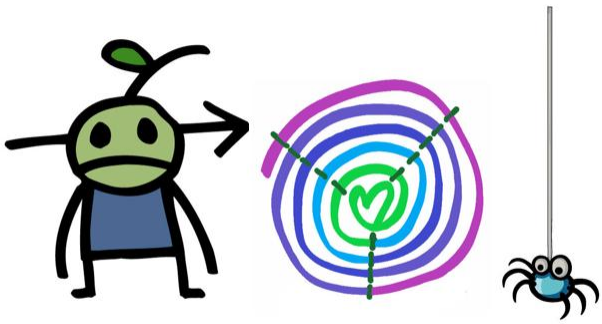


3desafios4us o jogo

(para quê? Para nós)

v0.7

5 de novembro de 2026

um mesmo tabuleiro, as mesmas cartas, duas intenções.





Jogamos 3 desafios em um tabuleiro que, conceitualmente, tem sua origem nas 7 emoções, um modelo de responsabilidade emocional inspirado na teoria das cores de Goethe.

Aliás, você sabe pintar o arco-íris?

Você pode baixar o PDF Creative Commons neste link

7 emo – 3retos4us7 emo – 3retos4us

1. Uma pergunta para começar

Antes de começar, cada participante pensa em um desafio, uma pergunta ou um projeto que deseja desenvolver. Pode ser pessoal, do casal, familiar, educativo ou profissional.

Durante a partida, descobrimos capacidades que podem ajudar a desenvolver melhor nossa pergunta ou projeto. As cartas surgem ao acaso; nossas decisões ao jogar expressam o livre-arbítrio.

2. Materiais dos 3 desafios

- Um tabuleiro circular com seis setores coloridos, três anéis de movimento e um centro verde indiviso.
- 27 cartas de capacidades: nove OM, nove OH e nove OW, com nomes e imagens originais e seus códigos QR.
- 30 cartas de movimento, além do verso comum do baralho.
- Um tetraedro por participante, com seis posições para PINs: vermelho, laranja, amarelo, azul-claro, azul-escuro e violeta.
- A peça verde que completa cada tetraedro, representada conforme a versão física ou recortável do protótipo.
- Opcionalmente, um diário de navegação para a pergunta inicial e os apreHendizados posteriores.

3. Participantes e equipes

De duas a seis pessoas. Cada participante tem seu próprio tetraedro, mesmo quando faz parte de uma equipe.

É possível jogar individualmente, em duplas, em equipes de dois contra três, de três contra três ou em outras formações compatíveis com o número de pessoas. Colaborar dentro de uma equipe não significa que a partida seja co-laborativa: na modalidade competitiva, para alguém ganhar, outra pessoa ou equipe precisa perder.

