

O CIRCUITO DO CORAÇÃO



Versão 2.4

Data de Publicação: 10/04/2024

Realização:



3miel



Sumário

Sumário	2
Apresentação do Jogo	4
O que é a Comunicação Não-Violenta (CNV)	4
O Jogo da CNV: O Circuito do Coração	4
Regras Gerais	5
Objetivo do jogo:	5
Número recomendado de jogadores:	5
Idade Indicativa:	5
Duração da Partida:	5
Opções de Duração:	5
Movimentação:	5
Componentes:	5
Regras do Tabuleiro	6
Tipos de Casas:	6
Casas de Ação:	7
Casas de Perguntas :	7
Dimensões:	7
Casas de Observação :	7
Casas de Transição (Celebração e Pedido):	7
Casa Central do Coração :	8
Resumo Geral do Fluxo do Jogo	9
Modos de Jogo	9
1- Modo Lúdico-Expressivo [COOPERATIVO]:	9
1.2 - Modo Lúdico-Expressivo [COOPETITIVO]:	10
1.3 Modo Família, Lúdico-Expressivo:	11
2. Modo Conexão:	11
Conceitos da CNV no Jogo	11
1- Observação:	11
2- Sentimentos:	12
3- Necessidades:	12
4.1- Pedido:	12
4.2- Celebração:	12
Empatia e Autoempatia:	13
Estratégia:	13

<u>Rótulos:</u>	<u>13</u>
<u>Pseudosentimentos:</u>	<u>13</u>
<u>Adaptando o Jogo</u>	<u>14</u>
<u>Sugestão de adaptações do Jogo para facilitadores:</u>	<u>14</u>
<u>Sugestões para jogar online:</u>	<u>14</u>
<u>Sugestões para jogar com crianças:</u>	<u>15</u>
<u>Considerações Finais e Agradecimentos</u>	<u>15</u>
<u>Quem criou esse Jogo?</u>	<u>16</u>
<u>Conheça a Nossa Rede!</u>	<u>17</u>
<u>Conheça o Yoga no Viver:</u>	<u>17</u>
<u>Conheça a CNV em Rede:</u>	<u>18</u>
<u>Quero fazer uma Contribuição!</u>	<u>19</u>
<u>Jogo para Impressão:</u>	<u>19 a 50</u>



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Jogo: O Circuito do Coração © 2024 by Daniel Siqueira, Bruno Goulart is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Apresentação do Jogo

O que é a Comunicação Não-Violenta (CNV)

A Comunicação Não Violenta (CNV), desenvolvida pelo Psicólogo Marshall Rosenberg, é um processo de comunicação e resolução de conflitos que visa promover a conexão empática entre as pessoas, baseada na compreensão profunda das necessidades humanas universais. A CNV enfatiza a expressão honesta e autêntica de sentimentos e necessidades, bem como a escuta empática. De acordo com Marshall Rosenberg, a CNV é baseada em *Quatro Componentes* principais: Observação, Sentimentos, Necessidades e Pedido/Celebração (explicaremos mais a seguir, nos conceitos trabalhados pelo Jogo Pg. 10)

O Jogo da CNV: O Circuito do Coração

O Circuito do Coração é um *Jogo Cooperativo*, que busca fortalecer o entendimento que nossa natureza é cuidarmos uns dos outros! Afinal se não fosse esse comportamento de cooperação a espécie humana não teria sobrevivido no passado. E atualmente estamos em uma séria crise humanitária e planetária por termos nos desconectado desta importante qualidade de cuidar dos outros e todos os seres!

O jogo é constituído por um tabuleiro que é uma *Metáfora Terapêutica* do ser humano, sendo um instrumento para o autoconhecimento e o aprendizado das habilidades da Comunicação Não Violenta (CNV). Ele consiste em um circuito composto por três círculos, que representam o nosso cérebro trino: telencéfalo (**racional e abstrato**), límbico (**emocional**) e reptiliano (**instintivo/vital**). Correspondendo respectivamente às camadas dos **Rótulos/Pseudosentimentos**, **Sentimentos** e **Necessidades humanas** até chegar ao centro do Ser: o coração, a alma, o cosmo, Deus, o indizível, a divina presença! Ao longo do percurso do jogo, há diversas dinâmicas para exercitarmos as habilidades necessárias para praticarmos a CNV: Empatia, Observação, Celebração e o Pedido.

Seja muito bem vindo/a à esta aventura de autodesenvolvimento e conexão! Divirta-se!

Sinalizamos que sua doação é importante para o reconhecimento deste trabalho e para continuarmos a fazer este e outros projetos de gamificação da CNV! Então se tiver gostado convidamos você a nos apoiar, os dados bancários estão na Pg. 18) ou clicando neste [link](#).

Regras Gerais

Objetivo do jogo:

Desfrutar da jornada no Circuito do Coração, atendendo as necessidades de aprendizado, conexão e diversão!

Número recomendado de jogadores:

1 a 10 participantes

Idade Indicativa:

A partir de 11 anos, para crianças a partir de 6 anos indicamos o Modo Família (Pg.11)

Duração da Partida:

Aproximadamente 1h30 min (contando com a partilha final)

Opções de Duração:

1- Até chegar a casa central do coração  desfrutando da jornada: O tempo pode variar bastante a depender da "sorte" e do quanto o grupo vai compartilhando reflexões no caminho. Tempo min: 15 min / Médio: 1h / Máximo: Indeterminado

2- Quantidades de Rodadas:  Estipular inicialmente, por exemplo, que vão haver 5 rodadas, ou seja cada pessoa terá 5 turnos que jogará o dado.

3- Tempo:  Estipular inicialmente, por exemplo, que se jogará por 1h, sugerimos colocar um alarme ou ampulheta.

Obs: Recomendamos que dentro do tempo disponível do grupo, considere deixar no final ao menos 2 minutos por participante para partilharem a experiência e mais 15 minutos para a Celebração (em grupo).

Obs1: Na forma 2 e 3, recomendamos observar qual casa e círculo finalizou-se o jogo, para incluir na reflexão/celebração final da partida.

Movimentação:

Movimentamos o pino pelo tabuleiro usando um dado de 6 faces e seguindo as dinâmicas do tabuleiro descritas abaixo. Define-se a critério do grupo a ordem dos jogadores.

Componentes:

Disponíveis neste documento para impressão:

- 1 Tabuleiro
- 1 Manual
- 16 Cartas de Observação
- 32 Cartas de Sentimentos
- 32 Cartas de Necessidades
- 16 Cartas de Pedido
- 16 Cartas de Celebração
- 32 Cartas de Rótulos

- 32 Cartas de Pseudosentimentos
- 16 Cartas de perguntas sobre Sentimentos
- 16 Cartas de perguntas sobre Necessidades
- 16 Cartas de perguntas sobre Rótulos
- 4 Cartas longas de Conexão
- 224 Cartas totais + 4 Cartas longas

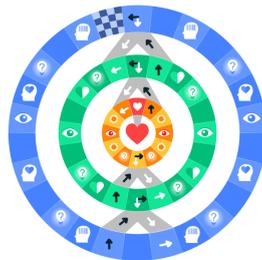
Complementos necessários :

- Marcador de tempo de 60 seg. (relógio, cronômetro ou ampolheta)
- 1 dado de 6 faces
- 1 ou mais pinos (podem ser usadas anéis, conchas ou outro objeto)
- Papéis e lápis/caneta
- 1 moeda (apenas para o Modo de jogo Conexão)

Regras do Tabuleiro

Conforme a imagem inicial deste manual, o tabuleiro é composto de 3 círculos que se interconectam por casas de entrada e saída (setas).

- **O Círculo Azul:** Representa o aspecto mental que se manifesta através das **avaliações e julgamentos**; apresenta **CARTAS DE RÓTULOS E PSEUDOSENTIMENTOS**.
- **O Círculo Verde:** Representa o aspecto **afetivo (sentimental/emocional)**; apresenta **CARTAS DE SENTIMENTOS**.
- **Círculo Laranja/Amarelo:** Representa o aspecto de maior conexão que são as **necessidades humanas universais**; apresenta **CARTAS DE NECESSIDADES**.



Tipos de Casas:

As casas do jogo podem estar em branco ou apresentar figuras.

- **Casa do Início do Circuito** : é o ponto de partida do jogo.
- **Casas em Branco, sem figuras:** são casas que não acontece nada e se passa a vez. São oportunidades para uma pausa, são como "vírgulas" em uma frase.

Casas de Ação:



Rótulos



Pseudosentimentos



Sentimentos



Necessidades

Ao cair em uma destas casas o jogador deve tirar uma carta correspondente e seguir as orientações do Modo de Jogo que está jogando (ver Modos na Pg. 9)

Casas de Perguntas :

Vão trazer alguma pergunta associada ao aspecto do Círculo onde está o pino. O jogador da rodada deve jogar o dado novamente e ver qual *dimensão* a pergunta se refere e ler/responder a pergunta ao grupo (somente se sentir-se à vontade). No Modo de Jogo Família, esta casa vira mais uma casa de mímica/desenho.

