

# Útmutató

Ez a kártyajáték abban segít, hogy felfedezd, milyen belső erőid, képességeid és támaszaid segítenek a nehezebb helyzetekben. Nem tanít, nem értékeli, nem „vizsgáztat” – inkább megmutatja, mennyire sok mindent már most is hordozol magadban.

A játék kétféle kártyából áll:

- Helyzetkártyákból – ezek mindennapi, ismerős élethelyzeteket mutatnak be (pl. „Elbúsz egy vizsgán” vagy „Vitatkozol egy barátoddal”).
- Erőforráskártyákból – ezek olyan belső erőket, tulajdonságokat vagy segítő nézőpontokat mutatnak be, amelyek támogatni tudnak az adott helyzetben (pl. „Kitartás”, „Tűrelem”, „Önismeret”).

## **Tipp a használathoz**

- Használhatod önreflexióra (naplóíráshoz, rajzoláshoz, relaxáció előtt).
- Terapeuták, iskolapszichológusok, pedagógusok is használhatják csoportban – beszélgetésindítónak vagy önismereti gyakorlatként.
- Bármikor újra húzhatsz: ugyanaz a helyzet máskor más erőt mutathat meg benned.

## Hogyan használd a kártyákat?

### 1. Húzz egy helyzetkártyát!

Olvasd el, és hagyd, hogy megjelenjen benned, milyen érzéseket hív elő. Nem baj, ha nem pont így történt veled – hasonló helyzet biztosan ismerős lesz.

### 2. Húzz mellé egy erőforráskártyát!

Nézd meg, mit mond rólad ez az erőforrás. Kérdezd meg magadtól:

- Segíthetne ez az erő ebben a helyzetben?
- Mikor éreztem már, hogy ez bennem is megvan?
- Hogyan tudnám előhívni most is?

### 3. Beszéljess róla vagy írd le a gondolataidat!

Ha egyedül vagy, jegyezd le, mit fedeztél fel magadról. Ha csoportban vagy, oszd meg, miért pont ez a kombináció érintett meg.

12 éves kortól ajánlott.

## Fontos

Ez a kártyajáték nem helyettesíti a pszichológiai vagy pszichiátriai segítséget. Ha valaki úgy érzi, elakad, szorong, vagy túl nehéz a helyzet, érdemes szakemberrel együtt dolgozni a felmerülő érzéseken.