

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює

«МІЙ РІВЕНЬ ЗРІЛОСТІ: СТАРТОВА ДІАГНОСТИКА»


ОЦІНКА ТОЧКИ А

Вітаю тебе у грі "Шлях зрілості"! Перед тим, як почати, важливо оцінити свою стартову точку. Цей файл допоможе тобі зафіксувати вихідні дані, а наприкінці гри ти зможеш порівняти їх із тим, що змінилося.





КОЛЕСО ЗРІЛОСТІ

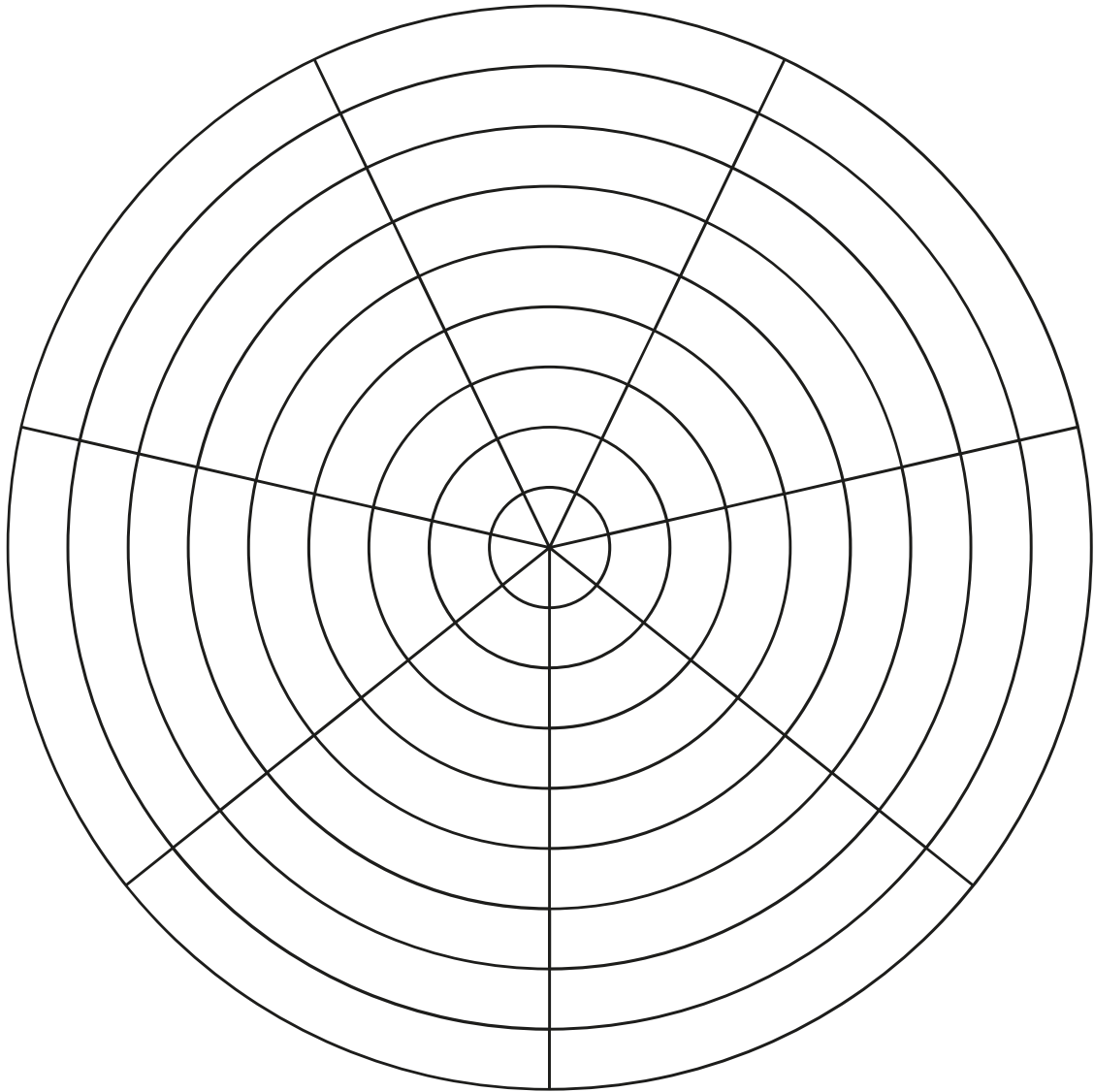
 Намалюй колесо зрілості, оцінюючи кожну сферу від 1 до 10.

Позначай рівень у кожному секторі та зафарбовуй відповідну площу

Сфери зрілості:

1. Хто я? Самоідентичність і цінності
2. Емоційна автономія
3. Фінансова зрілість
4. Відповідальність і рішення
5. Відносини без інфантилізму
6. Тіло і ресурси
7. Стратегії виходу зі складних ситуацій

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює



Рефлексія: Як виглядає твоє колесо? Які сфери найбільш заповнені, а які – найменше?

