

Психологическая трансформационная игровая платформа «ЗНАКИ СУДЬБЫ»

Автор: Константин Писаревский

«Знак – это контакт с высшими силами, высшим разумом и со своим внутренним миром, интуицией. Это послание, чтобы защитить человека и указать ему правильный путь»

Комплектация:

- 80 картинок с сюжетами, изображениями людей, событий,
- 80 карт со словами подсказками,
- 24 карточки со знаками,
- игровое поле-платформа,
- бланк таблицы,
- презентационный лист,
- кубик,
- 5 фишек,
- для желающих – электронный сертификат ведущего.

Поддержка в чате WhatsApp chat.whatsapp.com/EL9aKFTXLe2KbdvbUKubTw

Описание:

Жизнь, общается с нами с помощью символов и знаков.

Эта «информация» в виде различных посланий часто не очевидна, и требует способности наблюдать и сопоставлять подсказки, чтобы понять их смысл и значение.

Мы получаем ее через других людей, события, ситуации и сны. Она является своеобразным путеводителем, который указывает на движение в «правильном» для нас направлении.

Если говорить о том, откуда приходят подсказки, это зависит от того, кто во что верит: в «Высшие силы», «разумную Вселенную», «ангелов-хранителей», в мудрость своего бессознательного или просто в свою интуицию.

Внимательно прислушиваясь к себе и окружающему миру, фокусируясь не только на обдумывании, но, и на чувствовании, можно научиться их замечать и распознавать.

В самые важные моменты жизни, знаки можно и «призывать»: задать вопрос, и наблюдать, ожидая «послания».

Предназначение игры:

Игра предназначена для того, чтобы:

- Учиться переключаться с мыслей на чувства и слышать свою интуицию
- Учиться контактировать с ресурсами
- Учиться замечать и распознавать знаки и послания жизни.

Психологическая игровая платформа «Знаки судьбы» может быть полезна для тех, кто:

- Находится в ситуации неопределенности, выбора
- Хочет расставить жизненные приоритеты
- Хочет увидеть закономерности в своей жизни
- Получить ответы на свои вопросы
- Расширить границы своей интуиции
- Управлять своей жизнью
- Видеть подсказки от мира, жизни, Вселенной, своего бессознательного

- Быть в гармонии с собой и миром.

Формат игры:

Количество участников от одного до 5 человек, или более, в зависимости от времени игры и опыта ведения групп.

Длительность – 2-4 часа (в зависимости от количества участников и глубины работы).

ИНФОРМАЦИЯ О ЗНАКАХ:

Типы знаков:

- Предупреждающие - сигнализирующие об опасности, движении по неверному пути.
- Побуждающие - указывающие на движение в потоке, правильное направление.
- Ситуативные - указывающие на необходимость скорректировать движение на небольшом жизненном отрезке (запланированное событие, выбор той или иной ситуации, реализация цели и т.д.).
- Глобальные - указывающие на необходимость коррекции событий более широкого масштаба (смена профессии, смена партнера, пересмотр ценностей и убеждений).

Источники знаков:

- Внешние:
 - социальное окружение (человек, группа людей),
 - события и ситуации («случайные», неконтролируемые),
 - предметы и явления (природа, предметы, информационные каналы).
- Внутренние:
 - сны, спонтанные образы,
 - мысли, телесные ощущения, эмоциональные состояния.

Характеристики знака:

(может включать в себя одно или несколько значений):

- информативность (несет в себе прямое - логическое в виде слов, или косвенное - символическое, неосознаваемое, нуждающееся в расшифровке послание),
- многоканальность (приходит через несколько каналов одновременно),
- синхронистичность (связывает события и явления в виде совпадений),
- неожиданность (приходит внезапно),
- повторяемость (повторяется, раз за разом в разных обстоятельствах),
- навязчивость (привлекает и удерживает внимание),
- эмоциональность (вызывает чувства и эмоции),
- наращивание интенсивности (от слабых сигналов до кризиса),
- жизненный цикл (завершается после усвоения урока).

Памятка ведущему!

/«Наращивание интенсивности» - три уровня предупреждения (сигнала):

1. Намек

(привлекает и обращает внимание, но часто остаётся незамеченным или не понятным),

2. Серьезное предупреждение

(к внешним источникам добавляются внутренние состояния, и занимают все больше пространства),

3. Ситуация опасности

(полностью занимает внутреннее, и внешнее пространство - кризис)./

Данную схему можно также использовать для диагностики на этапе расшифровки знаков.

