



INSPIRE

LEIKUR REGLUR



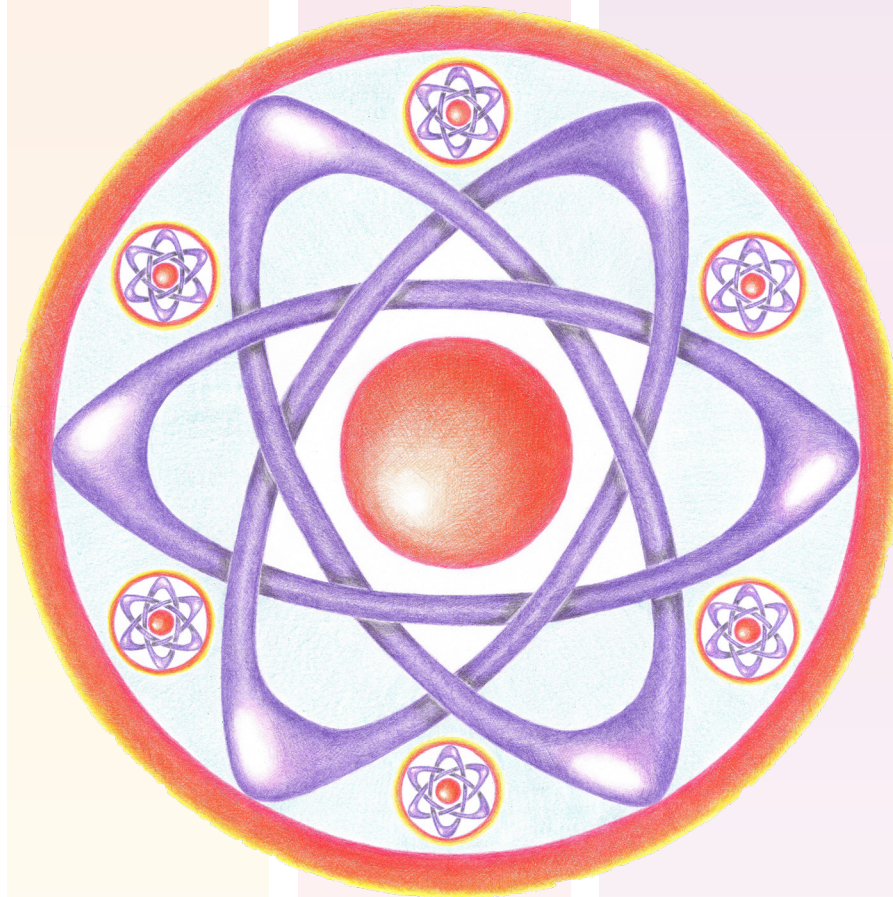
*hannað af:
Gurmai Gergely*

ERTU Á HREINU MEÐ VENJUR ÞÍNAR?

„Taktu upp góðar venjur og losnaðu við þær vondu!

Leitaðu að tækifærum til að þróa kunnáttu þína og vináttu og til að efnast!

Vertu sú manneskja sem getur náð stærstu markmiðum sínum! Í því ferli mun innblástur gagnast þér..”



INNIHALD

- Venjuspil (með góðum og vondum venjum)
- 12 stk. uglu spil (kunnátta)
- 12 stk. svína spil (peningar)
- 12 stk. hunda spil (sambönd)
- 9 stk. mandala spil (innblástur)
- 2 stk. jókerar
- 6 stk. aðgerðarspil
- 1 stk. spilareglaspil

MARKMIÐ SPILSINS

Spil þetta er tæki til sjálfsþróunar en það gerir þig meðvitaða(n) um það sem þú fæst við dagsdaglega. Þarftu á núverandi venjum þínum að halda? Hvernig geturðu breytt til og lifið því lífi sem þig hefur alltaf langað í? Í spilinu eru engir sigurvegarar, engir taparar og engin pottþétt aðgerðaáætlun enda þarf ekki að búa til neina slíka. Það er bara að draga spil, spjalla um það og hlusta svo á aðra.

Engin tímatakmörk eru sett, spila má eins lengi og leikmönnum finnst gaman að spjalla.

SPIL

VENJUSPIL

Venjuspilin eru mikilvægust í spílinu en hvert sýna þau annaðhvort góða eða vonda venju ásamt hugmynd til stuðnings.

Þú tekur niður minnisatriði




"Ertu aftur að hugsa um að borða? Hvað eru þessar kartöflur á blaðinu fyrir framan þig?" "Þetta er hugarkort. Það er nefnilega leið til að glósa. Hver er þin aðferð?"



