

ИГРА #БЛАГОДАРАМ

КАМПАЊА #ЛИЧЕНИЗБОР

WWW.ANASALTIROVA.MK

BOARD GAME





КОЈА Е АНА?

Јас сум социјален работник, магистер по менаџмент на човечки ресурси, искусен HR професионалец, притоа работам како тренер за личен и организациски развој, НЛП-тренинг и coach (според стандардите на IANLP – International Association for NLP), Parent as a Coach и High Performance Team Coach (според Erickson Coaching International), POY (Points of You) фасилитатор. Преку мојата магистерска теза со наслов „Програмирање на самоактивноста за развој на личното мајсторство“, за првпат го внесов НЛП-то во академските води во РС Македонија. Фокусот и професионалниот предизвик за мене се наоѓаат некаде помеѓу теоријата и практиката, имплементирањето и адаптирањето на успешните практики за поотворено и побрзо справување со промените, притоа застапувајќи го холистичкиот пристап. Уживам постојано да учам нешто ново и теоријата да ја преточувам во практика, како за децата така и за возрасните.

Мајка на две прекрасни дечиња, Огнен и Елена, кои во мене ја разбудија желбата за адаптирање на знаењето стекнато во НЛП-едукацијата за деца и родители, со што влегов и во авантурата наречена „автор“ и ја покренав Кампањата **#ЛичениЗБОР** која има јасна и зацртана цел - свесна промена на фокусот на мислата за враќање на доброто расположение повторно во мода. Во склоп на оваа кампања е и интерактивната книга **#Благодарам** која во првата година допре до многу дечиња, го доживеа своето реиздание и се најде на листата **20 најпродавани книги** преку Kupikniga.mk. Во склоп на Кампањата **#ЛичениЗБОР**, свое место заземаат: **игрите и картите #Благодарам**, **играта и картите #КакоМоже**, **е-книгата 30+ идеи за негување на ставот #Благодарам** која прерасна во книга **50+ идеи #Благодарам**, **е-книгата Како да станеме и останеме среќни родители** која оди во продолженија 1, 2, 3, 4, 5 и продолжува, **недатумирани планери: Годишен планер за Среќни родители и Планер ЗА...**, **детските медитации: #Деница и #Сонка**, **иницијативата #родителиЗАродители**, **#КЛУБзаРОДИТЕЛИ**, **#NLPзаДЕЦА**. Ве поканувам да ме заследите на социјалните медиуми или приклучете се на newsletter-от на www.AnaSaltirova.mk, за први да ги дознаете информациите за новите материјали од Кампањата **#ЛичениЗБОР**.



28

27

26

25

22

23

24

21

20

19

18

17

16

15

11

12

13

14

10

9

8

7

6

5

4

1

2

3



Кои се правилата

ПОТРЕБНО друштво за играње, коцка за фрлање, пиончиња/камчиња за движење низ играта, пенкало и лист за пишување.

ВАЖНО Почнува тој/таа што ќе сврти најмал број, победник е тој/таа што последен/а ќе стигне на целта.

1

За кој **СОН** си благодарен/на

2

Клекни 3 пати и кажи која е твојата **СУПЕР СИЛА** за која што си благодарен/на

3

Кажи **ШЕГА** за која што си благодарен/на

4

За која **АКТИВНОСТ** си благодарен/на

5

За што кај
СЕБЕСИ си
благодарен/на

6

Испеј/изиграј
ја **ПЕСНАТА** за која
што си благодарен/на

7

ЗАМИСЛИ дека
благодарноста седи до тебе,
каква боја, форма има таа
(пропушти 2 фрлања)

8

За која
ПРИКАЗНА/РАЗГОВОР
пред спиење
си благодарен/на

9

Додека скокаш на левата нога
кажи благодарност
на **ПРВИТЕ БУКВИ**
од твоето име и презиме

10

ПОГОДИ за што е
благодарен некој од
твоите соиграчи

11

Им благодарам
на **ОЧИТЕ** за...
(продолжи ја реченицата)

12

Со **ПАНТОМИМА**
објасни предмет
за кој си благодарен/на

13

КАЖИ МУ на
секој соиграч за
што си му благодарен/на

14

Сврти се 5 пати
во круг и врати
се на СТАРТ

15

Сподели една твоја
ТАЈНА благодарност

16

НАПИШИ ЧЕСТИТКА за
благодарност на тој/таа
што прв ти падна на ум
(пропушти 2 фрлања)

