

## СЪДЪРЖАНИЕ

- 9 | Здравейте!
- 10 | Въведение
- 12 | 52 седмици на грижа

## ЗАПОЧНЕТЕ ОТ ТАМ, КЪДЕТО СЕ НАМИРАТЕ

Проследете своето пътуване на любов към себе си, като отбелязвате какво сте свършили всяка седмица. Можете да започнете през всеки сезон или да скачате от седмица на седмица, както си поискате. Направете това, което е добре за вас.

## ЗИМА

### ПОЧИВКА И ГРИЖА

- 14 |  Тишина за шумните сърца
- 18 |  Уединение за препълнените сърца
- 22 |  Хибернация за уморените души
- 26 |  Спокойствие за неспокойните умове
- 30 |  Поверителност за живота на показ
- 34 |  Хармония у дома
- 38 |  Сигурност във взаимоотношенията
- 44 |  Сън за уморените тела
- 48 |  Грижа за стресиранияте умове
- 52 |  Радикално приемане за инатливите умове
- 56 |  Предназначението в живота
- 62 |  Мотивация за блокиралите мозъци
- 66 |  Визуализация за бъдещите умове

## ПРОЛЕТ

### ПРОБУЖДАНЕ И РАСТЕЖ

- 72 |  Креативност за практичните умове
- 76 |  Мечти в приютените души
- 80 |  Промяна в статичния живот
- 84 |  Кураж в уязвимите сърца
- 88 |  Вътрешното ни дете
- 94 |  Цялост за разбитите сърца
- 98 |  Майката Земя в света около нас
- 102 |  Вътрешното божество в човешката ни същност
- 106 |  Смисълът на живота в колебливите сърца
- 110 |  Нова гледна точка за умовете, хванати в капан
- 114 |  Автентичност в свят, в който подражаваме
- 118 |  Манифестиране за знаещите сърца
- 122 |  Милостта на прощаващите сърца

## ЛЯТО

### ИГРАЙ И ИЗСЛЕДВАЙ

- 128 |  Позитивно отношение към тялото за критичните умове
- 132 |  Радост в закоравелите сърца
- 136 |  Състрадание към другите
- 140 |  Страст в отегчените сърца
- 144 |  Спокойствие в тревожните умове
- 148 |  Природата в модерния живот
- 152 |  Подхранване за нашите тела
- 156 |  Движение за неподвижните тела
- 160 |  Приятелство за самотните сърца
- 164 |  Самотникът на дансинга в светлините на прожекторите
- 168 |  Животът през петте ни сетива
- 172 |  Игривост за сериозните умове
- 176 |  Уникалност в този копи/пейст свят

## ЕСЕН

### РАЗМИСЪЛ И ОСВОБОЖДАВАНЕ

- 180 |  Благодарност в спрехавите сърца
- 184 |  Разнообразие в скучния живот
- 188 |  Парадоксът на обърканите умове
- 192 |  Опрощение за разкайващите се сърца
- 196 |  Традиции в модерните времена
- 200 |  Семейството в несвързания свят
- 204 |  Интуиция за страхливите умове
- 208 |  Грижа за напрегнатите сърца
- 212 |  Смирение пред житейските несгоди
- 216 |  Гняв към вътрешния воин
- 220 |  Изцеление за скърбящите сърца
- 224 |  Мъдрост за израстващите души
- 228 |  Краища за нови начала

- 234 | Допълнителни източници
- 237 | Насоки за групова работа



## Здравейте!

Радвам се, че сте открили тази книга! Казвам се Меган Логан и съм лицензиран клиничен социален работник, както и автор на бестселъра „Обичам се“\*. След публикуването на първата ми книга осъзнах, че имам още много да дам, а това доведе до написването на тази, която сега държите в ръце.

Ето малко информация за мен. Имам бакалавърска степен по социални дейности със специализация по семейни проблеми от университета „Джеймс Магисън“ във Вирджиния. По-късно защитих магистърска степен по клинични социални дейности в Щатския университет във Флорида. През последните 22 години съм оказвала терапевтична помощ на различни места, включително в центрове за борба със сексуално и домашно насилие, институции за приемна грижа, общностни програми за психично здраве, а в момента имам частна практика. Специализирала съм работа с проблеми, свързани с травми и насилие, хранителни разстройства, загуба и скръб, както и игрова терапия.

