

EM BUSCA DO TESOURO

O Jogo da Vida



DORIS FRIDMAN



Onde está a felicidade?

*O jogo da Vida é uma brincadeira
para mostrar como a Vida
pode ser uma grande aventura.*

Um jogo divertido sobre o sentido da Vida
1ª Fase: Autotransformação - o mecanismo

Tédio ou aventura?

Às vezes a Vida parece pesada? Árdua? Difícil?

Você tem a sensação que não tem recursos para fazer frente às suas dificuldades?

Em alguns momentos pensa que seu destino é cruel?

Fica entediado porque acha que cotidiano é repetitivo e chato?

É possível curtir cada momento do percurso da Vida?

Sim, é possível viver a Vida como uma Grande Aventura!

O Jogo da Vida vai mostrar para você como fazer isto.

O Jogo da Vida

A Vida é um tesouro que se apresenta a cada momento!

Mas nem sempre o tocamos.

Cada situação do nosso cotidiano é uma oportunidade única para vivenciar o Tesouro da Vida. Bem aproveitada, esta caminhada é uma grande aventura com muitos desafios. Ela nos leva a uma Vida mais rica e emocionante.

*Neste jogo vamos vivenciar
uma nova forma de encarar a Vida
para que ela seja um constante
Jogo de Transformação.*

Os desafios/Obstáculos

O maior Obstáculo da jornada é a maneira como se encara os desafios da jornada.

Você acredita que um Obstáculo é um "castigo"?

Ou que problemas só "atrapalham a sua Vida"?

Fica bravo, irritado, infeliz quando se depara com alguma dificuldade?

É neste momento que um desafio se transforma num Obstáculo intransponível. Aí, muitas vezes, ele passa a ser evitado. Ou vira um grande inimigo com o qual se trava uma luta inglória.

Por outro lado, quando um Obstáculo se transforma num mestre, ele torna-se apenas um desafio que possibilita a o aprendizado e ampliação de nossas habilidades.

Neste jogo você vai vivenciar uma nova maneira de lidar com velhos problemas. Quando isto acontece novas portas se abrem.

Dádivas

No trajeto, em busca do tesouro, percorrem-se muitas paisagens. Algumas são muito belas e abundantes.

Presentes podem estar esperando por você em cada curva. Mas é precisa estar atento para nota-los.

Como você recebe estas Dádivas?

O que sente quando compartilha o que tem de melhor?

Se prestar a atenção receberá com alegria os presentes que a Vida lhe dá, E sentirá vontade de compartilhar estas Dádivas. E ao compartilhar o que temos de melhor, ficamos cada vez mais ricos, felizes e realizados.

Quanto mais crescemos, mais temos o que compartilhar.

Uma nova forma de viver

O Jogo da Vida é uma oportunidade para praticar uma nova forma de viver. Antes iniciar o jogo feche os olhos, e medite por alguns instantes sobre esta nova forma de ver o percurso da Vida.

E durante a brincadeira procure vivenciar esta ideia.

Nossa Vida é o resultado do encontro entre nós, como somos, e o mundo em que vivemos, no seu tempo, acontecimentos e pessoas.

Podemos dizer que cada um de nós é um herói, que transita pelo caminho em busca de um objetivo maior.

A cada momento você se depara com situações, desafios, problemas, que o fazem usar todos os seus dons, armas, conhecimento, intuição, ajuda de outras pessoas, para continuar em direção à sua façanha.

E a cada desafio, você fica mais forte.

Como usar o Jogo da Vida

*Convide seus amigos para alguns momentos de troca e amizade.
Imprima, e leia as instruções abaixo.*

Imprima os elementos do Jogo da Vida: cartela, cartas.

Tenha um dado.

Use uma pedrinha, ou talismã para representar você no caminhar pelo percurso da Vida.

Divirta-se!

