



INSPIRE

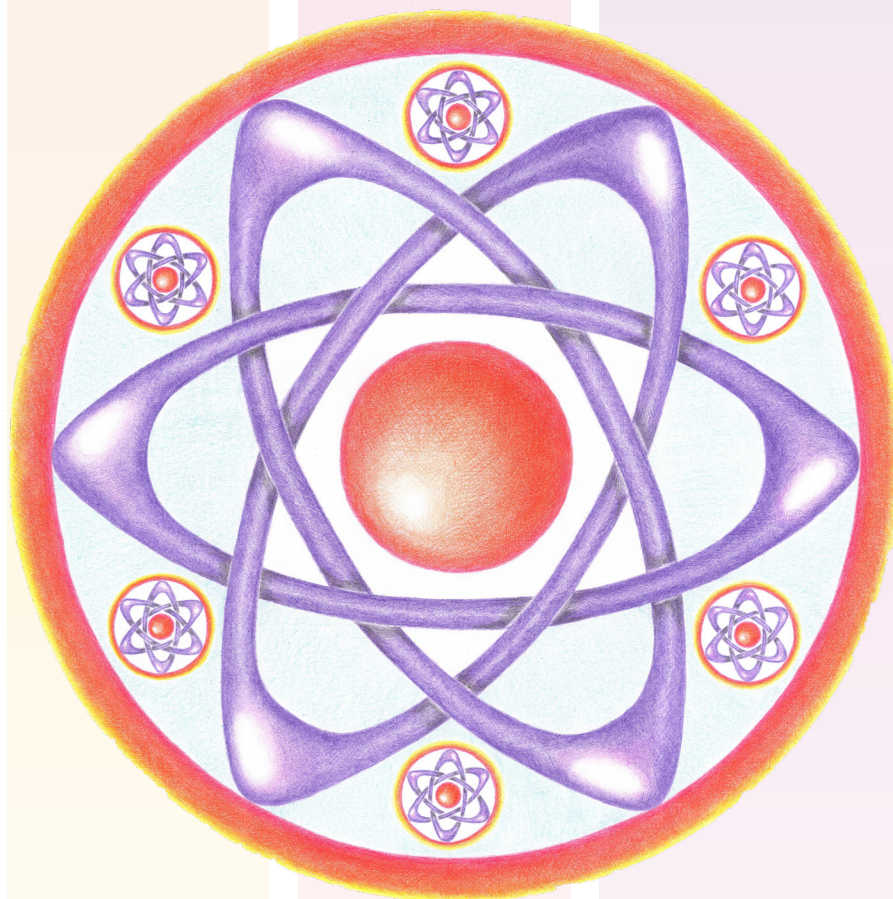
MEDVETNA VANOR



*skapad av:
Gergely Gurmai*

ÄR DU MEDVETEN OM DINA VANOR?

*„Skapa goda vanor och bli av med dina dåliga vanor!
Sök efter möjligheter att utöka dina kunskaper, ekonomi och kontaktnät!
Bli människan som är kapabel att nå alla sina mål!
På denna resa kan Inspiration vara till stor hjälp...”*



INNEHÅLL

- Kort för goda och dåliga vanor
 - 12 st. uggle-kort (Kunskaper)
 - 12 st. gris-kort (Pengar)
 - 12 st. hund-kort (Kontakter)
 - 9 st. mandala kort (Inspiration)
 - 2 st. joker kort
 - 6 st. handlingskort
- 1 st. kort med spelregler

SPELETS MÅL

Detta självutvecklingsspel visar vad du egentligen gör varenda dag. Är det verkligen dina nuvarande vanor du behöver för ett bra liv? Hur skulle du kunna ändra på dem för att skapa det liv du alltid velat ha? I detta spel finns det inga vinnare och förlorare. Det finns inga säkra vinnarstrategier, eftersom du inte behöver någon strategi alls. Bara ta ett kort och berätta utifrån det. Och sedan lyssna på de andras tankar. Speltiden kan variera, spela så länge ni bara har lust att fortsätta samtalet.