4. O tabuleiro e as sete emoções

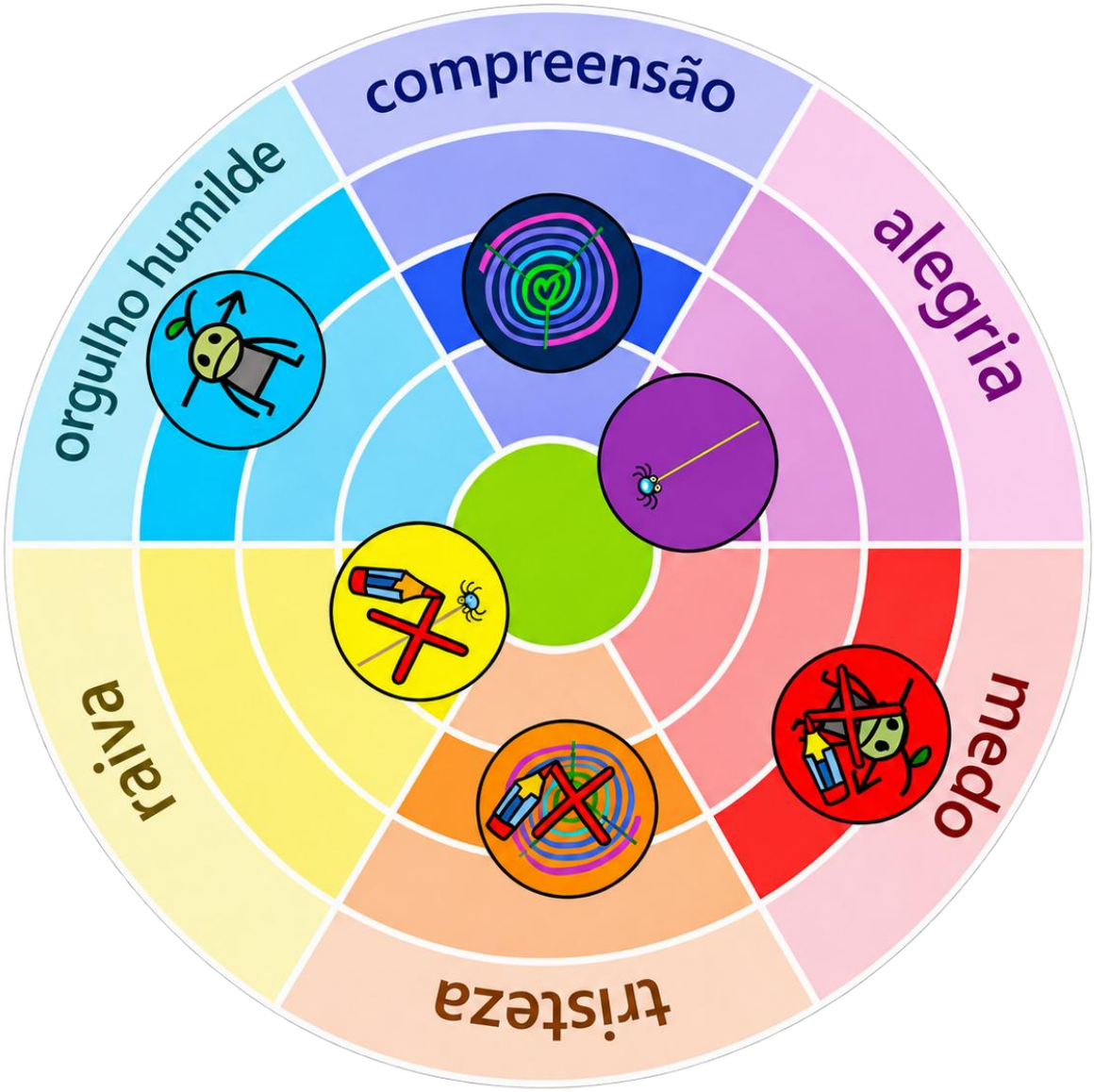
O tabuleiro tem um círculo central verde, que representa o amor, e três anéis externos de movimento, divididos em seis setores de 60 graus. São 18 casas de movimento e seis pousadas, uma de cada cor.



As três pousadas da terra

Hora	Cor	Emoção	Figura
4	Vermelho	Medo	Vítima Criança natural negada Niño natural negado
6	Laranja	Tristeza	Salvadora / Salvador Mãe nutridora negada Madre Nutricia negada
8	Amarelo	Raiva	Perseguidora / perseguidor Ser adulto negado Ser adulto negado.

As figuras inferiores são representadas graficamente como negadas, com um X vermelho. Nas suas pousadas existe o risco de perder capacidades.



As três pousadas do céu

Hora	Cor	Emoção	Figura
10	Azul-claro	Orgulho humilde	Criança natural
12	Azul-escuro	Compreensão	Mãe nutridora
2	Violeta	Alegria	Ser adulto saudável

Nas pousadas do céu, as conquistas já consolidadas ficam protegidas.

Onde fica cada pousada?

Cada cor ocupa três casas, mas apenas uma delas é uma pousada: vermelho e azul-claro no anel externo; laranja e azul-escuro no intermediário; amarelo e violeta no interno. As casas das pousadas se distinguem pela cor saturada e pelo símbolo.

