

EM PA TIA

Manual de uso

Guia para iniciantes nos
baralhos do Jogo Empatia

Índice

Introdução	1
Auto–Empatia para 1 jogador	2
Mais importante para 1 jogador	4
Mudando minhas escolhas para 1 jogador	6

Manual Empatia

guia para iniciantes

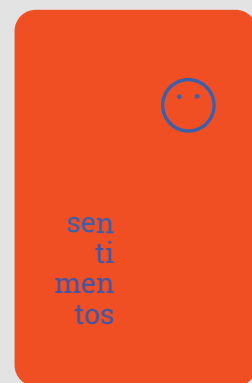
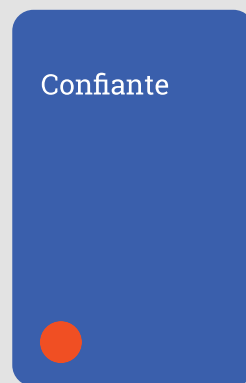
O jogo

Empatia é um card game de autoconhecimento para um ou mais jogadores, indicado para todas as idades.

Componentes baralho EMPATIA

O jogo é composto de 105 cartas, divididas em três categorias:

44 cartas **Sentimentos**
(frente azul e
verso vermelho)



46 cartas **Importante**
(frente laranja e
verso amarelo)



15 cartas **Escolhas**
(frente verde e
verso bege claro)



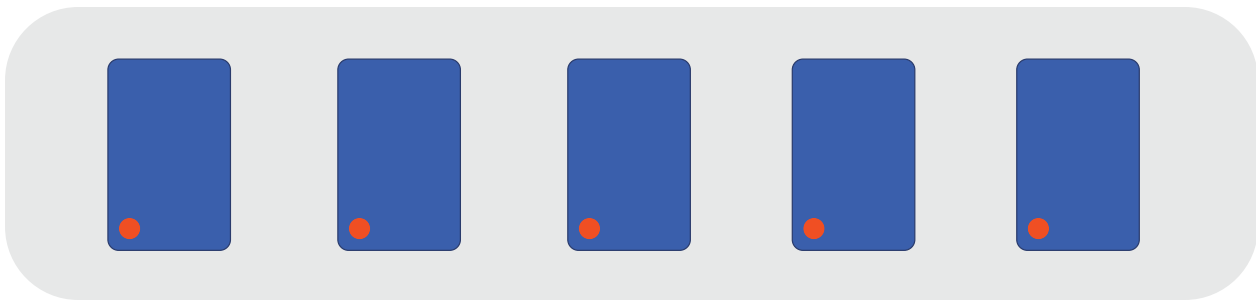
Auto-Empatia

para 1 jogador

Objetivo: Perceber meus sentimentos, e a partir disso escolher algo para fazer nos próximos 5 minutos.

1. O que eu tenho sentido ultimamente?

Leia todas as cartas **Sentimentos** e separe as cinco que representam melhor sua última semana. Coloque as cartas escolhidas à sua frente em uma linha, uma ao lado da outra, estes serão os seus sentimentos. Devolva o restante das cartas **Sentimentos** a caixa, elas não serão usadas.



