

tervezte:  
Gurmai Gergely

SZABÁLYOK

# INSPIRE

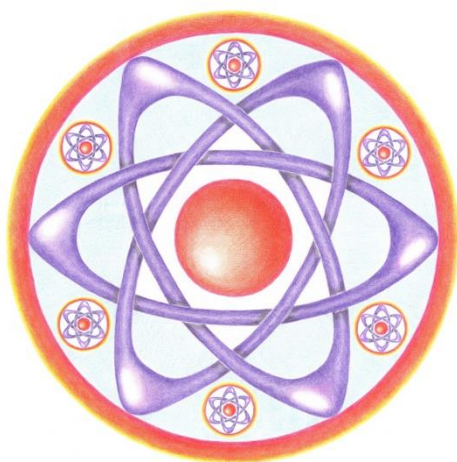
TUDATOS SZOKÁSOK

v1.0

Játékos Tanulás

## Tisztában vagy a szokásaiddal?

*„Alakíts ki jó szokásokat, és szabadulj meg a rossz szokásaidtól!  
Keresd a lehetőségeket tudásod, pénzed és baráti kapcsolataid gyarapítására!  
Válgj olyan emberré, hogy bármilyen nagy célod elérhető közelségbe kerüljön!  
Mindehhez nagy hasznodra lesz az Inspiráció...”*



## TARTALOM

- Jó és Rossz Szokás kártyák
  - 12 db bagoly kártya (Tudás)
  - 12 db malac kártya (Pénz)
  - 12 db kutya kártya (Kapcsolatok)
  - 9 db mandala kártya (Inspiráció)
  - 2 db Joker kártya
- 6 db akciókártya
- 1 db játékszabály kártya

## A JÁTÉK LÉNYEGE ÉS CÉLJA

Ez a **játékos önfejlesztő eszköz** rávilágít, mit is csinálsz nap, mint nap. Tényleg a jelenlegi szokásaidra van szükséged? Hogyan tudnád megváltoztatni őket, hogy a kialakítsd azt az életet, amit mindig is élni akartál?

Ebben a játékban nincs győztes és vesztes. Nincs tuti győzelmi stratégia, mivel egyáltalán nem kell stratégiát felállítanod a játék során. Egyszerűen csak húzz egy kártyát, és mesélg róla. Aztán hallgass meg mások gondolatait is.

A játék tetszőleges ideig játszható, ameddig csak jól esik beszélgetni.

## A JÁTÉK ELEMEI

### SZOKÁSKÁRTYÁK

A játék legfontosabb elemei a szokáskártyák. Ezek mindegyike egy jó vagy rossz szokást tartalmaz egy hozzá tartozó támogató gondolattal.



Négy (+1) fajta szokás típus jelenik meg a játékban:

- **Bagoly (kék)** 🦉 (Tudás);
- **Malac (sárga)** 🐷 (Pénz);
- **Kutya (rózsaszín)** 🐶 (Kapcsolatok);
- **Mandala (lila)** 🌀 (Inspiráció).
- **Joker (zöld)** 🎮 (tetszőleges jó szokás).

A Bagoly, Malac és Kutya kártyákból található a pakliban jó és rossz szokás is (a jó szokások színesek, a rossz szokások szürkék).

A Joker szokás egy tetszőleges jó szokás, amit te szívesen végzel, vagy már gondolkodtál rajta, hogy elkezd.

### AKCIÓKÁRTYÁK

A játékos beszélgetést segítő kártyák az akciókártyák.



Hat ilyen kártya van, mindegyik a dobókocka egy oldalát ábrázolja egy kérdéssel / feladattal.

Ezek iránymutató kérdések, amik segítik elkezdni a beszélgetést az egyes szokásokról.

## A JÁTÉK ELŐKÉSZÜLETEI

Válogassátok szét a paklit, szedjétek külön az akciókártyákat (piros hátlapúak) és a szokás kártyákat (sárga hátlapúak).