За професионалните ми успехи има публикации в *Chicago Tribune*, *Rolling Stone Magazine* и *Elle Magazine UK*. Наскоро разширих дейността си и станала рейки мастер. Обучавам се и в техниката на кристалните пещи купи. Наистина обичам да уча нови техники, за да мога да предоставям най-ефективно и холистично лечение.

По принцип съм от Анаполис, щата Мериленд, но в момента живея в Сейнт Огъстин, щата Флорида, където обичам да търся зъби от акули по плажа, а някой ден се надявам да живея в планините. Обичам да прекарвам времето си с моите двамата страхотни тийнейджъри и да се уча от тях какво означава истинско майчинство.

Надявам се с цялото си сърце, че чрез тази книга ще поемете на своето собствено пътуване на учене и израстване и ще прекарате една година на дълбока, лична рефлексия. Ще се радвам да получа обратна връзка! Можете да ме откриете на [www.meganlogancws.com](http://www.meganlogancws.com) или в Instagram @meganlogancws. Чувствайте се свободни да ми пишете!

XO Меган

\* Логан, Меган. Обичам се: книга с упражнения за жени. Прев. Бистра Георгиева. София: AVA Books, 2021. – Бел. прев.

## Въведение

Изчерпана. Изтощена. Претоварена. Ако сте като мен, животът ви е изпълнен с безброй източващи енергията ви елементи, което често води до липса на свързаност и до разсейване. Тичането от едно на друго събитие, постоянната ни връзка с мобилните телефони и отмятането на безкрайни списъци със задачи може да ни остави чувството, че сме изхабени, неудовлетворени и прегорели емоционално.

Понякога копнея за дните на телефонните секретари, когато работата си оставаше на работа до следващата сутрин и почивните дни осигуряваха кратка почивка от живота. Не знам за вашите, но моите уикенди са се превърнали във време за нещата, които не съм могла да свърша през седмицата, например пазаруване, чистене на къщата или работа по двора. Тъй като сме спортно семейство, прекарваме съботите и неделите на игрището, понякога в продължение на осем игри. Накрая всичко свършва и в понеделник пак се връщаме на работа и на училище. Няма почивен ден. Нищо чудно, че се чувствам изтощена и прегоряла. Ако и с вас е така, намирането на време за всичко, включително и за себе си, изглежда като лукс.

Връщам се 30 години назад, когато младежката група от църквата организираше уикенд събиране за почти 100 души два пъти годишно. Винаги се вълнувах, че ще прекарам време с приятелите си, заобиколена от красиви планини или пък близо до красиво езеро. Връщах се отпочинала, обновена и свързана с вярата и приятелите си. Беше идеалното пролетно или есенно презареждане и съм щастлива, че имах възможността да участвам в това събитие шест години по време на фундаменталното си развитие. Не мога да си представя как социалните мрежи се конкурират или направо отменят тази възможност да се научи стойността на почивката на такава ранна възраст. Дори сега си мечтая да имам възстановителен център с моите сестри, който да се нарича *Three Sisters Retreat* („Ритрийт „Три сестри“) – място за духовно, физическо и емоционално изцеление. Честно казано обаче, вероятно ще се избием една друга и е най-добре да не се прави семеен бизнес.

Докато подхранвам мечтата си за нещо по-голямо, откъд мащаба на личната терапия, се появи книгата „Бъди добра със себе си“. Представям си, че тя служи като наръчник за грижа за ума, тялото и душата. Харесва ми да мисля за книгата като за убежище сама по себе си. Чрез седмични равносметки, напомняния и упражнения, организирани по сезони, предприемаме това пътуване с намерение да изпълним сърцето и ума си. За мен е чест, че сте избрали тази книга да ви бъде спътник в търсенето на грижа за себе си.

## Размисли преди началото

Преди да започнем заедно вашето пътуване, да хвърлим бърз поглед на сегашните ви убеждения за проявяване на доброта към себе си чрез следните практики. Помислете за всяко от твърденията и обърнете внимание на реакциите си. Кои ви изглеждат невъзможни или неудобни и кои са вълнуващи и ви карат да искате да разберете повече? Можете да се върнете към този списък, след като приключите с книгата, за да видите как сте се променили.