SPELETS ELEMENT

VANA-KORT

Spelets viktigaste element är vana-korten. Dessa innehåller en god eller en dålig vana med en stödande tanke som hänger ihop med vanan.



Det förekommer fyra (+1) typer av vanor i spelet:

-  Ugla (blå) – Kunskaper
-  Hund (rosa) – Kontakter
-  Joker (grön) – Valfri god vana

-  -Gris (gul) – Pengar
-  Mandala (lila) – Inspiration

På Ugla-, Gris- och Hund-korten finns både goda och dåliga vanor (de goda är i färg, de dåliga är i grått).

Joker är en valfri god vana som du redan har eller funderar på att börja med.

HANDLINGSKORT

Handlingskortet hjälper till att diskutera den aktuella vanan. Det finns sex av dessa kort, alla visar en sida av en tärning, samt en fråga / uppgift.

Frågorna hjälper till att sätta igång samtalet kring vanan.



FÖRBEREDELSE

Sortera korten i två högar, en för handlingskort (med röd baksida) och en för vana-kort (med gul baksida). Blanda båda högarna och lägg dem på bordet med baksidan uppåt. Alla spelare ska ta tre kort ur högen för vanor (man behöver inte ta det översta kortet, korten kan bredas ut på bordet).

SPELTID

Innan ni börjar spela bör ni bestämma speltiden. Eftersom spelet kan spelas så länge ni vill är det ni som bestämmer den beroende på antalet spelare, spelets mål eller hur mycket tid ni har för spelet.

Om ni t ex använder spelet som en inledning för att lära känna varandra, kan det räcka med en enda rond. Har ni lust och tid kan ni fortsätta samtalet i 3-4 timmar.

Det kan också hända att ni inte ens märker att ni hamnat i ett intressant samtal om något helt annat än den sista vanan. Det är också helt okej, eftersom målet med spelet är att sätta igång diskussionen och att väcka tankar.

Den rekommenderade speltiden för 2-6 spelare är 45-90 minuter.

SAMTALETS RAMAR

Eftersom det är ett **självutvecklingsspel** bör ni fastställa samtalets ramar innan ni sätter igång.

Här kommer några förslag för att ni ska kunna utnyttja spelets möjligheter till fullo och att alla ska dela med sig sina tankar till de andra spelarna:

Lyssna på varandra!

Alla ska kunna komma till tals och lyssna på vad de andra säger. Ni kommer att få höra överraskande intressanta tankar ifrån varandra, om ni lämnar utrymme åt alla spelare.

Respektera varandras åsikter!

Det är inget problem om ni inte är överens, ni behöver inte ha samma åsikter om allt. Men det är viktigt att ni accepterar och respekterar att ni kan ha olika uppfattningar om saker och ting.

Det finns inga dåliga frågor eller tankar!

Ni ska få dela med er alla tankar och funderingar kortet har väckt i er. Det är möjligt att de kommer att väcka nya intressanta tankar hos de andra spelarna.

Det du lägger in får du tillbaka!

Varje spelare får säga pass under spelets lopp. Det finns inget man måste prata om. Samtidigt får ni ut det mesta av spelet om ni aktivt kommenterar varandras tankar, ställer frågor och reagerar.

SÅ HÄR SPELAR NI

Bestäm på ett kreativt sätt vem som börjar spelet.

Den första spelaren ska ta ett rött handlingskort och läsa upp det för de andra spelarna.

Sedan väljer spelaren ett vana-kort ur sin hand och besvarar handlingskortets fråga rörande den valda vanan.

De andra lyssnar på hen och när hen pratat färdigt kan de kommentera eller ställa frågor.