Compartilhe conosco suas reflexões pelo e-mail :
dorisfridman@hotmail.com

Inscreva-se no meu Canal:
www.youtube.com/user/dorisfridman

Leia o meu blog em:
www.dorisfridman.com.br/

Elementos do jogo da Vida



1. Início

Início da Vida

A Vida é um Tesouro!

Ao iniciar a Vida, jogue o dado, e pegue o número de Dons indicado por ele. Estes Dons serão seu Poderes para lidar com os desafios do Caminho. Eles são PODER, AMOR, SABEDORIA



2. A chegada

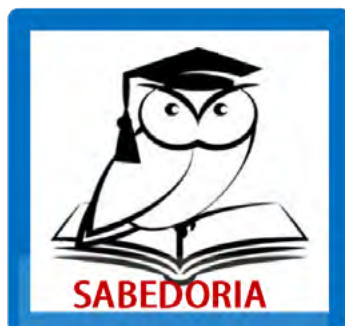
Tesouro da Vida

A Vida nos oferece um Tesouro. Queremos chegar ao local onde ele está guardado. Este local está conectado à nossa Essência, fonte divina de nossa existência. Ele contém as joias do "Bem Viver": felicidade, Integração Harmonia Realização, Relacionamentos Saudáveis.

3. Os Dons

Ao nascer cada jogador recebe uma quantidade de talentos/Dons que trará para enfrentar os desafios do Caminho da Vida. Eles provem da nossa Essência Divina, e, a medida que são utilizados, se transformam em ferramentas cada vez mais precisas para lidar com as Situações do Caminho. Se esquecidos, vou sub-utilizados, eles se atrofiam.

Eles são: AMOR, PODER E SABEDORIA.



4. As Situações da Vida (tabuleiro)

Ao caminhar pelo percurso da Vida, o jogador se depara com várias Situações diferentes. Cada uma delas contem um pequeno tesouro em

 Dificuldades

 Crises

 Relacionamentos

 Dádivas

5. As atitudes perante às Situações da Vida (cartas)

Quando estas Situações se apresentam na Vida, o jogador pode tomar diferentes Atitudes.



Dor

Atitude de atentar apenas aos sentimentos doloridos, medo, desânimo, pessimismo, impotência, chorar, reclamar, se sentir vitimizado.



Defesas

Atitude de fugir da situação incômoda. Procurar estratégias para não ver o que esta acontecendo; mentir para si mesmo; ignorar a situação, pensar em outra coisa, se distrair, postergar, procrastinar etc.



Ganho de Habilidades

Na medida em que lidamos com as Situações do Caminho da Vida, os Talentos que trazemos ao nascer, vão se transformando em preciosas Habilidades, cada vez mais eficientes para enfrentar os desafios que surgem. Ficamos mais fortes, mais sábios, e usamos nossos sentimentos como delicada bússola para nortear nossas decisões. As habilidades são os instrumentos de percurso.



Ganho de Consciência

Aproveite a Situação para aprender sobre si mesmo e sobre a Vida.

