

МАНИФЕСТ 2026 | МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

ПРОСТРАНСТВО
ЯСНОТА
ТВОРЧЕСТВО

CLOUD DANCER*

Plan to Be GENERATOR

created by Bilyana Savova for Plan to Be Generator
www.plantobe.net



CLOUD DANCER / Pantone Color of the year 2026 - на последната страница можеш да прочетеш защо този цвят е избран за цвета на 2026-та година

МАНИФЕСТ 2026 | МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

CLOUD DANCER

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.

*Разпечатай и попълни на ръка
или
отвори PDF файла
на компютъра си
и пиши в специалните полета...*

*Аз препоръчвам първото.
С любов: Биляна*

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

CLOUD DANCER: ПРОСТРАНСТВО, ЯСНОТА, ТВОРЧЕСТВО

Всяка година е отражение на нашите избори. На това как живеем, как реагираме, какво виждаме в живота си, какво допускаме в себе си. 2025-та беше година на учене.

Учение чрез усилие, признаване, болка и растеж. За някои от нас беше революция/дълбока промяна. За други – събиране на силите. 2026-та е различна. Тя е година на спокойствието като избор. На творчеството като право. На яснотата като ежедневна осъзната практика. Не е година на перфекционизма. А година на безграничното пространство да бъдеш!

КАКВО Е CLOUD DANCER?

Cloud Dancer не е цвят, който говори. Това е цвят, който слуша. Представи си го: светло, въздушно бяло. Виждаш ли го? Виждаш ли как неговата простота не е недостатък, а гостоприемство за възможности?

CLOUD DANCER Е:

Небе. Не облак, който преминава, а небе, което остава като неограничено пространство, в което дишаш свободно и дълбоко.

Празно платно. Не, защото липсва съдържание, а защото ти избираш какво да бъде то.

Щедрост. Cloud Dancer не се страхува да даде място на други цветове – то е фон, който им позволява да се откроят, именно защото е спокойно и светло.

ПРЕЗ 2026-ТА, ТИ СИ CLOUD DANCER.

Не защото си съвършен, а защото си готов да слушаш. Защото даваш пространство на новото. Защото си спокоен в своята сила и уверен в своята посока.

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

КАКВО СЕ ПРОМЕНЯ ПРЕЗ 2026?

ОТ БОРБА КЪМ ВЪТРЕШЕН МИР

През 2025-та вероятно си се борил/а с различни обстоятелства.
С предизвикателства, с вътрешни съмнения, с външен натиск.
С хора. Със себе си... а може би все още си в битка с себе си.

През 2026-та спри да се бориш.
Не защото си слаб/а.
Защото си разумен/а и мъдър?
Борбата може и да е била необходима.
Може и да те учи.
Но борбата също те и обезсилва.
2026-та е годината, в която е време да се откажем от оръжието.
За да дишаме. Да слушаме.
Да присъстваме.
Да създаваме, вместо да се защитаваме.

ОТ ШУМ КЪМ ЯСНОТА

През 2025-та светът беше пълен с гласове.
С очаквания.
С натиск - отвън, отвътре,
в социалните мрежи, в главата ти.

През 2026-та първо мълчиш.
После слушаш.
Не защото е безопасно.
Защото е творческо и разумно.
Когато се освободиш от натиска на очакванията, виждаш какво наистина желаеш.

ОТ ЖЕЛАНИЕТО КЪМ НАМЕРЕНИЕТО

Ако 2025-та казваше:
Прави повече.
2026-та те пита:
Защо правиш именно това? За кого го правиш? Какъв смисъл има за теб?

Не е промяна на скоростта.
Промяна на качеството е.
По-малко действия,
с повече намерение,
с пълна осъзнатост
Това наистина преобразува.

ОТ НАПРЕЖЕНИЕ КЪМ ХАРМОНИЯ

В борбата винаги живееш в напрежение.
Гърбът ти е стегнат.
Дишането ти е плитко.
Винаги си нащрек.

Хармонията е противоположното.
Не означава липса на трудности.
Означава да живееш с тях,
без да се разкъсваш.
Да работиш с радост, не със страх
Да изслушаш противоречията в себе си,
не да ги потискаш
Да виждаш грешката като информация,
не като личен провал
Да си спокоен, дори когато не е лесно.

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

ИЗГРАЖДАНЕ НА ПРОСТРАНСТВОТО НА CLOUD DANCER ЧЕТИРИТЕ СТЬЛБА

I. ВЪТРЕШНО ПРОСТРАНСТВО / Тишина и Намерение

Преди да създаваш с външни инструменти, е добре да създадеш място отвътре – място на спокойствие и яснота. Как?

