



JOGO DA TRANSFORMAÇÃO

TEXTO PREPARATÓRIO

BEM-VINDO AO JOGO DA TRANSFORMAÇÃO!

Por favor, leia as seguintes instruções e prepare o seu Objectivo Pessoal de Jogo antes do mesmo começar. Este aspecto maximizará o valor do seu tempo de Jogo.

INTRODUÇÃO

O Jogo da Transformação é uma forma divertida de compreender e transformar graciosamente o modo como “joga” a sua vida. O Jogo ajuda-lhe a olhar para o tipo de experiências que cria, para a forma como reage a elas, e como poderá mudar as suas reacções de modo a tomar consciência do seu potencial total e atingir os seus objectivos de vida.

Ao jogar pode tornar-se mais consciente dos pontos fortes e limitações que coloca a si próprio/a. É uma poderosa ferramenta interactiva que oferece um estimulante ambiente de jogo em grupo, tanto informativo como de apoio, onde é encorajada a abertura, a cooperação e a partilha. Retrata com fidelidade a sua vida, oferecendo um feedback claro e preciso, que o/a poderá ajudar a:

- Clarificar assuntos pessoais importantes
- Ultrapassar a depressão e a ansiedade
- Compreender padrões de stress e mudar hábitos não produtivos
- Lidar com transições de vida – alterações de saúde, carreira, casamento ou relacionamentos
- Eliminar bloqueios ao sucesso e à realização
- Resolver conflitos interpessoais
- Alcançar uma grande compreensão emocional de si próprio/a e das outras pessoas
- Trazer mais descontração e paz de espírito ao seu dia-a-dia
- Explorar e permitir novas possibilidades na sua vida

Comece por escolher um Objectivo Pessoal de Jogo. Este será o alicerce do seu Jogo. Posteriormente, no início do Jogo irá encher o seu Envelope do Inconsciente Pessoal com um conjunto de cartas; estas são: os seus pontos fortes (INSIGHTS), os desafios (BLOQUEIOS) e qualidade interiores (ANJOS).

O seu marcador de personalidade embarca no Caminho de Vida e receberá um Cartão de Registo Vermelho representado o **Nível Físico**. Para passar ao nível seguinte é necessário o despertar da consciência através da aquisição de Fichas de Consciência e de Serviço, ou com a ajuda de ANJOS. O próximo nível tem a cor laranja e corresponde ao **Nível Emocional**, depois o **Nível Mental** de cor amarela e finalmente o **Nível Espiritual** de cor roxa. À medida que vai passando de nível vai estar simultaneamente a retirar cartas do Envelope do Inconsciente Pessoal e a lidar com Dor.

Quando atingir o ponto em que está livre de Dores, esvaziou todas as cartas do seu Envelope do Inconsciente e completou os quatro Cartões de Registo, o seu jogo pessoal terminou.

A principal finalidade do Jogo da Transformação é alcançar o seu Objectivo pessoal de Jogo, não necessariamente mover-se através de todos os níveis.

São fornecidos mais pormenores sobre as regras durante o desenrolar do Jogo.



JOGO DA TRANSFORMAÇÃO

TEXTO PREPARATÓRIO

OBJECTIVO PESSOAL DO JOGO

O seu Objectivo de Jogo é a semente que será alimentada e desenvolvida durante o seu Jogo da Transformação. Por favor, prepare-se para o Jogo, planeando e esclarecendo com exactidão o que gostaria de receber da sua interacção com o Jogo.

1)O QUE GOSTARIA DE RECEBER OU ALCANÇAR

Escolha uma situação específica que esteja actualmente presente na sua vida, uma que gostasse de resolver a jogar o Jogo ou que gostasse de obter insight (conhecimento) criativo. O Jogo da Transformação pode trazer clareza, compreensão e consciência aos pontos de situação que está neste momento a enfrentar. Seja específico.

Mantendo mentalmente presente o seu Objectivo de Jogo enquanto joga, o Jogo irá responder directamente aos assuntos que são levantados e fornecerá feedback relativamente à forma como a sua vida pode ser transformada para atingir o seu objectivo.

O Jogo não irá prever o futuro, por isso não faça perguntas em que a resposta é Sim ou Não. Eis alguns exemplos de Objectivos Pessoais de Jogo a receber. Irá, com certeza, criar o seu próprio:

- **EU TENCIONO ACEITAR QUEM SOU E TER CONFIANÇA EM MIM MESMO/A**
- **EU TENCIONO VIVER EM PAZ E SEM CULPA**
- **EU TENCIONO AMAR-ME**
- **EU TENCIONO IDENTIFICAR OS MEUS MEDOS NA MINHA RELAÇÃO PARA VIVER EM AMOR**

2)O QUE GOSTARIA DE DAR

Olhe para as qualidades que gostaria de partilhar. Podem ser qualidades que considera fáceis de partilhar ou qualidades que requerem algum esforço e que gostaria de exercitar durante o Jogo.

Alguns exemplos:

- Eu tenciono dar toda a minha presença e atenção
- Eu tenciono dar a minha amizade
- Eu tenciono partilhar o meu amor incondicional e a minha honestidade

Por favor, traga escrito o seu Objectivo Pessoal de Jogo e aquilo que gostaria de dar, para a reunião de preparação do Jogo.

Até breve, tudo de bom.

Rebeca Bandeira

Telf: +351 911190777

Email: rebecabandeira@gmail.com