

Ako hrať hru SEBAPOZNANIE:

1. V krabičke sa nachádzajú 3 obálky: Otvor ich tak, ako je na nich uvedené. Nájdeš tam:
 - o obálka Začiatok – túto kartu otvor pred tým, ako hru začneš hrať
 - o obálka Koniec – túto obálku otvor po dohraní celej hry
 - o obálka Špeciálne karty – v tejto obálke sa nachádzajú karty, ktoré využiješ počas hrania. Použi ich až vtedy, keď ťa nato vyzve určitá kartička z hry SEBAPOZNANIE.
2. Pred potiahnutím prvej karty nezabudni celú kôpku kartičiek poriadne pomiešať. Spoliehame sa na to, že sám život ti usporiada kartičky práve tak, ako to ty potrebuješ.
3. Po otvorení obálky ZAČIATOK a pomiešaní kariet nastáva čas si potiahnuť prvú kartičku a tak odštartovať tvoju novú cestu za sebapoznáním. V hre sa nachádza 50 kariet, na ktorých nájdeš:
 - Otázky - tie sú vytvorené len pre teba. Vždy sa nad odpoveďou poriadne zamysli, odpovedaj si úprimne. Neponáhľaj sa. Nechaj si na každú odpoveď čas, aby si sa dokázal/a čo najlepšie spoznať. Odpovede si môžeš zaznamenať do zošita pre lepší prehľad a budeš sa k nim môcť kedykoľvek vrátiť. Pomôže ti to sledovať, ako sa môžu tvoje odpovede časom meniť na základe progresu, ktorý vďaka hre dosiahneš.
 - Úlohy - aby to nebolo také jednoduché, počas hry si môžeš potiahnuť aj kartičku s úlohou. Sú vytvorené tak, aby ti pomohli k sebapoznaniu a aby ťa nasmerovali tým správnym smerom. Úlohy ber zodpovedne. Len tak sa ti podarí vyťažiť z hry maximum a teda spoznať samého/samú seba a zmeniť veci, ktoré ťa možno brzdia na ceste za tvojim šťastnejším ja.
 - Pripomienky - všetci sme len ľudia. Potrebujeme si veci pripomínať, či si to už priznáme alebo nie. Preto ti my budeme pravidelne pripomínať múdrosti tohto sveta. Len tak. Aby si na ne nezabudol/a.

Túto hru je možné hrať dvoma spôsobmi:

1. Kartičky si ťaháš podľa svojho uváženia, podľa svojej nálady. Ak máš v jeden deň chuť potiahnuť si viacej kariet, urob to. Ak len jednu, je to úplne v poriadku, nič sa nedeje.
2. Vždy si potiahni jednu kartičku denne. Navnímaj jej obsah, rozmyšľaj nad ním a nikam sa neponáhľaj. Ako sa hovorí, pomaly ďalej zájdeš. Zaznamenaj si odpovede na otázky, ku ktorým sa môžeš vždy vrátiť a opakovane ich prehodnotiť.

Každý krok, ktorý robíš pre seba, je veľkým krokom pre tvoje sebapoznanie. My ti želáme, nech ti hra SEBAPOZNANIE tieto kroky uľahčí a nech zistíš, aký/á úžasný/á si!