

Виктория Бобева

*Разноцветни
мисли*

София, 2013

© Виктория Бобева – автор
e-mail: vikibobeva@abv.bg

ISBN 978-954-8572-08-8

Аз

Аз се показвам на света...

Аз За.

Аз За мен.

Аз За Вас.

За Аз.

...

Мислите

Непрестанно сме будни, дори и когато сънуваме си анализираме съня или искаме да го запомним, за да изтълкуваме символите.

Мислим, премятаме съмнения, колебания или сме обнадеждени и се реем в мечти. С мислите определяме какво се случва, даваме си сметка за причините на мъката и радостта. Умът осмисля и обрисова състоянията, болките и чувствата, които ни вълнуват и се сменят като премигването на очите.

Когато четем или някой ни разказва, мислите ни дават личната представа в образи, звуци, ухания. Получаваме преработената от тях информация и я запазваме, за да я ползваме при нужда или да изникне някой път ненадейно. Повечето мисли не излизат навън, а са си точно за нас и си остават скрити. Те са личната ни недосегаемост, която не предоставяме и не споделяме с никой. С тях не скучаем, заети сме в безбрежието им и се чудим на неочаквано появената тема, спомен или мечта.

С мислите кроим планове, обсъждаме си поведение и преговаряме изказване, за да се покажем и докажем пред другите. С много опити можем да наложим контрол, да ги насочим в положителна посока, да ги впрегнем в градивни идеи. Можем и да се отпуснем, и да ги оставим да тичат една след друга, и да ни учудват с разнообразието си.

Разноцветни мисли – успокояващи, напрегнати, причинени от яд и обида, радостни и щастливи – определящи чувствата, които са ги предизвикали, и така добре представени, че само ние си знаем какво означават.

С мислите оценяваме и тълкуваме, вземаме решения и се осланяме на познатото, за да пристъпим към новото предизвикателство. Те ни дават опората и разбираме смисъла на всичко и всеки, на съдбата и нашето място по време на жизнения път!

Разноцветните мисли доказват многото образи, които приемаме, многото преживени случки и хората, с които си взаимодействаме – черно-бели и пъстри.

Времето

Дали ни е достатъчно времето и дали ще ни стигне за всичко, което искаме да имаме и постигнем? Има случаи, когато минутите сякаш са спрели, не минават и се чувстваме застопорени. В такива моменти осъзнаваме безбрежието на времето... То е нашето измерение за събитията и продължителността им – понякога съвсем кратко или проточено до нетърпимост.

Усетът ни води дори без часовник. Разбираме, че пет минути са време, през което могат да се случат безброй неща, и могат да променят всичко, за което сме се хванали здраво и мислим, че е постоянно с нас. Минават години в очакване да дойде по-добро и ни крепи надеждата, докато неочакваните случки и хора обагрят ежедневието, а то не върви по предварителен план. Като погледнем снимките разбираме, че се променяме непрестанно – личният ни образ, съпътстващ ни през живота, е различен – от бебешка до зряла възраст.

Хората, с които сме, или идват, или си отиват от нас. Дават ни от времето си и сме доволни, когато сме споделили добри думи, обич и уважение. С другите не е така – лъха напрежение, злоба и омраза. Все съпътници в различни отрязъци от нашето време... А колко е то? От първия плач в съприкосновението с въздуха до последната въздишка си мислим, че е безкрайно и имаме време за всичко. Отлагаме прошката, отлагаме любовта, отлагаме усмивката. В бяг към слава и вкопчване в печеленето на пари минават дните, забравяме да се радваме, да изживяваме неповторимостта на моментите и не ги забелязваме.

Така си минава времето – отмерено с часовника, вдишването и издишването и ударите на сърцето.

Редуват се изгрев и залез, а после луна и звезди – за нас и нашето присъствие...

С какво ще сме полезни и какво сме направили за себе си?

Благодарни ли сме за предоставените дни и нощи?

Обичаме ли достатъчно и носим ли добро на тези, до които се докосваме дори мимоходом?

Време е да се замислим!

Възможностите

Често получаваме и използваме възможности за представянето ни пред другите или за личното ни обогатяване. Те променят намеренията и възгледите ни. Достатъчно е да ги забележим и да се възползваме. Предоставят се по различни начини и от различни хора. Дава ни се начин за действие, знание, съвет, съчувствие, подкрепа... Това довежда до осмисляне и желание да променим ежедневието и да се захванем с по-различното, но и по-неизвестното.

Определянето на целите е следствие на възможностите, а и от това как определяме собствената си нагласа и опит да се възползваме или да покажем досегашния си капацитет. Това е необходимата част от характеристиките ни, когато работим, подкрепя ни при приемане на новото и ни дава сигурност за резултатите. Задейства уменията и представя най-доброто от нас, когато използваме целия списък от лични възможности.

Можем да приемем това, което идва, за да ни е от полза, за да ни накара да повярваме, че е заслужено и е точно за нас. Всеки ден е новата ни възможност да разгърнем способностите си и да отворим сетивата си за други. Новите познанства и намирането на смисъла във взаимоотношенията с близките са нашите добри подаръци.

Възможност е информацията, получена по различни начини и от различни източници. Като я приемем може да ни послужи при нужда, може да разнообрази закостенелите начини на действие, да ни покаже неподозирани придобити знания и опит.

Възможност е идеята, изникваща в съзнанието ни, тласкаща ни към творчество и съзидателен труд, от които имаме лична полза и предоставяме за другите.

Възможност е да усетим пробуждането, отварянето на очите и приемането на светлината, която ни обгръща и ни подканва към раздвижване.

Предстои ден!...

Възраст

Още от раждането до края приемаме различни форми на тялото и лицето, възприемаме и се изявяваме по различни начини. Наричаме възраст измереното време в частта от живота, който имаме.

Определят ни според възрастта и сменят отношенията си с промяната в натрупаните години, но винаги сме в неподходящата възраст – или сме малки, или сме много млади, а какво става, когато вече сме възрастни? Няма угодия, винаги ни питат на колко години сме и така имат правото да критикуват различния ни характер, който не е по-различен с нарастване на възрастта.

За всичко се изисква определена възраст, дори и качествата на човека да са показателни, те се пренебрегват. Винаги има шаблони за определените възрасти, винаги има прегради за тях, които обществото е налагало от векове и не може да се отърси. Недопустимо е поведението, мисълта и емоциите да се определят от някой, който е решил, че не са подходящи за нашите години.

Знаем, съпротивляваме се срещу тези мнения, изисквания и закони, от които често се повлияваме, колебаем се, спираме се пред важни и мечтани възможности. Наглостта на обкръжението стига дотам, че ни съветва и отхвърля само защото не отговаряме на изискването – възраст. Това се отразява на самочувствието и желанието да достигнем или да се върнем определени години, за да сме подходящите.

Може би е най-добре да сме млади, но с много опит и знания, но с дисциплина и без много претенции... Така ще угодим и на себе си, и на обкръжението си, стига да не сме много млади обаче.

Голямото тегло е тегло

Теглото ни също е причина за неодобрение от хората. Когато е наднормено, прави впечатление и се започва с едни констатации и предложения за диети, че настъпва голямо тегло (мъка).

Намесват се в хранителния режим, определят, че не се храним правилно, дават ни съвети да се движим и спортуваме. Напомнят ни във всеки момент, че не сме това, което трябва да сме – изящни фигури, постигнати с лишения, изнервяне, непрекъснати упражнения и бягане, докато сърцето се изтощи.

А голямото тегло е от несигурността, мъката, стреса – теглото от ежедневните ни изживявания.

Трупаме килограми от храната, която приемаме поради бедността ни и невъзможността да си осигурим здравословни продукти и ястия.

Трупаме неусетно и в моменти на самота, защото това е опората и така проявяваме грижа, като се храним и си мислим, че задоволяваме емоционалния си глад. Лесно е да се поддадем на предложените рецепти за бързо отслабване – хапчета, диети, несъобразен спорт или най-вече от смачканото самочувствие прибягваме до какво ли не, само да се покажем във форма, подходяща за одобрение.

Трудно е да намерим подкрепата на някой, който да ни разбере, да ни помогне с уважението и присъствието си, за да превъзмогнем несигурността, мъката и стреса, да се освободим от напрежението от непрекъснатите намеци и забележки.

Да се погрижим с най-голямата любов към себе си, да се самоуспокоим и да добием увереността, че дори и с голямо тегло сме ценни, че теглото от теглото може да се превърне в стимул. Да се погрижим за личното си здраве и да последваме собствените си желания и интуиция, че можем да се справим с всичко, независимо от неодобренията.

Имаме вътрешната сила! Можем да се огледаме и за подкрепата и резултатите няма да закъснеят.

Дете

Необикновено, малко и ревящо е новороденото. Мята ръце и крачка, прави гримаси, движи главичка. Търси докосване, топлина и храна – не знае кое какво е, но инстинктът за съхранение го задвижва и с цялото си същество показва, че има нужда от някой, който да му подсигури защитата, облеклото и млякото.

С растежа движенията се променят, плачът е с определена нужда и вече има първи показани реакции на задоволство и спокойствие, на несигурност, глад, чуждо присъствие, прегръдка и галене. Приятно е да се получават, и детето се чувства сигурно и спокойно, ако това става непрекъснато.

До прохождането изучава всичко, което се движи около него, забелязва цветове и хора, разпознава играчки и близките. Има предпочитания и според нивото на развитие го изразява ясно, с плач и усмивки. А след прохождането може да сграбчи, да вземе в ръцете си, да отвори скритите шкафове и да се радва на собственото си несигурно ходене по света, който го обгражда. Започва и общуването със срички или малки неразбираеми думи.

Расте, изгражда се, приема, предава и проявява всичко, което иска, по начин, който е спонтанен и предизвиква недоволството на околните. Откроява се с индивидуалността си, с походката, с изказа и въобще с поведението. Но всичко това е подчинено на въздействието на родители и близки, които учат, напътстват, съветват и изискват. Подчинено е и на отрицателното им влияние като насаждане на страх, заплахи, дърпане на ушите и бой, с цел да се оформи като глина, да слуша, да изпълнява заповеди и да придобива навици.

Когато детето се отглежда с любов и тази любов се изразява по всички начини, това дава самочувствие на малкия човек. Дава му опори в несигурността, тъмното нощем и обидите от другите деца и възрастни.

Детето е самотно и лутащо се, но въпреки обичта си и желанието да е добро, за да се хареса и предизвика благоволение то на авторитетите в живота си, получава обиди, крясъци, и насилие. А възрастните са изключително изобретателни, когато трябва да наложат волята си и да накажат „виновника“. И дали е виновно едно дете, което не знае почти нищо и пита, но не

му се обръща внимание... Дали детето е виновно, когато иска да го забележат, да го прегърнат и да му отделят от скъпоценното свободно време, а вместо това му пускат телевизора с детски филмчета, пълни с насилие. И иска ли да го засипват със скъпи играчки, които издават механични звуци, вместо общуването, за което недоволства и плаче.

Така се случва и в младежка възраст, характерна със своите изисквания и незаситен глад за съпричастност и разбиране, а не отхвърляне на проблема – пубертет.

Така си расте детето и става човек с доста комплекси, приема ролята на жертва или насилник, като не знае откъде е дошла, защото всичко, което му се е случило до момента, е приемано като необходимост, закономерност и дори обич от най-близките!?

Дом

Да обгърнеш мен.

Домът ни обгражда, обгръща, обсипва, осмисля и оценява в оцеляването. В дома сме на сухо и топло, имаме сигурност и можем да се изявим. В него се лекуваме от болките, почиваме си, спим, посвещаваме времето на себе си и на близките, ако са с нас.

Нямаме по-сигурно и спокойно място от дома или ни се иска да е така. Подреждаме, чистим, проветряваме, грижим се за украсите. Тези дейности укрепват характера, подреждат, чистят, проветряват мислите и чувствата.

