

Трансформационная психологическая игра  
**«ЖИЗНЬ, КАК ДОМ»**  
Наведение порядка и создание комфорта в своей жизни.

Автор: Баксан Евгения.

Настольная психологическая игра для групповой и индивидуальной работы.  
Возможное количество участников от 1 до 5 человек (или более, при опыте ведения больших групп).  
Длительность – от 2 до 4 часов (в зависимости от количества участников и глубины работы).  
Определяется ведущим.

**Комплектация:**

Игровое поле.

Колода карт с вопросами «Окружение и общение» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Личные отношения» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Здоровье и красота» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Работа и финансы» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Быт и организация» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Личностный рост» - 20 карточек.

Колода карт с вопросами «Хобби и впечатления» - 20 карточек.

Карты с посланиями и заданиями к каждой сфере – 7 штук.

Фишки

Кубик 6 гранник.

Бланки для записей.

Инструкция.

Информационная поддержка автора, по вопросам ведения игры в чате

<https://chat.whatsapp.com/H3VqybUJNPT1mD7qrcBVa5>

Электронный сертификат для желающих.

Дополнительно рекомендуется использовать любую универсальную колоду МАК с картинками (Например, Базовый комплект «Портреты. Сюжеты. Ресурсы»).

**Задачи:**

Игра предназначена для исследования 7 сфер жизни, и поиска способов их гармонизации:

1. Окружение и общение (все, что касается общения с людьми, дружбы, взаимодействия, самопрезентации).
2. Личные отношения (близость, любовь, отношения в паре, семья).
3. Здоровье и красота (все, что касается здоровья, красоты, тела).
4. Работа и финансы (тема работы, карьеры, денег).
5. Быт и организация (тема организации быта, пространства, времени, планирования).
6. Личностный рост (личностное развитие, раскрытие потенциала).
7. Хобби и впечатления (новизна, увлечения, позитивные эмоции, любимые занятия, досуг).

Если возникают мысли и вопросы:

- \* Всё запутанно в моей жизни.
- \* Не знаю, чего хочу...
- \* У меня много проблем.
- \* Занимаюсь одним, запускаю другое.
- \* Как совмещать работу, отдых, семью.
- \* Хочу понять причины проблем и найти способы решений.
- \* Хочу посмотреть на свою жизнь в целом.

**Игра позволяет:**

- ❖ Исследовать сферы своей жизни.
- ❖ Оценить ситуацию в каждой из них.
- ❖ Понять как все взаимосвязано.
- ❖ Определить, что вас не устраивает в них, и чего конкретно вы хотите.
- ❖ От чего нужно избавиться, и чем наполнить свою жизнь.
- ❖ Расставить приоритеты.
- ❖ Понять, как найти баланс.
- ❖ Получить новые осознания о своей жизни в целом.
- ❖ Поставить цели в каждой области.
- ❖ Найти ответы на вопросы:
  - Из чего состоит моя жизнь?
  - Что для меня действительно важно?
  - Изменение, в какой области повлечёт кардинальные улучшения в моей жизни?
  - Какие шаги я могу сделать в течение ближайших 72 часов, чтобы улучшить свою жизнь?
- ❖ Составить план действий.

### **Памятка для ведущего:**

- ✓ Обеспечить безопасность и комфорт для группы и каждого из участников (правило конфиденциальности, правило стоп и др.),
- ✓ Дать каждому из участников пространство для самовыражения (временные рамки),
- ✓ Обеспечить ясность подачи информации (разъяснение, донесение, логические обоснования).
- ✓ Возвращать личную ответственность (вопросы, примеры),
- ✓ Выводить участников в ресурсные состояния (фокусировка на позитиве и новых возможностях, поддержка),
- ✓ Следить за динамикой группы (включенность, активность, эмоциональный настрой каждого из участников).