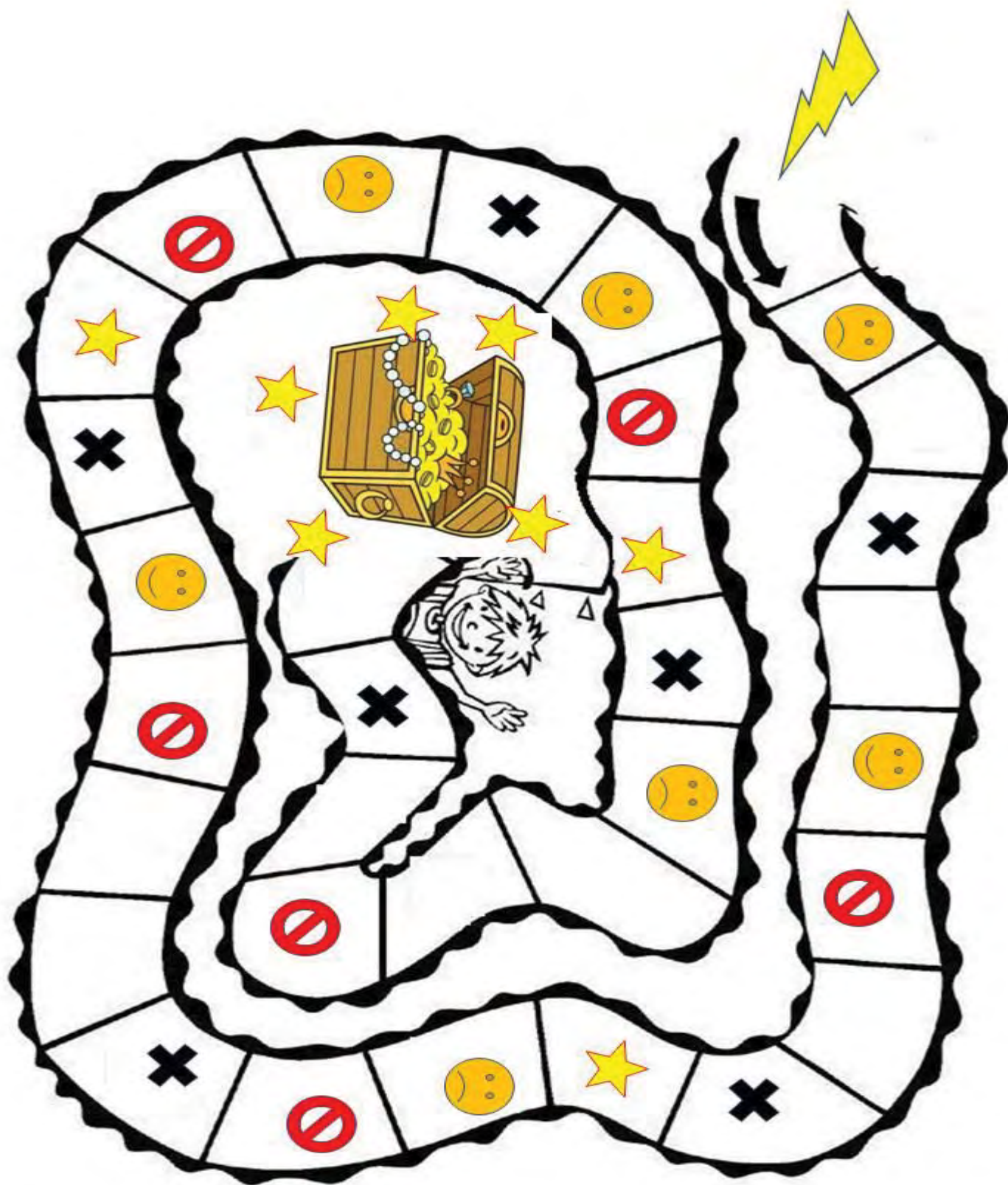
6. O material que compõe o Jogo da Vida.

- 1 Cartela do Caminho da Vida para todos os participantes.
- Encontre um objeto que represente cada participante. Pode ser uma pedrinha, um amuleto, uma semente etc.
- Cartas dos Dons: AMOR, PODER E SERENIDADE
- Cartas de Ganho de Habilidades
- Cartas de Defesa
- Cartas de Dor
- Cartas de Ganho de Consciência
- Utilize dado para todos os participantes
- Encontre uma caixinha para colocar as cartas de atitudes perante as Situações da Vida

