

# Вдъхновения

Когато не знаеш как да  
продължиш напред

2

Варна, 2023г.

Автор: Елис

Илюстрации: Image by <a href="https://www.freepik.com, www.canva.com

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

## Отзиви

„Книжката се чете на един дъх. Много е позитивна и мисля да си я чета регулярно, защото вярвам във всичко написано в нея, но понякога го забравям. Дизайнът също много ми харесва.“ М. Г.

„Много красива и нежна книга за истинско вдыхновение и силата да докоснеш душата си!

Подходяща, когато се чувстваш в криза и имаш нужда от подкрепа на ангелите“  
Наталия Кобилкина

„Книжката я прочетох на един дъх. Толкова много истини на едно място, но като че ли човек трябва да прочете, за да ги осъзнае. Така го почувствах.“ А. И.

„Много ми харесаха стиховете, докоснаха ме. Личи си, че си ги писала „от сърце и душа“.“ Р. М, гримьор

„Елис, здравей. Прочетох книгата. Много съм впечатлена! Поздравявам те! Наистина мисля, че ТРЯБВА да издадеш тази книга. Кога успяваш с две малки деца да пишеш книги?“ Пламена Иванова, психолог

„Оооо, прекрасно е, Елис. Много свеж дизайн, идеята е чудесна. На празните места мога да си дописвам моите усещания“ Ирен Ценова, коуч

„Много ми хареса началото, ще дочитам днес. Много приятно четиво. Добра писателка си!“ А. В.


## Въведение

Благодарение на думите осъществяваме връзка с нашата душа. С помощта на думите сме в състояние да създаваме своя вътрешен свят: да облекчим болката, да се справим със съмненията, гнева, чувство за вина, да излекуваме дълбоки рани, да победим страховете, да се освободим от всичко, което ни пречи да бъдем истински.

Тази книга се роди, благодарение на отзивите ви за първата книга. Сърдечно благодаря!


Може да четете от първа до последна страница или да разлиствате наслуки, като отваряте книгата на която и да е страница и оставите текстът да ви избере. Както и да четете, вярвам че ще намерите посланието , което истински ще ви докосне, така както докосна моята душа!

Приятно четене и нека докосне струните на сърцето ти!

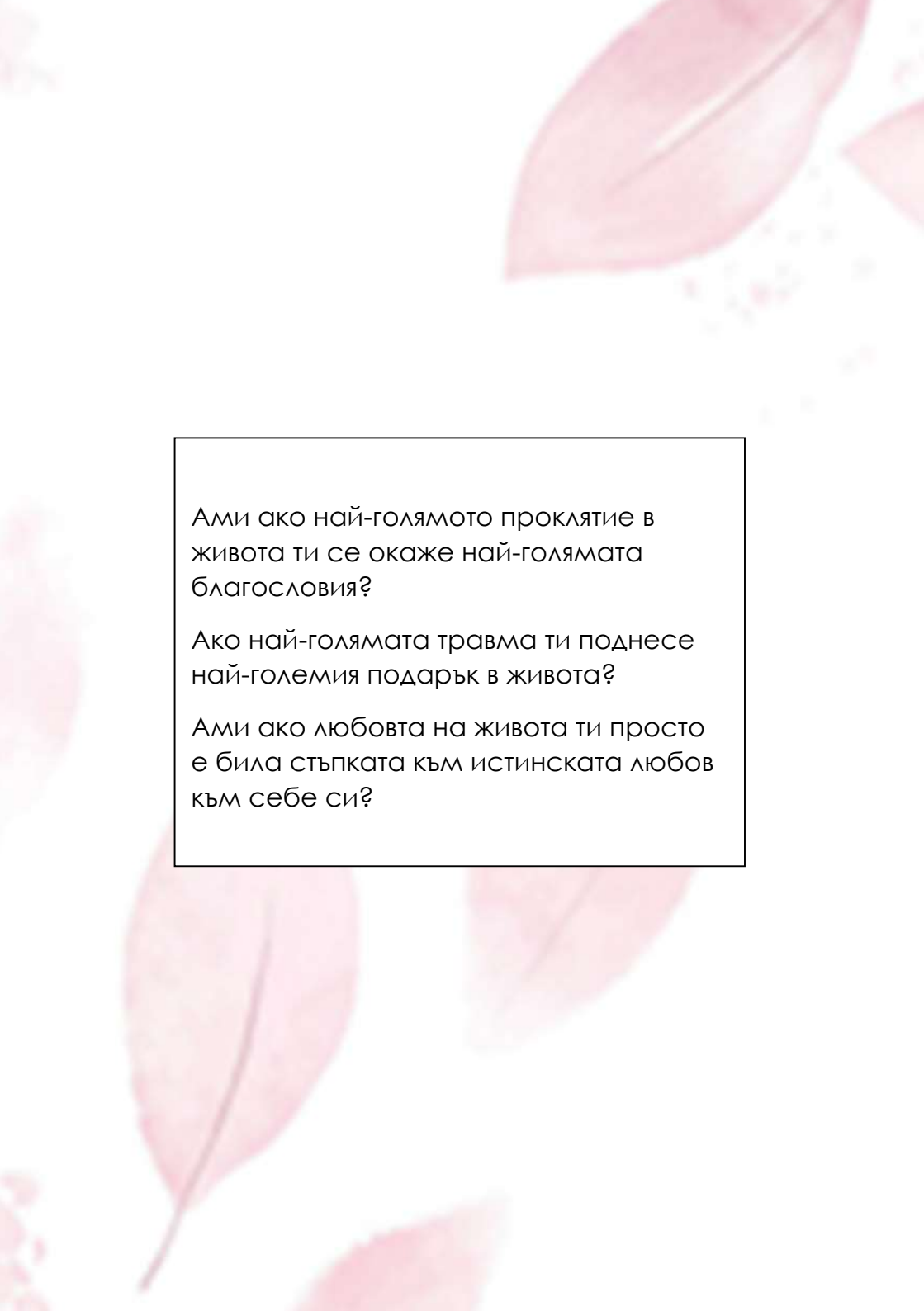
The background of the page is a soft, light pink color, decorated with several large, semi-transparent pink leaves and smaller pink petals scattered throughout. The leaves have a subtle vein pattern and a gentle gradient of pink. The petals are small and delicate, adding a romantic and delicate feel to the overall design.

