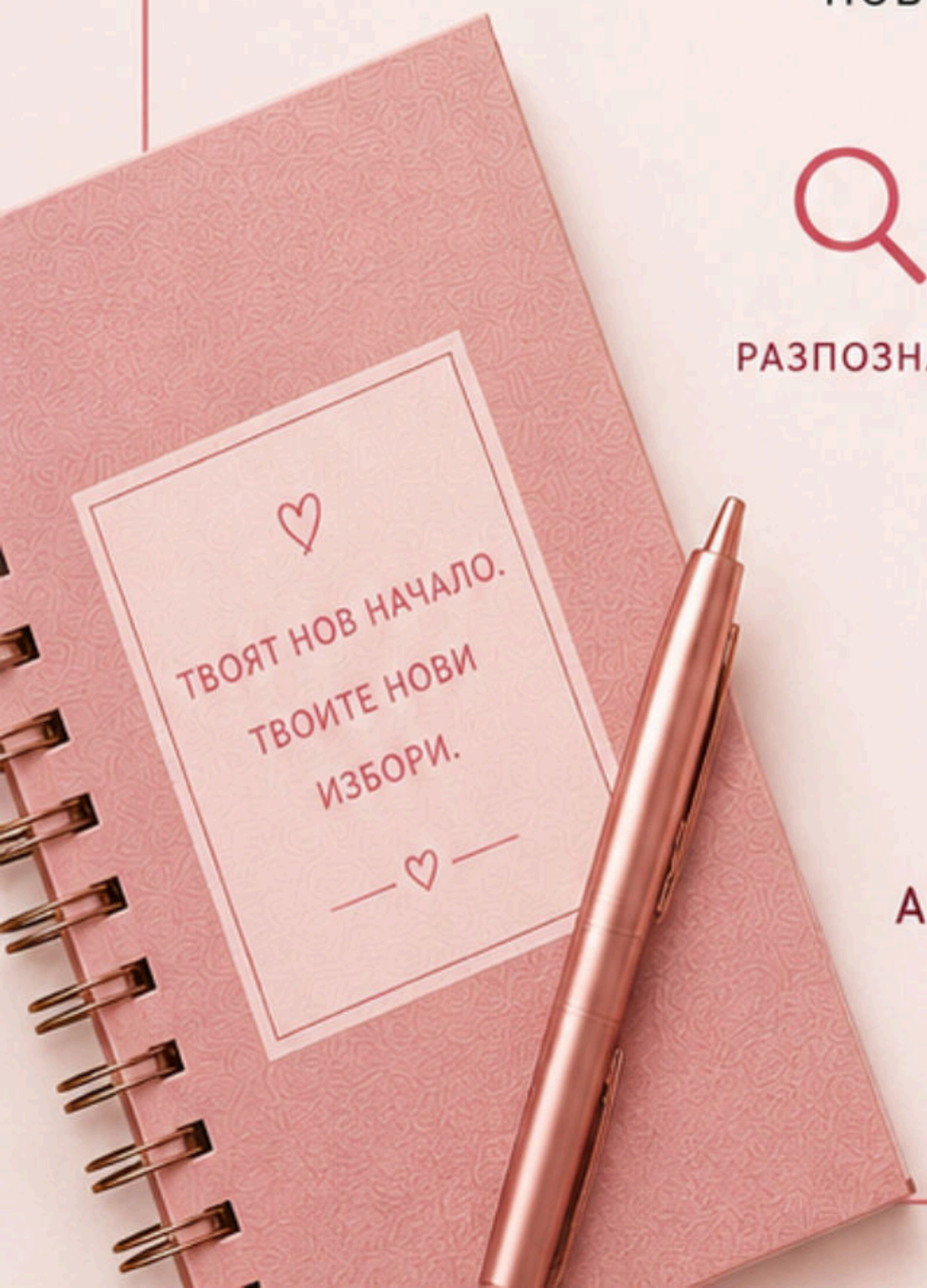
ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО +
РАБОТНИ МАТЕРИАЛИ

ПРЕКЪСНИ МОДЕЛА

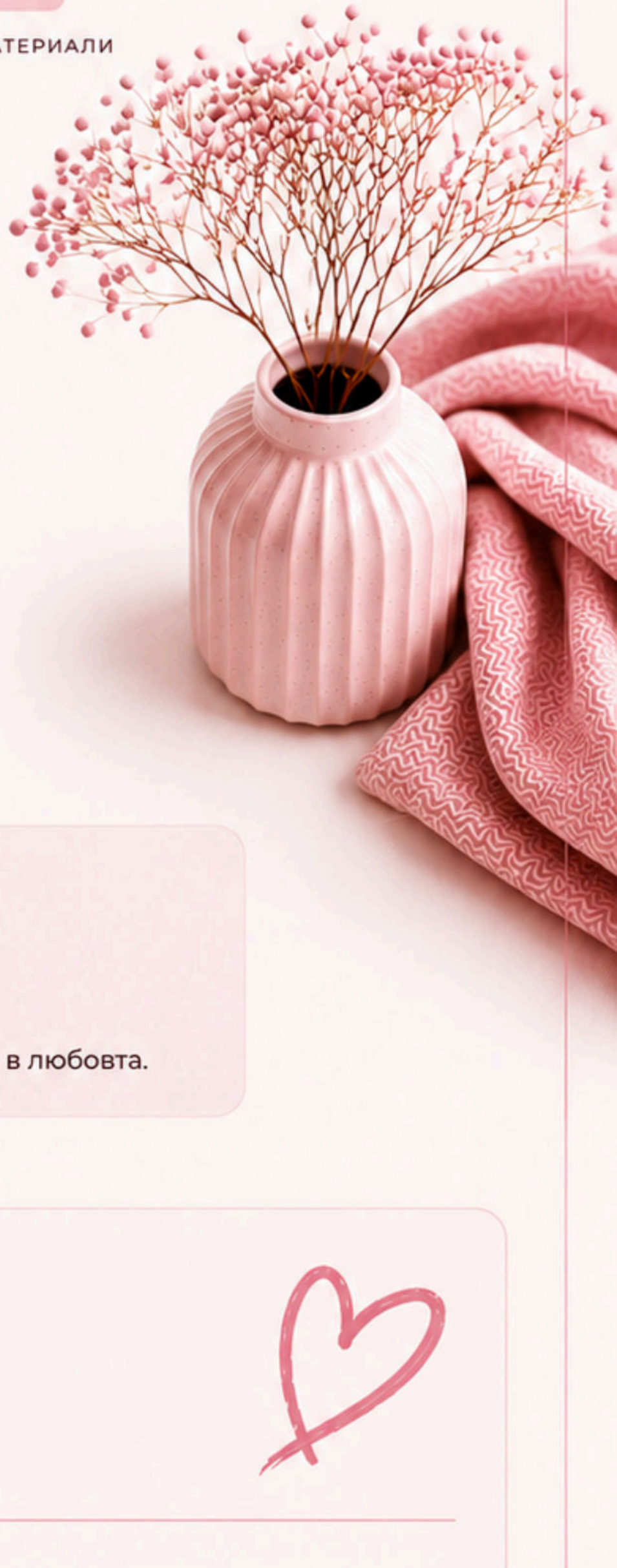
За жената, която не иска
следващата ѝ връзка да бъде
повторение на предишната.

РАЗПОЗНАЙ. | ПРОМЕНИ. | ИЗБЕРИ РАЗЛИЧНО.



АЛЕКСАНДРИНА ПЕТКОВА

Този път започваме от теб.



Не можем да променим миналите връзки и не можем да контролираме действията на другите хора.
Но можем да изберем как ще мислим, как ще се чувстваме и как ще действаме оттук нататък.

Този наръчник е твоето пространство за осъзнаване, промяна и нови избори.

Ти заслужаваш любов, която е лека, истинска и взаимна.

Това ръководство ще ти помогне да:

- ♡ Разпознаеш своите модели и навици.
- ♡ Поставиш ясни граници и стандарти.
- ♡ Избереш различно и създадеш нова реалност в любовта.

Въпрос за размисъл: ♡

→ Защо искам да прекъсна този модел?
Как искам да изглеждат отношенията ми занапред?

“Промяната започва в момента,
в който решиш, че няма да се задоволяваш
с по-малко от това, което заслужаваш.”

♡



Моделът, който повече не искам да повтарям.

Преди да променим нещо, е важно ясно да осъзнаем какво искаме да приключим. Опиши с едно изречение модела, който се повтаря в твоите отношения.

→ МОЯТ МОДЕЛ В ЕДНО ИЗРЕЧЕНИЕ:

Примерни формулировки:

- Попадам на емоционално недостъпни мъже.
- Влюбвам се в мъже, които не са готови за връзка.
- Давам повече, а получавам малко или нищо.
- Оставам твърде дълго в отношения, които ме наранява.

Какво искам да бъде различно занапред?

Напиши свободно.

Как искам да се чувствам в една здрава връзка?

Напиши свободно.

ПОМНИ: Ти не си проблемът. Но ти си ключът към промяната.

Когато промениш избора си, променяш целия си живот.

Как започва моят модел?



Всеки модел има начало. Има определен момент или ситуация, в която несъзнателно правим първия избор, който по-късно ни води до същия край.

Помисли за последните си отношения:

Къде обикновено започва историята по един и същи начин?