Obs: As dimensões estão na parte inferior esquerda do tabuleiro, e no parágrafo seguinte deste manual).

Dimensões:

Dimensões:

Em / Com / De / Entre

D1: (Sua) Si mesmo / Vida / Existência

D2: (Sua) Família / Relação Íntima

D3: (Seus) Amigos(as) / Vizinhos(as)

D4: (Seu) Local de Trabalho / Estudo

D5: (Seu) Município / Estado / País

D6: (Seu) Planeta com Todos os Seres

Na parte inferior esquerda do tabuleiro (Pg. 20), há este quadro de referência quanto às dimensões existenciais humanas. Este quadro será útil quando as cartas acima solicitarem um novo jogar de dado, para especificar a dimensão que será direcionada a pergunta.

Casas de Observação :

O jogador que cair nesta casa, tira uma carta da pilha de observação e lê a proposta de meditação, onde por aproximadamente 30 a 60 segundos, todo o grupo vivencia a proposta. (obs: este tempo pode ser estendido ou diminuído a depender do interesse do grupo). Obs: Utilize um cronômetro com som ou vá no "felling".

Casas de Transição (Celebração e Pedido) :

As setas apontam a direção a seguir, e os pontos de entrada e saída entre os círculos. Quando caímos em uma casa com seta, na próxima rodada seguiremos a direção por ela

apontada: para dentro ou para fora do círculo e nos moveremos passando/contando a segunda seta entre círculos, na casa de transição (cor cinza):



No caso das **setas de entrada** na parte superior do círculo azul e verde, não precisamos cair com o número exato, basta que o valor do dado seja igual ou ultrapasse para adentrar ao círculo mais interno. Caso ultrapasse, continue a contagem do número do dado seguindo o fluxo de entrada e contando a segunda na casa de transição.

Ao entrar no círculo mais interno, seja pegando um atalho ou adentrando pela parte superior do círculo, **tire uma carta de Ação Celebrativa Coletiva!**



Setas de saída: quando caímos em uma casa cuja seta aponta para fora do círculo, na próxima rodada ao jogar o dado nos movemos para o círculo mais externo, passando/contando a segunda seta na casa de transição. Ao sair para o círculo mais externo, **tire uma carta de Pedido:**



Apenas o jogador da rodada, que caiu na seta, lê e responde a carta (se sentir à vontade).

Casa Central do Coração

Para alcançar esta casa é necessário que o jogador obtenha o número exato no dado, caso o número ultrapasse a casa ele deve continuar o percurso do círculo.

Ao chegar ao coração incentivamos que o grupo dê um abraço coletivo celebrativo na pessoa que jogou o dado e em seguida reveja como foi o percurso até aqui, quais cartas, reflexões e propostas surgiram. Elejam uma temática com base nesta revisão, e joguem o dado para sortear uma das estratégias de expressão artística que o grupo irá utilizar para abordar o tema:

- 1- Desenho/Pintura 
- 2- Escultura/Construção de um objeto 
- 3- Música 
- 4- Dança 
- 5 - Teatro 
- 6 - Poesia 

Resumo Geral do Fluxo do Jogo

Providência-se antes de tudo, os componentes complementares para jogar. Estabelece-se no início qual será o Modo de Jogo, a duração e ordem dos jogadores, bem como todos outros acordos cabíveis.

Inicia-se o jogo da casa de partida, e jogando os dados de 6 faces move-se pelo tabuleiro, até chegar a casa final do coração ou cumprimos o tempo pré-estabelecido de jogo ou quantidade de rodadas. Fluindo com as dinâmicas das casas: setas, observação, interrogação e casas de ação de cada círculo (Rótulos, Pseudosentimentos, Sentimentos e Necessidades). Lembrando que todas as dinâmicas são propostas e *nada é obrigatório*.

As cartas que forem sendo retiradas devem ficar separadas com os jogadores que as tiraram, e utilizadas como base de reflexão ao final do jogo. Após refletir sobre a experiência do jogo e temas que apareceram com mais notoriedade, sugerimos aos jogadores que se expressem artisticamente de forma coletiva, com umas das 6 linguagens apresentadas acima.

Sugerimos que busquem alguém de fora do jogo para apresentar o insight/criação do grupo e/ou que façam registros em foto e/ou vídeo para a publicação nas redes com a hashtag: #CIRCUITODOCORAÇÃO CNV Desta forma trocamos experiências e fazemos com que essa mensagem humanista da Comunicação não-violenta chegue a cada vez mais pessoas!

Modos de Jogo

1- Modo Lúdico-Expressivo [COOPERATIVO]:

- **Cooperação:** Apenas uma equipe (um pino que represente a todos).

Indicação: Este modo é o mais indicado para criar um ambiente de apoio mútuo entre as pessoas e refletir/vivenciar a força da cooperação.

Como jogar: Seguindo as orientações descritas em "Regras Gerais". Mais as seguintes orientações sobre Mímica/Desenho:

- **Tempo para ação:** No início do jogo, os jogadores podem decidir quanto tempo terá a rodada de mímica/desenho. Tempo sugerido: 60 segundos. Recomenda-se um dos jogadores ficar com um relógio, responsável por cuidar do tempo da rodada, podendo ser revezada essa função ou utilizar uma ampulheta.
- **Discrição:** A pessoa que jogou o dado na rodada pega uma Carta de Ação e sem mostrar para ninguém a carta, faz uma mímica e/ou desenho para o grupo tentar adivinhar qual a palavra correspondente.
- **Limitações:** O desenhista não poderá se comunicar verbalmente; não consideramos válido usar letras ou números nos desenhos. Assim como na mímica, não

consideramos válido falar palavras ou soletrar. Se uma dessas limitações não forem respeitadas, recomendamos reiniciar com outra carta com o tempo restante.

- **Palavra idêntica:** A palavra dita pelo grupo deve ser idêntica a uma das contidas na carta para ser configurado acerto. Nestes casos de palavras parecidas, cabe ao jogador da rodada, usar gestos ou desenhos para sinalizar que a palavra escutada é próxima a que está na carta.

Sobre acertar ou errar a palavra: Neste modo cooperativo não há recompensas ou punições. Ou seja, o jogo continua de onde o pino estava normalmente. Pois na CNV valorizamos a apreciação do processo e esforço no aprendizado. Recompensas ou punições são ambas avaliações sobre ações "corretas" ou "erradas" e fazem parte do mesmo jogo de rotular pessoas como boas ou más, melhores ou piores, vencedores ou perdedores, etc.

1.2 - Modo Lúdico-Expressivo [COOPETITIVO]:

- **Coopetição:** Duas equipes (um pino para cada) e ao menos 2 pessoas por equipe.

O que é Coopetição: *é uma estratégia de negócios baseada na Teoria dos Jogos, que busca combinar as características tanto da cooperação quanto da competição.*

Indicação: Estimulamos a competição por seu ângulo salutar, sem supervalorizar quem acerta ou depreciar quem não, mas entendendo que a outra equipe pode nos servir como referência para aprendermos sobre nossas potências e aumentarmos nosso ritmo de aprendizado.

Como jogar: O jogo segue a mesma dinâmica e movimentação do Modo Cooperativo (ver acima). A principal diferença é quanto aos turnos e a mímica/desenho:

- **Os turnos:** se dão alternando-se entre as equipes, e em paralelo circulando entre as pessoas das equipes.
- **Mímica/desenho:** Para trazer mais dinamismo e participação, ambas as equipes devem tentar descobrir a palavra em simultâneo. Mesmo que a outra equipe tenha lançado o dado.
- **Sobre os "acertos" ou "não acertos" das palavras:** Neste Modo de Coopetição a equipe que for capaz de acertar a palavra jogará o dado novamente, mesmo que tenha jogado anteriormente. A ideia aqui é de reconhecer o esforço da equipe e ao mesmo estimular a outra.
- **Ajuda a outra equipe:** Além disso, neste *modo*, a equipe que chega primeiro à casa do coração, ajuda a outra no objetivo de chegar também.

Formas de ajudar:

- Acertar a mímica/desenho (mais pessoas participando tem maiores chances de acertar mais rápido).
- Caso a equipe que ainda está no circuito tire um número que a faria ir para um círculo mais externo. A equipe que já chegou pode jogar o dado 1 vez e oferecer um número alternativo.

- **Sobre o final (chegar no coração):** Quando todas as equipes chegam ao centro do coração, celebramos juntos seguindo a proposta descrita na Página 8 .

Obs. final: No caso da forma de jogo (duração) por rodadas ou tempo, buscamos honrar onde cada equipe foi capaz de chegar, celebrar esta experiência e compartilhar as percepções da vivência.

1.3 Modo Família, Lúdico-Expressivo:

- *Família:* Este modo é indicado para jogar em família e com crianças a partir de 6 anos de idade (que saibam ler ou que tenham a ajuda de um facilitador).

