



INSPIRE

SPILLEREGLERNE



skabt af:
Gurmai Gergely

ER DU OPMÆRSKSOM PÅ DINE EGNE VANER?

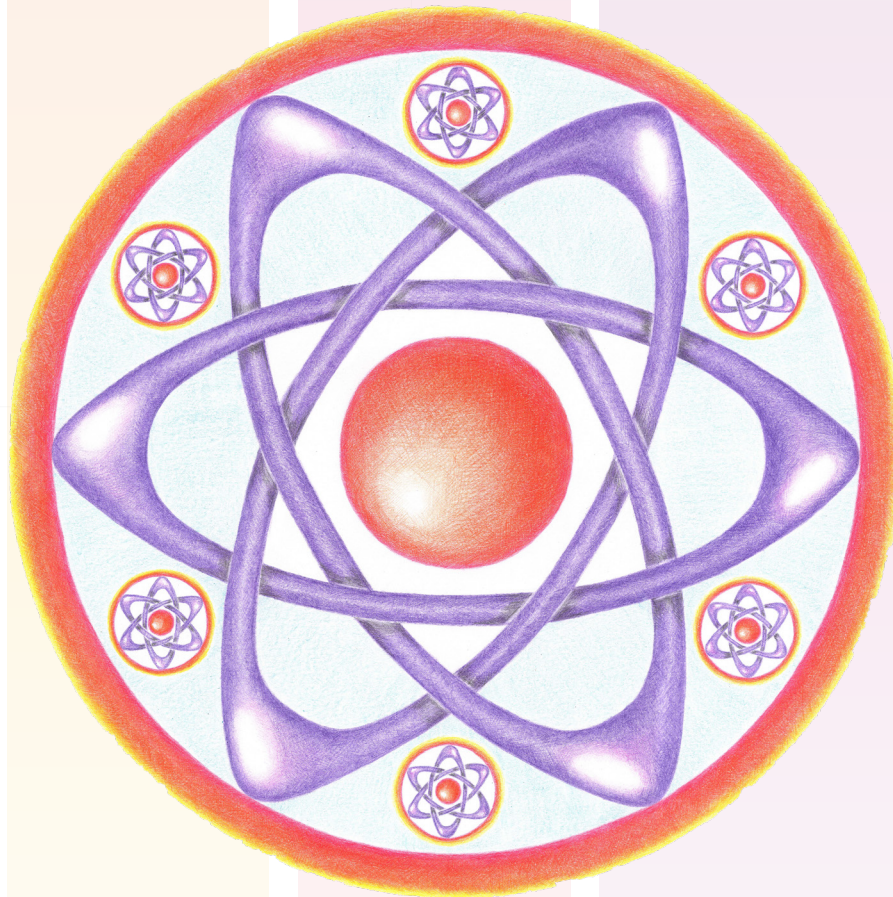
„Lær at udvikle gode vaner og bryd med de dårlige!

Ønsker du at udvide din viden, forbedre dine forhold, eller at have mere styr på din økonomi?

Bliv den person, der er i stand til at nå sine mål, uanset hvor store de er.

Få det liv, du ønsker dig allermost.

Tag INSPIRATIONen med på vejen!”



INDHOLD

- Kort med Gode og Dårlige vaner
- 12 Uglekort (Viden)
- 12 Grisekort (Penge)
- 12 Hundekort (Menneskelige forhold)
- 9 Mandala-kort (Inspiration)
- 2 Jokerkort
- 6 Handlingskor
- 1 kort med spilleregler på

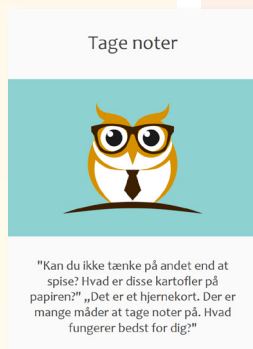
FORMÅLET MED SPILLET

Dette er et selvudviklingsværktøj, som i legende form kaster lys over, hvad dine daglige vaner handler om. Hjælper dine nuværende vaner dig med at nå dine mål? Er der nogen vaner, der holder dig tilbage? Er du klar til at skabe det liv, du altid har ønsket dig? Der er ingen vindere eller tabere i spillet – der er heller ikke brug for at udtænke strategier. Du trækker blot et kort og begynder at tale om det. Så er det din tur til at lytte til de andre. Spillet har ingen fastsat ende. Spil og snak så længe I har lyst til.