Отговори на въпросите:

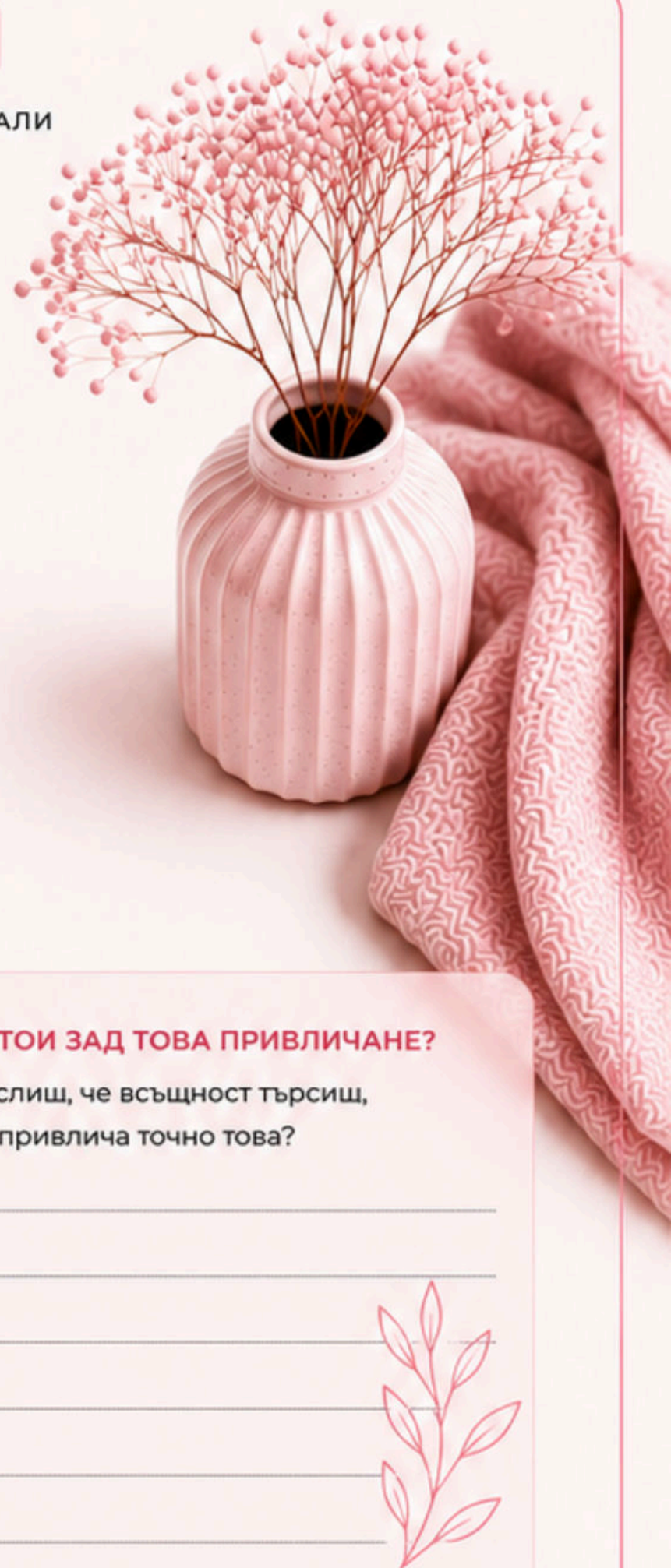
- Какво е общото при запознанствата ми?
- Какво се случва в началото, което ме кара да се почувствам „специална“?
- Кой взема инициативата в началото?
- Кой прави повече усилия в първите седмици?
- Какви са първите знаци, че нещо не е наред, но аз ги игнорирам?

Разпознай началото, за да го промениш.

Историята не започва от края.
Започва от избора, който правиш в началото.
И този избор е в твоите ръце.

Малка стъпка:

Днес просто наблюдавай.
Наблюдавай как започваш да се отваряш към някого.
Няма нужда да променяш нищо... все още.



Какво ме привлича в началото?

В началото винаги има нещо, което ни привлича силно.
Но често това не са качествата, от които имаме нужда,
а черти, които задействат нашите несъзнателни модели.
Нека бъдем честни със себе си.

> Истинският въпрос е: **Това, което ме привлича, води ли ме към сигурна и здрава връзка?**

КАКВО МЕ ПРИВЛИЧА В НЕГО?

Напиши всичко, което те е привличало в мъжете, с които си била досега.

Позволи си да бъдеш максимално честна.
Това е само за теб.

КАКВО СТОИ ЗАД ТОВА ПРИВЛИЧАНЕ?

Какво мислиш, че всъщност търсиш, когато те привлича точно това?

Често зад привличането се крият нужди, страхове или стари емоционални рани.

ОТБЕЛЕЖИ ТОВА, КОЕТО ЧЕСТО ТЕ ПРИВЛИЧА:

- ○ Увереност и силно присъствие
- ○ Таинственост и недостъпност
- ○ Чувство за хумор
- ○ Успех и амбиция
- ○ Внимание и романтични жестове
- ○ Откритост и емоционална свързаност
- ○ Друго: _____

ОТБЕЛЕЖИ ТОВА, ОТ КОЕТО ВСЪЩНОСТ ИМАШ НУЖДА:

- ○ Емоционална наличност
- ○ Последователност и надеждност
- ○ Уважение и грижа
- ○ Честна комуникация
- ○ Общи ценности и визия за бъдещето
- ○ Спокойствие и сигурност
- ○ Друго: _____

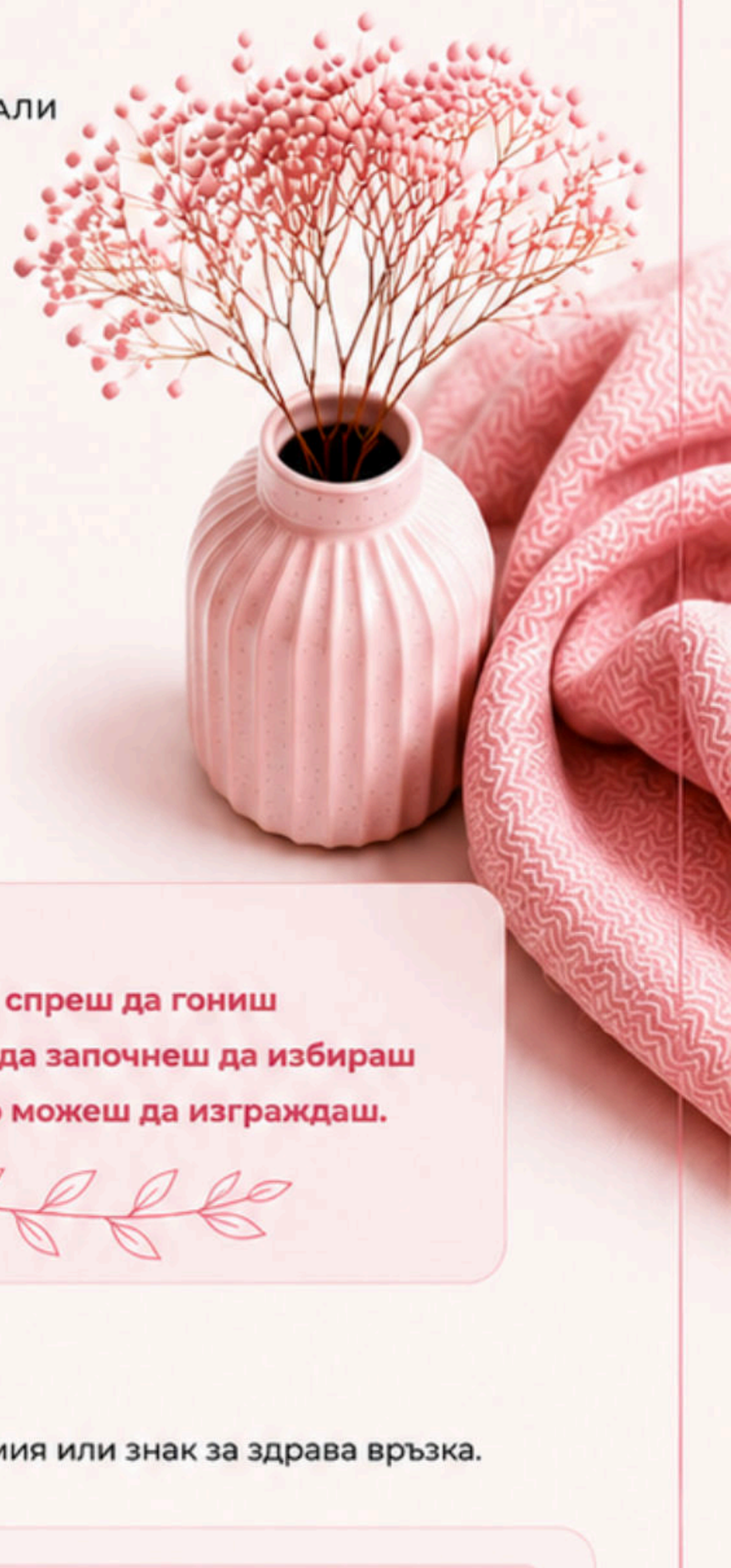
Напомни си:

Привличането е първата искра.
Но изборът на партньор е това,
което изгражда бъдещето ти.

Заслужаваш любов,
която те избира всеки ден.



Какво ме привлича – и какво стои зад него?



Понякога бъркаме силното привличане с истинската съвместимост.
Едното е химия и емоция. Другото е основа за здрава връзка.
Важно е да се научим да ги различаваме.

Ключова истина:

Химията може да те запали,
но съвместимостта е това,
което ще те задържи в спокойна,
сигурна и уважавана любов.

Целта тук е да спреш да гониш адреналина и да започнеш да избираш мъжа, с когото можеш да изграждаш.

УПРАЖНЕНИЕ: Раздели реалността от илюзията

Запиши какво те привлича в един мъж и след това прецени дали това е химия или знак за здрава връзка.

