

MUZYKA ŁĄCZY LUDZI / RAZEM ZDECYDUJecie O DZISIEJSZEJ LIŚCIE ODTWARZANIA, DODAJĄC PO TRZY UTWORY KAŻDY, Z DOWOLNEGO GATUNKU/MOWY/POCHODZENIA/PORY ROKU MUZYKI, KTÓRĄ PREFERUJECIE.



PODZIEL SIĘ TRADYCIĄ / KAŻDY GRACZ DZIELI SIĘ TRADYCIĄ SWOJEGO MIEJSCA POCZĄTKA LUB TRADYCIĄ RODZINNEJ, Z KTÓRĄ DORASTAŁ.



SKOMPLEMENTUJ PARTNERA/PARTNERÓW ZA JEGO PRACĘ ZWIĄZANĄ Z PRACĄ, KTÓRĄ LUBISZ, A O KTÓREJ JESZCZE MU NIE POWIEDZIAŁEŚ (NP. GRATULACJE Z POWODU TWOJEJ PREZENTACJI W ZESZŁYM TYGODNIU / PODOBAŁ MI SIĘ TWÓJ POMYSŁ NA TO / BYŁEŚ TAK SZYBKI W ODPOWIEDZI NA TO E-MAIL / PODOBAŁO MI SIĘ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIŁEŚ ITP.)



SEKRETNE HASŁO "POMOC" / STWÓRCIE NOWE TAJNE SŁOWO LUB FRAZĘ Z PARTNEREM/PARTNERAMI, KTÓRE OZNACZA "POTRZEBUJĘ POMOCY, PROSZĘ" I UŻYWAJcie GO PRZEZ RESZTĘ TYGODNIA DO SIEBIE NAWZAJEM (NP. ZAMIAST "NICK, POTRZEBUJĘ POMOCY", MÓWISZ "NICK, WESOŁYCH ŚWIĄT", "ŁADNY PERFUM", "PODAJ MI DZIAŁANIE" ITP.)



WSZYSCY GRACZE ZOSTANĄ POPROSZENI O PODZIELENIE SIĘ I WYRAŻENIE SWOJEGO AKTUALNEGO STANU EMOCJONALNEGO.



ZAGRAJcie W 2 RUNDY "DWIE PRAWDY - JEDNO KŁAMSTWO" / JEDEN GRACZ MÓWI TRZY ZWIĄZANE Z MIEJSCEM PRACY STWIERDZENIA, Z KTÓRYCH TYLKO JEDNO JEST KŁAMSTWEM. SŁUCHACZE POWINNI ZGADYWAĆ, KTÓRE STWIERDZENIE JEST KŁAMSTWEM.



DZIŚ SPĘDZ PRZERWĘ KAWOWĄ W MIEJSCU PRACY RAZEM Z PARTNEREM/PARTNERAMI.



"USŁYSZANE - ZOBACZONE - SZANOWANE" / JEDEN GRACZ OPOWIADA INNYM HISTORIĘ O CZASIE, KIEDY CZUŁ, ŻE NIE BYŁ SŁYSZANY, WIDZIANY LUB SZANOWANY. BEZ PRZERW - BEZ PYTAŃ - PRAKTYKUJ AKTYWNE SŁUCHANIE BEZ PRÓBY NAPRAWY LUB OCENY. KIEDY HISTORIA SIĘ SKOŃCZY, KAŻDY ZASTANAWIA SIĘ, CO SIĘ STAŁO. POWTÓRZ TO DLA RESZTY GRACZY GRUPY.



RYSOWANIE W CIEMNOŚCI / WSZYSCY GRACZE ZAMYKAJĄ OCZY I RYSUJĄ TO, CO OSOBA TRZYMAJĄCA KARTĘ ZADECYDUJE PRZEZ 1 MINUTĘ. PO TYM CZASIE OMÓW WYPRODUKOWANE "DZIEŁA SZTUKI". WYWIEŚ JE NA ŚCIANIE PRZEZ RESZTĘ DNIA.





LOSOWY AKT DOBROCI / KAŻDY GRACZ
POWINIEN ZROBIĆ LOSOWY AKT DOBROCI
DLA KOGOŚ WOKÓŁ NIEGO. DECYZJA
NALEŻY DO CIEBIE.



