

mindfulum

Cesta poznania

Pravidlá hry

Základné informácie

- Pre 2-6 hráčov
- Vek: 12+
- Hrací čas: 60-90 minút
- Zameraná na osobný rozvoj a sebazpoznanie

Obsah pravidiel

1. Komponenty hry
2. Príprava hry
3. Priebeh hry
4. Typy kariet a ich efekty
5. Špeciálne pravidlá
6. Koniec hry a vyhodnotenie
7. Varianty hry
8. Tipy a odporúčania

Čo je Cesta poznania?

Cesta poznania je unikátna spoločenská hra zameraná na osobný rozvoj, sebazpoznanie a budovanie hlbších vzťahov. Kombinuje prvky tradičných spoločenských hier s inovatívnymi mechanizmami podporujúcimi sebareflexiu a zmysluplné konverzácie.

1. Komponenty hry

Základné komponenty

- 1 herný plán (A2)
- 300 kariet v 5 kategóriách
- 6 osobnostných kariet
- 60 žetónov uvedomenia
- 30 tokenov insight
- 2 špeciálne kocky
- 6 figúrok hráčov

Karty podľa kategórií

- Reflexia (modré) - 60 ks
- Vďačnosť (zelené) - 60 ks
- Kreativita (oranžové) - 60 ks
- Výzvy (fialové) - 60 ks
- Synchronicita (žlté) - 60 ks

Popis herného plánu

Herný plán je rozdelený na 5 farebne odlišených zón reprezentujúcich rôzne aspekty osobného rozvoja:

- Modrá zóna: Sebareflexia
- Zelená zóna: Vďačnosť
- Oranžová zóna: Tvorivosť
- Fialová zóna: Výzvy
- Žltá zóna: Prepojenia

2. Príprava hry

Pred začiatkom hry

1. Rozložte herný plán
2. Roztriedte karty podľa farieb
3. Pripravte žetóny a tokeny
4. Rozdajte osobnostné karty

Každý hráč dostane

- 1 osobnostnú kartu (náhodne)
- 5 žetónov uvedomenia
- Figúrku svojej farby

Príklad rozloženia

- Balíčky kariet položte na vyznačené miesta na pláne
- Tokeny insight umiestnite do spoločnej zásoby
- Kocky položte vedľa plánu
- Figúrky postavte na štartovacie pole

3. Priebeh hry

Základný ťah

1. Hod kockami

- Číselná kocka (1-6): pohyb
- Akčná kocka: typ akcie

2. Vykonanie akcie

- Potiahnutie karty
- Splnenie úlohy
- Získanie žetónov

Príklad ťahu

Hráč hodí 4 na číselnej kocke a symbol reflexie na akčnej kocke. Posunie sa o 4 polia a na modrom poli si potiahne kartu reflexie. Po zodpovedaní otázky ostatní hráči anonymne pridelia 0-3 žetóny za kvalitu odpovede.

Akčná kocka

Symbol	Akcia	Efekt
Reflexia	Samostatná odpoveď	Hráč odpovedá na otázku sám
Interakcia	Skupinová aktivita	Zapájajú sa všetci hráči
Výzva	Špeciálna úloha	Možnosť získať extra odmeny

Získavanie žetónov a tokenov

Žetóny uvedomenia

- 0 žetónov: základná odpoveď
- 1 žetón: úprimná odpoveď
- 2 žetóny: hlboká reflexia
- 3 žetóny: výnimočný vhl'ad

Tokeny insight

- 5 žetónov = 1 token insight
- Potrebné pre upgrade karty
- Víťazné body na konci

4. Typy kariet a ich efekty

Karty reflexie (modré)

Zamerané na sebazpoznanie a uvedomenie.

- Otázky o osobných skúsenostiach
- Zamyslenia nad vlastnými reakciami
- Skúmanie hodnôt a presvedčení

"Ktorá životná lekcia ťa najviac zmenila?"

Karty vďačnosti (zelené)

Podporujú pozitívne myslenie a ocenenie.

- Uvedomovanie si dobrých vecí
- Oceňovanie každodenných momentov
- Vnímanie podpory od iných

"Kto ti v poslednom čase nezištne pomohol?"

Karty kreativity (oranžové)

Rozvíjajú tvorivé sebvýjadrenie.