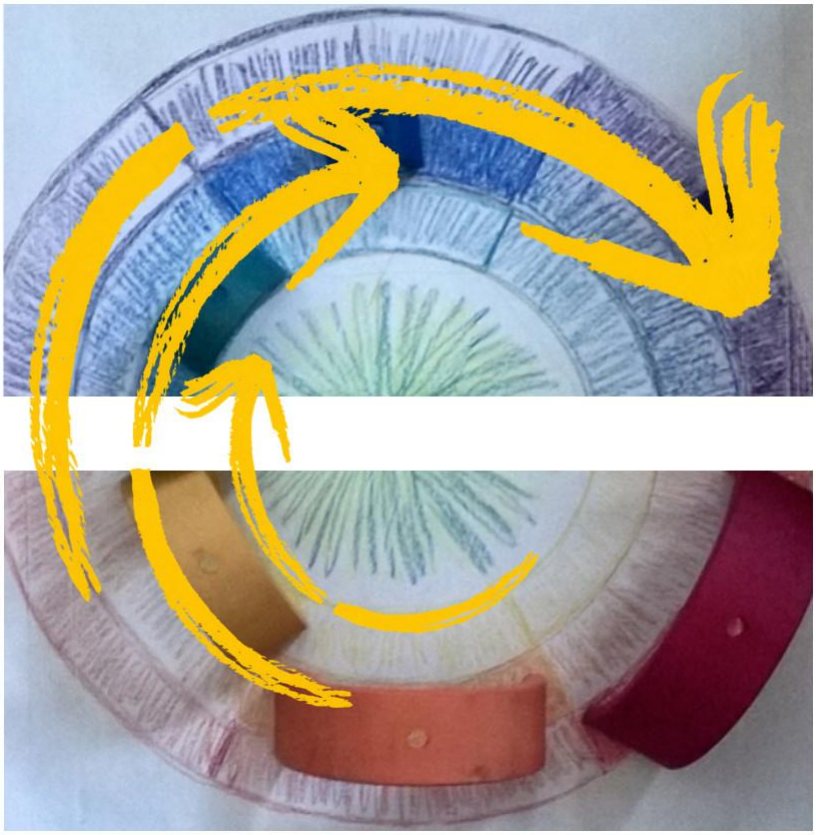
5. Três caminhos de TRANSformação

OM · 15 · Mente aberta. Do medo e da vítima ao orgulho humilde e à criança natural.

OH · 26 · Coração aberto. Da tristeza e da salvadora à compreensão e à mãe nutridora.

OW · 37 · Vontade aberta. Da raiva e do perseguidor ao ser adulto saudável e à alegria.

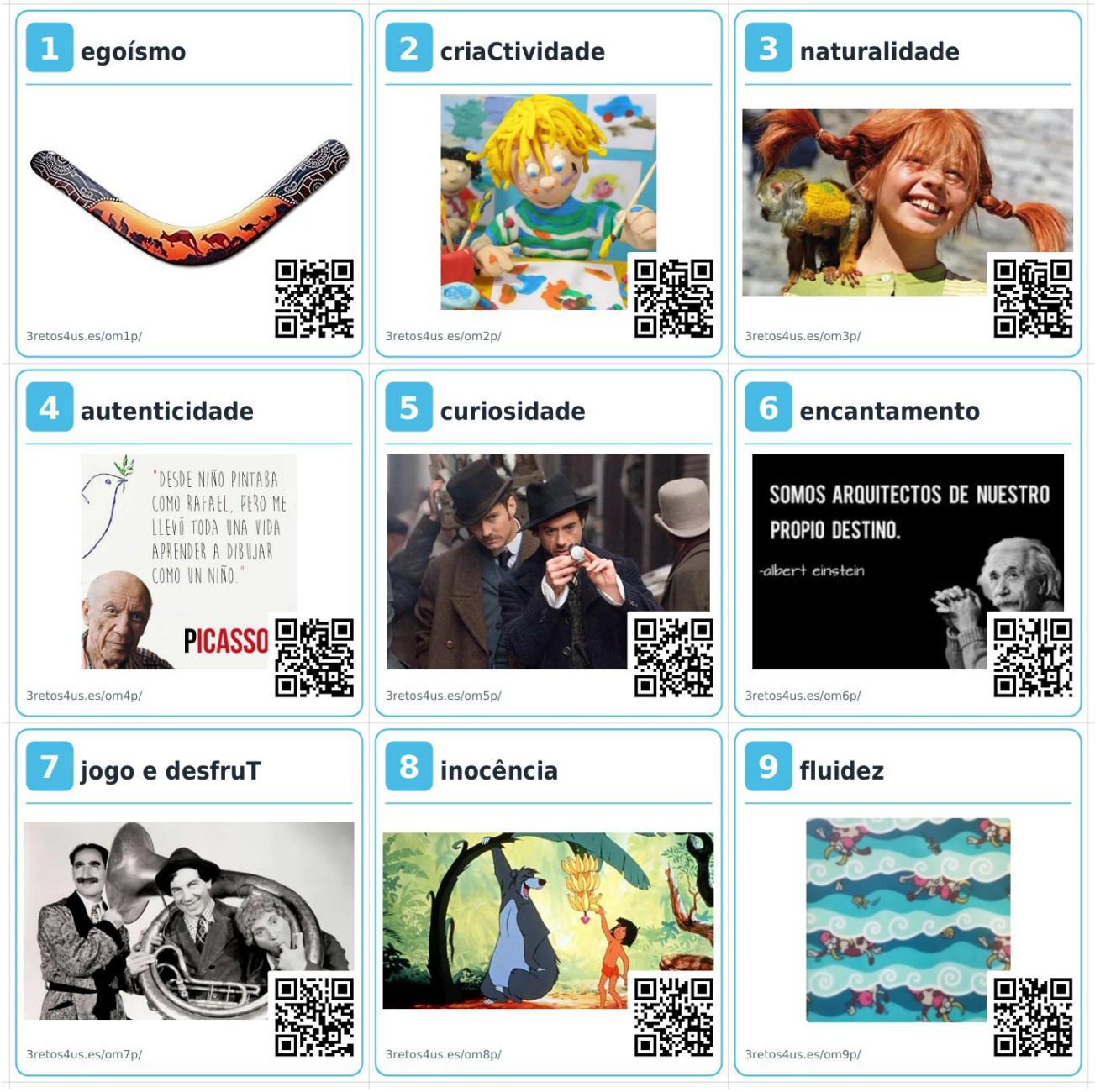
As três setas amarelas representam energia crescente e o sentido da transformação. Não são trajetos obrigatórios para movimentar as peças. Os caminhos podem se desenvolver em paralelo, não necessariamente de modo sequencial.