- Харесва ми да намирам начини да се грижа за тялото, ума и душата си.
- Редовно се грижа за себе си.
- Проявявам любяща доброта към себе си и към света около мен.
- Грижа се за себе си по много и различни начини.
- Приемам вътрешната си богиня и знам как да я споделя със света.
- Проявяването на доброта към себе си ми помага да давам същата доброта и на другите.
- Проявяването на доброта към себе си чрез грижа включва намерение и усилената работа.
- Вълнувам се да започна да мисля за начини да бъда по-добра със себе си.
- Не знам откъде да започна.
- Убедена съм, че ще ми бъде трудно да намеря време да работя с тази книга.

## 52 седмици грижа

Тази книга ви предоставя седмични теми за грижата, проектирани така, че да говорят на сърцето ви и да вдъхновят промяна в живота ви. Разделена на четири части според сезоните както на природата, така и на живота, всяка глава в книгата подчертава различни теми, като целепологането и яснотата като ценност, прераждането и мечтите, съзнателното присъствие тук и сега, пускането и освобождаването от това, което вече не ви върши работа. Пътуването с тази книга ще ви потопи едновременно в светлина и в мрак, ще предизвика сурови чувства, вдъхновение и магия, когато напълно ги приемете.

Тази книга е проектирана да бъде лично изследване, но може да я използвате и заедно с други хора. Може да изпълнявате упражненията с групата си за подкрепа, като допълнение към терапия или като част от виртуален читателски клуб. Споделянето на уникалната ви гледна точка и прозрения в група обогатява преживяването и е чудесен начин да се грижим едновременно за себе си и за другите. Идеи за това как можете да използвате тази книга в група ще намерите на с. 237.

Практическите упражнения и въпросници, включени в книгата, са предназначени за вглеждане в себе си и за размисъл и са базирани на над 20-годишния ми опит като терапевт. Разработени са по основани на доказателства теоретични модели на консултиране. Те обаче не са професионални диагностични инструменти и не са валидирани чрез специализирани изследвания.

### Започнете от там, където се намирате.

Не е задължително да започвате от седмица 1, през зимата. Чувствайте се свободни да отворите книгата и да изберете която глава ви „говори“. Упражненията са групирани, за да отразяват темата на всеки сезон, но всяко от тях може да съществува самостоятелно. Освен това няма проблем да пропуснете упражнение, ако не ви допада.

### ЗИМА

## ПОЧИВКА И ГРИЖА

Зимата е изпълнена с възможности за почивка и грижа, които често са скрити сред мразовития въздух, дългите нощи и снежната белота. Тя е време да се сгушите с чаша горещ шоколад и да се насладите на уютта на камината с любимите хора. Студеният мрак на зимата позволява по-дълбока почивка и летаргия, дава шанс на мозъка и тялото ни да се презаредят за предстоящата нова година. Елате, починете си с мен и се насладете на зимния сезон.

### ПРОЛЕТ

## ПРОБУЖДАНЕ И РАСТЕЖ

Докато новият живот се пробужда от размразяващата се земя и малки създания започват да растат под благодатната слънчева светлина, пролетта вдъхновява обновяването и разцъфтяването на креативността, невинността, любовта и надеждата. По-светлите, по-дълги дни блестят от цъфтящите цветя и от песента на влюбените птици: „Пролетта е тук!“. Дъждът ни залива с магическа благодат, създава нов живот и гъга от нови начала и възможности. Елате, израствайте с мен и се насладете на пролетния сезон.

### ЛЯТО

## ИГРА И ИЗСЛЕДВАНЕ

Това е времето да се веселите в ярката топлина и да се наслаждавате на слънчевата благодат на живота. През лятото мечтаем да тичаме боси по зелената трева, заобиколен от ярко синьо небе или по пясъчния бряг и да събираме украшенията и съкровищата на майката Земя. Лятото отключва свободата да изследваме приключенията на живота, насладата с щастливи писъци на радост, слънчеви лъчи и свеж въздух. Елате, поиграйте с мен и се насладете на летния сезон.

