

Дневник на Успеха – АЗ МОГА!

Автор: Елис

Илюстрации: www.freepik.com

Варна, 2022г.

История на бамбуковото дърво

Китайците отглеждат бамбуковото дърво по следния начин: Засаждат семето, поливат го, а после го торят.

След една година грижи няма промяна в семената. На повърхността не се вижда нищо. Изглежда семето не е покълнало, но грижите за тях продължават и втора година. Семената се напояват отново и се оплождат.

Бамбуковото дърво не пониква извън почвата и през втората година.

През третата и четвъртата година процесът се повтаря. Година след година бамбуковото семе продължава да се полива, тори и да се полагат грижи за него.

Но упоритото семе не пониква и през тази година.

Китайците търпеливо продължават да поливат и торят бамбуковите семена и през петата година.

Накрая, към края на петата година бамбукът започва да расте. Достига дължина от около 27 метра за кратък период от шест седмици.

Въпрос: Дали китайското бамбуково дърво е достигнало 27 метра за шест седмици или за пет години?

Отговорът на този въпрос, разбира се, е пет години.

Ако семето не беше напоено и торено в продължение на пет години с голямо търпение и постоянство, бихме ли могли да говорим за растежа и дори съществуването на дървото?

На тези и много други въпроси ще си отговориш благодарение на този дневник. Той ще ти помогне да разбереш кои са истинските ти цели, за кои си заслужава да полагаш усилие и търпение и с кои да не си блъскаш главата.



Да започваме!

Какво е успехът за мен?

За да бъдем успешни първо трябва да знаем какво наистина представлява успехът за нас. За някои това е щастливо семейство, раждане и отглеждане на дете, за други бляскава кариера, ръководен пост или собствен бизнес, или сбъждане на мечта.

Отдели си достатъчно време за да определиш какво според теб означава да бъдеш успял човек. Това може да е нова връзка или обучение. Дали това е просто да съхраниш себе си и да бъдеш добър, или да създадеш по-добро бъдеще за поколенията. Каква следа искаш да оставиш след себе си? Напиши в няколко точки какво точно искаш. За някои това може да е нова къща, работа или усещане – „ще бъда успешна, ако се събуждам с усмивка всеки ден“ „ще бъда успешна, ако се чувствам щастлива и всеки ден намирам повод за щастие“. Напиши желанията си тук.

МОИТЕ ЖЕЛАНИЯ

1.....

Желанията на сърцето ми

Често нещата, които искаме всъщност не са нашите истински желания. Често повечето ни желания и мечти са насадени от семейството и обществото, в което живеем.

Какво наистина искам? За да разбереш, какво наистина искаш, настрой таймера на 5 минути и започни да пишеш тук веднага първото нещо, което се сетиш. Искам кола, искам къща, искам нова работа, нова връзка и т. н. Започни сега тук.

Искам...

Сега отговори на въпроса защо?

Например: Искам кариера. Защо? Защото искам да печеля повече пари . Защо? Защото искам да си позволя лукс. Защо? Защото искам да изглеждам успешен в очите на другите. Защо? Защото искам признание. Защо? Защото искам да се чувствам ценен. И така, докато стигнеш до истинския отговор. Сега е твой ред – в полето напиши всички възможни отговори на въпроса защо? Ако е необходимо си вземи допълнителен лист и направи това упражнение със всичките си желания – по този начин ще отсееш истинските. Тази система ще ти помогне да откриеш истинските отговори и ще предотврати това да се луташ и да влагаш енергия в неща, които не са истинските желания на сърцето.

Искам, защо.....

Какво те спира да действаш?

Как се самосаботираш? На тази страница опиши всички действия, с които си пречиш. Например отлагам, притеснявам се какво ще кажат хората и т. н.

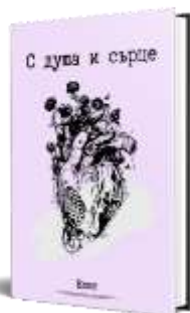
Самосаботирам се.....

Малки крачки

За да постигнеш успех не е задължително да започваш с големи неща и да потсигаш грандиозни резултати за кратко време. Големите проекти са изградени от безброй малки крачки. Време е да избереш една от своите цели и да определиш първите стъпки, които ще правиш ежедневно, за да постигнеш желаня резултат. Например искаш да отслабнеш или да подобриш своето здраве и ниво на енергия. Записваш цел: С всеки изминал ден се чувствам все по-здрав и енергичен. Ето списък с малки крачки, с които можеш да започнеш:

Бележник за проследяване на мислите

Творби от автора



С Душа и Сърце – стихосбирка
вдохновила се от трудния път на душата
към любовта.



Дневник на щастието – Слънцето в мен
– практически инструмент за справяне с
ежедневния стрес или минали травми,
за да открием вътрешен мир!



Осъзнато хранене – яж и отслабвай с
удоволствие – книга, в която освен
препоръки за хранене ще откриеш и
психологически практики в борбата с
килограмите.

фейсбук страницата на

[Elis Dzhelilowa](#)

Никоя част от тази книга не може да бъде
разпространявана, без изричното съгласие на автора.