6. As 27 cartas de capacidades

Caminho	N.º de cartas	Cores associadas	Imagem do verso
OM	9	Vermelho / azul-claro	Criança natural (3pbai)
OH	9	Laranja / azul-escuro	Coração / mãe nutridora (2pbai)

OW	9	Amarelo / violeta	Consciência / ser adulto saudável (1pbai)



Cada carta tem seu número (de 1 a 9), o nome exato de uma capacidade, a imagem original e um QR que leva ao site de 3 desafios 4 us. As três imagens do verso mostram, na frente, a forma saudável que queremos desenvolver e, atrás, a figura negada.

Cada participante precisa reunir seis PINs coloridos e guardar seis cartas: duas OM, duas OH e duas OW. Uma capacidade de um caminho pode ser conquistada em qualquer uma de suas duas pousadas: a cor do PIN indica onde ela foi obtida, não a identidade da capacidade.

7. O tetraedro

Cada tetraedro tem três faces: OM (vermelho e azul-claro), OH (laranja e azul-escuro) e OW (amarelo e violeta). Cada cor é conquistada apenas uma vez.

Depois de conquistar as seis capacidades, é possível alcançar a sétima: o amor, representado pela peça verde que completa o tetraedro. É uma escolha metodológica: não se conquista o amor sem as seis capacidades anteriores.

A peça verde pode ser uma peça física independente e removível ou uma solução de papel/cartolina na versão recortável. Veja a página de downloads (link no final do documento).

8. Preparação e duas possibilidades de partida

1. Cada participante formula sua pergunta inicial.
2. Define-se se a partida será individual ou por equipes.
3. Escolhe-se a modalidade competitiva ou co-laborativa.
4. Combina-se o nível de perda nas pousadas da terra.
5. Escolhe-se o ponto de partida e preparam-se os baralhos.
6. Distribuem-se cinco cartas de movimento por participante.

Partida A · Do centro: todos os tetraedros começam no verde; estar ali no início não significa ter conquistado o amor.

Partida B · Das pousadas: os tetraedros são distribuídos pelas seis pousadas. Cada pessoa escolhe uma pousada. Com qual critério ou ordem? Aquele que as pessoas que jogam combinarem. Se alguém gostar muito de uma pousada, pode escolhê-la: não faz diferença, pois terá que passar pelas seis, e o primeiro movimento será sair da pousada escolhida.