Указание направления:

- движение по верному пути (ресурсные чувства и положительные эмоции, удачное стечение обстоятельств, ощущение себя в потоке),
- застой (ощущение обыденности, тупика, привычности, отсутствие движения, ощущение застывания или замкнутого круга),
- движение по ложному пути (отрицательные чувства и эмоции, присутствие тревоги, опасности, гнева, бессилия, скуки, ощущение бессмысленности, повторяющиеся негативные события, частые болезни).

Примеры знаков:

- Социальное окружение:
похожая информация, приходящая от одного или нескольких людей, повторяемые советы и рекомендации, ситуации связанные с потерей эмоционального контроля, совпадения.
- События и ситуации:
потери, отказы, опоздания, разрушающиеся отношения, кризис, везение и т.п.
- Предметы и явления:
удерживающие внимание предметы и их элементы: дома, улицы, названия, дороги, машины, мосты, облака и т.д;
информационные каналы: привлекающая внимание цифра, слово, словосочетание или предложение, картина, символ, фильм, песня.
- Сны, образы:
повторяющиеся сны с похожей ситуацией или эмоциональным оттенком, навязчивые образы или мысли.
- Мысли, телесные ощущения, эмоциональные состояния:
повторяющиеся телесные симптомы, не проходящие болезни, пониженный эмоциональный фон, навязчивое чувство или мысль, оговорки и описки.

АЛГОРИТМ ИГРЫ (инструкция для ведущих):

Памятка ведущему!

- /• *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 в ресурсные состояния (фокусировка на позитиве и новых возможностях, поддержка),*
- *Следить за динамикой группы (включенность, активность, эмоциональный настрой каждого из участников)./*

ВНИМАНИЕ:

- Поле задействуется только на последнем этапе игры (ниже в инструкции, вначале каждого этапа описано, какой инструментарий используется, когда какая колода или что-то другое).
- Карты с изображениями применяются не так как метафорические ассоциативные карты, а по предложенной схеме – работа с элементами. Во всей игре понадобится всего одна картинка на одного участника.

1 ЭТАП: ЗНАКОМСТВО И ИНФОРМАЦИЯ

- 1) Представиться, и кратко озвучить участникам тему и цель встречи.
- 2) Провести поочередное знакомство с участниками по схеме:
 - игрок представляется
 - озвучивает свои ожидания от игры (Какие у вас ожидания от игры?)
 - делится своим представлением понятия «Знаки, послания жизни»

(Что для вас это значит? Что вы вкладываете в это понятие?)

- делится своим опытом относительно темы игры

(Каким образом знаки и послания проявлялись и проявляются в вашей жизни?)

Если можете, приведите пример).

3) Поделиться краткой информацией о знаках и посланиях жизни, используя для наглядности презентацию «Знаки судьбы» из комплектации.

2 ЭТАП: ФОРМИРОВАНИЕ ЗАПРОСА

1) Раздать всем участникам бланки с таблицами для заполнения в процессе игры, и кратко показать, как их заполнять.

2) Рассказать участникам, каким может быть запрос на игру:

1 - Фокусировка на конкретной актуальной проблеме в одной из жизненных сфер (здоровье, личные отношения, окружение, финансы, самореализация, яркость жизни).

Например: Выйти из замкнутого круга и найти свое предназначение, раскрыть свой потенциал.

2 - Исследование и актуализация своего знака, послания жизни.

Например: Расшифровать послание повторяющегося, эмоционально окрашенного сна, где я теряю управление автомобилем.

3 - Игра без запроса, для исследования темы и актуализации того, что важно.

3) Предложить участникам начать заполнять свои бланки.

3 ЭТАП: РАСПОЗНАВАНИЕ ЗНАКОВ

Памятка ведущему!

/Инструментарий на данном этапе - Колода с изображениями.

На данном этапе мы работаем только с отдельными элементами и деталями, расположенными на картинке, а не с ситуацией в целом./

1) Дать игроку колоду с изображениями, рубашками вверх.

Инструкция игроку:

- Интуитивно, не глядя, достаньте карту с намерением: «Послание жизни для меня».

- Внимательно рассмотрите картинку, обращая внимание не только на основные изображения, но и на мелкие детали.