2

ОПИТУВАЛЬНИК «ТОЧКА А: ДЕ Я ЗАРАЗ?»



Інструкція:

Цей тест покаже, на якому рівні твоя зрілість у ключових сферах життя. Це не оцінка, не «хто молодець, а хто ні» – це просто твій чек-ап перед грою.



Час проходження: 5-7 хвилин.

◆ Оцінюй кожне твердження за шкалою від 1 до 5:

- 1** – «Це зовсім не про мене»
- 2** – «Рідко так буває»
- 3** – «Іноді так, іноді ні»
- 4** – «Часто так буває»
- 5** – «Це точно про мене»

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює

1. "Я – це я!" (Самоідентичність і цінності)

? Наскільки я розумію себе?

1 Я знаю свої ключові цінності і вони реально впливають на мої рішення.

☐

2 Я не боюся бути собою, навіть якщо це не подобається іншим.

☐

3 Я не підлаштовуюся під чужі очікування, якщо це йде всупереч моїм принципам.

☐

4 Я чітко розумію, чого хочу у житті (і це не просто "бути щасливим(-ою)").

☐

5 Я не відчуваю, що загубив(-ла) себе або живу «на автопілоті».

☐

2. "Не качай мене, емоції!" (Емоційна автономія)

? Чи я керую своїми емоціями чи вони мною?

6 Я розумію свої емоції та знаю, звідки вони беруться.

☐

7 Я не звинувачую інших у своєму настрої та не зриваюся на людей.

☐

8 У стресових ситуаціях я не впадаю в паніку, а шукаю рішення.

☐

9 Якщо мене щось бісить, я можу висловити це без скандалу та пасивної агресії.

☐

10 Я не боюся почуватися сумно, самотньо або розчаровано – я просто проживаю ці емоції.

☐

“Шлях зрілост” – гра, яка тебе змінює

3. "Гроші vs Я: хто тут головний?" (Фінансова зрілість)

? Чи я контролюю свої фінанси, чи вони мене?

1 1 Я знаю, скільки заробляю і скільки витрачаю (а не «десь приблизно»).

1 2 Я не витрачаю гроші імпульсивно, коли мені погано або нудно.

1 3 У мене є фінансові цілі (навіть якщо вони ще маленькі).

1 4 Я нормально говорю про гроші, не соромлюсь питати про оплату чи домовлятися.

1 5 Гроші для мене – це ресурс, а не проблема чи джерело стресу.

4. "Моє життя – мої рішення" (Відповідальність і рішення)

? Чи я реально керую своїм життям?

1 6 Я не чекаю, що хтось інший вирішить мої проблеми.

1 7 Я приймаю рішення, навіть якщо є ризик зробити помилку.

1 8 Я не граю в «мене змусили», «я не мав(-ла) вибору», «це все обставини».

1 9 Я розумію, що якщо я нічого не змінюю – нічого і не зміниться.

2 0 Я не відкладаю важливі справи просто тому, що страшно або незручно.

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює

5. "Стосунки: дорослий режим ON" (Відносини без інфантилізму)

? Чи я буду здорові стосунки?

2 1 Я можу прямо сказати, що мене не влаштовує, не натякаючи.

2 2 Я не чекаю, що хтось «вгадає», чого я хочу.

2 3 Я не мовчу, коли мене щось реально турбує, і не граю в «вгадай, що сталося».

2 4 Я можу сказати «ні» без почуття провини.

2 5 Я не залучаюсь в драму і не рятую людей, які не просять про допомогу.

☐
☐
☐
☐
☐

6. "Моє тіло – мій powerbank" (Тіло і ресурси)

? Чи я знаю, як заряджати свої батарейки?

2 6 Я відчуваю, коли мені треба відпочинок (і реально даю його собі).

2 7 Я розумію, що моє тіло – це не «просто оболонка», а частина мене.

2 8 Я знаю, які речі виснажують мене і які наповнюють.

2 9 Якщо я втомлений(-а), я відпочиваю, а не пхаю себе далі на силі волі.

3 0 Я не доводжу себе до стану «все, я вигорів(-ла)».

☐
☐
☐
☐
☐

“Шлях зрілост” – гра, яка тебе змінює

7. "Режим виживання OFF" (Стратегії виходу зі складних ситуацій)

? Чи я знаю, що робити, коли все летить в тартарари?

3 1 Якщо в мене проблема – я думаю, що з цим робити, а не просто панікую.

3 2 Я не чекаю «рятівника», який все вирішить за мене.

3 3 Я не залипаю в ролі жертви – я шукаю вихід із ситуації.

