



ТЕМАТИЧЕСКИЕ

ДЕВИЧНИКИ

на базе т-игр

Виктории Игнатушиной





ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Тематический девичник - это знакомство с частью игры, подразумевающие проведение дополнительных практик, которые позволят наиболее глубоко раскрыть заданную тематику.**
- **Главное правило - делай красиво и с максимальной заботой о каждой участнице.**
- **Обязательно берите с собой игру (полный комплект).**
- **Оптимальное количество участников: 5-8 человек.**
- **Оптимальное время проведения: 3-4 часа.**
- **Оптимальное время для проведения девичника: суббота/воскресенье.**
- **Оптимальная стоимость девичника: 800-3000 руб/человека (в зависимости от заказа дополнительных услуг).**
- **По желанию, пригласите фотографа на 30-60 минут. Фотограф может быть начинающим (поищите среди знакомых или в чатах вашего города).**
- **Размещайте анонс встречи на всех возможных интернет площадках, попросите фотографа и друзей сделать анонс, разместите свое предложение в афише мероприятий своего города.**
- **Обязательно подготовьте свои визитки.**



ОБЩАЯ СТРУКТУРА
тематического девичника
"Фототерапия"
(подходит для всех т-игр)

• Идея девичника "Фототерапия"

- Поставить определенную цель (запрос).
- Изучить состояние, которое поможет прийти к реализации цели.
- Собрать образ(-ы), отвечающие этой задаче участницы.
- Сфотографироваться в подобранных образах, запечатлев тем самым необходимое состояние.

• Подготовка

Заранее договоритесь со стилистом о мероприятии. Пришлите ему карты Архетипов со стилистическим описанием для подборки референсов. Попросите стилиста продумать маршрут движения по магазинам (зачастую у стилистов есть договоренности с определенными магазинами одежды, в которых можно проводить подобные мероприятия за рекламу).

Договоритесь с фотографом о съемке. Сделайте акцент на важности фиксации нового состояния.



• **Маршрут**

- 1. В назначенное время соберитесь с участницами в кафе (это может быть фудкорт в ТЦ). За чашечкой чая/кофе обсудите запрос на девичник для каждой участницы.**
- 2. Предложите участницам под запрос выбрать карту-образ. Проговорите с участницами их карты, выделите сильные стороны и качества выбранных Архетипов, определите состояние, необходимое для реализации запроса.**
- 3. Вместе со стилистом соберите подходящие под выбранные Архетипы образы. Отметьте состояние участниц, дайте им вдоволь накрутиться перед зеркалом, продефилировать.**
- 4. Фотограф в это время фотографирует девушек в новых для них образах. Так же попросите фотографа записать короткие видео для каждой участницы, передающие атмосферу и состояние образа. В финале сделайте групповую фотографию.**
- 5. После примерок и фотосессии можно расположиться с девушками в уютном кафе и обсудить новое состояние, мысли и инсайты от проведенного мероприятия.**



СТРУКТУРА

тематического девичника

"Встреча с Внутренним Ребенком"

(для т-игры "Дом Души")

- **Идея девичника**

Познакомиться с Внутренним Ребенком, услышать о его потребностях и желаниях, порадовать его и окружить заботой.

- **Подготовка**

Заранее продумайте место встречи, исходя из тех активностей, что спланируете для того, чтобы порадовать внутреннего ребенка:

- **можно рисовать картины в Арт-студии**
- **можно лепить из глины в гончарной мастерской**
- **можно печь капкейки на кулинарных мастер-классах и тд.**

Узнайте стоимость выбранных активностей, проведите опрос аудитории в соцсетях, что им больше откликается. По желанию и заложенному бюджету, пригласите фотографа.

Не стесняйтесь договариваться об оплате активностей и услуг фотографа бартером или отзывом в соцсетях.



- **Сценарий**

- **Начните девичник со знакомства с участницами.**
- **Коротко и доступным языком расскажите теоретическую часть: Кто такой внутренний ребенок. В каких состояниях он бывает (бунтующий, адаптивный, свободный). Почему важно знать свою внутреннюю девочку и заботиться о ней.**
- **Предложите участницам встретиться со своей внутренней девочкой в Медитации. Медитацию можно провести своим голосом или включить в записи. Подготовьте одноразовые платочки, они здесь точно понадобятся.**
- **Попросите участниц после Медитации поделиться своими чувствами, эмоциями и ответом на главный вопрос "Чего хочет моя внутренняя девочка?". Свяжите их ответы с выбранной активностью.**
- **Переходите к активностям, которые вы запланировали. Тем самым покажите участницам, как они могут проявить заботу и внимание к своему внутреннему ребенку.**
- **В финале спросите девушек, насколько довольна их внутренняя девочка теперь. И дайте на выбор карту из МАК "Забота о себе".**



- **Примеры Активностей**

- **Арт-терапевтическая встреча (рисование картин на холстах, боди-арт, эпоксидная смола).**
- **Лепка из глины в гончарной мастерской.**
- **Кулинарный мастер-класс по приготовлению капкейков, пиццы, бургеров, пряников и тд.**
- **Парк аттракционов (катание на каруселях, мороженное, сладкая вата и тд).**
- **Катание на лошадях.**
- **Танцевальный мастер-класс (отлично подойдет Зумба).**
- **Мастер-класс по флористике.**
- **Бесплатно: пикник на природе, игра в классики, купание, катание на зимних горках и тд.**



СТРУКТУРА

тематического девичника

"Внутренняя Богиня "

(для т-игр "Сад Души" и "Дом Души")

- **Идея девичника**

Познакомиться со своей Внутренней Богиней. Найти необходимое состояние для реализации желаемого. Заякорить выбранное состояние.

