

O JOGO DA VIDA REAL

*Habilidades para uma vida
que vale a pena ser vivida*

IDADE +14

DE 3 - 6 JOGADORES

THE GAME OF REAL LIFE



skills for a life worth living

AGES
14+

3-6
PLAYERS

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

SOBRE A TRADUÇÃO

O que você encontrara nas páginas a seguir é a tradução de um jogo de cartas pensado para desenvolver as técnicas do Treino de Habilidades DBT de uma maneira gamificada. Este jogo não foi desenvolvido por mim, mas sim por duas pessoas: Jesse Finkelstein e Meredith Noelle, em parceria com a Clínica de Terapia Comportamental Dialética na Universidade.

O material traduzido é o manual do jogo original, no qual **estarão presentes as cartas que poderão ser impressas para utilização**, uma vez que o produto físico encontra-se esgotado, mas os desenvolvedores disponibilizaram gratuitamente o manual em inglês. Logo este projeto não possui fins lucrativos e nem permite a utilização do mesmo para qualquer finalidade comercial.

Para que a tradução fosse possível, foi necessário recriar o material, tanto as artes das cartas como textos, diagramação e tudo mais. Logo, tomei uma licença criativa de adaptar os modelos e fazer cortes e adições quando necessário e **esta versão será futuramente atualizada** mediante os feedbacks da comunidade.

Espero que contribua com os terapeutas DBT e psicólogos interessados.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

O JOGO

A vida é difícil. Conflitos com pessoas queridas, administração do dinheiro, angústia existencial, mudanças climáticas – todos temos muitos motivos para nos sentirmos estressados.

Felizmente, existem habilidades que podem nos ajudar a permanecer no presente e lidar com esses problemas de forma eficaz.

O Jogo da Vida Real é uma maneira divertida de desenvolver essas habilidades para viver melhor. Ele é baseado nos princípios da Terapia Comportamental Dialética (DBT). O objetivo da DBT é nos ajudar a viver o momento, lidar com o estresse de forma saudável, regular nossas emoções e melhorar nossos relacionamentos.

Ao jogar, esperamos que essas habilidades da DBT ajudem você a encontrar formas sábias e saudáveis de navegar pela vida, tanto nos momentos bons quanto nos difíceis.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

COMO JOGAR

É necessário de 3 a 6 jogadores, a partir de 14 anos.

Existem 3 tipos de cartas:

Objetivo de Vida

Objetivo de Vida

Morar com 12 gatos na Nova Escócia, enquanto comanda seu império no Etsy de chapéus de tricô para gatos.

3 Eu **4** Carreira **2** Família **1** Mundo

Conflitos

Conflito

Você está apresentando um projeto para todos no seu trabalho (inclusive aquela pessoa atraente que você tem observado). De repente, as bebidas que você tomou na noite passada decidem se manifestar. Você acaba vomitando em cima do seu chefe.

3 Eu **4** Carreira **2** Família **1** Mundo

Habilidades

Mente Sábia
Atenção Plena



Mente Sábia é onde a Mente Emocional e Mente Racional se sobrepõem. Em Mente Sábia integramos opostos e abraçamos a realidade em toda a sua complexidade. Inspire silenciosamente e faça uma pergunta à Mente Sábia. Respire e ouça a resposta. Não diga a si mesmo a resposta, apenas ouça.

Cada carta de Objetivo de Vida e Conflito possui 4 categorias de pontos:



Existem três maneiras de jogar e vencer o jogo:

1. Ganhar uma quantidade de pontos em cada categoria, que sejam suficientes para atingir seu "Objetivo de Vida".
2. Chegar o mais perto possível de seu "Objetivo de Vida".
3. Ignorar a carta Objetiva de Vida e focar em qual jogador consegue mais cartas de Conflito.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

COMEÇANDO O JOGO

Quem tiver ido à terapia mais recentemente será o primeiro **Mente Sábia** (jogador da vez). Cada jogador assume esse papel em rodadas alternadas. A **Mente Sábia** não disputa pela **Carta de Conflito**.