2. O que é realmente importante?

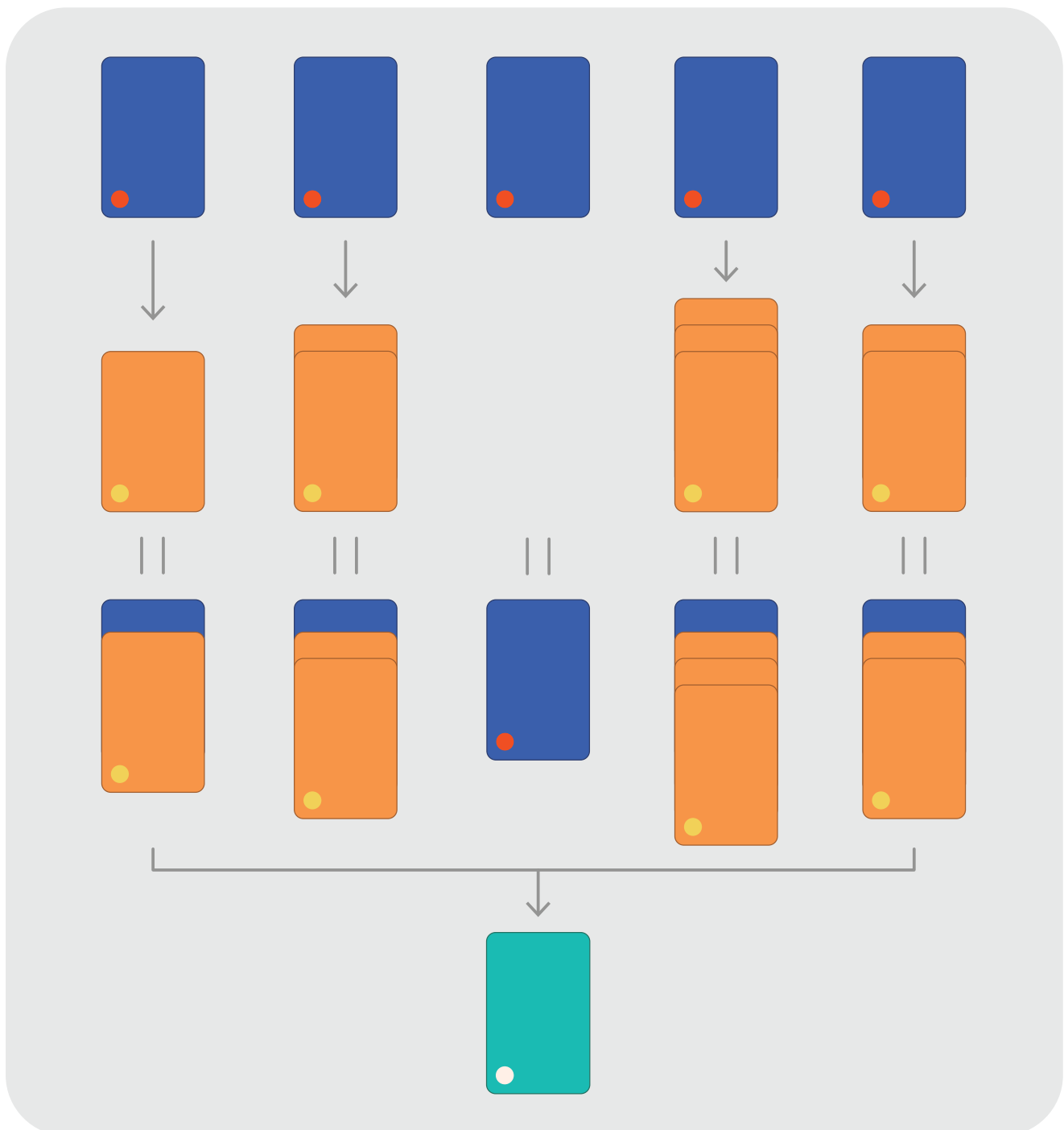
Leia todas as cartas **Importante** e separe as que tiverem alguma relação com os Sentimentos escolhidos na etapa anterior. Você pode escolher quantas cartas quiser. Coloque as cartas escolhidas a frente do sentimento com o qual estiver mais relacionada, formando uma coluna.

Você pode colocar mais de uma carta **Importante** no mesmo sentimento, ou ainda pode decidir não colocar nenhuma carta **Importante** a um dos sentimentos.

Sempre posicione as cartas uma em cima da outra, de uma forma que seja possível ler o texto de todas elas. Devolva o restante das cartas **Importante** à caixa, elas não serão usadas.

Auto-Empatia

para 1 jogador



3. O que eu escolho fazer agora?

Leia todas as cartas **Escolhas** e, baseado nas colunas que montou, separe algo que você quer fazer nos próximos cinco minutos. Esta será sua escolha final, pratique o que está escrito na carta nos próximos cinco minutos.

