Poďme sa spolu zahrať!

Otázky, ktoré vedú k láske...Hra pre lásku

www.biela-magia.eu

Postup hry

Hru môžete hrať vo dvojici, trojici alebo štvorici – je jedno, či ste manželia, priatelia, mladí, starší alebo práve prežívate partnerskú krízu.

Toto je priestor pre každého, kto túži po skutočnom ľudskom spojení.

Pravidlá sú jednoduché:
Ťahajú sa tri karty - po jednej na **minulosť**, **prítomnosť** a **budúcnosť**.

- Najprv všetci hráči odpovedajú na otázku o **minulosti**.
- Potom všetci odpovedajú na otázku o **prítomnosti**.
- Nakoniec všetci odpovedajú na otázku o **budúcnosti**.
- Ostatní hráči môžu kedykoľvek klásť doplňujúce alebo prehlbujúce otázky, aby sa rozhovor obohatil.
- Potom – ak si to želáte – môžete začať nové kolo s tromi novými kartami

Najdôležitejšie je byť úplne pravdiví, úprimní a nesúdiť či odsudzovať sa navzájom. Práve vtedy dokážete otvoriť svoje srdce a precítiť skutočné spojenie – o tom je táto hra.

Hra na lásku nie je len o zábave - je to zážitok, ktorý mení vzťahy k lepšiemu. Stačí začať… a nechať sa viesť atmosférou dôvery.

1.MINULOSŤ

vystrihnite si kartičky

MINULOSŤ

1.

Aký moment by si chcel ešte raz prežiť?

MINULOSŤ

2.

Dajte si navzájom najobyčajnejšiu otázku na svete:

"Koho by ste chceli mať ako hosťa na večeri?"

Porozmýšľajte dobre, a potom si to aj vzájomne vysvetlite prečo.

MINULOSŤ

3.

Na čo, čo si v živote dosiahol, si najviac hrdý?

MINULOSŤ

4.

Čo bolo najlepšie, čo si si kedy kúpil za menej než 1000 eur?

MINULOSŤ

5.

Určite ste sa už stretli s niečím takým:

Chceli by ste byť slávni? V čom?

Zdôvodnite si to navzájom.

MINULOSŤ

6.

Aké najkrajšie miesto si navštívil za posledné 3 roky?

MINULOSŤ

7.

Čo bola tvoja najväčšia chyba v živote?

MINULOSŤ

8.

Sú situácie bežné, ktoré neriešime a ani sa nad nimi nezamýšľame. Ale niekedy ide o závažný rozhovor.

Premyslíte si predtým než idete telefonovať o zásadnej veci, čo by ste mali povedať?

Prečo?

Vysvetlite si to.

MINULOSŤ

9.

Čo je to najdôležitejšie, čo si sa naučil?

MINULOSŤ

10.

Aký bol tvoj najkrajší deň?

Už ste sa niekedy zamysleli nad tým, čo by sa malo stať, aby ste mali perfektný deň?

Rozoberte si to pekne spolu.

MINULOSŤ

11.

Komu by si sa rád poďakoval a prečo?

MINULOSŤ

12.

Zvyčajne ste myšlienkami niekde inde a ani nálada nateraz nie je bohvie aká.

Kedy ste si naposledy spievali sami pre seba?

Alebo niekomu inému? Viete si spomenúť?

Zaspievajte si spolu. Vôbec nevadí, že nie ste rodený speváк. Viete, ako sa to hovorí: „Falošne, ale s citom!"

1.MINULOSŤ

vystrihnite si kartičky

MINULOSŤ

13.

Čo by si s tvojim dnešným poznaním robil inak?

MINULOSŤ

14.

A teraz z iného súdku.

Ak by ste boli schopní dožiť sa veku 90 rokov a mať stále sviežu myseľ i telo ako 30-roční, ale skúsenosť tých zvyšných 60-siatich rokov, čo by ste chceli?

Máte dáke nápady?
Sem s nimi!

MINULOSŤ

15.

A ešte viac pritvrdíme:
Chceli by ste vedieť ako zomriete?

Brrrr! Na prvý pohľad hrozné. Ale zoberte si, že je to úplne bežná vec. Každý, kto sa narodí aj zomrie.

Prečo sa tomu brániť?
Na čo je dobré sa toho báť?!
Vysvetlite si svoje pocity z toho.

MINULOSŤ

16.

Kedy si sa najhlasnejšie smial?

MINULOSŤ

17.

Ľudí všeličo rozdeľuje, ale aj spája.

