

Открий себе си. Разгърни потенциала си.

ПЪТ КЪМ СЕБЕ СИ КАТО РОДИТЕЛ

Дневник на родителя
за съзнателен живот



Защо “Път към СЕБЕ СИ като родител”?

Да бъдеш родител е едно от **най-дълбоките пътешествия**, които животът ни поднася. Влизаме в тази роля с надежда, вяра, очакване и трепет. Искаме да **дадем на детето си всичко**, което не сме имали. Искаме да сме „добрите“ и „перфектните“ родители. Искаме децата да ни слушат, да вярват в себе си, да бъдат щастливи и уверени.

Факт е, че тези качества не се „възпитават“ с думи, а се предават чрез личен пример. Както казва една английска поговорка: **„Възпитавайте себе си, децата ви така или иначе ще приличат на вас.“**

В живота обаче **често се изгубваме** във възпитателни техники и указания. Някои решения работят краткосрочно, други изобщо не дават резултат. Започваме да се въртим в кръг или да се оплитаме във водовъртежа. А това всъщност е **покана. Вместо да „оправяме“ детето, да се обърнем** към самите себе си. Да разчетем знаците и посланията, за да стигнем до заветната цел – **децата ни да растат щастливи, уверени и спокойни.**

“Разбрах и се убедих, че за да бъда по-добър родител за моите деца, всъщност трябва да работя и променям себе си, за да бъда и живея себе си, а не да се опитвам да променям тях.” - М.Р.

Ето защо **целта на този дневник** е да ти помогне да бъдеш това, което искаш:

- ТОЙ Е ПОКАНА ДА СЕ НАУЧИШ ДА БЪДЕШ РОДИТЕЛ И НА САМИЯ СЕБЕ СИ.
- ТОЙ Е ДЪЛБОК ПЪТЕВОДИТЕЛ КЪМ ТОВА КАК ДА НАМЕРИШ И БЪДЕШ СЕБЕ СИ В РОЛЯТА НА РОДИТЕЛ.
- ТОЙ Е ПРОСТРАНСТВО, В КОЕТО ИЗСЛЕДВАШ СОБСТВЕНАТА СИ ВЪТРЕШНА РЕАЛНОСТ – МИСЛИ, ВЯРВАНИЯ, ЧУВСТВА И УСЕЩАНИЯ, КОИТО ТЕ ДВИЖАТ.

„Път към себе си като родител“ е **пътуване навътре** – пътуване, в което откриваш какво стои зад реакциите ти, какво те наранява, какво те **освобождава** и какви **нови избори са възможни** за теб.

Защото промяната
във взаимоотношенията с децата
започва отвътре –
от срещата със СЕБЕ СИ.

Добре дошъл в „Път към СЕБЕ СИ като родител“!

Дневник на родителя за съзнателен живот

Този дневник е създаден, за да ти помогне да се срещнеш със себе си — отвъд бързането, ролите, очакванията, проекциите и травмите. Да чуеш вътрешния си глас и да откриеш какво наистина се случва в теб най-вече в моментите на притеснение, нервност, гняв, тъга, срам, обърканост, безпомощност и вина.

Тук, в твоето лично пространство, се свързваш с възгледите си, опита, преживяването и чувствата, стигайки накрая до истината за самия теб. Усещайки и чувствайки, оставайки в тишина и покой, успяваш повторно да се свържеш със самия себе си и интуицията си.

Сега вече знаеш кое е “правилното” и “грешното”. Знаеш как да действаш, отговориш и изкажеш, защото живееш своя път и живот.

Докато пишеш в дневника, позволи си:

- да оставиш мислите да текат.
- да оставиш тялото да усеща.
- да оставиш чувствата да бликат.
- да спреш търсиш правота, логика или обяснение.
- да спреш да се осъждаш и коригираш.
- да бъдеш отворен и честен, защото ...

Дневникът е твоето защитено и сигурно място за себетърсене, себеразбиране и себеосъзнаване.