### **Возможные форматы игры (индивидуально или в группе):**

1. Исследование и поиск способов гармонизации всех 7 сфер.
2. Игра, акцентированная на любой выбранной сфере. Например, заявить тему игры «Личные отношения» или «Работа и финансы».
3. Проведение серии из 7 отдельных игр, с глубокой проработкой каждой сферы.

### **Ход игры (Исследование и поиск способов гармонизации всех сфер):**

1. Введение в игру. Ведущий озвучивает следующие пункты -
  - Трансформационная психологическая игра «Жизнь как дом» предназначена для исследования сфер жизни, и поиска способов их гармонизации. Игра представлена в виде метафоры – Дома. А каждая из комнат отображает какую-либо из сфер жизни:
    - 1) Гостиная – «Окружение и общение».
    - 2) Спальня – «Личные отношения».
    - 3) Кабинет – «Личностный рост».
    - 4) Мастерская – «Хобби и впечатления».
    - 5) Ванная – «Здоровье и красота».
    - 6) Кухня – «Быт и организация».
    - 7) Кладовка – «Работа и финансы».
  - В жизни, как в доме, чтобы было комфортно и уютно, важно навести порядок, убрать лишнее, и наполнить нужным.  
«Жизненный баланс — это когда вы удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой».
  - Игра без запроса. В ней актуализируется самое важное.

2. Ведущий раздает бланки для записей - колесо Баланса и Таблицу (во время игрового процесса участники ведут записи).

3. Начинает знакомство по кругу, спрашивая каждого про его ожидания от игры.

4. Участники делают упражнение «Колесо баланса» (на бланке).

Цель упражнения: диагностика удовлетворенности каждой сферы жизни.

Инструкция для игроков –

Представьте, что эта схема отражает вашу идеальную жизнь. Сектора - сферы вашей жизни. Оцените по 10-бальной шкале уровень их удовлетворенности, и отметьте результаты на схеме. В идеале колесо должно быть круглым. Катится ли колесо вашей жизни? Какая из сфер отстает больше всего? На чем нужно сфокусировать свое внимание в первую очередь? Какие действия нужно сделать в каждой сфере, чтобы улучшить каждую из них.

Далее, ведущий поочередно с каждым участником, кратко обсуждает полученные ими результаты.

5. Проанализировав предыдущее упражнение, игроки одновременно заполняют в таблицах графы – Благодарность (за что я могу быть благодарен в этой области жизни, что для меня ценно?) и

Цель (чего конкретно я хочу достичь в этой сфере?).

Кратко обсудить результаты с каждым участником поочередно.

6. Далее участники выбирают фишки, и одновременно ставят их на первую сферу «Окружение и общение» - комната Гостиная.

(Очередность этапов в игре: Гостиная – Спальня - Кабинет – Мастерская - Ванная – Кухня – Кладовка).

7. Проработка сферы:

- Из колоды карточек с вопросами, соответствующей сфере, участник в закрытую достает карту. Отвечает на вопрос. Ведущий с помощью помогает раскрыть ответ глубже, с помощью дополнительных вопросов к нему.

Далее, если требуется раскрыть выпавший вопрос еще глубже, участник берет в закрытую карту из универсальной колоды. Отвечает по ней сразу, либо на следующем ходу делится своими мыслями (на усмотрение ведущего). Заполняет соответственно графу в бланке – «Вопрос и Ответ».

И так по очередности с каждым игроком.

- Чтобы определить, что нужно убрать или добавить, участник делает выбор, и определяется, что рассмотрит в данной сфере - Что мешает? или - Что поможет?

В зависимости от выбора вопроса, в закрытую достает метафорическую карту, которая будет подсказкой - ответом. Заполняет соответствующую графу в бланке.

Далее игрок бросает кубик, где выпавшие нечетные цифры обозначают, что участник получает: нечетные цифры - «Послание» в данной сфере, а четные - «Задание».

После этого, еще раз бросает кубик уже для определения номера послания или задания.

Работа с посланием – выпавшее послание зачитывается ведущим. Игрок записывает его в соответствующую графу в бланке. Ведущий задает ему вопросы: Как это о вас, о вашей жизни? Насколько вы это используете? Как это может вам помочь? Вывод?

