

---

# Spis treści

---

Zestawienie gier według celów szkoleniowych . . . . .	11
Wstęp . . . . .	17
Podziękowania . . . . .	20
Wprowadzenie . . . . .	21
Dziesięć ulubionych ćwiczeń autorki. . . . .	23
<b>AUTOPREZENTACJA, OTWARCIE SIĘ NA INNYCH. . . . .</b>	<b>25</b>
Do poduszki . . . . .	27
Dobra mina do złej gry . . . . .	29
Myślałam, że spalę się ze wstydu...! . . . . .	31
Podróż do krainy wspomnień . . . . .	33
Projekcje. . . . .	35
Rzeczy, jakimi są... . . . . .	39
Uchwycić istotę . . . . .	43
<b>ĆWICZENIA DLA DUŻYCH GRUP . . . . .</b>	<b>47</b>
Balonowa sztafeta . . . . .	49
Efekt domina . . . . .	51
Kreatywne gratulacje . . . . .	53
„Lustracja” . . . . .	55
Mrugacze . . . . .	59
Na dwa razy . . . . .	61
Na wszystkie strony . . . . .	65
Ośmiornice. . . . .	67
Parada . . . . .	69
Parada noworoczna . . . . .	71
Po nitce do kłębka . . . . .	75
Powinszowania z okazji urodzin! . . . . .	77
Samochodziki . . . . .	79
Sprawny silnik . . . . .	81
Tak łatwo zapomnieć... . . . .	83
Uściski dłoni. . . . .	87
Ważne wydarzenia . . . . .	91
Według kolejności. . . . .	93
Wesołe miasteczko . . . . .	97
Zdrowa dyscyplina . . . . .	103
Zmiana partnerów . . . . .	107

<b>ĆWICZENIA DLA TYCH, KTÓRZY NIE LUBIĄ „ROZLUŹNIAJĄCYCH” ĆWICZEŃ</b> . . . . .	109
Brakujące ogniwo . . . . .	111
Dobra wiadomość, zła wiadomość . . . . .	115
Instrumenty muzyczne . . . . .	117
Ja chciałbym, chciałbym być poetą.... . . . . .	121
Kółko i krzyżyk z zagadkami . . . . .	125
Mój pojazd świadczy o mnie. . . . .	129
„Na czasie” czy „passé” . . . . .	131
Najlepsze, najgorsze . . . . .	133
Wewnętrzna sprzeczność . . . . .	137
Znaki drogowe. . . . .	139
<b>ĆWICZENIA DODAJĄCE ENERGII</b> . . . . .	143
Dynamiczne duety . . . . .	145
Elementy . . . . .	149
Lekcje pływania . . . . .	151
Odbijanka. . . . .	153
Rozumiemy się bez słów . . . . .	155
Tandemy. . . . .	157
Twój kawałek układanki . . . . .	159
„Tydzień dzieci miał siedmioro...” . . . . .	163
W klubie sportowym . . . . .	167
Żywe obrazy. . . . .	169
<b>ĆWICZENIA W PLENERZE</b> . . . . .	171
Falowanie. . . . .	173
Figury. . . . .	175
Mierniczy . . . . .	179
Plażowe party. . . . .	181
Powodzenia! . . . . .	185
Sztafeta z piłką . . . . .	187
Żonglerka drużynowa. . . . .	193
<b>GIMNASTYKA UMYŚŁU</b> . . . . .	195
Bajki z morałem . . . . .	197
Ewolucja pomysłów . . . . .	201
Fobia – mania . . . . .	205
Literowi ludzie . . . . .	207
Mowa kwiatów . . . . .	211
Niezwykłe ulice . . . . .	213
Oksymorony . . . . .	217
Psy Pawłowa. . . . .	219
Radiowęzeł. . . . .	223
Redakcja wiadomości . . . . .	227
Słowotwórczość . . . . .	231
W eterze. . . . .	235
<b>INTEGRACJA GRUPY</b> . . . . .	237
...I żyli długo i szczęśliwie. . . . .	239