Vymenujte navzájom tri veci, ktoré máte vy a aj váš partner spoločné.
Prečo vás spájajú?

Hľadajte to. Nájdite to spolu!

MINULOSŤ

18.

Človek je od prírody tvor nespokojný. Zvyčajne ľudia na všetko frflú. Načo je to dobré?! Na nič!

Zamyslite sa nad tým za čo ste vo svojom živote najviac vďační.

Preberte si všetky dôvody pekne rad za radom a spolu.

MINULOSŤ

19.

Kto alebo čo vás najviac inšpirovalo?

MINULOSŤ

20.

Aké bolo najkrajšie stretnutie, ktoré si zažil v posledných 3 rokoch?

MINULOSŤ

21.

Nie vždy sa stotožňujeme s postupmi výchovy našich rodičov. Najmä, ak nás vnútorne zraňujú.

Ak by ste mohli zmeniť niečo z toho, ako ste boli vychovávaný, čo by to bolo?

Rozpovedzte si svoje najbolestnejšie zážitky svojho detstva. Pekne jeden s druhým.

MINULOSŤ

22.

Doba je zrýchlená.

Skúste počas štyroch minút povedať svojmu partnerovi váš životný príbeh čo najpodrobnejšie.

To bude zábava!

MINULOSŤ

23.

Dnes je svet netušených možností.

Ak by ste sa mali zajtra zobudiť s tým, že by ste mohli získať jednu novú vlastnosť, alebo schopnosť, čo by to malo byť?

Pohrajte sa s touto predstavou a povedzte si navzájom o svojich skrytých túžbach.

MINULOSŤ

24.

Aké bolo najkrajšie miesto, ktoré si videl?

2.PRÍTOMNOSŤ

vystrihnite si kartičky

PRÍTOMNOSŤ

25.

Ako sa máš práve teraz?
Zrkadlite si navzájom.

PRÍTOMNOSŤ

26.

Aký tvoj zážitok bol najviac adrenalinový, vzrušujúci?

PRÍTOMNOSŤ

27.

Predstavte si možnosť, že by vám mohla magická kryštálová guľa povedať pravdu o vás samých. O vašom živote, budúcnosti alebo niečom inom.

Čo by ste chceli vedieť?
Čo by ste chceli počuť?

Zdôverte sa jeden druhému! Môžu to byť vskutku zaujímavé informácie.

PRÍTOMNOSŤ

28.

Každý z nás o niečom sníva. Nesplnené sny nás môžu robiť nespokojnými, nenaplnenými.

Je tu niečo také, o čom ste tajne snívali dlhý čas?
Prečo ste nešli za svojim snom?

Prečo ste ho neuskutočnili?

Porozprávajte sa úprimne o svojich snoch.

PRÍTOMNOSŤ

29.

Napriek všetkému, každý aspoň raz v živote zažije svoj vlastný úspech. Niečo, na čo je v hĺbke duše pyšný.

Čo je vašim najväčším životným úspechom?

Podeľte sa o tom vzájomne!

PRÍTOMNOSŤ

30.

Ktoré 3 veci (zážitky) ti dali najviac energie?

PRÍTOMNOSŤ

31.

Ak si nejakú noc nespal, prečo to bolo?

Čo sa stalo, že si nemohol spať?

PRÍTOMNOSŤ

32.

Aký najkrajší kompliment si dostal?

PRÍTOMNOSŤ

33.

Priateľstvo.
Každý túži mať niekoho blízkeho, človeka, o ktorom vie, že mu môže dôverovať. Spoľahnúť sa, že vás podporí v ťažkých chvíľach a zasmeje sa rád v šťastných okamihoch.

Čo najviac oceňujete v priateľstve?

Otvorte sa, veď hľadáte takého človeka.

PRÍTOMNOSŤ

34.

Vraj treba žiť v prítomnom okamihu.

Ale napriek tomu, čo je vaša najkrajšia spomienka?

Hľadajte to spolu a zohrejte si navzájom srdcia.

PRÍTOMNOSŤ

35.

Vraj dobré v nás ostáva natrvalo a prekrýva všetko zlé, čo sme v živote zažili.

Viete napriek tomu vyloviť z pamäte, svoju najhoršiu spomienku?

Aj zlé treba prijať. A s láskou sa rozlúčiť s každou neblahou spomienkou.

Pomôžte si s tým spolu.

PRÍTOMNOSŤ

36.

Aká bola najlepšia kniha, ktorú si prečítal?

A aký bol najlepší film, ktorý si videl?

