

# 2023

## ПОСТАВЯМ НАЧАЛО НА ПО-ДОБРАТА ЧАСТ ОТ ЖИВОТА МИ



### **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 самозалъгвам и да сложа пред себе си, в случая на този бял 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:**



А ако 2022-ра е глава от книгата на моя живот – какво ще е **нейното заглавие**?

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?



2023 ПОСТАВЯМ НАЧАЛО  
НА ПО-ДОБРАТА ЧАСТ  
ОТ ЖИВОТА МИ

3

За какво изпитвам **благодарност**:



Тук или на друг лист ще напиша едно **специално писмо до някой**, който е важна част от живота ми и на който искам да благодаря за това, което направи за мен през изминалата година. След това ще го **сложя 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?**





## КАКВА Е МОЯТА 2023

### **Каква е моята 2023-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.



КАКВА Е МОЯТА  
2023

**ЗДРАВЕ**



КАКВА Е МОЯТА  
2023

**РАБОТА**





КАКВА Е МОЯТА  
2023

**КРЕАТИВНОСТ**



КАКВА Е МОЯТА  
2023

**ЕМОЦИОНАЛНОСТ/МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ**



КАКВА Е МОЯТА  
2023

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**



КАКВА Е МОЯТА  
2023

**ФИНАНСОВА СВОБОДА**



КАКВА Е МОЯТА  
2023

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

# КАКВА Е МОЯТА 2023

14

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 2023-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:



2023

ПОСТАВЯМ НАЧАЛО  
НА ПО-ДОБРАТА ЧАСТ  
ОТ ЖИВОТА МИ

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.





#### **VIVA MAGENTA - ЦВЕТЪТ НА 2023-ТА / значението**

В тазгодишния процес на избор на Цвета на годината, Pantone наблюдава повишено оценяване и осъзнаване на природата, представена от безброй тенденции в начина на живот. Ние включваме повече живи същества в нашите домове, като растения, цветя, живи стени и възстановяващи външни пространства. Откриваме новооткрито удоволствие в пътуванията, спорта и отдиha на открито, след като поставихме на пауза тези дейности по време на пандемията. Ние сме по-внимателни, за да защитим телата си в резултат на кризите в общественото здраве - гледаме да прилагаме и се храним с надеждни, животворни храни. Всички тези тенденции в начина на живот говорят за обръщането ни към самото сърце на природата.

Органичният произход на **Viva Magenta** произлиза от бръмбара кошенила. Това насекомо произвежда карминова боя, една от най-ценните, най-силните и най-ярките от семейството на естествените багрила. Червеният тон на Viva Magenta ни свързва с оригиналната материя, насищайки ни с първичен сигнал за сила.

**Viva Magenta** обединява богатството, топлината и силата на естествените материи с богатите и отворени хоризонти на дигиталния свят. Резултатът е нюанс на червено, който разширява нашите хоризонти на автентичност. Метавселената създава нови възможности за нас да изразим себе си, а суровата сила на духа на Viva Magenta ни вдъхновява да го правим с увереност и смелост.

#### **ПСИХОЛОГИЯ НА ЦВЕТА VIVA MAGENTA**

Червените цветове са мощни и винаги празнуват живота. Viva Magenta балансира дързостта с усещането за забавление. Този динамичен микс излъчва бунтарство, но не за сметка на мекота. Вълпява израз на особена грация, която ни вдъхновява да се покажем с увереност и човечност. Дигиталното пространство ускори глобализацията и в резултат на това ние сме по-дълбоко свързани помежду си от всякога. Никога не можем да разберем напълно какво се крие под повърхността на приятелите и непознатите, които срещаме, но винаги можем да работим, за да задълбочим съпричастността си. **Цветът на годината 2023 говори за желанието ни да поемем нови предизвикателства и да опитаме да се променим, както и да приемаме другите със състрадание.**

**Viva Magenta** идва точно сега, за да отговори на нашата колективна нужда от сила. Предлага ни увереността и мотивацията, от които се нуждаем, за да устоим на дългосрочни разрушителни събития. Три години дълбоко в пандемия, изправени пред война, нестабилна икономика, социални вълнения и засилващи се промени в климата, ние трябва да се излекуваме, да намерим мотивация да продължим. Viva Magenta ни обгръща едновременно със сила и благодат и ни помага да живеем точно в този свят с ентузиазъм, кураж и силен вътрешен стремеж.