Keverjétek meg mindkét paklit és helyezétek az asztal közepére hátlappal felfelé. Minden játékos húzzon 5 tetszőleges lapot a szokás pakliból (nem kell feltétlenül a pakli tetejéről, akár ki is teríthetitek a paklit).

### JÁTÉKIDŐ TISZTÁZÁSA

Mielőtt elkezdték a játékot, érdemes meghatározni a játékidőt. Mivel a játék tetszőleges ideig játszható, csak rajtatok múlik, miben állapodtok meg attól függően, hogy hányan vagytok, meddig értek rá, mi a célotok a játékkal.

Ha például egy egyszerű ismerkedős bevezető játékként használjátok, akkor elég lehet egy kör is. Ha van kedvetek és időtök, akár 3-4 órán át is beszélgethettek.

Az is megeshet, hogy már észre sem veszitek, hogy nem a legutóbb húzott szokásról beszélgettek, csak úgy benne vagytok egy józú beszélgetésben. Ez is teljesen rendjén van, a játéknak az a célja, hogy beindítsa a beszélgetést és gondolatokat ébresszen!

A javasolt játékidő 2-6 játékos esetén 45-90 perc.

### A BESZÉLGETÉS KERETEI

Mivel ez **egy játékos önfejlesztő eszköz**, érdemes meghatározni a beszélgetés kereteit a játék előtt. Néhány javaslat annak érdekében, hogy a legtöbbet tudjátok kihozni a játékból és mindenki örömmel ossza meg a saját gondolatait a többiekkel:

#### **Hallgassátok meg egymást!**

Engedjétek minden játékost szóhoz jutni és figyeljétek oda, hogy mit mond a másik. Meglepően izgalmas gondolatokat fogtok hallani egymástól, ha teret engedtek a résztvevőknek!

#### **Tiszteljétek egymás véleményét!**

Ha nem értetek egyet a egymással, nem baj. Nem kell mindenben azonos állásponton lennetek. Viszont fontos, hogy elfogadjátok egymás véleményét és tartsátok tisztelőben, hogy más gondoltok a témáról.

#### **Nincs rossz kérdés vagy rossz gondolat!**

Ha egy kártyáról eszetekbe jut egy gondolat vagy egy kérdés, nyugodtan osszátok meg a többiekkel! Lehet, hogy újabb érdekes gondolatokat szül a többi játékosban!

#### **Amit beleteszel, azt kapod.**

A játék során bármelyik játékos bármikor passzolhat. Semmiről nem kötelező beszélni. Ugyanakkor a legtöbbet akkor hozzátok ki a játékból, ha aktívan hozzászóltok egymás gondolataihoz, kérdeztek, reagáltok a többiek hozzászólásaira.

## A JÁTÉK MENETE

Kreatívan döntsétek el, hogy ki kezd.

Az első játékos húzzon egy piros akciókártyát és olvassa fel a többi játékosnak.

Ezután ez a játékos kiválaszt egy saját szokás kártyát a kezében lévő lapok közül és megválaszolja az akciókártyán található kérdést az adott szokásra vonatkozóan.

A többi játékos meghallgatja, és ha van kérdésük, hozzáfűzni valójuk, akkor ezt megtehetik, miután az aktuális játékos befejezte a saját gondolatait.

**Példa:** Renáta kihúzza a 2-es számú akciókártyát, amin az áll: „Milyen hatása van?” Felolvassa az akciókártyán található feladatot a többi játékosnak. Ezt követően kiválasztja a kezéből az „Először magadnak raksz félre” feliratú malac szokáskártyát. Felolvassa a címét, és elmeséli a többi játékosnak, hogy szerinte milyen hatása van annak, ha valaki először magának rak félre. A többi játékos meghallgatja Renátát, ezután hozzáfűzi a saját gondolatait



Ha minden játékos befejezte a gondolatait a témával kapcsolatban, az aktuális szokás kikerül a játékból, tegyék a dobó pakliba az asztal szélére.