No início do jogo, a primeira **Mente Sábia** separa as **Cartas de Objetivo de Vida**, **Cartas de Conflito** e **Cartas**



de Habilidade em três montes. Em seguida, embaralha cada um separadamente e distribui 1 **Carta de Objetivo de Vida** e 6 **Cartas de Habilidade** para cada jogador.

A **Mente Sábia** pega uma **Carta de Conflito** do topo do baralho e lê o conflito em voz alta. Depois, coloca a **Carta de Conflito** à vista de todos os jogadores para que possam ler. O jogo começa no sentido horário a partir da primeira **Mente Sábia**.



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

SOBRE

A DBT (**Terapia Comportamental Dialética**) é um tratamento baseado em evidências para o **transtorno de personalidade borderline (TPB)**. A Dra. **Marsha Linehan** desenvolveu a DBT na década de 1980, e desde então, a terapia tem sido avaliada em diversos estudos e difundida mundialmente. Para mais informações sobre DBT, visite:

 <https://linehaninstitute.org>

Jesse Finkelstein

Jesse criou e ilustrou o jogo. Ele é doutorando em Psicologia Clínica na **Rutgers Graduate School of Applied and Professional Psychology**. Atualmente, trabalha no DBT-RU como clínico em treinamento e pesquisador.

Siga Jesse no Instagram:  @talkisgood

Saiba mais em:  www.talkgood.org

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

SOBRE

RODRIGO FRICATE MORALES

Realizou a tradução do jogo. Ele é especialista em psicologia comportamental, formando em DBT e programador de jogos nas horas vagas. Atualmente, trabalha como psicólogo clínico na empresa que fundou com a Laura Morales, Morales Psicologia.



Rodrigo Fricate Morales

Saiba mais em:  <http://www.moralespsicologia.com>

Siga Rodrigo no LinkedIn:

 <https://br.linkedin.com/company/moralespsicologia>



Laura Fricate Morales

LAURA FRICATE MORALES

Realizou a diagramação e revisão da tradução. Especialista em psicologia comportamental. Atualmente, trabalha como psicóloga clínica na empresa que fundou com o Rodrigo Morales, Morales Psicologia.

Saiba mais em:

 <http://www.moralespsicologia.com>

Siga Laura no LinkedIn:

 <https://br.linkedin.com/company/moralespsicologia>

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

SOBRE

MEREDITH NOELLE

Meredith é pesquisadora, professora e programadora, com foco em **cálculo consciente**, explorando o uso de ferramentas computacionais para ampliar a percepção e a consciência humana.

Siga Meredith no Instagram:  @meredith.noelle

Saiba mais em:  systempoetics.com

DBT-RU

Este jogo foi desenvolvido em colaboração com a **Clínica de Terapia Comportamental Dialética da Universidade Rutgers (DBT-RU)**, dirigida pela **Dra. Shireen Rizvi**. O DBT-RU é uma clínica de pesquisa e treinamento que oferece serviços completos de DBT para adultos e adolescentes.

Para mais informações, visite:  dbt.rutgers.edu

HABILIDADES NUCLEARES MINDFULNESS

Habilidades "O QUE":

- Observar
- Descrever
- Participar

Habilidades "COMO":

- Uniconscientemente
- Efetividade
- Não Julgamento

MINDFULNESS



HABILIDADES DE ACEITAÇÃO DA REALIDADE

- Aceitação Radical
- Mude a Mente
- Pratique a Disposição
- Perceba a Resistência
- Amor e Bondade

EFETIVIDADE INTERPESSOAL

- **D**escreva
- **E**xpresse
- **A**ssertivamente
- **R**eforce



- **M**antenha-se Atento
- **A**parente Confiança
- **N**egocie

- **G**entileza
- **I**nteresse
- **V**alidação
- **T**ratamento Leve

- **S**eja Justo
- **N**ão se desculpe
- **A**pegue-se aos Valores
- **S**eja sincero