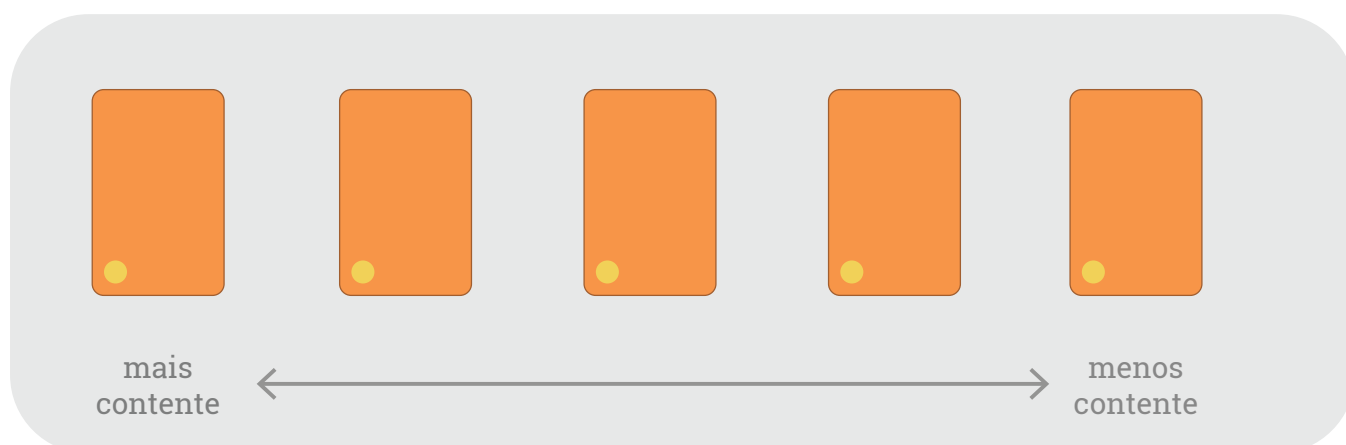
Mais importante

para 1 jogador

Objetivo: Descobrir o que é mais importante agora, e a partir disso escolher algo para fazer nos próximos 5 minutos.

1. O que é mais importante agora?

Leia todas as cartas **Importante** e separe as cinco coisas mais importantes de sua vida, neste momento. Você irá colocar as cartas separadas a sua frente em linha, uma ao lado da outra. Estas serão as suas coisas importantes.



2. Organize as cartas

Na ponta da esquerda coloque a coisa importante com a qual você está mais contente em sua vida. Na ponta direita coloque a coisa importante com a qual você está menos contente. Depois organize as outras três cartas seguindo a ordem da mais contente para a menos contente. Devolva o restante das cartas **Importante** à caixa, elas não serão usadas.

