



# Cesty vedoucí k pohodě

## desková hra

Klíčová slova: *wellbeing tipy, mindfulness cviky, hovory k sobě / s ostatními, cesta seberozvoje*

### Charakteristika hry

- Hru lze využít doma i ve škole (pro žáky, kteří mají všechny úkoly hotové, do výuky nebo na přestávku, zahnat nudu).
- Hra je vhodná i pro jednoho hráče.
- A také k posílení důvěry ve skupině (třeba na školním/rodinném výletě).
- Hra pro zábavu, pro rozvoj sebe sama/samého, k osvojení a posílení principů psychohygieny a mindfulness praxe.

**Pro koho:** pro všechny, kdo se chtějí rozvíjet a pečovat o sebe a své vztahy.

**Pro kolik hráčů:** ideálně pro 1 - 4 hráče, nebo pro tolik, kolik se jich vejde na herní plán, dle domluvených podmínek.

**Pro věk:** 5 + (předškoláci a prvňáčci; druháčci s partákem, který může dopomoci s texty)

**Čas na hru:** 10 – 45 minut; hru můžeš odehrát do 10 minut nebo zůstat na cestě s přáteli klidně i 45 minut. *(Záleží na verzi, kterou si zvolíš a jaká budeš mít zastavení na cestě. Záleží také na tobě, jak dlouho budeš chtít hrát.)*

### Obsah balíčku:

herní plán, hrací kostka, instrukce, karty (modré 10x + 2, žluté 10x + 2, zelené 10x + 2), tabulka s úkoly, seznam afirmací, obálka pro vítěze