Exempel: *Johanna tar handlingskort nr 2, där det står "Vad har den för effekt?". Hon läser upp frågan och väljer ur handen ett grisivana-kort med texten "Först lägger du undan för dig själv". Hon läser upp texten och berättar för de andra vad det kan ha för effekt om man först lägger undan för sig själv. De andra spelarna lyssnar på Johanna och bidrar sedan med sina egna tankar.*



När alla spelare har pratat färdigt kring ämnet, lägger man undan vana-kortet så att det inte längre är med i spelet.

Handlingskortet ska läggas tillbaka och blandas in i korthögen. Sedan går turen till spelaren som sitter på Johannas högra sida.

Anmärkning: *Alla spelare får säga pass när som helst under spelets lopp.*

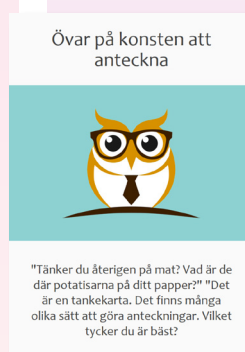
RESURSERNAS ROLL

Vana-korten kan delas i grupper beroende på vilken resurs de påverkar mest.

UGGLA (KUNSKAPER)

De blå ugglavanan har positiv effekt på att öka våra kunskaper, utveckla oss, och snabba upp inlärningsprocessen. De gör att vi blir öppnare mot nya saker, får bättre inlärningsförmåga, enklare kan förändras och på det här sättet kommer närmare våra mål.

De grå ugglavanan gör det däremot svårare att studera eller utvecklas. De försämrar vår koncentrationsförmåga och sänker motivationen att lära oss nya saker.



GRIS (PENGAR)

De gula grisvanorna påverkar först och främst din relation till pengar. De hjälper att skaffa och spara pengar, att ha kontroll över dina utgifter. Deras mål är att utveckla finansiell intelligens.

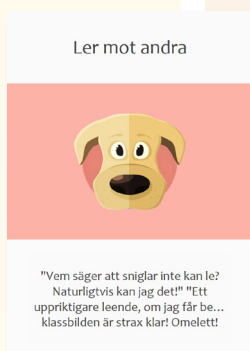
De grå gris-korten riktar uppmärksamheten på sådana vanor som utan att vi ens märker det slösar bort våra pengar. Dessa vanor förhindrar att man går framåt vad gäller ekonomi.



HUND (KONTAKTER)

De rosa hund-korten handlar om våra kontakter. De hjälper till att kunna möta nya människor, att bli trevligare i andras ögon så att de gärna vill prata med oss. De hjälper alltså till att skapa och vårda mänskliga kontakter.

De gråa hund-korten ställer oss däremot i dålig dager. Därmed förlorar vi vår trovärdighet och pålitlighet och folk vill inte gärna ha kontakt med oss.



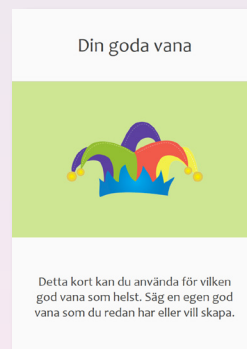
MANDALA (INSPIRATION)

De lila mandala-korten symboliserar inspiration. Dessa vanor kan – om de integreras i våra liv – skänka oss energi och motivation.



JOKER

De gröna joker-korten kan betyda valfri god vana. När du väljer detta kort ska du tänka på en vana som du redan har eller som du sedan länge planerat att börja med. Du kan även bestämma vilken av de fyra resurserna den mest påverkar.



Anmärkning: Vanornas klassificering är bara en rekommendation. Livet är mycket mer komplicerat: de flesta vanorna påverkar flera livsområden. Samma gäller grupperna för goda och dåliga vanor: den som är bra för de flesta är kanske inte till hjälp för dig. Och tvärtom: en vana som utgör hinder för de flesta kan vara viktig för dig för att kunna uppnå dina mål.

Dela gärna med er av era tankar om vanornas alla tänkbara effekter!

SPELETS SLUT – SISTA RONDEN

Eftersom speltiden är flexibel och spelarna inte behöver samla poäng pågår spelet så länge alla spelare aktivt deltar i det. Spelet bör avslutas efter en hel rond, dvs när alla spelare har pratat om lika många vanor.