♥ СИЛНО ПРИВЛИЧАНЕ (ХИМИЯ)

Какво ме запалва, вълнува, кара ме да искам повече внимание и потвърждение.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

Това носи силни емоции,
но не е гаранция за здрава връзка.

≠

♥ РЕАЛНА СЪВМЕСТИМОСТ (ОСНОВА)

Качества и поведения, които показват, че можем да изграждаме заедно нещо истинско и устойчиво.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

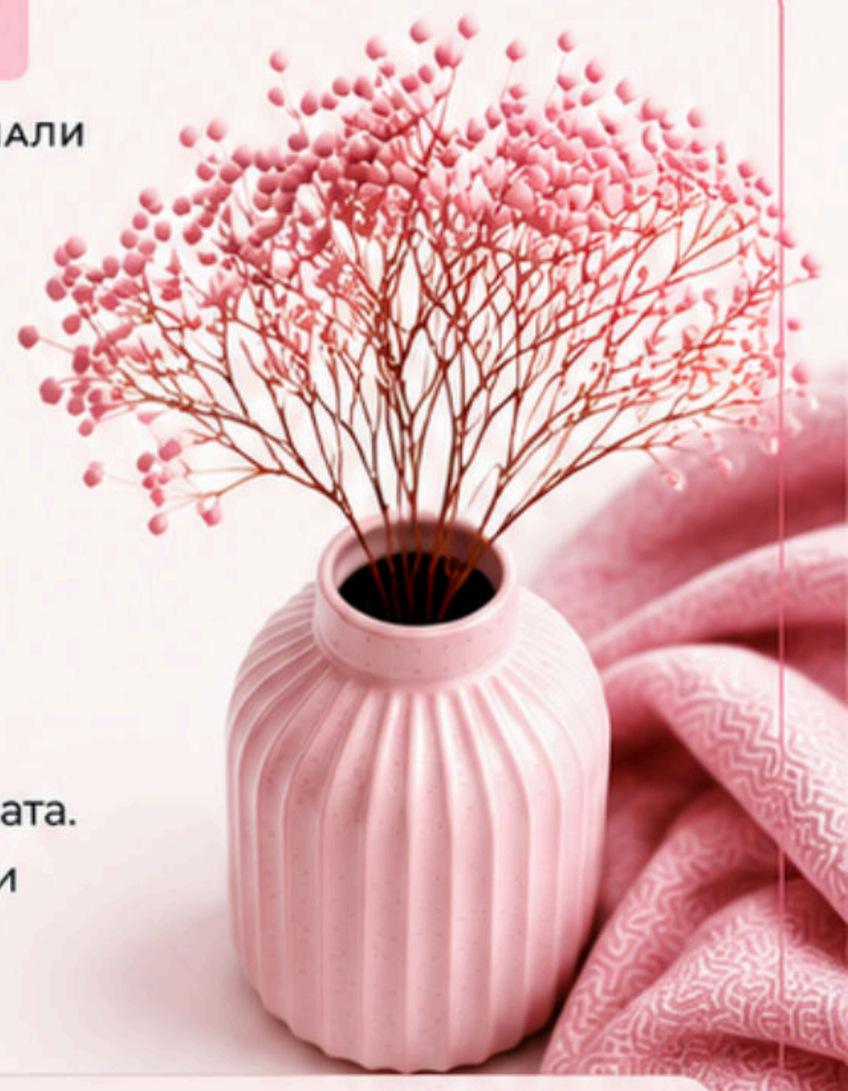
Това е основата за доверие,
уважение и дългосрочна връзка.

Помисли:

На какво съм давала повече значение досега?
На химията или на съвместимостта?
Какво ще избера да ценя повече от тук нататък?

_____
_____
_____
_____

Повтарящите се модели в отношенията



Често не осъзнаваме, че сме в модел, докато не го видим повторен няколко пъти. Разпознаването на модела е първата крачка към промяната. Тук ще те преведа през най-често срещаните модели, за да видиш дали някой от тях е познат и в твоята история.

УПРАЖНЕНИЕ: Разпознай своя модел

Прочети моделите по-долу и отбележи кои от тях са били част от твоя опит. Може да отбележиш повече от един.

Осъзнатостта създава свобода. ♡

♥ НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИ МОДЕЛИ

- ☐ Привличам емоционално недостъпни мъже.
- ☐ Влизам твърде бързо в интимност.
- ☐ Давам повече, отколкото получавам.
- ☐ Опитвам се да „спася“ или променя партньора.
- ☐ Оставам в връзки, които не ме правят щастлива.
- ☐ Игнорирам червени флагове в началото.
- ☐ Привличам мъже, които не са готови за сериозна връзка.
- ☐ Страхувам се да бъда сама и правя компромиси.
- ☐ Повтарям един и същи тип партньор с различно лице.
- ☐ Давам шанс отново и отново, въпреки че историята се повтаря.
- ☐ Друг модел, който разпознавам:

_____

♥ МОЯТ ОПИТ

Избери един модел, който най-много резонира с теб, и отговори на въпросите:

→ Как се проявява този модел в моя живот?

_____

_____

_____

→ Колко пъти съм го преживявала?

_____

_____

_____

→ Как се чувствам, когато съм в този модел?

_____

_____

_____

→ Каква е цената за мен?

_____

_____

_____

Важно е да знаеш:

- ♡ Това не е твоя вина. Моделите се изграждат с времето.
- ♡ Не си „твърде чувствителна“ – имаш нужда от осъзнатост.
- ♡ Можеш да прекъснеш модела. Вече правиш първата крачка.
- ♡ Промяната е напълно възможна.

> “Не можеш да създадеш нови резултати, ако продължаваш да правиш едни и същи избори.”

Твоят модел – как е започнал всичко?



Всеки модел има начало. Най-често той се оформя много по-рано, отколкото си мислим – в детството, в начина, по който сме обичани (или не), в думите, които сме чували, и в преживяванията, които сме имали.

Да се върнем в началото, за да разберем къде е поставено семето.



УПРАЖНЕНИЕ: Върни се назад

Помисли за периода до 18-годишна възраст и си отговори на въпросите по-долу.

Пиши първото, което ти идва наум.

Няма правилни или грешни отговори.

Колкото по-честна си, толкова по-свободна ще станеш.

♥ ДЕТСТВО И СЕМЕЙНА СРЕДА

♡ Какви отношения наблюдавах между родителите си?

♡ Как се изразяваше любовта у дома?

♡ Чувствах ли се достатъчно обичана и видяна?

♡ Какво научих за мъжете от мъжките фигури в живота си?

♡ Имаше ли моменти, в които съм се чувствала пренебрегната, критикувана или несигурна?

♥ ПЪРВИ ВРЪЗКИ И УРОЦИ

♡ Какво беше първото ми „влюбване"?

♡ Как се чувствах в първите си връзки?

♡ Имаше ли динамика, която се повтаряше още тогава?

♡ Какви уроци (осъзнати или не) съм научила за любовта?

♡ Какво вярвах, че заслужавам в любовта?

КАКВО МОЖЕ ДА ОСЪЗНАЕШ?

- Моделите не са твоя вина, но са твоя отговорност.
- Това, което си научила тогава, можеш да разучиш днес.
- Миналото обяснява, но не определя бъдещето ти.

ТВОЯТА НОВА ПОСОКА:

Аз избирам да не повтарям старите модели.
Избирам осъзнатост, любов и свобода.

Рефлексия

Как се чувстваш, след като се върна назад и погледна началото на модела си?

Разбери своята роля в модела



Всеки модел се поддържа от две страни.
Често не осъзнаваме как ние самите допринасяме – с реакции, избори, очаквания или страхове. Тук е важно да погледнеш към себе си с **честност, а не с вина.**



УПРАЖНЕНИЕ: Поглед навътре

Отговори на въпросите по-долу, за да разбереш каква роля си имала в този модел.
Бъди максимално откровена със себе си.

Истинската промяна започва от осъзнаване, не от осъждане.

КАК РЕАГИРАХ В МОДЕЛА?

Отбележи всички, които разпознаваш в себе си.

- ☐ Пренебрегвах червени флагове.
- ☐ Оправдавах поведението му.
- ☐ Опитвах се да го променя.
- ☐ Търпях повече, отколкото заслужавам.
- ☐ Слагах неговите нужди пред моите.
- ☐ Страхувах се да остана сама.
- ☐ Недоволството ми се трупаше и избухваше.
- ☐ Повтарях същите избори.
- ☐ Друго: _____

КАКВА РОЛЯ ИГРАЕХ?

Какво вярвах за себе си в този модел?

- ○ Че не съм достатъчно добра.
- ○ Че любовта трябва да се доказва.
- ○ Че трябва да се „боря" за внимание.
- ○ Че не заслужавам повече.
- ○ Че ще се оправи, ако съм достатъчно търпелива.
- ○ Че всички връзки са трудни.
- ○ Друго: _____

КАКВО МИ ДАВАШЕ ТОЗИ МОДЕЛ?

Какви „ползи" (дори скрити) ти носеше този модел?

_____

_____

_____

_____

- ♡ Какво получавах, когато оставах в него?
  _____
- ♡ От какво се страхувах, ако си тръгна?
  _____
- ♡ Какво щях да загубя?
  _____



Запиши своето осъзнаване:

Коя е най-голямата истина, която осъзна за себе си, докато попълваше тази страница?