REGULAÇÃO EMOCIONAL

- **A**cumule o Positivo
- **C**onstrua Maestria
- **L**ide com o Futuro

- **A**tividade Física
- **T**rate as Doenças
- **C**oma Refeições Balanceadas
- **E**vite Drogas que alteram o humor
- **S**ono Balanceado
- **E**xercícios



TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

- **T**emperatura
- **I**ntensidade
- **R**espiração Compassada
- **R**elaxamento Progressivo



- **P**are o que estiver fazendo
- **R**espire fundo
- **O**bserve a situação
- **P**roceda efetivamente

- **A**tividades
- **C**ontribuir
- **C**omparações
- **E**moções
- **A**fastar-se
- **P**ensamentos
- **A**utocuidado

- **I**maginação
- **S**ignificado
- **O**ração
- **R**elaxamento
- **U**ma coisa de cada vez
- **D**escanso

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE ATENÇÃO PLENA

Observando

Atenção Plena



Acalme a mente observando as coisas como elas são, sem rótulos ou julgamentos. Observe seu ambiente, sentimentos, pensamentos, sensações corporais, sem julgá-los. Não tente julgar ou afastar qualquer sentimento. Apenas observe.

Descrevendo

Atenção Plena



Note o que você está vivenciando, sentindo e pensando, por exemplo: minhas mãos estão suando; sinto tristeza; “Não consigo fazer isso”. Evite interpretar esses pensamentos, apenas fique com os fatos. Descreva quem, o que, quando e onde, isso é tudo.

Participar

Atenção Plena



Participe integralmente do momento presente, evite julgamentos sobre a atividade, como questionar o quão bem você está participando dela. Torne-se um com a atividade, deixando-se levar completamente por ela.

Uniconscientemente

Atenção Plena



Estar plenamente no momento presente, não perdido no passado ou pensando sobre o futuro. Faça uma coisa de cada vez. Observe o desejo estar em outro lugar, e depois volte à única coisa que é sua foco. Uma coisa de cada vez.

Efetividade

Atenção Plena



Agir de forma efetiva significa fazer o que funciona. Conheça seus objetivos, e o que é necessário para alcançá-los. Concentre-se no que funciona, em vez do que seria “justo” ou “injusto”. Esta é a situação em que você está, não aquele que você gostaria de estar.

Não Julgamento

Atenção Plena



Não julgamento significa estar aberto a todas as possibilidades. Focando no “o que é”, não no “bom” ou “ruim”. Aceite cada momento como o solo aceita tanto o chuva e o sol. Você está simplesmente absorvendo dados e achando um sentido para o mundo.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE ATENÇÃO PLENA + EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Bondade Amorosa

Atenção Plena



Repita a frase: Que você seja feliz. Que você esteja em paz. Que você seja saudável. Que você esteja seguro. Pense em um ente querido, então em um amigo, depois um inimigo, e então o mundo inteiro. Por último, direcione essa bondade amorosa para você mesmo.

Mente Sábia

Atenção Plena



Mente Sábia é onde a Mente Emocional e Mente Racional se sobrepõem. Em Mente Sábia integramos opostos e abraçamos a realidade em toda a sua complexidade. Inspire silenciosamente e faça uma pergunta à Mente Sábia. Respire e ouça a resposta. Não diga a si mesmo a resposta, apenas ouça.

Descreva a Situação

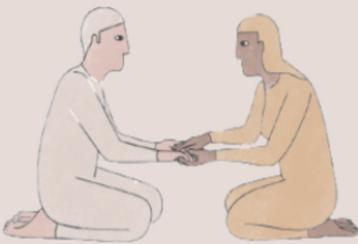
Efetividade Interpessoal



Apenas exponha os fatos. Neste ponto, você não está expressando sentimentos nem pedindo nada. Por exemplo, "Eu já disse não, mas você continua me perguntando de novo e de novo". Não: "Se você realmente se importasse comigo, você teria me ouvido na primeira vez que eu disse não".

