+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš radosť - ale bez použitia slov: *radosť, úžasne, skvele, dobre.*

Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš hanbu - ale bez použitia slov: *hanba, poníženie, ľútosť, výčitky.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš úzkosť - ale bez použitia slov: *úzkosť, stres, obavy, nadmerné premýšľanie.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď si prekvapený/á - ale bez použitia slov: *prekvapenie, ohromenie, úžas, dojatie.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď si nadšený/á - ale bez použitia slov: *nadšenie, vzrušenie, netrpezlivosť, dobrodružstvo.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď prežívaš pocit lásky - ale bez použitia slov: *láska, náklonnosť, teplo, vášeň.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš strach - ale bez použitia slov: *strach, hrôza, báť sa, desivé.*

Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš pocit vďačnosti - ale bez použitia slov: *vďačný, vďaka, ocenenie, rád.*

Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď zažívaš osamelosť - ale bez použitia slov: *osamelosť, sám, izolovaný, vylúčený.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Popíš, ako sa cítiš, keď si na seba hrdý/á - ale bez použitia slov: *hrdosť, sebavedomie, úspech, schopný.* Ak niekto uhádne pocit, ktorý popisuješ do 2 minút, obaja sa posuniete dopredu. Ak nie, zostávaš stáť.

+3

Tvoj kamarát sa ti zverí, že rozmýšľa nad odchodom zo školy, aby si splnil sen o vlastnej kaviarni. Aké 2 rady by si mu dal/a? Povedz aj 2 veci, ktoré podľa teba NIE je dobrý nápad povedať.

+3

Kamaráti ťa prehovárajú, aby si sa zajtra pridal/a na spoločné stretnutie, ale máš toho v práci veľa a chceš ešte dokončiť niektoré úlohy. Ako by si túto situáciu s nimi vyriešil/a?

+3

Tvoj kamarát má problémy s hygienou a starostlivosťou o seba. Pomenuj 3 veci, ktoré by si mu v tejto situácii NEpovedal/a. Aké reakcie alebo slová by ho mohli ešte viac zraniť?

+3

Tvojmu súrodencovi v poslednej dobe veľmi poklesla produktivita. Aké 3 rady by si mu/jej dal/a, aby sa situácia zlepšila?

+3

Tvoja kamarátka má ťažkosti s nadväzovaním nových kontaktov. Aké 3 rady by si jej dal/a, aby si vedela ľahšie vytvárať sociálne väzby?

+3

Neúmyselne si zranil/a city svojho priateľa a chceš sa mu/jej ospravedlniť. Pomenuj 2 veci, ktoré by si pri ospravedlnení mal/a urobiť a 2 veci, ktoré by si robiť určite NEmal/a.

+3

Tvoja kamarátka sa začala vyhýbať spoločenským udalostiam a pôsobí smutne. Vymysli 3 spôsoby, ako by si ju mohol/a podporiť citlivo a bez posudzovania.

+3

Cítiš sa zahltený/á, pretože si povedal/a „áno“ na príliš veľa vecí. Vymenuj 3 spôsoby, ako by si si mohol/la nastaviť hranice a postarať sa o seba.

+3

Tvoja kamarátka práve dosiahla cieľ, po ktorom ty túžiš už dlhší čas. Teší sa s ňou, ale zároveň cítiš aj trochu žiarlivosti. Ako by si túto situáciu zvládol/la tak, aby si nezasiahol/la vaše priateľstvo?

+3

Čaká ťa prezentácia, ale cítiš sa veľmi nervózny/a. Opíš 3 techniky, ktoré by ti mohli pomôcť sa upokojiť a vystúpiť s väčším sebavedomím.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, povie hráčovi po svojej pravici úprimný kompliment. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, pozdieľa jednu zábavnú alebo náhodnú informáciu o sebe. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, vyjadrí jedným slovom, ako sa práve teraz cíti. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, pozdieľa nejakú užitočnú radu, ktorú v živote dostal/a. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, popíše jednu trápnu alebo vtipnú situáciu, ktorú zažil/a. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Preveď ostatných
cez krátku sériu 3
strečingových cvičení,
ktoré ti robia dobre
a pomáhajú ti uvoľniť
stres. Všetci, ktorí
sa zapoja, sa posunú
dopredu.