Аз: Какво би променил в  
нашата връзка, ако имаше  
вълшебна пръчица?

Той: Нищо. Мисля, че всичко  
се случва със смисъл.



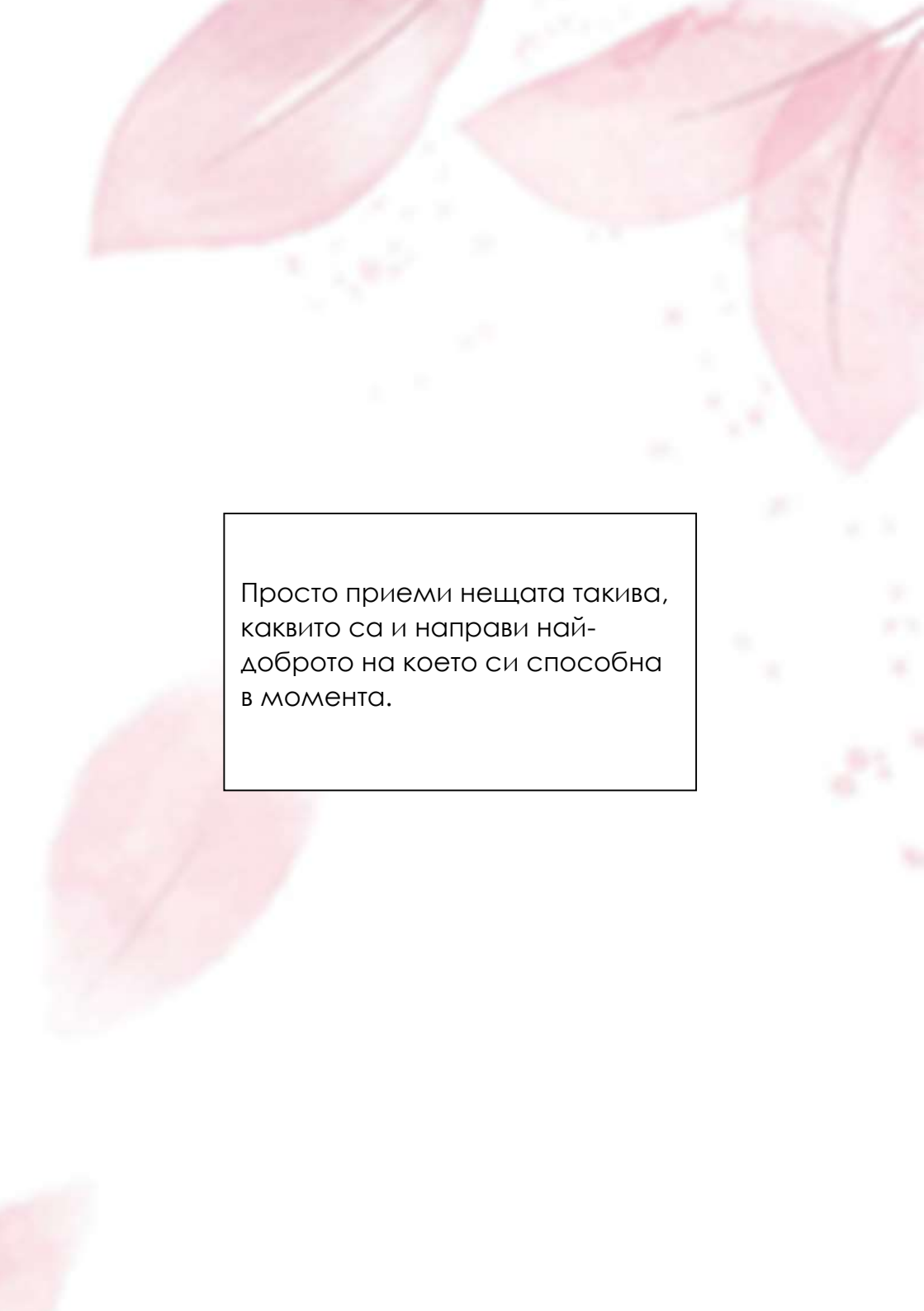
Когато искаш да опознаеш  
един човек виж какво прави  
когато го боли.

