

Разпечатайте и потъпнете на ръка
или отворете PDF файла на компютъра си
и пишете в специалните полета...

Аз препоръчвам първото :)

С любов: *Бляна*

2025 МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

АНГАЖИРАЙ СЕ СЪС СЕБЕ СИ.
УЧИ ВСЕКИ ДЕН.
ЗАБАВЛЯВАЙ СЕ
И СЕ НАСЛАЖДАВАЙ.

ОТГОВОРЪТ НЕ СЕ КАЗВА.
ТОЙ ИДВА, КОГАТО СИ ПРЕКАРАЛ
ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ
В УПРАЖНЯВАНЕ НА ТОВА,
ЗА КОЕТО ТЪРСИШ ОТГОВОР.

Plant to Be GENERATOR

created by Plan to Be Generator
www.plantobe.net

2025 МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА *

Аз съм. Тук съм. В този момент.

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

Краят 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:

Какво **промених 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.

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?



2025 МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

Каква е моята 2025-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.



ЗДРАВЕ

РАБОТА



КРЕАТИВНОСТ

ЕМОЦИОНАЛНО / МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ФИНАНСОВО СЪСТОЯНИЕ



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 2025-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.

ЕТО И МОЕТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ КЪМ ТЕБ



ONLINE **8for8** HOME

ONE DAY TO BE

В нея ще намериш начини да поддържаш своето тяло, ум и дух и си готов да полагаш ежедневни усилия, за да ги съхраниш.

Тя е за теб, защото знаеш, че да напуснеш зоната си на комфорт в името на своята пълна трансформация е начинът. Това ще ти даде възможност да изградиш нов, осъзнат и пълноценен живот като превенция, преди да стигнеш до прегаряне и до влошаване на менталното ти и физическо здраве.

НЕКА НАПРАВИМ ПЪРВАТА КРАЧКА ЗАЕДНО

Програмата 8for8 Home винаги ще се провежда в спазване на няколко основни правила – тишина и спокойствие на средата, изолация, мълчание, ограничение от използване на дигитални устройства. За да усетиш резултат от нея е добре да се съобразиш с препоръките за личната ти организация. Записвайки се в програмата 8for8 HOME получаваш възможност за използване на различни ресурси, които са достъпни само за хората преминали поне веднъж през това 8-часово преживяване.

Програмата 8for8 Home е създадена за теб! Без значение на пол, идентичност, възраст, етнос, сексуална ориентация, здравословни казуси, физическа кондиция и социален статус.

Тя е за теб - човекът, който е готов да пренареди живота си, готов да търси дълбочинност и да действа от любов към себе си, още преди да се е изгубил напълно.

**СТАНИ НАЙ-ДОБРИЯ ПРИЯТЕЛ НА СЕБЕ СИ.
ЖИВЕЙ ЖИВОТА СИ – ДНЕС.
БЪДИ БЛАГОРОДЕН ЧОВЕК.
ПРАВИ ДОБРО.**

Color of
the Year
2025

PANTONE®



Image: Danko

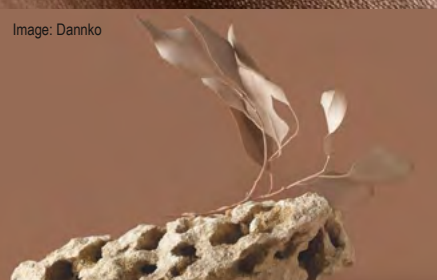
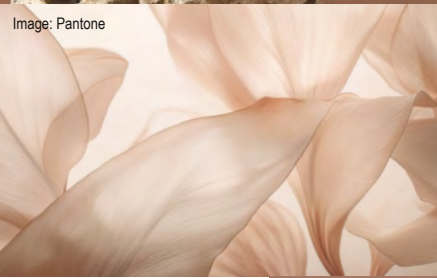


Image: Pantone



МОСНА MOUSSE - ЦВЕТЪТ НА 2025-ТА / значение

Цветът на годината на Pantone за 2025 г. е изтънен и пищен, естествен и земен. Това е цвят, който ни помага да подсилим стремежа си към по-устойчив начин на живот, приближаващ ни все повече към естествения свят. **Синхронизирането ни с природата води към личен вътрешен баланс – към психическо благополучие, осъзната душа и здраво тяло.**

Със сетивната си топлина и органична природа, този автентичен цвят **ни напомня да се свържем със собствената си автентичност, със създателя вътре в себе си и с човешката си природа.** В света, в който живеем, технологичен и модерен, имаме дълбока нужда да осъзнаем творчеството и вечната му красота. Скромната неутралност на Mocha Mousse ни подканя да се успокоим и забавим, да се свържем, да се хармонизираме и адаптираме по най-добрият възможен начин със средата – постоянна в непостоянството си.

Цветът **Mocha Mousse**, с топлата си, земена и майчина прегръдка, ни напомня, че ние, децата на земята, е добре да събудим в себе си онова отношение, внимание и ангажираност, което да ни позволи истински да се свържем с природата и отдадем заслужена благодарност, любов и грижа.

PANTONE®
17-1230 TCX
Mocha Mousse