

Привет! Рады, что эти карты для рефлексии у тебя.

Их подготовили мы —
сервис онлайн-психологии **Harmonia.kz**.

Здесь карточки из трёх секций:
аффирмации, разрешения себе и вопросы,
на которые полезно ответить!

- Когда ты хочешь себя поддержать – тяни **синюю**,
- разрешить себе что-нибудь – **зелёную**
- и чтобы разобраться в себе – **оранжевую**.

А ещё, ты можешь их перемешать и положиться на случай.
Также предлагаем ещё одну интересную механику, как с ними
можно взаимодействовать **в компании друзей** 🙌

1. Поделите колоду по трём секциям
2. Задавайте один общий запрос на компанию или каждый у себя в голове отдельно
3. Тяните каждый по очереди по карточке из трёх секций, но каждый тянет не себе, а человеку слева от себя (таким образом ответ, который человек может получить из карточек, будет более таинственным и будет иметь эффект «волшебства», полагаясь на случай того, что вам попадётся).
4. Сейчас у каждого должно быть по три карточки разного цвета, вы определяетесь, в каком порядке будете открывать карточки.
5. Одновременно открываете карточки, думаете 1-3 минуты и начинаете по очереди делиться, как эта карточка ответила на ваш запрос и, конечно, делитесь им с остальными.
6. Ура! Классная беседа и долгий интересный вечер с близкими обеспечен. Причём — искренний ❤️

**На первое место ставь себя и помни,
что ты у себя главный человек в жизни.**

For fun and mental ;)



Промокод на скидку 20% на первую сессию с психологом: **CARDS20**.