2.PRÍTOMNOSŤ

vystrihnite si kartičky

PRÍTOMNOSŤ

37.

Aké bolo tvoje najlepšie rozhodnutie?

PRÍTOMNOSŤ

38.

Niekedy nás napadnú aj hlúposti. Napríklad:

Keby ste odrazu vedeli, že za rok náhle umriete... Chceli by ste niečo zmeniť na spôsobe svojho života?

Prečo?

Zdôvodnite si to, pomôžte pravde von a počúvajte jeden druhého.

PRÍTOMNOSŤ

39.

Čo ťa najviac prekvapilo?

PRÍTOMNOSŤ

40.

Téma priateľstva tu rezonuje zase.

Čo pre vás znamená priateľstvo?

Viete to charakterizovať?

Dáte sa na to?

Povzbuďte sa navzájom, hovorte otvorene o tom, čo nie je bežnou konverzačnou témou.

PRÍTOMNOSŤ

41.

Už ste sa vážne zamysleli nad tým, akú úlohu hrá láska a náklonnosť vo vašom živote?

Že nie?! Najvyšší čas tak urobiť. Precíťte spolu túto čistú energiu. Nebojte sa toho! Nie je to maličkosť, nad ktorú sa dá pohodlne preniesť. Je to zásadná otázka pre každého tvora. Akurát, že okrem ľudí sa nikto na túto tému nerozpráva. Malé deti, zvieratká a rastlinky to nerozoberajú. Oni tak jednoducho žijú a hrajú sa s láskou. Aké dobré! Nebojte sa dať ju konečne na prvé miesto! Pekne s úsmevom jeden počúva druhého.

PRÍTOMNOSŤ

42.

Poznáte sa už nejakú chvíľku. Možno kratšiu, možno dlhšiu.

Prezraďte si vzájomne to niečo, čo je dobrou vlastnosťou u vášho partnera.

Uveďte aspoň 5 vecí.

Možno ho prekvapíte informáciami.

PRÍTOMNOSŤ

43.

Ktorí 3 ľudia ťa najviac ovplyvnili?

PRÍTOMNOSŤ

44.

Človečik sa vždy narodí do istej rodiny. Rovnako to bolo aj s vami.

Aká bola vaša rodina?

Súdržná a láskavá?

Myslíte si, že vaše detstvo bolo šťastnejšie ako u ostatných ľudí?

Porozprávajte sa aj o tom.

PRÍTOMNOSŤ

45.

Za čo si najvďačnejší?

PRÍTOMNOSŤ

46.

Matka je najdôležitejšou osobou v našom živote. Istá veľmi známa osobnosť sa krásne vyjadrila na túto tému: „Mamičky by nemali zomierať!“

Ako vnímate svoj vzťah s matkou?
Bol skvelý, alebo len dobrý?

Nie je vhodné nepripúšťať si realitu. Veľmi nás to blokuje vo vedomom živote. Dajte aj tejto téme, čo jej náleží.

PRÍTOMNOSŤ

47.

Čo budeš nasledujúcich 12 mesiacov robiť, učiť sa nové?

Ťaké, čo si ešte predtým nikdy nerobil?

PRÍTOMNOSŤ

48.

Akých zvykov sa chceš zbaviť a aké nové chceš v budúcnosti nadobudnúť?

3.BUDÚCNOSŤ

vystrihnite si kartičky

BUDÚCNOSŤ

49.

Na čo sa najviac tešíš, keď sa pozeráš do budúcich 12-tich mesiacov?

BUDÚCNOSŤ

50.

Začnite s tým, že ste už nie takí vzdialení a urobte 3 pravdivé vyhlásenia o sebe v zmysle „my...“. Napríklad:

„Pamätáš, ako sme boli vtedy spolu a obidvaja sme cítili to isté...“

Vymeňte si navzájom úlohy a pozorne počúvajte svojho partnera, čo hovorí.

BUDÚCNOSŤ

51.

Potom pokračujte voľne v debate a doplňte túto vetu:

„Želám si mať niekoho s kým by som mohol zdieľať...“
Aké by to bolo skvelé.

Vymeňte si navzájom úlohy a pozorne počúvajte svojho partnera, čo hovorí.

BUDÚCNOSŤ

52.

Poďme ešte hlbšie.

*Predstavte si, že by ste sa stali blízkym priateľom s vašim partnerom. Úplne sa do toho vžite - **a povedzte svojmu/svojej priateľovi/priateľke niečo o sebe, o čom určite nevie. Niečo, čo by bolo dôležité pre neho alebo ňu, aby vedel/vedela.***

BUDÚCNOSŤ

53.

