



Магия личности

@detox.podsoznania

Состояние, из которого возможно все!

Авторская игра Юлии Дубровской,
@detox.podsoznania



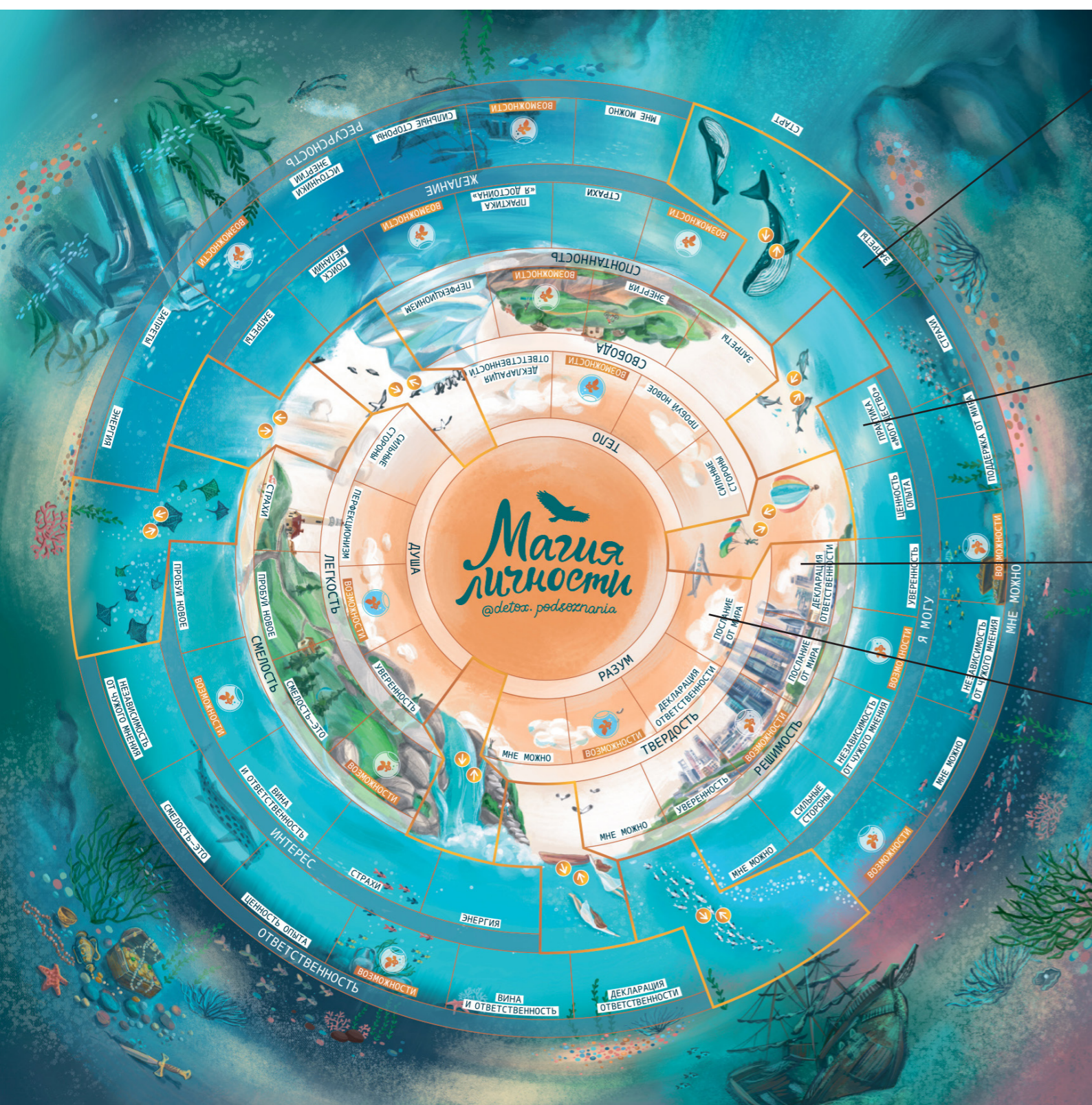
Метафора Игры:

В жизни мы не живем постоянно в одном состоянии.
Состояния наши часто меняются.

И от нашего состояния зависит то, как мы идем к тем задачам, которые перед собой ставим.