+3

Preveď ostatných jednou jednoduchou pohybovou aktivitou podľa vlastného výberu. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Požiadaj všetkých, aby ste sa spoločne trikrát zhlboka nadýchli. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, si sám/sama sebe dá jeden úprimný kompliment. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Každý hráč, začínajúc tebou, pozdieľa niečo, čo sa o sebe nedávno naučil/a. Všetci, ktorí sa zapoja, sa posunú dopredu.

+3

Zahraj si Pocitovú pantomímu.

+3

Zahraj si Pocitovú pantomímu.

+3

Zahraj si Pocitovú pantomímu.

+3

Zahraj si Pocitovú pantomímu.

+3

Zahraj si Náladovú chôdzu.

+3

Zahraj si Náladovú chôdzu.

+3

Zahraj si Náladovú chôdzu.

+3

Zahraj si Náladovú chôdzu.

+3

Zahraj si Jedlo-cit.

+3

Zahraj si Jedlo-cit.

+3

Zahraj si Jedlo-cit.

+3

Zahraj si Spojenia.

+3

Zahraj si Spojenia.

+3

Zahraj si Spojenia.

+3

Zahraj si Spojenia.

+3

Zahraj si Dobrú radu nad zlato: Spôsoby, ako zvládať hnev.

+3

Zahraj si Dobrú radu nad zlato: Spôsoby, ako tráviť čas s blízkymi kvalitne.

+3

Zahraj si Dobrú radu nad zlato: Spôsoby, ako zvládať stres.

+3

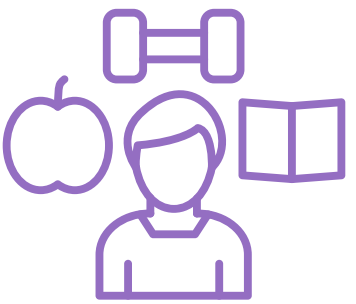
Zahraj si Dobrú radu nad zlato: Spôsoby ako sa zastaviť, oddýchnuť si a načerpať silu.

+3

Zahraj si Dobrú radu nad zlato: Spôsoby ako budovať svoju psychickú odolnosť.

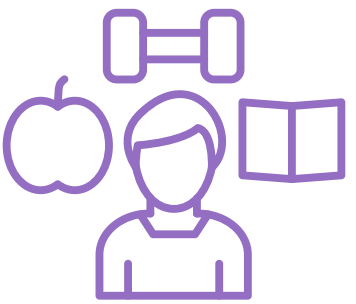
+3

Opíš svoj ideálny jedálniček. Čo by si jedol/la na raňajky, obed a na večeru?



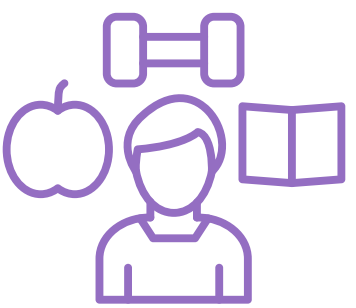
+3

Aký druh fyzického pohybu alebo cvičenia ti robí (alebo by ti robil) najväčšiu radosť?



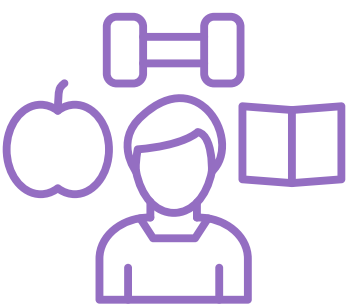
+3

Existuje nejaký pohyb alebo cvičenie, ktorý by si si chcel/a niekedy vyskúšať?