Indicação: Esse modo é uma forma de tornar o jogo mais lúdico e acessível para as crianças, buscando manter a leveza e divertimento de toda a família. E evitar situações emocionais desafiadoras de lidar, que podem advir das cartas de perguntas do jogo.

Como jogar: Basicamente neste Modo podemos optar pelo Modelo Cooperativo ou Coopetitivo, a única diferença é que não utilizaremos a ação das perguntas nas casas de interrogação:



Essas casas servirão como uma casa de mímica/desenho, ao cair na casa devemos escolher uma das cartas de ação referente a cada um dos círculos. No caso do círculo azul, o jogador pode escolher por Rótulos ou Pseudosentimentos.

2. Modo Conexão:

- **Conexão:** Apenas uma equipe (**um pino que represente a todos**).
- Obs.: Neste modo é possível jogar sozinho

Indicação: Este modo tende a propiciar mais oportunidades de se conectar com seus sentimentos e necessidades, e exercitar mais a CNV através da auto empatia!

Como jogar: O jogo segue o mesmo, a única diferença é que ao cair nas casas de cartas de ações (Rótulos, Pseudosentimentos, Sentimentos e Necessidades), ao invés de fazermos a mímica/desenho iremos nos conectar a palavra da carta utilizando a auto empatia, seguindo a "fórmula" das cartas longas (Pg. 49): 1- Jogue uma moeda [(cara ou coroa pra "calibrar" a perguntar) se a carta solicitar] e 2- Jogue dado novamente para ver a qual dimensão será direcionada a pergunta.

Conceitos da CNV no Jogo

1- Observação:

É o primeiro componente da CNV, pois nos permite perceber objetivamente os eventos, ações e circunstâncias que ocorrem ao nosso redor. Ao observar de forma imparcial, fenomenológica e descritiva, sem avaliações, interpretações ou julgamentos, podemos compreender mais claramente as situações. E assim facilitar o processo empático através da identificação de nossas próprias necessidades e as dos outros.

2- Sentimentos:

É o segundo componente da CNV, pois nos ajudam a identificar o que estamos necessitando no momento e, quando expressados, favorecem a conexão com os outros. O sentimento está para a necessidade, assim como a fumaça está para o fogo (onde tem fumaça tem fogo); ou seja são indicadores de necessidades atendidas (sentimentos de bem estar) ou não atendidas (sentimentos de emergência). Muitas pessoas têm dificuldade em expressar seus sentimentos, não apenas por terem sido ensinadas a reprimi-los, mas também por lhes faltar vocabulário e também por não entender a sua real função: trazer consciência sobre as necessidades.

3- Necessidades:

É o terceiro componente da CNV, as necessidades humanas são universais e fundamentais para o bem-estar físico, emocional, social e espiritual.. Formam a bússola íntima de cada ser e tem a função de conduzi-lo a cuidar da vida. Por isso, as necessidades estão na raiz das nossas motivações. Em outras palavras, nós vivemos em função de cuidar da vida e nossas necessidades apontam para este caminho. Elas representam aquilo que é essencial a todos humanos e difere-se de um mero desejo ou preferência, pois ao contrário destes a necessidade não cessa a não ser que seja atendida. Por exemplo, posso estar com desejo de pizza, mas minha necessidade é *alimento*. Se eu comer um prato de arroz e feijão minha necessidade será atendida, apesar de não ter sido essa minha preferência. As necessidades incluem não apenas exigências básicas, como alimentação, abrigo e segurança, mas também aspirações mais complexas, como amor, pertencimento, autonomia, expressão criativa e contribuição para a comunidade. Todos os seres humanos têm as mesmas necessidades, mas estratégias diferentes de satisfazê-las. Reconhecer e satisfazer nossas próprias necessidades, bem como as dos outros, é essencial para promover relacionamentos saudáveis, respeitosos e empáticos.

4.1- Pedido:

Representa junto com a Celebração o quarto componente da CNV, pois é uma expressão clara e direta das nossas necessidades não atendidas. Um pedido para ser efetivo precisa ser claro, específico e afirmativo. É importante também trazer às nossas necessidades não atendidas e como estamos nos sentindo quanto ao fato ocorrido (observação). Isto facilitará a empatia e a outra pessoa receber nosso pedido como um presente e não como uma exigência disfarçada de pedido.

4.2- Celebração:

Junto com o Pedido, representa a Quarta Etapa da Comunicação Não Violenta, pois é a oportunidade de agradecer e celebrar conosco e com os outros as nossas necessidades atendidas! Buscamos na CNV, celebrar usando os passos anteriores, assim como no pedido; dizendo o que a pessoa fez ou aconteceu de específico (observação), como nos sentimos e como isto contribuiu com nosso bem estar ao atender alguma(s) necessidade(s). Dessa forma damos um feedback preciso ao outro ou a nós mesmo daquilo que contribuiu com a vida!

Empatia e Autoempatia:

A empatia na CNV é a capacidade de estabelecer *conexão* com os sentimentos e necessidades do outro. E autoempatia é a capacidade de fazer essa *conexão* com si mesmo. No presente jogo temos diversas cartas que oferecem oportunidades para nos conectarmos com o outro e conosco mesmo, principalmente no *Modo de Jogo Conexão*. *A empatia difere da simpatia no aspecto de realmente conectar com a "dor" do outro, ao passo que a simpatia busca tirar a pessoa do estado de ânimo atual, sem fazer contato com a dor da pessoa*. A empatia e a autoempatia são essenciais para estabelecer conexões significativas e não alienadas com os outros e conosco mesmo.

Estratégia:

Na Comunicação Não-Violenta (CNV), estratégia refere-se ao processo de após ter identificado às necessidades tanto de si mesmo quanto do(s) outro(s) envolvido(s) em um conflito ou situação desafiadora. Buscar uma estratégia/solução em que todos tenham suas necessidades atendidas. Neste jogo há algumas cartas em que tomamos consciência de que estratégias utilizamos para atender às nossas necessidades.

Os próximos dois últimos conceitos nos desconectam de nossas necessidades, não são componentes da CNV, mas é importante que os conheçamos para entender e evitar os danos que podem causar:

Rótulos:

São julgamentos e conceitos mentais, advindos de padrões de crenças, ensinados culturalmente que buscam classificar indivíduos, objetos e situações. Por serem conceitos estáticos, limitados e que representam a opinião de uma pessoa ou uma cultura, tendem a gerar conflitos nas relações pela discordância enquanto a validade do rótulo e por serem usados como forma de controle social e discriminação. Também é problemático a avaliação positiva que pode ser usada para manipular ou quando criamos apego a um rótulo positivo que recebemos ou nos damos, gerando frustração quando não nos comportamos de forma a nos enquadrar no conceito.

Pseudosentimentos:

Constituem uma parte significativa da Comunicação Não Violenta, pois influenciam nossa percepção das situações e afetam nossas interações interpessoais. Ao contrário dos sentimentos genuínos, pseudosentimentos frequentemente refletem interpretações ou julgamentos sobre eventos ou comportamentos, em vez de expressar diretamente nossas emoções internas. Identificar pseudosentimentos é crucial para uma comunicação autêntica e empática, já que nos permite discernir entre nossas avaliações e nossos sentimentos genuínos, promovendo uma conexão mais profunda com nós mesmos e com os outros.

Adaptando o Jogo

Este jogo foi idealizado como uma plataforma aberta e em expansão para a contribuição criativa de outras pessoas. Onde é possível alterar e adaptar regras com a finalidade de melhor acolher as pessoas, faixa etárias e objetivos dos encontros, desde que sempre se preserve os princípios cooperativos e humanistas da CNV.

Caso tenha feito uma adaptação que percebeu que surtiu bons efeitos sobre as pessoas, e queria compartilhar suas experiências ou tirar dúvidas sobre o jogo não hesite em entrar em contato conosco através do e-mail:

contato@yoganoviver.com.br e/ou utilize a Hashtag: #CIRCUITODOCORAÇÃOOCNV

Sugestão de adaptações do Jogo para facilitadores:

- Estabelecer no início da partida que a casa em branco, seja como vazio criativo e o jogador da rodada tem a **liberdade** de propor uma dinâmica individual ou para o grupo (ex: todos perceberem como está a postura corporal no momento e buscar alongar a coluna). Ou pode ser uma oportunidade de o jogador expressar-se livremente como preferir (ex: trazer um poema, música, reflexão) dentro do viés da não-violência e cuja duração seja pautada no bom senso.
- É possível que nas cartas de perguntas, abra-se um espaço para todos responderem (possibilidade interessante para grupos mais abertos ao diálogo e troca de experiências).
- Variar o tempo da mímica/desenho, adequando ao público alvo.
- No *Modo Lúdico-Expressivo*, é possível se propor a jogar sozinho, e a cada carta de ação fazer alguma atividade artística (desenho, ouvir/dançar uma música, etc) sobre a palavra, refletindo sobre o seu sentido em sua vida.
- No *Modo Conexão*, acrescentar às perguntas das cartas longas: o que pensamos ou dizemos para nós mesmos ou ao outro na situação descrita na carta.
- Tematizar um encontro sobre necessidades por exemplo, e utilizar todas as cartas de ação com cartas de necessidades.
- É possível utilizar o jogo no setting terapêutico, acompanhando o cliente ou grupo em sua jornada. É possível eleger alguma dimensão a ser trabalhada (ver quadro de dimensões no tabuleiro) ou propor alguma dimensão específica. Acreditamos que o jogo dentro do princípio da *sincronicidade* proposto por Carl Gustav Jung, é uma excelente ferramenta, que funciona assim como um oráculo, trazendo os conteúdos necessários a integração psíquica do indivíduo, aqui e agora.
- Experimentar os Modos do jogo com mais jogadores que o proposto neste manual
- Jogar os Modos de jogos com cada jogador sendo representado por um pino. Mas lembrando de ao final criar uma dinâmica que quem chegou ao centro ajude os demais (manter a característica cooperativa e humanista de cuidar do outro).