Expresse

Efetividade Interpessoal



Expresse como você se sente usando declarações do tipo "eu". Uma declaração "eu" significa que você está assumindo a responsabilidade e impede a outra pessoa de ficar na defensiva. Para exemplo: "Eu me sinto desconfortável com esta conversa." Ao invés de, "Por favor, cale a boca."

Seja Assertivo

Efetividade Interpessoal



Seja assertivo dizendo o que você precisa ou dizendo "não" com firmeza (dependendo da situação). Fale de forma simples e clara. Para exemplo: "Preciso da sua ajuda com este projeto, você pode me dar uma mão?" Ao invés de dizer, "Por que você está sendo tão inútil?"

Reforçar

Efetividade Interpessoal



Certifique-se de que a outra pessoa sabe o que ela tem a ganhar ao conceder seu pedido. Por exemplo, "Vamos descobrir uma maneira para tornar você mais disposto a fazer o que eu falei." Ao invés de: "Se você não fizer o que eu quiser, nunca mais falarei com você. Nunca."

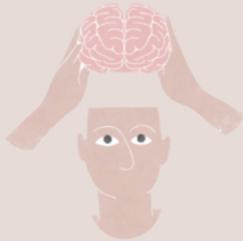
O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Fique Plenamente Atento

Efetividade Interpessoal



Fique plenamente atento e focado na conversa. Se a pessoa começar a agir na defensiva, mantenha o conversa no assunto. Seja como um disco riscado e continue pedindo o que você quer, dizendo não, ou expressando sua opinião repetidamente, de novo, e de novo.

Pareça Confiante

Efetividade Interpessoal



Independentemente de como você se sinta por dentro, pareça confiante. Mantenha sua cabeça erguida, fique de pé ou sente-se reto, faça contato visual direto, fale alto e claramente. Sem gaguejar, sussurrar ou olhando para o chão.

Negocie

Efetividade Interpessoal



Você não está exigindo nada, você está PERGUNTANDO. Se a pessoa não estiver de acordo, lembre-se que você tem que “dar para receber”. Talvez perguntando o que o outro pensa ou precisa.

Seja Gentil

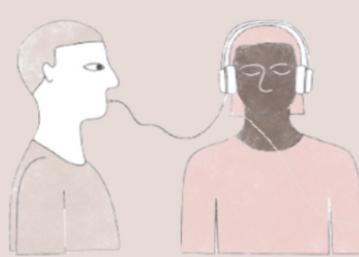
Efetividade Interpessoal



As pessoas respondem melhor quando eles se sentem amadas em vez de atacadas. Expresse raiva apenas com palavras. Sem ameaças e/ou declarações “manipulativas”. Tolere um “não” e permaneça na discussão mesmo se/ quando for dolorosa.

Aja Interessadamente

Efetividade Interpessoal



Aja ouvindo o outro sem interromper. Transmita esse interesse com palavras e linguagem corporal: olhe nos olhos, mantenha contato visual e incline-se na direção da pessoa, ao invés de ir embora. Não interrompa. Faça perguntas. Use frases simples como “ummh realmente?” ou “um-hum” para validar a experiência do outro.

Valide

Efetividade Interpessoal



Mostre que você entende a perspectiva das outras pessoas. Deixe-as saberem que você ouve o que elas estão dizendo. Imagine o mundo do ponto de vista delas. Diga coisas como: “Posso ver que isso é difícil para você” ou “Eu entendo por que este tópico é tão importante para você.”

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Usar um Tratamento Leve

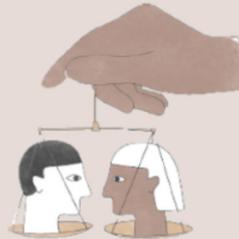
Efetividade Interpessoal



Um sorriso e um pouco de humor podem ter um impacto considerável e reduzir a tensão da situação. Tente suavizar sua abordagem em vez de usar uma abordagem hostil. Não faça exigências, críticas ou importunação. Tente dizer algo legal ou faça um elogio.

Seja Justo

Efetividade Interpessoal



Seja justo consigo mesmo e com os outros. Quando você é justo, você não utiliza declarações dramáticas ou críticas. Em vez disso, você busca a verdade em seus próprios sentimentos e desejos, ASSIM COMO nos dá outra pessoa.

