

# JUEGO DE TRANSFORMACION

## ( En castellano)

Para poder apoyar a las personas, que acudían a la Fundación Findhorn, en su crecimiento personal y espiritual, Se ideó el Juego de la Transformación. Este poco a poco fue trascendiendo el círculo de la Fundación Findhorn para convertirse en una herramienta global de auto transformación.

Sea cual sea tu situación o metas personales, **el Juego de la Transformación** te puede ayudar a encontrar respuestas válidas para avanzar con éxito y alegría por el sendero de la vida.

Tu pones el propósito u objetivo que quieres clarificar y el juego te proporciona las claves que permiten resolver tus problemas actuales y alcanzar tus metas deseadas.

A través del juego, puedes hacerte más consciente de tu potencial y cómo actúas en los diferentes niveles de su ser: **físico, emocional, mental y espiritual**.

El juego te provee con nuevas perspectivas sobre tu situación actual y te ayuda a conocer más a fondo tus recursos internos y externos para poder desarrollar plenamente tu creatividad.

Puedes usar el juego para descubrir los patrones de creencias y actitudes que te separan de tu felicidad.

Durante todo el juego, tienes la oportunidad de descubrir dimensiones desconocidas de ti mismo que te facilitarán integrar los cambios en tu vida con mayor comprensión, confianza y ligereza.

**El Juego de la Transformación** ha sido, durante más de 25 años, fuente de inspiración para miles de personas alrededor del mundo. Fue creado y desarrollado por Joy Drake y Kathy Tyler durante su estancia en la Fundación Findhorn (Escocia). En su momento, ambas formaban parte de la dirección de este centro internacional educativo, cuyo interés principal se centra en la convivencia armónica con todo lo que existe.

Nosotros realizaremos la versión grupal de este sorprendente juego.

### ¿En qué consiste el Juego de la Transformación?

El Juego de la Transformación es una forma eficaz y divertida de comprender y transformar cualquier aspecto de tu vida que te gustaría cambiar o vivir de forma diferente. Examina el tipo de experiencias que creamos, la forma en que reaccionamos a las mismas, y cómo podemos cambiar nuestras respuestas para poder realizar nuestro potencial máximo y conseguir lo que nos proponemos.

### ¿Cómo nos ayuda?

El Juego de la Transformación refleja fielmente nuestra vida y nos ofrece respuestas claras, que nos pueden ayudar a:

\* Aceptarnos mejor a nosotros mismos para así comprender lo que nos obstaculiza y ser conscientes de nuestros puntos fuertes.

- \* Comprender las pautas de estrés y modificar hábitos que nos limitan.
- \* Aclarar situaciones o asuntos personales importantes.
- \* Resolver conflictos interpersonales.
- \* Explorar nuevas posibilidades en nuestra vida.
- \* Manejar transiciones – cambios en la salud, la profesión, el matrimonio o una relación

## ¿Cómo funciona?

El Juego de la Transformación es un juego de mesa para 4 jugadores que se desarrolla durante un fin de semana.

El Juego de la Transformación Al jugar escogemos un propósito o enfoque de Juego, es decir, un aspecto de nuestra vida que queremos transformar o comprender y que constituirá la piedra angular de nuestra experiencia a lo largo del juego. El juego nos proporciona los recursos necesarios para superar nuestros problemas y alcanzar nuestro objetivo. A medida que nos movemos a lo largo de nuestro trayecto en el tablero y tiramos el dado, las casillas en las que caemos y las cartas que cogemos nos ayudan a resolver nuestros asuntos y determinar las nuevas direcciones a tomar.

Hay tres barajas principales, a saber: Insights (cualidades positivas que necesitamos reafirmar), Obstáculos (limitaciones), que nos ayudan a ver con mayor claridad los obstáculos o bloqueos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos y, por último, los Ángeles o consejeros, que nos permiten reflexionar sobre diferentes cualidades que nos pueden ayudar a conseguir lo que nos proponemos. Durante el Juego podemos explorar nuestro propósito, moviéndonos a través de varios niveles: físico, emocional, mental y espiritual, dependiendo de dónde se hallen las lecciones claves para nuestro crecimiento.

## La Historia del Juego

El Juego de la Transformación nació hace más de 25 años a manos de Joy Drake y Kathy Tyler, que formaron parte de la comunidad Findhorn y que ahora están establecidos en los Estados Unidos y trabajan con Innerlinks en el desarrollo constante del juego. La fundación Findhorn de Escocia es un importante centro internacional para el crecimiento espiritual y la transformación personal, y el Juego es una parte integrante de sus programas de crecimiento personal. Con el tiempo, el Juego ha evolucionado y ha desarrollado diversos formatos, de los cuales el más conocido es el juego de mesa que se puede adquirir comercialmente. Aunque hayamos jugado con amigos, un facilitador diplomado que utilice reglas avanzadas acercará la experiencia a las raíces del juego. La orientación y las respuestas creativas de un facilitador cualificado aportan una nueva dimensión y mayor profundidad al Juego.

# Aspectos Prácticos del Taller del Juego

El Juegos para 1,2, 3 y 4 jugadores

Existen varias opciones:

- Apuntarse a alguno de los juegos que haya organizado .
- Formar tu propio grupo con opción a jugar en casa o en la consulta de Vida y Despertar en Madrid.
- Hacer un juego individual.

**El horario variará según el número de jugadores y sus necesidades.**

## Preguntas más Frecuentes

¿Cuáles son los propósitos? ¿Puedes ponerme un ejemplo?

Se juega con un propósito o Enfoque de Juego, es decir, un aspecto de tu vida sobre el cual quieres ser orientado. Escoge el aspecto más importante para tí. A continuación expongo una serie de ejemplos de propósitos con las que la gente ha jugado:

El Juego de la Transformación• 'Mi intención es aclarar qué dirección tomar en mi profesión'

- 'Me propongo crear mayor prosperidad económica'
- 'Me propongo entender mejor los motivos de las fricciones entre mi pareja y yo'
- 'Mi intención es eliminar el estrés relacionado con mi trabajo'
- 'Me propongo permitirme mayor diversión en mi vida'
- 'Me propongo liberar los bloqueos que me impiden expresar mi creatividad'
- 'Me propongo cuidar de mi cuerpo y hacerme cargo de aspectos relacionados con mi salud'
- 'Me intención es soltar los bloqueos que impiden que me comprometa a una relación duradera'
- 'Me propongo entender mejor las razones de la insatisfacción que siento en mi vida personal'