Sugestões para jogar online:

- É possível jogar online compartilhando a tela do computador com a foto do tabuleiro.

- Jogando o Circuito do Coração Online, recomendamos começar por ordem alfabética, pedir auxílio de alguém pra ser o guardião da ordem

Sugestões para jogar com crianças:

- Se as crianças não forem alfabetizadas, é possível criar cartas com desenhos representativos das emoções, necessidades, rótulos, etc.
- **Uso Psicoterapêutico:** Recomendamos o uso das cartas de perguntas com as crianças, somente em um ambiente e com intuito Psicoterapêutico, por uma pessoa capacitada a oferecer o acolhimento empático que a criança precisa para integrar as questões. Em alguns casos pode ser necessário antes de jogar, tirar do baralho algumas cartas.

Considerações Finais e Agradecimentos

Agradecer é Celebrar! e Celebrar é um dos componentes vitais da Comunicação não-violenta (CNV)! Segundo Marshall Rosenberg tudo o que o ser humano diz só podem ser duas coisas: "Por favor" ou "Muito Obrigado", contudo não fomos ensinados em nossa cultura a pedir e celebrar conscientemente conectados ao nosso coração.

Quero aproveitar esta oportunidade para então celebrar e agradecer a realização desta presente obra! Que atende muitas das minhas necessidades, em especial a ESPERANÇA em um mundo mais humano! Espero que através deste instrumento lúdico, muitas pessoas possam conhecer a CNV e quem já a conhece, se aprofundar!

Agradeço sobretudo a meus pais, ancestrais, a espiritualidade e minha companheira por toda força e apoio material e imaterial, sem eles certamente este Jogo não existiria. Agradeço aos meus Professores de Yoga pelas bênçãos e clareza que esta prática me trás: Edva Barreto, Virginia Namasaki e Fábio Cantalice. Agradeço a minha Profa. e Supervisora na Faculdade de Psicologia: Flora Couto, que semeou no meu coração as sementes do Humanismo.

Celebro e agradeço a existência e obra do Marshall Rosenberg, e todos aqueles/as professores/as que cruzaram o meu caminho e fortaleceram esta conexão com a CNV: Dani e Zé (do EueTu-CNV), Dominic Barter e o Bruno Goulart' que é meu grande amigo e parceiro da CNV em Rede! Ele também me auxiliou no Design do Jogo, na Organização e Revisão, e o mais importante para mim, que foi seu apoio energético!

Para finalizar, quero agradecer a VOCÊ! que está aqui-agora tendo contato com este Jogo! Obrigado de coração por atender este chamado! Desejo que possa aproveitar ao máximo esta obra, aprendendo CNV e conectando-se através dele com muitas outras pessoas!

Daniel Lopes Siqueira, [@yoganoviver](#)

Quem criou esse Jogo?



Quem é o autor?

Daniel Siqueira é Instrutor de Yoga, Terapeuta Holocromos, formou-se em Psicologia, pós graduou-se em Musicoterapia e encontrou na CNV sua abordagem de atendimento e estilo de vida. Criador do Yoga no Viver e Membro do CNV em Rede, facilita Workshops de Yoga e CNV. Adora criar jogos e metodologias de aprendizado como: a Vivência dos 21 dias de Suco Vivo e este presente jogo!

Organização, Design e Revisão:

Bruno Goulart de Oliveira graduou-se em Engenharia de Computação e fez mestrado em Engenharia Elétrica. Em fevereiro de 2017 fundou o CNV em Rede. É autodidata nos estudos da CNV e realiza palestras, workshops, cursos e treinamentos de Comunicação Não Violenta presencial e online.



Conheça a Nossa Rede!

Conheça o Yoga no Viver:

Yoga no Viver é uma metodologia Integral de Estudo/Prática do Yoga, que busca desenvolver o indivíduo a partir de 7 Campos do saber, sendo o central a Yoga. Entendemos que todos esses elementos culminaram no fortalecimento da nossa prática de Yoga, como uma filosofia de vida prática! Expressando-se a nível comportamental, humano e ambiental.

Para facilitar o aprendizado, nossos cursos e atividades seguem 3 *Princípios Metodológicos*: *Ludicidade* (busca por estratégias de ensino lúdicas), *Praticidade* (o estímulo a colocar em prática o que for estudado/vivenciado), *Comunidade* (co-construção das atividades/propostas, e a valorização da troca de saberes e afetos).

Acesse nosso site (link abaixo) para conhecer a nossa Plataforma de Aulas de Yoga! tendo acesso a diversos conteúdos e Cursos Teórico/Práticos!



Site: <https://www.yoganoviver.com/>

E-mail: contato@yoganoviver.com.br

Whatzap: [+55 \(71\) 99901.2712](https://wa.me/5571999012712)



 Yoga no Viver



@yoganoviver_

Conheça a CNV em Rede:

O CNV em Rede é um projeto de empreendedorismo social, não focado em lucro, que tem como missão difundir a Comunicação Não Violenta no Brasil, tornando ela acessível a qualquer pessoa independentemente da condição financeira.



Site: <https://cnv.emrede.social/>

E-mail: cnvemrede@gmail.com

WhatsApp: [+55 \(51\) 99275.3616](https://wa.me/5511992753616)



 CNV em Rede



 CNV em Rede



facebook.com/CNVemRede

Quero fazer uma Contribuição!

A contribuição para este jogo é livre e não obrigatória, sugerimos uma colaboração de R\$50 reais pelo jogo, mas você pode contribuir com qualquer quantia, maior ou menor dentro de suas condições econômicas atuais. Este é um convite para quem deseja apoiar iniciativas como esta, que busca difundir a cultura de paz através da CNV de forma acessível a todas as pessoas! Sua contribuição é muito importante para estimular a continuarmos a trabalhar desta maneira e assim criarmos novas expansões para o jogo!

QR CODE PIX:



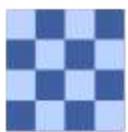
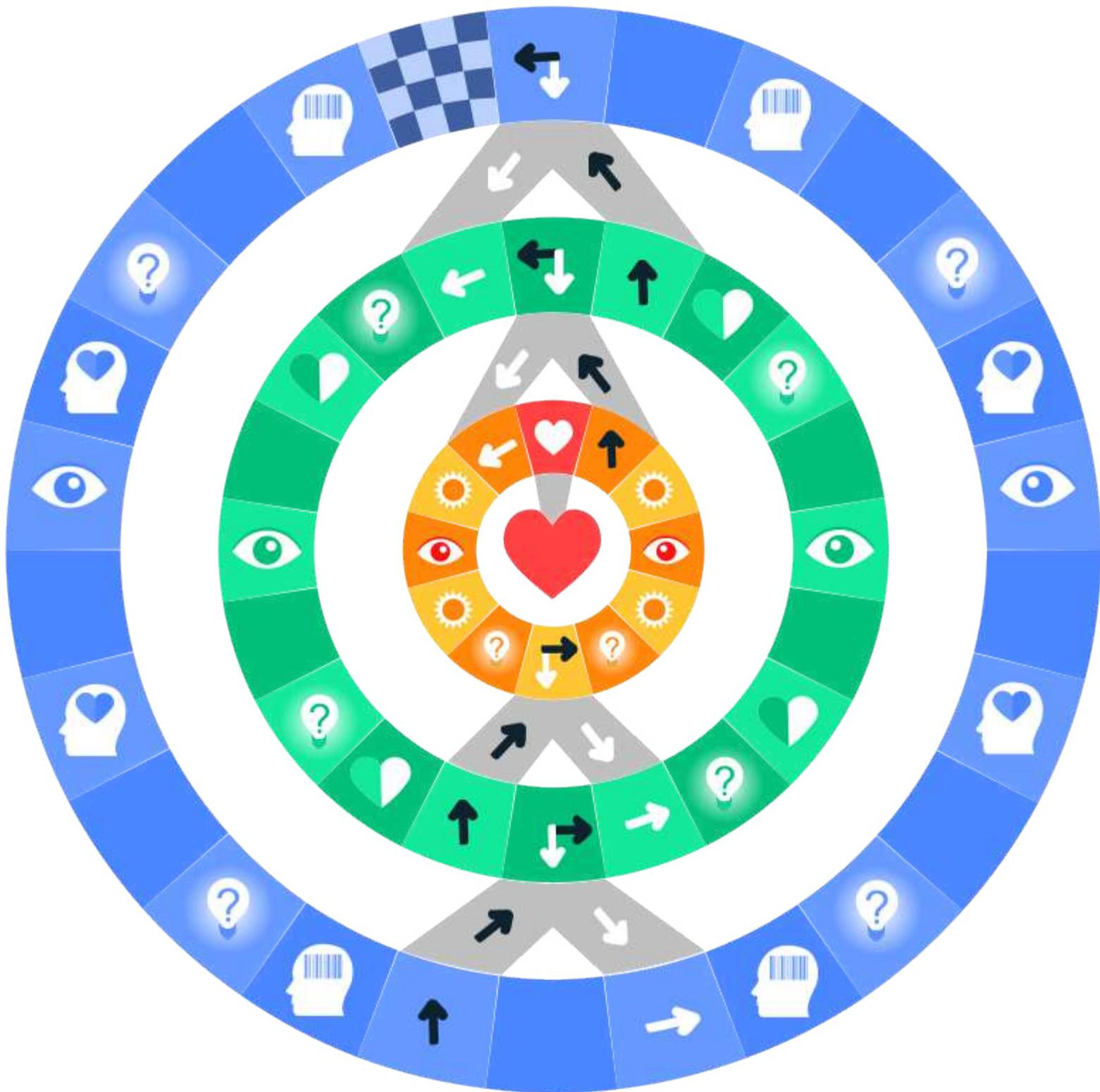
(Daniel Lopes Siqueira)
Pix: 024.768.295-01 (CPF)