Въздействието с дома е във времето, в което пристъпим прага му и докато го напуснем със затваряне на вратата с желанието да се завърнем отново.

В дома приготвяме храната, храним се, къпем се, посещаваме тоалетната и всички тези човешки потребности, свързани с нуждите и потребностите за оцеляването, които, ако правим навън, не са със спокойствието въщи.

Създаваме уют според възможностите и вкуса си, а и не са необходими много лукс и вещи, за да усетим положителната енергия, вливаща се в нас.

Поемаме миризмите, чуваме гласовете на домашните любимци, разговаряме със семейството или гледаме навън през прозореца и мечтаем за простора... Вършим домашните си работи и това става под покрива и между стените на мястото, което е наш дом. Определяме кого да допуснем и кого да покажем, с кого да споделим това място – толкова ценно за нас.

Живеем, страдаме, ругаем, радваме се, успяваме или сме разочаровани. Посрещаме деня, заспиваме нощем и сме в нашия дом.

Да му благодарим, че го има и ни приютява независимо от настроението, което носим.

Добронамереност

Силата на позитивната мисъл и желанието да сме съпричастни към другите се предава и усеща като добронамереност. Емоционалното състояние се поднася по всички начини, въпреки действията на свързаните хора и дори променя настроението.

При всяко общуване като искаме да покажем, че човекът е значим, че го уважаваме и че го приемаме за близък дори и при случайните запознанства, това се усеща като невидима прегръдка. Колкото и да се стараем да изглеждаме добри, ако сме с намерение да навредим или да излъжем, или да подчиним другия, той го усеща и се предпазва инстинктивно.

Добронамереност е когато желаем да помогнем, разберем и съчувстваме. Даваме своето време, чувства и мисли, без да очакваме отплата... Поривът и желанието за близост ни карат да търсим подходящите хора, да им засвидетелстваме обич и привързаност. А е толкова хубаво, когато предназначението е и за непознати, към които да подходим без страх. Да им покажем своите добри чувства и човечност, да останем с такива и при лошото отношение.

За всеки е трудно без колебание да се установи като добронамерен при всеки контакт, но това дава храна и удовлетворение. Получава лично успокоение и не го гризе съвестта.

В нагласата да бъдем добри има вълшебство, с което сме осенени и се докосваме към другите. Изпитваме удоволствието от това да се изпълним с положителната енергия, да я разнесем навън и да погалим напрегнати, самотни, агресивни и несигурни.

Най-нуждаещите от добри намерения сме ние самите. Когато сме насочени и водени от тях, това ни дава гаранция за добра организация при осъществяването на целите. Удоволствие е да усещаме значимостта си и смисъла на съществуването.

Радост, насита и много обич са за нас емоционалната храна и дано винаги да искаме да я споделим, защото това е в основата на добрите взаимоотношения. Това е доказателството, че сме разумни човешки същества и можем да насочваме в правилна посока сполетелите ни мисли, да ги променяме и да намираме най-добрия начин за изразяване. Да не изплюваме веднага всичко навън, а да почакаме, да го заредим с възможно най-добрата си енергия и тогава да изкажем и покажем...

Не се знае кой ще ни гледа и слуша, не се знае как ще му повлияем и как ще се терзаем при прибързаните думи, навъсения поглед и размахването на показалеца.

Не сме сами, но сами можем да се усъвършенстваме – да се учим и наблюдаваме, да се опитваме всеки път да бъдем с добри намерения – към себе си и към другите, защото това е предназначението ни в света.

Достъп до информация

В различните етапи и моменти имаме различни способности за възприемане и предаване на информацията. С повишаване сетивността и с натрупване на опит и знания се отварят по-широко вратите на неизвестното и новото. Кръгзорът се представя пред нас – постепенно, с разбираеми знаци и език. Научаваме се на много неща.

Достъпът до информацията е съобразен по време и начин за представяне.

Интересуваме се да научим повече и полагаме усилия, но не винаги ни се отдава. Трябва да преминем през други пътища и да добием други знания, за да се получи.

Има и случаи, когато много лесно усвояваме. Точно определени знания и информации са определени индивидуално за всеки човек. Образоваме се, четем определени книги, срещаме се с хора, гледаме филми, слушаме музика.

Необходимо е време и натрупване на информация, докато достигнем до желаното ниво, и продължаваме да се стремим към повече или се спираме.

Много от информацията приемаме и си мислим, че са излишни, но след време точно те ни служат и намират приложение.

Притежаваме способността да отсяваме, да не се затрупваме, защото няма да можем да издържим. Приемаме според възможностите си и поднасяме на другите също според възможностите и необходимостта им.

На всеки въпрос идва и отговорът.

Необходимо е търпение и всичко, което искаме да знаем, ще се разкрие.

Ако не го научим, не е дошло времето или не ни е необходимо.

Енергия

Наистина, енергията е нашето движение и живот, способността да работим и творим, да се храним и да намираме сили за всичко, което правим. Носим я и се нуждаем да я получаваме във всяка секунда, предоставяме я извън нас. Без да се замисляме и разбираме как става това, сме в непрекъснат обмен. Получаваме енергийно зареждане от слънцето, природата, хората и машините, сътворени от тях. Радваме се на добро здраве или се гънем в болести. Черпят от нея без да ни питат или даваме с добро сърце.

Емоционалното състояние зависи от натрупаната положителна или отрицателна енергия. Предоставените възможности за получаване са в нашия съвършен организъм, задвижен от сърцето, затуптало в малкия ембрион и неспирно работещо до последните минути.

Въздухът, храната и водата са жизненоважните източници на енергия за тялото, носещо душата, която се засища с радостните чувства. Любовта ни изпълва с вдъхновение, сила и мечти, отразява се в погледа и се забелязва в променената походка и усмивките. Отправяме ги навън и желанието ни е всички да се чувстват окрили от присъствието им.

Дали ще ни стигне енергията? Да, винаги има достатъчно за нас и за насочване навън! Носим се с увереност и добро настроение, когато сме доволни от това, което ни се случва, и това, с което сме се нахранили. Винаги можем да намерим повод да нахраним някой. Да откъснем от богатото си меню на енергията и да дадем по предназначение. Задоволството от направеното отново ще изпълни със смисъл и удовлетворение деня ни.

Въпросът е с каква енергия се представяме навън – погубваща или съграждаща? Какво излъчваме и как влияем на другите? Какво правим, за да преобразуваме в положителни мисли приетите нападения?

Всеки интуитивно може да разбере начина за справяне и ползата от съпътстващите ни събития, както и хората, с които сме свързани. Те са нашият външен извор с бликаща енергия – прием, когато сме жадни, или го подминаваме и чакаме по бистрата вода.

Живот

„Жив от“ – от какво сме живи и какво ни предоставя животът?

Защо от нежеланите събития намираме сили да се справим или се вгълбяваме в мисли и ни боли от несправедливостта? За колко време се справяме, страдаме и след това поемаме отново до следващата неочаквана изненада?

Събитията и хората ни доставят необходимите познания, радост или мъка. Учим се от тях, но оценяваме сами постъпките предизвикателства, съхраняваме дълбоко, ползваме при нужда или даваме на другите.

Да сме полезни на себе си и да се отдаваме на необходимостта от взаимоотношенията с най-добрия си принос... Дори да го желаем силно, постигаме недостатъчно. Все има нещо тревожещо, все има някой, с който не сме съгласни и независимо от положените усилия, цели и планове, съдбата има последната дума.

Съмненията, неувереността и лошото самочувствие, чиито последствия са изживяванията, даващи ни възможността да придобием опит и мъдрост, да не повтаряме поведение и да подбираме хората, които да допуснем по-близо до себе си. Така с избора правим и разнообразието от „случайности“, които не се случват случайно, а сме ги извикали някога и са дошли сега. Те са нашите чувства и мисли, нашите мечти и разочарования, те са всичко, с което ни посреща денят и годините на разположение във времето живот.

А животът е и „то – виж“ – да видим това и онова, да се радваме и обичаме, да страдаме и учим... Да имаме с кого да споделяме, на кого да се уповаваме, кого да научим и кого да мразим...

Да видим красотата, която ни обгражда, да забележим усмивката, да изтрием сълзите и да прегърнем някой, обзет от страха.

Да видим и усетим, да видим и разберем, да благодарим за присъствието си.

Да видим и да споделим видяното с този, който ще ни разбере, защото той е като нас.

Закрила

За крила, за крия...

Със съчувствието, присъствието, помощта, дадена ни в точния момент, получаваме увереност и сила, които са наша закрила. С крилата от нея се чувстваме спокойни, доверяваме се и добиваме самочувствието да се открием пред света.

А преди да я почувстваме се крием и крием, че имаме нужда. Мислим си, че ще се справим сами и не разчитаме на другите. Хем като я приемем нараства самоувереността, хем се крием и не показваме, че имаме нужда. Страх ни е да не ни помислят за неспособни и уязвими. Свиваме си желанията, не предприемаме нищо...

Имаме нужда от присъствието – физическо или емоционално, на този, когото обичаме и на когото имаме доверие. С него успяваме по-лесно, разгръщаме възможностите и постигаме целите.

В трудни моменти се осланяме на вярата и усещаме закрилата на Бог, даващ ни ясни отговори, които са предназначени за нас и само ние можем да разгадаваме. Това са сънищата и внезапните мисли, спохождащи ни когато сме неуверени и се страхуваме да предприемем поредната стъпка. От обзелите ни колебания се спираме пред собствените си бариери. Тогава идва закрилата – почувствана или предложена по начин, който ни подканя да я приемем, за да си възвърнем идеите, да повярваме на мечтите и да направим крачките.

В дни на несигурност, когато сме обидени, излъгани и ни боли от мъка за някой, ни озарява най-неочаквано отговорът. Помощта идва отвън или от вътрешната ни същност. Способността да се вслушаме е закрила.

Откликваме и благодарим.

Продължаваме нататък без страх!

Изява

Непрекъснато ни спохождат мисли и в тази активност на съзнанието определяме как да се изявим пред външния свят. Решаваме, за да се съхраним, какво можем да покажем и как да го покажем. Дали да променим смисъла и изопачим това, което за нас е истина, но не искаме да достигне до другите от страх да не бъдем наранени.

Инстинктът, настроението и човекът пред нас определят доколко да се разкрием. Хората ни предразполагат или отблъскват и единствената ни изява е да се покажем в добра светлина или да се отнесем с необходимото поведение към източника за реакциите ни.

Говорим с устата и жестовете, отваряме сетивата за отговорите от другите и нагласяме следващите реакции.

Палим или потушаваме огъня на емоциите, радостта и мъката се отпечатват на лицето ни и походката се променя. Не искаме да ни разкрият, слагаме маски, но те се разгадават от познатите ни. Дори с най-близките не можем да изразим всичко, което мислим. Намеренията са едни, а изречените думи се изливат спонтанно, неразбираемо и неочаквано. Имаме някаква спирачка в изказването, защото това, което излиза, не е първоначалната мисъл, предизвикала представянето пред външния свят.

Има изкусни и фалшиви изяви, с намерение да подчинят и манипулират всеки.

Има достойни и отстъпчиви, с които се пренебрегват собствените желания, но са привидно съгласяване с позицията на другия. И едните, и другите се проявяват според разбиранията, характера и тези, с които се общува.

Отношенията се определят от изявите и само някой се замисля за причината за вида им.

Дали ще променим начина на общуване, ако разберем първо себе си, прогоним страха и направим необходимото, за да го покажем навън?...

Критикуване

Колко ли пъти поемаме критика, за колко ли наши черти от характера и външния си вид, които не са по вкуса на някой. Този някой си определя правото на съдник и със самочувствието, че е прав безкрайно да се намесва в личното ни пространство. Обича да търси кусури, да съди, да казва как неправилно вършим работата си и как не сме способни да се обличаме, обичаме, учим и въобще – живеем не според чуждите правила.