WYDRUKUJ ROCZNY KALENDARZ I ZAZNACZ
KROPKAMI URODZINY KAŻDEGO
UCZESTNIKA. TERAZ POŁĄCZ KROPKI I
ZINTERPRETUJ, Z POMOCĄ SVOJEJ
WYOBRAŹNI, TAJEMNICZY WSPÓLNY
OBRAZ, KTÓRY ŁĄCZY WASZĄ GRUPĘ.



SPRÓBUJ ZNALEŹĆ PODOBNE CECHY
OSOBOWOŚCI MIĘDZY TOBĄ A TWOIM
PARTNEREM LUB PARTNERAMI W
OKREŚLONYM CZASIE. KAŻDY GRACZ ZACZYNA
ZDANIE OD "JESTEM ___", A POZOSTALI
ODPOWIADAJĄ "JA TEŻ" LUB "NIE JESTEM".
KONTYNUUJ, AŻ WSZYSCY GRACZE ZNAJDĄ
WSPÓLNA CECHE.



OSOBA TRZYMAJĄCA KARTĘ WYBIERA
TERAZ TEMAT DYSKUSJI I ROZPOCZYNA
KONSTRUKTYWNA DEBATĘ ZE SWOIM
PARTNEREM LUB PARTNERAMI. BIERZCIE
STRONY "ZA" I "PRZECIW" I OCENIAJCIE
PRZEZ 5 MINUT.



WSZYSCY GRACZE OPISUJĄ SIEBIE
UŻYWAJĄC TYLKO TRZECH SŁÓW.



ZRÓB SELFIE ZE SWOIM PARTNEREM LUB
PARTNERAMI I UMIEŚĆ GO NA WYBRANEJ
PLATFORMIE SPOŁECZNOŚCIOWEJ Z
HASZTAGIEM
#MOI_KOLEDZY_SA_NAJLEPSI.



BIEGNIJ DO LOSOWEGO KOLEGI LUB
KOLEŻANKI I ZRÓB Z NIM LUB Z NIĄ
"PIĄTKĘ".



POPROŚ SWOJEGO PARTNERA LUB
PARTNERKĘ, ABY NAŚLADOWAŁ(A) KOGOŚ,
KOGO OBOJE ZNACIE, I SPRÓBUJ ZGADNAĆ,
KTO TO JEST W CIĄGU 20 SEKUND.



SPRÓBUJ ROZBAWIĆ SWOJEGO PARTNERA
LUB PARTNERKĘ TYLKO MÓWIĄC (BEZ
GESTÓW RĘKAMI - MINAMI TWARZY).





PODZIEL SIĘ ZE SWOIM PARTNEREM LUB
PARTNERKĄ KRÓTKĄ OSOBISTĄ HISTORIĄ Z
TWOJEGO DZIECIŃSTWA.



SPĘDŹ 5 MINUT Z NAJNOWSZYM
PRACOWNIKIEM.



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM
WARTOŚCIOWY I ZASŁUGUJĘ NA MIŁOŚĆ I
SZACUNEK".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "CZUJĘ SWÓJ
STRACH, ALE DZIAŁAM MIMO TO, BY SIĘ
ROZWIJAĆ".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "MÓJ UMYŚŁ I
CIAŁO SĄ ZDROWE I SILNE".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM
ZDETERMINOWANY, ABY OSIĄGNAĆ
SUKCES W TYM, CO ROBIĘ".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "WYBIERAM
SZCZĘŚCIE I RADOŚĆ W SWOIM ŻYCIU".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "WIERZĘ W SIEBIE
I SWOJE UMIEJĘTNOŚCI".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM
SPOKOJNY I ZRELAKSOWANY W OBLICZU
TRUDNOŚCI".