Som avrundning kan alla spelare bidra med en tanke.

Hjälppåfrågor till sista rondens:

- Hur kände du dig under spelet?
- Vad tyckte du bäst om?
- Vad har du lärt dig av spelet?
- Vad är första steget du kommer att ta efter spelet, redan idag eller under de kommande dagarna?

Det kan hända att ni fördjupar er i ett ämne. så djupt, att ni inte längre vet om ni fortfarande spelar eller bara diskuterar. Och det är inget fel på det, för då har spelet uppnått sitt mål, att inspirera till en givande diskussion.

SPELA ENSAM

Det går utmärkt att använda spelet som personligt utvecklingsredskap. Här är några spelomöjligheter:

- Ta ett vana-kort och ett handlingskort och fundera på frågan gällande den aktuella vanan. Lägg undan handlingskort 4-5-6, eftersom de bara fungerar med flera spelare.

- Ta ett vana-kort varje morgon och gör något i samband med vanan.

- Sortera korten enligt hur mycket den aktuella vanan stämmer in på dig. Välj den som intresserar dig mest och fundera på vad du bör ändra på på detta område.

När du spelar ensam är det starkt rekommenderat att göra anteckningar: i skrift blir dina tankar mycket nyttigare och varaktigare.

ATT VARA FLEXIBEL

En sista tanke som tumregel::

Använd spelreglerna flexibelt!

Spelets mål är att sätta igång diskussionen och väcka tankar. Reglerna som står här är bara riktlinjer, ni får gärna hitta på nya regler om ni kan komma överens om dem! Det är helt i sin ordning så länge alla håller med om de nya reglerna.

Några förslag på ändringar:

- Begränsa tiden spelarna får att prata om vanan. Bestäm tidsgräns och använd en timer. När tiden gått ut är det nästa spelares tur.

- Ta kort slumpmässigt: ingen tar vana-kort i förväg, varje gång tar den spelare som är på tur ett vana-kort och ett handlingskort.

- Kortet som man tagit kan läggas tillbaka i högen. Det kan vara intressant att prata om samma kort flera gånger. Det kan hända att andra gången så kommer ni på helt nya tankar.

- Hitta på egna frågor och skriv ner dem på ett separat papper och besvara dem när ni tar kortet frågorna syftar på!

OÄNDLIGA MÖJLIGHETER

När vi planerade kortleken var vår främsta målsättning att skapa ett lekfullt redskap som är tillräckligt enkelt och intressant för att alla ska kunna sätta igång den lekfulla utvecklingen utan spelledare eller utvecklingstränare, antingen ensam eller med vänner.

Kortleken kan vara till hjälp även på andra områden:

Att lära sig språk: som muntliga kommunikationsövningar enskilt eller i grupp.

HR – intervju: i den delen av intervjun som fokuserar på personlighetsdrag kan den leda samtalet och belysa specialinriktade frågor.

Enskild coaching: som inledningsuppgift vid livsföringsrådgivning kan den lätt utreda vilket område och inom detta vilka beteenden/vanor som bör förändras för en positiv utveckling. Betraktar man kortleken som system kan den skänka en nya, spännande synvinklar.

Familjerådgivning: en av grundpelarna i ett välfungerande förhållande att vi känner igen och accepterar varandras vanor. Med hjälp av korten kan man sätta fingret på vilka vanor som vållar konflikter i paret relation. Redan att hitta dem kan vara en stor hjälp för paret, men man kan även fortsätta med att göra en gemensam vanekarta som båda parterna accepterar och kan tänka sig att leva med.

Lagbyggnadsspel: som medelstora eller stora gruppers presentationsspel. Alla spelare tar ett kort och med hjälp av det presenterar de sig för de andra.

Möjligheterna är oändliga.

Har du nya idéer? Skriv till oss:

info@liveyourdream.hu

LIVEYOURDREAM.HU