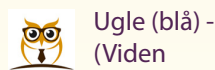
SPILLETS OPSÆTNING

VANEKORT

Vanekortene er spillets kerne. Hvert kort forestiller en dårlig eller en god vane, efterfulgt af en citat, hvis formål er at sætte gang i samtalen.



4 (+1) typer vaner forekommer i bunken:



Ugle (blå) -
(Viden)



Gris (gul) -
(Penge)



Hund (lyserød)-
Menneskelige forhold



Mandala (lilla) -
Inspiration



Joker (grøn) -
(en hvilken som helst god vane).

Både Ugle- Grise- og Hundekortene findes i to varianter: de farvede repræsenterer gode vaner, og de grå kort repræsenterer dårlige vaner.

Joker-kortet erstatter en hvilken som helst god vane, som du allerede har, eller har tænkt dig at udvikle.

HANDLINGSKORT

Handlingskortene fører samtalen.

Der findes 6 Handlingskort, med en terning og et spørgsmål eller en opgave på.

Hvert spørgsmål anvendes som udgangspunkt for en samtale om en givet vane.



FORBEREDELSE

Sortér kortene i to bunker - Handlingskort (med rød bagside) og Vanekort (med gul bagside). Bland begge bunker og læg dem på bordet, bagsiden opad.

Hver spiller trækker 3 kort (ikke nødvendigvis fra toppen, I må gerne sprede kortene på bordet).

SPILLETID

Spillet har ingen fastsat ende – det er derfor op til jer, hvor længe I vil spille. I kan, hvis I ønsker det, fastsætte en tidsramme på forhånd. Eller spil lige så længe, I synes, det er sjovt.

Man kan nøjes med én runde, hvis der f.eks er tale om et kort opvarmningsspil, en introduktionsrunde - men hvis I har tid og lyst, kan spillet vare meget længere - endda 3-4 timer.

Det er helt i orden, hvis jeres tanker vandrer væk fra emnet – formålet er jo at sætte gang i diskussionen og vække nye tanker.

Anbefalet spilletid: ved 2-6 spillere: 45-90 minutter.

SAMTALENS RAMMER

Vi foreslår at sætte nogle rammer for samtalen inden I begynder spillet. Formålet er, at alle deltagere oplever glæden ved at udveksle tanker. Derfor har vi samlet nogle forslag, der kan hjælpe til at opnå det:

Lyt til hinanden.

Lad alle spillere tale, og lyt til hinanden. I vil høre overraskende spændende tanker, hvis alle deltagere får mulighed for at åbne op og blive hørt.

Respekter hinandens holdninger.

Det er helt i orden at være uenig. Det er dog vigtigt at respektere hinandens holdninger.

Ingen spørgsmål eller tanker er for dumme.

Har I spørgsmål eller kommentar, så sig det gerne! Det kan være tankevækkende for andre – og føre til videre diskussion.

Give mere – og få mere igen.

Det er tilladt at sige pas i enhver runde. I behøver ikke tale om det, I ikke har lyst til. Vi anbefaler dog at være aktiv, reagere på hinandens udsagn og fordybe jer i samtalen.

SPILLETSGANG

Beslut, hvem der starter – gerne på en kreativ måde.

Første spiller trækker et rødt Handlingskort og læser det op. Spilleren vælger derefter et Vanekort fra sin hånd og besvarer det spørgsmål, som står på Handlingskortet.

De andre spillere lytter – når den talende er færdig med at tale, kan andre komme med spørgsmål eller kommentarer.

Eksempel: Renata trækker Handlingskort nr. 2, hvor der står: „Hvad fører det til?“ Hun læser opgaven og spørgsmålet højt. Hun vælger Vanekortet „Spare op til dig selv“ fra sin hånd. Hun læser titlen højt og fortæller derefter, hvad det kan føre til, hvis man sparer op til sig selv. De andre spillere lytter til hende tale, og derefter har de også mulighed for at meddele deres tanker.

