

JÁTÉKSZABÁLY

1. A játékot **kettőtől - hat főig** játszhatják.
2. Minden játékban szükség van egy **játékvezetőre**. A játékvezető a játék elején kioszt minden egyes játékosnak **3 Passzolás kártyát, 3 Időkártyát, 3 Parkoló kártyát, 3 Saját élmény kártyát, 3 Véleménykérő kártyát**.
3. Az első játék alkalmával a játékvezető **felolvassa a Kommunikációs szabályt és a Játékszabályt és levezeti a szabályok megbeszélését**.
4. Minden játékos bábujaival a **sötét, felirat nélküli mezők egyikéről indul**. A játék végét - mivel nincs célmező a táblán - **időben érdemes behatárolni**. (Fontos, hogy mindenki ugyanannyiszor dobjon.) A javasolt játékidő két-három óra, plusz kb. fél órát érdemes hagyni a végén az összegzésre.
5. A játékosok **dobókockával dobnak** és annyit **lépnek**, ahányat dobtak. A lépést az óramutató járásának irányával megegyezően kezdik és a lépésszabály szerint lépnek. A táblán való haladást így mind a játékosok szabad akarata, mind a szerencse formálja.
6. Amilyen betűjelű **mezőre** léptek a játékosok, olyan **betűjelű** kártyacsomagból húznak egy **feladatkártyát**. (A tábla feladatmezőin, a feladatkártyák nevének kezdőbetűi találhatóak.) Az összekevert, lefelé fordított kártyacsomagból bármelyik kártya húzható.
7. A játékos olvassa fel a feladatot (A tipp feladatokat a játék végén, az összegzés során olvassuk csak el, mivel ezek játékon kívüli feladatok lesznek.) Ezután következik a kártyán lévő **feladat megoldása**. A megoldott feladatkártyákat ne tegyük vissza a csomagba, mindenki **gyűjtse** össze magának az összegzéshez. A visszajelzés kártyát, az tegye el, aki a hozzászólást kapta.
8. Kb. **öt perc** van egy válaszra, ez a gondolkodási időt is tartalmazza. Az időt a játékvezető mérje! **Időtűllépés**, ill. **másról beszélés** esetén a játékvezető figyelmezteti a játékost. Mindenkinek van azonban **3 Idő kártyája**, amit bármikor felhasználhat, hogy még öt perccel kibővítsa az időkeretét.
9. Minden játékos rendelkezik **3 Passzolás kártyával**, ezeket használhatja fel, ha egy kérdésre nem akar válaszolni.
10. Minden játékos rendelkezik **3 Parkoló kártyával**. Ezeket akkor használhatja fel, ha egy feladat kapcsán nem tudott mindent elmondani, vagy még gondolkodni akar rajta, és vissza akar térni a feladathoz. Ilyenkor a következő körben kimarad a dobásból, és az előző feladatot folytathatja.
11. Minden játékos rendelkezik **3 Saját élmény kártyával**, ezeket felhasználhatja, ha hozzá akar szólni, de csak a saját élményeiről beszélhet, és csak játékostársa engedélyével.
12. Minden játékosnak van **3 Véleménykérő kártyája**, amiket akkor érdemes felhasználnia, ha a feladata kapcsán úgy érzi, hogy egy játékostársának a meghallgatása előbbre vinné. (Előbb azonban ő válaszoljon a kérdésre.) A véleménymondásra felkért játékos ne tanácsadás vagy kritika formájában fejtse ki a véleményét, hanem arról beszéljen, **ő mit tenne, vagy gondolna, hasonló esetben**.

A játék végén történik az **összegzés**, aminek az a szerepe, hogy szép lezárását adja a játéknak. Mindenki magában elolvassa újra a megoldott feladatkártyáit, felidézni a válaszait, és a másoktól kapott visszajelzéseket, hozzászólásokat és írásban válaszol az összegző kérdésekre. Ezután mindenki **megosztja a felismeréseit** a többiekkel.

