



*Разпечатайте и попълнете на ръка
или
отворете PDF файла на компютъра си
и пишете в специалните полета...
Аз препоръчвам първото :)
С любов: Биляна*



Аз съм. Тук съм. В този момент.

Както и да съм живял до сега, знам че винаги може и по-добре. И искам този стремеж в себе си.

Крайт на една година е добро време да седна и да помисля за няколко минути за себе си. Да начертая план, който да следвам. А какво е важно за осъществяването на един план?

Отговорът е – първо да формулирам Истината, след това да направя личния си План, а после да дам най-доброто от себе си, за да правя всеки ден крачка към осъществяването му.

Но първо е Истината, с която ще дефинирам ЧЕСТНО най-важните неща за себе си.
Важно е да спра да се самозалъгам и да сложа пред себе си, в случая на този лист,
всичко, което ме притеснява, което ми пречи, което ме разболява,
което ме побърква, което не ми дава сън,
което ме изолира, което ме прави нещастен човек...
Решавам - ще отделя малко време, в тишина и спокойствие...

Нека да започна с **най-големия урок, който изминалата година ми даде:**



Кои бяха **най-големите радости**, които преживях:

2

Какво **промениях в себе си** за тази година:

В кой аспект от живота си станах **по-състрадателен** човек?

За какво изпитвам **благодарност**:

(Ще напиша специално писмо до някого, който е важна част от живота ми и на когото искам да благодаря за това, което направи за мен през изминалата година. След това ще го сложа в плик и ще го изпратя на адреса на този човек. Ще го направя, защото е важно и ще си поставя срок за това, който ще спазя.)

ВРЕМЕ ДА БЪДА ТОВА, КОЕТО СЪМ, ЗА ДА ПОЛУЧА ТОВА, ОТ КОЕТО ИМАМ НУЖДА.

3

Но преди това е добре да дефинирам това, от което имам нужда, както и да го сравня с това, което искам. Дали са едни и същи неща?

От какво имам нужда?

А какво искам?

Дали съвпадат двата списъка?



2024 МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

Каква е моята 2024-та?

Ще се опитам да си представя отговора на този въпрос, като винаги помня, че:

Аз съм режисьорът и сценаристът на моя живот

Аз съм този, който пише своята книга

Аз съм главният герой

Ще затворя очи и ще си представя какво съм аз точно след 12 месеца – в най-малките детайли.

Ще включа визия, място, усещания, емоции.

Ще опиша всичко това, като ще започвам всяко изречение с „Благодарен съм за това, че...“ или „Аз съм безкрайно благодарен за...“

Ще използвам много детайли – какво виждам, къде съм, как изглеждам, какво усещам, какви са ароматите, вкусовете, как се чувствам.

За да се фокусирам по-добре ще разделя различните аспекти от живота си и ще ги подредя ето така – здраве, работа, креативност, емоционалност, взаимоотношения, финансова свобода, служене в името на другите. Ще опиша как би изглеждал всеки аспект от моя живот точно след 12 месеца.

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

ЗДРАВЕ

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

РАБОТА

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

КРЕАТИВНОСТ

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

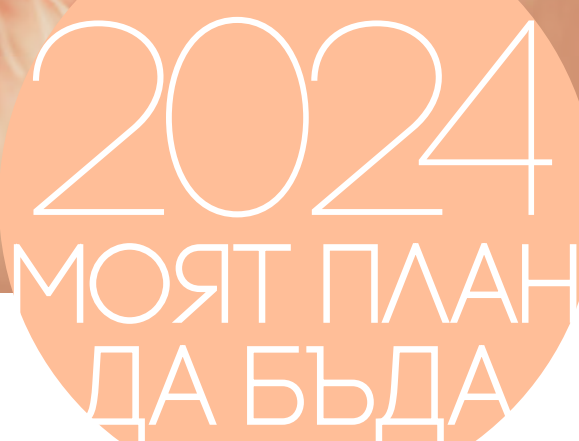
ЕМОЦИОНАЛНОСТ/МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

ФИНАНСОВА СВОБОДА



2024
МОЯТ ПЛАН
ДА БЪДА

СЛУЖЕНЕ (дейности в името на друг човек, кауза или нещо друго)



Кое би ми попречило това да се случи? Кои са моите модели на живот, които ме спират? **Ще опиша смело и честно тези мои качества, особености, модели на поведение, с които сам саботирам живота си.** Правейки това, осъзнавам, че признавайки пред себе си тези мои слаби страни вече правя първата крачка към преодоляването им. Затова смело ще ги формулирам:





**СВОБОДАТА Е МОЕ ПРАВО.
САМО АЗ МОГА ДА НАПРАВЯ ТАКА,
ЧЕ ДА СЪМ СВОБОДЕН.**

Какво ще направя, че да се освободя от тежестта и робството, което ми причиняват тези мои слабости? Какво е моето решение или решения, какви са сроковете, които ще определя за действията си, които ще предприема в тази посока.