The background of the page is a soft, out-of-focus pattern of pink leaves and petals, creating a gentle and romantic atmosphere. The leaves are scattered across the white background, with some appearing larger and more detailed than others.

Ами ако най-голямото проклятие в живота ти се окаже най-голямата благословия?


Ако най-голямата травма ти поднесе най-големия подарък в живота?

Ами ако любовта на живота ти просто е била стъпката към истинската любов към себе си?




Просто приеми нещата такива,  
каквито са и направи най-  
доброто на което си способна  
в момента.

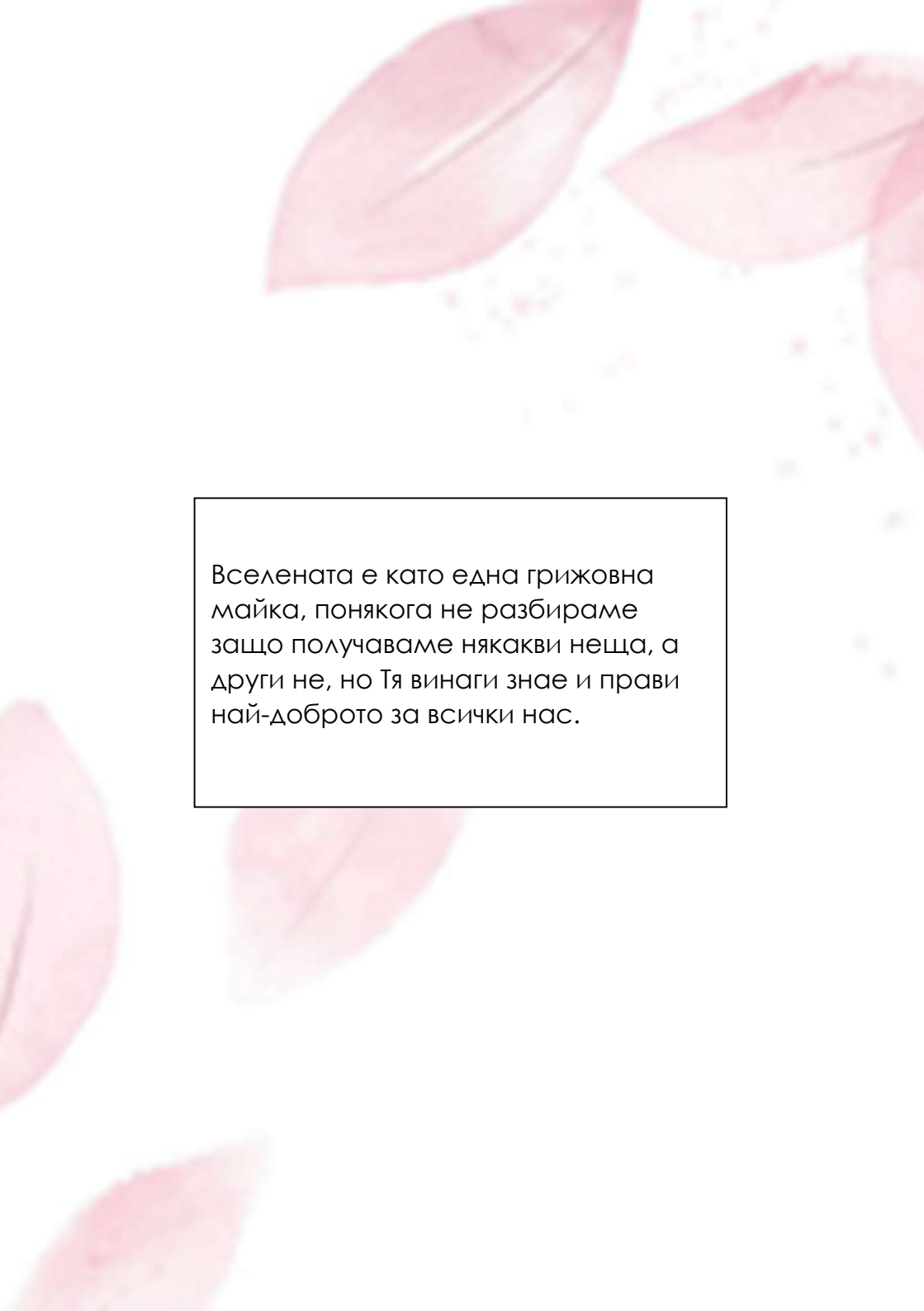


The background of the image is a soft, watercolor-style illustration of pink flowers and leaves. The colors range from light, pale pink to a slightly deeper, muted pink. The leaves are elongated and pointed, while the flowers are in various stages of bloom, some showing individual petals. The overall aesthetic is gentle and romantic. In the center of the image, there is a white rectangular box with a thin black border. Inside this box, there is a short paragraph of text in a simple, black, sans-serif font.


Не подозираш каква сила се  
крие в теб, докато не ти се  
наложи да я използваш!

The background of the page is a soft, artistic illustration of pink leaves and flowers. The leaves are scattered across the page, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth. The colors are various shades of light pink and rose. In the bottom left corner, there are clusters of small, delicate pink flowers. The overall aesthetic is gentle and romantic.


Нормално е животът понякога да е труден, това не означава, че не е красив!

The background of the page is a soft, light pink color, decorated with several large, semi-transparent pink leaves and smaller, scattered pink petals, creating a delicate and natural aesthetic.


Вселената е като една грижовна майка, понякога не разбираме защо получаваме някакви неща, а други не, но Тя винаги знае и прави най-доброто за всички нас.

The background of the page is a soft, artistic illustration of pink leaves and petals, some in sharp focus and others blurred, creating a gentle, romantic atmosphere. The colors range from light pink to a slightly deeper rose hue.


Обичай се така, както  
би искала да те обича  
най-голямата любов в  
живота ти!

