



ПОРЪЧАЙ

Елица Стойчева

52

стъпки към
щастието

Дневник за възновяващи промени

Възновения





Сърдечно съм благодарна на авторката Елица за възможността да се докосна до пътешествието към щастието с конкретни стъпки и предложения от нейна страна. Като психолог и психотерапевт припознавам книгата като незаменим помощник в изграждането на осъзната житейска среда.



Силно впечатление правят целите на всяко едно упражнение – любов към себе си, благодарност към себе си, опознаване на своето Аз, самоуважение и устойчивост. Тези посоки в личното ни изследване са фундаментално важни за това как живеем, какво постигаме, за какво мечтаем, как се справяме с трудности, кои сме. Определям книгата като личен вдъхновител и пътеводител. Впускайки се да я изживея, усетих огромен прилив на енергия и задълбочено пренасяне в процеса на себенамиране, както и провокация за размисли, ценностен растеж и награждане на устрема за развитие през вярата, увереността и обичта вътре в нас.

Проучването през книгата дава възможност за докосване до дълбоките духовни сили и добродетели, откриване на себеуважението и личните ресурси. Читателят има възможност да отдели така важното време върху изграждането и осъзнаването на своето лично щастие, докосвайки се до вътрешното Аз, до истината за себе си. Този път ни позволява да бъдем устойчиви в трудните времена, в кризите, през които страдаме и израстваме. Пътешествието през книгата дава усещане за градивно издигане в самосъзнанието, което може да излекува всяка болка. „52 стъпки към щастието“



позволява на читателя да изгради и извиси своето духовно здраве, умиротворение, воля, стремеж.

Книгата е авторски наръчник в намирането на отговорите на въпросите: как да се себеопознаем, как да успеем, как да намерим своята истина, своето щастие, своето израстване.

Пътешествието към вътрешния Аз може да бъде идеал, „навик“, „тренинг“, „инвестиция“, които да усъвършенстваме и да оценим високо като незаменим път в личното ни израстване на всички нива – и най-вече в осмислянето и постигането на нашето щастие!

С уважение, Сузана Степанова

Вдъхновение

„Хората чакат цяла седмица да стане петък, цяла година да дойде лятото и цял живот да дойде щастието.“

Умберто Еко

Вдъхновения



Здравей, скъпи пътешественико,

Изключително съм щастлива да те посрещна с едно голямо добре дошъл на първата страница на нашето вдъхновяващо пътешествие, а именно пътешествието към твоето щастие.

Поздравления, че се осмели да се впуснеш в това предизвикателство без повече отлагане! Ще бъдем заедно в това прекрасно приключение и се надявам след неговия край да бъдеш още по-смел, осъзнат, вдъхновен и най-вече много по-щастлив.

Но както е казал един мъдрец: „Щастието не е крайна дестинация, то е в самото пътуване“. Надявам се съвместното ни пътешествие да бъде именно такова за теб — изпълнено с много радост, вдъхновение и удовлетворение. Постарала съм се да не липсват и интересни приключения по пътя.

В тази книга дневник съм събрала различни техники, упражнения и творчески задачи, с помощта на които гарантирано ще повишиш усещането за радост и щастие в ежедневието си, ще имаш повече енергия и ще случваш с лекота промените, които искаш в своя живот.

Книгата се състои от 52 предизвикателства, по едно за всяка седмица от годината, които с награждаване ще те водят към твоя по-осъзнат и щастлив живот.

Сърдечно те каня да се присъединиш и към затворената ни група във Фейсбук „52 стъпки към щастието“, която създадох специално за участниците в предизвикателствата от тази книга. В тази група ще споделяме как преминаваме през различните упражнения, своите успехи или допълнителна интересна информация и практики, които ще ни подкрепят в грижата за нашето щастие.

Закопчай колана и се пригответи за най-вълнуващото пътешествие – това към теб самия и щастието!

Пътешествие, след което определено няма да бъдеш същият!



СЕДМИЦА 1

1. Моят щастлив живот

*„Ако не знаеш къде отиваш, ще стигнеш
някъде другаде.“*

Луис Карол

За да бъдем удовлетворени, вдъхновени и щастливи, трябва първо да си дадем сметка за това кое наистина би ни направило такива.

За да изградим живота, за който мечтаем, от изключително значение е да имаме яснота какъв е той в детайли.

Предлагам ти да започнем нашето трансформиращо пътешествие именно с това – създаването на визия за твоя живот мечта. Освен че осигурява яснота и посока, визията зарежда с много енергия и ентусиазъм, с които желаните промени се случват бързо и с лекота.

Визията трябва да е мащабна и много вдъхновяваща. Не мисли за това кое е възможно или реалистично, а за това, което наистина искаш.

Кратка визуализация ще ти помогне да надникнеш в скритите кътчета на твоето подсъзнание и да стигнеш до най-автентичната визия за живота, за който наистина мечтаеш.

Настани се удобно, затвори очи и си представи, че отваряш вратата на бъдещето си и влизаш в живота на твоите мечти; живот, в който ти си наистина щастлив/а, вдъхновен/а и удовлетворен/а. Виж как изглежда той, разгледай всичките му детайли. Виж къде живееш и с кого, какво правиш, как минават дните ти и кой е до теб.

След като приключиш със своята визуализация, напиши тук в свободен текст възможно най-подробно какво видя в нея.