Að byrja daginn á samfélagsmiðlum



"Jarðkattaregla númer eitt: Ekki spjalla með stíur í augunum! Fyrst þarf að þvo sér, svo kemur sólarhyllingin góða en það má ekki segja sögur fyrr en á eftir!"

Það eru 4 (+1) venjuspilagerðir í stokknum:

-  Ugla (blátt) - Kunnáttae
-  Hundur (bleikt) - Sambönd
-  Jókari (grænt) - Góð venja eftir vild


-  Svín (gult) - Peningar
-  Mandala (fjólublátt) - Innblástur

Á uglu, svína og hunda spilunum má finna bæði góðar og vondar venjur en þær góðu eru litríkar og þær vöndu gráar. Jókarann má nota fyrir góða venju eftir vild, þ.e.a.s. venju sem leikmanni finnst gaman að stunda eða sem hann langar að taka upp.

AÐGERÐARSPIL

Aðgerðarspílin auðvelda spjallið. Það eru 6 aðgerðarspílin í stokknum en hvert sýna þau teningskast ásamt spurningu eða verkefni. Spurningar þessar leiðbeina leikmönnum til að byrja að spjalla um stakar venjur.

HVERNIG Á AÐ VENJA SIG Á EÐA AF?



Hvernig mætti byrja að venja sig á eða af þessari venju? Segðu frá hugmyndum.

Hvernig lítið skref má taka strax í dag?

FYRSTU HUGMYNDIR



Hvað dettur ykkur í hug um þá völdu venju fyrst? Allir skulu segja frá en sá spílari sem er að gera byrjar.

UNDIRBÚNINGUR

Flokkið spílin í bunka eftir því hvort þau eru aðgerðarspílin (með rauðri bakhlið) eða venjuspílin (með gulri bakhlið). Stokkið báða stokkana og leggið þá á borðið (á hvolfi). Hver/hvor leikmaður dregur 3 venjuspílin en það þarf ekki endilega að taka efst úr bunkanum.

TÍMATAKMÖRK

um spílatíma eftir því hve margir spíla, hve mikinn tíma leikmenn hafa og hvert markmið leikmanna er. Ef spílað er til þess að kynnast hver öðrum getur ein umferð dugað. Langi leikmenn til þess, má spjalla jafnvel í 3–4 klukkutíma. Einnig má koma fyrir að leikmenn fara að tala um eitthvað annað heldur en venjuspílin en það er í besta lagi enda markmið spílsins að vekja upp hugmyndir.

Fyrir 2–6 leikmenn er mælt með 45–90 mínútna spílatíma.

RAMMAR SPJALLSINS

Fyrst spíla þetta er **tæki til sjálfspróunar** er gott að setja ramma spjallsins áður en byrjað er að spíla. Nokkrar hugmyndir:

Hlustið hver/hvor á aðra!

Látið hvern/hvorn leikmann tala og takið eftir því sem hann segir! Afar spennandi hugmyndir mega koma fram.

Berið virðingu fyrir skoðunum annarra!

Það er í lagi að vera ósammála en mikilvægt er að bera virðingu fyrir frábrugðnum skoðunum.

Engin spurning eða hugmynd er röng!

Deilið endilega hugmyndum og spurningum ykkar sem vakna vegna spíls eins en þær mega leiða til frekari spennandi hugmynda hjá hinum leikmönnum!

Þú færð eins mikið og þú gefur.

Leikmenn mega segja pass hvenær sem er. Það er ekki skylda að tala um neitt. Samt er langbest að taka virkan þátt í samræðunni, spyrja spurninga og bregðast við athugasemdum annarra.

GANGUR SPILSINS

Ákveðið hver byrjar.

Sá sem byrjar dregur rautt aðgerðarspil og les textann á því upphátt. Því næst velur hann venjuspil af hendi og svarar spurningunni á aðgerðarspilinu í samhengi við venjuna á venjuspilinu.

Hinir leikmennirnir hlusta á og mega spyrja eða gera athugasemd á eftir.

EDæmi: Anna dregur aðgerðarspil númer 2 með spurningunni „Hvernig áhrif hefur það?“. Hún les verkefnið á aðgerðarspilinu upphátt. Síðan velur hún svína venjuspilið „Þú leggur fyrir pening fyrst fyrir þig“. Hún les titilinn á því upphátt og segir hvernig áhrif hún telur það hafa að leggja fyrir pening fyrir sjálfan sig fyrst. Hinir leikmennirnir hlusta á hana og gera athugasemd á eftir.

Þú leggur fyrir pening fyrst fyrir þig



"Hamstursbúrið er trúfullt því ég tek bita af öllu sem ég finn og geymi hann. Á þeim tímamarki er eins og ég hefði funnið aðeins minna. En það munar ótrúlega miklu að vetrarlagi!"

