

Дневник на щастието – Слънцето в мен

Автор: Елис


Илюстрации: www.freepik.com

Варна, 2022г.

Как се роди Дневникът на щастието – Слънцето в мен?

Бях в поредния труден период от живота си. Намирах се в средата на едно мрачно и бурно море. Търсих начин да изплувам, но вълните и гръмотевиците ме връхлитаха с нова сила всеки път.

Една сутрин се събудих в 4ч. с решението! В съзнанието ми веднага изплува заглавието „Дневник на щастието – Слънцето в мен“. А след това, образ на слънчоглед, което ме накара да се усмихна вътрешно и си казах – всеки има слънце вътре в себе си – просто трябва да му позволим да изгрее! Понякога това е лесно, но понякога трябва да разчистим облаците, които засенчват слънчевите лъчи. Така се роди идеята за дневника, в който обединих знанията и опита си трупан през годините.

 Вероятно знаеш, че слънчогледите се обръщат към слънцето и следят светлината. А какво се случва в облачни и дъждовни дни?

Може би слънчогледите затварят листата си или се обръщат към земята?

Напротив! Те не затварят цветовете си и не свеждат глава към земята, когато е облачно, и слънцето не се вижда. Не си казват: „Слънцето го няма – тъжно ми е, и няма да се усмихна, докато не го видя пак..“.

В такива моменти те отключват своята вътрешна сила и я споделят с другите. Природата е съвършена и реших да приложа нейната мъдрост в своя живот.

Когато се сблъскаме с неприятна ситуация, чувстваме тъга, гняв, болка, огорчение често търсим нещо или някой, който да ни оправи настроението – нека потърсим ресурса в себе си. Този дневник е уникален инструмент който ще ти помогне да откриеш силата и положителното в себе си, ще ти помогне да откриеш слънцето в теб и да му позволиш да грее всеки ден!

Ръководство

Стъпка 1: Изчистване – освободи се от трудните емоции. Преглъщането на болката, плача, обидата и гнева блокира твоята жизнена енергия. Тук е мястото всичко това да излезе от теб. Пиши, плачи, крещи, ако ти се вика! Излей всичко на тази страница. Имаш право да чувстваш! Не потъвай в себе си, защото ще се удавиш. Позволи си да избухнеш! Чувствай! Остави се на болката, остави нещата да се саморегулират. Писането на ръка ще ти помогне да видиш голямата картина.

Пример: „Мразя работата си! Колегите отново ми се подиграват..“

„Омръзна ми да съм сама! Искам любов!“

„Съпругът ми ме вбесява! – не можем да водим един нормален разговор вече! Отчаяна съм!“

„Чувствам се гневна, обидена. Не мога повече!
Чувствам се изгубена! Майната им на всички и
всичко!“

Стъпка 2: Благодарности - 3-5 неща, за които си благодарна. Едва ли има човек, който не знае за силата на благодарността. Практикувайки я ежедневно ние ставаме по-осъзнати за хубавите неща в живота си и привличаме още по-хубави!

Пример: Благодаря за семейството си!

Благодаря за Слънцето!

Благодаря за здравето си!

Стъпка 3: Духовна практика – разбери в дневника

Стъпка 4: Арт терапия – рабери в дневника

Стъпка 5: Действие –направи нещо хубаво за себе си – пусни си любима песен, направи си чай, засади цвете, дърво, пробвай нова рецепта, подреди някой шкаф, излез на разходка сред природата, прегърни дърво, послушай песента на птиците. Направи нещо, което ще те накара да се почувстваш щастлива!

Изчистване

Благодарности

Направи нещо хубаво за себе си!

Творби от автора



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



Дневник на успеха – Аз МОГА! – практически наръчник, чрез, който ще откриеш истинските цели в живота си и начин как да ги сбъднеш.



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

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