



Точно месец преди рождения си ден седни и помисли за всичко, което те прави щастлива. Замисли се какво би могла сама да си подариш. Не се ограничавай само с материални неща. Твоят списък може да включва неща като повече време за почивка и разходки, а може би имаш нужда да подариш прошка на себе си за нещо, което отдавна те тормози. Да си подариш масаж, среща с приятелка, няколко часа в книжарница, един следобед с хубаво списание и любима напитка, букет с любимите ти цветя, посрещане на изгрева на морския бряг, любовна среща с човека до теб, хубав филм... Остави детето в теб да се забавлява с отговорите. Дај ухо на сърцето си и на неговите трепетни желания. Ако си честна със себе си, ще видиш, че подаръците, за които е гладна душата ти, често са малки, достъпни, на една ръка разстояние. Егото се храни със скъпи вещи, но душата не се интересува от цифрата, която е на етикета, а от това с какви емоции ще пишеш историята на живота си. Ще има ли трепет, радост, удивление, страст, лекота и любов в деня ти.

Аз винаги записвам в този списък толкова подаръка, на колкото години ще ставам. А след това започвам да си ги подарявам още месец преди рождения си ден, като продължавам със списъка няколко месеца, след като рожденият ми ден мине. Обожавам този ритуал от момента, в който го измислих. Винаги пълни живота ми с толкова настроение и празничност.

Предизвиквам те тази година и ти да го опиташ.

Подаръците, които ще си направя:

---

---

---

---

---

---

---

## Ситуации за твоята, необикновена година

### Неделен ритуал

Направи си навик всяка неделя да отделяш малко време, посветено само на теб самата. Нека това е времето за равностетка, презареждане и мечти. Направи си чаша от любимата си напитка. Можеш да направиш кратка релаксация, която ще ти напомни, че това време е специално. След като се хармонизираш, седни на спокойствие и помисли над последната седмица, която си имала, а след това планирай седмицата, която ти предстои.

Ето някои от въпросите, които можеш да си зададеш:

- Кои бяха най-хубавите ми моменти от изминалата седмица? А най-тъжните?
- Чувствах ли се щастлива? Кога чувствах щастието да залива съществуването ми най-силно?
- Кои са радостите, които тази седмица си подарих?
- Съжалявам ли за нещо, което съм направила или не съм направила тази седмица?
- Какво мога да направя през следващата седмица, за да се чувствам още по-добре? Кои са целите ми през новата седмица?
- Кои качества искам да затвърдя? С каква психична настройка искам да изживея предстоящите седем дни?

След като приключиш викторината със себе си, изготви своя седмичен план със задачи. Завърши неделния ритуал с благодарствен списък (можеш да го направиш писмено, но можеш да изредиш всичко, за което си благодарна и наум). За разкош, можеш да изтанцуваш един танц, за да си напомниш, че животът трябва да се живее красиво, пламенно и празнично.

### Буркан с послания

Декорирай си един буркан по твоят избор – можеш да го изрисуваш с бои, да му налепиш стикери, да го облечеш в различни хартии или платове. Пригответи си и едно цветно кубче с листчета. Дръж буркана някъде, където ще е пред погледа ти. Поне веднъж всяка седмица слагай вътре по едно листче с послание от теб за теб. На тези листчета можеш да записваш съвети, напомняния, да си споделяш тревоги, успехи, надежди, мили моменти от днешния ден. Пиши на своето бъдещо Аз всичко онова, което почувстваш, че искаш да му кажеш. След това сгъвай листчето и го пъхай в красивия буркан.

Догодина ще имаш цяло съкровище, от което ще можеш да си теглиш по малко възхновение винаги, щом почувстваш необходимост.

### Месечни настройки

В началото на всеки месец тази година записвай своята месечна настройка. За целта с най-старателния си почерк опиши как искаш да се чувстваш през целия месец, на какво ще обърнеш внимание, върху какво ще се фокусираш (например, ако напоследък си забелязала, че често избухваш, можеш да запишеш, че ще си спокойна и търпелива). Помисли от каква вътрешна настройка имаш нужда на този етап от живота си, опиши я в сегашно време, а след това си я прочитай всяка сутрин.

### Ден на любимото

Веднъж в месеца планирай своя „Ден на любимото“. Напълни този ден само с най-любимите си хора и дейности. Прави само любими неща, хапни любими храни, отиди до някое любимо място. Нека това е твоят месечен подарък от теб за теб – един ден, посветен на най-сърцевените ти радости. Един ден, в който ще си подаряваш всички онези неща, които душата и тялото ти обожават.

### Сбъднатата мечта

Избери една гръзка, голяма мечта, която искаш да сбъднеш в рамките на тази година. Купи си бутилка любима марка шампанско (или някаква бутилка с нещо любимо, което много рядко си позволяваш). Залепи на бутилката етикет, на който си описала желанието си. Напиши и писмо. В него опиши какво би си казала, ако успееш да сбъднеш мечтата си. Представи си, че вече си я осъществила и искаш да се поздравши. На отделно малко листче напиши и какъв подарък обещаваш да си направиш, за да се възнаградиш – избери нещо възхновяващо, което много би те зарадвало. Когато си готова с писмото, го сложи в красив плик и го запечатай. Прибави и кутия с любимите си бонбони към бутилката и писмото, а след това ги сложи в малко кашонче и ги прибери някъде. Напиши на кашончето „Да се отвори, когато сбъдна Мечтата“. И се залавяй за работа, за да можеш по-бързо да празнуваш!

