

γνώθι σεαυτόν

ПОЗНАЙ СЕБЕ СЯ



X

Plantofe

НАБЛЮДАТЕЛЯТ

4 качества:

ЛЮБОПИТСТВО ВМЕСТО ОЦЕНКА

ОТКРИТОСТ

НЕОСЪЖДАНЕ

НЕ-РЕАКТИВНОСТ



x *Plantofe*



1 дума 1 изречение

В момента усещам и го наблюдавам.

(това е достатъчно, за да започне процесът)

СТАЯТА НА ЕМОЦИИТЕ

Всеки от нас има вътрешно пространство,
в което живеят емоциите.

Те не са хаос. Те са сигнали.
Понякога ясни. Понякога объркани.
Понякога силни.

Но винаги носят информация.

ЕМОЦИЯТА НЕ СИ ТИ

Емоцията е преживяване.

Тя идва.

Тя се променя.

Тя си тръгва.

Но има нещо в теб, което остава.

→ наблюдателят

Това е емоция. И аз я наблюдавам.

НОВАТА ПОЗИЦИЯ

Не се опитваме да премахнем емоциите.

Не ги поправяме.

Правим нещо по-просто:

→ виждаме ги

→ назоваваме ги

→ създаваме пространство около тях

И оттам започва изборът.

КАК РАЗПОЗНАВАМЕ ЕМОЦИИТЕ

Емоциите се проявяват като:
усещане в тялото | мисъл | импулс за действие

И често имат „цвет“ и качество:

червено → гняв / сила

синьо → тъга / покой

жълто → тревожност / мисловност

зелено → спокойствие / баланс

сиво → умора / безсилие

черно → страх / несигурност

(твоята система може да изглежда различно)

СТАЯТА НА ЕМОЦИИТЕ

Емоциите са част от мен, но не са всичко, което съм.

ЕМОЦИЯ

усещане в тялото
мисъл
импулс
(движи се, променя се,
усилва се, намалява)

НАБЛЮДАТЕЛ

вижда
назовава
не реагира автоматично

(създава пространство)

ПРОСТРАНСТВО

→ между емоцията и реакцията
→ мястото, в което се появява изборът

ОТ ТУК ЗАПОЧВА СВОБОДАТА

5 ОСНОВНИ ЕМОЦИИ

ЕМОЦИЯ



ТЯЛО



НУЖДА

разпознаване



превод



действие

СТРАХ

ГНЯВ

ТЪГА

СРАМ

РАДОСТ

СТРАХ

Телесни прояви:

- стягане в гърдите
- плитко дишане
- напрежение в корема
- ускорен пулс
- желание за отдръпване

Какво реално се случва:
нервната система влиза в режим „опасност“

**Нещо в мен
не се чувства
в безопасност.**

Дълбока нужда:

- безопасност
- яснота
- ориентация

Подходящо действие:

- забавяне
- заземяване
- конкретизиране (Какво точно ме плаши?)

ГНЯВ

Телесни прояви:

- топлина в тялото
- напрежение в челюст/ръце
- желание за действие
- импулс да кажеш/направиш нещо веднага

Какво реално се случва:

енергия за защита

Нещо в мен е прекрачено.

Дълбока нужда:

- граница
- справедливост
- ясно „не“

Подходящо действие:

- пауза преди реакция
- формулиране на граница
- насочване на енергията, не „изливане“

ТЪГА

Телесни прояви:

- тежест в гърдите
- отпускане/умора
- сълзи или усещане за „потъване“
- липса на енергия

Какво реално се случва:

процес на пускане

Нещо в мен се разделя с нещо.

Дълбока нужда:

- приемане
- време
- свързване

Подходящо действие:

- позволение да бъде
- тишина
- споделяне с безопасен човек

СРАМ

Телесни прояви:

- свиване в тялото
- желание да се скриеш
- напрежение в лицето/гърлото
- избягване на контакт

Какво реално се случва:

- заплаха за принадлежност

**Ако ме видят
такъв/такава,
ще ме
отхвърлят.**

Дълбока нужда:

- приемане
- виждане без осъждане
- връзка

Подходящо действие:

- меко само-свидетелстване
- връщане към тялото (вместо изолация)
- споделяне с безопасен човек

РАДОСТ

Телесни прояви:

- разширение в гърдите
- лекота
- топлина
- енергия за движение/споделяне

Какво реално се случва:

- система в
- безопасност и
- свързаност

**Това е живо.
Това е важно.**

Дълбока нужда:

- изразяване
- споделяне
- преживяване

Подходящо действие:

- позволение да се разшири
- споделяне
- присъствие

КРАТКАТА ФОРМУЛА



ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ТРЕВОЖНОСТ



СЛОЕВЕ

ЕМОЦИЯ



СИГНАЛ

НУЖДА



СМИСЪЛ

ГРАНИЦА



ДЕЙСТВИЕ

Ядосан съм → нещо е прекрачено → казвам: това не е ок за мен

Най-живото нещо, което видях днес, е...

или (още по-кратко)

Днес съм...

можеш да изпратиш на:

bilyana@plantobe.net



ТРИТЕ ИЗТОЧНИКА НА ЩАСТИЕ:

- какво си като човек
- какво притежаваш
- какво представляваш за другите

**Единственото, върху което имаш контрол е
КАКВО СЪМ**

Решението: ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ



γνώθι σεαυτόν

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ

26.04.2026
следваща среща