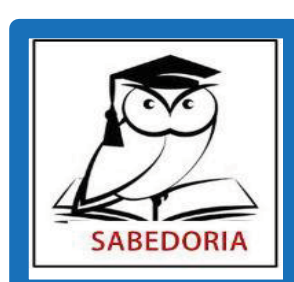
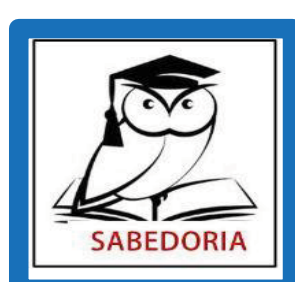
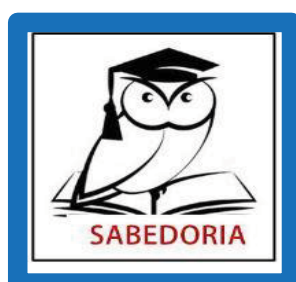
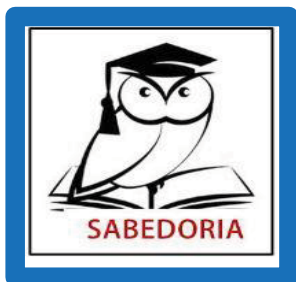
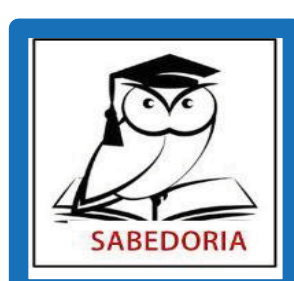
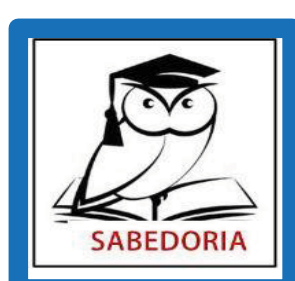
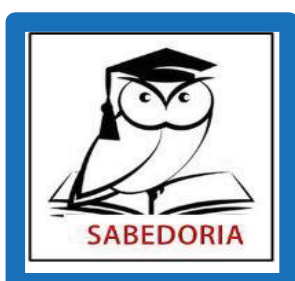
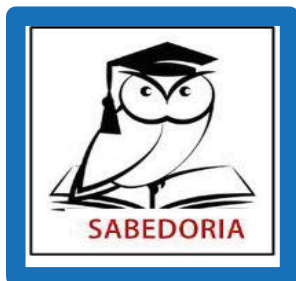
Preparando-se para iniciar o jogo da Vida

1. Imprima uma Cartela do Caminho da Vida para todos os participantes.
2. Escolha um objeto para representa-lo no Caminho da Vida. Pode ser uma pedrinha, um amuleto, uma semente etc.
3. Imprima uma cartela de Cartas de Dons para cada dois participantes. E depois recorte e deixe num maço para ser retiradas no início do jogo.
4. Imprima uma cartela de Cartas de Ganho de Habilidades para cada dois participantes. Recorte, e coloque na caixinha das atitudes.
5. Imprima uma cartela de Cartas de Defesas para cada dois participantes. Recorte, e coloque na caixinha das atitudes.
6. Imprima uma cartela de Cartas de Dor para cada dois participantes. Recorte, e coloque na caixinha das atitudes.
7. Imprima uma cartela de Cartas de Ganho de Consciência para cada dois participantes. Recorte, e coloque na caixinha das atitudes.