През 2026: Намали информацията. Не всичко, което е написано, трябва да прочетеш. Не всяко мнение трябва да чуеш. Изборът е твой.

Създай си ритуал за спокойствие.

Всеки ден поне 10 минути. Дишане, медитация, мълчание.

Това не е лукс, а основа за всичко останало.

Пиши без филтър. За себе си, не за света. Честни думи. Сурова истина. Това е пространството, където се раждат истинските мисли.

Месечна практика: Всеки понеделник напиши „Какво ще чувам тази седмица?“

Какво или кой говори на духа ти, на душата ти?

или

въпрос на месеца: Какво избирам да слушам?

II. ТВОРЧЕСКО ПРОСТРАНСТВО / Експеримент и Грешка

Cloud Dancer е цветът на начинаещите.

На художника пред чистия лист. На смелостта да опиташ нещо ново.

През 2026: Експериментирай свободно. Опитай без нужда от перфектност. Първата версия е начин да видиш следващия вариант.

Позволи си да грешиш. Грешката е урок, не е присъда. „Това не работи“ е равностойна информация на „Това работи отлично!“

Приемай своята странност. Твоята идея, която е необичайна, вероятно е най-мощна. Позволи си да бъдеш различен.

Месечна практика: един „експеримент“ - направи нещо, което никога не си правил. Пиши, рисувай, танцувай, готви, пей. Без цел. Само заради радостта от процеса.

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

ИЗГРАЖДАНЕ НА ПРОСТРАНСТВОТО НА CLOUD DANCER ЧЕТИРИТЕ СТЬЛБА

III. СОЦИАЛНО ПРОСТРАНСТВО / Граници и Светлина

Спокойствие не означава изолираност или хладност. Означава осъзнат избор.

През 2026: Питай се: „Кой избирам да слушам?“ Не всички гласове са за теб. Избери мъдро и със сърце. Казвай „не“ честно и мило (или с уважение). „Не“ е творческо решение. То защитава твоето пространство и енергия за това, което наистина желаеш.

Свързвай се честно. С хора, които слушат, не съдят. С общност на истина и топлина.

Месечна практика: Преосмисли твоите отношения. Кое те храни? Кое енергийно те изтощава? Адаптирай с мъдрост и личен компас.

IV. ФИЗИЧЕСКО ПРОСТРАНСТВО / Среда и Ритуал

Cloud Dancer е светло пространство – чисто, лъчисто, гостоприемно. Твоето физическо пространство е място за творчество и вътрешен мир.

През 2026: Опрости. Отстрани всичко, което не ти служи. Материалното отразява вътрешното.

Създай ритуал за място. Създай началото на деня си: светлина, вода, цветя, тишина, медитация. Средата разговаря с теб.

Позволи пространството да бъде меко. Направи си място за тишина и творчество. Не да е нужно да е перфектно. Нека бъде място, където идеите се раждат свободно.

Месечна практика: Направи един ъгъл в дома си - „Cloud Dancer място“ – място само за тишина, писане, медитация, без технологии и отвлечения.

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

ГОДИШЕН ЦИКЪЛ CLOUD DANCER

ЯСНОТА

януари – март

Фаза на писане, медитация и намерение.

Вътрешен фокус:

Какво слушам в себе си?

Практика:

Дневник, спокойни разходки, хармония със своя дух

Цел:

Ясна визия и вътрешно центриране

ХАРМОНИЯ

юли – септември

Фаза на връзки, граници и избор.

Социален фокус:

Как живея със другите?

Практика:

Честни разговори, преценка на отношенията, социална креативност

Цел:

Хранещи връзки и светлина

СЪЗДАВАНЕ

април – юни

Фаза на експеримент, творчество и смелост.

Творчески фокус:

Какво желая да създам?

Практика:

Художествени опити, нови начини на работа, малки експерименти

Цел:

Раждане на идеи без страх

ОТРАЖЕНИЕ

октомври – декември

Фаза на признание, адаптация и подготовка.

Интегриращ фокус:

Какво научи през годината?

Практика:

Завършване, благодарност, дневник на промяната

Цел:

Събиране на урока, подготовка за нов цикъл

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

ПЕТТЕ ОБЕТА НА 2026

1 - Спокойствието е сила

Избирам спокойствието всеки ден, дори когато е трудно. Спокойствието е моята способност да слушам истината и да виждам ясно.

2 - Творчеството е мое право

Позволявам на моите съзидания да се раждат без присъди и страх. Грешките са ми учители. Странността е предимство.

3 - Яснотата е водач

Слушам своя вътрешен глас по-силно от външни шумове. Яснотата е моята посока и компас.

4 - Хармонията е избор

Изграждам връзки на честност, здрави граници и взаимно уважение. Самотата е за медитация, не за наказание.