_____

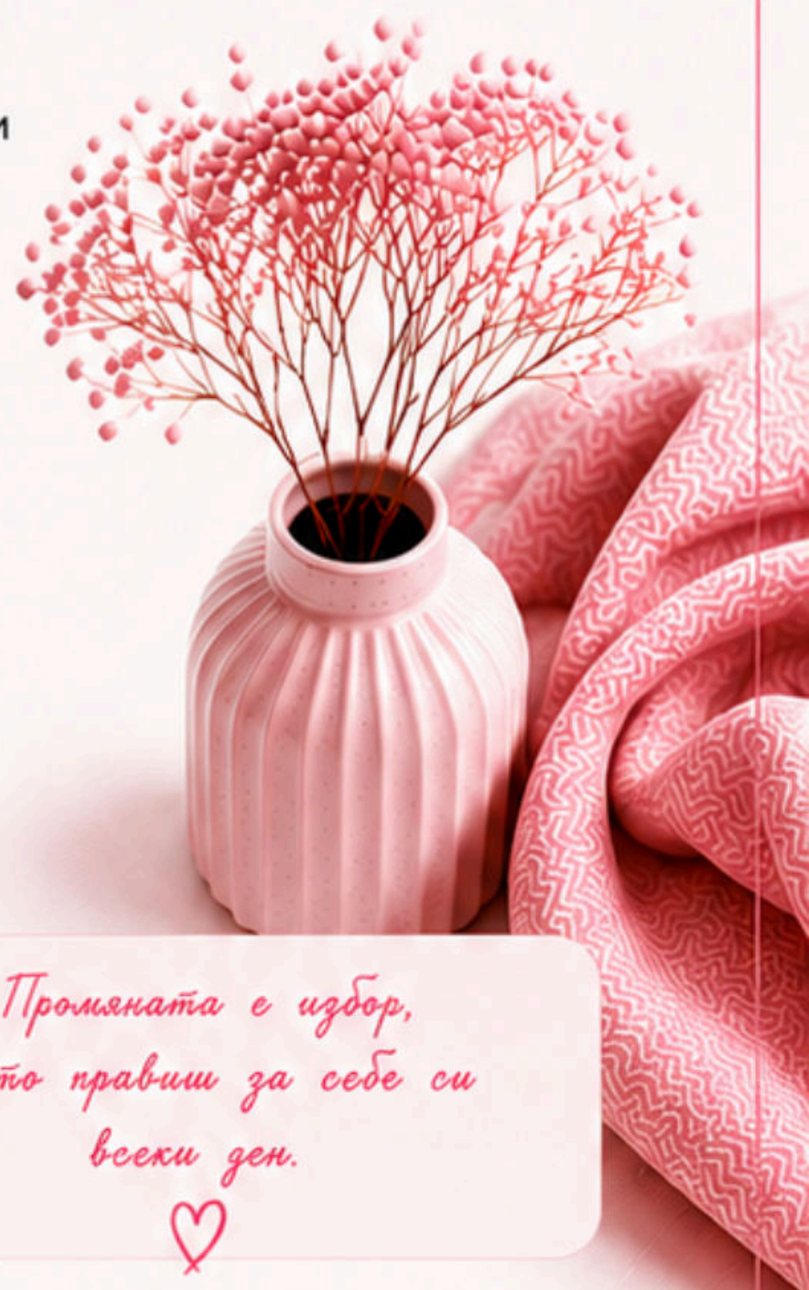
_____

_____

ПОМНИ:

Осъзнаването не е слабост.
То е първата крачка към твоята свобода.

Практики за промяна – малки стъпки, голяма разлика



Промяната не идва изведнъж. Тя се случва чрез малки, осъзнати действия всеки ден. Избери 1–2 практики отдолу и ги въведи в живота си през следващата седмица.

Важно е да избереш практики, които са реалистични за теб. По-добре по-малко, но последователно, отколкото много, но нередовно.

Промяната е избор, който правиш за себе си всеки ден.

ИДЕИ ЗА ПРАКТИКИ

1. ДНЕВНИК НА ОСЪЗНАТОСТТА

Отделяй 10 минути на ден, за да пишеш как се чувстваш, какво си научила и за какво си благодарна.

2. ПАУЗА ПРЕДИ РЕАКЦИЯ

Когато се разстроиш, поеми 3 дълбоки вдишвания и си дай време преди да отговориш или реагираш.

3. ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Посвети време на нещо, което те зарежда – разходка, чаша чай, книга, музика или хоби.

4. ПОСТАВЯЙ ГРАНИЦИ

Научи се да казваш „не" без чувство за вина. Твоето време и енергия са ценни.

5. ПРАКТИКУВАЙ САМОСЪСТРАДАНИЕ

Бъди мила към себе си. Говори със себе си така, както би говорила на най-добрата си приятелка.

6. ФОКУСИРАЙ СЕ ВЪРХУ СВОИТЕ ЦЕЛИ

Напомняй си често защо правиш тези промени и към какъв живот се стремиш.

МОЯТ ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Избери 1–2 практики, които ще въведеш тази седмица:

1. _____
2. _____

Кога ще ги правя?

_____

_____

_____

Как ще разбера, че ми се отразяват добре?

_____

_____

ПРОСЛЕДЯВАЙ НАПРЕДЪКА СИ

Отбелязвай всеки ден, когато си практикувала избраните от теб:

ДЕН	ПРАКТИКА 1	ПРАКТИКА 2	КАК СЕ ЧУВСТВАХ?
ДЕН 1	♡	♡	_____
ДЕН 2	♡	♡	_____
ДЕН 3	♡	♡	_____
ДЕН 4	♡	♡	_____
ДЕН 5	♡	♡	_____
ДЕН 6	♡	♡	_____
ДЕН 7	♡	♡	_____

Помни:

- ♡ Не е нужно да си перфектна.
- ♡ Допускай грешки и се учи от тях.
- ♡ Бъди търпелива със себе си.
- ♡ Празнувай малките победи.

„Всеки малък избор в полза на теб, те приближава до живота, който заслужаваш."

11. Майка ми и аз

Благодарност, разбиране и освобождаване



Първата важна връзка, която познаваме, е с майка ни.
От нея идва животът, грижата, закрилата... но понякога и болката, критиката, очакванията или липсата.
Тази страница е покана да погледнеш връзката си с майка си с честност и състрадание – и към нея, и към себе си.



УПРАЖНЕНИЕ: Поглед назад

Отговори на въпросите по-долу.
Няма правилни или грешни отговори.
Просто бъди честна със себе си.

Където има разбиране, може да се роди свобода.

1. КАКВО СЪМ ПОЛУЧИЛА ОТ МАЙКА СИ?

Отбележи всичко, което е вярно за теб.

- ☐ Любов и грижа
- ☐ Подкрепа в трудни моменти
- ☐ Желание да бъде най-доброто за мен
- ☐ Ценности, на които днес държа
- ☐ Сила и издръжливост
- ☐ Женственост и мъдрост
- ☐ Чувство за дом и принадлежност

Друго: _____

_____

2. КАКВО МИ Е ЛИПСВАЛО?

Какво е било трудно или болезнено?
(Отбележи всичко, което се отнася за теб.)

- ☐ Повече внимание и време за мен
- ☐ Да се чувствам видяна и разбрана
- ☐ Нежност и топли думи
- ☐ Приемане такава, каквато съм
- ☐ Свобода да бъда себе си
- ☐ Подкрепа, а не критика
- ☐ Да поставя себе си на първо място

Друго: _____

_____

3. КАКВО ОЩЕ НОСЯ ДНЕС?

Кои нейни думи, вярвания или поведения още живеят в мен?

Напиши ги тук:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ПИСМО НА БЛАГОДАРНОСТ

Напиши благодарствено писмо до майка си.
Благодари ѝ за всичко, което ти е дала – голямо или малко.
Фокусирай се върху това, което е било истинско и ценно.

Примерно начало:
„Благодаря ти, мамо, за...“

_____

_____

_____

_____

_____

ПОГЛЕД С ЛЮБОВ И РАЗБИРАНЕ

Опитай се да видиш майка си не само като „моята майка“, а като жена, която също е имала свой живот, история, страхове и незараснали рани.
Напиши какво разбираш днес за нея.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ПОМНИ:

- ♡ Не е нужно да оправдаваш всичко, което те е наранило.
- ♡ Можеш да благодариш за доброто и да освобождаваш болката.
- ♡ Ти имаш право да поставиш себе си на първо място днес.
- ♡ Твоята връзка с майка ти може да се лекува – стъпка по стъпка.

„Не търся перфектната майка.
Търся истината.
И избирам свободата да бъда аз.“



12. Татко ми и аз

Разбиране, приемане и освобождаване

Връзката с бащата оставя дълбок отпечатък върху начина, по който избираме, обичаме, вярваме в себе си и очакваме да бъдем третирани от мъжете в живота си.

На тази страница ще си дадеш пространство да погледнеш към него – с честност и състрадание – и да вземеш това, което ти служи, а останалото да оставиш в миналото.



УПРАЖНЕНИЕ: Поглед назад

Отговори на въпросите по-долу.
Няма правилни или грешни отговори.
Позволи си да бъдеш максимално честна със себе си.

Истината ме освобождава.
Приемането ѝ връща силата.

♥ 1. КАКВА БЕШЕ ВРЪЗКАТА НИ?

Опиши с няколко думи връзката ви в детството и сега като възрастна.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

♥ 2. КАКВО ТЪРСЕХ ОТ НЕГО?

Какво искаше от баща си като дете?
Какво очакваше той да ти даде?

- ☐ Внимание
- ☐ Одобрение и похвала
- ☐ Защита и сигурност
- ☐ Да се гордее с мен
- ☐ Безусловна любов
- ☐ Време за мен
- ☐ Друго: _____

♥ 3. КАКВО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ОСТАВИ?

Как това се отразява днес в живота ти?