Ezt követően keverjétek vissza az akciókártyát a többi közé, és az aktuális játékos jobb oldalán ülő játékos következik.

**Megjegyzés:** A játékban bármelyik játékos bármikor passzolhat.

## A TÖKÉK SZEREPE

A szokáskártyákat megkülönböztetjük aszerint, hogy milyen tökére hatnak leginkább.

### BAGOLY (TUDÁS)

A kék színű bagoly szokások tipikusan pozitív hatással vannak a tudásunk növelésére, a személyes fejlődésünkre, a tanulási folyamataink felgyorsítására. Nyitottabbá tesznek minket az új dolgokra, és megkönnyítik a tanulást, a gyors változást és ezáltal közelebb kerülhetünk a saját céljainkhoz.

A szürke bagoly lapok ezzel szemben tipikusan hátrátnak minket a tanulásban, a fejlődésben. Nehezítik a

koncentrációs képességünket, csökkentik a tanulás iránti vágyunkat.



### MALAC (PÉNZ)

A sárga színű malac szokáslapok elsősorban a pénzhez való viszonyodra hatnak. Segítenek pénzt szerezni, spórolni, odafigyelni, hogy mire költesz. A tudatos pénzügyi intelligencia fejlesztés a céljuk.



A szürke malac lapok ezzel szemben olyan szokásokra világítanak rá, amik akár észrevétlenül is pénzt vesznek ki a zsebedből. Aki rendszeresen csinálja őket, azokat tipikusan hátrátnak abban, hogy egyről a kettőre lépjenek az anyagiak terén.

### KUTYA (KAPCSOLATOK)



A rózsaszín kutya lapok a kapcsolatainkról szólnak. Támogatják, hogy új emberekkel ismerkedjünk meg, hogy barátságosabbak legyünk mások számára, hogy szívesen beszéljenek velünk. Emberi kapcsolatok teremtését és ápolását segítik.

A szürke kutya lapok ezzel ellentétben tipikusan rossz fényt vetnek ránk, mások szemében hiteltelenebbé, megbízhatatlannak leszünk, nem szívesen tartják velünk a kapcsolatot.



## MANDALA (INSPIRÁCIÓ)



A lila mandala lapok az inspirációt jelképezik. Azokat a szokásokat, amik mindennapi elvégzésével egyre több energiánk és motivációnk lesz.

## JOKER



A zöld joker kártyák bármilyen jó szokást jelenthetnek. Amikor ezt a lapot választod, gondolj egy olyan szokásra, amit már most is csinálsz, vagy már régóta szeretnél elkezdni. Akár meg is határozhatod, hogy a fenti négy tőke közül melyikre hat leginkább.

**Megjegyzés:** A játékban szereplő szokások kategorizálása csak egy iránymutatás. Az élet ennél jóval komplexebb: a legtöbb szokás az élet különböző területeire hat. Ugyanez igaz a jó és rossz szokásokra is: ami a legtöbb ember számára jó, az lehet, hogy neked pont nem segít. És fordítva: bár egy szokás a legtöbb embert hátráltat, neked mégis szükséges lehet rá a saját céljaid eléréséhez.

**Bátran osszátok meg egymással a gondolataitokat arról, hogy egy-egy szokásnak milyen egyéb hatásai lehetnek!**

## A JÁTÉK VÉGE – ZÁRÓ KÖR

Mivel a játékidő rugalmas, és nincsenek összegyűjtendő győzelmi pontok, a játék addig tart, ameddig minden játékos aktívan részt vesz a játékban. Érdemes a játékot úgy befejezni, hogy a körbeértetek, tehát mindenki ugyanannyi szokásról beszélt.

A játék végén levezetésképp minden játékos mondhat egy zárógondolatot.

Támogató kérdések a záró körhöz:

- Hogy érezted magad a játékban?

- Mi tetszett a legjobban?
- Mit tanultál a játék során?
- Mi az a következő lépés, amit meg fogsz tenni még ma vagy a következő pár napban?