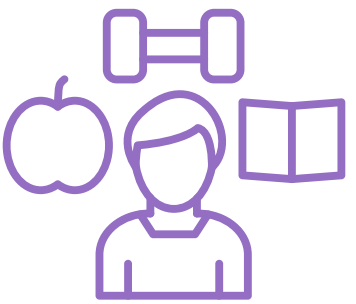
+3

Venuješ pozornosť svojmu dýchaniu? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo si myslíš, že to tak je?



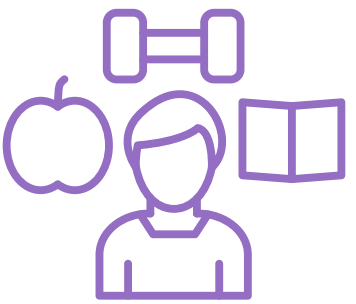
+3

Opíš svoju ideálnu večernú rutinu.



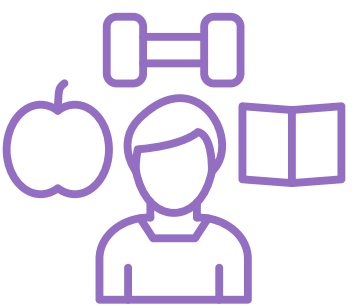
+3

Opíš svoju ideálnu ranná rutinu.



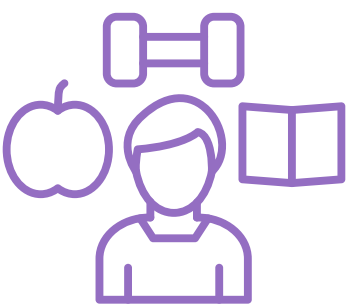
+3

Ako ovplyvňuje spánok tvoju náladu?



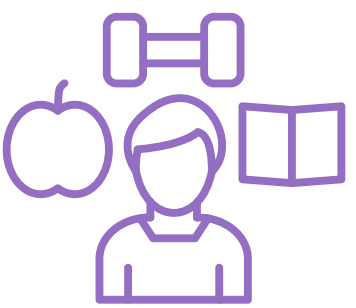
+3

Koľko vody počas dňa vypiješ? Je to podľa teba primerané?



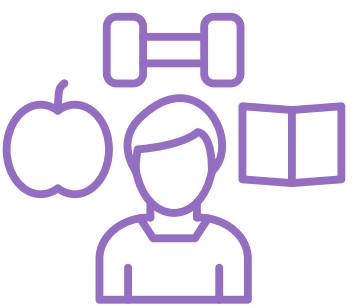
+3

Opíš ako by vyzeral tvoj deň ideálnej starostlivosti o telo. Ako by si sa oň postaral/a?



+3

Všímaš si signály svojho tela (napr. jeho polohu, či napätie)? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo si myslíš, že to tak je?



+3

Ako si uvedomuješ a rozpoznávaš emócie, ktoré práve prežívaš?

+3

Skúmaš niekedy, čo tvoje emócie spustilo, či spôsobilo? Ak áno, ako? Ak nie, prečo si myslíš, že to tak je?

+3

Dovolíš si cítiť
svoje emócie bez
posudzovania?
Prijímaš, že ich máš?

+3

Akými spôsobmi vyjadruješ svoje emócie? Môže to byť napríklad rozhovorom, písaním, alebo kreatívnou činnosťou...

+3

Čo ťa dokáže podráždiť alebo nahnevať? Prečo si myslíš, že to tak je?

+3

Čo ti pomáha sa uvoľniť a relaxovať?

+3

Zostávaš niekedy sám/sama so svojimi myšlienkami? Ak áno, ako sa pri tom cítiš? Ak nie, prečo si myslíš, že to tak je?

+3

Ako zvládaš nepríjemné pocity?

+3

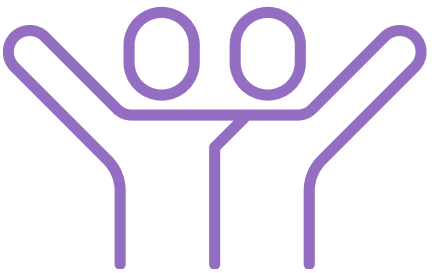
Čo robíš, keď sa cítiš šťastne?

