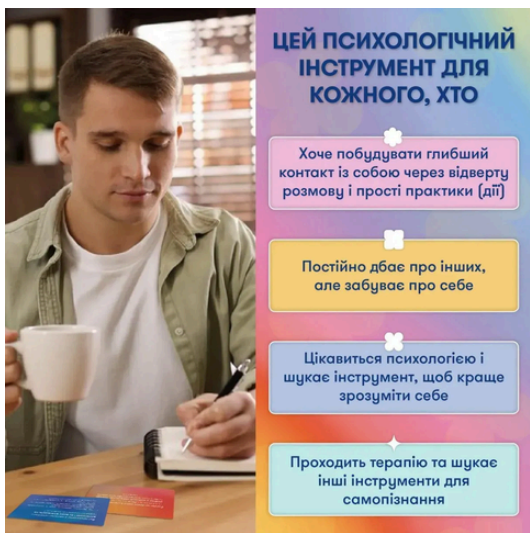
Этот инструмент создан для тех, кто хочет наладить контакт с собой, научиться анализировать переживания и находить внутренние ресурсы для развития и поддержки.

КОМПЛЕКТАЦИЯ :

В наборе вы найдете карточки с вопросами и задачами, а также инструкцию по работе с ними.

ДЛЯ КОГО ИГРА :

Карточки подойдут для индивидуального использования, для работы с клиентами в сфере психологии или коучинга, а также в качестве подарка для близкого человека, интересующегося саморазвитием.



ПОДГОТОВКА К ИГРЕ :

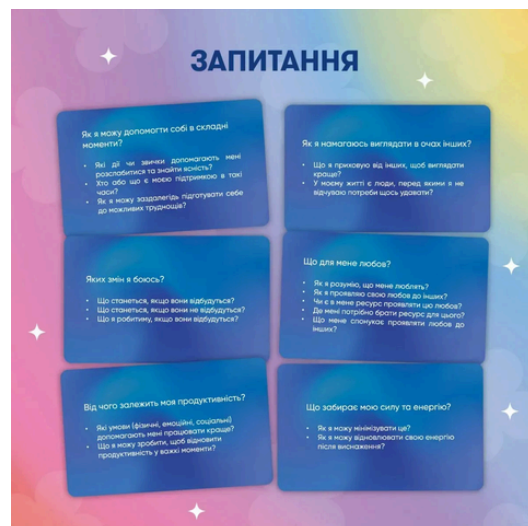
Выберите спокойное время и место без отвлечений. Перемешайте карты и разместите их удобно перед собой. При необходимости подготовьте дневник или записную книжку для записи мнений.

ХОД ИГРЫ

Игрок вытягивает одну карточку, читает основополагающие вопросы и дополнительные уточнения. Далее выполняет задания или размышляет над ответом, фиксируя свои мысли в письменном виде или мысленно. Работа продолжается в своем темпе без ограничений.

КОНЕЦ ЭПОХИ И ПОДСЧЕТ БАЛОВ:

Формального завершения нет. Практика считается успешной тогда, когда игрок получает новые осознания, лучше понимает себя и свои эмоциональные реакции.



Советы для игры:

01

Отвечайте честно, не пытайтесь правильно думать.

02

Выделяйте время без спешки и внешних отвлечений.

03

Периодически возвращайтесь к предыдущим ответам для отслеживания изменений.