HVERNIG ÁHRIF HEFUR ÞAÐ?



Segðu frá hvernig áhrif sú venja sem þú valdir getur haft.

Hvaða svið lífs snertir hún? Hverjum má mæla með því að stunda hana?

Þegar allir eru búnir að segja frá því sem þá langaði til á að leggja venjuspilið til hliðar.

Því næst á að stokka aðgerðarspilið aftur með hinum aðgerðarspilunum. Síðan kemur að næsta leikmanni en hann er sá sem situr hægra megin við fyrsta leikmann.

Athugið: Leikmenn mega segja pass hvenær sem er.

AUÐUR

Venjurnar á venjuspilunum hafa áhrif á mismunandi tegundir auðs.

UGLA (KUNNÁTTA)

Bláu uglu venjurnar stuðla yfirleitt að því að bæta kunnáttu eða þróast persónulega en þær hraða námsferlinu. Vegna þeirra verður maður móttækilegur fyrir því nýja en þær auðvelda fljótar breytingar og færa mann nær markmiðum sínum.

Gráu uglu venjurnar á hinn bóginn torvelda manni að læra og þróast. Þær valda einbeitingarskort og draga úr námslöngun.

Þú tekur niður minnisatriði



"Ertu aftur að hugsa um að borða? Hvað eru þessar kartöflur á blaðinu fyrir framan þig?" "Þetta er hugarkort. Það er nefnilega leið til að glósa. Hver er þín aðferð?"

Að byrja daginn á samfélagsmiðlum



"Jarðkattaregla númer eitt: Ekki spjalla með stúrorum í augunum! Fyrst þarf að þvo sér, svo kemur sólarhyllingin góða en það má ekki segja sögur fyrir en á eftir!"

SVÍN (PENINGAR)

Gulu svína venjurnar tengjast helst sambandi manns við peninga. Þær hjálpa til að efnast, spara peninga og fylgjast með því í hvað þeir fara. Einnig stuðla þær að þróun fjármála-greindar.

Gráu svína venjuspilin sýna venjur sem taka óséð peninga úr vasanum. Hver sá sem stundar þær reglulega á erfitt með að komast áfram varðandi fjármálin.

Þú leggur fyrir pening fyrst fyrir þig



"Hamstursbúrið er trúfullt því ég tek bita af öllu sem ég finn og geymi hann. Á þeim tímamarki er eins og ég hefði funnið aðeins minna. En það munar ótrúlega miklu að vetrarlagi!"

Að detta í það




Fyrir verð þessara 5 kokteila hefði mátt kaupa helling af grænu tei (Jafnvel með hunangi ef þú fílar það.) Þá skjógraðirðu ekki svona. Kannski líður þér þegar vel en þú hefur ekki tekið eftir því?

HUNDUR (SAMBÖND)

Bleiku hunda spilin tengjast samböndum. Venjur þessar auðvelda manni að kynna nýju fólki, vera vingjarnlegri og skemmtilegur að tala við. Þær stuðla að því að komast í og rækta sambönd við fólk.

Á gráu hunda spilunum má sjá venjur sem yfirleitt varpa neikvæðu ljósi á mann með því að láta hann þykjast ótraustur svo að fólk finnst óþægilegt að umgangast hann.

Pú brosir til annarra



"Hver sagði að sniglar kynnu ekki að brosa? Eg kann það mjög vel, takk!"
"Krakkar, aðeins eðlilegra... Svo kemur myndin, tsjúi!"

Að mæta seint reglulega



Á hvaða sviði viltu vera stundvís? Hvernig form tekur fyrir þig tíminn á sig? Er hann teningur, lína, þríviddar, litrikur, harður eða mjúkur? Mun einfaldara er að fara með hann mótanlegan og lífandi.

MANDALA (INNBLÁSTUR)

Fjólubláu mandala spilin tákna innblástur og þær venjur sem gefa manni meiri orku og hvatningu ef stundaðar jafnt og þétt.

Pú gerir vikuplan




"Mánudaginn: sjósund. Þriðjudaginn: ísjaklaup. Miðvikudaginn: æfing í urri. Fimmtudaginn: selaveiðar. Frá föstudegi til sunnudags: leeeeeeikur!"

JOKER

Grænu jókaraspilin tákna hvaða góða venju sem er. Ef jókarinn er valinn þarf að hugsa um venju sem maður nú þegar stundar eða sem hann langar til að taka upp. Það má líka skilgreina á hvernig auð hún hefur mest áhrif.

Góða venja þín



Þetta spil má nota fyrir hvaða venju sem er. Segðu frá góðri venju sem þú nú þegar stundar eða sem þig langar að taka upp.