Megeshet, hogy egy idő után már nagyon belemélyedtek egy témába és már nem is tudjátok, hogy még mindig játszottok-e, vagy csak beszélgettek. Ez is teljesen rendben van, ha így alakul, akkor a játék elérte a célját, és egy jó beszélgetés alakult ki!

## JÁTÉK EGYEDÜL

A játékot nagyszerűen lehet egyedül is játszani egyéni személyiségfejlesztő eszközként. Néhány játékmódot:

- húzz egy szokáskártyát és egy akciókártyát és gondolkozd el a kérdésen az adott szokással kapcsolatban. Ha ezt a játékmódot választod, akkor az akció-kártyák közül tedd félre a 4-5-6. akciókártyát – ezek a kérdések több játékos esetén érdekesekek;
- minden reggel húzz egy szokáskártyát és tegyél valami azzal a szokással kapcsolatban;
- válogasd szét a kártyákat aszerint, hogy melyik igaz rád, és melyik nem! Válaszd ki ezek közül azt, amelyik a legizgalmasabb számodra, és gondolkozd el rajta, hogy miben érdemes változtatnod ezen a területen!

Az egyedül végzett gyakorlatok során kiemelten ajánlott a jegyzetelés: a leírt gondolatok sokkal hatásosabbak és tartósabbak lesznek!

## A RUGALMASÁG JEGYÉBEN

A játékszabály zárógondolataként íme, egy ökölszabály:

### **Kezeljétek a játékszabályokat rugalmasan!**

A játéknak az a célja, hogy beindítsa a beszélgetést és gondolatokat ébresszen. Az itt részletezett szabályok csak iránymutatások, ha közösen meg tudtok állapodni egy saját játékmódotban, csak nyugodtan! Ez teljesen rendjén van, mindaddig, amíg minden játékos egyetért az általatok definiált szabályokkal.

Néhány javasolt játékmódot / szabály változtatás:

- kezdésképp 5 helyett csak 3 lapot húzzatok.
- limitáljátok az egy játékosra jutó beszéd időt! Határozzatok meg egy időlimitet és mérjétek stopperrel. Amikor az idő letelt, a következő játékos kerül sorra.
- véletlenszerű húzás: senki nem húz előzetesen szokás lapokat, minden alkalommal a soron következő játékos húz egy véletlen szokáskártyát és egy akciókártyát.
- az elhasznált szokáskártyákat visszakeveritek a húzó pakliba. Izgalmas felfedezés lehet ugyanarról a lapról többször is beszélni. Lehet, hogy a második alkalommal már rögtön más gondolataitok támadnak róla.
- találjátok ki magatoknak kérdéseket az akció-kártyákra! Írjátok fel magatoknak külön lapra,

hogy az egyes kártyákhoz milyen módosított kérdés tartozik, és arra válaszoljatok, amikor azt a kártyát húzzátok!

## TUDATOS SZOKÁSOK - ONLINE TRÉNING

A kártyajátékra Szűcs Tibi NLP Mesterrel közösen építettünk egy 31 napos online személyiségfejlesztő tréninget.

Ez az anyag a szokásaiddal kapcsolatos gyakorlatokat tartalmaz. A szokások lényege, hogy apró lépésekből állnak, és vannak fokozatai. Először mindig kis változásokat könnyű megtenni.

Így a tréning tartalmaz sok gyakorlatot, de mindegyik csupán apró változtatásokat fog tőled kérni. Alapvetően azonban a sok kis változás hosszabb távon életmódváltást eredményez. Ha így lesz nálad is, akkor sikerült megértened ennek az anyagnak a legfontosabb részét: a megfelelő tempóban, a megfelelő úton bárhová eljuthatsz.

A tréninghez szükséged van egy pakli INSPIRE kártyára. Amikor már nálad van a pakli, magad tudod elindítani a 31 napos tréninget.

