

Útmutató

A nehéz beszélgetések előtt a legnagyobb ellenségünk a saját fejünkben lévő káosz. Ez a 32 kártya segít lecsendesíteni a belső zajt, hogy ne a védekezés vagy a támadás, hanem a tudatosság vezessen.

Ha konkrét beszélgetésre készülsz

1. Keverd meg a paklit, és húzz vakon annyi lapot, amennyit jólesik!
2. Szánj rá 5 percet, és válaszold meg őket – akár magadban, akár leírva egy füzetbe!

Miért működik? A véletlenszerűen kapott kérdések olyan vakfoltokra világítanak rá, amikre magadtól nem gondoltál volna, és azonnal tágítja a perspektívádat.

Ha elakadtál a gondolataidban

Terítsd ki a lapokat magad elé a kérdésekkel felfelé. Fuss végig rajtuk a szemekkel, és válaszold ki azt a néhány kártyát, ami a leginkább betalál, amitől a legjobban összeszorul a gyomrod, vagy amire a legnehezebb válaszolnod.

Miért működik? Amelyik kérdés ellenállást vált ki belőled, ott van a kulcs. Ha azt tisztázod magadban, a beszélgetés többi része már magától a helyére kerül.

Ha ketten használjátok

Ha a másik fél is nyitott rá, használhatjátok a paklit közösen a beszélgetés indításaként.

1. Húzzatok közösen egy lapot!
2. Mindketten válaszoljátok meg a saját oldalatokról, mielőtt rátérnétek a konkrét vitás témára!
3. Ismételjétek meg annyiszor, amennyiszer szükségesnek érzitek!

Miért működik? Azonnal letöri a fegyvereket és a frontvonalakat. Nem egymás ellen fogtok harcolni, hanem közösen a probléma ellen.