Dados bancários:
Ag: 0002 | Cc: 3325987-5
Banco: 0260 (Nu Pagamentos S.A)

Contribuições internacionais, acesse o link do site abaixo

Para novidades sobre o jogo, vídeos, tutoriais e as novas versões deste e outros jogos,
Acesse a página: <https://yoganoviver.com.br/o-circuito-do-coracao/>

Jogo para Impressão:



Início do Circuito



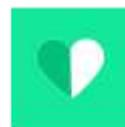
Fim do Circuito



Carta de Rótulos



Carta de Pseudo-sentimentos



Carta de Sentimentos



Carta de Necessidades



Transição: Pedidos ou Celebração



Carta de Observação



Transição Pedido ou Celebração



Perguntas Geradoras

Dimensões:

Em / Com / De / Entre

D1: (Sua) Si mesmo / Vida / Existência

D2: (Sua) Família / Relação Íntima

D3: (Seus) Amigos(as) / Vizinhos(as)

D4: (Seu) Local de Trabalho / Estudo

D5: (Seu) Município / Estado / País

D6: (Seu) Planeta com Todos os Seres

Observação

Observe sua respiração natural através do toque do ar em suas narinas.



Observação

Observe sua respiração natural através do movimento de seu abdômen e tronco.



Observação

Observe sua respiração natural através da temperatura do ar que passa por suas narinas.



Observação

Observe sua respiração natural atento(a) aos cheiros do ambiente



Observação

Escute o som da sua respiração natural e do seu coração.



Observação

Escute os sons do ambiente.



Observação

Coloque e escute uma música instrumental tranquila ou se preferir escute o silêncio.



Observação

Escute/observe seus pensamentos e os intervalos de silêncio.



Observação

Observe as sensações do seu corpo.



Observação

Sinta o peso do seu corpo no solo e das suas roupas/acessórios em sua pele.



Observação

Mova seu corpo ou parte dele suavemente, como uma dança e observe as sensações.



Observação

Observe quais sentimentos você experimenta agora em seu corpo, e quais sensações provêm deles.



Observação

Olhe/observe a paisagem a seu redor.



Observação

Medite com o olhar fixo em um ponto da paisagem ou com o olhar fixo entre as sobrancelhas.



Observação

Observe/sinta o ambiente com os olhos fechados.



Observação

Sinta os sabores em sua boca e língua neste momento.