9. As cartas de movimento

O baralho contém 30 cartas. Cada carta mostra a direção possível, um número que indica o deslocamento e, quando for o caso, a possibilidade de escolher movimentos ou mover outra peça.

- Direita: giro no sentido horário, no mesmo anel.
- Esquerda: giro no sentido anti-horário, no mesmo anel.
- Direita ou esquerda: escolha entre os dois sentidos.
- Para dentro: deslocamento radial em direção ao centro.
- Para fora: deslocamento radial em direção ao exterior.
- Para dentro ou para fora: escolha entre os dois sentidos radiais.

Os movimentos vão do centro de uma casa ao centro de outra.

Números e movimentos combinados

O número indica o alcance da carta. Se forem indicados dois movimentos (por exemplo, giro e deslocamento radial), é obrigatório executar ambos: não é permitido usar apenas um. Algumas cartas especiais permitem escolher um, dois ou três movimentos em qualquer direção.

Tabuleiro esférico

O tabuleiro é interpretado como uma esfera. Uma carta que permite mover-se para fora a partir do anel externo leva ao anel externo do setor complementar: vermelho ↔ azul-claro; laranja ↔ azul-escuro; amarelo ↔ violeta.

Caixa-surpresa e permuta

O símbolo da caixa-surpresa, acrescentado a uma carta, permite executar o movimento indicado com seu próprio tetraedro ou com o de qualquer outra pessoa que tenha um tetraedro na mesa. Não altera o movimento indicado.

A carta de permuta representa dois tetraedros, e a seta amarela de duas pontas permite trocar as posições de dois tetraedros: o meu e o de outra pessoa. Esta é a única carta que não precisa de um esquema do tabuleiro.

10. Chegar a uma pousada e conquistar uma capacidade

7. Ao chegar a uma pousada de uma cor que ainda não conquistamos, pegamos uma carta do baralho OM, OH ou OW correspondente àquela cor.
8. Recebemos também o PIN da pousada; a capacidade e o PIN ficam pendentes de consolidação.
9. Para consolidá-los, precisamos sair da pousada com um movimento próprio, na rodada seguinte, usando a próxima carta.
10. Quando conseguimos, colocamos o PIN no tetraedro e guardamos a capacidade.

Chegar à pousada não significa ter concluído a conquista. Se alguém nos tirar da pousada, não ganhamos nem o PIN nem a capacidade.

11. Pousadas da terra: roubo, saque e devastação

Numa pousada da terra, se outra pessoa nos deslocar antes de consolidarmos a capacidade, podemos perder conquistas. O nível de perda deve ser combinado antes da partida.

Nível 1 · Roubo. Perdemos a capacidade e o PIN ainda pendentes de consolidação.

Nível 2 · Saque. Perdemos os PINs e as cartas associados ao caminho correspondente (caso já tenhamos um PIN e uma carta nesse mesmo caminho).

NOTA: Cada caminho tem apenas 2 PINs: 2 para OM (Open Mind), 2 para OH (coração acolhedor) e 2 para OW (vontade a serviço). Na pousada vermelha, nessa modalidade, podemos perder o PIN azul-claro, se já o tivermos conquistado. Na laranja, o mesmo acontece com o azul-escuro; e, na amarela, com o violeta.

Nível 3 · Saque e surra. Perdemos todos os PINs do tetraedro e todas as cartas de capacidades conquistadas, mesmo que estejamos na última pousada do percurso. Essa opção equivale a recomeçar a jogar (voltamos conceitualmente à casa zero); o tetraedro é reiniciado.

12. Pousadas do céu: proteção

Nas pousadas do céu, não se aplica o saque de capacidades próprio das pousadas da terra. Se alguém nos expulsar de uma pousada do céu, apenas deixamos de consolidar a última capacidade: devolvemos a carta ao fundo do baralho e o PIN que estávamos prestes a conquistar (e que só colocaríamos no tetraedro ao sair da pousada no turno seguinte).

13. Uma única regra muda tudo: com que INTENÇÃO jogamos?

O tabuleiro, as cartas e as possibilidades de ajudar, prejudicar ou trocar são os mesmos nas duas modalidades. Só muda a condição de vitória e, portanto, quem leva as capacidades ao terminar.