17

Сподели НЕШТО НОВО
за што откри
дека си благодарен/на

18

Сподели за што
другите се ЧУДАТ
кога ќе кажеш дека
ти си благодарен/на

19

Додека скокаш на десната
нога кажи за кој надминат
СТРАВ
си благодарен/на

20

За која научена
НОВА ВЕШТИНА
си благодарен/на

21

Сподели нешто убаво
што направи за што
тебе ти се **НАПОЛНИ**
срцето со благодарност

22

НАПРАВИ СЕЛФИ
со нешто за
што си благодарен/на
(пропушти 1 фрлање)

23

За која
ОБЛЕКА
си благодарен/на

24

Му благодарам
на **НОСОТ** за...
(продолжи ја реченицата)

25

За кое
ХОБИ
си благодарен/на

26

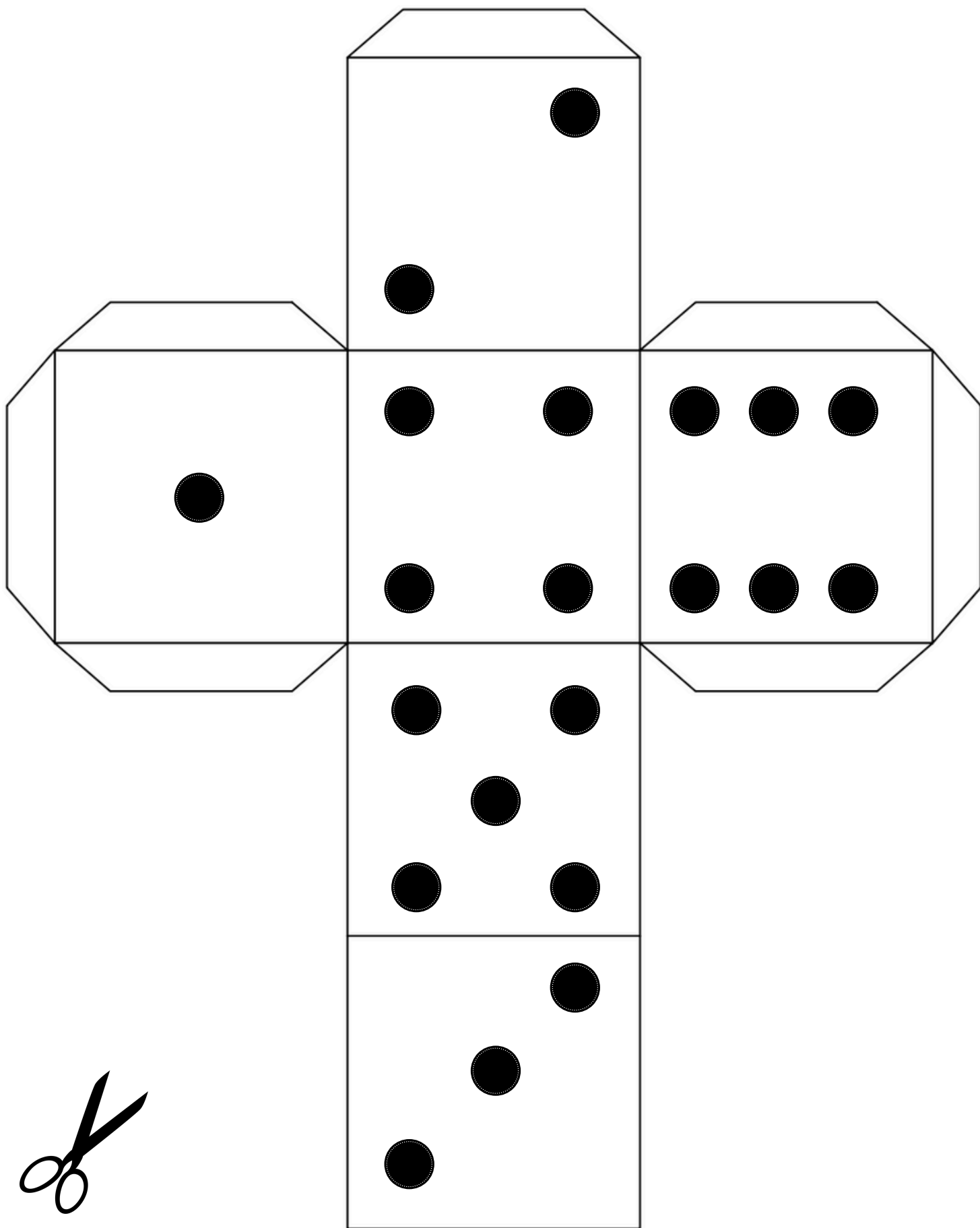
Скокни во височина и кажи
за која **АВАНТУРА**
си благодарен/на