- Выберите один-два элемента, которые привлекли ваше внимание.

Войдите в контакт с выбранным элементом, который обозначен как знаковый.

Что привлекает внимание на этих элементах?

Почему именно эти элементы вы выделили как знаковые?

- Выберите один элемент, который вы не заметили сразу.

Почему вы на него не обратили внимание, не увидели? *(см. Памятка ведущему. Игнорирование)*

- Выберите один элемент, который вы не считаете важным.

Почему он не важен? *(см. Памятка ведущему. Обесценивание)*

Памятка ведущему!

/- Выбранные элементы, которые привлекают внимание участника - скорее всего, будут относиться к тому, что он осознает, видит, готов туда смотреть или они обозначают цель, то, чего он хочет, к чему стремится.

- Элементы, на которые он сразу не обратил внимание - скорее относятся к тому, что он игнорирует в своей жизни, куда не хочет смотреть. При игнорировании, он может упускать, казалось бы, самые очевидные детали, как будто бы их нет. Данная реакция также может нести важную информацию для самого участника, в плане расшифровки информации.

- Элементы, которые кажутся не важными - вероятно будут относиться к тому, что он обесценивает в своей ситуации. При обесценивании он преуменьшает ценность, говоря о том, что это для него не важно, или не имеет особого значения. Другой стороной данной реакции может быть сверхценность, которую он игнорирует, и прячет за данным механизмом психологической защиты./

4 ЭТАП: РАСШИФРОВКА ЗНАКОВ

Памятка ведущему!

/В процессе всей игры, на этапах распознавания и расшифровки знаков, в работе с картинками не используются обычные способы работы с метафорическими картами, а значение изображений раскрывается по предложенным ниже схемам./

(Для работы на этом этапе используйте распечатку со Схемой для примера (она есть в комплектации), чтобы было легче понимать, как это делать. А участникам дать чистые листы А4, расположенные в альбомной ориентации, чтобы все ассоциации поместились на нем).

Инструкция для игрока:

1) К каждому выделенному знаку выберите по одной ассоциации и выпишите их в столбик.

*(Например: часы = контроль,
красная кнопка = опасность).*

Исходя из информации в Презентации, отметьте то, что присуще вашим знаковым сообщениям.

(Например: Сообщения об опасности, о том, чтобы быть осторожным приходили ко мне через ситуации, например опоздания, знаки на витринах, фразы не знакомых людей, сны.

Часто одновременно из разных источников. Эмоционально негативно окрашены, вызывая чувство тревоги и опасения, что являлось предупреждением о движении по ложному пути).

2) Поочередно, глядя на выделенный знак попробуйте «соединиться» с этим предметом, и после этого сформулируйте послание от него.

(Например: Я «часы», - я руковожу временем, Я «красная кнопка» - будь осторожен).

Памятка ведущему!

/Данное упражнение схоже с техникой гештальт-терапии, когда человек идентифицируется с предметом и говорит от его имени./

Расшифровки знаков, выведенные попарно с помощью ассоциаций и посланий – сведите в ассоциации, поочередно, до единого смыслового послания.

(Например: «Часы» (знак): контроль (ассоциация) + я руковожу временем (послание) = иллюзия,

«Красная кнопка» (знак): опасность (ассоциация) + будь осторожен (послание) = внимательность.

Иллюзия + Внимательность = «Включиться в контакт с реальностью»).

Памятка ведущему!

/Любая информация для человека связана с набором ассоциаций, различных визуальных образов, эмоций, ощущений. Данное упражнение схоже с методом ассоциаций Юнга, благодаря которому можно осознать, что влияет на вас, и как вы к этому относитесь./

Памятка ведущему!

/Все ассоциации на каждом этапе важно сводить попарно.

Если на ком-то из этапов есть непарное слово/словосочетание, его нужно проработать самостоятельно, вывести из него новую ассоциацию, например с помощью вопроса:

Что за этим есть еще большее?/

Памятка ведущему!

/Перед тем как вывести последнюю ассоциацию – основное Смысловое послание, дайте выговориться участникам по полученным ими до этого многочисленным ассоциациям.

На данном этапе происходят важные осознания, и нужно время и проговаривание для интегрирования информации, которая нужна для внутренней трансформации, и для планирования действий в реальной жизни./

Ответьте на вопросы:

Как это о вас, о вашей жизни?