Критикуването е с цел да ни промени, с цел да ни накара да се чувстваме неспособни и да понижи настроението. Поддаваме се понякога или се влияем, защото тонът на критикаря се повишава, за да повиши значимостта на мнението му като определящо и нетърпящо възражения.

Критикуват ни, мачкат ни, дават ни отпор на всичко, което ни се случва, за това, че сме себе си и затова, че имаме мнение. Изискват подчинение вследствие на „градивната критика“, която не гради, а цели да срути авторитета ни, да ни даде урок и да ни отпрати в погрешната посока – незачитане на собственото ни мнение, позиция и интуиция.

Със съчувствен тон, с ирония и презрителна усмивка, с крясъци и смразяващи погледи, с размахване на пръст и заклани – само да разберем, че сме „криви“ и някой е решил да ни изправя!

Критикарят изпитва нужда да се вглежда в другите, да им „съдейства“ и в реда на нещата да изисква подобаващо поведение и реакция. Това му пречи да се замисли за себе си, въпреки че той е еталонът и само на него му е позволено да се изявява според компетентността си във всичко.

Така е, ако позволим...

Клюкарството

За другите да се дава оценка и да се съди като се разграничава от „недостатъците им“, защото който се занимава с хората от обкръжението си, си мисли, че е идеален и има право да определя кой какъв да е и как да живее.

Това е отношението и оползотворяване на времето, в което няма друго по-важно и градивно, например да научи и направи нещо полезно. Но как да се откаже от храната за самочувствието си, че е различен, съвършен, и любопитството е интерес, продиктуван само от добри намерения.

Търси съпричастни за споделяне и не се колебае да осмива всеки попаднал в мисълта и височайшото внимание на великия жрец на правдата. Обсъжда и най-близките си, когато не присъстват, дори и тези, с които най-много клюкарства.

Изявява себе си – с цветущ език, влага емоции и дамгосва според интелектуалното си ниво.

Клю – щрака с дългия си щъркелов клюн към всеки – от завист, от злоба и от безделие...

Карст – вкаменелото съзнание не може да се наслади на радостта от общуването, а търси поводи, качества, физически облик, социален статус и всичко, което да обсъжда.

Ва – ли – вали дъжд от жлъч...

Нето – чисто тегло гадория и нечовешко отношение към този, който може би се отнася добре и няма понятие какво се върти зад гърба му.

Всичко това изисква много енергия, която използвана за себепознание, себеусъвършенстване и малко уважение към себе си, ще донесе полза.

Когато сме влюбени

С тръпка и замайване на главата, с приповдигнатото настроение и озарения поглед се усмихваме на всички и най-вече на човека, предизвикал това състояние. Идва без да разберам защо и без да сме подготвени. Осланя ни с надеждата, че ще откликнат на същото. Доволни сме и на малкото внимание от причината – човекът, който е дошъл сега или е бил отпреди. При вида му или само при мисълта за него ни се раздвижва кръвта, опияняваме се и променяме желания, вкус и поведение. Повишава се работоспособността, започваме да слушаме музика, забелязваме красивите картини, говорим учтиво и се стараме да се обличаме така, че да направим впечатление.

Колкото и да се стараем да се прикрием, по всичко личи, че ни е посетил Амур. Променената походка, смяната на прическата, забравянето на текущи срещи и задачи също са част от състоянието, в което сме. Развълнувани сме от изпратената стрела, която ни е пронизала сърцето, радостни сме, че можем да изпитаме любов и искаме да я дарим на човека.

В моментите на мечтание разбираме неповторимостта на чувството, наслаждаваме се, изтръпваме от желание за близост, дори и само удостояване с поглед.

Всяко влюбване е уникално, няма граници за броя и няма пределна възраст, за да се изживее.

Когато сме влюбени, осмисляме живота си, ставаме добри, даряваме любимия с внимание, посвещаваме му думите, даващи израз на чувствата, неопределящи се с думи.

Слънцето грее за нас, вятърът ни гали, земята приема нашите леки стъпки, а водата утолява жаждата на горящото ни гърло.

Това е, така е и така ще бъде всеки път, когато ни се случва!

Любопитството

Любопитство – обича да пита

Пита, гледа, оглежда.

Любопитният няма мира да разбере какво се случва, кой какво казва и защо го казва, кой какво прави. Дава мило и драго да се информира за подробностите от личния живот на другите. Завладява го страстта да знае пикантните истории, задава непрекъснато въпроси – директно и на всички за всичко. Чуди се, мае се и иска да разбере какви са случките, колко са парите, къде живее и какво работи другият, кого обича и дали има скандали вкъщи. Домогва се със старание до човека и провежда разпит, като изсипва въпрос след въпрос или пита някой друг, когото да изнуди за повече информация. Със задоволство от отговорите има представа и има материал за разпространение.

Любопитството е проява, която тласка към другия не от уважение, а от желание да се изсмучат някакви интересни случки и някакви шокиращи информации. Получава се добър резултат или разочарование, в зависимост от степента на поддаването на натиска. Няма значение какво се научава, важно е да се попълват празнините на пъзела, който се сътворява от човешките изживявания, събития и физически облик

Социалните контакти са подчинени единствено на това да се разбере нещо за другия, да се омайва обекта и да се показва фалшиво разбиране.

Любопитството дава информация, чрез нахалството да се навлезе в личното пространство. С натрупания материал за обсъждане се запълват празнините от скуката на този, който няма други важни интереси.

Манипулирането

Защо някой си мисли, че е редно да използва добронамереността на хората като добра почва да налага своите желаниа и да изисква поведение от другите, което му донася морални и материални ползи?

Той или тя поставят условия, настояват за послушание, определят правата без да имат право.

Без колебание и с доста наглост принизяват качествата, емоциите и интелекта на различните от тях към собствените си амбиции за просперитет. Продиктувани от „добри намерения“, определят, изискват, манипулират и наказват с тежки думи, агресия или заплахи.

Няма спирачки, а настъпателни действия с цел подчинение. Дава се вид, че всичко това е нормално и е насочено за благото на обекта на манипулацията им.

Покоряват с убеждения и обещания за светло бъдеще, дават съвети без да им се искат, намират път за този, който трябва да пътува, независимо дали иска или не. Важно е манипулаторът да се е насочил и да посочва какво трябва да се прави.

Манипулаторът не търпи възражение, настоява, търси всевъзможни начини да убеди и накрая, ако е постигнал целта си, е доволен от постижението си.

Критикува различията у другите, не приема, че всеки е способен да се справя с личните си проблеми и да се радва на дните си, без да бъде насочван кое, какво и как да прави.

Като изисква е лесно – така не вижда себе си и дали не е по-добре да си промени техниките на действие и да се насочи към собственото си усъвършенстване.

Мир

Уталожените агресии и постигането на добронамерени взаимодействия са мирът помежду ни.

Многолик е смисълът на мира. Започва със спокойния поглед и плавните жестове, с поздрав към човека насреща и усмивката за добро настроение.

Носим го от рождението си, желаем го, но забравяме за него, когато ни предизвикват преднамерено. Можем да посеем мир в собствените си мисли и чувства.

Почивката, завивката, музиката и тишината въдворяват успокоение. Така забравяме за обидите, страха и гневните изблици.

Мир е милувката, богатото въображение и искрящите очи.

А защо чрез война искаме да надделеem и си мислим, че постигаме мир?

Толерантното поведение е зачитане правата на всеки и правото да бъде различен. Многообразието, с което сме обградени, дава прекрасните възможности да се обогатяваме и усъвършенстваме, носи ни удовлетворение и познание.

Мир е доброто, изразено от нас и насочено навън в очакване на спокойни отношения и разбирателство.

Мир е любовта в сърцето ни, заситеният глад, свободата на изявите и удоволствието да сме част от света, за който мечтаем!

Наказанията

Приятно ли е да получаваме наказания? А приятно ли е да налагаме наказания? Две позиции – едната на потърпевш, другата на съдник.

Започваме да получаваме наказания още от бебета, когато плачем и не ни разбират и не ни прегръщат достатъчно. Имаме потребност от близост и да ни дадат сигурност в несигурността, а получаваме фалшив биберон-залъгалка, за да заблудят инстинктите и да ни успокоят, защото пречим.

После в детска възраст при непослушание или по-точно при проявяване на собствените желания по неприемлив за околните начин. Искаме да притежаваме нещо, да ни обръщат внимание и да ни се радват, а ни наказват за това, което сме, и за това, че нямаме уменията да се храним и държим възпитано, не си прибираме играчките и крецим, за да ни чуят!

Отношението на близките ни кара да предприемем важни стъпки – да изградим поведение на защита и също да започнем да наказваме. Изразяваме чрез нацупени физиономии, плач, криене някъде, чупене на играчките и шамари към по-малките от нас, но във възможностите да се справим.

Получаваме упреци, лишават ни от приятни неща, не ни говорят, пренебрегват присъствието ни или ни бият, но с възпитателна цел!? А е по-лесно и по-добре да ни обяснят, да ни изслушат и да разберат, че въпреки ниския си ръст, имаме вълнения, но нямаме опит да ги покажем.

Възприемчиви сме към уроците и за съхранението си избираме да сме по-активни, започваме да наказваме или си мълчим и ставаме жертви на насилието.

Наказанията са на почит, с наказания получаваме уважение и страхопочитание. Даваме израз на психическа и физическа мощ към по-слабия или по-толерантния от нас. Ние сме обвинители и ние определяме каква гадост трябва да понесе нестандартният и неподчиняващ се човек. С много злоба и желание за мъст се справяме отлично – изразяваме по различни начини и сме много изобретателни.

А самата дума – на каза ние – да казваме ние или да ни обясняват, а не да ни наказват. Да казваме със спокоен тон, да показваме добронамереността си и да даваме възможно най-добрия пример, чрез толерантното поведение.

Намерение

Да намеря от съзнанието си някаква цел, която да осъществя. Да превърна намерението в резултат и да се наслаждавам на процеса на реализация. Без начало, няма край.

Със собствените си желания имам нагласа и възможности за действие. Колебанието спира стремежа и ощетява изпълнението на намерението. Допусне ли се разсейване и отлагане, се осуетява и най-добрата идея.

Имах много намерения, които потънаха в съмнения, и други, които осъществих. Важно е да не се отпускам и да се питам дали има смисъл.

Всичко започва с избистрянето на мисълта и придобиването на яснота за изходната позиция, която довежда до искания край. Постепенно, с много търпение, с радост и разочарование се осъществява това, което сътворява мисълта. Непрекъснатото и осъзнато действие се поражда и е продължение на внезапния проблясък в съзнанието. Доразвива се, дообмисля се и се изяснява.

Намерение е желанието да направим нещо, което ще ни удовлетвори. С него се представяме пред себе си и пред хората.

Нежност

Не жило, а сила с теб и за теб.

Нежността е нашият израз на любов. С нежност успокояваме, галим, доставяме радост и наслада за този, към когото е насочена. Погледът с искриците е нашата човешка светлина, дарявана от нас или приемана от другите.

Докосването с обич ни потапя в блаженство.

Прегръдката отваря сърцето и туптенето му се забързва в игрива песен. Като помахаме с ръка, раздвижваме въздуха и изпращаме добрия поздрав към човека.

Шептенето и поднасянето на добри думи създава мелодията помежду ни. Усмивката подобрява настроението и посочва доброто отношение.

Нежността, вложена във всяко наше действие, остава хармонично и красиво въздействие у хората като нас, променя намръщените и тъжните. Почувствали нейната неизмерима сила, сме сигурни, че сме обичани, уважавани, значими.

