

ПЪТ КЪМ СЕБЕ СИ

Дневник
за разбиране
на емоциите и реакциите



Лидия Аврамова
Емоционално здраве • Травма • Нервна система
compassionate-reparenting.com

reThink Ltd. 2026 | Всички права запазени

Добре дошъл в „Път към СЕБЕ СИ“!

Дневник за разбиране на емоциите и реакциите

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.***

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

Защо „Път към СЕБЕ СИ“?

В ежедневието често реагираме, без да разбираме напълно какво се случва в нас.

- Ядосваме се повече, отколкото ситуацията сякаш изисква.
- Трудно изказваме това, което е в нас.
- Поемаме повече, отколкото можем да носим.
- Опитваме се да контролираме.
- Премисляме отново и отново.
- Чувстваме вина.
- Затваряме се, отдръпваме се или избухваме.

Често сме чели или посещавали курс с обяснение на ставащото и как е нужно да реагираме. Знаем как бихме искали да отговорим, но в самия момент сякаш не успяваме.

Тези реакции не се появяват случайно. Зад тях стоят нашите преживявания, вярвания, емоции, неудовлетворени нужди и начините, по които сме се научили да се справяме и да се защитаваме.

Именно реакцията е тази, която може да ни насочи към пътя към себе си. Вместо да се опитваме веднага да я спрем, поправим или контролираме, можем да се обърнем към нея с любопитство: Какво всъщност се случи в мен?, Какво почувствах?, Какво си помислих?, Как реагира тялото ми?, Какво беше толкова трудно за мен в тази ситуация?, Познавам ли това усещане отнякъде?

Когато започнем да забелязваме тези връзки, постепенно започваме да виждаме не само как реагираме, но и какво стои зад реакцията ни.

Ето защо създадох този дневник.

„Път към себе си“ е пространство за изследване на собствената ти вътрешна реалност: мислите, възприятията, емоциите, телесните усещания и вярванията, които участват в начина, по който преживяваш случващото се.

Той няма за цел да ти каже как трябва да се чувстваш или как „правилно“ да реагираш.

По-скоро е покана да

- Започнеш да забелязваш, разбираш и опознаваш себе си.
- Проследиш какво се случва между събитието и реакцията.
- Разпознаваш повтарящите се модели.
- Откриваш как миналият ти опит понякога присъства в настоящето.

По този начин постепенно ще започнеш да създаваш пространство за различен избор.

„Път към себе си“ е пътуване навътре. Пътуване към това, което стои зад реакциите ти, към онова, което те наранява и задейства, към нуждите ти и към възможността да бъдеш все повече това, което в действителност си.

“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. Мъжът ми сякаш не ме чува - говоря ме, а той прави друго.
3. Рядко успявам да постигна това, което мисля и искам.

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.

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?

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 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?

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?

- 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 Кой 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?

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?

“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 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?

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