- ☐ Ниско самочувствие
- ☐ Трудност да се доверявам на мъже
- ☐ Избирам недостъпни партньори
- ☐ Страх от изоставяне
- ☐ Трудност да получавам любов
- ☐ Друго: _____

Как още се проявява? _____

_____

ПИСМО ДО БАЩА МИ (не го изпращай)

Напиши всичко, което никога не си му казвала.
Излей тук болката, гнева, разочарованието, нуждите си, благодарността, ако има такава.

Боли ме, че... _____

_____

_____

Исках от теб... _____

Благодаря ти за... _____

Днес избирам... _____

КАКВО ИЗБИРАМ ДНЕС?

Разпознавам наследството, което съм получила, и избирам да взема само това, което ме изгражда.

От него избирам да взема:

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Останалото поставям зад гърба си и го връщам на него.

Освобождавам се от: _____

_____

ПРАКТИКА: ПОСТАВЯМ ГО ЗАД ГЪРБА СИ

Застани права. Представи си баща си зад гърба ти.
Той е част от твоята история и винаги ще бъде твоят баща.
Благодари му вътрешно за живота, който ти е дал.

Кажи наум:

„Благодаря ти за живота, за уроците, за силата, която ми предаде."

Сега си представи, че поставяш всичко, което не е твое (очаквания, страхове, болки, вина, избори), в една кутия и я оставяш зад гърба си с него.

Кажи наум:

„Вземам своя живот.
Оставям останалото при теб."

Помни:

- ♡ Не е нужно да оправдаваш поведението му.
- ♡ Можеш да обичаш баща си и да поставиш граници.
- ♡ Прошката е за теб, не за него – когато си готова.
- ♡ Ти си възрастна жена.
  Избираш себе си, всеки ден.

„Аз съм осъстъчна.
Заслужавам любов, внимание и уважение.
Давам това на себе си първо."



13. Аз като дете

Среща с по-малката мен

Преди да станеш силната жена, която си днес, си била малко момиче.
То е преживявало, чувствало и е имало нужди.
Днес му даваш това, от което е било лишено – любов, разбиране, приемане и сигурност.

Тази среща лекува.



УПРАЖНЕНИЕ: Срещни по-малката себе си

Затвори очи, поеми няколко дълбоки вдишвания
и си представи себе си като дете.
Колко си на тази възраст? Как изглеждаш?
Къде си? Какво правиш?

Ти си тук сега,
за да бъдеш до себе си.

♡

♥ 1. КАКВО ТОГАВА ИМАШЕ НУЖДА ДА ЧУЕШ?

Напиши думите, които си искала да чуеш от някого.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

♥ 2. ОТ КАКВО ИМАШЕ НУЖДА?

Какво ти е липсвало като дете?

- ☐ Прегръдка
- ☐ Внимание
- ☐ Приемане
- ☐ Защита
- ☐ Спокойствие
- ☐ Одобрение
- ☐ Свободно да бъда себе си
- ☐ Кой да ме изслуша
- ☐ Да не се чувствам виновна
- ☐ Да съм важна
- ☐ Друго: _____



3. ТОВА МОГА ДА ТИ ДАМ ДНЕС, МОЕ СКЪПО МОМИЧЕ

Напиши какво искаш да кажеш
на по-малката себе си сега.

_____
_____
_____
_____
_____

♥ 4. ПРЕГРЪЩАМ ТЕ

Напиши няколко изречения на подкрепа към нея.

_____
_____
_____
_____

♥ 5. ОБЕЩАВАМ ТИ

Какво обещаваш на по-малката себе си
като възрастна?

_____
_____
_____
_____

ПРАКТИКА: Държа ръката на по-малката себеси

Постави ръка на сърцето си и си кажи наум:

„Виждам те. Чувам те. Обичам те.
Днес съм тук за теб.“

„Лекуваш миналото,
когато обичаш детето вътре в теб.“

♡

14. Думите, които останаха неизказани

Писма, които лекуват



Понякога най-тежките думи не са казани.
Тази практика е място, където можеш да излееш всичко, което носиш в себе си – без цензура и без страх.
Тук не търсим отговор. Тук търсим освобождаване.

Напиши две непращани писма – едно до майка ти и едно до баща ти.

УПРАЖНЕНИЕ: Непращани писма

Вземи си време, тишина и честност.
Пиши от сърце. Не се спирай да редактираш.
Не е нужно никой да чете тези писма.

Това е твое пространство.
Тук можеш да бъдеш напълно ти.

♥ ПИСМО ДО МАЙКА МИ

Започни с:

„Благодаря ти за...“
„Боли ме, че...“
„Исках от теб...“
„Съжалявам за...“
„Прости ми за...“
„Днес избирам да...“

♥ ПИСМО ДО БАЩА МИ

Започни с:

„Благодаря ти за...“
„Боли ме, че...“
„Исках от теб...“
„Съжалявам за...“
„Прости ми за...“
„Днес избирам да...“

СЛЕД КАТО НАПИШЕШ ПИСМАТА:

- ☐ Прочети ги на себе си на глас.
- ☐ Позволи си да почувстваш всичко, което се надига.
- ☐ Ако плачеш – плачи.
- ☐ Ако се ядосваш – изрази го.
- ☐ Ако усещаш облекчение – остани в него.

МОЖЕШ ДА:

- ☐ Запазиш писмата и да се връщаш към тях.
- ☐ Изгориш ги символично като акт на освобождаване.
- ☐ Скъсаш ги и ги пуснеш във вода или вятъра.
- ☐ Или просто да ги прибереш в плик и да ги оставиш.

Няма правилен или грешен начин – има твой начин.

ЗАМИСЛИ СЕ:

- ♡ Как се почувства, докато пишеше? _____
- ♡ Имаше ли нещо, което те изненада? _____
- ♡ Какво пусна днес? _____
- ♡ Какво избираш занапред? _____

Не е нужно родителите ти
да са перфектни,
за да можеш ти
да избереш
свобода днес.

16. Връщам това, което не е мое

Освобождавам се от чуждите тежести



Ние несъзнателно носим отговорности, страхове, болки и избори, които не са наши.
Тази практика не е за отричане на миналото, а за разграничаване.
Връщаш с любов онова, което принадлежи на другия, и запазваш своето.

Днес избирам да живея моя живот, не техния.

УПРАЖНЕНИЕ: Ритуал на връщане

Отдели си време. Намери тихо място.
Поеми няколко дълбоки вдишвания.
Това е твоят ритуал за освобождаване.

Връщам с любов.
Запазвам своята сила.
Избирам себе си.

1 КАКВО НЕ Е МОЕ?

Запиши какво усещаш, че носиш, но всъщност не е твоя отговорност.
(Страхове, вина, очаквания, нереализирани мечти, конфликти между родителите, техни избори и др.)

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 НА КОГО ПРИНАДЛЕЖИ?

Кому принадлежи всяко от тези неща?
Постави до всяко – на майка ми, на баща ми, на семейството ми, не е мое и др.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 ВРЪЩАМ С ЛЮБОВ

Представи си всеки човек пред теб.
В ръцете си задръж всичко, което не е твое, и му го върни с думите отдолу.
Затвори очи, поеми дълбоко въздух и го направи осъзнато.

„Връщам ти това,
което е твое.
Запазвам уважението си към теб.
Избирам своя живот
и своя път от тук нататък."

ЧЕКЛИСТ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

- ☐ Разпознах какво не е мое.
- ☐ Разбрах на кого принадлежи.
- ☐ Върнах го с уважение и любов.
- ☐ Освободих се от вина и тежести.
- ☐ Избрах да живея своя живот.
- ☐ Благодаря на семейството си за живота и уроците.

КАКВО УСЕТИХ?

Как се чувства тялото ти сега?
По-лека ли си? По-спокойна ли си?
Какво се промени в теб след тази практика?

_____
_____
_____

ПОСТАВЯМ МИНАЛОТО ЗАД СЕБЕ СИ

Представи си пътя си напред.
Вдишай дълбоко и си кажи на глас:

„Вие сте част от историята ми.
Благодаря ви за живота и уроците.
Останалото оставям зад себе си."
Аз съм възрастната жена в собствения си живот
и оттук нататък избирам своя път."

МОЯТА НОВА РЕАЛНОСТ

От днес избирам:

♡ Да се грижа за себе си, защото _____
_____

♡ Да поставям граници, защото _____
_____

♡ Да живея живота, който желая, защото _____
_____

Аз почитам миналото, но не живея в него. Избирам себе си. Всеки ден.

17. Избирам себе си, всеки ден



Нови малки избори – нова реалност

Миналото не можем да променим, но от този момент нататък всяка малка стъпка променя посоката.
Тази практика ти помага да си напомняш всеки ден: ти си важна и заслужаваш най-доброто.

Всеки ден е нова възможност да избереш себе си.



УПРАЖНЕНИЕ: Сутрешен избор за себе си

Всяка сутрин си отдели 5 минути в тишина.
Свържи се със себе си и си задай въпроса:
Какво мога да направя днес, за да се почувствам по-добре и да се приближа до живота, който искам?

Ти си приоритет, не опция.

1 МАЛКИ ИЗБОРИ, ГОЛЯМА ПРОМЯНА

Какви малки избори мога да направя днес, които са в полза на мен?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАКВО ЩЕ ПУСНА?

Какви навици, мисли или хора вече не ми служат и съм готова да пусна?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 МОЯТ НОВ ДЕН

Как искам да се чувствам днес? Опиши с три думи.

♡ _____
♡ _____
♡ _____

Кое е едно действие, което ще направя днес за себе си?

_____ ♡

ФОКУС ЗА ДЕНЯ

Какво е най-важното нещо, на което ще обърна внимание днес?