Spare op til dig selv



„Mit Hamster-spisekammer er fyldt helt op, da jeg gemmer en lille del af hver bid jeg finder. Den dag er det som om jeg har fundet lidt mindre ... Men om vinteren!“

HVAD FØRER DET TIL?



Fortæl de andre spillere, hvordan vanen kan gøre en forskel i éns liv.
Hvem anbefaler du denne vane til?

Når alle spillere har talt færdig, tages det brugte Vanekort ud af spillet.

Bland det brugte Handlingskort ind i Handlingskortbunken igen.

Den spiller, der sidder til højre for den første spiller, trækker nu et Handlingskort, og fortsætter som beskrevet ovenfor.

Bemærkning: Det er tilladt at sige pas i enhver runde.

RESSOURCERNE

De ting, som skal til for at trives i livet, kalder vi for „ressourcer“ i dette spil. Spillet behandler tre slags ressourcer: viden, menneskelige forhold og penge. Hver vane har indflydelse på en (eller flere) af disse.

Hvert vanekort har derfor et symbol på, som refererer til den ressource, vanen har størst indflydelse på.

UGLE (VIDEN)

De blå Ugle-vaner hjælper én med at udvide sin viden, at lære hurtigere, eller at udvikle sig selv. Ved at være lærenem og mere åben over for verden, kommer man sit mål hurtigt nærmere.

De grå Ugle-vaner går derimod ud over lærelysten, holder én fra at vokse og svækker koncentrationsevnen.

Tage noter



„Kan du ikke tænke på andet end at spise? Hvad er disse kartofler på papiren?“ „Det er et hjernekort. Der er mange måder at tage noter på. Hvad fungerer bedst for dig?“

Starte dagen på sociale medier



„Første surikat regel: Chatten kan vente - vask dig, hils solen og så er du klar til at hilse vennerne.“

GRIS (PENGE)

De gule Gris-vaner påvirker dit forhold til penge. De hjælper dig at tjene mere, at spare, at være mere opmærksom på hvad du bruger pengene til. Disse kort handler om finansiell intelligens.

De grå Gris-vaner kaster lys over de vaner, der fører til, at du mister penge. Den, der dyrker disse vaner, har svært ved at komme videre i sit økonomiske liv.

Spare op til dig selv



„Mit Hamster-spisekammer er fyldt helt op, da jeg gemmer en lille del af hver bid jeg finder. Den dag er det som om jeg har fundet lidt mindre ... Men om vinteren!“

Blive fuld



Er du klar over, hvor meget grøn jasmint du kan købe for prisen på de fem cocktails? Du bliver måske ikke lige så svimmel af det. Men ... skal der virkelig så mange drikke til at føle dig afslappet?

HUND (MENNESKELIGE FORHOLD)

De lyserøde Hundekort handler om menneskelige forhold. Man bliver bedre til at lære nye mennesker at kende, at fremstå mere venlig eller populær. Disse kort forestiller vaner, der hjælper at skabe og pleje forhold.

På de grå Hundekort ser vi vaner, der gør at man fremstår utroværdig, upålidelig; man oplever derfor at andre ikke vil være sammen med én.



MANDALA (INSPIRATION)

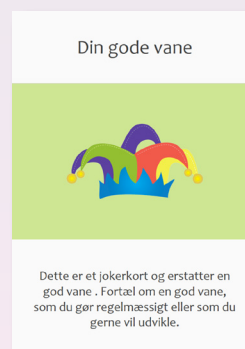
De lilla Mandala-kort repræsenterer inspiration. De forestiller vaner, som gør at man får mere og mere energi og motivation.



JOKER

Det grønne Joker-kort erstatter en hvilken som helst god vane. Tænk på en vane, som du har, eller har tænkt dig at udvikle.

I må gerne diskutere, hvilken ressource den har størst indflydelse på.



Bemærkning: Verden er langt mere kompleks end det. Vanerne kan f.eks kategoriseres på andre måder, og de fleste af dem har indflydelse på mange livsområder. Det er ikke altid entydigt, om en vane er „god“ eller „dårlig“. Måske har du brug for at udvikle en af de „dårlige“, for at kunne nå dit mål, eller omvendt, en „god“ vane kan ligeså godt forhindre dig i at leve det liv, du ønsker dig.