3 4 Я знаю, що навіть найважчі ситуації – це не кінець, а новий виклик.

3 5 Я розумію, що кризи – це частина життя, а не знак, що зі мною щось не так.

☐☐☐☐☐

Підрахунок балів та результати

◆ 35 – 70 балів:

Ти зараз у точці, де багато що виглядає хаотичним. Це ок – саме тому ти тут! Ця гра допоможе тобі структурувати себе.

◆ 71 – 105 балів:

У тебе є хороша база, але є сфери, які створюють труднощі. Гра допоможе зробити сильний ривок вперед.

◆ 106 – 140 балів:

Ти вже доволі усвідомлений(-а), але завжди є можливість прокачатися. Ця гра – можливість заглибитися ще більше.

◆ 141 – 175 балів:

Ти вже на високому рівні зрілості! Але завжди можна піти глибше і зміцнити свої навички.

3

МІНІ-ЩОДЕННИК РЕФЛЕКСІЇ: ПЕРШИЙ ЧЕК-АП ПЕРЕД ГРОЮ



Інструкція:

Це не просто список питань – це твоя перша розмова із собою перед грою.

Напиши відповіді чесно, так, ніби це твій внутрішній діалог, а не контрольна робота.



Формат вільний – можна коротко і по суті, а можна розгорнуто, як відчуваєш.



Лайфхак: Уяви, що ти записуєш ці відповіді для свого майбутнього Я, яке перечитає їх через 30 днів і подивиться, що змінилося.




Погнали!

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює

Завдання 1: Де зараз твоя точка напруги?

 Що у твоєму житті зараз найбільше напругає?


- ◆ Які виклики чи проблеми здаються тобі найскладнішими?
- ◆ Що тебе турбує, вибиває з колії, змушує застрягати?
- ◆ Якщо б ти міг(-ла) вирішити одну проблему прямо зараз – що б це було?

 Це потрібно, щоб у кінці гри ти побачив(-ла), як ти тепер ставишся до цього.

Завдання 2: Як ти приймаєш рішення?

 Коли перед тобою вибір – що відбувається?

- ◆ Чи довго ти вагаєшся? Чи рубаєш з плеча?
- ◆ Чи є в тебе своя система, за якою ти вирішуєш, що робити?
- ◆ Як ти зазвичай обираєш між «Окей, роблю» та «Ні, це не моє»?


 Це потрібно, щоб у процесі гри відстежити, чи твоє мислення стало більш чітким.

"Шлях зрілост" – гра, яка тебе змінює


Завдання 3: А що взагалі означає бути зрілим(-ою)?

 Як ти розумієш слово «зрілість»?


- ◆ Це про відповідальність? Про вміння вирішувати проблеми?
- ◆ Про свободу? Про фінансову стабільність?
- ◆ Чи може про вміння не паритися через дурниці?

 Це твій персональний критерій. Наприкінці гри ти перевіриш, чи твоє розуміння змінилося.

Завдання 4: Чого ти чекаєш від цієї гри?

 Що має статися за ці 30 днів, щоб ти сказав(-ла): "Ого, це було не дарма"

- ◆ Чого ти хочеш навчитися або змінити в собі?
- ◆ Як би ти хотів(-ла) почуватися в кінці гри?
- ◆ Що для тебе було б ідеальним результатом?

 Фішка: У фіналі ти зможеш перечитати ці відповіді і подивитися, чи твоя точка Б співпадає з реальністю.

4

АУДІОПОВІДОМЛЕННЯ СОБІ В МАЙБУТНЄ

📌 Запиши коротке аудіо або відео для себе – свого майбутнього Я.

💡 Уяви: пройшло 30 днів, ти завершив(-ла) гру «Шлях зрілості». Зміни відбулися. Ти інша людина. Тепер ти слухаєш/дивишся це повідомлення і перевіряєш, як далеко ти просунувся(-лася).

🎯 Що сказати в цьому записі?

- 📌 Де я зараз у своєму розвитку?
- Що відбувається в моєму житті? Як я почуваюся?
- 🔥 Що мене турбує чи здається важким?
- Які питання чи проблеми зараз найбільше зачіпають мене?
- 🎯 Чому я тут і що хочу змінити?
- Чого я чекаю від цієї гри? Що хочу отримати?

📌 Фішка:

- Запиши так, ніби це звернення до себе, ніби ти розмовляєш із другом, якому довіряєш.
- Головне – не ідеальність, а чесність.

💡 У фіналі гри ти прослухаєш це повідомлення і побачиш, що реально змінилося. 🚀

💡 Наприкінці гри ти повернешся до цього файлу, щоб оцінити свій прогрес. Бажаю тобі глибоких відкриттів і цікавого шляху до зрілості! 🚀