The background of the image is a soft, watercolor-style illustration of pink and light red flowers and leaves. The flowers are in various stages of bloom, with some showing distinct petals and centers. The leaves are elongated and have a gentle curve, with visible veins. The overall color palette is pastel and delicate. In the center of the image, there is a white rectangular box with a thin black border. Inside this box, the text is written in a simple, black, sans-serif font.


Всеки момент може да бъде  
началото на нещо ново!

The background of the page is a soft, artistic illustration of pink leaves and petals, some in sharp focus and others blurred, creating a gentle, romantic atmosphere. The colors range from light pink to a slightly deeper rose hue.

Понякога е добре просто  
да спреш и да видиш  
какво ще се случи.


The background is a soft, watercolor-style illustration of pink and red leaves and flower clusters. The colors are muted and delicate, with some areas appearing slightly blurred. The overall aesthetic is gentle and natural.

С всяко дихание имаш  
възможност да промениш  
нещата и да направиш  
нов избор!



Човек е устроен, така  
че да се справя и в  
най-тежките условия!





Мъките не са доживотна  
присъда – щастието  
също.

## Съвети?

Направи си списък с всички травмиращи събития в живота си и запиши на какво те научиха? Напиши поне 3 ползи от всяка случка.

\*\*\*

Набележи цел за промяна и напиши какви действия ще започнеш да правиш всеки ден, за да я постигнеш?

\*\*\*

Направи си списък за лични награди, които да си подаряваш при всяка изпълнена цел.

\*\*\*

Вдъхновения - Когато не знаеш как да продължиш напред...

Когато не знаеш къде да търсиш правилните отговори...

Когато имаш нужда от съвет...

Отвори на произволна страница и ще откриеш най-подходящото послание за теб в този миг!

За автора: Елис е автор на книги, статии, приказки за деца и възрастни, дипломиран психолог и учител, съпруга и майка.

„Ако аз съм дърво моите плодове са моите книги, Аз съм дошла тук на земята, за да раздавам от своите плодове, това дали ще имам успех, дали ще имам семейство, кариера, статус в обществото всичко е без значение, защото аз съм тук за да творя, каквото и да се случва в живота ми.“

Елис

## Творби от автора



С Душа и Сърце – стихосбирка вдухновила 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!



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.

Можете да ни намерите във фейсбук страницата на

[Elis Dzhelilowa](#)