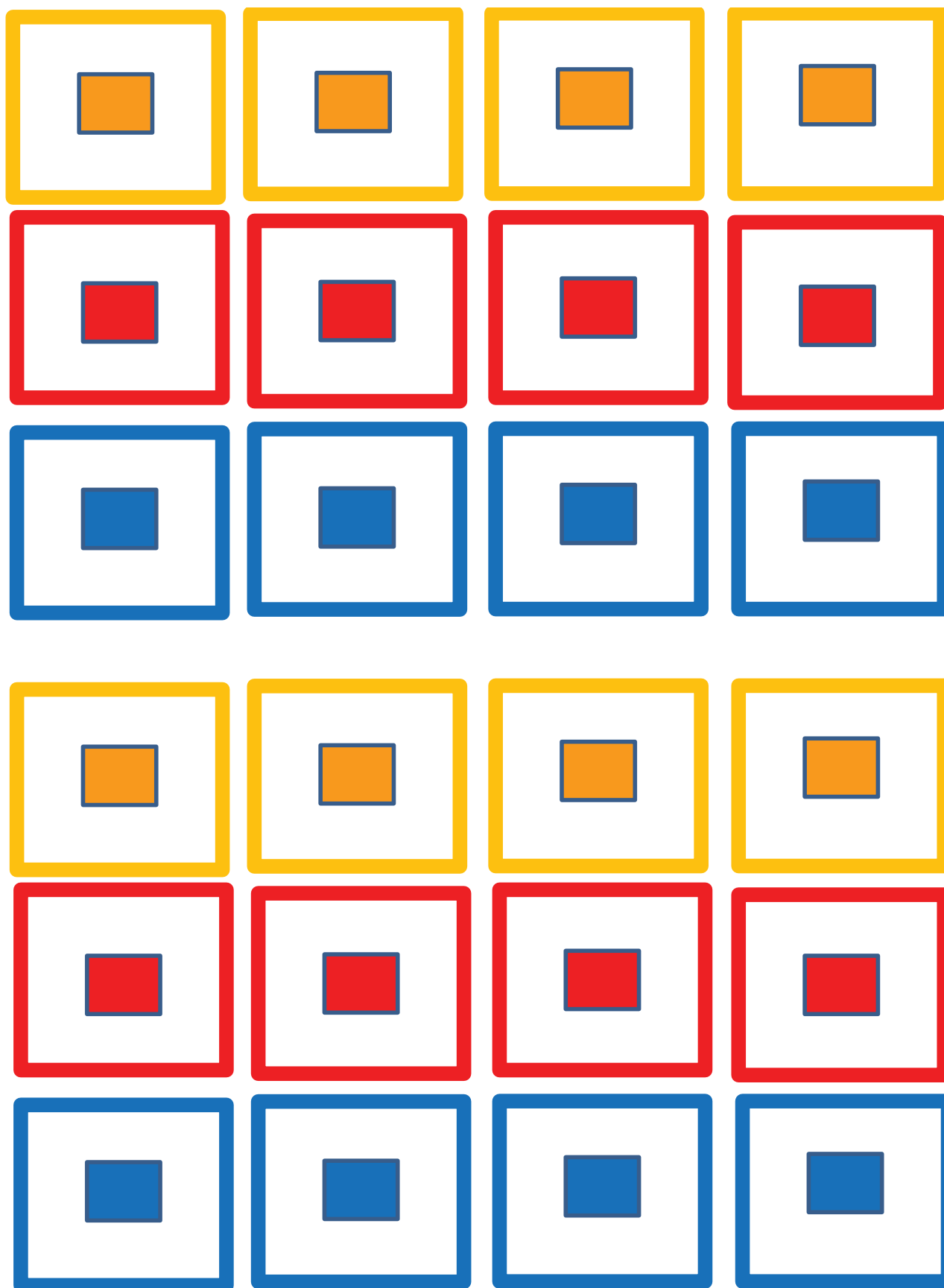
Cartela do Jogo da Vida



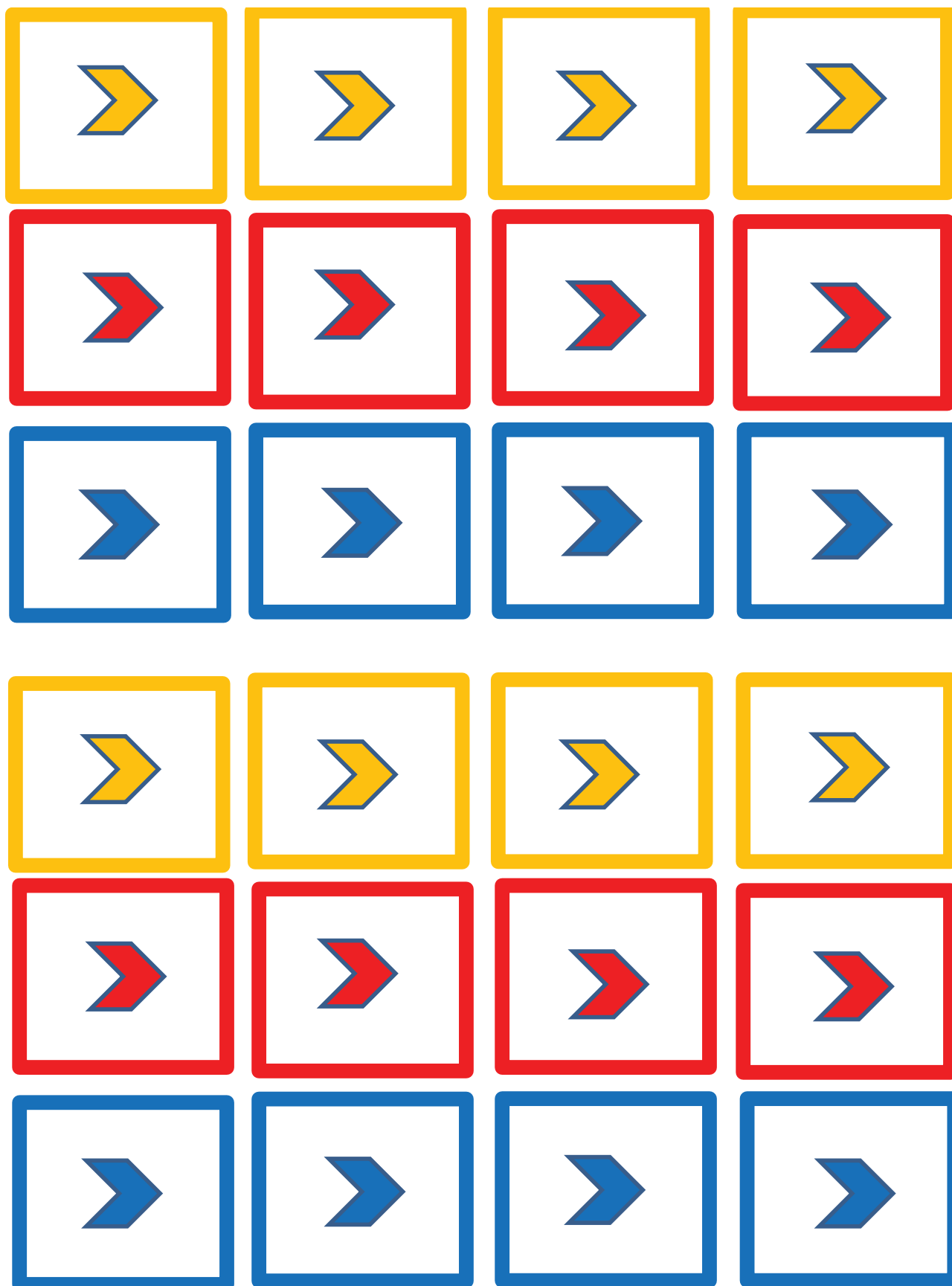
Cartas de Dons



Cartas de Habilidades



Cartas de Defesas



Cartas de Dor

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

DOR

Regras do jogo



1. Início

O jogador retira 4 Dons. E guarda para utilizá-los durante a Vida.

2. Caminhando pela Vida

O jogador joga o dado, e avança o número de casas marcado no dado. Cada casa é uma Situação da Vida.

As situações de Vida podem conter: Dificuldade, Crise, Relacionamento, Dádiva. Nestas situações o jogador retirará uma carta da caixinha de atitudes para a ocasião. As atitudes são: Ganho de Habilidade, Defesa, Dor, Ganho de Consciência, Doação.



Dificuldade

Ao parar na casa da Dificuldade, o jogador retira uma carta: Dor, Defesa, Ganho de Consciência ou Ganho de Habilidade.



Crise

Ao parar na casa da Crise, o jogador retira uma carta: Dor, Defesa, Ganho de Consciência, Ganho de Habilidade.



Relacionamento

Ao parar na casa do Relacionamento, o jogador retira uma carta: Dor, Defesa, Ganho de Consciência, Ganho de Habilidade.



