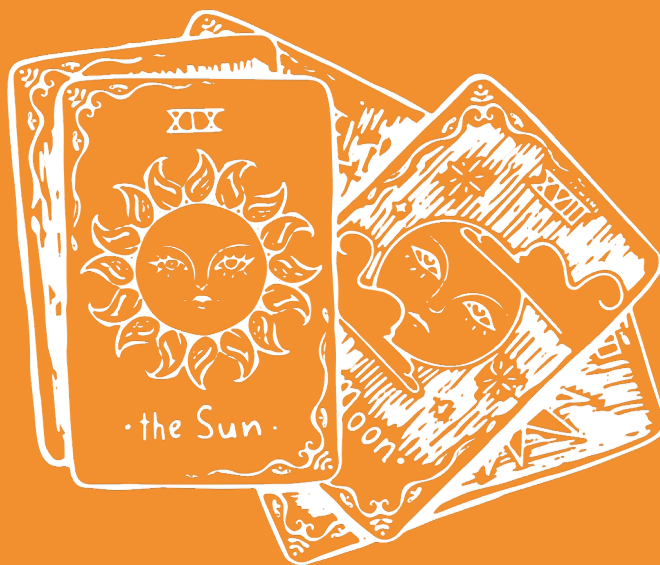


VALODAS MAĢIJA SPĒLES CEĻVEDIS

MISTISKĀ TAKA



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

MAGIC

OF LANGUAGE



PRIEKŠKARS PACEĻAS

Spēlētāju skaits: 2-7 spēlētāji

Spēlei nepieciešams:

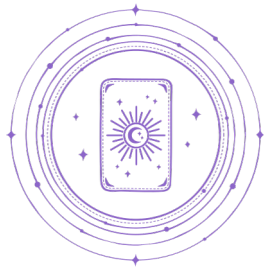
- 7 kārtis – katra kārts ir unikāls izaicinājums iekšējā dialoga apguvē.
- Spēles ceļvedis (tas, kuru tagad lasāt) — sniedz detalizētus skaidrojumus un uzvedinošus jautājumus.

Sagatavošanās spēlei

- Rūpīgi samaisiet kārtis, lai tās būtu nejaušā secībā.
- Izvēlieties **noslēpumu meistar** — šī persona lasa uzvedinošos jautājumus no spēles ceļveža. Lomu uz maiņām pilda katrs spēles dalībnieks.
- Dalībnieki sēž aplī un pēc kārtas velk pa kārtij.

Par kāršu kavu - 7 unikālas kārtis:

- Iekšējā Balss - pārvārēt iekšējās šaubas.
- Valodas prizma - mainīt skatupunktu, izmantojot vārdus.
- Pārvaldības spēks - uzņemties atbildību
- Pārliecības valoda - pašapziņas veidošana
- Domā kā Fēnikss - izturība un atgūšanās
- Zaļacainais briesmonis – pārvērt skaudību motivācijā
- Iekšējais miers – pārveido trauksmi caur meditāciju



ORĀKULS ČUKST

Punktu skaitīšanas sistēma Mistiskajai takai

Spēlētāji pelna punktus, balstoties uz savu pārdomu dziļumu, iesaisti un spēji pielietot pozitīvu valodu.

Punktu skaitīšana gājienā (1-5 punkti)

- **5 punkti** – dziļas, personīgas pārdomas, spēcīgi atspoguļojot pozitīvas domas
- **4 punkti** – pārdomāta atbilde, kas pauž pašapziņu un centienus mainīties.
- **3 punkti** – Vispārīga atbilde ar vienkāršām pārdomām
- **2 punkti** – minimālas pūles, virspusēja iesaiste.
- **1 punkts** – izvairīšanās, atbilde neatbilst tēmai vai nav jēgpilna.