_____
_____
_____ ♡

ВЕЧЕРНА РАВНОСМЕТКА

В края на деня си отговори:

♡ Какво днес ме направи горда със себе си?
♡ Какво научих за себе си?
♡ Как благодаря на себе си за днешния ден?
♡ Какво искам утре да бъде още по-добре?



ПИСМО ДО МОЕТО БЪДЕЩО АЗ

Напиши няколко думи на жената, която искаш да бъдеш след 6 месеца.
Какво искаш да ѝ кажеш днес?

_____
_____
_____
_____ ♡

Не е нужно да си перфектна, за да избереш промяна. Нужно е само да си решена. ♡

♡ *Днес избирам себе си. Утре избирам пак. Всеки ден.* ♡

18. Давам си разрешение да получавам

Приемам любовта, изобилието и доброто



Прекалено дълго си се съмняваше, отричаше и се чувстваше недостойна.
Тази практика е, за да отвориш сърцето си и да започнеш да приемаш.
Ти заслужаваш любов, подкрепа, пари, успех и спокойствие.
Позволи си да ги получиш – без вина и без страх.

Аз заслужавам и приемам с отворено сърце.



УПРАЖНЕНИЕ: Приеми и се отвори

Седни удобно. Постави ръка на сърцето си.
Поеми дълбоко въздух и си кажи на глас:
„Аз заслужавам и приемам любовта и изобилието в живота си."
Повтаряй 5 минути. Пусни съпротива, отвори сърцето си.

Когато се отвори сърцето,
вселената започва да прави.
Позволи си да получиш.

1 КАКВО ЖЕЛАЯ ДА ПРИЕМА?

Запиши всички неща, които искаш да получиш в живота си.

2 КАК СЕ ЧУВСТВАМ, КОГАТО ПОЛУЧАВАМ?

Как се чувства тялото ти, умът, сърцето ти, когато приемаш нещо хубаво?

3 КАКВИ СА МОИТЕ ОПРАВДАНИЯ ДА НЕ ПРИЕМАМ?

Какви мисли и страхове те спират да приемаш доброто?

УТВЪРЖДЕНИЯ ЗА ПРИЕМАНЕ

Повтаряй всеки ден на глас или наум.

- ☐ Аз заслужавам любовта.
- ☐ Аз съм достойна да получавам.
- ☐ Парите идват лесно и леко при мен.
- ☐ Животът ме подкрепя.
- ☐ Приемам с благодарност всичко добро.

ДНЕВНА ПРАКТИКА

Отделяй 5 минути всеки ден, за да:

- ☐ благодариш за нещо, което вече имаш
- ☐ визуализираш получаването на нещо ново
- ☐ казваш „да" на покани, подаръци и подкрепа
- ☐ приемаш комплименти и помощ с усмивка



МОЕТО ИЗОБИЛНО БЪДЕЩЕ

Представи си, че живееш живота, за който мечтаеш.
Как изглежда той? Как се чувстваш? Какво имаш?

Ти не трябва да се променяш,
за да получиш.
Ти просто трябва
да се отвориш.

Днес си напомни:
АЗ ЗАСЛУЖАВАМ И ПРИЕМАМ ВСИЧКО ДОБРО.

19. Пускам вината и избирам мира

Освобождавам се, за да продължа напред



Вината ни държи в миналото и ни пречи да живеем свободно.
Тази практика е за прошка – към себе си и към другите.
Прошката не означава, че забравяш или оправдаваш.
Означава, че избираш да не носиш тежестта повече.

Днес избирам лекотата. Днес избирам мира.



УПРАЖНЕНИЕ: Прошка и освобождаване

Отдели си време и напиши две писма.
Не ги изпращай. Те са само за теб.
Пиши от сърце. Бъди честна, нежна и смела.

Прошката не променя миналото,
но променя теб.
Избираш себе си.

ПИСМО ЗА ПРОШКА КЪМ ДРУГИЯ

Започни с:

- „Благодаря ти за..."
- „Боли ме, че..."
- „Исках от теб..."
- „Съжалявам за..."
- „Прости ми за..."
- „Днес избирам да..."

ПИСМО ЗА ПРОШКА КЪМ СЕБЕ СИ

Започни с:

- „Благодаря ти за..."
- „Боли ме, че..."
- „Исках от теб..."
- „Съжалявам за..."
- „Прости ми за..."
- „Днес избирам да..."

ПУСКАМ ВИНАТА, КОГАТО:

- ☐ Разбирам, че съм направила всичко по силите си.
- ☐ Приемам, че направих най-доброто, което можех тогава.
- ☐ Избирам да се уча, а не да се наказвам.
- ☐ Простила съм си и продължавам напред.
- ☐ Избирам мир вместо тежест.

МОЯТ РИТУАЛ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ:

- ☐ Запаля свещ и си представям, че пускам тежестта.
- ☐ Пиша всичко, което ме натоварва, и го изгарям.
- ☐ Дишам дълбоко и си казвам: „Пускам и се освобождавам."
- ☐ Излизам на разходка и оставям миналото зад себе си.
- ☐ Благодаря си, че избирам себе си.



ДНЕС ИЗБИРАМ МИРА

- Какво оставям в миналото? _____
- Какво избирам вместо това? _____
- Как искам да се чувствам занапред? _____
- Какво ще направя за себе си още днес? _____

Оставям зад себе си това,
което ме наранява.
Избирам лекота, любов
и ново начало.

20. Избирам любовта към себе си



Моят нов избор – моята нова реалност

Последната практика е най-важната.
Това е твоят избор занапред.
Избираш себе си. Избираш любовта.
Избираш да живееш живота, който заслужаваш.

Днес избирам себе си. Всеки ден избирам себе си.



УПРАЖНЕНИЕ: Моят нов избор

Отдели си време и напиши писмо до себе си от бъдещето.
Представи си, че вече си живееш живота,
който мечтаеш.
Какво би ти казала бъдещата ти версия?

Ти си най-важният проект,
в който някога ще работиш.
Обичай себе си безусловно.

ПИСМО ОТ МОЕТО БЪДЕЩЕ АЗ

Скъпа моя,
Толкова се гордея с теб, защото...
Искам да знаеш, че...
Най-много обичам у теб това, че...

МОЯТ НОВ НАЧИН НА ЖИВОТ

От днес нататък избирам да...
Вече няма да...
Ще продължавам да...
Ще се грижа за себе си, като...

МОИТЕ ОБЕЩАНИЯ КЪМ СЕБЕ СИ

- ☐ Обещавам да бъда нежна със себе си.
- ☐ Обещавам да поставям себе си на първо място.
- ☐ Обещавам да избирам хора и ситуации, които са добри за мен.
- ☐ Обещавам да не се връщам към старите модели.
- ☐ Обещавам да живея живота, който заслужавам.

МОЯТА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ Е:

- ☐ Да се избирам всеки ден.
- ☐ Да си прощавам и да се уча.
- ☐ Да празнувам малките си победи.
- ☐ Да си давам почивка без вина.
- ☐ Да говоря със себе си с любов.

МОЯТА ДНЕВНА АФИРМАЦИЯ

Използвай тези утвърждения всеки ден.
Избери 1–3, които най-много ти резонират,
и ги повтаряй сутрин и вечер.

- ♡ Аз съм достатъчна.
- ♡ Аз заслужавам любов.
- ♡ Аз избирам себе си.
- ♡ Аз съм силна, спокойна и достойна.
- ♡ Аз създавам живота, който обичам.

МОЯТ НОВ МАНТРА

Напиши своята лична мантра тук:

Избирам себе си. Обичам себе си. Живея за себе си.
ТОВА Е МОЯТ НОВ НАЧИН НА ЖИВОТ.

21. Избирам граници, които ме пазят

Граници не отблъскват, а създават уважение



Когато поставяме граници, ние избираме себе си.
Границите не са стени, а ясни правила,
които ни помагат да се чувстваме спокойно и защитено.
Те показват на другите как да ни обичат.

Днес избирам граници, които ме уважават и пазят.



УПРАЖНЕНИЕ: Моите лични граници

Отдели си време и помисли:
Къде често казвам „ДА“, а всъщност искам да кажа „НЕ“?
Къде позволявам на другите да прекрачват границите ми?
Как мога да поставя ясни и здрави граници с любов към себе си?

Границите ми са
моят начин да се обичам.
И аз съм важна.

1 КЪДЕ НЯМАМ ГРАНИЦИ?

Опиши ситуации или хора,
при които чувстваш, че прекрачват
границите ти.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАК СЕ ЧУВСТВАМ ТАМ?

Как се чувстваш, когато позволиш
на някого да прекрачи границите ти?
Опиши с 3 думи.

♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАКВИ ГРАНИЦИ МИ ТРЯБВАТ?

Какви ясни граници и правила искаш
да поставиш занапред?
Какво е важно да знаят хората около теб?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

МОИТЕ ГРАНИЦИ СА:

- ☐ Да казвам „НЕ“, без да се чувствам виновна.
- ☐ Да не се извинявам за нуждите си.
- ☐ Да избирам с кого прекарвам време.
- ☐ Да не търпя неуважение.
- ☐ Да поставям себе си на първо място.

ПРИМЕРНИ ФРАЗИ, КОИТО МОГА ДА ИЗПОЛЗВАМ

- ☐ „В момента не мога.“
- ☐ „Това не ми е удобно.“
- ☐ „Нуждая се от време за себе си.“
- ☐ „Не искам да говоря за това.“
- ☐ „Благодаря за разбирането.“



МОЕТО ОБЕЩАНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Какво обещавам на себе си да спазвам занапред?