NA BRIGA · Competitiva

Se jogarmos individualmente, ganha a primeira pessoa que completa seu tetraedro com as seis capacidades e depois chega à casa verde, compartilhando em que medida sente que as seis capacidades reunidas podem ajudá-la com sua pergunta ou projeto, que ela não precisa revelar.



Se jogarmos por equipes, ganha a primeira equipe em que todas as pessoas tenham completado seu próprio tetraedro: a equipe só termina quando a última pessoa concluir o dela. Quem já completou seu tetraedro continua jogando, respeitando os turnos e ajudando sua equipe (uma ou duas pessoas, no caso de equipes de três).

A pessoa vencedora leva todas as suas capacidades. Se uma equipe ganhar, cada integrante da equipe vencedora leva as suas. Quem perde não leva nenhuma, mesmo que tenha avançado muito, tenha cinco e esteja quase terminando.

NOTA:

Competir por equipes pode envolver colaboração interna, mas não é uma modalidade co-laborativa, já que outra pessoa ou equipe necessariamente perde.

ELKARREKIN · Co-laborativa

Ninguém ganha até que todas as pessoas, participando ou não de equipes, tenham completado seu próprio tetraedro. A partida acaba quando a última pessoa termina. Todas recebem cartas e continuam jogando até o final. Então cada pessoa leva suas seis cartas de capacidades.

14. O centro verde e a sétima capacidade

O centro verde é indiviso e conecta os seis setores. Pode fazer parte dos movimentos, mas entrar no centro ou sair dele não equivale a conquistar nada até o movimento final. Só depois de conquistar as seis capacidades anteriores podemos completar o tetraedro com a sétima: o amor, após uma breve recapitulação das capacidades que levamos.

15. Do jogo para a vida

Ao terminar, a pergunta ou o desafio inicial não mudou, mas mudou o quanto nos sentimos acompanhadas. O que as capacidades nos dizem sobre nosso projeto? Quais reconhecemos em nossa experiência? Que ações queremos experimentar?

As cartas incluem códigos QR que permitem aprofundar cada capacidade. Podemos registrar no diário de navegação uma pessoa ou personagem de referência, uma experiência própria e uma ação concreta para praticar.

16. A conversa depois de jogar

- O que sentimos ao conquistar, perder ou proteger uma capacidade?
- O que fizemos quando outra pessoa se aproximou de uma pousada?
- Quando decidimos nos ajudar e quando decidimos nos prejudicar?
- O que sentimos ao terminar com seis capacidades ou sem nenhuma?
- O que muda entre uma vitória que exclui e uma vitória compartilhada?
- O que queremos levar dessa experiência para a vida?

Não buscamos respostas certas. O propósito é experimentar e observar o que acontece com nossas decisões, nossas emoções e nossas relações.

17. Para continuar aprofundando

O jogo vem acompanhado de um documento complementar, que não é necessário para jogar, sobre:

- 7 emo e energia,
- as figuras da Análise Transacional: a vítima, o perseguidor e a salvadora,
- as 3 aberturas OM/OH/OW da Teoria U (mente aberta, coração acolhedor, vontade a serviço) e as 3 grandes capacidades associadas: curiosidade, empatia e coragem,
- que são a ponte entre a Análise Transacional e os processos de cuidado mútuo e bom trato promovidos por 3 desafios 4 us · o jogo.

Esse conteúdo explicativo não substitui as regras.