Всеки твой запис е малка вътрешна среща с теб самия — път към свързаност, баланс, гъвкавост и мъдрост.

Процесът на търсене включва:

1. Разпознаване – какво се случва и как го виждаш.
2. Осъзнаване – как реагираш, какво чувстваш и вярваш в този момент.
3. Освобождаване – допускане на емоцията и освобождаване на напрежението.
4. Трансформация – нов избор, нова вяра, нова посока.

Ползвай въпросите като ориентир, не като задължителна рамка. С всеки изминал път, ще създаваш свой собствен поток и начин да разгръщаш и следваш, ставащото в теб.

Твоят дневник е твоят път към теб самия – без цензура, без маски, без защита.



Тук откриваш себе си и започваш да бъдеш.



“Никой не е по-висш или нисш от другите.

Хората сме уникални сами по себе си.

Несравними сме.

Ти си ТИ

Аз съм АЗ

Ти имаш за задача да дадеш най-доброто
от себе си в живота си.

Аз имам за задача да дам най-доброто от
себе си в живота си.

Ти е нужно да откриеш себе си.

Аз е нужно да откроя себе си.”

ОШО

Въпросите в дневника и как можеш да работиш с тях:

1. Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения

→ Място за стартиране на деня с мотивиращи изречения, които да ти помагат да бъдеш такъв, какъвто искаш.

Пример:

- Аз съм значима, стойностна и достатъчна.
- Всичко е само момент.
- Спокойствието идва от покой.

2. Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?

→ Секция, с която можеш да започнеш ако в теб намира провокация или предизвикателство, което искаш да разрешиш. Когато попълваш, се придържай към реалните факти, избягвайки лични тълкувания.

Пример:

1. Детето не си прави сутрешната рутина – коса, очи, зъби.
2. При напомняне – отговаря с „оффф...“.
3. Не чува и не усеща границите на другите.

3. Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

→ Опиши каква е за теб ситуацията - как я виждаш, как я възприемаш, какво ти носи и какво вярваш за себе си и другия, докато си в ситуацията.

Пример:

- Чувствам, че тъпча на едно място.
- Отнема ми много време.
- Изморява ме постоянно да чувам „оф“.

4. Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

→ Опиши ясно на какво се противопоставяш и какво не можеш да приемеш.

Пример:

- Неправенето.
- „Безотговорността“.
- Желанието ми всичко да става, когато обясня.

5. Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

→ Опиши реалните си действия или изказвания и/или тези на другите.

Пример:

- Обяснявам и напомням. (“Косата!”, “Време е да срещнеш косата.”; “Оф, пак ли!”: Хайде, хайде..”; “После, след малко”
- Впрягам се, избухвам, накрая викам.

6. Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

→ Това е един от ключовите моменти. Докато пишеш, обръщай внимание на тялото. Сега забави и се остави на случващото в тялото. Какво става? Какво е по-различно? Усещаш ли някъде натиск, стискане, притискане, тежест, свиване или др. под.? Позволи си максимално много да останеш в усещането и да му дадеш възможност да се разгърне колкото и неприятно да е то. Попитай го: ако можеше да говори, какво би ти казало?

Пример:

- Гърло – стискане, топка. “Трудно ми е да говоря”
- Гърди – тежест. “Напред!”

7. Кой и какви са моите чувства и емоции?

→ Зад усещането в тялото, долови чувството. Дай си време. Понякога е трудно да се наименова чувството. Основните чувства са: гняв, ярост, страх, тъга, срам, объркване, несигурен, отвръщение, безпокойство, тревожност.

Отново напомням, че тук няма правилно или грешно усещане или чувство.

8. На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

→ В момента, в който си в тялото, в усещането и чувството, припомни си и вярването за теб самия. Всичко това, на какво ти напомня? Колко време (от кога) всичко това е в теб? Какво точно се е случило, каква е случката зад усещането, чувството и вярването.

Понякога отговорът идва по-късно. Понякога казваме: “не знам”. Продължи да усещаш и чувстваш.