Não se Desculpe

Efetividade Interpessoal



Não se desculpe quando você não fez nada de errado. Pedir desculpas pode ser muito poderoso para resolver conflitos, mas você não precisa se desculpar por ter uma opinião ou por discordar. Não invalide seus sentimentos válidos!

Apegue-se aos Valores

Efetividade Interpessoal



Defenda aquilo que você acredita. Se não tiver certeza, reserve um tempo para determinar o que valoriza. Talvez queira fazer uma lista de seus valores atuais e metas futuras. E, uma vez que tenha decidido, mantenha-se firme neles.

Seja sincero

Efetividade Interpessoal



Frequentemente mentimos quando queremos evitar uma conversa desconfortável, conflito ou sentimentos como culpa e vergonha. Seja honesto consigo mesmo e com os outros. Tente não exagerar nem minimizar a situação. Considere se suas palavras parecem verdadeiras para você e para a situação.

Termine Relacionamentos

Efetividade Interpessoal



Para se proteger física e emocionalmente, talvez você precise terminar um relacionamento. Consulte a *Mente Sábia*: "É hora de terminar as coisas?" Se a resposta for sim, planeje com antecedência como você encerrará o relacionamento. Antes de sair de um relacionamento altamente abusivo, entre em contato com uma linha de apoio local ou nacional.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Acumule o Positivo

Regulação Emocional



Quanto mais positivas as experiências que você tem, melhor você estará quando “a merda voar no ventilador”. A curto prazo, faça uma coisa que te traga alegria a cada dia. A longo prazo, identifique valores e objetivos que fazem sua vida valer a pena ser vivida.

Construa Maestria

Regulação Emocional



Faça uma coisa por dia que te traga uma sensação de realização. Pode ser um hobby ou trabalho. Tenha certeza de ser algo difícil o suficiente para que você tenha uma sensação de realização. Gradualmente vá aumentar a dificuldade ao longo do tempo.

Lide com o Futuro

Regulação Emocional



Prepare-se com antecedência para uma tarefa ou situação difícil. Descreva o que é difícil na situação. Decida a habilidade que você deseja usar. Imagine a situação em sua mente. Imagine-se lidando efetivamente com ela. Imagine o pior resultado. Pratique um pouco relaxamento depois de toda aquela imaginação.

P.L.E.A.S.E (Por favor)

Regulação Emocional



É difícil se sentir emocionalmente bem quando estamos fisicamente mal. Trate doença física. Coma refeições equilibradas. Evite drogas que alteram o humor. Tente dormir de 7 a 9 horas por dia noite. Faça algum tipo de exercício todos os dias, idealmente 20 minutos.

Cheque os Fatos

Regulação Emocional



Desacelere as coisas. Verifique se as suas emoções são condizentes com os fatos da situação. Pergunte a si mesmo: “O que está fazendo com que eu me sinta assim?”, “Como estou interpretando isso?”, “Estou presumindo o pior?”, “Qual é a emoção que eu quero mudar?”.

Ação Oposta

Regulação Emocional



Quando as emoções não se ajustam aos fatos aja de forma oposta. Pergunte a si mesmo: qual é a emoção que quero mudar? Os fatos correspondem à emoção? Qual seria o comportamento oposto ao que estou sentindo? Aja de maneira oposta ao que está sentindo. Repita até você se sentir diferente.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL + TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

Solução de Problemas

Regulação Emocional



Como resolver um problema: 1) Descreva os fatos. 2) Verifique os fatos. 3) Identifique seus objetivos. 4) Liste as soluções potenciais. 5) Escolha uma solução adequada ao seu objetivo. 6) Coloque sua solução em ação. 7) Avalie os resultados.

Temperatura

Tolerância ao mal-estar



Relaxe rapidamente exercitando seu reflexo do mergulhador. Curve-se. Enterre seu rosto em uma tigela com água fria ou segure uma bolsa fria/gelo em seus olhos e bochechas. Segure sua respiração por pelo menos 30 segundos. Certifique-se de manter a água gelada e não congelando.