Sentimentos

**MELANCÓLICO
DEPRIMIDO**

Sentimentos

**DECEPCIONADO
FRUSTRADO
DESAPONTADO**

Sentimentos

**DESESPERANÇOSO
DESMOTIVADO**

Sentimentos

**MAL HUMORADO
SEM GRAÇA
RANZINZA**

Sentimentos

**IRRITADO
FURIOSO
ZANGADO**

Sentimentos

**PREOCUPADO
ANSIOSO
IMPACIENTE**

Sentimentos

**ENOJADO
COM REPULSA**

Sentimentos

**FRIO
SÉRIO
APÁTICO**

Sentimentos

**ENVERGONHADO
ACANHADO
TÍMIDO**

Sentimentos

**DESATENTO
CONFUSO
DISPERSO**

Sentimentos

**ESTRESSADO
TENSO**

Sentimentos

**DESINTERESSADO
INDIFERENTE
ENTEDIADO**

Sentimentos

**AMEDRONTADO
ATERROORIZADO
ASSUSTADO**

Sentimentos

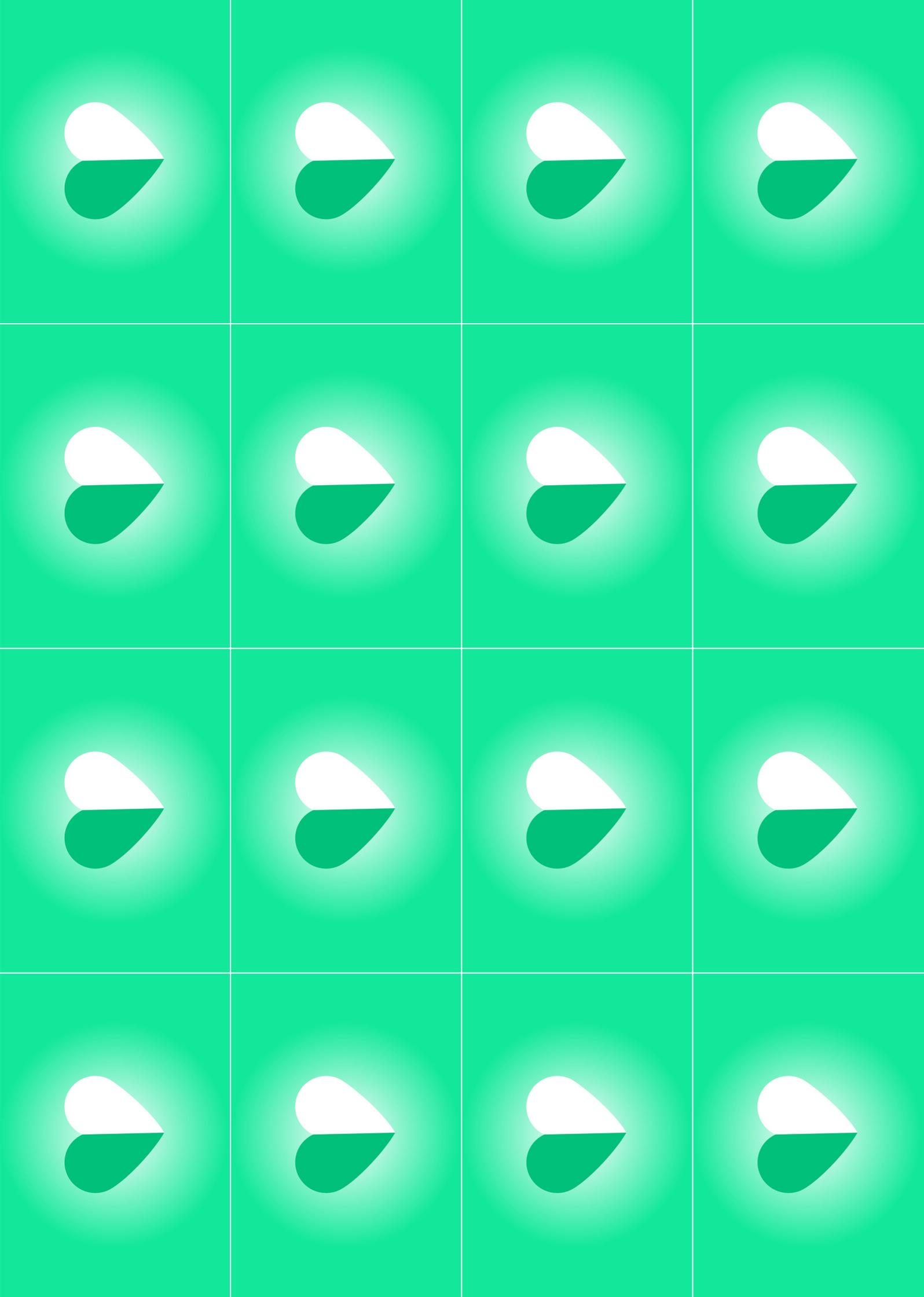
**TRISTE
ENLUTADO**

Sentimentos

**APREENSIVO
DESCONFIANTE
INSEGURO**

Sentimentos

**CANSADO
LETÁRGICO
DESANIMADO**



Sentimentos

**FELIZ
CONTENTE
ALEGRE**

Sentimentos

**APAIXONADO
ENAMORADO
ATRAÍDO**

Sentimentos

**ESPERANÇOSO
OTIMISTA**

Sentimentos

**BEM HUMORADO
ENGRAÇADO**

Sentimentos

**CALMO
TRANQUILO
RELAXADO**

Sentimentos

**DESPREOCUPADO
SERENO
ALIVIADO**

Sentimentos

**AFETUOSO
AMISTOSO**

Sentimentos

**EMOCIONADO
SENSÍVEL
TOCADO**

Sentimentos

**COMPASSIVO
AMOROSO**

Sentimentos

**ALERTA
CONSCIENTE
MEDITATIVO**

Sentimentos

**MARAVILHADO
FASCINADO
SURPRESO**

Sentimentos

**INTERESSADO
CURIOSO
ENTRETIDO**

Sentimentos

**AGRADECIDO
GRATIFICADO
GRATO**

Sentimentos

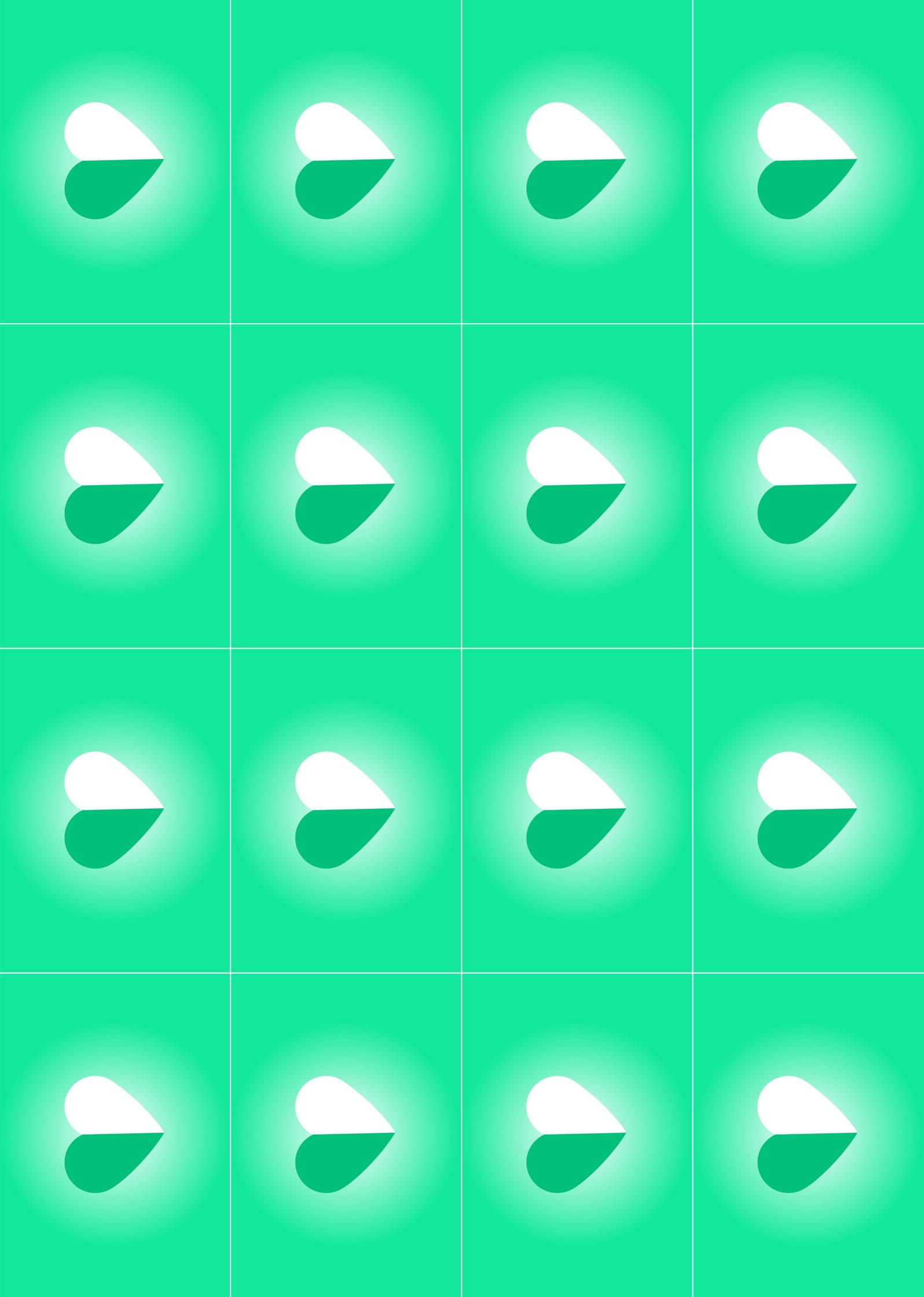
**ANIMADO
ENTUSIASMADO
ESTIMULADO**

Sentimentos

**SEGURO
CONFIANTE
CONFIÁVEL**

Sentimentos

**RADIANTE
PLENO
VIVO**



Necessidades

**CELEBRAÇÃO
COMEMORAÇÃO**



Necessidades

**INICIATIVA
ENCORAJAMENTO
INSPIRAÇÃO**



Necessidades

**ESPERANÇA
OTIMISMO**



Necessidades

**FELICIDADE
HUMOR
DIVERSÃO**



Necessidades

**RELAXAMENTO
DESCANSO
PAZ**



Necessidades

**SEGURANÇA
ESTABILIDADE
PROTEÇÃO**



Necessidades

**AMOR
COMPAIXÃO**



Necessidades

**AFEIÇÃO
TOQUE
CONTATO**



Necessidades

**LIBERDADE
AUTONOMIA
ESCOLHA**



Necessidades

**COMPREENSÃO
CONSCIÊNCIA
CLAREZA**



Necessidades

**APRECIÇÃO
BELEZA**



Necessidades

**DESENVOLVIMENTO
APRENDIZADO
EVOLUÇÃO**



Necessidades

**RECONHECIMENTO
VALIDAÇÃO
GRATIDÃO**



Necessidades

**ENERGIA
CONTINUIDADE
RITMO**



Necessidades

**PREVISIBILIDADE
PLANEJAMENTO**



Necessidades

**AUTO ESTIMA
FORÇA INTERIOR
CONFIANÇA**





Necessidades

**ATENÇÃO
ESCUTA**



Necessidades

**SIGNIFICADO
PROPÓSITO**



Necessidades

**CONTRIBUIÇÃO
COLABORAÇÃO
SERVIR**



Necessidades

**EXPRESSÃO ESPIRITUAL
CONEXÃO**



Necessidades

**RESPEITO
CONSIDERAÇÃO
EMPATIA**



Necessidades

**PERTENCIMENTO
PARTICIPAÇÃO
INTEGRAÇÃO**



Necessidades

**ACEITAÇÃO
ACOLHIMENTO**



Necessidades

**CUMPLICIDADE
COMPANHIA
COMUNHÃO**



Necessidades

**HONESTIDADE
SINCERIDADE
LEALDADE**



Necessidades

**APOIO
SUPORTE**



Necessidades

**MUTUALIDADE
TROCA**



Necessidades

**EXERCÍCIO FÍSICO
MOVIMENTO**



Necessidades

**CRIATIVIDADE
EXPRESSÃO
ARTE**



Necessidades

**LUTO
ELABORAÇÃO**



Necessidades

**ORGANIZAÇÃO
HARMONIA
ORDEM**



Necessidades

**SUBSISTÊNCIA
COMIDA
ÁGUA**





Pedidos

O que você pediria a _____ Se você fosse um banqueiro super rico?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma criança autista?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse um jovem que estuda coisas que nunca vai utilizar na vida só pra passar no vestibular?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma empregada doméstica que está sendo coagida a fazer serviços que não foram combinados?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse um homem que chora em situações difíceis?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma jovem em uma escola pública cujos professores faltam com frequência por atraso no pagamento?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse um pedreiro cujo patrão está pechinchando o valor de sua diária?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma mulher fora dos padrões de beleza?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma entidade protetora da natureza?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse um indígena cujas terras estão sendo invadidas?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse um morador de rua?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma pessoa que saiu da prisão?

D1 a D6



Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse seu guia espiritual?