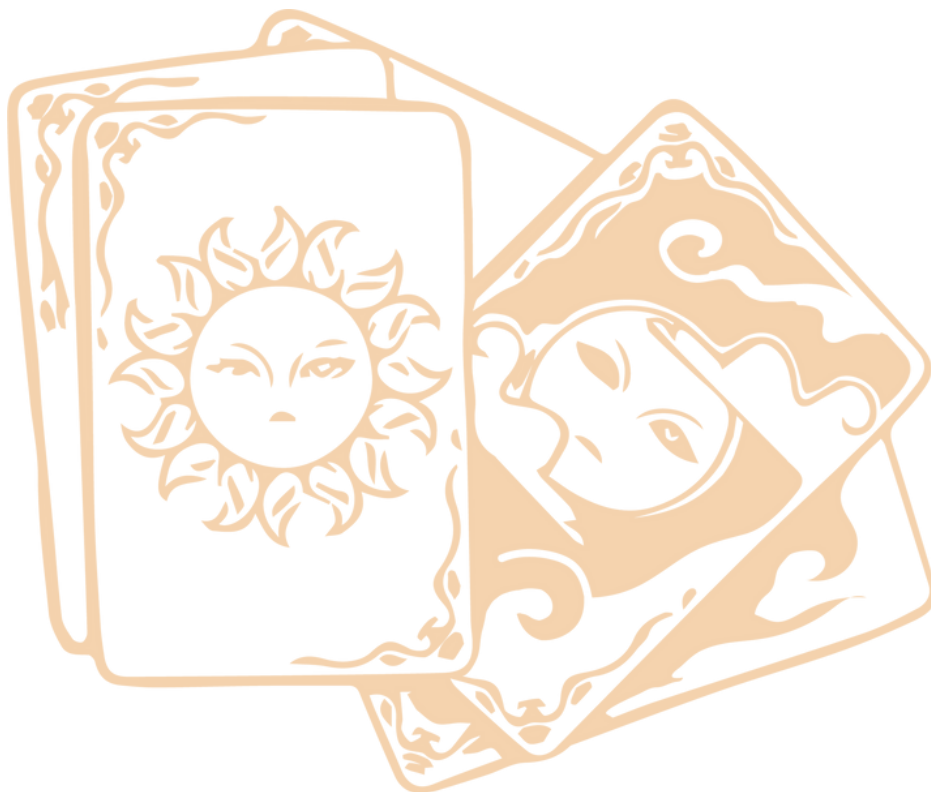
Papildpunkts: Grupa var dot papildus +1 punktu, ja atbilde ir īpaši radoša, pārdomāta vai iedvesmojoša.

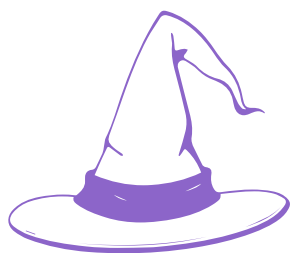


Taka ir atklāta!

Spēles beigas

- Spēle beidzas, kad ir izspēlētas visas 7 kārtis VAI pēc noteikta laika (piemēram, 30 minūtēm).
- Spēlētāji saskaita savus kopējos punktus — nav "uzvarētājs", bet spēlētāji var pārdomāt savu izaugsmi.
- Pēc izvēles rezultatīvākajam spēlētājam var piešķirt titulu "Viedais Noslēpumu glabātājs".





Vai esat gatavs ienirt savas iekšējās pasaules noslēpumos?

Sveiks, Meklētāj!

Mistiskā Taka ir tavi pirmie soļi, lai pilnveidotu valodas īsteno būtību - valodu, kuru viens ar otru izmantojam ikdienas saziņā.

Katrs Tevis sastaptais izaicinājums ir spogulis, kas atspoguļo Tava prāta un gara slēptās puses.

Tu iemācīsies izmantot pašrunāšanas spēku, pārveidot negatīvās domas un izkopt emocionālo noturību.

NOSACĪJUMI ŠAI TAKAI:

- Esi patiess, tikai godīgums Tevi atbrīvos!
- Izvairies no "aitu bara" takas - izvairies no atbildēm, ko citi uzskata par viņiem "patīkamām" vai "pareizām".
- Cik iespējams, domā par reālām pieredzēm.
- Esi drosmīgs turpināt spēli, un neizvairies no tās ar humoru vai citām izvairīšanās stratēģijām.