Exercícios Intensos

Tolerância ao mal-estar



Quando as emoções estão “a flor da pele”, faça exercícios para liberar essa energia. Corra, ande rápido, pule, jogue basquete, levante pesos, dance por 20 minutos. Fazer de exercícios libera endorfinas que ajudam a combater emoções negativas, como ansiedade e tristeza.

Respiração Compassada

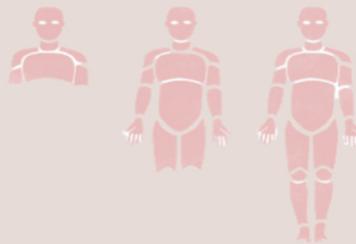
Tolerância ao mal-estar



Respire profundamente sentindo a sua barriga. Diminua o ritmo de sua inspiração e expire (em média, cinco a seis respirações por minuto). Respire mais devagar do que você inspira (por exemplo, inspire por 5 segundos e expire 7 segundos).

Relaxamento Muscular

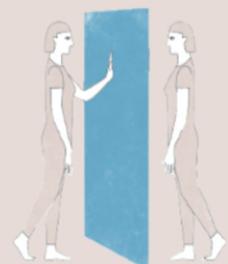
Tolerância ao mal-estar



Inspire profundamente e sinta sua barriga, tensione seus músculos (não tão ao ponto de sentir câimbras). Enquanto expira, diga a palavra “relaxar” em sua mente. Libere a tensão, começando com seus pés e subindo pelo corpo.

S.T.O.P (Pare)

Tolerância ao mal-estar



Quando a angústia é alta, tente S.T.O.P. (Parar). Pare! Suas emoções podem te levar a agir sem pensar. Afastese um pouco da situação. Repare o que está acontecendo em seu corpo. Esteja atento. Considere seus pensamentos e sentimentos e os dos outros.

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

HABILIDADES DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR + CONFLITOS

A.C.C.E.P.T.S (Distração)

Tolerância ao mal-estar



Tolere o sofrimento até estar pronto para enfrentar o problema. Envolve-se em uma atividade que o mantenha ocupado. Contribua com uma causa. Ganhe perspectiva Comparando-se com os outros. Evoque a Emoção oposta. Empurre o Problema para fora de sua mente. Substitua pensamentos negativos por uma atividade. Acalme-se com os 5 sentidos.

I.M.P.R.O.V.E (Melhorar)

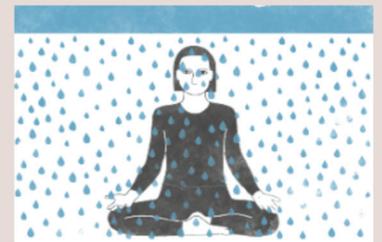
Tolerância ao mal-estar



Imagine cenas relaxantes. Encontre Significado na dor. Reze para um ser supremo ou consulte sua própria Mente Sábia. Relaxe com um banho quente. Foque a atenção em Uma coisa. Tire uma breve "férias". Com auto encorajamento, repense a situação.

Aceitação Radical

Tolerância ao mal-estar



Observe que você está resistindo à realidade. Pratique aceitar a situação com mente, corpo e espírito. Note a resistência em seu corpo. Permita-se sentir a tristeza e o luto. Reconheça que a vida vale a pena ser vivida, mesmo quando há dor.

Conflito

Você está apresentando um projeto para todos no seu trabalho (inclusive aquela pessoa atraente que você está interessado). De repente, as bebidas que você tomou na noite passada decidem se manifestar. Você acaba vomitando em cima do seu chefe.



Conflito

Após cinco anos de trabalho dedicado e incansável, seu chefe anuncia que você será substituído por um "robô". E não é qualquer "robô", mas aquele do setor de contabilidade que está namorando com seu crush do trabalho.