Нежността е най-добрият начин да покажем себе си и най-желаният начин да общуват с нас.

Нива на развитие

Хората са различни и тези различия са с нас в денонощието, което отминава, е сега или ще се случи друг път.

Лицето, тялото, умът, възприятията, реакциите, действията са толкова многообразни, колкото е многоброен човешкият род.

Всеки преминава през етапи от детство до различни възрасти и през всеки етап се променя и физически, и емоционално, и мисловно. Хора на една възраст, в една общност разговарят и си влияят, но възприемането и изявите са индивидуални и не съвпадат, а какво ли е когато има и възрастови, социални, разноезикови и интелектуални нива на развитие.

Личности с еднакви степени на развитие се разбират и общуват добре, чувстват се удовлетворени. Обменят мисли и емоции, допринасят за личностното си израстване и хармонията при контактите помежду им. Радостта от това разбирателство се отразява и в другите взаимоотношения, които също се усъвършенстват и така се разширяват и кръга от хора и начините за взаимодействие.

Многообразието от близките и случайните ни познати ни обогатява – всеки със своя принос, с които ни докосва – от начина на мислене до походката и облеклото.

Влиянието е осъзнато и неосъзнато, но е неизбежно и когато разберем, че сме възприели и желаното, и нежеланото се обогатяваме интелектуално – дава ни се необходимо познание – толкова, колкото можем да поемем.

От различните нива черпим мъдрост, положителни или отрицателни емоции. Това ни обогатява като личности, продължаваме да живеем с промените в мирогледа си, привличаме сродни личности или допринасяме за развитието на други по-различни от нас.

В този поток на информация отвсякъде имаме принос с присъствието си, с начините ни на общуване.

Учим от някои, учим други – кръговрат в света извън и вътре в нас!

Обкръжението

Представяли ли сте си, че е възможно хората около Вас да са Ваши проекции? Достатъчно е да се замислим, и тъй като познаваме много човешки същества с различни изяви и лица, не сме срещали две съвсем еднакви. Дадено е да бъдем различни и да се вглеждаме едни в други. Да се учим, да се обичаме, мразим...

Виждаме като в огледало разнообразието от нашите лица – и скритите ни за външния свят, и тези, с които се представяме. Така като наблюдатели е по-лесно да приемем различията помежду ни. Да се съгласим с „недостатъците“ на другите. Да ги приемем като част от нас и като наши неизменни спътници.

Всеки е уникален, неповторим и незаменим. Не е необходимо нашето одобрение всеки да се проявява както си иска, нито да се съгласяваме с мнението или неодобрението на другите. Достатъчно е да променим нагласата си, че сме тук заедно и сме толкова заедно, колкото полза ще имаме един от друг. После всеки си поема по пътя, обогатен с това, което сме му дали в обмена помежду ни. Дали ще продължи влиянието на някой върху нас и нашето към него? Да, със спомените връщаме изживяванията си отново и наистина преоткриваме нови черти и възможности за взаимодействия с обкръжението.

Даваме от себе си и оставяме следи за цял живот, дори без да сме желали това – само с присъствието си сме излъчили и обменили настроението, което имаме, и то се чувства от хората. Получаваме в отплата същото – или добро, или зло.

Много пъти се преструваме, че някой ни харесва, защото позицията, която заема в живота ни, не ни дава възможността да откажем общуване. Наум си мислим, не го приемаме, и искаме да се разграничим. Но той усеща нашите вълнения и също се разграничава – явно или тихомълком. Получава се напрежение и само с промяна в нагласата може да се успокои.

Защо да не променим нагласата и да се почувстваме по-добре? Наистина да приемем разликите, да не се впечатляваме, за да не ни боли. Но за нас е добре да защитим себе си и да го направим без агресия или да се оттеглим от битката без да искаме непременно да сме победители или победени.

Отдаденост

От себе си давам и остава за мен

Настояваме и очакваме да получим компенсация и признание за всичко, което даваме – внимание, време, пари, храна, връзки, любов... Мислим си, че се ощетеняваме и ще останем без нищо и тогава няма да ни забелязват. Насочваме и натякваме за „жертвата“, която сме направили. И защо? Защото ни е страх да не обеднеем или че сме се открили с проявената обич и сме уязвими.

Отдаденост е да си с добри намерения, с много любов, да мислиш положително и да се посветиш на човека до теб, да се грижиш за децата си с радост, да работиш със сърцето си, да твориш и да предаваш всичко, на което си способен, на хората във и извън обкръжението ти. Силата на тази насоченост се предава и не отива напразно, предназначена е и има благородна мисия в човешките взаимоотношения.

Когато имаме нагласата да помогнем, да разведрим, да подадем ръка и да подарим, сме с най-добрите намерения, които са насочени и се усещат като благотворна енергия. Изразът на очите, усмивката и жестовете са мълчаливото потвърждение на желанието да доставим радост, да нахраним и да внесем спокойствие. Всеки има нужда от това, всеки иска да получи необходимите неща – сигурност, подкрепа, обич и насита. А когато ги отдаваме на другите без задръжки, пренебрежение и лоши мисли, се чувстваме превъзходно, изпълва ни задоволството от това, че сме полезни, незаменими, искрени...

Голямо е удовлетворението да забележим искрящия поглед, изпълнен с благодарност, отправена точно към нас – причината за този поглед.

От себе си давам и остава за мен!

Отговорите

Да дадем отговор на зададения въпрос и полученото послание, да уважим насочените мисли и да изразим своите. Да не оставяме в недоумение и очакване човека, очакващ реакцията ни. Да споделим мнението си и удовлетворим този, който ни е подал знак, че в съществуването си е намерил време и желание да общува с нас. Реагираме с поглед, усмивка, думи и не оставяме да виси във въздуха отпавеният жест. Даваме малко, но необходимо, за да покажем, че не ни е безразлично. Изразяваме мнение, даваме подкрепа, стопираме, ако не желаем, но даваме очаквания отговор.

Посрещаме и изпращаме посланията, определящи рамките или безкрайните нюанси на израза на душата и същността ни. Колебаем се дали първи да изкажем думи, когато не сме се обаждали отдавна и не са ни търсили. Мислим си, че на друг е отредено да ни търси, да ни цени и да ни обгрижва. Не е лесно да се престрашим и да се поставим в зависимост. Няма ли начин да си чакаме, да не предприемаме нищо и да очакваме някой друг да се доближи до нас?

Е, ние решаваме как и с кого да общуваме, но при подаден сигнал е важно да върнем отговор. Многословие или специални изяви не са необходими, достатъчно е да не забравим за човека, да му отдадем необходимото внимание и уважим присъствието в живота ни. Като не отлагаме във времето, изказваме готовността си за общуване и лоялността към близките и далечни хора.

Отлагането на отговорите е увеличаване на дистанцията помежду ни. А някой чака и се надява, прави предположения и си мисли, че е забравен. Оправданието, че нямаме време не важи, защото винаги има и време и начин да сме добронамерени. Това ще ни донесе удовлетворение, ще усетим удоволствието от личното отношение и израза му от нас към другите.

Отпор и защита

Когато ни обиждат, не зачитат мнението ни и искат да наложат правила е необходима нашата реакция за уточняване на намеренията и защита за стопиране на натиска.

Даваме си ясна преценка за ситуацията и ако не се защитим, ще има отново и отново влияние и натиск от човека, който иска да наложи собствените условия, да ни диктува поведението и да изисква подчинение.

Без страх, с увереност е наложително да покажем значимостта и самоуважението си. Няма кой да го направи вместо нас, а ако го направи няма да е по нашия начин и да изрази точно какво ни е ранило в отношенията с хората. Добре е да получим и мнението на близък, но пак решението и реакциите остават за нас.

Да дадем отпор означава да стопираме агресивното поведение, ироничните и злостни думи, да предотвратим намесата в личното ни пространство, мисли и емоции.

Да, с отпор доказваме, че сме достойни да приемем разликите, но това не означава, че ще харесваме всичко, което ни се поднася, и всичко, което ни наранява.

Когато сме обидени и несправедливо ни насочват към неразбираеми действия, целящи облагите на някой, на този някой е необходимо да покажем, че сме разбрали намеренията, но не сме съгласни с тях и най-подходящият начин е да се изкажем, да дадем да се разбере, че като човешко същество имаме собствена представа за добро и зло, права, които не зависят от някой друг и е недопустима намесата.

А това е трудно, ако сме свикнали да зачитаме другите и да пренебрегваме себе си, собствените си желания и мнение. Готови сме с отговорите само мислено, но устата не се отваря, защото ни е страх да не нагрубим, да не си навлечем негодуванието на човека, от когото си мислим, че сме зависими. И тази мнима зависимост ни поставя в подчинително поведение – затваряне на устата и изкривяване на представата за правилно. Заблуждаваме се, че това е редно – да се съобразяваш непрестанно, да даваш вид, че всичко е наред и да се усмихваш тогава, когато те изяждат безмълвното негодувание и преглътната обида. Необходимо е да разберем, че това ни пречи, да вземем решение и при нужда да изявим и изясним позицията си. Това

е, за да не страдаме и да не се подчиняваме непрекъснато на всеки.

Колкото по-бързи сме в реакциите си, толкова по-лесно ще се решават недоразуменията. Ще се изясняват отношенията и ще се освободим от вътрешното напрежение.

Да се чувстваме значими за себе си означава да даваме отпор и да се защитим при необходимост.

Очакване

От момента, в който съм разбрала за предстоящо събитие или среща и съм се впечатлила, започвам да си ги представям. Мисля си, въздишам и нямам търпение да изчакам идването им.

Очакването е съпроводено с емоционална нагласа, кроене на планове, въображаем диалог с участниците. Така по време на настоящите събития и с нагласа за търпение, времето тече.

Премислям, подготвям се, нагласям се за това как да се представя най-добре – с облекло и поведение. А ако пътувам, какво да взема в багажа си. Подготовката, времето до случката и предварителното изживяване са част от представянето и очакването. Не се знае дали ще е по план, дали няма да се отложи и нагласата дали ще се увенчае с чакания резултат.

В очакването, изживяванията и колебанията са водещи до края на предположенията и са началото на действителните прояви, реакции и впечатления.

В отрязъка от време натрупвам много варианти, диалози и опит. Когато дойде събитието, има много неотработени и необмисляни реакции и това дава възможност за промяна в предварителните предположения и планове.

Самонавиването и погледът от моята позиция е едно, а действителността друга.

Понякога си мисля, че няма да успея в нещо, а то се нарежда с лекота и успех. Случва се да съм много сигурна в добрия изход, а се получава обрат и срив.

В очакването на новото общувам мислено със себе си и с другите. В мислите си преобръщам и намирам точните думи, за да се изразя точно и да ме разберат.

Успокоявам се и се настройвам положително.

Отклонявам несигурността и придобивам смелостта да бъда и представя себе си.

Празници

Има празнични дни, които са определени от религията, други от държавата, трети от семейството, четвърти от работното място или училището. Има събития, които определят делничния ден като празник и като запомним датата това става повод за честване през годините.

Когато искаме празниците да са хубави, се подготвяме с място за провеждането, с добра храна, напитки, подобрена музика и най-важното – хората за участие заедно с нас. Всичко е за да се откъснем от ежедневните напрегнати моменти, да се почувстваме радостни, да разкъраем телата в танц и да вкусим от специално приготвените или скромни ястия, което зависи от пълнотата на джоба ни.

Събираме се с близки и далечни – роднини, приятели, колеги. Имаме какво да си кажем, показваме се, радваме се на добрите обноски и настроението се повишава с часове.

На празниците долавяме желанието на всеки да се почувства хубав и да бъде забелязан, да бъде изслушан в общия разговор на висок глас. Така се свързваме и ставаме едно събрано цяло от различни възрасти и характери. Раздаваме комплименти и усмивки, припяваме и се осмеляваме да се понесем във вихрен танц.

