

ЧЕСТИТО

Отбележи датата, на която изпълни първото от всички предизвикателства, и датата, на която изпълни всички 160 задачи!

Начало на предизвикателствата: _____

Край на предизвикателствата: _____



ИНСТРУКЦИЯ

Прочети, преди да започнеш изпълнението на задачите!

Кога мога да започна?

Можеш да започнеш изпълнението на предизвикателствата по всяко време на годината, независимо от конкретните дата и сезон! Достатъчно е да изпълниш първото предизвикателство, което си си харесал/харесала, и да отбележиш датата за начало на предишната страница. Считано от тази дата, имаш точно една година, за да изпълниш всички останали задачи!

В какъв ред да изпълнявам предизвикателствата?

Няма определен ред, в който трябва да изпълниш предизвикателствата. Разбъркано или подред на номерата, всички задачи имат за цел да ти донесат щастие и вътрешна хармония! Съобразявай предизвикателствата със собственото си настроение и деня си. Имаш пълна свобода! Така например можеш да изпълниш лятно предизвикателство в края на есента или зимно – през пролетта! „Мисията“ ти е да приключиш всички 160 задачи – ти решаваш как, кога и в каква последователност!

Полезен съвет: Задачите са разделени по сезони, така че да усетиш духа на времето и да се научиш да се радваш на всички малки неща и поводи за щастие, които годината ти предлага. Независимо дали започваш да изпълняваш предизвикателствата в края, средата или началото на даден сезон, прочети всички задачи предварително и помисли кои от тях можеш да изпълниш до края му. Неизпълнените предизвикателства ще останат за следващата година. **Не забравяй:** за да изпълниш задачите, имаш 365 дни, които, освен ако не си започнал/започнала точно на 1 януари, не съвпадат с календарната година. Така например, ако се заемеш с изпълнението на пролетните предизвикателства в края на месец април и не успееш да изпълниш всичко, ще можеш да наваксаш в пролетните месеци от следващата година!

Полезен съвет: Предизвикателствата имат за цел да те научат да обръщаш внимание на себе си, да търсиш и намиращ хармонията в заобикалящия те свят и да се чувстваш щастлив/щастлива с онова, което имаш. Разпредели задачите, така че всяка седмица да имаш поне по едно малко „приключение“ и лично щастливо изживяване.

За какво служи тракерът?

В началото на книгата е поместен тракерът на предизвикателствата, който ще ти послужи да се ориентираш в напредъка си. Всяко кръгче отговаря на номера на предизвикателството, което си изпълнил/изпълнила. Отбелязвай всяка задача, която си приключил/приключила, като задраскваш, запълваш или оцветяваш поредната цифра. Освен ясен поглед върху оставащите предизвикателства, тракерът ти помага да поддържаш мотивация. Не забравяй, че имаш свободата да изпълняваш задачите в разбъркан ред, така че можеш да отбелязваш изпълнено предизвикателство от всеки сезон по всяко време.




Как да си създам собствен „Дневник на щастието“?

Преди да започнеш изпълнението на „160 предизвикателства за постигане на лична хармония“, си набави специална тетрадка или тефтер, където да записваш щастливите си постижения. Избери внимателно своя *Дневник на щастието* – нека корицата му ти напомня нещо хубаво! В него можеш да залепваш малки спомени от изпълнените предизвикателства – например: касова бележка от кафето, в което много си се смял с приятели, цвят от пролетен букет с лалета, панделка от

подарък изненада, който си подготвил за близък човек, билет от любимото ти кино. Подобно на Хензел от приказката на Братя Грим, който пуска след себе си трохички в гората, за да не изгуби пътя към дома, и ти можеш да оставиш своите „материални“ следи на щастие да ти показват посоката и да те водят напред, ако някога се почувстваш изгубен.

За твоё улеснение в част от предизвикателствата има съвет какво да залепиш в своя личен *Дневник на щастieto*, но можеш да го попълниш с всичко, което ще ти напомня щастливо изживяване. Отваряй дневника си, когато се почувстваш нещастен/нещастна или без настроение. Всичко минава и след всяка буря изгрява слънце!

Какво е #oneyearchallenge?

Ако до някое от предизвикателствата откриеш символа  и хаштага #oneyearchallenge, снимай изпълнената задача и сподели кадъра с приятели в социалните мрежи. Последвай ни във фейсбук и инстаграм   – споделеното щастие е двойно щастие! Ще сме ти благодарни, ако ни отбележиш – така ще знаем, че сме изпълнили мисията си!