### ЕСЕН

## РАЗМИСЪЛ И ОСВОБОЖДАВАНЕ

Красиви цветове пламтят през хладната пустош, докато дърветата се освобождават от онова, което вече не им трябва. Започва да се спуска здрач, пропъзлява мрак, докато промяната се просмуква дълбоко и призовава към подготовка и по-дълбоко размишление. Падащите по земята листа правят път за реколтата от благодарност. Изобилието достига зрялост, докато ние се учим да пускаме и да размишляваме върху естествените цикли на живота и заубата. Елате, освободете се с мен и се наслаждавайте на есенния сезон.



# Тишина за шумните сърца

„Колкото повече притихваш,  
толкова повече можеш да чуеш.“

— РУМИ

Много често тичаме в различни посоки, сърцето ни се разтяга до краен предел, докато се опитваме да балансираме множеството вътрешни и външни изисквания. Междучелностните отношения и отговорности могат да доведат до неприятни емоции. Тези тревоги, които често са свързани с хората, за които ни е грижа, и със ситуации и събития, които са извън нашия контрол, имат способността да запълват сърцето ни и да оставят съвсем малко място за вътрешно спокойствие.

А сега да се отдалечим и да помислим за по-голямата общност, за националната и световна сцена. Някои събития около нас, например пандемията, масовата стрелба, междучелностното насилие, политическите кризи и войната, могат да провокират силни емоции и реакции, щом влязат в контакт с базова необходимост, като подслон, храна, безопасност, пари и здраве. Сърцата ни се изпълват с какофонията на безкрайно натрупване, което понякога ни тежи и ни обърква. Това натрупване става особено плашещо за онези, които са ориентирани към състраданието и емпатията.

Когато сме изпълнени с шумните вътрешни и външни приказки на света вътре в и около нас, живителната тишина се превръща в жизнено важно умение. Да, можем да се научим да създаваме моменти на вътрешен мир, като развиваме осъзната, регулярна практика.

Опитвали ли сте да си дадете време и пространство да седнете за момент, без да се движите, за да промените или поправите нещо? За някои хора това е неприятно и странно. Но да седите в стая със съвсем малко шум или разсейване, може да е много по-лесно, отколкото да заглушите безкрайния разговор в ума си.

Един от най-бързите начини да откриете осъзнатост и да работите за живителната вътрешна тишина е да си позволите просто да бъдете – без да съдите себе си или момента. Това означава да забелязвате и да наблюдавате през петте си сетива и да осъзнавате мислите в ума си, които могат да ви разсеят от задачата просто да бъдете себе си в този момент.

Едно от любимите ми преживявания на усамотение представлява мълчаливо оттегляне. В средата на 20-те ми години участвах в група за духовно развитие, наречена „Подхранваща тишина за шумни сърца“. Срецахме се веднъж седмично и мълчаливо си водехме записки и размишлявахме. Групата завърши с мълчаливо оттегляне за един уикенд, през който не говорихме. Водехме си дневник и се наслаждавахме на планинския пейзаж, прекарвахме време в усамотение и мълчаливо размисление. Макар не всеки да може да избяга за един уикенд в мълчание, може да бъде много полезно да си създадете план за подхранваща тишина. Какво ще кажете за един уикенд, в който да не говорите с никого?

Може да ви се стори невъзможно да изключите брътвежа в главата си.

## Пет бързи начина да постигнете тишина за шумните сърца

- 1 Започнете да правите нещо с ръце, например да оцветявате или да направите колаж на чувствата си.
- 2 Опитайте се да си водите дневник на чувствата, без да се цензурирате, за да се освободите и да направите място за нови.
- 3 Спрете и настройте петте си сетива, като практикувате осъзнатост. Просто забелязвайте и осъзнавайте какво виждате, помиришвате, вкусвате, докосвате и чувате в този момент.
- 4 Дишайте. Концентрирайте се върху всяко вдишване и издишване. Аз харесвам триъгълното дишане: вдишвате, докато броите до пет, задържате дъха си, докато преброите до пет, издишвате, докато пак преброите до пет. Може даже да си нарисувате триъгълник и да следите страните му с пръст, докато вдишвате и издишвате.
- 5 Изключете се. Изключете всички електронни устройства и се потопете в заобикалящата ви среда. Налага се да си оставям телефона в колата, за да не го използвам.