Dádiva

Ao parar na casa da Dádiva, o jogador joga mais uma vez o dado, e avança o número de casas marcado.

Quando uma Situação de Vida oferece uma Dádiva, o jogador pode compartilha-la com os outros. Ele escolhe um companheiro, pergunta a ele o que necessita, retira do maço de cartas, e oferece para seu companheiro. Pode ser uma carta de Ganho de Consciência para ajudá-lo a enfrentar uma Dor; ou uma carta de Habilidade para ajudá-lo a superar uma Crise.



Casa Neutra

Ao parar numa casa Neutra (sem situações especiais), o jogador aguarda a sua vez para jogar novamente o dado.

3. Atitudes perante as Situações de Vida (cartas)

As Atitudes representadas pelas cartas são: Dor, Defesa, Ganho de Consciência, Ganho de Habilidade.



Dor

Ao receber a carta da Dor, o jogador joga o dado, e retira o número de cartas marcado no dado. Ele só poderá ir em frente no seu Caminho de Desenvolvimento se tiver, ou receber, uma carta de Ganho de Consciência, Ganho de Habilidades, ou um Dom. Quando isto acontecer, ele devolve esta carta para o maço, e na próxima jogada, pode seguir em frente. Caso contrário permanece no mesmo lugar. Na próxima jogada, retira o número de cartas apontadas no dado. Só pode seguir em frente quando ganhar Habilidades, Dons, ou Consciência.

Pode ocorrer também, que um amigo, que tenha recebido uma Dádiva, queira compartilhar com ele. Neste caso, o companheiro de Caminho pode procurar no maço, a carta necessária, e fazer uma doação.

Se ficamos parados na Dor, perdemos um tempo precioso na Vida. Por outro lado, podemos aproveitar esta experiência para aprender, evoluir. Ficar mais forte. De um limão, faça uma limonada!



Defesas

Ao receber a carta da Defesa, o jogador joga o dado, e volta o número de casas marcado nele. Só na próxima jogada poderá ir em frente no seu Caminho em direção ao Tesouro da Vida.

As defesas atrasam a nossa Vida.



Ganho de Habilidades

Ao receber esta carta, o jogador guarda as Habilidades para uso futuro, joga o dado, e avança o número de casas marcado nele. As cartas de Ganho de Habilidade podem ser trocadas pelas cartas de Dor.

Em momentos difíceis podemos aprender muito.



Consciência

Ao receber a carta da Consciência, o jogador joga novamente o dado, e avança o número de casas marcado no dado.

Com Consciência avançamos rapidamente no Caminho de Autotransformação.

Quando uma Situação de Vida oferece uma DÁDIVA, o jogador pode compartilha-la. Escolhe um companheiro de Caminho, e pergunta o que necessita. Pode, então, retirá-la para ofertar (pode ser um Ganho de Consciência, ou de Habilidade).

Fique aberto para receber e compartilhar as Dádivas que a Vida oferece.

4. Objetivo do jogo da Vida: chegar ao tesouro do bem viver



O Tesouro do Bem Viver contém harmonia, paz, realização, bons relacionamentos etc. Ele é tudo o que necessitamos. Está no espaço do Eu Superior, nossa fonte de inspiração e conexão com as forças e abundância universais.

Ele sempre á nossa disposição dentro de nós.

* Baseado nas Palestras do PATHWORK®:
Pw 84 Amor, Poder e Serenidade como atributos divinos e como distorção
Pw14 Eu Superior, Eu Inferior e a Máscara



*Doris Fridman é terapeuta,
facilitadora e acompanhante no processo
de transformação pessoal*

Helper de PATHWORK®, Arteterapeuta, Terapeuta Ocupacional
com formação na Dinâmica Energetica do Psiquismo e Practitioner
Of EFT pela Alternative e Complementary Healthcare Professionals
Guildes e pela Quantum Academy.

www.dorisfridman.com.br