- Kreatívne úlohy a cvičenia
- Metaforické vyjadrenia
- Neštandardné riešenia

"Vyjadri svoju náladu pomocou počasia."

Karty výziev (fialové)

Posúvajú hranice komfortnej zóny.

- Praktické výzvy
- Skupinové aktivity
- Prekonávanie prekážok

"Urob niečo, čo si vždy chcel/a, ale bál/a si sa."

Karty synchronicity (žlté)

Vytvárajú prepojenia medzi hráčmi.

- Hľadanie spoločných zážitkov
- Zdieľanie podobných skúseností
- Budovanie empatie

"Nájdí s iným hráčom spoločnú životnú výzvu."

5. Špeciálne pravidlá

Osobnostné karty

Názov	Základná schopnosť	Úroveň 2 (3 tokeny)	Úroveň 3 (6 tokenov)
Empatik	Darovanie 1 žetónu	Darovanie 2 žetónov	Premena darovaných žetónov
Vizionár	Zmena smeru	Pohyb +2 polia	Výber ľubovoľného poľa
Mudrc	Extra žetón za reflexiu	Dve karty na výber	Tvorba vlastných otázok

Mosty synchronicity

Vytváranie mostov

- Na žltom poli
- Prepojenie s iným hráčom
- Zdieľaná skúsenosť
- Extra žetóny pre oboch

Benefity mostov

- Bonus pri interakcii
- Možnosť výmeny žetónov
- Body na konci hry
- Max. 3 mosty na hráča

Príklad vytvorenia mostu

Marek pristane na žltom poli a vytiahne kartu synchronicity. Zdieľa skúsenosť s prekonávaním strachu z verejného vystupovania. Jana sa pripojí s podobnou skúsenosťou. Vytvorí most a každý získa 2 žetóny uvedomenia.

6. Koniec hry a vyhodnotenie

Podmienky ukončenia

Hra končí pri splnení jednej z podmienok:

- Hráč dosiahne úroveň 3 osobnostnej karty
- Hráč získa 10 tokenov insight
- Po 12 kolách (štandardná hra)

Záverečné bodovanie

- 1 bod za každý token insight
- 1-3 body za úroveň osobnostnej karty
- 1 bod za každý vytvorený most
- 1-3 body za splnené výzvy

Aktivita	Body	Maximum
Tokeny insight	1 bod/token	neobmedzené
Osobnostná karta	úroveň = body	3 body
Mosty synchronicity	1 bod/most	3 body
Splnené výzvy	1-3 body/výzva	9 bodov

7. Varianty hry

Krátka hra (30-45 min)

- 3 kategórie kariet
- 8 kôl
- 6 tokenov na výhru
- Základné osobnostné karty

Tímová hra (4-12 hráčov)

- 2-3 tímy
- Spoločné odpovede
- Zdieľané body
- Tímové výzvy

Terapeutická verzia

- Bez súťažných prvkov
- Flexibilný čas na odpovede
- Možnosť preskočiť témy
- Fokus na proces, nie výsledok

8. Tipy a odporúčania

Pred hrou

- Vytvorte príjemnú atmosféru
- Dohodnite pravidlá zdieľania
- Pripravte občerstvenie
- Zabezpečte dostatok času

Počas hry

- Aktívne počúvajte
- Nehodnoťte odpovede
- Rešpektujte hranice
- Buďte autentickí

Facilátorské tipy

Čo podporovať

- Otvorenú komunikáciu
- Vzájomný rešpekt
- Priestor na ticho
- Spontánne reakcie

Čomu sa vyhnúť

- Núteniu do odpovedí
- Kritike a súdeniu
- Prerušovaniu
- Bagatelizovaniu

Odporúčaný priebeh herného večera

1. Krátke predstavenie hry (5 min)
2. Nastavenie pravidiel a atmosféry (5 min)
3. Hlavná časť hry (60-90 min)
4. Záverečná reflexia (10-15 min)

Záverečná reflexia

Po skončení hry odporúčame krátku spoločnú diskusiu:

- Čo vás najviac prekvapilo?
- Ktoré momenty boli najsilnejšie?
- Čo ste sa dozvedeli o sebe/ostatných?
- Aké prepojenia ste objavili?