



Люби себя,
слушай сердце,
сияй!

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА
СИЯЙ!

Все мы ищем ту самую волшебную таблетку, которая сделает нас счастливыми и избавит от горестей. Но её не существует. Единственный способ жить в гармонии - познать и полюбить себя, найти в себе силы и ресурсы, чтобы полюбить этот мир.

Т-игра «Сияй!» - это серьезный инструмент саморазвития облеченный в легкую игровую форму, которая поможет вам лучше понимать свои желания и цели, развивать внутреннюю силу и сиять!

Игра состоит из карточек, разделенных на 4 вида:

- ★ 30 карточек с мотивирующими фразами;
- ★ 20 карточек с коучинговыми вопросами;
- ★ 30 карточек с практическими заданиями на каждый день;
- ★ 16 карт с заданиями на неделю.

Для выполнения заданий не требуется ничего, кроме ручки и бумаги. Игра достаточно гибкая, выполнение заданий не будет отнимать у вас много времени.

Алгоритм игры достаточно простой и рассчитан на 4 месяца.

1й месяц “Осознание и настройка”

- ★ Выберите 1 день в неделю, например воскресенье и выполняйте еженедельное задание.
- ★ Утренние задания: начинайте каждый день с утренних карточек. Это создаст базу для дальнейшего развития.

2й месяц “Углубление и работа над собой”

- ★ Выполняйте еженедельные задания.
- ★ Добавьте в практику карточки с коучинговыми вопросами: 2-3 раза в неделю выбирайте 1 вопрос и глубоко погружайтесь в него, записывайте свои инсайты и реализуйте идеи, которые могут появиться в процессе.

3й месяц “Внедрение новых привычек”

- ★ Выполняйте еженедельные задания.
- ★ Продолжайте использовать карточки с коучинговыми вопросами.
- ★ Верните в работу понравившиеся карточки с утренними заданиями, возможно какие-то из них войдут у вас в привычку.

4й месяц “Закрепление результатов”

- ★ Добавьте в практику карточки с мотивирующими фразами: выбирайте карту случайным образом ежедневно как источник вдохновения.
- ★ Завершите программу с акцентом на еженедельные задания и работу с мотивирующими фразами.

Программу также можно пройти в экспресс-формате:

- ★ УТРОМ - карточка с заданием на день.
- ★ В ОБЕД - поддерживаем себя 1 карточкой с фразой.
- ★ ВЕЧЕРОМ - коучинговый вопрос случайным выбором.
- ★ 1-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ вытягиваем 1 карточку с заданием на ближайшую неделю.

Советы для прохождения игры

★ Полезные привычки

Продолжайте поддерживать практики, которые стали для вас полезными - выберите нужные карточки и храните их под рукой. Ведите дневник или записывайте свои мысли и изменения. Это поможет вам осознанно отслеживать рост и вдохновляться достигнутым.

★ Гибкое использование карточек

Вы можете менять программу и выбирать карточки по настроению или текущим потребностям. Например, если чувствуете недостаток мотивации — возьмите карточку с фразой для вдохновения. Если хотите глубже понять свои цели — выберите коучинговый вопрос.

★ Регулярность

Чтобы получить максимальный эффект, старайтесь регулярно работать с картами, не пропускать и не откладывать задания. Ведите дневник и записывайте свои мысли и изменения. Это поможет вам осознанно отслеживать рост и вдохновляться достигнутым.