Каква е ползата от изпълнението на предизвикателствата?

Всички 160 предизвикателства в настоящата книга имат за цел да те накарат да преоткриеш щастието в самия себе си, в заобикалящия те свят, в ежедневните ритуали, които носят хармония. Задачите са лесни за осъществяване и целят да ти напомнят онези малки поводи за радост, които те правят истински щастлив и които не зависят от околните, личните ти проблеми или дори финансовото ти състояние!

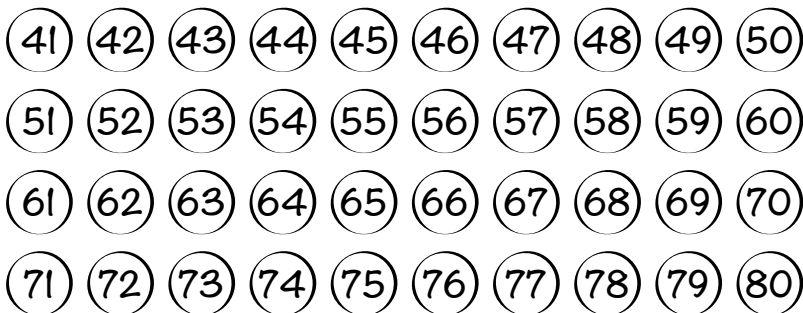
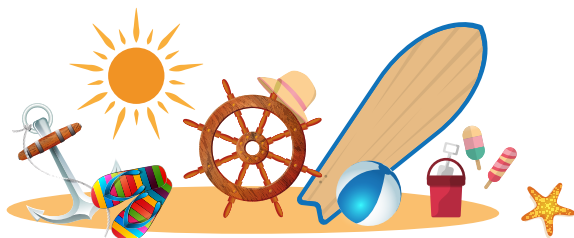
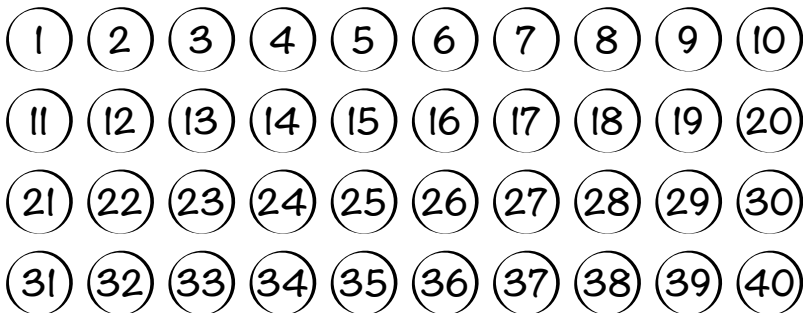
В рамките на едногодишното пътуване към личното си щастие ще се научиш да търсиш и откриваш лесно поводи за радост, да се наслаждаваш на малките неща, които са най-истински, да прекарваш време само със себе си, да общуваш със собственото си Аз, да изградиш по-щастлива и оптимистична представа за света. Не забравяй обаче – предизвикателствата в тази книга няма да решат проблемите ти, те ще ти помогнат да се научиш да откриваш щастието въпреки тях, да цениш дребните поводи за радост и жестовете, които успокояват и усмихват душата!

Мога ли да изпълнявам предизвикателствата с приятел/приятелка?

Можеш да изпълняваш предизвикателствата самостоятелно, с най-добрия си приятел/добрата си приятелка, с член от семейството, дори и с цяла компания! Заедно е винаги по-весело и по-щастливо! Освен, че ще се мотивирате и забавлявате, ще имате повече поводи за срещи, смях и споделена радост, ще създадете спомени за цял живот!



Тракер на предизвикателствата





- (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90)
(91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
(101) (102) (103) (104) (105) (106) (107) (108) (109) (110)
(111) (112) (113) (114) (115) (116) (117) (118) (119) (120)



- (121) (122) (123) (124) (125) (126) (127) (128) (129) (130)
(131) (132) (133) (134) (135) (136) (137) (138) (139) (140)
(141) (142) (143) (144) (145) (146) (147) (148) (149) (150)
(151) (152) (153) (154) (155) (156) (157) (158) (159) (160)





Пролет