Пример:

- Взаимоотношенията с майка ми – липса на топлина и близост.

9. Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

→ Опиши настоящите си убеждения, докато си в усещането и чувството.

Пример:

- Спокойствието идва от контрол.
- Дете, което се противопоставя, е смело.

10. Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

→ Преди да преминеш към новия избор, провери какво става с тялото и ако е нужно отново се върни на стъпки 6-7-8-9.

Какви нови идеи ти хрумват? Какво ново можеш да започнеш да правиш или да спреш да правиш. Каква информация-разрешаване идва от дълбините на тялото ти?

Запишете всичко.

Пример:

- Давам пространство.
- Обичам я такава, каквата е.

11. Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

→ Впиши утвържденията и вярванията, които ти помагат да вървиш напред. Провери ги с тялото си - дали наистина ги усещате и как ги усещате.

Пример:

- Оставям животът да се проявява чрез детето.
- Спирам да се впрягам

Можеш да минаваш през въпросите по ред или да избираш само тези, на които усещаш, че можеш да отговориш.

Важно е не да следваш номерацията, а потока на извиращата информация от теб.

Тук няма правилно или грешно – довери се на интуицията си.

“Защото възпитанието не означава
да наложим на малкото дете,
на доверилата ни се душа нашите
ценности или дори нашата воля.
В действителност “възпитание”
означава съвместно да открием
какъв е характерът, каква е
личността на душата
и да ѝ помогнем
да намери себе си.”
Курт Тепервайн

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Ако има нещо,
което искаме да променим
в детето,
първо трябва
да проверим и да видим
няма ли нещо,
което е по-добре
да променим в себе си.

К.Г. ЮНГ

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

- Значи, че животът ми ми принадлежи.
- Значи, че мога да се справя сам.
- Значи, че не трябва да изпълнявам очакванията на родителите си, а мога да следвам своите желания.
- Значи, че мога да кажа „не“, когато поискам.
- Значи, че имам право да зачитам личния си интерес.
- Значи, че това, което искам, има значение.
- Значи, че мога да казвам и правя каквото смятам за правилно.
- Значи, че мога да следвам собствената си съдба.
- Значи, че баща ми не може да ми казва какво да правя с живота си.
- Значи, че не трябва да градя целия си живот така, че да не разстройвам майка си.”

Н. Брандън, “Шестте стъла на самочувствието”

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

“Щом си позволим
да изпитаме чувствата си и да ги приемем,
може да преминем към по-дълбоко ниво
на осъзнаване,
където получаваме достъп
до важна информация.”

Н. Брандън “Шестте стълба на самочувствието”

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кои и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

Път към СЕБЕ СИ днес:

- ① Общи мисли за деня: настройка, благодарности, утвърждения
- ② Предизвикателство: кой, какво казва или прави, което ме засяга?
- ③ Каква е ситуацията за мен? Какво е възприятието ми? Как виждам ситуацията? Какво вярвам за мен?

④ Какво не приемам? На какво се противопоставям? Какво искам да е различно, а не е?

⑤ Моята реакция: какво правя, казвам, изразявам?

⑥ Усещания в тялото: какво забелязвам, докато мисля/пиша за това?

7 Кoi и какви са моите чувства и емоции?

8 На какво ми напомня това? (предишни ситуации, спомени)

9 Какво вярвам в момента за себе си, за другия и за света?

10 Нов избор: какво мога да започна или да спра да правя?

11 Нова вяра и утвърждения: кои убеждения избирам сега, които ми помагат?

“Вместо да си мислим, че постоянно трябва да коригираме другите, всъщност е нужно да създаваме свързаност с тях. Всички хора - възрастни и деца - копнеят за свързаност - не за поправяне.”

Интернет

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Място за свободно свързване със СЕБЕ СИ

Това е твоето пространство – без рамки, без въпроси, без ограничения. Тук можеш да оставиш думи, които идват отвътре, да нарисуваш усещането си или просто да замълчиш на белия лист.

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ

Моето послание към СЕБЕ СИ