МОЯТ ДОГОВОР СЪС СЕБЕ СИ ЗА 2024-ТА

Аз _____, с цялата си отговорност и благодарност за даровете, които този живот ми е дал, правя следното изявление пред себе си за себе си:

Освобождавам себе си от _____, за да чувствам **физическото си тяло**

Освобождавам себе си от _____, за да се чувствам
в **своята работа**

Освобождавам себе си от _____, за да отключа
и събудя **своята креативност**

Освобождавам себе си от _____, за да разбирам, приемам и
своите емоции и менталното си здраве

Освобождавам себе си от _____, за да се чувствам
във **взаимоотношенията си** с

Освобождавам себе си от _____, за да се чувствам
за **финансовите си възможности**

Освобождавам себе си от _____, за **да се посветя на това да
служи на другите**. Това означава да мога да бъда полезен на някой друг, на някоя кауза или просто да правя всеки ден така, че светът наистина да става едно по-добро място. За мен и за другите.

Готов съм с избора си на кауза и тя е...
Ще посвещавам _____ (време) за нея.
или

Не съм готов с избора си, но до _____ (срок) ще направя своя избор и ще посвещавам
(време) за нея.

Това е ангажиментът, който поемам към себе си с пълната си отговорност и благодарност.

Това е моята ангажираност към мен.

Аз съм готов.

Аз съм достоен човек и заслужавам благоденствието на този живот, който имам.

дата:.....

подпис:.....



Готово. Браво на мен!

Чувствам се удовлетворен и спокоен човек.

Но и знам, че всичко, което написах има нужда от моите действия.

Какво мога да направя, за да подпомогна процеса?

Да прочета на глас това, което написах на някого, за да го валидирам и пред света. Знам, че това може би е малко притеснително, но аз вече не се страхувам да бъда с отворено сърце и да показвам нормалната си човешка уязвимост. Ако някой друг реши да ми прочете на мен неговите решения и откровения, ще бъда единствено и само благодарен за доверието и няма да давам съвети, да съдя или пък да поправам.

Мога да прочета на глас всичко, което написах, като направя **аудио запис на телефона си**. Този запис мога да използвам през цялата година, особено в дните на новолуние. Но ще си го пускам и винаги, когато се чувствам объркан, неспокоен и уморен човек.

В **първия ден на годината**, сутринта на 1-ви януари, ще седна някъде спокойно за няколко минути, ще направя няколко дълбоки вдишвания и ще прочета тихичко на глас, на себе си, всичко, което сега написах. Или пък ще си пусна записа, който ще направя сега. И това ще бъде първото нещо, което ще направя, след като отворя очите си, в първия от всичките прекрасни и вълнуващи 365 дни, които предстоят.

Ако имам нужда мога да редактирам написаното винаги и то ще е само, за да подкрепям себе си по този път.

Свърших чудесна работа със себе си.

Мога да изпратя това и на други хора...

Да, ще го направя...

Ще предам нататък.



PEACH FUZZ - ЦВЕТЪТ НА 2024-ТА / значението

Цветът на годината на Pantone за 2024 г. е нежен и подхранващ прасковен нюанс, който може да ни служи като **напомняне да намалим темпото и да се грижим за себе си и един за друг**. Името на романтичния цвят отразява осезаемата чувственост, свързана с нюанса: кадифени праскови, меки пера от марабу и гладки ретро сатени и коприна – всичко това идва на ум, когато мислим за комбинацията от розово и оранжево.

За **Leatrice Eiseman**, изпълнителен директор на **Pantone Color Institute**, **Peach Fuzz** е подходящ цвят за момента, в който живеем, отражение на основните човешки нужди и желания, които мнозина може да изпитват в разгара на предизвикателни времена - сред глобални конфликти и безкрайни източници на стрес: „С навлизането в 2024 г. някои от нещата, които станаха особено очевидни за нас, са концепцията за начина на живот, която придобива ново значение. **Живеем в това време на смут в много аспекти от живота си и в резултат на това нашата нужда от грижа, съпричастност и състрадание продължава да става все по-силна, докато си представяме по-мирно бъдеще.**“

Деликатният нюанс призовава зрителите към **човешкото изживяване, с акцент върху важноста на здравето и благосъстоянието за ума, тялото и душата**. От топлите цветове на изгрева или залеза до уютна пухкава одеяло, цветът утвърждава моменти на вътрешно спокойствие с дълбоката нужда от общност, събиране и връзка. В свят, който често набляга на производителността и външните постижения, е важно да осъзнаем **необходимостта да насърчаваме вътрешното си аз и да намираме моменти на почивка, творчество и човешка връзка. Да си напомняме, че жизненоважна част от това да живееш добър и пълноценен живот е да имаш добро здраве, издръжливост и силата да му се наслаждаваш.**

Цветът **Peach Fuzz** е тази топла и гостоприемна прегръдка, която свързва вечното с модерното, предава послание на състрадание и чиято уютна чувствителност сближава хората и обогатява душите ни.