Athugið: Flokkun venjanna í spilu skal bara haft að leiðarljósi en lífið er í raun og veru miklu flóknara: langflestu venjur snerta mismunandi svið lífs. Þetta á við bæði um góðar og vondar venjur. Sú lausn sem hjálpar öðrum getur misheppnast fyrir þig en öfugt getur vel verið að þú þarft á einhverri venju að halda sem truflar aðra.

Ekki hika við að ræða hvernig önnur áhrif venjur mega hafa!

SPILALOK

Þar sem spilatíminn er nokkuð sveigjanlegur og það þarf ekki að safna neinum punktum varar spilið eins lengi og leikmenn taka virkan þátt. Best er að ljúka spilu eftir lokna umferð, þ.e.a.s. þegar allir hafa talað um jafnmargar venjur.

Sem samantekt má hver/hvor leikmaður segja frá sínum hugmyndum.

Nokkrar dæmisurningar fyrir spilalokin:

- Hvernig leið þér á meðan á spilu stóð?
- Hvað fannst þér skemmtilegast?
- Hvað hefurðu lært?
- Hvert er næsta skref sem þú ætlar að taka í dag eða á næstunni?

Það má vel vera að spilamenn kafa djúpt í málefni eitt en þeir vita ekki lengur hvort þeir séu enn að spila eða bara að spjalla. Það er í besta lagi enda hefur þá spilið náð markmiðinu og leitt til góðs spjalls.

AÐ SPILA EIN(N)

Spilið má líka spila ein(n) sem tæki til sjálfspróunar. Nokkrar hugmyndir:

- Dragðu venjuspil og aðgerðarspil og íhugaðu spurninguna í samhengi við venjuna. Þegar fylgt er eftir þessari aðferð á að leggja aðgerðarspilin númer 4, 5 og 6 til hliðar enda ætluð fleiri leikmönnum.
- Dragðu venjuspil á hverjum morgni og gerðu eitthvað um venjuna þann dag.
- Flokkaðu spilin eftir því hvort venjurnar á þeim eiga við um þig eða ekki! Taktu það spil sem þér finnst mest spennandi og íhugaðu hvernig breyta mætti til á viðkomandi sviði!

Þegar spilað er ein(n) er gott að glósa: þær hugmyndir sem eru teknar niður eru áhrifameiri og festa sig betur í sessi!

SVEIGJANLEIKI

Þumalputtareglan er:

Að vera sveigjanleg(ur) varðandi spilareglurnar!

Markmið spilsins er að skapa umræðu og vekja upp hugmyndir. Reglur þessar skal haft að leiðarljósi en leikmenn mega endilega hugsa upp aðrar aðgerðir svo framarlega sem allir eru sammála um þær.

Nokkrar hugmyndir að aðgerðum:

- Takmarkið og takið umræðutímann! Þegar hann er búinn kemur að næsta leikmanni.
- Ekki draga fleiri venjuspil strax í byrjun! Hver/hvor leikmaður skal taka eitt venjuspil og eitt aðgerðarspil í hverri/hvorri umferð þegar að honum er komið.
- Stokkið þau venjuspil sem talað hefur verið um aftur í stokkinn. Það getur verið afar skemmtilegt að ræða sama spil oftar en einu sinni. Kannski vekja upp allt aðrar hugmyndir í annað skiptið.
- Hugsuðu upp eigin spurningar fyrir aðgerðarspilin! Takið þær niður og svarið þeim þegar viðkomandi spil eru dregin!

FLEIRI MÖGULEIKAR

Spilið er ætlað sem skemmtilegt tæki til sjálfspróunar en nota má það ein(n) eða með vinum án leiðbeininga frá ráðgjafa eða þjálfara.

Það kemur sér einnig vel á eftirfarandi sviðum:

Í tungumálakennslu (einka- sem og hópkennslu): við munnlegar æfingar.

Varðandi mannauðsmál, í starfsviðtali: til að kortleggja persónueinkenni.

Í einkaþjálfun eða lífstíllsráðgjöf: til að skilgreina hverjum hegðunarmynstrum eða venjum þyrfti að breyta.

Í parameðferð: til að rannsaka hverjar venjur orsaka flestallrar deilur í sambandinu. Sem næsta skref má vinna að sameiginlegu venjakorti en það skal samþykkt af báðum aðilum.

Í hópefli fyrir meðalstóra eða stóra hópa: til að kynna hver öðrum. Hver leikmaður dregur spil og kynnir sig samkvæmt því.

Möguleikar eru ótakmarkaðir.
Hefurðu nýja hugmynd? Vertu í bandi:

info@liveyourdream.hu

LIVEYOURDREAM.HU