Празниците са това чудо, което не искаме да свършва, защото не искаме да ни поемат отново задълженията и притиснат неволите. Даваме си време да отдъхнем и да си подарим добри изживявания. Оценяваме неповторимостта им и всичко случващо се, запомняме може би, за да си спомняме някога. Пазим малките случки и големите ритуали, отнасяме се с любов и предаваме на малките и младите.

Празници са и делничните дни, изпълнени с обич, и любовните нощи изпълнени със страст. Искаме да ги изживяваме безкрай, да запазим моментите и да не ги пускаме да отлетят..

Когато празнуваме и се веселим, разбираме, че надпреварата за власт и пари, „пет пари не струва“!

Предубеденост

Имаме мнение и подхождаме с него, въпреки че е обусловено от личните ни наблюдения и чувства, без да се убедим с факти за точността му. Представяме си, че някой е неподходящ за общуване или друг е доста горделив или някакъв друг недостатък според нашите представи.

Мислим, че ще ни обидят, наранят или ще ни се присмеят, че ще се провалим на изпита или представянето на интервюто за работа. Колебаем се дали да звъннем, когато някой ни харесва, защото предугаждаме провал и отхвърляне.

Предубедени сме и това ни пречи в общуването, вълнуваме се, терзаем се и дори изпадаме в агресия от желание да не ни наранят. Изграденото мнение е от доста външни фактори и информации. Нямаме и намерение за погледнем фактите, да се уповаваме на личните ни представи и интуицията. Нямаме желание да се нагласим положително и да очакваме най-доброто, а тръпнем от притеснения или толкова сме убедени в правотата, че никой не може да ни повлияе.

Проявяваме инат и нежелание да се огледаме, послушае и тогава да преминем към действие. Колкото повече години натрупваме, толкова повече предубедеността се вкопчава в мислите ни. А при децата е лесно – те не се колебаят да изразят веднага позицията си, да се защитят или да поискат необходимото или прищявката според нас възрастните.

Доста от времето ни е ангажирано с паразитни мисли и навика да се отдаваме на изградените и насадените шаблони на поведение – да се сърдим, когато нещо не ни харесва, или се чувстваме обидени, да манипулираме, да се усмихваме, за да се харесаме. Това е наложено от обществото, семейството и всичко останало.

Когато сме предубедени, не виждаме ясно, не преценяваме ситуацията и хората. Не сме в състояние да приемем друга позиция и да се доверим на човек, който ни подава ръка.

Достатъчно е да се замислим, да не се оставяме в плен, да погледнем проблема спокойно и да се заемем с решаването, без да се нараняваме от ненужните и парализиращи страхове за неуспех и отхвърляне.

Пристрастеност

Чувствата на гняв и неудовлетвореност засилват нуждата да се храним, пием, пушим или вкопчваме в поведение на подчиненост или агресия към някой. Опората, от която се нуждаем, е стимул за преодоляване на стреса, дава ни временно спокойствие и сигурност.

Приемаме с охота от това, което мислим, че ни подкрепя и засища глада за собствена значимост и осмисляне на същността ни. Приемът на необходимите стимули се увеличава с всеки момент и няма друг начин, освен сами да се справим с възникналите ситуации, взаимоотношения, дразнещи хора, прегради и изпити, които животът ни налага.

Разбираме или не, че сме се прирастили и поемаме инициативата, но или се вкопчваме още повече, или се освобождаваме от стимулатора.

Пристрастяването ни изчерпва възможностите за посрещане, разбиране и решението на трудностите. Отпуснати и без вяра в личните качества се определяме като неспособни, неумеещи и неискащи да се придвижим. Доверието в себе си е разклатено, търсим заместител на самочувствието. Повлияваме се от приятния вкус на ястия и апетитът ни расте, опияняваме се от алкохола, замъгляваме се с пушека на цигарите – стимуланти, засищащи глада за насита на опустошената ни душа. Слушаме авторитети, и позволяваме да навлязат в мислите, да определят действията ни.

Само отпускането в мълчание и вслушването в тихото нашепване на интуицията ще ни даде решение на ситуацията. Вместо да се вкопчваме, да се освободим и да повярваме.

Пристрастеността към външните опори ще отстъпи и ще придобием силата и увереността, че „когато една врата се затвори, две се отварят за нас” и ни чакат да изберем в коя от тях ще влезем, за да изживеем новите изненади.

Промени

Още и пак, неочаквано или преднамерено промените ни се случват или правим промени. Те сменят известното и това, с което сме свикнали, с друго идващо да ни се покаже. Минутите ни носят различни изживявания, чувства, мисли. А в годините приемаме образи, определени от настроенията и възрастта ни, които показват неизбежността и невъзможността да въздействаме с желанията и финансите.

Променя се и присъствието на хората до нас, домовете ни, работата, хобитата и пътуванията, което определя изцяло жизнения ни път, прави го разнообразен, единствено и специално за нас.

Промените са възможност за обогатяване на опит и знания. Разгръщат се мислите, идват нови идеи, правят се нови планове и се впускаме в действие за осъществяването им.

Без промени няма развитие и прогрес, те определят смисъла и свободата да избираме, да приемем и почувстваме.

Неочакваните събития и разделите събуждат у нас защитни реакции, за да превъзмогнем и се съхраним въпреки случващото се, което ни носи много мъка, несигурност и гняв за безпомощността. С тези промени получаваме и мъдрост от изживяното.

Въпреки покоя и бездействието, клетките ни се изменят, умът работи и сърцето тупти, а това става по съвършен и различен начин всеки път, защото дори въздухът, слънцето и земята не са същите...

Подарените дни и нощи

Със задоволство или почуда посрещаме деня и се отпускате нощем. Изживяваме хубави неща и получаваме изненади, които ни разтърсват. Живеем и се отдаваме на различни увлечения, работа и задължения. Сменяме посоките и се изпълваме с надежди... Мислим си постоянно, че миналото е могло да бъде по-добро и се осланяме на бъдещето за поправки в съдбата си. Така в кроене на планове пропускаме да се насладим на настоящия момент и да го приемем като подарък.

Да се порадваме на това, с което сме обградени, да усетим удоволствието от съществуването си, да оценим близките си и да благодарим за това, че сме част от света.

Може да съжаляваме, може и да разберем вълшебствата на живота си. Като изживяваме, творим и се справяме със задълженията си с охота дните ни минават леко, а през нощите получаваме новия заряд, който ни е необходим, за да посрещаме всичко предстоящо.

Както се радваме на подаръците, така да обичаме и дните и нощите си, защото са си наши и ние ще можем да ги споделим с тези, които ни съпътстват. Можем да ги изпълним със смисъл, любов, добро настроение, ще придобием увереност и удовлетворение от себе си. А и с това поздравяваме хората, това излъчваме и така влияем.

Наши са тези най-големи подаръци, а какво ще правим с тях също решаваме ние!

Придобивките

Защото виждаме в образ и можем да докоснем, сме доволни за постижение, което сме желали. Дава ни се повод да ползваме или усещаме предмети, свързани с нашето ежедневие или лукс, които считаме за нужни, за да повишим настроение и самочувствие. Придобивките са си наши творения, защото сме вложили умение, труд и средства. Това са подаръците, с които удостояваме себе си, и сме доволни от себе си като вложители.

Много са различни и с възрастта се променят. В детството имаме нужда от едни, а като станем зрели стремежите за получаване са други, но винаги са част от потребностите ни в материален израз.

Проучването, вниманието и плановете са подготовката, следващи от самото действие – намиране на средствата, довеждащи до резултата. Понякога сме в състояние да надскочим възможностите си, прибягваме до парични зависимости, но после със задоволство въздъхваме за полученото и с наслада го съзерцаваме, ползваме и се хвалим на познатите си.

С много чувства, време и сили избираме най-подходящите или чакаме да ги срещнем, изложени на някоя витрина – точно по вкуса ни, задоволяващи някоя потребност и каприз.

Задоволството, което изпитваме от придобивките, е като терапия на някой стрес или неудовлетвореност в емоционален смисъл. Даваме си подарък, радваме му се и се насочваме към друг. Така си доказваме, че сме способни да се справим с предизвикателствата, които сами си поставяме и повдигаме собствените си бариери.

Помощ

По мощ – ставаме по-мощни и уверени, когато ни се помогне. Придобиваме спокойствие, нахранваме се, удовлетворяваме потребностите от любов, внимание и закрила.

С помощта навреме и по предназначение се дава възможността на човека да се чувства добре, да не се страхува, че няма изход. Насочена е и е предназначена точно такава, каквато е необходима, ако са разбрани нуждите на близкия. За да получим помощ, е необходимо да я поискаме, споделим и определим.

Носим гордостта и се срамуваме да си кажем нуждите, недоволстваме, че другите не ни разбират и не се интересуват в по-голяма степен от нас. Доволни сме, ако успеем да се престашим и да поискаме пари, храна, подкрепа в трудните дни, прегръдка или изслушване с внимание. Премятам мисли, терзаем се от чувства и коремът ни се свива... Напрежението и несигурността отравят ежедневието. Ако ни се предложи помощ е добре, но изниква въпросът как ще се отплатим и отблагодарим, защото “всичко се заплаща”, а може би нямаме възможността да се разплатим. Все повече се случва, че няма от кого да я поискаш, поради финансови, емоционални и мисловни задръствания на повечето около нас.

Помощта, дадена с добро сърце и щедра ръка – това е най-добрата помощ, защото не ни натоварва и не ни задължава непременно да се чувстваме зависими. Добавя се и задоволява потребностите в момента или за по-дълго, което ни успокоява и сме сити от добронамереността и реакцията навреме.

Постоянство

С постоянството в намерения и цели постигаме желаните резултати. С успех се справяме през ежедневието със събития и изживявания. Имаме увереността, силата и нагласата да достигнем до края на проектите си и да видим или усетим плода на нашия труд, творчество и вложените постоянно умения.

Постоянството умножава възможностите, заглушава гласа на колебанието, открива стаените способности. С него имаме доверие на опита си, приемаме новите си мисли и сме доволни от откритията в съзидателния процес.

С по сто пъти повторени движения и премислени действия извървяваме пътя, придобиваме навици и рутина. Даваме си време и търпение, включваме и инат, за да постигнем мечтите си и достигнем до определени от нас знания, умения, придобивки и вниманието на обкръжението ни.

Искаме и печелим за себе си или за другите. Копнеем и откликват на любовта, възпитаваме се, усъвършенстваме се според представите си.

Вярата и спокойствието са определящи в нагласата да не се отказваме, а да продължаваме да опитваме пак, докато получим отговор на задачата, която сме искали да решим.

Постоянството поддържа огъня, който ни топли, превръща идеята в образ, хармонизира чувствата и мислите.

Похвалите

Когато получим похвала, разбираме, че сме се справили добре. Усещаме вниманието, че са забелязали направеното от нас и се радваме на положителната оценка.

Всеки очаква добрите отзиви за положен труд, за добро поведение и за постиженията си.

Много поводи има да изразим впечатлението, а и много начини да го направим. Като се постареем да намерим хубавите думи можем да похвалим и това ще се оцени и подобри настроението – и нашето, и на другия.

Похвалите стопяват несигурността, дават самочувствие и повишават самооценката. Искаме ги, но не споделяме това, а се стараем и ги чакаме. С отворено сърце и благодарност ги приемаме, носим ги през деня и заспиваме спокойни, защото сме получили хубавата оценка от някой, който ни цени и уважава.

Защо се скъпим, защо търсим само отрицателните качества и прояви, защо упрекваме?...С това натоварваме себе си и другите със зловни забележки и слаби оценки.

А да изразим похвалата ни дава удовлетворение и задоволство. Похвалата кара другия да се старае повече, да се труди и да постига повече.

Без много усилия – огромен ефект!