_____
_____
_____
_____

Границите ми са
проява на любов към себе си.
Те ме пазят, издигат
и ми дават свобода.

МОЯТА ПРАКТИКА ЗА ДЕНЯ

Избери едно малко действие, с което днес ще поставиш
граница и ще избереш себе си:

♡ _____
♡ _____

ДНЕС ПРАВЯ ИЗБОР:

♡ Да се уважавам _____
♡ Да се пазя _____
♡ Да живея живота си по моите правила _____
♡ Да бъда вярна на себе си _____

Избирам граници, които ме пазят и издигат.

22. Избирам себе си в отношенията

Аз съм моят най-важен избор



Можеш да обичаш и да се грижиш за другите,
но никога не забравяй: ти си първа.
Когато избираш себе си, ти не си егоистична –
ти си осъзната.
Този избор променя всичко.

Днес избирам себе си. Всеки ден избирам себе си.



УПРАЖНЕНИЕ: Моите нужди, моят избор

Често поставяме нуждите на другите пред своите.
Тук ще си напомним от какво имаме нужда и
как можем да го избираме за себе си.
Отдели си време и бъди честна със себе си.

Когато аз съм добре,
и всичко около мен е по-добре.

1 ОТ КАКВО ИМАМ НУЖДА?

Какво ти липсва в момента?
От какво имаш нужда, за да се чувстваш
спокойна, щастлива и пълноценна?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАК МОГА ДА СИ ГО ДАМ?

Как мога аз да задоволя тези нужди?
Какво зависи само от мен?
Опиши 3 конкретни действия.

♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАК ИЗГЛЕЖДА МОЯТ ИЗБОР?

Когато избирам себе си,
какво казвам „НЕ" и на какво казвам „ДА"?
Напиши примери.

НЕ на: _____

_____

ДА на: _____

_____

_____



МОИТЕ ГРАНИЦИ СА МОЯ ЗАЩИТА

Попълни изреченията:

- ☐ Имам право да кажа „не", когато... _____
- ☐ Не съм длъжна да... _____
- ☐ Не приемам, когато... _____
- ☐ Аз избирам да се отдалеча, когато... _____
- ☐ Имам право на... _____



МОИТЕ ОБЕЩАНИЯ КЪМ СЕБЕ СИ

Обещавам си, че от днес нататък ще:

- ☐ Сея грижа към себе си всеки ден.
- ☐ Уважавам своите чувства и нужди.
- ☐ Поставям здравословни граници.
- ☐ Не се извинявам за своите избори.
- ☐ Живея живота, който заслужавам.



МОЯТ ЖИВОТ, АКО ИЗБИРАМ СЕБЕ СИ

Представи си, че след 6 месеца поставяш себе си на първо място.
Как изглежда животът ти?
Как се чувстваш? Какво правиш?

_____

_____

_____

_____

♡

Ти си твой дом.
Събирай се със себе си.
Обичай се.
Избирай себе си.

♡

Когато избирам себе си,
всичко останало си идва на мястото.

23. Избирам да се поставя на първо място

Аз съм важна. Моите нужди имат значение.



Когато поставяш себе си на първо място, не си егоистка –
ти си отговорна за своето щастие и благополучие.
Тази практика е за това да си позволиш да бъдеш важна
в собствения си живот.

Днес избирам себе си. Защото аз съм важна.



УПРАЖНЕНИЕ: Моето време, моята енергия, моят избор

Отдели си време и отговори чесно на въпросите по-долу.
Това е твоето време.
Това е твоята енергия.
Това е твоят избор.

Когато се грижиш за себе си,
ти ставаш по-силна, по-спокойна
и по-щастлива.
И тогава можеш да даваш
от изобилие, а не от изтощение.

1 КАКВО МЕ ИЗТОЩАВА?

Кои хора, ситуации или навици
ми отнемат енергията?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 ОТ КАКВО ИМАМ НУЖДА?

Какво ме зарежда и ми носи радост,
спокойствие и вдъхновение?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАК МОГА ДА СЕ ПОГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ ВСЕКИ ДЕН?

Кои малки действия мога да включа в рутината
си, за да се чувствам добре?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

МОЕТО ВРЕМЕ Е ЦЕННО

Напиши 3 неща, които ще направиш за себе си
през следващата седмица.

1. _____
2. _____
3. _____

МОИТЕ ГРАНИЦИ ДНЕС

Коя граница ще поставиш или затвърдиш от днес?
На кого ще кажеш „не", за да кажеш „да" на себе си?

_____
_____
_____



МОЯТА ЛИЧНА ОБЕЩАНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Пиша обещание към себе си, което ще ми напомня
всеки ден, че заслужавам любов, уважение и грижа.

_____
_____
_____
_____

Когато се поставиш на първо място,
всичко останало в живота
започва да се подрежда.
Ти си достатъчна. Ти си ценна.
Ти заслужаваш най-доброто.

ДНЕС СЕ ИЗБИРАМ.

Грижа се за себе си. Обичам се. Уважавам се.
Аз съм важна. Моите нужди имат значение.

24. Избирам да се обичам безусловно

Най-важната връзка е с теб



Колкото и любов да даваш на другите,
ако не се обичаш себе си – ще се чувстваш празна.
Тази практика е покана да се върнеш при себе си.
Да избереш себе си. Всеки ден.

Днес избирам себе си. Аз съм любов.



УПРАЖНЕНИЕ: Любов към себе си

Отдели си време и напиши писмо до себе си –
като до най-добрата си приятелка.
Кажи си думи на любов, подкрепа и приемане.
Ти заслужаваш.

Аз избирам себе си.
Аз се грижа за себе си.
Аз се обичам точно такава,
каквато съм.

1 КАКВО ОБИЧАМ В СЕБЕ СИ?

Напиши 5 неща, които обичаш в себе си –
външно или вътрешно.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАК СЕ ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ?

Изброй 5 начина, по които можеш
да се погрижиш за себе си днес
и занапред.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАКВО МИ НОСИ РАДОСТ?

Напиши 5 неща, които те правят
щастлива и лека.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____



МОИТЕ УТВЪРЖДЕНИЯ ЗА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ

Избери утвърждения, които усещаш като истински.

- ☐ Аз съм достатъчна такава, каквато съм.
- ☐ Аз заслужавам любов, уважение и грижа.
- ☐ Аз се приемам с всичките си светлини и сенки.
- ☐ Аз избирам да бъда на своя страна.
- ☐ Аз съм ценна, уникална и незаменима.

ДНЕШНИ МАЛКИ ДЕЙСТВИЯ ЗА СЕБЕ СИ

Напиши 3 малки неща, които ще направиш днес
само за себе си.

1. _____
2. _____
3. _____



ПИСМО НА БЛАГОДАРНОСТ КЪМ СЕБЕ СИ

Напиши за какво си благодарна на себе си днес.
Повече от всичко.

_____
_____
_____
_____

Аз се избирам.
Аз се обичам.
Аз съм цяла.
Аз съм достатъчна.
Аз съм Жената,
която заслужавам да бъда.



ДНЕС СЕ ИЗБИРАМ ОТНОВО

Отдели миг и си отговори:

- ♡ Как се чувствам, когато избирам себе си? _____
- ♡ От какво имам нужда в този момент? _____
- ♡ Как мога да си дам това? _____
- ♡ Каква Жена избирам да бъда занапред? _____

Любовта към себе си
не е егоизъм.
Това е твоето право.
И твоят избор.



25. Избирам да си вярвам

Вярвам си аз, преди да повярват другите

Самоувереността не е да си перфектна.
Тя е да си до себе си, дори когато се съмняваш.
Тази практика е за изграждане на вътрешна опора
и стабилна връзка със себе си.

Днес избирам себе си. Аз вярвам.



УПРАЖНЕНИЕ: Моята вътрешна опора

Отдели си време и си напомни:
Аз съм ценна. Аз съм способна.
Аз съм достатъчна точно такава, каквато съм.
Това е моята истина. Повтаряй я всеки ден.

Ти си твоята най-голяма сила.
Говори със себе си като
с най-добрата си приятелка.

1 В КОИ СИТУАЦИИ СЕ СЪМНЯВАМ В СЕБЕ СИ?

Опиши ситуации, в които губиш
увереност или се критикуваш.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАКВО МИ ПОМАГА ДА СЕ ВЪРНА ПРИ СЕБЕ СИ?

Кой или какво те подкрепя и ти помага
да си спомниш колко си ценна?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАКВИ СА МОИТЕ КАЧЕСТВА, С КОИТО СЕ ГОРДЕЯ?

Напиши поне 5 качества,
които цениш в себе си.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

МОИТЕ УТВЪРЖДЕНИЯ

Избери тези, които резонират с теб
и ги повтаряй всеки ден:

- ☐ Аз заслужавам любов и уважение.
- ☐ Аз имам право да избирам себе си.
- ☐ Аз вярвам в себе си и в моите решения.
- ☐ Аз съм силна, спокойна и достойна.
- ☐ Аз съм създателка на моя живот.
- ☐ Аз съм достатъчна точно такава, каквато съм.

КАК ГОВОРЯ СЪС СЕБЕ СИ?

Напиши 3 примера как можеш да замениш
негативни мисли с подкрепящи думи.

Вместо: _____
Казвам си: _____

Вместо: _____
Казвам си: _____

Вместо: _____
Казвам си: _____

ПИСМО ОТ МОЕТО БЪДЕЩЕ АЗ

Представи си, че твоето бъдеще Аз ти пише писмо.
Какво би ти казало за това, колко си горда с теб днес?

_____
_____
_____
_____
_____

МОЯТ НАПОМНИЩИК

Когато се съмняваш в себе си,
прочети това:

_____
_____
_____
_____

Избирам да си вярвам.