+3

Ktorý pocit je tvoj najobľúbenejší a ktorý najmenej obľúbený?

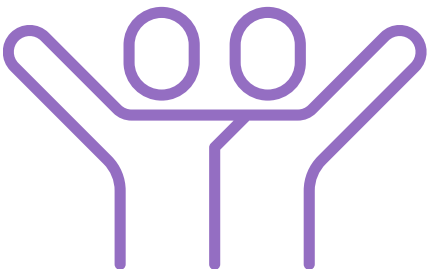
+3

Je pre teba čas osamote dôležitý? Prečo áno, alebo prečo nie?



+3

Aké aktivity robíš rád/rada sám/sama?

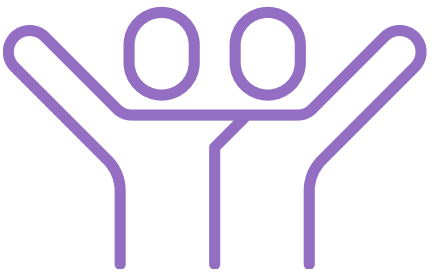


+3

Pomenuj niektoré z hraníc, ktoré potrebuješ, aby druhí rešpektovali. Nastavuješ si tieto hranice vo vzťahoch?

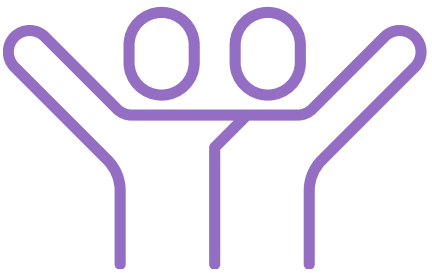
+3

Aký máš vzťah k sociálnym sieťam? Chcel/a by si ho nejako zmeniť?



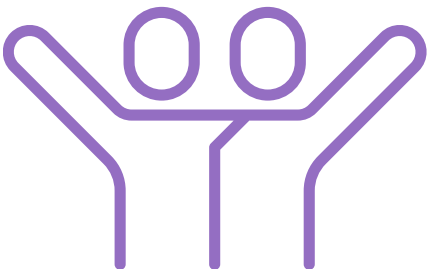
+3

V akom spoločenskom prostredí sa cítiš najlepšie a prečo?



+3

Čo podľa teba robí z niekoho dobrého alebo zlého priateľa?

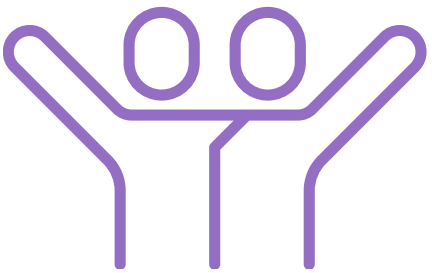


+3

Myslíš, že je dôležité vyhľadávať podporu druhých? Prečo áno, alebo prečo nie? Ako sa cítiš, keď máš niekoho požiadať o pomoc?

+3

Ako by si definoval/a kvalitne strávený čas? Čo ti prináša kvalitne strávený čas s druhými?



+3

Iniciuješ niekedy stretnutia alebo plánovanie aktivít s blízkymi? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

V čom by si sa mohol/la ako priateľ/ka zlepšiť?

+3

Dovolíš si byť kreatívny/a? Ak áno, ako? Ak nie, prečo si myslíš, že to tak je?

+3

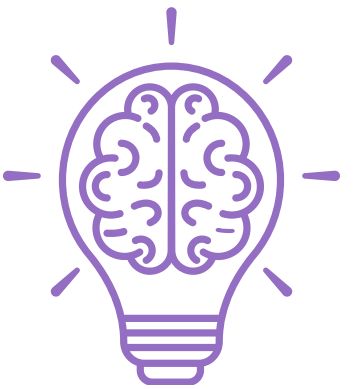
Si zvedavá osoba?
Myslíš si, že
je dôležité byť
zvedavý/á? Prečo áno,
alebo prečo nie?