D1 a D6

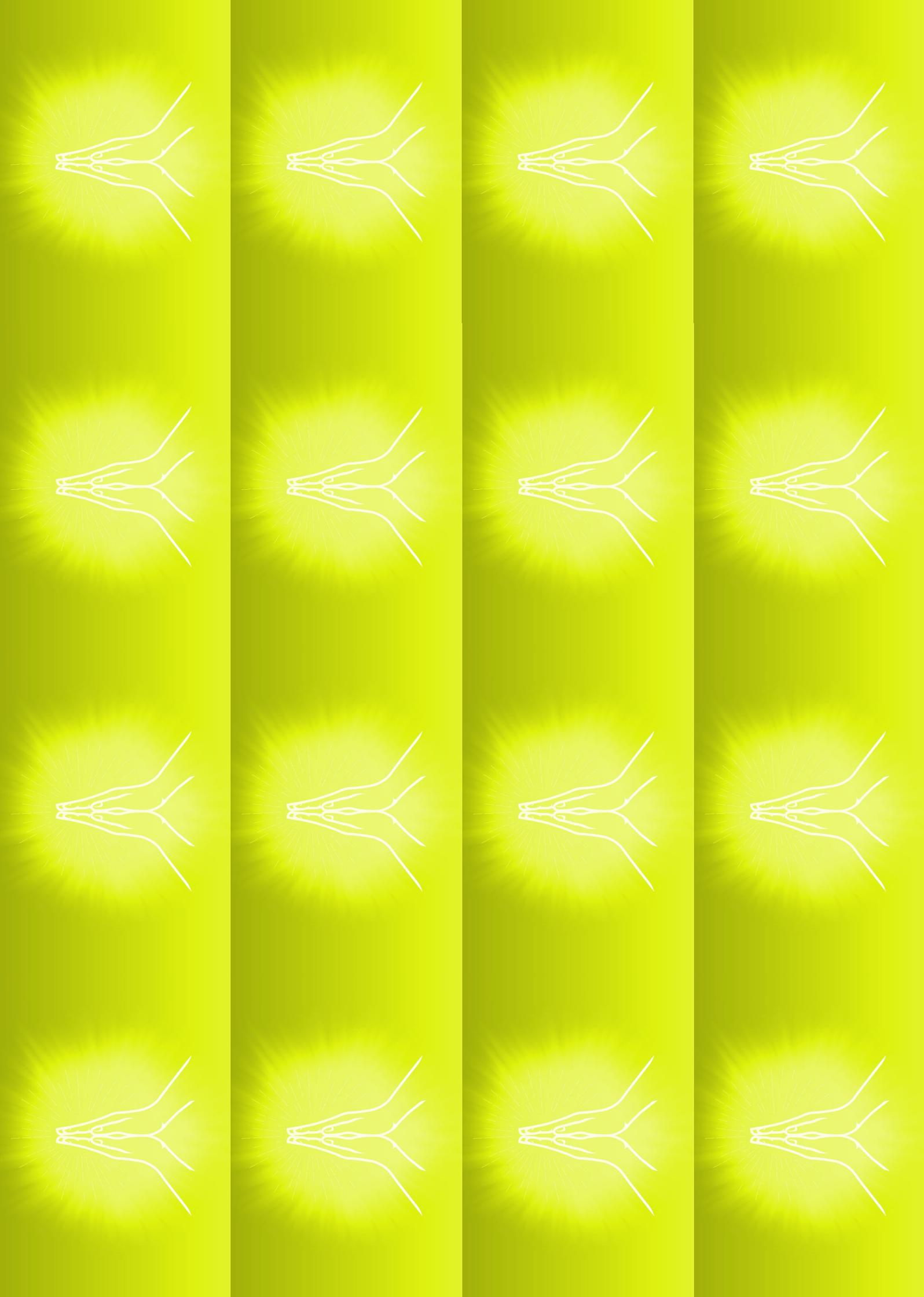


Pedidos

O que você pediria a _____ se você fosse uma pessoa com dependência química?

D1 a D6





Celebrações

Bebamos água e celebremos refletindo sobre o valor da água potável.



Celebrações

Enviemos uma mensagem para alguém da nossa família celebrando e agradecendo algo que ela tenha feito que tornou nossa vida mais maravilhosa.



Celebrações

Compartilhemos a lembrança de algum local na natureza que você visitou e atendeu sua necessidade de conexão.



Celebrações

Façamos uma respiração profunda e celebremos refletindo sobre valor do ar puro para manutenção da vida.



Celebrações

Encontremos algum animal e lhe façam um carinho, celebrando a conexão com os seres de outras espécie.



Celebrações

Encontremos uma planta e lhe façamos carinho, celebrando o oxigênio e outras necessidades que são atendidas através do reino vegetal.



Celebrações

Compartilhemos uma lembrança de um local na natureza que você visitou e sentiu-se muito tranquilo(a).



Celebrações

Compartilhe o nome de alguma espécie de planta ou animal que lhe estimula a sentir alegria.



Celebrações

Busquemos algum alimento natural (frutas, verduras e etc) e olhando pensando em sua origem celebremos a vitalidade do solo (se sentir comam o alimento).



Celebrações

Celebremos compartilhando uma lembrança de alguma ação que fizemos que atendeu nossa necessidade de serviço/contribuição ao mundo.



Celebrações

Compartilhemos uma lembrança feliz em nossa família que atendeu nossa necessidade de amor e/ou pertencimento.



Celebrações

Façamos uma auto massagem e/ou alongamento, celebrando a vida em nosso corpo.



Celebrações

Escolhamos uma música que atenda a necessidade de diversão de todos e celebremos ouvindo, cantando ou dançando-a.



Celebrações

Com um abraço coletivo celebremos o contato e apoio humano em nossas vidas.



Celebrações

Em duplas ou trios, elogiemos uns aos outros reconhecendo comportamentos e qualidades que valorizamos.





Rótulos

LADRÃO
CORRUPTO



Rótulos

AUTORITÁRIO
DITADOR



Rótulos

TÍMIDO
MEDROSO



Rótulos

VIOLENTO
AGRESSIVO



Rótulos

VAIDOSO
ORGULHOSO



Rótulos

FRACO



Rótulos

BURRO



Rótulos

MALVADO
MALDOSO
MAL



Rótulos

BOBO



Rótulos

ESTRESSADO
NERVOSO



Rótulos

BARULHENTO



Rótulos

FEIO



Rótulos

LENTO
DEVAGAR



Rótulos

ATLETA



Rótulos

LEGAL



Rótulos

CHATO



Rótulos

CURIOSO



Rótulos

**SENSUAL
ATRAENTE
BONITO**



Rótulos

EXTROVERTIDO



Rótulos

VISIONÁRIO



Rótulos

TRANQUILO



Rótulos

HUMILDE



Rótulos

TRABALHADOR



Rótulos

RICO



Rótulos

AMOROSO



Rótulos

CORAJOSO



Rótulos

SÁBIO



Rótulos

POBRE



Rótulos

**RÁPIDO
VELOZ**



Rótulos

**INTELIGENTE
ESPERTO**



Rótulos

FORTE



Rótulos

LÍDER



Pseudosentimentos

**LESADO
PREJUDICADO**



Pseudosentimentos

**DIMINUÍDO
HUMILHADO
AVILTADO**



Pseudosentimentos

**EXPLORADO
ESCRAVIZADO**



Pseudosentimentos

**SOBRECARGADO
PRESSIONADO**



Pseudosentimentos

**PRESO
ENCLAUSURADO
CONTIDO**



Pseudosentimentos

**INJUSTIÇADO
VÍTIMA**



Pseudosentimentos

**ENCURRALADO
COAGIDO
OBRIGADO**



Pseudosentimentos

**CONTRARIADO
CONTESTADO
NEGADO**



Pseudosentimentos

**EXCLUÍDO
SEGREGADO
BANIDO**



Pseudosentimentos

**ESQUECIDO
NEGLIGENCIADO
PRETERIDO**



Pseudosentimentos

**DESMOTIVADO
DESESTIMULADO**



Pseudosentimentos

**COOPTADO
ALICIADO**



Pseudosentimentos

**DESAMPARADO
DESASSISTIDO**



Pseudosentimentos

**INCOMPREENDIDO
MAL INTERPRETADO**



Pseudosentimentos

**DESCONSIDERADO
DESPREZADO**



Pseudosentimentos

**MANIPULADO
CONDUZIDO
USADO**



Pseudosentimentos

**TRAÍDO
ENGANADO
LUDIBRIADO**



Pseudosentimentos

**AMEAÇADO
INTIMIDADO**



Pseudosentimentos

**MAL QUERIDO
DETESTADO
ODIADO**



Pseudosentimentos

**DESPRESTIGIADO
DESVALORIZADO**



Pseudosentimentos

**JULGADO
ROTULADO**



Pseudosentimentos

**VIOLENTADO
AGREDIDO
ATACADO**



Pseudosentimentos

**IGNORADO
REJEITADO
ISOLADO**



Pseudosentimentos

**CRITICADO
ACUSADO**



Pseudosentimentos

**PODADO
LIMITADO
POLIDO**



Pseudosentimentos

**PROVOCADO
ESTIMULADO**



Pseudosentimentos

**DESACREDITADO
MENOSPREZADO
SUBESTIMADO**



Pseudosentimentos

**PERSEGUIDO
ATORMENTADO**



Pseudosentimentos

**DESRESPEITADO
MALTRATADO
OFENDIDO**



Pseudosentimentos

**REPRIMIDO
CALADO**



Pseudosentimentos

**CALUNIADO
DEPRECIADO
DIFAMADO**



Pseudosentimentos

**DESAPONTADO
DECEPCIONADO**



Perguntas

O que atualmente te estimula a sentir alegria _____?