### Бърз поглед към отминалия ден

Всяка вечер отделяй десетина минути преди сън, за да прехвърлиш отминалия ден през мислите си и да си зададеш няколко въпроса:

- ☼ Усмиввах ли се днес? С онази най-искрена усмивка, която като слънце кара душата да светлее.
- ☼ Направих ли поне една крачка към някоя своя мечта?
- ☼ Прегърнах ли поне един човек? Зарадвах ли някого? Благодарих ли?
- ☼ Цених ли времето на днешния ден и пропилях ли част от него по някакъв начин?
- ☼ Какви мисли рисувах в съзнанието си? Какви цветове избрах за емоциите, с които реагирах на случващото се около мен?
- ☼ Отнасях ли се с тялото си добре? Нахраних ли душата си?
- ☼ Беше ли денят ми богат на смисъл?

Моето име за месеца:

# Януари

*Януари е кръстен на римския бог Янус, който е наричан „двулиция“, защото е бил изобразяван с две лица. В превод от латински „ianua“ означава „врата“.*

*Време е да отворим вратата към Новото, което ни очаква!*



понеделник

вторник


сряда

четвъртък

петък

събота

неделя



## Януари

„Обожавам ароматите на зимата. За мен е важно  
чувството, когато ми замирише на тиква, канела, индийско  
орехче, джинджифилови курабийки и смърч.“

Тейлър Суифт



Топ месечни задачи:

- |         |         |
|---------|---------|
| ✓ _____ | ✓ _____ |
| ✓ _____ | ✓ _____ |
| ✓ _____ | ✓ _____ |
| ✓ _____ | ✓ _____ |
| ✓ _____ | ✓ _____ |
| ✓ _____ | ✓ _____ |

Важни напомнания и бележки за месеца:

---



---



---

Този месец ще си позволя следните 3 удоволствия,  
с които ще нахраня душата и тялото си:

☘ \_\_\_\_\_

☘ \_\_\_\_\_

☘ \_\_\_\_\_

Да не забравя да се обадя на:

☎ _____	☎ _____
☎ _____	☎ _____
☎ _____	☎ _____

Този месец решавам да приветствам в живота  
си следните 3 здравословни навика:

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

ген 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ген 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ген 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

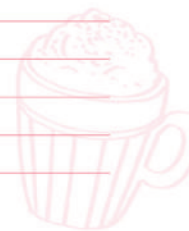
(През следващите 28 дни в табличката отбелязвай с  
✓ или ✗ дали си изпълнила всеки от набелязаните навиги.)

Всеки ден този месец записвай по 5 неща, за които си благодарна.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

10 прекрасни неща, които ми се случиха този месец:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





## Януари



Прошка, благодарност и вътрешна чистота

- Този месец изпълни ритуал на прошката. Стани рано. Отиди на някое красиво място, на което можеш да посрещнеш изгрева. Поискай мислено прошка от всички, от които сметнеш за необходимо. Дай прошка на себе си. Напиши на малко листче: „Прощавам. Освобождавам. Благодаря“. Остави листчето под някоя камък и тръгни из новия ден с леко сърце.

Направи си списък със 7 човека в своя живот, на които искаш да благодариш, и си запиши как можеш да го направиш.

На:	За:	Как?	Изпълнено на:

Измисли един красив семеен ритуал, който от този месец ще започнеш да правиш:

---



---



---



---



---



---



---



---

С кои хора от семейството си искаш да заздравяш отношенията си и как можеш да го направиш?

Роднина	Какво ще направя?

Този месец направи 3 добри дела  
(Отбележи напредъка си в табличката.)

Добро дело 1	Кога?
Добро дело 2	Кога?
Добро дело 3	Кога?

Какво щяхме да правим без шанса на новото начало?

Свят, в който няма 1-ви януари, е тъжен и жесток.

Благодаря ти, Януари! За възможността да започна още веднъж ново. За шанса да раста, да променям, да вложжа нова страст в живота си. За бялата лекота, която си посипал като пухкав сняг по душата ми.

За по-добрия ден, който мога да създам за себе си и света.

Завий ме с топлия си шал от вяра, докато навън се сипят чудеса и правят света бял и по детски чист. И нека сред зимните ти повеи най-накрая разбере кои са всички онези неща, които топят сърцето ми.



”

Чудесата са нещо естествено;  
щом не стават чудеса, значи нещо не е наред.  
Хеаги Шукмън

“

Понеделник

---

---

---

---

---

Вторник

---

---

---

---

---

Сряда

---

---

---

---

---

Четвъртък

---

---

---

---

---



Петък

---

---

---

---

---

Събота

---

---

---

---

---

Неделя

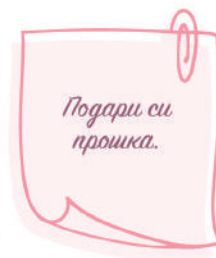
---

---

---

---

---



Седмични задачи

- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---
- ✓ 

---

Бележки