

## **Инструкции за ползване на картите „Ключът към себе си“**

Картите за себепознание „Ключът към себе си“ са създадени с любов и професионализъм от екип от експерти. Те са предназначени да стимулират дълбоко осъзнаване, искрени диалози и автентична свързаност – както със себе си, така и с другите.

Възможности за използване:

### **1. Между двама души:**

Идеален начин за задълбочаване на връзката. Всеки от участниците подготвя тегли карта, прочита въпроса и споделя своя отговор. Докато единият говори, другият слуша с внимание и откритост. Така се изгражда атмосфера на доверие, уважение и пълноценно изслушване. Например: единият участник изтегля карта с въпроса „Кога за последно направих нещо, което истински ме изпълни?“ и разказва преживявания, за които го е наградило да излезе от зоната си на комфорт. Това е освобождаващо и може да вдъхнови партньора за собствена откровеност. Така се създава разбиране и съпричастност. Другият участник изтегля карта с въпроса „Кои са хората, които ме подкрепят най-много?“ и чрез споделяне на благодарност и осъзнаване на подкрепата, която получава, се засилва чувството за принадлежност, сигурност и увереност.

Благодарение на разнообразието от 60 въпроса, комбинациите са безброй и всяка среща може да придобие нов нюанс на познаване, съпреживяване и емоционална свързаност.

### **2. В група (3 или повече души):**

Всеки участник подготвя тегли карта, прочита въпроса и споделя своя отговор. Останалите изразяват мнение, без да коментират. Този подход дава възможност на всеки да бъде чул и да изкаже себе си, а другите да го опознаят чрез личните му отговори. Така се насърчава автентичен диалог. Това може да задълбочи връзка и разбиране в група приятели, сътрудници и съмишленици, като същевременно се изгражда доверие, съпричастност и уязвимост, които тези отговори разкриват.

### **3. Самостоятелно:**

Може да използвате картите като част от сутрешна или вечерна практика. Изтеглете една карта и отговорете писмено. Отговаряйте писмено или устно, в дневник или на глас – те ще ви съпътстват в пътя на себеоткриването.

### **4. В семеен контекст:**

Картите могат да бъдат полезни в семейната практика – по време на пътуване, ваканция или неделна вечеря. Всеки член на семейството изтегля карта и дава отговор. Така се откриват нови страни на всеки, изгражда се разбиране и взаимна подкрепа.

## 5. За деца:

Картите са подходящи и за деца (над 8-9 години), тъй като много от въпросите насърчават емоционалната грамотност, уменията да се изразяват мисли и чувства, както и изграждането на доверие и емпатия. Децата, макар и все още възрастните, също се вълнуват от теми като приятелство, страхове, мечти и самочувствие. Използването на картите с тях създава също така чудесна възможност за общуване и свързване между поколенията – например в училище, у дома или в групова среда. Възрастните могат да бъдат адаптирани чрез обяснение и подкрепа от възрастен, за да се гарантира разбиране и безопасно пространство за изразяване.

### Положителните утвърждения и почерка на Васил Левски – мост към корените

Всяка кутия съдържа списък с утвърждения, написани с дигитализирания почерк на Васил Левски – символ на сила, отдаденост и български дух. Предлагаме следните вдъхновяващи начини за работа с тях:

- Всеки ден изберете едно утвърждение и го препишете – със своя почерк или, още по-въздействащо, като се опитате да го възпроизведете със сила на почерка на Левски. Това превръща писането в личен ритуал на свързване с корена, рода и вътрешната сила.
- Препишете няколко утвърждения върху отделни листчета и ги поставете в буркан – като вдъхновяващо послание и позитивна настройка за деня. Подходящо е за вкъщи, на работа или споделено пространство. Всеки ден изтегляйте по едно – и създаваната на свързаност и подкрепяща атмосфера на работното място е сигурна.
- Носете преписано утвърждение в портфейла си, тефтера или чантата – като личен амулет на вдъхновение и сила, до който да се връщате винаги.
- Изберете утвърждение, което ви вдъхновява и го споделете върху малка картичка, за да го подарите на близък човек, като израз на внимание и подкрепа.
- Дайте си свобода – опитайте към всяко утвърждение да свържете свой смисъл или намерение. Така го превръщате в още по-лично и мощно послание.

Утвържденията са възможност за заземяване, осъзнаване и връзка с духовното наследство. Те създават мост между поколенията и вдъхновяват със сила живота и корените ни.

### Финално послание:

*Тези карти са инструмент за хармоничен и съзидателен път, вдъхновяващо себепознание и свързаност – най-дълбокото послание на човешкия дух.*

*Нека бъдат ваши ежедневни спътници и източник на вдъхновение.*