Работа с заданием – выпавшее задание зачитывается ведущим. Игрок записывает его в соответствующую графу в бланке, и если возможно начинает его выполнение самостоятельно, либо планирует как домашнее задание.

(Послания и Задания по надобности раскрываются ведущим, для понимания. Данная информация есть в Приложении).

Послания и задания подразумевают дополнительную домашнюю работу с ними, сбор информации по выпавшей теме и нужные действия).

И так по очередности проработать с каждым игроком.

(Если кому-то из участников тоже откликается чье-либо послание или задание, они тоже могут себе это записать, как дополнительное).

8. Далее каждая сфера также с каждым участником прорабатывается поочередно (по схеме предыдущего пункта). Итого все 7 сфер.

9. Каждый участник из универсальной (или ресурсной колоды), в закрытую достает карту - подсказку с ответом на вопрос: Какой первый шаг мне нужно сделать для гармонизации всех сфер жизни?

10. В завершение, каждый игрок определяет для себя – Какое слово или фраза, будет для него оберегом их дома жизни? Обсудить.

11. Подведение итогов включает в себя вопросы:

- ✓ Что было ценного?
- ✓ С чем уходите?
- ✓ Какие действия вы предпримете в ближайшее время?

12. Поблагодарить участников группы за атмосферу и проявленное доверие.

(P.S.

- Чтобы привлечь внимание к полю и больше его задействовать, когда нужно ставить и двигать фишки, можно рассматривать изображение комнаты - соответствующей сферы, как метафорическую карту. И задавать к ней вопросы, например: Что там нравится, что не нравится? Что убрали бы, что бы добавили в этой комнате? Как эта метафора о этой сфере жизни в вашей реальности?

- Когда группа участников большая, чтобы сэкономить время, (да и с небольшой может быть удобнее) - если при работе с полем начать заполнять таблицу таким образом: В графе благодарности заполнить в таблице все сферы. Кратко обсудить. В графе цели сразу подряд заполнить все сферы, кратко проговорить. И тогда уже начинать двигаться по полю. Тогда в каждой сфере останется проработать и заполнить в таблице только графы вопрос-ответ, мешает-поможет, послание-задание. Таким образом, однотипных действий будет меньше. А игра станет динамичнее.

- В более углубленных форматах, где за одну игру прорабатывается только одна сфера, используется максимальное количество карточек с вопросами, применяются и задания и послания, рассматривается и что надо убрать, и что добавить. Максимально используются и метафорические карты).

## **Дополнительная информация для ведущего (раскрытие понятий). Приложение:**

### **ОКРУЖЕНИЕ И ОБЩЕНИЕ**

#### **✚ Мы среднее 5 людей, с которыми близко общаемся.**

«Вы – это среднее пяти человек, с которыми проводите большую часть своего времени» - цитата Джима Рона, всемирно известного философа бизнеса, автора многочисленных книг по психологии, обладателя наград в области ораторского искусства.

#### **✚ Мы сами транслируем то, как с нами можно поступать и как к нам относиться.**

«Ваше отношение к себе, устанавливает стандарты для других» - Соня Фридман, австрийско-канадский композитор (1899 – 1974).

#### **✚ Определите свои личные границы, и свое окружение, кому, что можно в отношении вас.**

Личные границы - это черта, которую мы отмечаем, для сохранения своей самости и ценности, чтобы уберечься от манипуляций и неприемлемых действий. Они должны быть не слишком мягкие, и не слишком жёсткие.

#### **✚ Займитесь нетворкингом и налаживанием интересных связей.**

Нетворкинг – это сеть контактов, личных и деловых знакомств, взаимно полезных для достижения целей.