5 - Пространството е подарък

Защитавам моето вътрешно пространство като свято място. Там се раждат новите идеи и възможности.

ПИСМО КЪМ СЕБЕ СИ – МОЯТ ПЛАН ЗА 2026

Какво научих през 2025:

Най-важното, което се промени?

Кой съм станал/а?

Кой съм аз днес?

Какво желая да оставя зад себе си?

Пиши честно. Без филтър. За себе си.

ПИСМО КЪМ СЕБЕ СИ – МОЯТ ПЛАН ЗА 2026

Моето **Cloud Dancer** видение за 2026:

Една дума, която ме дефинира:

Три стълба за вътрешното ми пространство:

- 1.
- 2.
- 3.

Три творчески експеримента, които искам да направя:

- 1.
- 2.
- 3.

Три нови връзки или преоценки:

- 1.
- 2.
- 3.

Моята месечна практика за 2026:

Вътрешно: Спокойствие = минути/ден (дишане, писане, медитация)

Творческо: Експеримент = един нов начин да свършвам работата си всяка седмица

Социално: Граници = казвам „не“ на неща и „да“ на връзки

Физическо: Пространство = един ъгъл, посветен на тишина и творчество

ПИСМО КЪМ СЕБЕ СИ – МОЯТ ПЛАН ЗА 2026

Моите пет обета за 2026:

- 1 - Спокойствието е сила.
- 2 - Творчеството е мое право.
- 3 - Яснотата е водач.
- 4 - Хармонията е избор.
- 5 - Пространството е подарък.

През 2026 ще знам, че съм живял/а правилно, когато:

Слушам своя глас преди всички други и слушам себе си
Освобождавам се от перфекционизма
Създавам пространство за себе си и за другите
Пиша без страх и споделям своята истина
Дишам спокойно и се свързвам с центъра си
Експериментирам без осъждане
Чувствам в сърцето си

дата:.....

подпис:.....

2026

МОЯТ ПЛАН ДА БЪДА

Мили, хора,
През 2025-та научихме още неща.

Научихме за границите си, за труда си, за борбите, които водим.
Изпитвахме болки. Губехме се и се намирахме.
Падахме и ставахме.

2026-та е година за дълбоко вдишване.

Вдишване и влизане в спокойствието, което е избор.
Не е маска, не е бягство, а осъзнато намерение да слушаме себе си сред
всичкия външен шум, напрежения и претоварване.

**Cloud Dancer* е цветът, който е избран точно сега, когато светът
прелива. Когато информацията е безкрайна. Когато очакванията ни
задушават.**

И този цвят ни казва:

Първо мълчи, после говори.

Първо слушай, после действай.

Вдишай спокойно и създавай.

Нека оставим перфекционизма, хаоса, шума в миналото.

**2026-та е годината на пространството на възможностите, на
творчеството без страх, на личното разгръщане в хармония и
свобода.**

Живейте с вашия план и с намеренията, които поставяте тук.
С малки крачки. С постоянство. Честно към себе си.

**2026-та е годината на нашия въздушен танц - леки като облаци, които
се носят в пространството на звездите.**

С дълбока вяра, спокойствие и благодарност,

Билана



images: Pantone

PANTONE ИЗБРА CLOUD DANCER ЗА 2026,
защото светът преоткрива стойността на
спокойната рефлексия.

**Това е цветът на чистия лист, на новия старт, и
самото пространство, където идеите се раждат
свободно.**



Това е цвят на възможностите и смелост / Laurie Pressman (Vice President, Pantone Color Institute): *“Cloud Dancer означава желанието ни за нов старт. Отпускайки остарелите представи, отваряме врата за нови подходи. Отваря пространство за креативност, позволяват на въображението ни да лети, така че нови идеи могат да се появят и да приемат форма.”*

Това е избор за здравия разум и вътрешна тишина / Leatrice Eiseman (Executive Director, Pantone Color Institute): *“В този момент на трансформация, Cloud Dancer е дискретния бял нюанс, който предлага обещанието на яснота. Какофонията около нас е станала оглушителна. Със съзнателното изявление на опростяване, Cloud Dancer подобрява нашия фокус, осигурявайки освобождение от отвличането.”*

Pantone избира Cloud Dancer именно защото: сме в епохата на преоценката - след световни кризи, хора преосмислят приоритетите си; сме в технологично претоварване и имаме нужда от спокойствие и мълчание; имаме истинско желание за автентичност до истинските му стойности; търсим творческия си възход и смислено съзидание готови сме за личностна трансформация, за промяна и растеж

Cloud Dancer не е цвят за бягство, а цвят на осъзната трансформация – пространството, където да станеш по-честен, по-творчески, по-ясен.