- ✓ Какъв е твоят живот в щастие?
- ✓ Къде живееш и с кого?
- ✓ Какво е твоето семейство и приятели?
- ✓ Какво притежаваш
(каква къща, вила, кола, самолет, яхта и т.н.)?
- ✓ Как минава един твой ден?
- ✓ Какво работиш?
- ✓ Какви са твоите хобита?
- ✓ Какво си постигнал вече?

Опиши в детайли как си представяш живота, за който мечтаеш.

Пиши в първо лице единствено число, сякаш вече си постигнал това, което искаш.

Напиши визията си като история на твоя живот, която е жива, носи емоция и те вдъхновява. Не забравяй, освен нещата, които имаш и правиш, да включиш в нея и начина, по който се чувстваш.

Ето един пример от мен:

Аз живея в красива къща на плажа, имам прекрасен съпруг, две деца и куче. Събуждам се и се поглеждам в огледалото, чувствам се красива и изпълнена с живот и енергия, а кантарът показва 52 килограма. Харесвам и обичам тялото си и се грижа за него всеки ден. Нямам търпение да се впусна в новия ден от моя живот.

Приготвям си здравословна закуска и кафе и сядам да закуся на красивата ни тераса с гледка към морето. Чувствам се щастлива, вдъхновена и благословена. Започвам деня си с практика за благодарност и творчество, които ме зареждат с прекрасна енергия.

След като направя сутрешната си тренировка, се обличам и отивам в прекрасния и модерен офис, от който ръководя своите компании.

Чувствам се красива, щастлива и успешна там.

Работя с мотивирани, усмихнати и вдъхновени колеги, с които заедно изграждаме мащабни и иновативни проекти в сферата на личностното развитие и предприемачеството.





Добавям в библиотеката на своя офис новата ми книга и разглеждам проектите за няколко игри, филми и песни за личностно развитие, върху които работя с партньори. Провеждам менторски срещи с млади предприемачи, а след тях отивам на обяд с любима приятелка. След обяда получавам и разглеждам оферти за екзотичната семейна ваканция, която сме планирали за началото на годината, а вечерта ги обсъждаме вкъщи и избираме къде да прекараме целия януари. Имам време и за разходка или любимо занимание, което ме зарежда.

Когато приключа с работата, отивам да прибера децата си от детска градина/училище, където те са прекарвали прекрасен ден, изпълнен с много радост, и са научили много нови неща. Отиваме заедно на разходка в парка, на вечеря с приятели или пък се прибираме за спокойна вечер вкъщи.

У дома е чисто и ни чака прекрасна здравословна вечеря, която нашата икономка е приготвила и сервирала за нас.

Радваме се на времето, прекарано заедно, и домът ни е изпълнен с любов, хармония и топлина.

По време на вечерята споделяме как е минал денят на всеки от нас, гледаме заедно филм, редим пъзел или пък играем на някоя настолна игра.

Когато децата заспят, прекарваме романтична вечер с половинката ми на по чаша вино и свещи, споделяме неща от изминалия ден или пък гледаме филм. Сърцата ни преливат от любов и топлина. Заспиваме презгърнати.

Визия за моя живот мечта:



Сега прочети своята визия, усети вдъхновява ли те наистина и коригирай при нужда.

Сърдечно те каня да се присъединиш към групата „52 стъпки към щастието“, която създадох специално за участниците в предизвикателствата от тази книга. В тази група ще споделяме как преминаваме през различните упражнения, своите успехи или допълнителна интересна информация и практики, които ще ни подкрепят в грижата за нашето щастие.

Сподели своята визия в групата и вдъхнови и другите участници да напишат своята.

Сега помисли как можеш да постигнеш своя живот мечта, като си помогнеш със следните въпроси.

Как постигна мечтания за теб живот?

През какви етапи премина?



Какво промени?

Какво те мотивираше и какво ти помагаше?

Кой беше го теб?

Какви трудности срещна по пътя?

Сега разгледай разликите между настоящия си и мечтания живот и състави подробен план как ще постигнеш своя живот мечта.

План как ще постигна моя щастлив живот:

Какво ще направя още тази седмица?

Винаги започвай от стъпките, които са най-лесни за теб. Всяка седмица си поставяй по 3 малки цели и в края на периода отчитай прогреса.





СЕДМИЦА 2

2. Как награждавам себе си?

„Има две неща, към които трябва да се стремите в живота: първо, да получите това, което искате, и след това да му се насладите. Само най-мъдрите от човечеството постигат второто.“

Логан Пиърсъл Смит

Често, вперили поглед в следващата цел, забравяме да отчетем и отпразнуваме вече постигнатото и така сме постоянно неудовлетворени и нещастни. Да награждаваме себе си за постигнатите резултати, е също толкова важно, колкото и самите резултати. Отчитайки своите победи, ние увеличаваме в пъти мотивацията и продуктивността си, чувстваме се по-уверени, по-успешни, имаме повече енергия и най-вече сме много по-щастливи.

От днес те предизвиквам да празнуваш и отбелязваш всяко свое малко постижение. За целта през тази седмица задачата за теб е да измислиш двайсет начина, по които ще награждаваш себе си – за всяка победа (било то за успешно изпълнена цел, упражнение от книгата, постижение в работата или в личен план).



Отделяй време за награждаване в края на всяка седмица и си направи дори собствен тържествен ритуал за връчване на наградата. Ако нещо те възпира да хвалиш и награждаваш себе си, обърни специално внимание на това упражнение.



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg



✨ ✨
Поръчай
✨ ✨