### **ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**

#### **✚ Окружение формирует человека.**

Если вы хотите улучшить своё состояние и добиться в жизни успеха, нужно окружить себя людьми, у которых более высокие стандарты, чем у вас, люди, рядом с которыми у вас возвышаются мысли и нарастает энергия. «Ваша жизнь – это отражение ваших стандартов, или то, что вы готовы терпеть» - цитата Тони Роббинса, признанного авторитета в

психологии лидерства, переговорах, организационных изменениях и пиковой производительности. Он повлиял на жизни почти 5 миллионов человек. В 2007 г. «Forbes» поместил его в список «100 самых влиятельных знаменитостей».

✚ **Фокусируйтесь на возможностях.**

"В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь, Другой — листья зеленой вяза, Весну и небо голубое. В одно окно смотрели двое".

Омар Хаям, персидский философ, математик, астроном, поэт.

✚ **Ищите, как сделать «из лимона – лимонад».**

«Когда тебе достается лимон, сделай из него лимонад» – Дейл Карнеги, американский писатель, публицист, педагог-психолог, преподаватель, автор бестселлера «Как перестать беспокоиться и начать жить».

## ХОББИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

✚ **Прочтите книгу «Мечтать не вредно» – Барбара Шер.**

Легендарная книга о том, как найти предназначение и реализовать себя в жизни. Книга вышла в 1979 году и сейчас популярна. Продано более 1 млн. экз. В ней описаны эффективные методики Барбары Шер - автора 7 бестселлеров, каждый из которых предлагает эффективный метод обнаружения талантов, определения целей и воплощения мечты в реальность. Ее часто называют матерью лайф-коучинга.

✚ **Прочтите книгу «Путь художника» – Джулия Кэмерон.**

Книга - практический курс, рассчитанный на 12 недель ежедневных занятий, помогающий разглядеть в себе новые, неожиданные таланты. За 25 лет существования она изменила жизни миллионов людей, их отношение к своим креативным способностям, и помогла реализовать мечты о творчестве. Джулия Кэмерон - выдающийся консультант по раскрытию творческих способностей человека, учит слышать свое сердце и творить, без страхов и сомнений.

✚ **Сделайте список своих «100 желаний»**

Осознание желаний очень важно для понимания себя и своих потребностей, для постановки целей и введения маленьких радостей в свою жизнь, раскрытия своего потенциала.

При выполнении упражнения можно опираться на вопросы: Что я хочу иметь? Что я хочу уметь? Что хочу изменить? Что я хочу делать каждый день? Что я хочу сделать хотя бы один раз в жизни?

## ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

✚ **Подавленные эмоции вызывают психосматику.**

Психосоматика - направление, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

Психосоматические заболевания и неврозы могут быть следствием подавления эмоций, которые запрещены обществом, а также могут быть следствием неудовлетворения важных потребностей. Не выраженные эмоции, особенно агрессия, накапливаются и направляются человеком на себя, вызывая хроническое напряжение мышц и болезни.

✚ **Мышечный панцирь – это неотраженные эмоции и защита. На поддержание блоков в теле уходит много энергии.**

Вильгельм Райх, ученик З. Фрейда, обратил внимание на связь характерных поз, движений, жестов и психологических проблем, имеющихся у людей. Вытесненные в процессе воспитания нежелательные эмоции (страх, гнев, сексуальное желание) являются причиной хронических зажимов в мышцах. Мышечный панцирь, по Райху, это заблокированные в теле эмоции. Так человек защищает себя от внешнего мира, вытесняя из сознания недопустимые чувства, и теряет связь со своим "Я", перестает испытывать наслаждение от жизни.

✚ **Используйте аутотренинги типа Джекобсона или релаксации. Введите это в свою жизнь.**

Релаксация – это снижение напряжения и тонуса мышц, которое можно достигнуть с помощью психологических техник, либо специальных аудиозаписей.

Аутотренинги по Джекобсону - это метод расслабления мышц. Тут важно обеспечить удобные условия для выполнения упражнения. Метод заключается в чередовании максимального напряжения мышц на 10-15 секунд, и полного их расслабления и концентрировании на этом чувстве.

