

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

Автор: Баксан Евгения, психолог-психотерапевт, специалист по работе с МАК, игропрактик, автор инструментов «Конструктор психологических техник», «Картотека психолога», «Ресурсное место».
Художник: Бакалым Анна.

В жизни, как в доме, важно навести порядок, убрать лишнее, и наполнить нужным.
«Жизненный баланс — это когда вы удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой».

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.

Формат проведения: индивидуально или в группе.

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 whatsapp

Электронный сертификат для желающих.

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

Трансформационная психологическая игра «ЖИЗНЬ КАК ДОМ» может быть полезна в работе:

- психологам
- консультантам
- психотерапевтам
- ведущим психологических и трансформационных игр
- специалистам по работе с метафорическими ассоциативными картами
- коучам
- тренерам.