Conflito

Você está pegando o ônibus para visitar seu melhor amigo no hospital. Na metade da viagem, o motorista do ônibus anuncia que, se a velocidade do ônibus cair abaixo de 50 milhas por hora, ele vai explodir.



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

CONFLITOS

Conflito

Você está na casa de seus sogros conhecendo-os pela primeira vez, seu estômago está um pouco embrulhado. Você corre para o banheiro. O alívio é instantâneo. Você dá a descarga. Nada desce. Você comete o erro de novato de dar a descarga novamente. Agora tudo sai do controle.



Conflito

Você acorda na segunda-feira de manhã após uma noite agitada de sonhos malucos. Você vai ao banheiro e, ao passar em frente ao espelho, percebe algo muito estranho: você está grávida.



Conflito

Parabéns! Você conseguiu a promoção pela qual tem trabalhado tanto. Mas agora a dúvida começa a aparecer: "Você merece isso?" "Será que você realmente é capaz de fazer esse trabalho?" "Eles vão descobrir que você é uma fraude."

"Talvez você devesse desistir."



Conflito

Já se passaram 10 anos nesse navio fedorento. A comida está acabando, chove o tempo todo, e sua tripulação está ficando inquieta. Você agora percebe que nunca vai pegar aquela baleia estúpida.



Conflito

Você está relaxando no sofá. Quando seu gato passa por você, ele dá uma falha e se reinicia. Você acha que está alucinando. Mas então você recebe uma ligação de um homem com uma voz grave, que explica que você tem vivido em uma simulação de computador elaborada.



Conflito

O juiz acaba de conceder a guarda dos seus 3 filhos ao seu ex. Você planeja se disfarçar como uma babá inglesa amorosa, porém rígida, e fazer uma entrevista com seu ex para cuidar dos seus filhos.

É uma ótima ideia. O que poderia dar errado?!



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

CONFLITOS

Conflito

Você está dirigindo por uma estrada pitoresca, sem nenhuma preocupação no mundo. De repente, um idiota começa a buzinar atrás de você. Você reduz a velocidade para deixá-lo passar. Quando ele passa, quase te joga para fora da estrada.

...Ah, não, ele não fez isso.



Conflito

Você está verdadeiramente preocupado.

A mudança climática é real. O planeta está aquecendo. A vida como a conhecemos nunca mais será a mesma.



Conflito

Aquele príncipe eslovaco era tão encantador no Instagram. Ele só precisava das suas informações bancárias para transferir 15 milhões de dólares.

Agora, não sobrou nenhum dinheiro na sua conta corrente.



Conflito

Depois de todas as lágrimas e o luto, você descobre que seu parceiro idiota fingiu a própria morte para poder se casar com seu próprio irmão gêmeo idêntico.



Conflito

Você finalmente chamou sua crush para sair, e ela aceitou! O encontro está marcado para amanhã, e você está tão nervoso que não consegue parar de tremer.

Tipo, literalmente, você não consegue parar de tremer.



Conflito

Sua chefe vem falar sobre um projeto recente. Ela aponta alguns erros no seu trabalho. Você se sente criticado e humilhado. Dá vontade de virar a mesa, mandá-la "se ferrar", trancar-se no banheiro e pedir demissão.



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

CONFLITOS

Conflito

Você está sóbrio há 3 meses e o reencontro da sua família é neste fim de semana.

A caminho da festa, você passa pela casa do seu fornecedor. De repente, sente uma vontade intensa de usar drogas.



Conflito

É o dia do seu casamento. Você acabou de vestir o seu vestido. Sua futura sogra passa para lhe desejar boa sorte. O vestido dela parece familiar.

Espera aí! Ela está usando o mesmo vestido branco que você!



Conflito

O namorado da sua melhor amiga é um idiota. Seis meses atrás, eles terminaram, e vocês dois comemoraram.

Mas não tão rápido. Sua melhor amiga acabou de mandar uma mensagem dizendo que eles se reconciliaram e agora estão noivos.



Conflito

Durante o jantar de Ação de Graças, seu tio bêbado continua fazendo comentários vagamente ofensivos sobre seu par, sugerindo que você não deveria estar com "esse tipo de pessoa."