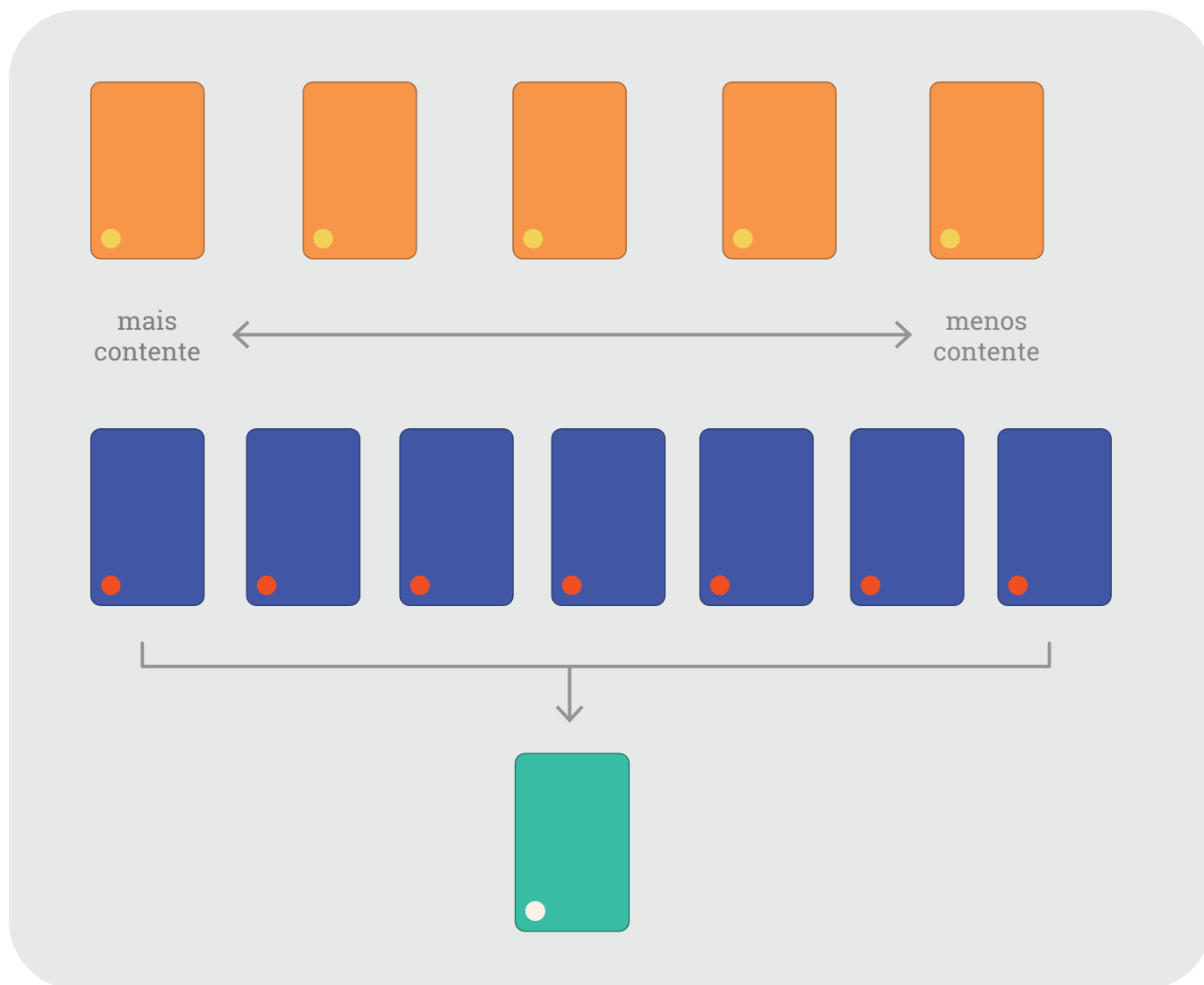
3. O que eu sinto ao perceber isso?

Leia todas as cartas **Sentimentos** e separe as que tiverem alguma relação com as suas coisas importantes. Coloque as cartas Sentimentos separadas lado a lado, em uma linha embaixo da

Mais importante

para 1 jogador

linha das coisas importantes. Devolva o restante das cartas **Sentimentos** à caixa, elas não serão usadas.



4. O que eu escolho fazer agora?

Leia todas as cartas **Escolhas** e, baseado nas linhas que montou, separe algo que você quer fazer nos próximos cinco minutos. Esta será sua escolha final, faça o que está escrito na carta nos próximos cinco minutos.