Аз съм моята опора. Аз съм моята сила. Аз съм достатъчна.

26. Избирам да се поставям на първо място

Моят живот. Моят избор. Моето време.



Ти не си егоистична, когато се грижиш за себе си.
Ти си отговорна за себе си.
Когато ти си добре – всичко около теб е по-добре.
Тази практика е напомняне, че ти имаш право
на приоритет. Всеки ден.

Днес избирам себе си. Аз съм моя приоритет.



УПРАЖНЕНИЕ: Моят приоритет

Отдели си време и си задай въпроса:
Какво ми липсва, когато не се поставям на първо място?
Запиши отговорите без да се цензурираш.
Позволи си да бъдеш честна със себе си.

Когато се грижиш за себе си,
ти не отнемаш от другите.
Ти добавяш стойност към
всичко, което правиш.

1 КАКВО МЕ ИЗТОЩАВА, КОГАТО НЕ СЕ ПОСТАВЯМ НА ПЪРВО МЯСТО?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАКВИ НЕЩА ОТЛАГАМ ЗА СЕБЕ СИ?

Какво бих правила, ако знаех, че имам
време и разрешение да го направя
само за себе си?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАК БИХ ИСКАЛА ДА СЕ ЧУВСТВАМ ВСЕКИ ДЕН?

Опиши с 3 прилагателни думи,
как искаш да се чувстваш
в своето ежедневие.

♡ _____
♡ _____
♡ _____

МОИТЕ ПРАВА

Напомни си – имаш право:

- ☐ Да казваш „НЕ", без да се чувстваш виновна.
- ☐ Да избираш себе си, без да се оправдаваш.
- ☐ Да променяш решението си.
- ☐ Да имаш време само за себе си.
- ☐ Да искаш повече за себе си.

МОИТЕ ПРИОРИТЕТИ ДНЕС

Избери 3 неща, които ще направиш само за себе си днес.

1 _____
2 _____
3 _____



МОЕТО ОБЕЩАНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Пиша обещание към себе си, което ще спазвам всеки ден:

Обещавам си, че ще се поставям на първо място, като:

_____
_____
_____

Когато ти си на първо място,
ти излъчваш сила и спокойствие.
Ти ставаш пример за другите
как се обичаш.
И това е най-ценното наследство.

МОЕТО ДЕЙСТВИЕ ДНЕС

Какво малко действие ще направя днес
само за себе си?

_____

ДНЕС ПРАВЯ ИЗБОР:

♡ Да се поставям на първо място _____
♡ Да се обичам и уважавам _____
♡ Да живея в съответствие със себе си _____
♡ Да избирам себе си – винаги _____

Моят живот. Моят избор. Моето време.

27. Избирам да създавам новата си история



Аз не повтарям миналото си – аз създавам бъдещето си.

Миналото не определя бъдещето ти.
Ти имаш силата да избереш нова посока,
нови навици и нови резултати.
Тази практика е за осъзнат избор и за смелостта
да бъдеш автор на собствения си живот.

Днес избирам себе си. Аз съм автор на живота си.



УПРАЖНЕНИЕ: Новата ми история

Отдели си време и отговори на въпросите.
Визуализирай жената, която искаш да бъдеш.
Как живее тя? Как се чувства? Какви избори прави?
Запиши и си позволи да мечтаеш смело.

Не можеш да промениш историята си,
ако не си готова да напишеш нова.
Ти имаш празна страница.
Напиши я красиво.

1 КАКВА ИСКАМ ДА БЪДА ЖЕНА?

Опиши 5 качества, които искаш
да имаш и да излъчваш всеки ден.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАК ИСКАМ ДА ЖИВЕЯ?

Опиши как изглежда един твой перфектен
ден след 6 месеца. Бъди конкретна.

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

3 КАКВИ ИЗБОРИ ЩЕ ПРАВЯ?

Кои 5 нови избора ще правя,
които ще ме приближат до тази жена?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

МОИТЕ ГРАНИЦИ

Запиши 5 граници, които ще поставяш занапред:

☐ Аз имам право да кажа „не“ на _____.
☐ Аз не позволявам повече _____.
☐ Аз избирам да се отдалечавам от _____
☐ Аз нямя да се връщам в _____
☐ Аз уважавам своите време и енергия.

МОИТЕ АНГАЖИМЕНТИ КЪМ СЕБЕ СИ

Обещавам си, че от днес нататък ще:

☐ Избирам себе си на първо място.
☐ Действам в посока на мечтите си всеки ден.
☐ Говоря с любов към себе си.
☐ Приемам себе си изцяло.
☐ Не се предавам, дори когато е трудно.



МОЯТА НОВА ИСТОРИЯ

Напиши на няколко реда историята на жената,
която избираш да бъдеш.
Започни така: „Аз съм жена, която...“

_____
_____
_____
_____
_____

Помни:

Всяка малка стъпка днес
създава голямата промяна утре.
Ти не си длъжна да направиш всичко
сега. Достатъчно е да направиш
следващата правилна стъпка.
Днес.

Новата ти история започва с твой избор.
Избирай себе си. Всеки ден.
Ти заслужаваш най-прекрасния живот.

28. Избирам да действам за себе си – днес

Малки стъпки. Големи промени. Истинска аз.



Промяната не се случва изведнъж.
Тя се случва чрез малките решения, които вземаш всеки ден.
Тази практика е твоят план за действие –
за да продължиш да избираш себе си след всяка страница тук.

Днес избирам себе си. Аз действам за своето бъдеще.



УПРАЖНЕНИЕ: Моят план за действие

Отдели си време и създай план,
който ще те води към живота, който искаш.
Малки стъпки днес = голяма промяна утре.
Ти си достойна за най-доброто.

Не чакай перфектния момент.
Създай го.
Не чакай някой да те избере.
Избери себе си.

1 КАКВО ИСКАМ ДА СЪЗДАМ ЗА СЕБЕ СИ?

Опиши живота, за който мечтаеш.
Как искаш да се чувстваш?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____

2 КАКВИ СА МОИТЕ 3 ПРИОРИТЕТА?

Какво е най-важно за мен в момента?
Избери 3 неща, на които ще се фокусираш.

1. _____
2. _____
3. _____

3 КАКВИ МАЛКИ СТЪПКИ МОГА ДА НАПРАВЯ ОЩЕ ДНЕС?

Напиши 3 малки действия,
които ще те доближат до целите ти.

1. _____
2. _____
3. _____

МОЯТА 7-ДНЕВНА МИНИ МИСИЯ

Избери 1 малък навик, който ще практикуваш
всеки ден през следващите 7 дни.
Отбелязвай всеки ден, когато го изпълниш.

Моят навик: _____

○ ДЕН 1 ○ ДЕН 2 ○ ДЕН 3 ○ ДЕН 4
○ ДЕН 5 ○ ДЕН 6 ○ ДЕН 7

КАК ЩЕ СЕ НАГРАДЯ?

Всяка стъпка заслужава признание.
Как ще се отпразнуваш, когато направиш
нещо важно за себе си?

♡ _____
♡ _____
♡ _____
♡ _____



МОЕТО ОБЕЩАНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Пиша обещание към себе си,
което ще ме води напред.
Обещавам си, че...

_____
_____
_____
_____

Аз избирам себе си.
Аз избирам любовта към себе си.
Аз избирам да живея живота,
за който мечтая.
Аз съм достойна.
Аз мога.
Аз го правя.

Днес е началото на новата ти история.
Избирай себе си. Всеки ден.
Ти си най-важният човек в собствения си живот.

29. Избирам себе си, всеки ден

Това е началото на нова ти версия.



Тази практика не е краят.
Тя е твоето **ново начало.**
С всяка стъпка, с всеки избор, с всеки ден,
ти се връщаш към себе си.
Ти се превръщаш в жената, която уважава,
обича и избира себе си – безусловно.

Най-важната връзка,
в която някога
ще бъдеш,
е връзката със себе си.

Днес не просто прекъсваш модела.
Днес създаваш бъдещето си.

МОЯТ ОБЕЩАНИЯ КЪМ МЕН

- Обещавам си да се избирам – дори когато е трудно.
- Обещавам си да уважавам времето, енергията и мечтите си.
- Обещавам си да поставям граници без вина.
- Обещавам си да говоря с любов и разбиране към себе си.
- Обещавам си да се грижа за тялото, ума и душата си.
- Обещавам си да не се сравнявам с другите.
- Обещавам си да вярвам в себе си – всеки ден повече.

Подпиши се тук в знак на обещание към себе си:

КАКВО ВЗЕМАМ ОТ ТАЗИ ПРАКТИКА:



АЗ СЪМ ВАЖНА.
Моите чувства, желания и нужди имат значение.
Аз заслужавам любов и уважение – от другите, но най-вече от себе си.



АЗ ИМАМ ПРАВО НА ИЗБОР.
Аз избирам мислите си.
Аз избирам действията си.
Аз избирам живота си.



АЗ СЪЗДАВАМ СВОЯ ПЪТ.
Моето минало не ме определя.
Моите избори днес създават бъдещето ми.



Ти си най-важният човек в собствения си живот.

Грижи се за себе си. Обичай се. Избирай се.
Създавай живота, за който мечтаеш.

Ти си достатъчна. Ти си ценна. Ти си любов.



Благодаря ти, че премина през тази практика.
Ти направи най-важната крачка – към себе си.

ГОТОВА СИ ЗА СЛЕДВАЩАТА СТЪПКА?
ПРОДЪЛЖИ С „МЪЖЪТ Е ТВОЕТО ОГЛЕДАЛО“. →