POWTARZAJ AFIRMACJĘ "PRZYCIĄGAM
POZYTYWNAŃ ENERGIĘ I LUDZI DO
SWOJEGO ŹYCIA".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "NIE PODDAJĘ SIĘ
I DAŹĘ DO SWOICH CEŁÓW Z
DETERMINACJĄ".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "OBFIŁOŚĆ WE
WSZYSTKICH ASPEKTACH MOJEGO ŹYCIA
PRZYCIĄGA MNIE".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "ODKRYWAM I
ROZWIJAM SWÓJ PRAWDZIWIY
POTENCJAŁ".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM UCZCIWIY
I AUTENTYCZNY WE WSZYSTKICH MOICH
RELACJACH".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "PRZEBACZAM
SOBIE I INNYM, ABY UWOLNIĆ SIĘ OD
PRZESZŁOŚCI".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "WSZYSTKO
DZIEJE SIĘ Z JAKIEGOŚ POWODU, A TEN
POWÓD PROWADZI DO MOJEGO
WZROSTU".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "DOPASOWUJĘ SIĘ
I RADŹĘ SOBIE Z KAŹDĄ SYTUACJĄ, KTÓRA
NAPOTYKAM".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM
WDZIĘCZNY ZA WSZYSTKIE
BŁOGOSŁAWIEŃSTWA W MOIM ŹYCIU".





POWTARZAJ AFIRMACJĘ "MOJA
KREATYWNOŚĆ NIE ZNA GRANIC I ROZWIJA
SIĘ KAŻDEGO DNIA".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "AKCEPTUJĘ I
WYRAŻAM SWOJE UCZUCIA W ZDROWY
SPOSÓB".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "USTALAM
POZYTYWNE INTENCJE DLA KAŻDEGO DNIA
I DAŻĘ DO ICH REALIZACJI".



POWTARZAJ AFIRMACJĘ "JESTEM
SKONCENTROWANY, ZORGANIZOWANY I
EFEKTYWNY W SWOICH DZIAŁANIACH".



W CIĄGU DNIA, PODZIĘKUJ CO NAJMNIJ
PIĘCIU OSOBOM ZA ICH POMOC LUB
WSPARCIE.



POWIEDZ KOMUŚ SZCZERY KOMPLEMENT.



PODEJDŹ DO OBCEJ OSOBY I ZACZNIJ Z NIĄ
ROZMOWĘ.



PRZECZYTAJ JEDEN ARTYKUŁ LUB ROZDZIAŁ
KSIĄŻKI NA TEMAT ROZWOJU
OSOBISTEGO.



UŚMIECHNIJ SIĘ DO KAŻDEJ OSOBY,
Z KTÓRĄ SIĘ DZISIAJ ZETKNIESZ.





USTAL JEDEN KONKRETNY CEL NA
NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ I OPRACUJ PLAN
DZIAŁANIA.



POŚWIĘĆ 10 MINUT NA MEDITACJĘ LUB
GŁĘBOKIE ODDYCHANIE.



NAPISZ LIST Z PODZIĘKOWANIAMI DO
OSOBY, KTÓRA WYWARŁA NA TOBIE
POZYTYWNY WPŁYW.



PRZEZ CAŁY DZIEŃ, STARAJ SIĘ PATRZEĆ NA
ŚWIAT Z OPTYMIZMEM I DOSTRZEGAĆ
POZYTYWNE ASPEKTY KAŻDEJ SYTUACJI.



WYKONAJ 30 MINUT AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ.



ZASTANÓW SIĘ NAD SWOIMI OSTATNIMI
DECYZJAMI I WYCIĄGNIJ Z NICH WNIOSKI.



NAUCZ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO – ZACZNIJ OD
PODSTAW NOWEGO JĘZYKA LUB ZDOBĄDŹ
NOWĄ UMIEJĘTNOŚĆ.



POMÓŻ KOLEDZE LUB KOLEŻANCE W ICH
ZADANIU LUB PROJEKCIE.



ZRÓB COŚ, CO CIĘ PRZERAŻA LUB
STRESUJE, BY ZMIERZYĆ SIĘ ZE SWOIMI
LĘKAMI.





PRZEZ CAŁY DZIEŃ, POSTARAJ SIĘ BYĆ
BARDZIEJ EMPATYCZNY I WSŁUCHANY
W POTRZEBY INNYCH.



POŚWIĘĆ 30 MINUT NA RELAKS LUB
HOBBY.



WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA I CELE NA
PRZYSZŁOŚĆ, A POTEM ZASTANÓW SIĘ
NAD KONKRETNymi KROKAMI, KTÓRE
MUSISZ WYKONAĆ, ABY JE OSIĄGNĄĆ.



SPORZĄDŹ PLAN NA KOLEJNY MIESIĄC,
Z UWZGLĘDNIENIEM SWOICH
PRIORYTETÓW I CELÓW.