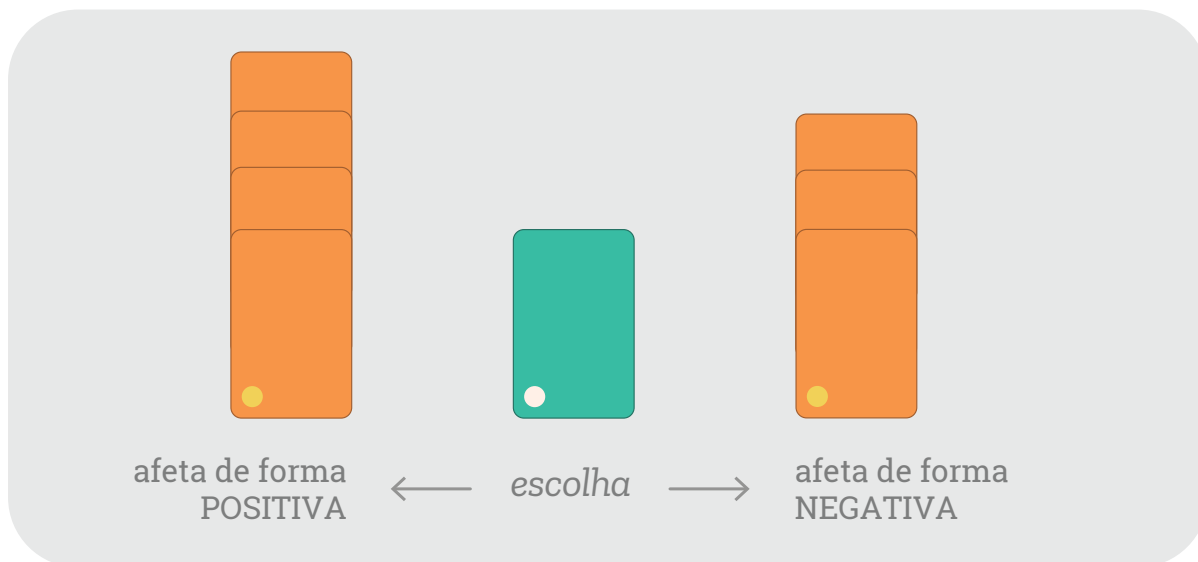
Mudando minhas escolhas

para 1 jogador

Objetivo: Descobrir o que não está me fazendo bem, e a partir disso escolher algo para fazer nos próximos 5 minutos.

1. O que estou escolhendo que não está me fazendo bem?

Leia todas as cartas **Escolhas** e separe uma que representa algo que você faz que não está te fazendo bem. Coloque a carta separada a sua frente, esta será sua *escolha*. Coloque de lado as demais cartas **Escolhas**, você irá utilizá-las de novo mais adiante.