Пълноценно

Хем пълно, хем ценно и кой го определя – някой друг, на когото сме направили впечатление, или тогава, когато сме си отишли и констатираме, че сме живели пълноценно.

Две определения за това, което правим, и за начина ни на живот според представите на другите. А задаваме ли си сами въпроса дали сме пълноценни за себе си? Колко пъти сме се съобразили с желания, вкус и потребности, без да помислим какво впечатление ще направим и дали ще се харесаме на околните?

Не живеем сами и това диктува поведението ни, диктува ценностите и пълнотата, които искаме да достигнем. Вглеждаме се в другите, сравняваме се и започваме да подражаваме. Искане да сме други, недооценяваме собствената си значимост и това, което мислим, че ни изпълва със задоволство и засита на глад, се оказва чужда намеса и чуждо мнение. Добавяме към ястието подправката – собствената увереност, и действаме за доброто си, но това не сме ние, а някой друг, подтикнал ни да приемем мнението му, да слушаме съветите му и да показваме пълноценна изява.

А за да сме пълноценни, можем да си зададем истинските въпроси и да послушаме истинските си мечти, да действаме според преценките си, да не се предаваме, когато ни корят. Можем, но не се доверяваме достатъчно и не оценяваме възможностите си. Можем и доверието в себе си ще направи чудеса, ще представи нашата същност пред света, ще се чувстваме удовлетворени и ще усещаме смисъла на живота.

Пълноценно е да се зачитаме като ценни, да си даваме това, което ни подкрепя в трудностите. Да сме с пълно съзнание за необходимостта и вълшебството от всичко случващо ни се и даващо ни пълнотата на личността – уникална, неповторима, съвършена и вписана в многообразието на обкръжението ни.

Работа

Малкото дете мечтае като порасне да ходи на работа, защото важните за него родители ходят на работа и така получават парички, за да се купуват разни неща. Като играе, детето е радостно и вгълбено и върши важни дейности. То не иска да бъде обезпокоявано и затова казва като възрастните, „че има работа“.

Явно, работата и това да си зает с нещо е много авторитетно. Така се чувстваш полезен. Прилагаш знания, умения и време. Отдаваш значение на отговорностите, които носиш през деня. Отнасяш ги и вкъщи, и в сънищата си.

Работа – това са дейностите, свързани с направата, почистването, услугите, предназначени за някой друг.

Работа е отдаване на полезни знания към учениците, изслушването на стресирания, лекуването на болен и всичко друго, носещо необходими условия за живота ни.

За нея очакваме отплата според вложените опитности и позицията, която заемаме, но често работим без възнаграждение и тогава ни е достатъчна хубава дума и забелязване на свършеното.

Като се трудим с желание произвеждаме блага с вложена в тях любов и тези, до които достигнат творенията, усещат положителната енергия.

Вложеното довежда до постижения и резултати.

Работата е полезно действие за всички, които я вършат и ползват резултатите.

Рожден ден

Денят, който не забравяш, и денят, в който очакваш и другите да те поздравят, като с поздрава си ще разбереш, че и от тях не си забравен.

Дошли сме и първия сигнал, който сме дали за идването си, е плачът. Поели сме първата хранителна порция въздух и сме добили силата да се изявим с движение на ръце и крака. Неосъзнат, непознат, но с жажда за живот е първият ни нехармоничен танц.

Не очакваме нищо, плачем за изгубената близост с майката и се мягаме в безпомощност. Неизвестността за съдбата ни не ни тревожи. Не искаме нищо, а инстинктът ни още не се проявява. Тогава се грижат за нас, понякога майката и роднините, понякога чужди хора, определящи съдбата ни. Бог ни благославя и ни дарява със способностите да се справяме в дните напред. Майката ни пожелава да сме живи и здрави и откъснали се от нейната утроба да можем да намерим най-доброто, да усетим и недосегаемото, да сме нахранени и да ни обичат.

Независимо от съдбата, която ни е определена, и хората, с които сме обградени, на този ден мислим за себе си. Мислим за това, което искаме да ни се случи, за наситата на тяло и душа. За мечтите и фантазиите, за любимите места и за близките си. За любовта, която имаме или сме изгубили. И за всичко постигнато или потънало през годините.

Това е денят на нашето идване и изява пред човешкия род.

Това е денят, в който виждаме и чуваме себе си и Бог. Ославяме се на доброто, пожелаваме си добро, вярваме в доброто или проклинаме дните си.

Ако има с кого да споделим рождения си ден, ако има с какво да почерпим и има кой да ни забележи, сме щастливи...

Дошли сме, живеем, идваме и си отиваме, както и идват и си отиват нашите дни и близките ни спътници. Но в този ден събираме всичко и намираме отново смисъла да продължим през времето, което ни е определено, но незнайно колко.

Да си пожелаем в този ден:

Всяка минута да ни носи удовлетворение и любов!

Да осмисляме пълнотата на мига и да го изживяваме за себе си!

Да са пълни ръцете, ума и сърцето ни!

Да политаме с удоволствие!
Да оценяваме себе си!
Да се обичаме и уважаваме!
Да успяваме всеки ден – без да съжаляваме за изминалия, а
да мечтаем за бъдещия!

И всичко това ще ни дава здраве и сили да усещаме вълшебството, наречено живот!

Ритуали

По различни поводи, в различни общности и времена се изпълняват ритуали, чиято цел е засилване на ефекта на събитието.

Принасяне в жертва, църковни ритуали, сватби, кръщенета – за всички житейски изяви си има уточнени действия, храни и изпълняващи хора.

При спазване на ритуала се казва, че спазваме традицията, за която се сплотява семейство, общество, нация.

Има и индивидуални ритуали, сътворени от човека и помагачи му да осъзнае или да се справи по-лесно в ежедневието и житейския си път. Преднамерени движения, избор на храна, дрехи, украси и подредби съпътстват и определят ритуала, насочен към здраве и благополучие.

Друг тип ритуали са свързани с изпращането на човека, отишъл си от света.

Ритуалите изпълнявани да навредят, за несполука и болест са разните магии. С тях нанасяме зло и не осъзнаваме, че то ще се върне и ще ни удари жестоко.

Когато се движим по земята, начинът ни на обличане, подредбите и почистването, приготвянето на храна, работата и почивката са нашето ежедневно присъствие, което също е ритуал.

Ако вложим смисъл във всяко действие, настроим се, че го правим за спокойствие, добро и с любов, се изпълваме с положителна енергия, доставяме си радост и удовлетворение.

Вдишването и издишването, пиенето на вода, погледът ни към другите и природата определят нашето участие, принос и място в обкръжаващия свят.

Случайност

Случва се нещо, срещаме някой, сещаме се за някой, спираме се и се замисляме защо ни се случват тези неща.

Случайност ли е да се свързваме помежду си като си мислим един за друг в едно и също време?

Случайност ли е да получим помощ, когато сме в нужда, и тя идва неочаквано от някой.

Случва ли се да сме толкова обезсърчени, тъжни, а намираме решение, начин и средства да се свързем. Идва човек, който ни подкрепя, дава ни силите, които сме загубили.

Съмняваме се в причините, предизвикали някои събития, и отдаваме на случайността, а те са точно премерени и точно са ни намерили, за да ни покажат, че не сме сами, че има някой, който мисли за нас. Всичко, което ни се случва, е предначертано и предназначено точно за нас.

Случайността показва изгубения път, дава куража да се изправим, осмисля това, което имаме, и оценяваме хората, с които сме. Показаната подкрепа е дар, който сме заслужили с предишните си действия, желания и мечти, намиращи израз в днешния и очаквания ден.

Можем да благодарим, можем да се чудим и да отричаме, но случките и хората, с които сме свързани, допринасят за нашето обогатяване – материално, емоционално и духовно.

Достатъчно е да се замислим за всичко, което сме получили и сме загубили, и да разберем равновесието и хармонията на събитията. Можем и да оценим смисъла на съдбата, която носим със себе си през целия живот, и оставяме следи в съзнанието на близките си.

Страхът

Страхът произлиза от осъзнатия инстинкт да се съхраним от дошла опасност, агресия, загуба. Сковава, трепери, губи опора, облива със студенина.

Страхуваме се и ни спира дъхът, не знаем какво да направим, за да го избегнем. Идва спонтанно или по тревожен повод, съпътства ни в ежедневието и ни се предава от обкръжението.

Доловимо и ясно е посланието на страха – да направим нещо за оцеляването и сигурността си. Да се борим или да бягаме. Да се оставим на съдбата или да предприемем действия за сигурност в ситуацията, която е предизвикала страха.

Несигурност и отказ от действие, замълчаване пред „посилния“, нежелание да се защитим, ревност, недоверчиво поведение и агресията са породени от страха и са защитата срещу другите, които са по-различни от нас и не можем да ги разберем, а се отдръпваме или нападаме. Реагираме или оставаме безмълвни и подтиснати.

Носим го от ранна възраст до старини и не знаем дали той е причината, за да се защитим или погрешното ни наслоено отвън и вкоренено чувство, че всичко е заплаха и трябва да се доверяваме единствено на себе си. Съмняваме се във всеки и винаги се страхуваме да не ни наранят и изоставят, което довежда до сковаване на личните ни възможности за справяне със ситуациите, да изявяваме свободно желания, чувства и мисли.

Нашият страх е бизнес за някои – военни, застрахователи, медици, козметици ...Въпрос на интереси и манипулации.

Лесно е да се каже „да преодолеем тревожностите си“, но това зависи от нагласата, познанията и възрастта. Дори и неоснователен, страхът ни подтиква към осъзнаване на заплахата, възможността да се самоуспокоим, да помислим за решение и да изключим от съзнанието си негативните и парализиращи емоции.

Стремежите

Мечтите, които се превръщат в цел и имаме план да осъществим, са нашите стремежи. Те ни водят по пътя на усъвършенстването ни в емоционален, физически, духовен и финансов смисъл.

Косим се, когато това става трудно и има пречки, но силата и упоритостта да постигнем нещо, което желаем, ни държат будни, правят ни изобретателни и ни подсказват начините за осъществяването. Извикваме на помощ старите знания, търсим помощ и съвети, отваряме вратата за новото.

Стремежите ни тласкат, карат ни да се движим и да не оставаме безучастни към собствените определения за удовлетвореност. Както се подготвяме, така и успяваме, но подтикнати от искрицата, запалила мисълта за промяна на отпускането и примирението. Доловим ли тази искрица, тя ни подсказва и определя способите, оформя образа и дава ясна представа за крайния резултат. Води ни по пътя и ѝ се подчиняваме, въпреки изправените пречки, целящи да се откажем. Наплитаме започнатото, оглеждаме, оценяваме и сме доволни, ако постигнем резултата на желанията ни. Творим и се обогатяваме, чувстваме увереността от способностите си.

Стремежите ни изпълват с тръпки на наслада и несигурност, но ги приемаме и ни тласкат към обогатяване на нашите способности при осъществяването им.

Дават и получаваме, подобряват и усъвършенстват...

Ползата от стремежите не е крайният резултат, а всичко, вложено за постигането му, което ни е дарило с радостта и оценката на собствените способности да се справяме с предизвикателствата, които сами си предоставяме.

Самопознание

Да се опознаеш сам, да си даваш възможност и да разбереш какво имаш, искаш, приемаш, осмисляш и после предаваш навън.

Да усещаш движенията на тялото, дало подслон на душата ти. Да поемаш въздуха, водата и храната.

Да чувстваш, да мислиш и да се задвижваш в посоките на мечтите, дори и когато светът се е сринал и нямаш посока.

Колкото и да се колебаеш, да намираш сили да послушаш вътрешния си глас, защото той е верният показател и е с помощ от себе си, към себе си и своята самопомощ.

Завладяването на някой е победа от война, а овладяването на това, което си е удовлетворение от пътя, който си изминал.