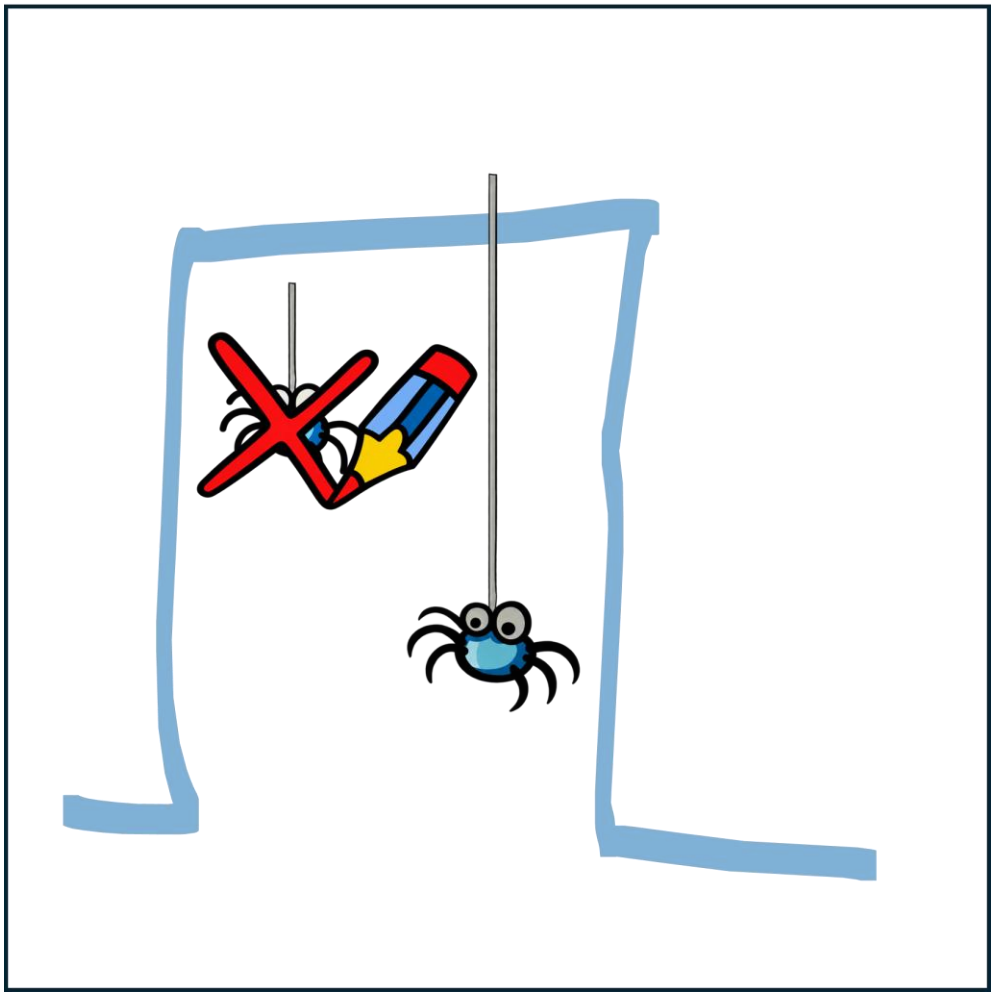
Anexo · Questões adicionais e esclarecimentos

1. Quando todas as pessoas terminarem a última carta da mão, quem começou a rodada pega o baralho de 30 cartas de movimento e distribui novamente cinco cartas para cada participante. Cada pessoa pode jogá-las na ordem que quiser, até ficar sem cartas na mão.
2. Todos os movimentos das cartas são possíveis, pois não há casas reservadas nem proibidas. Várias pessoas podem ocupar a mesma casa, inclusive uma pousada, ao mesmo tempo.
3. O centro verde pode ser alcançado, como qualquer outra casa do tabuleiro, por meio das cartas de movimento.
4. Você pode nos fazer qualquer pergunta sobre 3 desafios 4 us · o jogo pelo site 3retos4us, na seção de contato – 3retos4us.contacto – 3retos4us
5. Materiais para baixar e jogar 3 desafios 4 us na seção jogos novos – 3retos4us.juegos nuevos – 3retos4us
6. Muito obrigada por jogar conosco e com tantas outras pessoas. Temos 3 caminhos pela frente, para todas nós, você sabe:
   o caminho do jogo e do desfruT,

o caminho do coração,
o caminho da consciência.



Quando resgatamos nossa criança natural negada — por isso o X vermelho — e a ativamos plenamente, nossa vítima des-aparece. Quando resgatamos nossa mãe nutridora negada e a ativamos plenamente, a salvadora deixa de fazer parte de nossa vida. O mesmo acontece com nosso ser adulto negado: experimente tirar o X e você vai se surpreender, como Neo em Matrix.



Você decide que aranhinha quer ser... e se atravessa ou não as 3 portas.

3 abraçOT3s

Kimuak significa broTos