

Vervolg variant 3

Speel af en toe, maar regelmatig, naar eigen inzicht een tussenronde met de ACT-kaarten! Dat brengt andere energie en ook weer nieuwe inzichten. Herhaal eventueel ronde 1 en de tussenronde met de ACT-kaarten een aantal keer.

Ronde 2.

- Aan het einde van het spel kijk je van welke letter jij de meeste kaarten hebt gekregen. Wat zegt je dat? Laat je helpen door de Be Brave Matrix. Neem ook mee wat de rondes met de ACT-kaarten je hebben gebracht.
- Vervolgens trek je een **E** kaart en beantwoord je de vragen op de achterkant.
- Deel de antwoorden met je spelgenoten.

Ronde 3. (de laatste ronde)

Trek allemaal een Perspective-kaart. Voor wie vind jij dat de boodschap op de kaart bedoeld is? Dit mogen meerdere personen zijn, het mag ook 'jij' zijn. Als het maar echt bedoeld is voor diegene!

Variant 4 | Met een groep | Wat je altijd al wilde weten...

Iets meer 'uptempo'. Ideaal speel je deze variant met 4-6 personen (team, vrienden of gezin).

Vorbereiding:

1. Leg de kaarten **B,R,A,V,E** per letter op een stapel in het midden.
2. Iedereen trekt een kaart uit elke stapel. En heeft dus 5 kaarten.

Ronde 1.

We spelen deze ronde 5 maal.

- Op welke vraag wil je het antwoord van wie horen?
- Diegene geeft vervolgens aan op wie hij de quote op de voorkant van toepassing vindt en waarom.
- Speel na elke ronde een tussenronde met de ACT-kaarten! Dat brengt andere energie en ook weer nieuwe inzichten.

Ronde 2.

- Trek allemaal twee Perspective-kaarten uit de stapel en geef ze aan wie een perspectief het beste kan gebruiken of het hardste nodig heeft.
- Vul eventueel de Be Brave Matrix kaart voor jezelf in.

Download de 'Be Brave invulmatrix' via de website: www.livlifeacademy.nl



MEOWING TIME IS OVER.
IT'S TIME TO ROAR.

Samenstelling & Vormgeving
Livlife Academy & De Projectkeuken
Marjolein van der Maesen & Milou Ros

Variant 1 | Me, Myself and I | Net als patience.

Vorbereiding:

1. Schud de kaarten met de letters **B,R,A,V**, en leg ze op één stapel met de vraagkant naar boven.
2. Leg ook de **E**-kaarten met de quotekant naar boven.
3. Leg de Perspective-kaarten op een stapel.
4. Neem een Be Brave Matrix kaart en pen en papier, of nog beter je agenda! De ACT-kaarten doen in deze variant niet mee.

Heb je minder tijd of wil je meer focus? Kies dan uit de **B,R,A,V**-kaarten per letter 2 of 3 quotes die jou het meeste aanspreken. Volg verder de rondes hieronder.

Ronde 1.

Beantwoord alle vragen van alle kaarten. Leg de vragen die je het meeste raken voor je. De vragen die minder binnenkomen leg je weg.

- Wat valt je op?
- Waar is werk aan de winkel?
- Van welke letter heb je de meeste kaarten voor je liggen en wat zegt jou dat?

- Wat vertellen de quotes aan de voorkant je? Laat je helpen door de Be Brave Matrix kaart.

Ronde 2.

Kies vervolgens uit de **E**-kaarten 3 quotes die het beste aansluiten op dat wat jou te doen staat. Laat je daarbij inspireren door de antwoorden op de vragen en de quotes uit ronde 1. Beantwoord de vragen op de **E**-kaarten. Noteer in je agenda wat je wanneer, hoe (en eventueel) met wie gaat doen. Trek vervolgens 3 Perspective-kaarten. Doe er je voordeel mee!

Variant 2 | Coach-Coachee | Of gewoon met z'n tweetjes.

Speel het spel naar eigen invulling. Je kunt je laten inspireren door de spelregels uit de andere varianten. Neem als startpunt eventueel een actuele 'levende' vraag.

1. Begeleid de coachee, of elkaar bij het kiezen van passende quotes, het beantwoorden van bijbehorende vragen van **B,R,A,V**-kaarten en daarmee het invullen van de Be Brave Matrix.
2. Eindig met de Perspective-kaarten. Loop er door heen, welke 3 zijn het meest passend voor de coachee/de ander op dit moment?

Variant 3 | Met een groep | Welke quote past bij wie?

We nemen de tijd. Ideaal speel je deze variant met 4-6 personen (team, vrienden of gezin).

Vorbereiding:

1. Leg de kaarten **B,R,A,V** per letter op een stapel in het midden.
2. Leg ook de **E**, Perspective- en de ACT-kaarten op aparte stapels voor je.
3. Iedereen heeft een Be Brave Matrix kaart en pen en papier voor zich liggen.

Ronde 1.

We gaan met de klok mee.

- Neem om de beurt een kaart van de stapel **B**.
- Lees de quote hardop voor en geef de kaart aan diegene bij wie jij deze quote het beste vindt passen en leg uit waarom.
- Vervolgens stelt degene die de quote heeft ontvangen de gever de vraag op de achterkant van de kaart.
- Jij geeft kort maar krachtig antwoord.
- Als iedereen een kaart met een quote van kaart B heeft weggegeven. Doen we hetzelfde met de letter **R** en vervolgens met de quote-kaarten **A** en **V**.