D1 a D6



Perguntas

O que atualmente lhe faz sentir tranquilidade _____?

D1 a D6



Perguntas

Diga algo que atualmente te estimula a sentir fascínio pela/o(s) _____.

D1 a D6



Perguntas

Qual a sua lembrança mais recente de ter expressado gratidão _____? Como você se sentiu?

D1 a D6



Perguntas

Compartilhe uma lembrança engraçada de sua infância _____?

D1 a D6



Perguntas

Qual o momento da sua vida que você se sentiu mais corajoso(a)?

D1 a D6



Perguntas

O que te faz sentir animação/empolgação _____?

D1 a D6



Perguntas

O que te faz sentir-se instantaneamente em estado de amor _____?

D1 a D6



Perguntas

Conte uma ocasião que foi um de seus maiores desafios _____. Como você se sentiu nesta situação?

D1 a D6



Perguntas

Há alguém que você gostaria de ter mais presente? Esta ausência te estimula sentir-se de qual maneira?

D1 a D6



Perguntas

O que você faz _____ que te estimula tristeza?

D1 a D6



Perguntas

O que te estimula a sentir preocupação hoje _____?

D1 a D6



Perguntas

Você já se sentiu frio e insensível _____? em qual situação?

D1 a D6



Perguntas

Existe algo que lhe deixa/deixava irritado(a) _____? Como você lida/lidou com isso?

D1 a D6



Perguntas

Existe algo que assusta/assustava você _____? Como você lida/lidou com isso?

D1 a D6

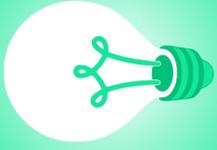
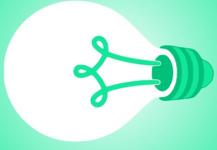
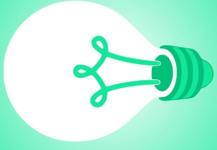


Perguntas

O que te estimula a sentir tédio _____?

D1 a D6





Perguntas

O que você mais valoriza na vida _____?

D1 a D6



Perguntas

Conte uma ocasião em sua vida em que você vivenciou justiça _____.

D2 a D6



Perguntas

Diga algo que te estimula a sentir gratidão _____.

D1 a D6



Perguntas

Diga uma forma que você utiliza para celebrar a vida _____.

D1 a D6



Perguntas

No que você tem esperança _____?

D1 a D6



Perguntas

Conte uma ocasião em que você agiu de forma coerente com seus valores _____, embora os outros não o fizessem.

D2 a D6



Perguntas

Que estratégias você utiliza para atender sua necessidade de autoestima _____?

D1 a D6



Perguntas

O que você faz para atender sua necessidade de liberdade _____?

D1 a D6



Perguntas

O que você faz para atender a necessidade sentido/propósito _____?

D1 a D6



Perguntas

Conte uma ocasião em que sua necessidade de amor não foi atendida _____.

O que você fez?

D1 a D6



Perguntas

Há algo que você fez _____ e que gostaria ter recebido mais reconhecimento ou gratidão? O quê?

D1 a D6



Perguntas

O que fere a sua necessidade de respeito _____?

D1 a D6



Perguntas

Conte uma ocasião em que sua necessidade de apoio não foi atendida _____.

D1 a D6



Perguntas

O que fere sua necessidade de atenção _____?

D1 a D6



Perguntas

Você já precisou pedir para atender suas necessidades básicas de alimento, água, higiene ou abrigo? Se sentir, conte ao grupo a situação.

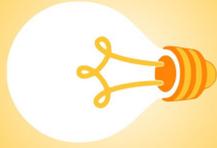
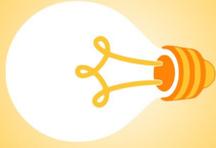
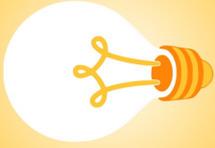
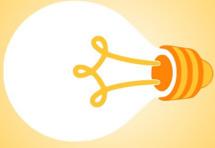
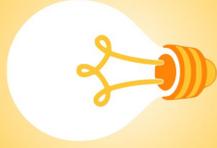
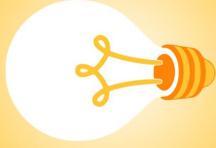
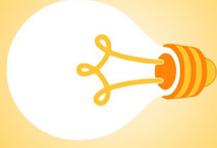


Perguntas

Que tipos de iniciativas inspiradoras você sente falta _____?

D2 a D6





Perguntas

Conte uma experiência em que você descobriu que alguém /alguém _____ era muito diferente da imagem negativa que você tinha dela.

D1 a D5



Perguntas

Dê o nome de um homem e de uma mulher _____ que você considera que sejam bons modelos a serem seguidos pelos jovens

D2 a D6



Perguntas

Como você seria descrito/a por pessoas _____?

D2 a D6



Perguntas

Dê o nome de um homem e de uma mulher _____ que você considera que sejam maus modelos a serem seguidos pelos jovens

D2 a D6



Perguntas

Como seu pai e sua mãe lhe descreveriam?



Perguntas

Quais os rótulos que pessoas _____ costumam (m) lhe dar?

D2 a D6



Perguntas

Conte uma situação em que você não foi você mesmo por receio de ser julgado/rotulado _____.

D2 a D6



Perguntas

Conte uma situação atual em que você não foi você mesmo, porque iria quebrar um rótulo positivo que as pessoas tem sobre você _____.

D2 a D6



Perguntas

Alguém/alguem _____ já lhe culpou pela forma como estava se sentindo? Como você lidou com isto?

D2 a D6



Perguntas

Você já culpou alguém/alguem _____ pela forma como você estava se sentindo? Como a pessoa lidou com isto?

D2 a D6



Perguntas

Conte uma experiência em que você descobriu que alguém _____ era muito diferente da imagem positiva que você tinha dela.

D2 a D6



Perguntas

Alguém _____ já lhe julgou sem te conhecer? Como você lidou com isto?

D2 a D6



Perguntas

Quais os rótulos que você costuma dar as pessoas _____?

D2 a D6



Perguntas

Conte uma situação em que os rótulos/julgamentos dificultaram você estabelecer empatia com _____.

D1 a D6

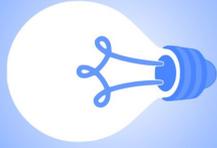
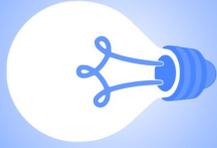
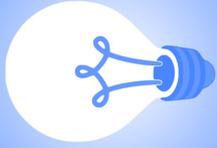
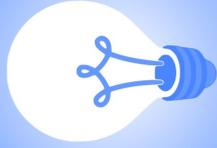
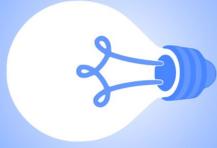
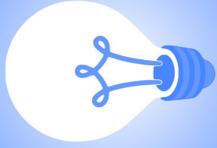
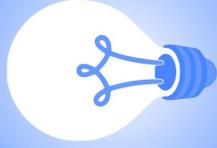
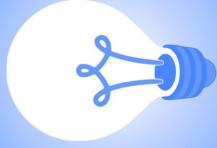
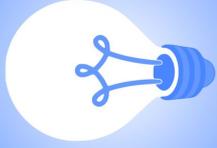
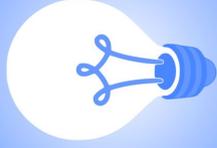
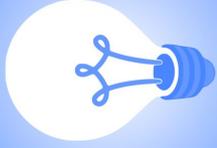


Perguntas

Conte uma situação em que os rótulos/julgamentos dificultaram você resolver uma situação _____.

D1 a D6





Necessidade (Conexão):

O que faz com que sua necessidade de _____
(não) seja atendida em/com/de/entre [ver dimensão ]?

D1 a D6



Jogue a moeda:
Cara = seja
Coroa = não

Sentimentos (Conexão):

O que lhe faz sentir-se _____ em/com/de/entre [ver dimensão ]
qual necessidade (não) está sendo atendida?

D1 a D6



Rótulos (Conexão):

Relembre uma situação em que você se rotulou ou foi rotulado como _____
em/com/de/entre/por [ver dimensão ] qual provável necessidade
por trás desse rótulo?

D1 a D6



Jogue a moeda:
Cara = foi
Coroa = se

Pseudosentimentos (Conexão):

Qual sentimento está por trás quando você acredita estar sendo _____
em/com/de/entre/por [ver dimensão ]?

D1 a D6