Vai esi gatavs noslēpumiem? Tieši ar tiem Tu iesāksi šo taku.

Mērķis: Apzinies savu vārdus! Runā par sevi ar cieņu un mīlestību. Tavi vārdi veido Tavu pasauli.

Galvenie uzdevumi:

- **Pārveido negatīvās domas par sevi** - pamani un maini domas, kas Tevi attur.
- **Izproti emocijas** - mācies noteikt un skaidri izpaust savas sajūtas.
- **Veido izturību** - nostiprini savu spēju pārliecinoši atrisināt izaicinājumus.
- **Pilnveido iekšējo dialogu** - izmanto pozitīvu valodu, lai veidotu radošu un spēcīgu personīgu stāstu.

Kā lietot šo kāršu kavu - taku?

- Viens brīvprātīgais kļūst par Noslēpumu meistar, kas lasa uzvedinošos jautājumus no ceļveža.
- Visi spēlētāji sēž aplī.
- Spēlētāji uz maiņām velk kārtis, dalās domās un diskutē.
- Kad tiek izvilкта kārte, Noslēpumu meistars lasa instrukcijas no ceļveža.
- Spēlētājs dalās tik daudz, cik vēlas un spēj.
- Iepazīsties ar punktu skaitīšanu.



1.kārts IEKŠĒJĀ BALSS

Dodoties cauri **Noslēpumaino salu** līkumainajiem ceļiem, satiksi **Čukstošās Ēnas** - Tavu šaubu balsi. Tikai stājoties tām pretī, Tu varēsi atslēgt savas balss īsto spēku.

UZVEDINOŠIE JAUTĀJUMI:

Vai kādreiz esi pieķēris sevi, šauboties par savām spējām?

Atceries kādu nesenu notikumu, kad esi juties nepārliecinoši?

- Ko Tu centies izdarīt?
- Kādas domas Tev nāca prātā.
- Ko Tu sev teici? Kā tas lika Tev justies?

Tagad iztēlojies, ka Tavs labākais draugs iet cauri tam pašam izaicinājumam.

- Ko Tu teiktu, lai viņu uzmundrinātu?
- Vai Tu varētu šo pašu ieteikt arī sev pašam?
- Ja draugam būtu tieši tādas pašas šaubas, ko Tu teiktu, lai viņu uzmundrinātu?

Nākamreiz, pamēģini šaubas pagriezt pretējā virzienā.

- Ko Tu iemācījies no šīs pieredzes?
- Kā Tu vari sev atgādināt, ka sevis apšaubīšana ir tikai klupšanas akmens ceļā uz izaugsmi?
- Kā Tu vari pārvērst šaubas par sevi kādā pozitīvā pieredzē?





2.kārts

Valodas prizma

Tu stāvi pie **Uztveres Spoguļa**, kurā Tevis izvēlētajiem vārdiem ir spēja mainīt to, kā Tu vai citi saredz realitāti.

Lai virzītos tālāk, Tev jāatklāj, cik ļoti dažādas valodas izvēles maina situāciju un tās uztveri.

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI:

Iedomājies nomācošu situāciju. Kā Tu to aprakstītu?

- Kādus vārdus Tu izmantoji, lai to izskaidrotu (sev vai citiem)?
- Kādas sajūtas Tevī radīja šie vārdi?

Iztēlojies, kā Tu šo stāstu stāstītu ar pozitīvākiem apzīmējumiem. Kā tas izklausītos?

- Vai maigāki vai neitrāli vārdi varētu mainīt Tavas sajūtas? Piemēram, "man neizdevās" vietā mēģiniet "Es nesaņēmu vēlamo rezultātu, bet iemācījos..."

Kā mūsu izmantotie vārdi veido mūsu uzskatus par citiem?

- Kas notiek, ja mēs sevi vai kādu citu apzīmējam ar tādiem vārdiem kā "slinks" vai "stulbs"?
- Kā neitrālāka valoda liktu Tev justies?

Kā Tu runā ar sevi?