+3

Je niečo, čo ťa naozaj fascinuje?

+3

Snažíš sa občas vystúpiť zo svojej komfortnej zóny? Prečo áno, alebo prečo nie?



+3

Dovolíš si niekedy sa len tak nudiť? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

Vytváraš si priestor na čítanie? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

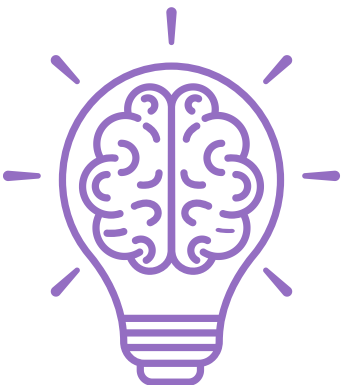
Si otvorený/á novým myšlienkam a nápadom? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

Kedy si naposledy niekoho posudzoval/a? Čo si myslíš, že bolo za tým?

+3

Overuješ si niekedy zdroje informácií ktoré prijímaš? Prečo áno, alebo prečo nie? Ako vyhodnocuješ informácie, ktoré bežne dostávaš?



+3

Čo by si sa chcel/a naučiť?

+3

Robievaš niečo preto, aby si sa spojil/a so svojím vnútrom? Máš nejaké aktivity, ktoré ti pomáhajú si lepšie porozumieť?

+3

Čo ťa uzemňuje - čo ti pomáha cítiť sa v spojení so sebou alebo s prítomným okamihom?

+3

Zvykneš dosahovať ciele, ktoré si sám/sama stanovíš? Vysvetli.

+3

Veríš v niečo väčšie ako si ty sám/sama? (bez ohľadu na to, čo to je) Myslíš, že je viera dôležitá? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

Vymenuj 3 hodnoty,
ktorými sa v živote riadiš.

+3

Snažíš sa niekedy byť iba TU a TERAZ? Aká aktivita ti pohladí dušu?

+3

Myslíš, že je nádej dôležitá? Prečo áno, alebo prečo nie?

+3

Skúsil/a si už niekedy meditáciu? Ak áno, ako si sa pri nej cítil/a?

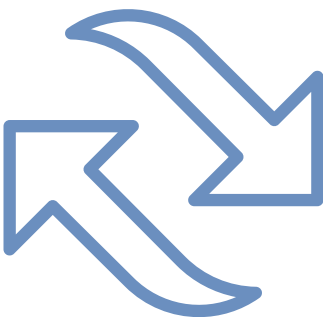
+3

Za akých 5 vecí môžeš
byť dnes vďačný/á?

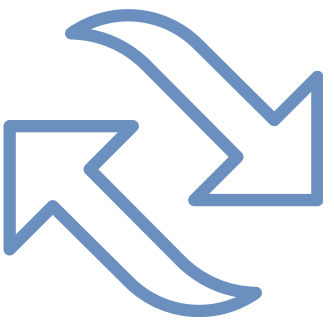
+3

Ktorú svoju životnú lekciu si vážiš najviac?

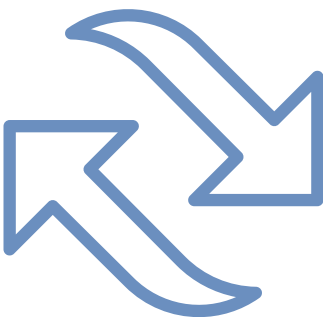
Vymeň si figúrku s hráčom, ktorý je na prvom mieste.



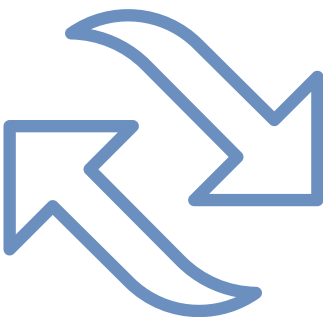
Vymeň si figúrku s hráčom, ktorý je na poslednom mieste.