A tréning levelei az önálló személyiségfejlesztésre koncentrálnak, vagyis olyan gyakorlatokat tartalmaznak, amelyeket egyedül is el tudsz végezni. Ugyanakkor természetesen bármikor elkezdheted a játékot barátaiddal, családtagjaiddal, hiszen a társasjáték szabályai is a rendelkezésedre állnak.

A tréning ingyenes, bevezető részére bármikor szabadon feliratkozhatok. Ez egy hat levélből álló sorozat, amely főként a szokásainkról szól, a játékos tanulásról, a véletlenek és az emberi párbeszéd erejéről.

Az ingyenes részre ezen a linken tudsz feliratkozni:

<http://mindennapinlp.hu/inspire-tudatos-szokasok-feliratkozas.htm>

A folytatás a 31 napos Tudatos Szokások online tréning, amely egy teljes hónapon át minden nap tartogat neked egy levelet. Minden páratlan napon konkrét feladatot, gyakorlatot, vagy egy téma részletesebb kifejtését küldjük, a páros napokon pedig motivációs levelekre és hasznos kiegészítésekre számíthatsz.

A tréning során a kártyajátékkal kapcsolatos gyakorlatokat fogsz kapni, amelyek segítenek neked a saját szokásaid felismerésében, valamint - ha szigorú feladatokat nem is tartalmaznak - apró lépésekre serkentenek majd, hiszen a változáshoz előbb-utóbb fizikai tettekre van szükséged.

Bővebb infó és jelentkezés:

[mindennapinlp.hu/inspire-tudatos-szokasok](http://mindennapinlp.hu/inspire-tudatos-szokasok)

## A LEHETŐSÉGEK TÁRHÁZA

A kártyapakli megalkotásakor egyik legfőbb célunk az volt, hogy egy olyan játékos eszközt alakítsunk ki, amely elég egyszerű és izgalmas ahhoz, hogy játékvezető vagy személyiségfejlesztő tréner nélkül is bárki a kezébe véve könnyedén és örömmel kezdjen bele egyedül vagy barátaival a játékos fejlődésbe.

Ugyanakkor a kártyapakli nem csak önfejlesztésre használható. A következő területeken tud hasznos segédeszköz lenni a játék:

**nyelvtanulás:** szóbeli kommunikáció központú egyéni vagy kiscsoportos gyakorlatok.

**HR - felvételi elbeszélgetés:** az elbeszélgetés személyiségjegyek feltárására fókuszáló részében jól tudja irányítani a beszélgetést és erősen célzott területekre tud rávilágítani.

**egyéni coaching:** az életviteli tanácsadás bevezető gyakorlatoként könnyen feltárható vele, hogy mely életterület, és azon belül is mely viselkedés / szokás megváltoztatása lehet a leghasznosabb fejlődési irány. A kártyákat rendszerként vizsgálva izgalmas új rálátásokat tud biztosítani.

**párterápia:** a jól működő párkapcsolatok egyik alappillére, hogy felismerjük és elfogadjuk egymás szokásait. A kártyákkal remekül rá lehet világítani, hogy milyen szokások okozzák a legtöbb konfliktust a párnál. Ezeknek már a feltárása is nagy segítség lehet a pár számára, további lépésként pedig ki lehet alakítani egy közös szokás-térképet, amivel mindketten egyet tudnak érteni és el tudják fogadni.

**csapatépítő bemelegítő játék:** közepes vagy nagy csoportok bemutatkozó játéka. Minden játékos húz egy kártyát, és a kártya a segítségével mutatkozik be a többieknek.

**A lehetőségek tárháza végtelen.**

**Van egy új ötleted? Írj nekünk:**

[gurmai.gergely@liveyourdream.hu](mailto:gurmai.gergely@liveyourdream.hu)  
[tibi@mindennapinlp.hu](mailto:tibi@mindennapinlp.hu)

**LIVEYOURDREAM.HU**

**MINDENNAPINLP.HU**