POSPRZĄTAJ SWOJE MIEJSCE PRACY LUB
DOM, ABY STWORZYĆ ŚRODOWISKO
SPRZYJAJĄCE PRODUKTYWNOŚCI.



POSZUKAJ INSPIRACJI W BIOGRAFIACH,
FILMACH, PODCASTACH LUB
WYSTĄPIENIACH OSÓB, KTÓRE OSIĄGNĘŁY
SUKCES.



PODZIEL SIĘ Z INNYMI UCZUCIEM, KTÓRE
SPRAWIŁO, ŻE CZUŁEŚ SIĘ SZCZĘŚLIWY W
CIĄGU OSTATNIEGO TYGODNIA.



OPOWIEDZ HISTORIĘ ZWIĄZANĄ Z
SYTUACJĄ, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE
ZŁOŚĆ. JAK PORADZIŁEŚ SOBIE Z TYM
UCZUCIEM?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI CZYMŚ,
CO WYWOŁAŁO W TOBIE ZASKOCZENIE
W CIĄGU OSTATNICH KILKU DNI.





OPOWIEDZ HISTORIĘ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE SMUTEK. JAK SOBIE Z NIĄ PORADZIŁEŚ?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI SŁOWAMI ZAPEWNIENIA, KTÓRE CZĘSTO UŻYWASZ, ABY POCIESZYĆ SIEBIE LUB INNYCH, GDY CZUJĄ SIĘ ŻŁE.



PODZIEL SIĘ Z INNYMI CHWILĄ, KTÓRA SPRAWIŁA CI DUŻO RADOŚCI W CIĄGU OSTATNIEGO CZASU.



OPOWIEDZ HISTORIĘ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE LĘK. JAK SOBIE Z NIM PORADZIŁEŚ?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI CHWILĄ, W KTÓREJ POCZUŁEŚ MIŁOŚĆ LUB BYŁEŚ OBDAROWANY MIŁOŚCIĄ.



PODZIEL SIĘ Z INNYMI CZYMŚ, CO SPRAWIŁO, ŻE BYŁEŚ ZDZIWIIONY W CIĄGU OSTATNIEGO TYGODNIA.



PODZIEL SIĘ Z INNYMI CZYMŚ, CO SPRAWIA, ŻE JESTEŚ OPTYMISTYCZNIE NASTAWIONY DO PRZYSZŁOŚCI.



OPOWIEDZ HISTORIĘ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE WSTYD. JAK SOBIE Z NIM PORADZIŁEŚ?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI HISTORIĄ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE GNIEW. JAK PRÓBUJESZ KONTROLOWAĆ SWOJĄ IRYTACJĘ?





OPOWIEDZ HISTORIĘ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE ZADOWOLENIE. CO ZROBIŁEŚ, ABY PODZIELIĆ SIĘ TYM UCZUCIEM Z INNYMI?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI HISTORIĄ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE STRACH. JAK RADZISZ SOBIE ZE SWOIMI LĘKAMI?



OPOWIEDZ HISTORIĘ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE RADOŚĆ. CZY ZDARZA CI SIĘ DZIELIĆ SWOIM SZCZĘŚCIEM Z INNYMI?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI HISTORIĄ O SYTUACJI, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE BÓL LUB ZRANIENIE. JAK PRÓBUJESZ SOBIE Z TYM RADZIĆ?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI SWOIMI NADZIEJAMI NA PRZYSZŁOŚĆ. JAKIE CELE CHCESZ OSIĄGNAĆ, ABY POCZUĆ SIĘ SPEŁNIONY?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI SPOSOBAMI, W JAKIE UTRZYMUJESZ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ W SWOIM ŻYCIU. JAKIE TECHNIKI STOSUJESZ, ABY POCZUĆ SIĘ ZRÓWNOWAŻONY?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI ZWIĄZANYMI Z ZAUFANIEM. JAKIE SĄ TWOJE SPOSOBY NA BUDOWANIE ZAUFANIA W ZWIĄZKACH I RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH?



PODZIEL SIĘ Z INNYMI OSOBAMI LUB SYTUACJAMI, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNY W SWOIM ŻYCIU. JAKIE JEST TWOJE PODEJŚCIE DO WDZIĘCZNOŚCI I POZYTYWNEGO MYŚLENIA?