A játékot **folytatólagosan több alkalommal is lehet játszani** (érdemes pl. hetente, vagy havonta egyszer). Ebben az esetben a „tipp” feladatok is szerepet kaphatnak a játékban. Ha a „tipp” feladatokat is megoldjátok - játékon kívüli otthoni feladatként - a változásokat elméleti síkról, az intellektuális megértés síkjáról áttemelhetitek gyakorlati síkra, s azok életetek részévé válhatnak, felismeréseitek életetek tartós javulását eredményezhetik. Minden új játék azzal kezdődik, hogy a játékosok részletesen elmondják, milyen tipp feladatokat teljesítettek. Ha olyan kártyát húznak a játékosok, amit már megválasztáltak, azt visszatehetik és másikat húzhatnak helyette. Nem feltétlenül kell azonban visszatenni a már megválasztott kártyát, hiszen a legtöbb kérdésre több válasz is adható, ill. az ismételt feladatmegoldás újabb felismerésekhez juttathat.

KOMMUNIKÁCIÓS SZABÁLY

A játék szabályainak egy részét ne tekintsétek pusztán játékszabálynak. Többek enél, hiszen lélektani törvényeken alapulnak, céljuk az érzelmileg biztonságos légkör megteremtése. Próbáljátok megérteni a funkciójukat, jelentőségüket, jussatok megegyezésre a betartásukat illetően. Erre azért van nagy szükség, mert az önfeltárás érzékeny és kockázatos dolog. Az emberek a legbelső dolgaikat mutatják meg egymásnak némelyik feladat kapcsán, amihez biztonságos, elfogadó közegre van szükség. Ezt az óvó-védő légkört megtöri a legbarátságosabb ugratás, a legjobb indulatú tanácsadás vagy kritika, és a lélek máris bezáródott ahelyett, hogy kinyílt volna. Nem az a fontos, hogy irányt mutassunk egymásnak, vagy kapásból megoldjuk egymás problémáit, hanem az, hogy elfogadó-befogadó légkört nyújtsunk, annak érdekében, hogy mindenki szembenézhesen álmaival és félelmeivel, fájdalmaival és örömeivel, egyszerűbben szólva szembenézhesen saját magával. A megértés a legnagyobb segítség, amit nyújthatunk egymásnak, hisz ezáltal ki-ki a saját megoldásaira fog rátalálni. **Ne gyengítsük egymást a segíteni akarásunkkal, inkább erősítsük a bizalmunkkal!**

A biztonságos, szeretetteljes, ítélkezés-nélküli légkör megteremtése érdekében:

- **Ne erőltessük, hogy valaki beszéljen**, ha passzolni akar. Hagyjuk meg egymás szabadságát abban, hogy ki-ki eldöntse, mennyit akar feltárni önmagából.
- **Ne szóljunk bele** a másik mondandójába, mert az megakasztja a gondolatmenetét.
- **Ne kérdezzünk, és ne adjunk tanácsot**, mert azzal a mi gondolatmenetünk, megoldásunk felé tereljük a feladatot megoldó játékosot. A mi megoldásunk nem biztos, hogy neki is jó, hiszen más mint mi, neki a saját megoldásaira jó rátalálni. Ha nagyon kikívánczik valami belőlünk, úgy tanácsadás helyett a saját **élményeinket, tapasztalatainkat osszuk meg** játékosársunkkal, és ő majd eldöntheti, hogy abból mit hasznosít. Hozzászólásra az is módot ad, ha a feladatmegoldó játékos felkér erre.
- **Ne kritizáljuk, elemezzük egymást**, mivel a célba vett játékos támadásnak élheti meg, és hatására védekezésre kényszerül, vagy bezárul, mivel el akarja kerülni, hogy újabb támadási felületet adjon.
- A kérdésekre adott válaszaink legyenek **konkrétak és kifejtettek**. Kerüljük az egy- két mondatos válaszokat, ill. általánosságok megfogalmazását, mert ha csak mímeljük a feladatmegoldást, nem jutunk igazán közel önmagunkhoz, és így a játék számunkra értelmetlen és kínos időtöltéssé válik. Egyes szám első személyben ún. **„én-nyelven”** beszéljünk, vállaljuk fel a gondolatainkat és érzéseinket.
- Fontos, hogy **betartsuk az időkeretet**, mert különben a játék nagyon vontatottá válik, és egyes játékosok óhatatlanul unatkozni kezdenek.