- **Сценарий**

- **Начните девичник со знакомства с**

- участницами. Предложите им выбрать карту-образ из колоды "Сила Дикой Души", отвечающую состоянию "Я сейчас" каждой участницы.**

- **Предложите участницам выбрать карту-образ**

- из колоды "Сила Дикой Души", отвечающей состоянию Изобилия. Дополните карту-образ картой-подсказкой из той же колоды и**

- предложите участницам познакомиться**

- заново, но на этот раз из состояния Богини**

- Изобилия. Здесь можно мечтать, фантазировать**

- и рисовать свою жизнь, полную радости,**

- счастья, любви и всех благ мира.**



- **Запечатываем (якорим) состояние изобилия.**
Для этого можно провести следующие виды активностей:
 - плетение цветочных венков;
 - создание украшений (браслеты, чокеры, бусы).
- **В финале предложите участницам сделать практику "Взятия ответственности" при надевании венка/украшения.** Для этого, во время надевания, проговорите с участницами разрешение: "Я - Богиня Изобилия. Изобилие внутри меня и вокруг меня. Надевая этот венок (браслет/чокер/бусы) я беру на себя ответственность за мой путь к изобильной жизни, за все свои решения и действия. Отныне я не ругаю себя за ошибки, а считаю их бесценным опытом. Отныне я не держу обиду и злобу внутри себя, а трансформирую их в благодарность. Только я ответственна за качество своей жизни. Я это принимаю".
- **По желанию и наличию свободного времени можете предложить участницам выбрать карту из МАК "Сила Диких Трав" или "Забота о Себе" и обсудить их.**



СТРУКТУРА
тематического девичника
"На пути к женственности"
(для т-игры "Красный Шатер")

• Идея девичника

Познакомиться с состояниями Девочки и Девушки. Совершить переход-инициацию.

**Идеальный формат для проведения Дней Рождений.*

• Сценарий

- Начните девичник со знакомства с участницами.**
- Расскажите в легкой, доступной форме теоретическую часть о каждой из ипостасей, о силе и ценности каждого состояния, уделив особое внимание Девочке и Девушке.**
- Проведите Медитацию про Женственность, которая настроит участниц перед девичником.**
- Из сектора Девочка предложите участницам выбрать по 1-2 карте "Яблоко" и "Золото", чтобы каждая участница смогла оценить свои достижения и взять ресурсы из этого возраста.**
- Из сектора Девушка предложите участницам выбрать по 1-2 карте "Метла", чтобы определить задачи этого возрастного периода.**



- **После знакомства с возрастными Девочки и Девушки приступайте к Арт-терапевтической практике перехода.**
- **В финале можете предложить участницам собрать браслеты/ожерелье из бусин, которые будут символизировать достижения и ресурсы возраста Девочки и задачи возраста Девушки. Оговоритесь, что украшение можно будет трансформировать и дополнить, если участницы захотят познакомиться с другими возрастными на терапевтических встречах.**

***данный Девичник можно проводить на природе, в кабинете или Арт-студии.**

***не забудьте про атрибуты, которые создадут атмосферу таинства: свечи, ароматические палочки, кристаллы, цветы, саше.**



СТРУКТУРА
тематического девичника
"От точки А к сумме мечты"
(для т-игры "Радуга Изобилия")

• Идея девичника

Познакомиться со своей финансовой точкой А и финансовой емкостью. Установить ближайшую финансовую цель. Наметить путь к ее реализации.

**подготовьте для девичника листы А4 (5-7 шт на каждого участника) и ручки/маркеры.*

• Сценарий

- Начните девичник со знакомства с участницами. Предложите им определить свою финансовую точку А (текущее положение дел в финансах).**
- Далее предложите участницам выбрать карту-образ из колоды "Сила Дикой Души", который отвечает желаемому состоянию, в тот момент, когда у участницы есть все, что она пожелает. Эта карта станет помощницей при составлении точки С (финансовой емкости) и нахождении супер-силы, которая поможет прийти к желаемой сумме.**



- Проведите групповую Денежную медитацию с купюрой в ладонях под приятную музыку. Попросите участниц поделиться ощущениями и мыслями.
- Проведите расстановочную практику для определения точки В (первого шага к финансовой емкости). Каждой участнице раздайте листы А4 (5-7 шт) и ручки/маркеры. Первый лист - т.А, последний лист - т.С, оставшиеся листы - промежуточные суммы. Разложите листы на полу и предложите участницам совершить их путь от т.А до т.С, фиксируя внимание и свои ощущения на каждом листе. Наиболее яркую по ощущениям сумму берите за т.В - ближайшую финансовую цель.
- Предложите участницам расписать все текущие и новые источники дохода, позволяющие прийти к т.В. По желанию, здесь вы можете подключить в работу карты из колоды "Магия Денег", которые помогут найти новые, потенциальные источники дохода.
- В финале попросите участниц составить план действий для выхода на тот доход, который они указали в т.В. Возьмите обещание с каждой участницы перед всей группой о выполнении одного действия из получившегося списка в ближайшие 72 часа.