## БЫТ И ОРГАНИЗАЦИЯ

✚ **20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата**

Принцип Парето (20/80) - правило, названное в честь экономиста и социолога Вильфредо Парето, в наиболее общем виде формулируется как «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата». Может использоваться в анализе факторов эффективности какой-либо деятельности и оптимизации её результатов: правильно выбрав минимум самых важных действий, можно быстро получить значительную часть от планируемого полного результата.

✚ **Дедлайн – обозначение конечной даты или времени, когда действие должно завершиться, иначе, если просрочить и заступить за эту черту, то действие уже не будет иметь смысла.**

Дедлайн — крайний срок, дата или время, к которому должна быть выполнена задача. Установленная дата дедлайна способствует повышению работоспособности, эффективности и оставляет запас времени на устранение недочетов.

✚ **Флай Леди - система, а также группы поддержки, призванные помочь вести домашнее хозяйство максимально эффективным способом.**

Система «флай леди» сегодня – это уборка в доме без особых усилий, рациональное использование свободного времени и удовольствие в процессе наведения порядка. На эту тему есть специальные сообщества, блоги и книги.

✦ **Мари Кондо – японский метод организации пространства и хранения одежды, в одно мгновение завоевал весь мир.**

Методика расхламления и организации пространства, раскрыта в книге Мари Кондо - "Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни" и также есть фильм Жизнь - волнующее волшебство уборки (Япония).

✦ **Соберите свою коллекцию лайфхаков.**

Лайфхак - означает «хитрости жизни», «народную мудрость» или полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время.

✦ **Заведите органайзер, со всей важной информацией.**

Органайзер (контрольный журнал) – это личный секретарь и помощник. Выберите удобный формат (компьютерная программа, приложение в смартфоне, толстая тетрадь или специальный блокнот-органайзер).

Это хранитель всей актуальной информации, такой как: адреса, телефоны, дни рождения друзей и родственников, важные заметки, цели, списки планов на месяцы и недели, списки покупок, идеи, полезные заметки, важные мысли.

✦ **Выявите пожиратели времени с помощью хронометража.**

Хронометраж — метод изучения затрат времени с помощью фиксации и замеров продолжительности выполняемых действий. Например, взять один день и подробно отследить, на что потрачено время. Фиксировать количество потраченного на каждое действие времени и добавлять комментарии, показывающие, насколько рационально было потрачено время. Для этого можно использовать специальные мобильные приложения или обычный блокнот с ручкой.

## РАБОТА И ФИНАНСЫ

✦ **Начните вести учет расходов своего бюджета.**

Проанализировать все свои расходы с помощью специальных программ для планирования бюджета, или же просто записывая все свои покупки в обычном блокноте. Подробные записи всех расходов, даже самых мелких делаются в течение одного месяца. Благодаря этому можно будет понять: какие есть основные затраты, каких расходов не избежать, какие суммы денег и на что нужны, куда утекают деньги, без чего можно было обойтись, где можно было сэкономить. Проанализировать полученную информацию: разделить все свои расходы по категориям – расходы на квартиру, машину, продукты, сотовую связь, одежду и прочее, а также выявить ненужные покупки, и принять решение больше на них не тратить. Таким образом, можно заметить, что на мелкие, не особо нужные покупки, в месяц набегают круглая сумма. Это пожиратели бюджета. Можно от них отказаться, либо найти какие-то более рациональные решения.

✦ **10% дохода надо откладывать.**

Секрет правильного управления своими финансами – это тратить меньше, чем зарабатываешь, и ежемесячно откладывать 5-10% от всех своих доходов. Это не накладно, но постепенно начинает накапливаться приличная сумма. Резервный фонд – это обязательная составляющая, так как всегда нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям. Они могут быть полезны для: создания подушки безопасности, для того, чтобы деньги не утекали зря, для исполнения желаний – путешествий и т.п., для инвестиций в свое развитие, как вклад для создания пассивного дохода. Это проще сделать одним из способов: методом копилки; обменом денег на валюту; методом конвертов; специальным накопительным счетом.