2. Quais as consequências dessa escolha?

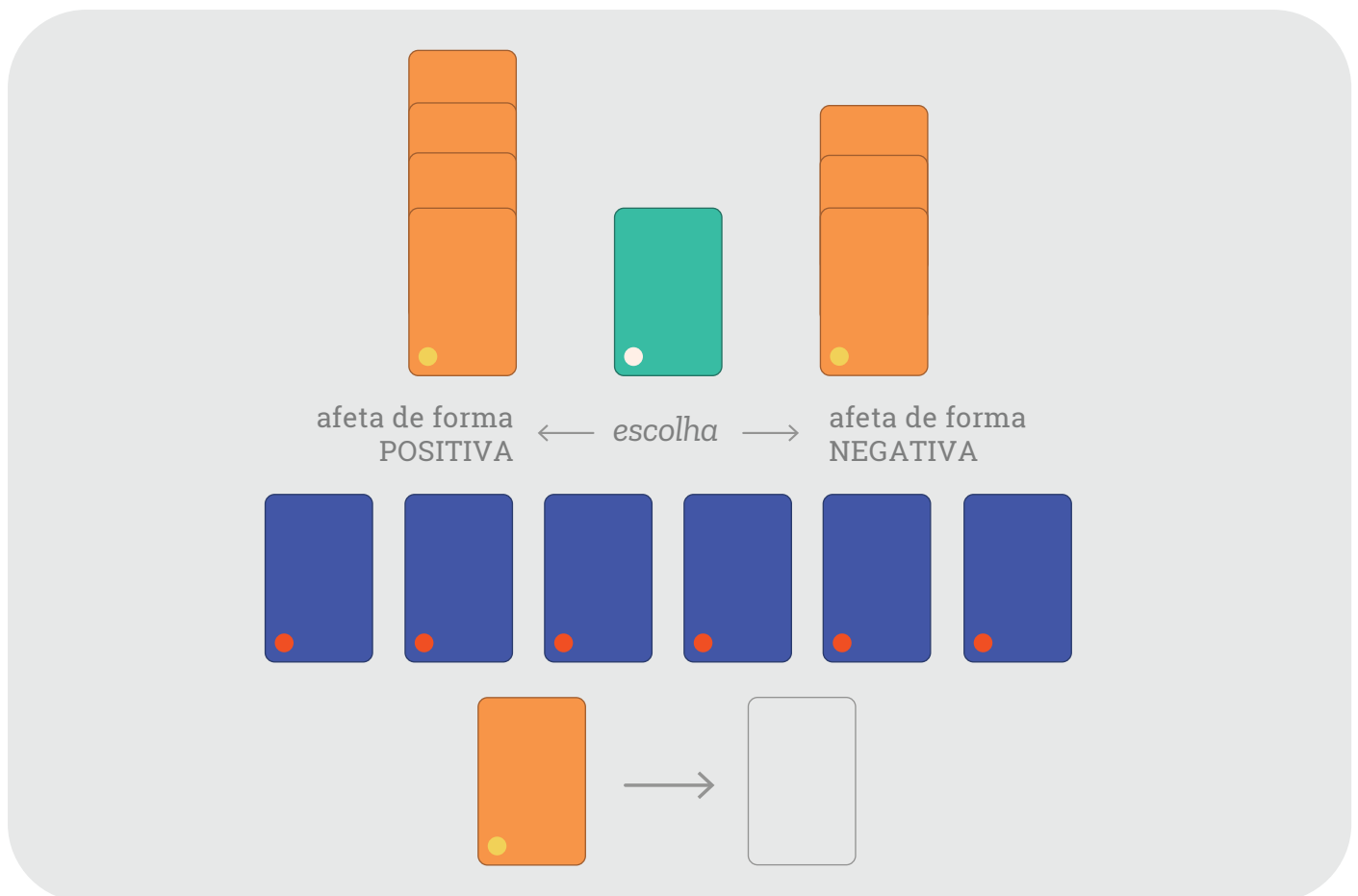
Leia todas as cartas **Importante**. Separe no máximo 5 cartas que representam o que é afetado DE FORMA POSITIVA por sua *escolha*. Faça uma coluna com todas as cartas separadas ao lado esquerdo de sua *escolha* de um modo que o texto de todas seja visível.

3. Ainda com as cartas **Importante** em mãos, separe no máximo 5 que representam o que é afetado DE FORMA NEGATIVA por sua *escolha*. Faça uma coluna com todas as

Mudando minhas escolhas

para 1 jogador

cartas separadas ao lado direito de sua *escolha* de um modo que o texto de todas seja visível. Coloque de lado as demais cartas **Importante**, você irá utilizá-las de novo mais adiante.



4. O que eu sinto em relação à isso?

Leia todas as cartas **Sentimentos** e separe 6 que tem alguma relação com as cartas já organizadas na mesa. Abaixo destas coloque as cartas **Sentimentos** separadas em linha, uma ao lado da outra. Devolva o restante das cartas **Sentimentos** à caixa, elas não serão usadas.

5. O que é realmente importante agora?

Pegue outra vez as cartas **Importante** e, baseado em todas as cartas que organizou na mesa, separe uma que representa aquilo

Mudando minhas escolhas

para 1 jogador

que é o mais importante para você agora. Você pode separar tanto uma das cartas **Importante** não utilizadas quanto uma que já esteja na mesa. Coloque a carta separada embaixo da linha de cartas **Sentimentos**. Devolva o restante das cartas **Importante** à caixa, elas não serão usadas.

6. O que eu escolho fazer agora?

Pegue outra vez as cartas **Escolhas** e, baseado no que é o mais importante para você, separe algo para fazer agora. Você pode escolher tanto a carta **Escolhas** da mesa (separada na primeira etapa) quanto uma não utilizada. Esta será sua escolha final, coloque a carta ao lado direito do que é o mais importante, e faça o que está escrito na carta nos próximos cinco minutos.