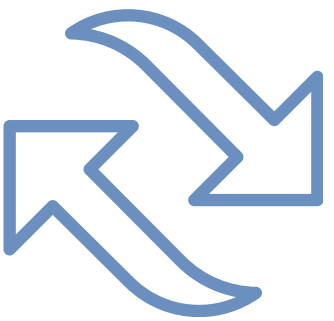
Vymeň si figúrku
s hráčom podľa
vlastného výberu.



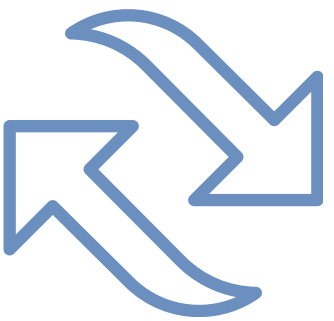
Vymeň si figúrku s hráčom, ktorý sedí po tvojej ľavici.



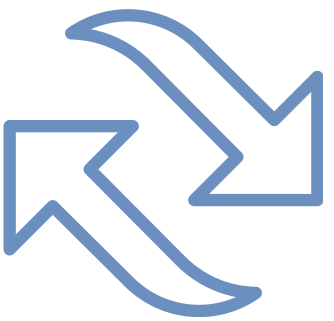
Vymeň si figúrku s hráčom, ktorý sedí po tvojej pravici.



Vyber dvoch hráčov, ktorí si medzi sebou vymenia figúrky.

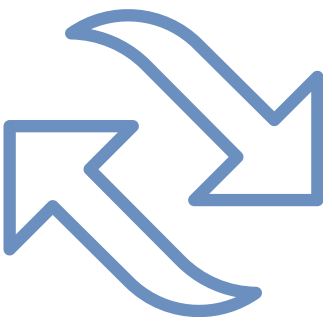


Hráč, ktorý je na poslednom mieste, si vyberie, s kým si vymení figúrku.

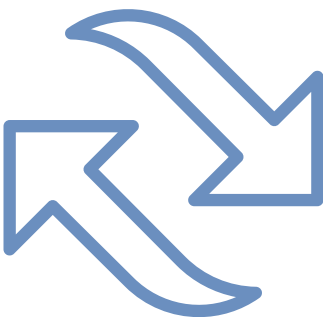


Všetci hráči si vymenia figúrky s hráčom, ktorý sedí po ich pravici.

Vymeň si figúrku s najmladším hráčom (okrem seba).



Vymeň si figúrku s najstarším hráčom (okrem seba).



+5

Zahraj si kameň - papier - nožnice s hráčom vlastného výberu. Kto prvý vyhrá 3 kolá, posunie sa o 5 políčok dopredu.

+5

Hoď kockou. Ak hodíš 4 a viac, posuň sa o 5 políčok dopredu.

+5

Posuň svoju figúrku o
5 políčok dopredu.

+5

Hráč po tvojej ľavici si posunie svoju figúrku o 5 políčok dopredu.

+5

Hráč po tvojej pravici si posunie svoju figúrku o 5 políčok dopredu.

+5

Všetci hráči sa posunú
o 5 políčok dopredu.

+5

Vyber si hráča, ktorý bude musieť vynechať svoj nasledujúci ťah. Ty sa posúvaš o 5 políčok dopredu.

+5

Vyber si jedného hráča, ktorý sa spolu s tebou posunie o 5 políčok dopredu.

+5

Všetci hráči sa posunú
o 5 políčok dopredu.

+5

Hoď kockou. Ak hodíš 3 a menej, posuň sa o 5 políčok dopredu.

+5

Hoď kockou. Ak hodíš 5, posuň sa o 5 políčok dopredu.

+6

Posuň svoju figúrku o 6 políčok dopredu.

+8

Vynechaj svoj nasledujúci ťah, ale hneď teraz sa posuň o 8 políčok dopredu.

-5

Všetci hráči
sa posunú o 5
políčok dozadu.

-5

Posuň svoju figúrku o 5 políčok dozadu.