Мъката, разочарованията, обидите, любовта, радостта и красотата те съпровождат винаги. Те са добре балансирани, за да разбереш, че всичко си има време и всичко е в твоя полза, а и да получиш познание, придобиеш опит, превъзможнеш страха и несигурността си за качествата, които притежаваш. Тези качества не се определят от другите. Те са всеобхватните чувства, мисли и оценки на света, в който живееш, в точното време и на точното място. Това ти дава и сигурност и удовлетвореност, но те предизвиква към толерантност във взаимоотношенията, като не забравяш да съхраниш личната си позиция, и че нямаш нужда от чуждото одобрение.

Старанието и желанието да сме свършени ни кара да се сравняваме с другите и да си мислим, че не сме достатъчно умни, интелигентни, красиви...

Достатъчно е това, което сме, а сме човешки същества, сътворени от много енергия и сила. Човешкият ни образ е със собствено излъчване към живите същества и обкръжението.

Представяме се и приемаме хармонична цикличност – от раждането докато си отидем от живота.

Самочувствие

Осъзнаване на значимостта и способностите ни дава самочувствие, с което се представяме пред обкръжението си. Имаме възможности и като ги проявим забелязваме, че самомнението ни се променя. Повишава се степента ни на задоволство. Даваме си достатъчно добра оценка и се самоопределяме като знаещи и можещи.

Променяме походката, изправяме се и повдигаме глава. Удовлетворени сме от оценката на околните и забелязваме дори скритите си таланти. Придобиваме опит и нагласата ни е да се изявяваме все по-добре.

Със самочувствие се справяме лесно, когато дойде изненадата от някъде или някой. Подплатено е с вътрешното спокойствие и увереност, а не само от външните аплодисменти.

Чувстваме сами, че сме ценни, определяме сами важните и необходими движещи правила. Осмисляме уникалността си и с много умения се осланяме на обхваналата ни сигурност и спокойствие.

Усмиряването на бушуващите напрежения ни дава сила, с която можем да пробудим и осъзнаем способностите си.

Вкусът на самочувствието се определя от независимостта, избистрянето на мисълта и откриване на хармонията в себе си.

Удостояваме се с лично уважение и лесно посрещаме добро или зло.

Самочувствието се променя – има спадове и възходи и понякога се подчинява на чуждата оценка.

Самоопределението и външните намеси са факторите, даващи ни причината да имаме положителна или отрицателна нагласа.

Носим самочувствието винаги със себе си, крием го от завистници, показваме го на доброжелатели.

Повишаваме го, подхранваме го и сме доволни, че го имаме.

Свобода – свой Бог да

Свобода е да изразяваш, да избираш, да даваш и да получаваш това, което само ти знаеш как. Да изпитваш удоволствие от решенията си, да се радваш на постиженията, да се справяш с трудностите. Да се вслушваш в напътствията отвън, но да имаш смелостта да предприемеш самостоятелно стъпките. Да се довериш на инстинкта, когато всичко и всички са против теб.

Самочувствието и съзнанието, определящи смисъла на изживяваните минути, определят свободата, която си позволяваме да имаме. Това е неподвластното ни поведение, което не се харесва на другите, но е нашата волна изява.

Носим свободата от първия дъх, проявяваме я, когато се осмелим, и съжаляваме за изгубените възможности в дните и нощите на неудовлетвореност.

Помагаме си, помним уроците, събуждаме интелекта и се представяме пред другите.

Свобода е да отхвърлим ненужните съвети и насочената агресия. Да продължим, когато са ни наранили. Да повярваме в своите възможности да се справяме. Да се харесваме независимо от критичното ни отношение и да се радваме на това, което считаме като ценно.

Свободата да намираме опората в себе си и да не се упрекваме за „неуспехите“, а да продължим да опитваме пак и пак, и ако не се получава, да опитаме по друг начин.

Да приемаме всяко събитие и обкръжението ни като възможности, предоставени от съдбата специално за наша полза.

Да се надяваме, да мечтаем и да обичаме.

Да се възхищаваме на вълшебството, което сме – тяло и дух.

Да не забравяме, че дните са ни подарени и определени, за да бъдем свободни.

Смисъл

Да намериш смисъл тогава, когато всички мечти са срина-ти, всички надежди изгубени и нямаш опора от тези, от които очакваш и обичаш много.

Чудиш се дали си струва да се събуждаш сутрин и да имаш усещането, че нещо те е притиснало така силно и не можеш да помръднеш. Да не можеш да се довериш на никой, защото всички около теб не те разбират и си мислят, че не си в ред.

Да си отговориш на въпросите, връхлитаци неспирно. Не можеш да се решиш какво да правиш, колебаеш се и ту приемаш чуждите мнения, ту ги отхвърляш, но си безкрайно сам и безкрайно опустошен от мъката, която стяга сърцето ти. И тази мъка идва от неразбирателството с най-близките, от недостатъчното доверие в себе си и чакането на помощ.

Дълбоко навлизат обидните думи и се загнездват там вътре или им отговаряш през сълзи на слабост. А ти плачеш не от слабост, а от кървящата рана в прободеното ти сърце, не можеш да си поемеш въздух, не можеш да се отпуснеш, не можеш да спиш и мислиш, мислиш докато се съмне.

Когато не намираш пътя и когато не намираш смисъла, значи, че имаш нужда да си отдъхнеш... Тази спирка за зареждане е важна, защото си изхабил горивото – собственото упование и желание да се справяш с всичко, което идва в живота ти.

Достатъчно е да спреш, без да правиш нищо, без да чакаш някой да проумее какво ти е.

Наслади се на момента, че си жив и нищо повече!

В това е смисъла – че дишаш, макар и трудно, че сърцето ти бие, макар и с болка, и че усещаш със сетивата си това, което те заобикаля.

Спомени

Понякога изникват спомени от миналото и отново преживяваме емоционално събития и се свързваме с хората участници в тях. Довършваме по нов начин и с нови по-ясни мисли това, което е станало някога с нас. Потопяме се и черпим мъдрост, пак се ядосваме или се радваме. Добавяме към багажа на преживяното и с него вървим напред, за да се справяме със сегашните моменти.

Многообразието на спомените ни обогатява, а новите събития са действително нови и неочаквани. Те изискват гъвкави реакции за справяне.

С по мен – със събитието или човека по мен – по моите мисли и емоции.

Свързани сме с хората, дори от разстояние и дори разделени от тях. Извикваме ги или те идват чрез мислите и живеем отново. Съжаляваме за нещо, което не сме изказали и направили, но то е потънало във времето и няма да се върне. Връща се само усещането за близост или неприязън. Връща се и ни напомня за себе си.

Докога, за колко време? – Неизвестно...

Преминаването от едно събитие в друго оставя в съзнанието ни спомени дори когато не сме се впечатлили много. Те се връщат неочаквано невикани и неканени. Обръщат ни назад – да погледнем и да разберем защо са ни се случили. Тогава – за да получим храна за душата, сърцето и тялото, дори ако не ни е харесала. А сега, за да погледнем отстрани, да успокоим себе си и да простим, ако можем.

Спомените може да са отдавна или отскоро, те ни носят познание или емоции. Това зависи от момента, в който се появяват, степента на зрялост и желанието да приемем всичко като част от живота.

Съдбата

Всеки си има съдба, въпреки действията, които предприема, мечтите и желанията.

Безпокойството, колебанието и страхът привличат събития, които не искаме да ни се случват и сърцето ни се свива.

Пред нас изникват събития и хора, неочаквано, и се предоставя възможността да откликнем, въпреки че сме неподготвени. Реакцията е според натрупания опит, настроението и същността ни.

Съдбата ни дава много възможности, предизвикващи допълнително обогатяване и промени в живота. Предвиждаме, планираме, усещаме и си мислим, че всичко е въпрос на добра организация, но тогава последната дума се изказва от някой друг и не можем да противоречим, а да се подчиним или да се бунтуваме, без да имаме силата да обърнем събитията.

Срещаме различни хора – за момент или за дълги години, и тези хора ни съпровождат, играят роли и ни влияят по различен, но винаги полезен начин.

От неприятните се учим и разбираме какво не ни харесва, а от приятните получаваме радост, така че храним ума и сърцето си.

Съдбата е тази определяща сила, която ни движи по пътя – предизвиква, гневи, хармонизира и ни дава удовлетворение, но винаги по най-полезния за нас начин, въпреки нежеланието да го приемем.

Съдбата ни събира и разделя с любимими и близки, разболява ни от мъка, но винаги ни дава сили да продължим или някой, който да ни утеши...

Всяка секунда е наша съдба, с всяка секунда живот отново се раждаме, дишаме и ако приемем да се насладим на тези предоставени моменти, ще сме благодарни и на съдбата си, защото винаги ни се дава толкова, колкото можем да понесем и да се справим!

Съединение с брак

След изминалите дни на запознанство, влюбване, любов и разбирателство се достига до решението от двамата да се съединят с брак. Това е засвидетелстване на намеренията им да се посветят един на друг, да споделят ежедневните грижи и да се наслаждават на празниците.

Това е денят, в който двамата ще могат да изявят желанието си пред родителите, че са съзрели и поемат отговорно и заедно по жизнения си път.

Това е денят, в който приемат приятели и кумове като свидетели за обичта си и съветници в предстоящите години.

Влюбените изказват намеренията и засвидетелстват решението си пред всички присъстващи и съпричастни към събитието, определящо бъдещето им.

Съзнателно, с желание и любов изразяват съгласието си да се приемат за съпруг и съпруга и си обещават – да се обградят с нежност, да си дават сили, да се даряват с уважение, да приемат болките на другия и да ги лекуват:

да му доставят радост и да се радват с него.

да му се доверяват и да търсят утеха;

да споделят съкровените си мечти!

С добри думи да се топят, с усмивки да се наслаждават и с погледи да се разбират.

Кумовете изразяват сигурността си, че решението на двамата е осъзнато и е в резултат на любовта им.

С искрящи погледи си разменят пръстените, които са символ на брачния съюз. Чрез халките ще се чувства присъствието на любимия, те ще дават сигурност и чистота в намеренията.

Следва целувката и отпиването от питието на влюбените.

Младоженците се посвещават един на друг, усещат сладостта на момента, запазват вкуса и ще го съхранят за бъдещето.

Тайните

Когато споделим, разкриваме част от мислите си и предаваме информация. Имаме тайни, скрити като скъпи зложници. Искаме да си останат там където са. Пазим ги, за да запазим себе си. Крием от хората съкровенията си чувства, мечти и намерения от страх да не ни се присмеят и завидят.

Тайните, че сме самотни и уязвими, че имаме нужда от някой, че ни боли от подигравките...

Тайните, че не достигат парите и искаме толкова много неща, но не можем да си ги позволим...

Тайните, че децата са по-различни, че родителите са били строги и че партньорите ни нараняват.

Тайните, че обичаме и нямаме право да обичаме точно човека, който според другите е неподходящ.

Тайните ни – как да ги имаме, как да ги опазим и защо да не ги поверяваме, са част от мислите и предпазните мерки, които вземаме, за да не ги издадем. Преструваме се, че всичко е наред, усмихваме се насила и се правим на недостижими от всичко, което ни е сполетяло. Говорим за времето и несъществени неща, а имаме нужда да получим мнението на близък човек, да се отпуснем и да споделим.

Достатъчно е някой да е дискретен и съпричастен, за да му се доверим. Разкриваме това, пазеното със страха от последствията при разгласяване. Може да ни наранят, да ни клюкарстват, така нашите тайни стават храна за любопитните, търсещи непрекъснато някакви поводи да запълват собствените си празнини.

Доста пъти тайните си остават в прегръдката на ума и си отиват заедно с нас...

Той

Той е различният от жената.