Ide do tuhého a dôvera medzi vami vzrastá. ***Stavajte na tom a povedzte vášmu partnerovi, čo sa vám na ňom páči.***

Buďte pri tom naozaj úprimný, ***povedzte mu veci, ktoré by ste pri prvom stretnutí určite nechceli povedať.***

Urobte to aj v opačnom garde.

BUDÚCNOSŤ

54.

Čomu sa chceš budúcich 12 mesiacov venovať menej?

BUDÚCNOSŤ

55.

Čo budeš robiť, aby budúcich 12 mesiacov bolo lepších ako predchádzajúce?

BUDÚCNOSŤ

56.

Čo budeš robiť alebo neurobiť, aby si tvoje ciele či sny naplnil?

BUDÚCNOSŤ

57.

Viete už odľahčiť hanbu za niečo, čo bolo pre vás tak zdrvujúce v danom čase?

Zdieľajte so svojim partnerom najtrápnejšie chvíle svojho života.

Vymeňte si úlohy a počúvajte sa pozorne a aj sa na svojich príbehoch schuti zasmejte!

BUDÚCNOSŤ

58.

Ono sa to druhému ľahko hovorí: „Urob to, urob ono. Zasmej sa preboha nad tým.“ Ale život je niekedy taký zákerák a vytiahne svoje eso na vás vtedy, keď to najmenej očakávate.

Viete, pamätáte si ešte, kedy ste naposledy pred niekým plakali?
A aké to bolo, keď vás to chytilo osamote?

Rozprávajte postupne jeden po druhom a počúvajte sa.

BUDÚCNOSŤ

59.

Čomu chceš venovať počas budúcich 12 mesiacov viac času?

BUDÚCNOSŤ

60.

Na čo sa v najbližších 12 mesiacoch tešíš najmenej?

3.BUDÚCNOSŤ

vystrihnite si kartičky

BUDÚCNOSŤ

61.

Dôvera za dôveru.

Nebojte sa a v družnej debate povedzte svojmu partnerovi, čo sa vám na ňom práve teraz páči.

Vypočujte potom niečo o sebe od neho. Prijmite to!

BUDÚCNOSŤ

62.

Je veľa vecí na svete, ktoré sú predmetom žartov.

Ale je niečo pre vás príliš vážne, než aby sme o tom žartovali?

Čo je to?

Opäť sa vyjadrite obidvaja.

BUDÚCNOSŤ

63.

Čo chceš v najbližších 12 mesiacov získať alebo uskutočniť?

BUDÚCNOSŤ

64.

Predstavte si situáciu, že by ste dnes večer mali zomrieť. Už by nebola žiadna príležitosť zhovárať sa s niekým.

Čo by ste najviac ľutovali, že ste niekomu nepovedali?

Prečo ste to ešte nepovedali?!

Hovorte spolu o tom. Raz jeden a po ňom druhý.

BUDÚCNOSŤ

65.

V čom sa chceš zdokonaliť a prečo?

BUDÚCNOSŤ

66.

Kto alebo čo ti môže byť inšpiráciou?

BUDÚCNOSŤ

67.

Čo budeš robiť pre svoje zdravie?

BUDÚCNOSŤ

68.

Predstavte si, že váš dom so všetkým, čo vlastníte, začal horieť. Najprv by ste prirodzene záchránili svojich blízkych a domácich miláčikov. Potom by ste mali čas na bezpečnú záchranu poslednej veci.

Čo by to bolo? Prečo?

Zamyslite sa poriadne a vystriedajte si úlohy.

BUDÚCNOSŤ

69.

Život plynie a niekedy zaúraduje Zubatá. Neočakávane a nekompromisne.

Koho úmrtie z ľudí z vašej rodiny, by sa vás najviac dotklo a rozrušilo vás? Prečo?

Prežite to spolu – raz jeden a potom druhý.

BUDÚCNOSŤ

70.

Čo je tvoja najväčšia túžba?

BUDÚCNOSŤ

71.

Predpokladáme, že vaša hra plynule pokračuje a nemáte už problém v dialógu.

Rozrozprávajte sa o svojich osobných problémoch a popýtajte vášho partnera o radu. Spýtajte sa ho, ako by vám mohol či mohla pomôcť. Požiadajte vášho partnera, nech povie svoj názor, na to ako riešite vaše problémy.

Vystriedajte si úlohy.

BUDÚCNOSŤ

72.

Čo by malo nasledujúcich 12 mesiacov urobiť vynimočnými?