В жизни есть 4 круга состояний:

- 1. Дно или под водой** — состояние, когда нет энергии, хочется на ручки.
Позволение «Мне можно», внутреннее решение «Я выбираю» (ответственность) и наполненность Энергией поможет перейти на следующий круг состояний.
- 2. Всплываем.** Здесь проявляется наш интерес, наши желания. И именно они: интерес, желания, и внутреннее решение «Я могу» — помогают перейти на следующий круг состояний.
- 3. Готовность взлететь.** На этом круге проявляются смелость, решимость и спонтанность.
- 3.** Когда мы обретаем эти качества, нам становится доступен 4 круг состояний — **ощущение полета.** Это круг творчества, лёгкости, твердости и, конечно, свободы.



Есть и центральный круг. Круг Магии Личности.

Об Игре:

Игра представляет из себя последовательность клеток
Клетка старт (1,2 и 3 уровня) - в начале игры определяется с какого уровня стартует игрок.

На поле присутствуют клетки:

- Вина и Ответственность
- Декларация ответственности
- Запреты
- Мне можно
- Независимость от чужих мнений
- Перфекционизм
- Подсказки от Игры
- Поиск желаний
- Пробуй новое
- Послание от мира
- Сильные стороны
- Смелость это
- Страхи
- Уверенность
- Ценность опыта
- Энергия
- Возможности

Каждой из этих клеток соответствует колода карт. Карты в колодах текстовые. Изображение на рубашке - это метафорическая карта, относящаяся к данной колоде.

Также на поле присутствуют клетки:

- Источники энергии
- Поддержка от мира
- Практика «Могущество»
- Практика «Я достойна»

Понятия в Игре:

Балласты: Страхи, сомнения, чувство вины, ожидания, неэффективные установки и стратегии. Это все, что тянет нас назад.

Энергия: Чем выше уровень энергии, тем быстрее мы можем реализовываться свои цели.

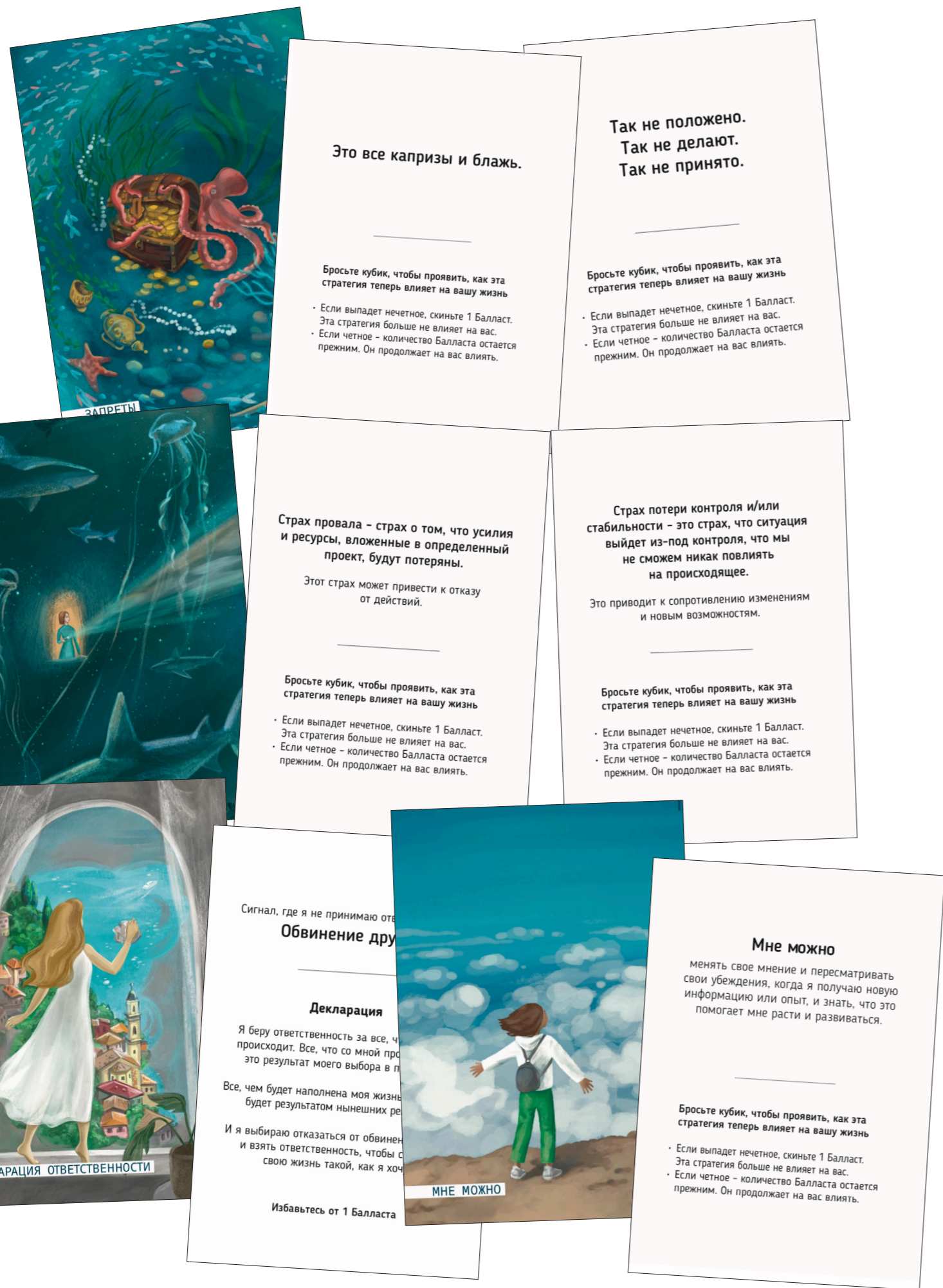
Супер-способность управлять энергией:

В жизни так бывает, что у человека энергии много, а управлять он ею не умеет: он наводит много суеты, бегаем по кругу или «как белка в колесе» и не продвигается вперед.

Когда человек умеет управлять своей энергией, он может делать точечные действия и приходить в ту точку, куда он хочет.

Порталы: переходы с уровня на уровень. На первых трех кругах состояний есть 6 порталов, с помощью которых игроки могут переместиться как на более высокий уровень, так и на более низкий. 4 круг состояний содержит только 3 портала.

Примеры карточек:



Всего в Игре:

- 16 тематических колод
- Колода Возможности
- 4 карты с практиками

Попадая на определенные клетки поля, мы работаем с соответствующими колодами карт.

Ко всем картам (кроме трех колод) ведущий задает стандартные вопросы:

Все колоды кроме страхов, поиска желаний:

- Как это связано с вами и вашим запросом?
- На что это открывает глаза?
- Что хочется изменить в жизни?
- Что могло бы быть первым шагом?
- Как вы сможете поддержать себя на этом пути?

Колода «Поиск желаний»:

- Основываясь на ответе, сформулируйте свои желания
- Что вы сейчас больше ощущаете: интерес или страх?
- Каким был бы первый шаг? (если бы вы не чувствовали страх)

Колода «Страхи»:

- Как этот страх проявляет себя в моей жизни?
- На какие действия меня направляет мой страх? Как он хочет, чтобы я поступила?
- Как бы я поступила, если бы не было страха?
- Что хочется поменять в жизни?
- Что я могу сделать в первую очередь?

Запрос на Игру:

Заранее обдумайте, с чем бы вы хотели поработать на Игре. Игра помогает повышать уровень самореализации и отлично работает с любыми целями.

Сформулируйте свой запрос. Он может звучать, например, так:

- Что мне поможет в продвижении к моей цели?
На что мне обратить внимание?

Игра помогает раскрывать уникальные свойства личности и идти в проявленность.

Вот еще несколько примеров, какие могут быть запросы:

- Что мне поможет вернуться в продуктивное состояние?
- Как мне увеличить доход?
- Что делать, когда «упёрся в потолок»?
- Как масштабировать бизнес?
- На что сейчас обратить внимание, чтобы прийти к определенной цели?
- Стою на распутье, какую дорогу выбрать?
- Не могу начать вести блог. Что мне поможет?
- С чего начать реализацию задуманного проекта?
- Я чувствую, что достойна большего, как начать двигаться в этом направлении?
- Как найти свое предназначение?
- Что приведет меня к успеху?
- Не могу определиться, какое решение принять?

Авторская Игра Юлии Дубровской,
@detox.podsoznania

Чтобы сыграть демоигру,
перейдите по qr-коду