✦ **Найдите для себя эффективные и легкие способы экономии. Такие как сравнение цен, использование дисконтных карт, скидки, кэшбэк, и т.п.**

Кэшбэк — это часть стоимости покупки, которая вернется на ваш счёт в виде настоящих денег.

Есть несколько способов получать кэшбэк. Некоторые банки возвращают процент от покупки за платежи своими картами у своих магазинов-партнёров. Но самый выгодный и удобный способ: совершать онлайн покупки, через специальный кэшбэк-сервис.

✦ **Распределяйте свой бюджет с помощью целевых конвертов или методом кувшинов.**

Метод целевых конвертов:

Разделять финансы очень эффективно, потому что, когда деньги лежат все в одном месте, тогда они тратятся не рационально, так как кажется, что их еще много, и можно позволить себе что-то незапланированное. Потом возникает потребность взять аванс, одолжить и так далее. А с конвертами, получается, установить лимит расходов.

Для распределения денег, понадобится несколько конвертов. На каждом из них нужно написать категорию затрат и сумму выделенную на нее. Тут у всех все индивидуально, но примерный список затрат может быть таким: Транспорт, Продукты питания, Бытовая химия и косметика, Одежда, Здоровье, Обучение, Непредвиденные расходы, Хобби, отдых и развлечения, Копилка на достижение цели, Неприкосновенный запас.

Каждый месяц, все доходы распределяются по этим конвертам. Важно тратить деньги ограничиваясь только выделенной суммой в конверте. Благодаря такой системе, денег всегда хватает на все, что нужно, и даже получается копить.

Метод 6 кувшинов:

1 - расходы на самое необходимое (55% от бюджета); 2 - расходы на развлечения (10%); 3 - сбережения (10%); 4 - расходы на образование (10%); 5 - резервный фонд (10%); 6 - расходы на подарки и благотворительность (5%).

✦ **Найдите множественные источники дохода. Подумайте о том, что это может быть.**

Важно создавать множественные финансовые источники, они будут некой страховкой, на случай если один источник будет закрыт. Различные возможности дополнительного заработка, на самом деле находятся на виду. Но люди не обращают на них внимания. Если посмотреть на привычные вещи под новым углом, можно открыть для себя новые возможности. И важно больше времени уделять тем занятиям, которые приносят больше пользы и которые позволяют добиться наиболее значительных результатов.

Как найти источник дополнительного дохода:

Подумайте, что вы умеете делать, что можно было бы продать? Какие услуги вы можете оказывать? Чему можете научить? В чем вы хорошо разбираетесь? За какие еще навыки вам могут платить? Что вы можете организовать, что

могло бы приносить дополнительный доход? Как вы можете объединить спрос и предложение? В чем самые актуальные потребности людей, какую выгоду им можно предложить, какое решение? Какую информацию вам нужно еще узнать? Какие знания получить? Задачи: заработать – сохранить – приумножить.

✚ **Сделайте свое уникальное торговое предложение.**

УТП – в его основе лежит краткое сообщение, включающее в себя уникальные выгоды продукта или компании, которые имеют ценность для потребителя.

Для написания своего УТП надо решить, что вы предлагаете: себя как специалиста, услуги или товары.

Составить портрет потенциального клиента (целевая аудитория) и выявить основные их проблемы и потребности.

Чтобы составить отличное уникальное коммерческое предложение нужно придерживаться правил:

1. Конкретность. В объявлении должно быть понятное предложение, легкое для восприятия;
2. Уникальность. Предложенная выгода – уникальна (что-то неповторимое, инновационное);
3. Эффективность. Акцент на важнейшую выгоду для клиента, вызывать интерес.

Прочитав ваше УТП, человек должен удивиться, и понять, что это именно то, что ему нужно.

ВКонтакте – [vk.com/evabaks](https://vk.com/evabaks)

Сайты: [eva-jenstvennosti.ru](http://eva-jenstvennosti.ru)