Jaką jestem gwiazdą . . . . .	243
Lalki z papieru . . . . .	247
Magiczne słowo „dziękuję” . . . . .	249
Morskie opowieści . . . . .	253
Personifikacje . . . . .	255
Wierszyki z dzieciństwa . . . . .	257
Znaki ostrzegawcze . . . . .	259
<b>LEPSZE POZNANIE SIĘ . . . . .</b>	<b>263</b>
Aforyzm w dziesiątkę . . . . .	265
Bagaż życiowy w miniaturze . . . . .	267
Chwilo, trwaj! . . . . .	269
Cześć, jak leci? . . . . .	271
Dookoła świata . . . . .	273
Gdybym ja była! . . . . .	275
Giełda używanych samochodów . . . . .	279
Inne dać rzeczy słowo . . . . .	281
Kiszone ogórki . . . . .	287
Konflikt pokoleń . . . . .	289
Magnetyzm lodówki . . . . .	295
Moje „ja” . . . . .	299
Mój bohater . . . . .	303
Narodziny gwiazdy . . . . .	305
Notes pełen list . . . . .	309
Od urodzenia . . . . .	313
Odprawa bagażu . . . . .	317
Prawie sobowtór . . . . .	323
Skojarzenia . . . . .	327
Superlatywy . . . . .	331
Śnieżynki . . . . .	335
Ulubione kształty . . . . .	337
Zamiana ról . . . . .	341
<b>OŻYWIENIE DŁUGIEJ, MONOTONNEJ WYPOWIEDZI . . . . .</b>	<b>343</b>
ABC . . . . .	345
Ale numerek! . . . . .	349
Almanach . . . . .	355
Badanie opinii . . . . .	359
Cechy szczególne . . . . .	363
Chrupiąca mieszanka (party mix) . . . . .	367
„Esy-floresy”, czyli rysować każdy może . . . . .	373
Minitriathlon . . . . .	375
Muzyczne tematy . . . . .	381
Paski . . . . .	383
Pełen jak... głowa pomysłów . . . . .	387
Pomieszane literki . . . . .	391
Powiedziałeś TO! . . . . .	397
Punkty za zasługi . . . . .	399
Synchronizacja . . . . .	401
Zajęcie dla rąk . . . . .	403

<b>PODZIAŁ NA MNIEJSZE GRUPY</b> . . . . .	405
Gangi uliczne . . . . .	407
Hałas uliczny . . . . .	411
Łatwy grosz . . . . .	415
Na straganie w dzień targowy . . . . .	417
O...rzeszek! . . . . .	421
Ptasie radio. . . . .	425
Stowarzyszenie PANIKA . . . . .	429
Twarzą w twarz . . . . .	433
Wielki Wóz. . . . .	439
<b>PO PROSTU ZABAWA</b> . . . . .	443
Bajczenie. . . . .	445
Balonowy ekspres. . . . .	447
Były sobie świnki trzy... . . . .	449
Gumowa orkiestra . . . . .	455
Kto to mówi? . . . . .	457
Maszyna mydlana. . . . .	459
Zwariowane dymki. . . . .	461
<b>PODSUMOWANIE</b> . . . . .	465
Antologia Alicji. . . . .	467
Balonowa instalacja . . . . .	471
Biedroneczko, leć do nieba...!. . . . .	473
Dobre rady na drogę . . . . .	477
Dziś pytanie, dziś odpowiedź . . . . .	479
Gdybym miał... młotek. . . . .	483
Karta – stół. . . . .	487
Liście w koronie . . . . .	491
Łabędzi śpiew. . . . .	495
Nowy, lepszy...! . . . . .	499
Oto mój kraj. . . . .	501
Przyloty i odloty . . . . .	505
Tort firmowy . . . . .	509
YMCA . . . . .	515
Zbieraj plony tam, gdzie zasiejesz . . . . .	517
<b>ROZPOCZĘCIE SPOTKANIA</b> . . . . .	519
Autobiografia . . . . .	521
Bajka niekoniecznie na dobranoc . . . . .	523
Co nowego w świecie? . . . . .	525
Kto ma piłkę, ten ma głos. . . . .	527
Na czym stoimy . . . . .	529
Plan spotkania . . . . .	535
Strojenie orkiestry . . . . .	537
Wyrzuć to! . . . . .	539
Wywiadowca . . . . .	543
<b>WPROWADZENIE TEMATU</b> . . . . .	545
Baśń o idealnej firmie . . . . .	547

Co pokazać, co schować...	549
Co za osobowość!	551
Dobre strony	553
Jak na talerzu	555
Konkurs domina	559
Konstruktywne „sprzężenie zwrotne”	561
Kwestia konwersacji	563
Listy do redakcji	567
Narzekanie to moja specjalność	569
Odbijany	571
Owocowa krzyżówka	573
Pięćdziesiąt sposobów	577
Po kawałku...	579
Poczucia i wycucia	583
Przepis na pracę grupową	587
Serce na dłoni	589
Uwaga, zły pies!	593
W małym miasteczku	595
Wypożyczalnia filmów wideo	599
Zacznijmy od początku. Po pierwsze...	605
Zdjęcia nie kłamią	611
Żółw i zając	613
<b>WYCISZENIE I RELAKS</b>	619
Na palcach	621
Opada stres...	623
Przegląd okresowy	627
Zobaczyć piękno	629
Źródła energii	631
<b>ZAPOZNANIE SIĘ</b>	633
Afiliacja przez aliterację	635
Bratanie się balonami	637
Cztery karty	641
Diabełek w pudełku	643
Do tanga trzeba dwojga	647
Dzień za dniem	651
Jaka to melodia?	653
Kieszonkowcy	655
Klucz do imienia	659
Kto jest kim?	661
Lista podrywacza	667
Na ryby	671
Ogłoszenia koleżeńskie	677
Pani, która wszystkich zna	681
Powrót do przeszłości	685
Tablice na zamówienie	689
To, co tygrysy lubią najbardziej	691
Z drugiej ręki	695
Zbieraj punkty	697