В какой из сфер это проявляется? Приведите примеры.

Какие еще у вас возникают идеи, мысли и чувства относительно этого?

Как вам еще «сигналила» жизнь об этом?

Какой вывод?

5 ЭТАП: НАПРАВЛЕНИЕ

Памятка ведущему!

/На данном этапе работы инструментарий - колода с фразами./

Дать игроку - Колоду карт с фразами, рубашками вверх.

Инструкция игроку:

- Интуитивно, не глядя, достаньте карту с намерением получить подсказку-направление, относительно дальнейшего движения на жизненном пути.

- Что вы вкладываете в это понятие? О чем это для вас?

- Как вы можете использовать это в своей жизни?

- Какие новые стратегии вы можете внедрить в свою жизнь?

- Какие конкретные шаги в ближайшее время вы можете сделать?

- Как это вам поможет?

Памятка ведущему!

/Для игрока важно связать послание со своим начальным запросом и сформулированным смысловым посланием, которое получилось в итоге на этапе расшифровки./

6 ЭТАП: РЕСУРСЫ И НОВОЕ НАМЕРЕНИЕ

Памятка ведущему!

/На данном этапе работы инструментарий - поле игровой платформы, кубик, фишка и колода со знаками./

Инструкция игроку:

1) Ресурсы это то, что необходимо человеку в данный момент времени. Они могут быть внутренними (способности, качества, действия, состояния, знания, навыки, эффективные убеждения...) и внешними (возможности, информация, финансы, связи, помощь...).

Это опора и поддержка, энергия для движения вперед.

В ресурсном состоянии человек наполнен, удовлетворен, и наиболее эффективен как для себя, так и для других. В ресурсном состоянии можно достигать того, что до сих пор не получалось.

- Составьте список необходимых вам ресурсов в вашей ситуации (от 10 пунктов).

Чего вам не хватает, чтобы начать действовать?

В чем вы сейчас нуждаетесь для наполнения?

Что вам поможет?

Запишите их все в столбик.

Рядом возле каждого необходимого ресурса, с помощью мозгового штурма запишите несколько идей-способов (от 3 до 5), как вы можете его получить.

2) - В закрытую, не глядя, возьмите фишку, которой будете обозначать свой ход на игровом поле.

Какие чувства и ассоциации она вызывает? О чем это для вас? Вывод?

- С помощью одного броска кубика определите, какой важный ресурс вам поможет.

Памятка ведущему!

/Каждый игрок свой ход на поле отсчитывает от того, где находится предыдущий участник (например, первому выпала цифра 5, он становится на 5, второму выпала цифра 3, тогда он становится уже на 8)./

(Например: Энергия).

Взять карту с расшифровкой из колоды «Знаки» - соответствующую выпавшему знаку на поле.

Ответьте на вопросы:

Что вы вкладываете в это понятие? Что это для вас?

Как вы понимаете (поймете), что это ресурс есть у вас?

Как он вам может помочь?

- Вы можете использовать знак вашего ресурса, как талисман.

Нарисуйте его у себя в таблице.

А также, если захотите, в виде домашнего задания, можете каким-то подходящим для вас образом внести его как талисман в свою жизнь. Это полезно для усиления его позитивного воздействия и активации, он может служить неким якорем и триггером, переключателем.

(Например, поставить у себя на заставку в телефоне, нарисовать на открытке, вышить и т.п.)

Памятка ведущему!

/Если требуется дополнительная расшифровка и информация по знаку-талисмани, можно

предложить игроку выполнить упражнение: «Разговор с ресурсом», и вступить с выпавшим ему знаком в диалог./

Вопросы для участника:

Какое послание несет для вас этот знак?

Что он вам говорит, что советует?

3) Сфокусируйтесь на ресурсном состоянии и желании быть в потоке.

Исходя из всей проделанной работы, создайте позитивное намерение, которое декларируете во Вселенную. Как оно звучит?

Выходя за рамки этого пространства, ловите знаки-подсказки от жизни и своей интуиции.

7 ЭТАП: ИТОГИ

Подвести итоги.

Поочередно задать участникам вопросы:

С чем уходите?

Что было самым важным, ценным для вас? Какие действия, шаги вы планируете сделать в ближайшее время? Что будете делать по-новому?

Поблагодарить участников группы за атмосферу и проявленное доверие.