Snak gerne om de enkelte vaners betydning, og hvordan de kan påvirke éns liv.

SPILETS AFSLUTNING - SIDSTE RUNDE

Da spillet ikke har nogen fastsat tidsramme, og der er ingen points at samle, kan I afslutte det efter hvilken som helst runde. Spil så længe, I synes det er sjovt, og alle deltagere er aktive.

Til sidst kan alle spillere formulere en afsluttende tanke – som kan f.eks være svar på spørgsmål som disse:

- Hvordan oplevede du spillet?
- Hvad kunne du bedst lide?
- Har du lært noget nyt?
- Hvad er det næste skridt, du vil tage - i dag eller de næste par dage?

Det er helt i orden, hvis jeres tanker vandrer væk fra spillet og I snakker bare – formålet er jo at starte en god diskussion.

SPIL ALENE

Det er også sjovt at spille INSPIRATION alene. Her kommer nogle spilvarianter:

- Træk et Vanekort og et Handlingskort, og tænk over det spørgsmål, der står på Handlingskortet. Læg Handlingskort nr. 4-5-6 til side, hvis du spiller alene, de er kun relevante, hvis der er flere deltagere.

- Træk et Vanekort hver morgen. Sæt dig et mål vedrørende den vane, der står på kortet, og før det ud i livet.

- Sortér kortene i to grupper: dem der er typiske for dig, og dem der ikke er. Vælg nogle vaner, som du gerne vil ændre på.

Vi foreslår at tage noter i hånden, når du spiller alene: Det hjælper med at fastholde tankerne, og du bliver mere bevidst om dine beslutninger.

VÆR FLEKSIBEL

Tommelfingerreglen her er følgende:

I behøver ikke følge alle regler!

Spillereglerne kan ses som et forslag – I må gerne udvikle jeres egne måder at spille på. Det er helt I orden – så længe I er enige om de nye regler.

Formålet er at sætte samtalen i gang og at give og få nye tanker.

Forslag til ændringer:

- Aftal i forvejen, hvor lang tid hver spiller har til at tale. Brug evt. et stopur, og når tiden er udløbet, er det den næste spillers tur.

- I stedet for at trække 5 kort ved spillets start, træk 1 Handlingskort og 1 Vanekort, når det er din tur.

- Bland de brugte Vanekort ind i bunken igen – Når et brugt Vanekort dukker op igen, genåbner det måske en god diskussion – med nye spændende idéer.

- Lav nye spørgsmål til Handlingskortene. Skriv på et separat stykke papir, hvilket spørgsmål hører til hvilket Handlingskort.

UENDELIGE MULIGHEDER

Tanken bag dette kortspil var at lave et redskab, som er simpelt og spændende nok til at give inspiration til enhver til at udvikle sig selv – alene eller sammen med venner – uden coach eller vært.

Ud over at være et selvudviklingsværktøj, er spillet også anvendeligt i mange andre sammenhænge:

I sprogtimerne: hvor der er fokus på mundtlig kommunikation – især i en-til-en samtaler eller i mindre grupper.

Til jobsamtale: hvis man ønsker at få et billede af ansøgerens personlighedstræk.

På individuel coaching: som en indledende øvelse på livscoachingen. Kortene kan hjælpe med at finde ud af, hvilke livsområder eller vaner man skal koncentrere sig på coachingen. Spillet kan bidrage med spændende nye udsigter.

Som parterapi: et velfungerende parforhold handler i høj grad om at lære at leve med hinandens vaner. Kortene kan kaste lys over de vaner, der kan ødelægge parforholdet. Alene det, at afdække problemerne, kan være en stor hjælp for parret. Som et næste skridt kan man så lave et „vanekort“, som begge parter er enige om.

Som opvarmningsspil på en teambuilding: for mellemstore og store grupper - alle spillere trækker et kort og introducerer sig selv ved hjælp af kortet.

Mulighederne er uendelige.

Har du en idé? Skriv til os:

info@liveyourdream.hu

LIVEYOURDREAM.HU