Apesar dos esforços de todos, seu tio simplesmente não cala a boca.



Conflito

Após um longo e difícil dia de trabalho, você se senta para meditar.

É uma construção lá fora? Por que seus vizinhos estão gritando? Você deixou o forno ligado? Você vai ficar sozinho para sempre? Qual é o sentido da vida?



Conflito

Você quer pegar o carro dos seus pais emprestado para ir à festa de um amigo. Vai ser a melhor festa de todos os tempos. Você sabe disso com certeza. Eles dizem "não" porque você já quebrou o toque de recolher duas vezes e se envolveu em 3 acidentes de carro. Mas eles acabaram de sair e as chaves estão na mesa. O que fazer?



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

CONFLITOS

Conflito

Você praticou todos os dias desde os 3 anos, por horas a fio. Agora, o momento que você tanto esperava chegou. O técnico está anunciando a escalação para o time principal de queimada.

MERDA! Quantas vezes você terá que treinar para entrar nesse maldito time?



Conflito

Você está aproveitando um tranquilo passeio de trem para a cidade. Admirando a paisagem enquanto o trem segue seu curso. O homem sentado à sua frente começa a gritar no celular. "Isso não vai durar para sempre", você pensa.

Então ele começa a gritar insultos raciais e homofóbicos.



Conflito

Aquele sofá parecia ótimo quando você o encontrou na rua. Agora ele está na sua casa e parece um pouco estranho. Por que o tecido parece estar se mexendo?

Isso não é o tecido. PERCEVEJOS!



(Faça sua própria versão)

(Faça sua própria versão)

(Faça sua própria versão)

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

OBJETIVOS DE VIDA

Objetivo de Vida

Morar com 12 gatos na Nova Escócia, enquanto comanda seu império no Etsy de chapéus de tricô para gatos.



Objetivo de Vida

Superestrela de reality show com uma linha de perfumes, cosméticos, joias e cremes não lácteos.



Objetivo de Vida

Casado(a) com 2,5 filhos, uma casa nos subúrbios e um negócio próspero de venda de cogumelos mágicos ilícitos.



Objetivo de Vida

Psicólogo(a) clínico(a) que ilustra jogos de cartas à noite para satisfazer ambições artísticas frustradas.



Objetivo de Vida

Guru de estilo de vida com 200 mil seguidores no Instagram, um dos quais é Gwyneth.



Objetivo de Vida

A pessoa mais rica do mundo! Que depois doa todo o dinheiro para caridade.



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

OBJETIVOS DE VIDA

Objetivo de Vida

Ahm... Você inventou os Post-its.



Objetivo de Vida

Barista das celebridades, com dois buldogues franceses chamados Mocha e Latte.



Objetivo de Vida

Mago chefe do time Lothlórien, o único e verdadeiro reino élfico na sua comunidade de Live Action RPG.



Objetivo de Vida

O próximo super-herói drag da América, salvando o mundo da ignorância e do mau gosto.



Objetivo de Vida

Pai ou mãe que fica em casa cuidando de uma ninhada de 8 pugs, 4 porcos, 12 gatos, 9 periquitos, 3 esquilos, 2 crianças e 6 tamagotchis.



Objetivo de Vida

Vivendo fora da rede com sementes e embriões de todas as espécies de plantas e animais da Terra. Após o apocalipse, você estará pronto(a) para repovoar o mundo.



O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

OBJETIVOS DE VIDA

(Faça sua própria versão)

O JOGO DA VIDA REAL

www.kickstarter.com/projects/thegameofreallife/the-game-of-real-life

ATUALIZAÇÕES DO JOGO

Se você chegou até aqui e deseja obter atualizações sobre o jogo, nos acompanhe nas redes sociais para ser avisado (a) ou nos mande uma mensagem com seu e-mail para que possamos enviá-las a você!



<http://www.moralespsicologia.com>



@moralespsicologia



<https://br.linkedin.com/company/moralespsicologia>