27

ИЗБЕРИ СОИГРАЧ на кој
ќе му искажеш
благодарност за разговор
кој што сте го имале

28

Сподели некој
БУДАЛЕСТ МОМЕНТ
за кој што
си благодарен/на



УСЛОВИ ЗА КОРИСТЕЊЕ



Овој материјал е **подарок**, создаден со љубов и посветеност од **Ана Салтирова Давидовски**, дел од **#КЛУБзаРодители**, Кампања **#ЛичениЗБОР**. Го креирав со намера да ти биде **поддршка, инспирација и потсетник** дека родителството е патување, не дестинација. Ако те допре, ако ти помогне, ако ти донесе идеја или АХА – веќе ја исполнил својата **мисија**. 😊

Можеш **слободно да го споделиш** – со пријател, со учителка/наставник, баба/дедо, колега, со некој родител кој ти кажал „ме мачи...“ или само ти поминало низ мисла дека можеби ова ќе му биде од корисно на...

Благодарам што тоа го правиш **еколошки** – добро за тебе, добро за мене, за сечие добро, на ничија сметка:

- Не го продавај.
- Не го менувај.
- Не го објавувај како свој.
- Да, сподели го линкот до **#КЛУБзаРОДИТЕЛИ** <https://subscribepage.io/LIDgai>
- Да, покани ги луѓето кои размислуваат во овој дух.
- Да, приклучи се и ти – бидејќи ова е само мал дел од она што го правиме во **#КЛУБзаРОДИТЕЛИ**.

Секој збор што ќе стигне до нов родител со желба за раст е најголемата награда, немој да го чуваш за себе да вклучиме повеќе родители и да растеме заедно.

Ако сакаш да ја поддржиш мојата мисија да создадам уште вакви материјали, игри и едукативни ресурси за деца и родители – почисти ме со едно ☕ на: <https://ko-fi.com/licenizbor>. Секое „кафе“ е гориво за нови идеи, нови приказни и нови алатки кои ќе ја шират благодарноста, свесноста и позитивниот став во нашата заедница.

Ако си професионалец кој сака да го користи овој ресурс за работа со деца/родители, јави се – со радост ќе најдеме начин да соработуваме.

✉ ana@anasaltirova.mk или a_saltirova@yahoo.com

#Благодарам од ❤️

Ана од #КЛУБзаРОДИТЕЛИ Кампања #ЛичениЗБОР

САКАШ ПОВЕЌЕ ВАКВИ МАТЕРИЈАЛИ



Овој ресурс е дел од библиотеката #КЛУБзаРодители и го добивате сите вие кои сте на мојата мејлинг листа – испратен со љубов како поттик, поддршка и мал подарок за твоето родителско патување.

✉ Ако ти го препратил/а пријател/ка, супер!

Само побрзај да го симнеш, затоа што ќе биде **достапен само 7 дена**, потоа станува дел од библиотеката во #КЛУБзаРодители.

Ако ти се допаѓа и сакаш вакви слични материјали те очекувам во КЛУБот – ова е само мало парче од она што го правиме внатре, во него добиваш:

- Ексклузивни материјали, работни листови, игри, карти, е-книги и предизвици
- Месечни теми за семеен и личен раст кои се едноставни, практични, инспирирани од NLP, coaching, неуронаука и секојдневниот живот.
- Zoom средби, coaching и заедница која разбира.
- Поддршка од Ана (мене 😊) и многу инспирација од родители кои се на патот за свесно родителување.

📌 Приклучи се во #КЛУБзаРодители тука: <https://subscribepage.io/LIDgai>

Ако нешто од овој материјал те допре, те натера да размислиш или ти даде идеја – те молам пиши ми! #Благодарам од 🧡 на секоја порака, на секое споделено искуство, на секое прашање. Не си сигурен/а дали е за тебе? Повторно, пиши ми!

✉ ana@anasaltirova.mk или a_saltirova@yahoo.com

Родителството нема прирачник, но можеме заедно да креираме патека. И ова нека биде еден мал, но важен чекор.

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРОДИТЕЛИ Кампања #ЛиченИЗБОР