- Kāda ir sajūta sev sakot: "Man tas nepadodas"
- Kā jūties, sakot "Es to joprojām mācos"?





3.kārts

PĀRVALDĪBAS SPĒKS

Ārējo spēku vētras sirdī ap Tevi riņķo haoss. Lai tiktu cauri, atskaties uz mirkli, kad atbildības uzņemšanās mainīja notikumu gaitu.

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI:

Atceries nesenu situāciju, kur viss nenotika, kā iecerēts. Ko Tu sākumā vainoji?

- Vai Tu vainoji citus? (draugus, skolotājus, apstākļus)
- Kura situācijas daļa bija atkarīga no Tevis?

Kā atbildības uzņemšanās ietekmēja Tevi un citus?

- Ja Tu zinātu, ka situācija ir Tavās rokās, kā Tu rīkotos?
- Kā mainās domāšanas veids pēc atbildības uzņemšanās?

Pārvaldības posmi

- Kurā situācijas posmā Tev nebija 100% kontroles pār to?
- Kuru situācijas posmu Tu būu varējis ietekmēt - dalīšanos, komunicēšanu, palīdzības meklēšanu, ... (citi varianti)?
- Pār kuru situācijas posmu Tev neapšaubāmie bija kontrole?
- Kuram posmam Tu veltīji savu uzmanību - tam, kuru nevari kontrolēt, tam, kuru vari ietekmēt, vai tam, kuru varēji kontrolēt.





4. kārts PĀRLIECĪBAS VALODA

Pie **Triumfa Vārtiem** Tev būs jāatslēdz pārliedības spēku.

Vārdi, kurus izmanto priekš sevis būs atslēga šiem vārtiem. Lai virzītos uz priekšu, atskaties, kā pozitīva valoda var mainīt Tavu pārliedību.

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI:

Ko Tu vienmēr esi gribējis pamēģināt, bet neesi mēģinājis?

- Ko tu parasti sev saki tādu, kas tevi attur?
- Kā Tu varētu pārvērst citos vārdos šaubas par sevi tā, it kā Tu iedrošinātu draugu?

Iztēlojies, ka šos iedrošinošos vārdu velti pats sev.

- Kādas būtu sajūtas lietot atbalstošu valodu, iedrošinot sevi?
- Vai vari atcerēties laiku, kad juties pārliedcināts? Ko Tu sev teici?
- Kā tas izklausītos, ja tu būtu pats sev fans?

Iedomājies kādu nelielu mērķi, kuru vēlies sasniegt šonedēļ!

- Kādi pozitīvi apgalvojumi varētu palīdzēt Tev vairot pārliedību, lai sasniegtu šo mērķi?
- Kā, Tavuprāt, šie vārdi ietekmēs Tavu rīcību?





5.kārts

Domā kā Fēnikss!

*No neveiksmju pelniem dzimst **Fēnikss**! Katrs izaicinājums Tev liks ieskatīties atdzimšanai un izaugsmei sejā, to darbinās valoda, kuru izmanto. Atskaties uz pieredzētajām neveiksmēm un kā tevis izmantotie vārdi Tev ir palīdzējuši atkal piecelties.*

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI:

Domā par reizi, kas iecerētais neizdevās, kā plānots - kas Tev vispirms ienāca prātā?

- Vai Tu uzreiz to uzskatīji par izgāšanos vai centies tomēr saglabāt cerību?
- Kā vārdi, kurus teici sev vai citiem, Tev lika justies?

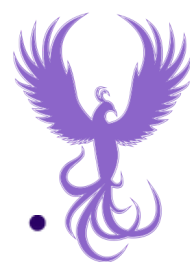
Kas bija negatīvākā lieta, ko sev teici?

Kā tas lika Tev justies? Kā tas ietekmēja Tavu rīcību?

Kā Tu šo stāstu stāstītu citiem?

- Kā Tu raksturotu valodas nozīmi situācija, kad nepieciešams atgūties?
- Kādu teikumu vai "mantru" Tu izmanto tagad, kad jābū izturīgam?

Kādu padomu Tu dotu citam, kas iet cauri līdzīgai neveiksmei?





Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.