Дава сигурност с присъствието си, умее да запали огъня в очите и да разтупти сърцето.

Силата му достига до небето.

Непокорен, но кротък в прегръдката, той търси любов, признание и подкрепа.

Дава наслада на тялото, упование в несигурността и подслон в студените дни на самота.

Обича, но не иска да загуби свободата си.

Обича и иска обич.

Той е дошъл тук, за да покаже пред обкръжението си, че знае и може всичко.

Той е причина за усмивката на тази, която го е забелязала.

Той прегръща, целува и потръпва от удоволствие.

Той е мечтата на всяка жена!

Успехите

Способностите и вложените – търпение, умение, труд, водят до продукта и резултата – успехите.

Положителните мисли имат градивната сила за постиженията на предварително набелязаните цели. Смисълът на всичко, което правим, е да получим удовлетворение. Жадуваните постижения ни се случват и ни изпълват със задоволство и осмисляне на значимостта ни. Придобиваме нещо, привличаме вниманието на някой, постигаме вътрешен покой, спортуваме, работим и получаваме признание – това са част от успехите.

Те са водещата, мотивиращата сила и наградата за усилията, които влагаме във всичко. Получаваме и си даваме смелостта да предприемем нещо друго, да се трудим отново и пак да се радваме като успеем.

Личната преценка и одобрението от другите захранват самолюбието, изпълват с добро настроение. Така получаваме увереността, че можем да се справим отлично и следващия път, и със следващото предизвикателство или поставена цел.

Успехите ни могат да са дребни за другите, а за нас значителни. Понякога сме доволни от това, че въпреки нежеланите събития, продължаваме да действаме, задвижваме способностите си за справяне и се случва това, което ще предизвика радост в очите.

Зависими сме от добрия резултат, можем да се възхищаваме на опитността и да повишим самочувствието си.

За успехите се дават награди и подаръци, забелязват ни близките и сме на почит от някои авторитети. Ходим уверено, захващаме се с друго и очакваме също новите успехи.

Те са за насита в чувствата и израз на всичко вложено, за да ги постигнем.

Угаждане

Да се държим по начин, противоречащ на същността ни, но угоден за хората около нас, това нарушава личните ни ус-
тои, предизвиква негодувание или мъка от безсилието в дадена
ситуация с даден човек.

Правим „мили очи“ като гледаме, говорим и се съобразя-
ваме с позицията на друг. Това е нашето смирение пред него
и приспособяването към чуждите желания. Това смирение е
привидно, защото се бунтуваме без глас и плачем без сълзи.

Много са поводите за това пренебрегване на собственото
мнение и желание – чувстваме се зависими финансово, емоци-
онално или се страхуваме от реакциите на човека срещу нас.

Даваме си сметка, че не е според представите ни за правил-
но, но се подчиняваме и с това предизвикваме още по-голям
натиск от особата, която поставяме на по-високо ниво от нас
самите.

Даваме от себе си – любов, съпричастност, уважение, вре-
ме... Получаваме временно благоволение или натякване, че не
сме способни да се справим сами...

Колебаем се да прекратим интимната връзка, в която влага-
ме чувствата и желание тя да продължи, от страх да не останем
сами.

Огъваме се, когато искаме помощ, защото ще срещнем гор-
деливото отношение на този, от когото сме зависими.

Готови сме да лицемерим пред авторитетите от нашето
обкръжение, за да ни забележат и да използваме връзките им
някой път.

Не изявяваме ясно позицията си в спор с най-близките, за
да не ги нараним и да не си навлечем неприятности и скандали.

Нямаме силата да изразим себе си, своите желания, стреме-
жи и намерения, защото ще ни се присмоят или ще ни казват
колко е трудно да ги постигнем.

Продаваме се, подчиняваме се, изопачаваме се и това ни
гнети!

Умора

Ум – ора – умът е орал, работил и има нужда от почивка.

Тялото се е напругало и болката в мускулите подсказва, че е нужна почивка.

Напрегнати сме, агресивни сме и ни се плаче, дошло е времето за отпускане.

Натрупана, понякога за кратко време, понякога в продължение на дни, умората ни обхваща, забавя реакциите, затруднява движението, спира възможностите ни и влияе на самооценката.

От нежеланите състояния, в които сме, не можем да приемем и мислим, че запасите ни са неизчерпаеми, а се оказва, че пределът е дошъл. Този предел, дошъл неочаквано, крещи, за да го чуем, усещаме го, за да му обърнем внимание...

С мъка запомняме, трудно се движим и не разбираме защо все на нас ни се случват лошите неща. Това е – нападението е тук – умората чака добра стратегия и отбрана.

Трябва да се спрем, да пренебрегнем правилата и задачите, за да не задълбочим умората и да се превърне в болест. Само ние знаем какво ни е необходимо и можем да си помогнем като послушаме ума и тялото, като успокоим емоциите и се погрижим за себе си. Възстановяването може да е кратко, но е наложително. Дължим си покой и внимание, с които ще се почувстваме добре, ще усещаме живителната сила на енергията и ще сме способни отново да се заемем със задълженията си.

Когато са получени сигнали за умора, най-доброто е навременната реакция, съобразена с физическо, умствено и емоционално. Спасението е да намерим подходящите начини – да се отпуснем в тишина, да се освежим с чист въздух, да слушаме музика, да се разведрим с комедия, да се посмеем и всичко, с което се чувстваме добре, така ще се „повдигнем отново на крака“.

Самопомощта е необходимост и е задължителна, така умората ще отстъпи и отново ще се чувстваме способни, здрави и ще се радваме на паметта си, движението на тялото и доброто настроение!

Усет

Да, усетът е вътрешното знание, което помага за по-лесно справяне с всичко, с което се захващаме.

Лекота и сигурност за начина на действие. Спокойствие и търпение по време на всяка дейност.

Напътстващи указания, даващи увереност, че ще се справим дори в непознатата сфера от ежедневието.

Усетът е заложен в същността на всеки. Усещаме как да правим стъпките, как да работим и да се изразяваме с думи и жестове според ситуацията. Съпътства ни и се изявява, когато му се доверим.

Наследен и уникален за всеки човек, той се проявява и от неосъзнат се превръща в опитност.

Води ни по пътя, напътства ни, дава ни начина за лесна реализация.

С усет откриваме новите похвати за вече отработени и заучени дейности. Не се замисляме, знаем как и се оставяме на напътствието му. Разчитаме на усета си, за да се проявяваме с лекота.

Сигурни сме, че няма да ни се изплъзне или подведе.

Усърдие

Когато вършим нещо и влагаме уменията, търпението и фантазията, тогава проявяваме усърдие и то е причината за усъвършенстването и опита, които придобиваме.

Многото ни дейности изискват различно усърдие, а то понякога не е гаранция за добрия резултат. Стискаме устни, нагаждаме ръце, подчиняваме краката си, правим опит след опит и не губим желанието си да продължим. В процеса на работата си забравяме за времето и другите ангажименти. Вгълбени сме в заниманието си, влагаме любов, за да получим радост и удовлетворение.

С усърдие се учим и научаваме, творим и има резултати, работим и получаваме възнаграждение, готвим, почистваме, подреждаме...

Усърдието обогатява ума и притъпява необузданите чувства. Дава ни спокойствие и вътрешна убеденост, че се справяме добре, от което расте самооценката.

Резултатите от усърдието са лично наши, а сътвореното може да бъде предназначено за другите.

Няма постижение без да вложим желанието и опита, без да се отдадем изцяло на момента, и това е усърдие.

Потапяме се в дейността си и се наслаждаваме на процеса. Със задоволство забелязваме какво и как се случва.

Учене

Ученето е процес на възприемане на информация, предоставяща ни се по различни начини и от всякакви източници. Дава ни се познание, придобиваме умения и навици. Още от детска възраст изучаваме обкръжението и себе си, чрез звуците, картините, обонянието, физическия допир и вродените инстинкти. Родителите и близките възпитават с поведението и изискванията към нас. Поднесени с любов, напътствията се попиват, остават в съзнанието и така започваме да прилагаме наученото. Научаваме се и като понасяме наказания за неспряване.

Ходим на училище и учителите предизвикват интерес към предметите не само с преподаване и упражнения, а и с вложеното лично отношение и излъчване.

Сами търсим това, което ни интересува, намираме начин да обогатим знанията си и това ни носи удовлетворение.

Учим се от всички познати и непознати, от рекламите, филмите, новините... Четем всеобхватни теми от книгите, вестниците и списанията. Получаваме много информация от Интернет.

Учим се лесно или с много повторения, с обяснения или мъмрене... Учим се като подражаваме на кумирите и забравяме, че сме единствени.

Учим се всеки ден, преговаряме нощем и прилагаме в следващите. Наученото се складира и идва момент да се ползваме от него.

Учителите също не забравяме – помним стойката и погледа, усмивката и укорите. Помним на какво са ни научили.

Ние също сме учители за другите и наш е изборът как да се представяме, на какво да ги научим и дали са достатъчно знанията, които даваме. Отплата от учениците е искрящият поглед и въпросите, които задават, а ние решаваме дали е добре да ги подминем.

Знанието е дадено, за да се получава и предава.

Учим се, за да се обогатим и да предоставяме с удоволствие!

Хармония

Съзвучието, красотата, удоволствието и насладата от възприятието им са хармонията, с която се срещаме през моментите от ежедневието.

Балансът, толерантността, добрите обноски насищат нуждата на всеки да бъде участник в събитията и съдбата на обкръжението си. Чувствата, мислите и действията се следват в поредица от промени, колебания и трепетни очаквания.

С притихнало дихание наблюдаваме полюшването на житото в нивята, обагрено с червените макове и сините очи на синчеца. Вглъбяваме се и мечтаем при вида на течащата река и вълните на морето, търсим пътеките в гората и поемаме от аромата на дърветата. Усещаме, приемаме, радваме се на изгрева, изпращаме деня и огненото небе на залез. Сребърната Луна ни гледа със загадъчната си усмивка, а звездите ни озаряват, когато сме влюбени.

Хармонията в природата... Цветове, форми, звуци, растения и живи същества. Те ни обгръщат и гаят, ухаят и насищат...

Хармонията в общуването – думите, усмивките, погледите и жестовете, израз на добронамереността, са необходими при отношенията между най-съвършения вид – човекът.

Хармонията ни енергизира, понижава напрежението, носи радост и ни озарява с ведър поглед.

Цветовете

Пред погледа ми се открива палитрата от цветове и ми дава наслада, когато съм настроена да ги забележа. С всеки цвят въздействието е различно – или успокояващо, или активиращо:

Бял – нежност и чистота;
Син – безбрежие и простор;
Зелен – успокоение и вглъбяване;
Жълт – топлина и живот;
Оранжев – сладост и насита;
Червен – активност и любов;
Кафяв – сигурност и опора;
Черен – сила и носталгия;
Лилав – мистерия и откровение;
Розов – красота и наслада;
Бежов – тишина и мечта;
Сив – доверие и съпричастност.

Като поема цвета с очите, той обгръща, настройва и лекува тялото ми. Дава ми различни усещания и се отразява на настроението ми. Затова предпочитам да се обличам в дрехи с различни цветове и когато ги избирам, винаги това е израз на вътрешната ми потребност и нагласа. Това е продължение на чувствата ми, които чрез цветовете изпращам навън.

Почти винаги имам желание за положителна изява и чрез облеклото си я показвам на обкръжението. Зная, че с всичко въздействам и искам това въздействие да не е тягостно, а леко и летящо.

Цветовете, с които съм, ми въздействат и затова като се чувствам нестабилна и тъжна, избирам по-весели нюанси, които приповдигат тонуса ми.

Имам си любими цветове и такива, които предпочитам по-рядко, но винаги с удоволствие наблюдавам шарения свят около мен.

В различните сезони картината е различна:

Пролет – разцъфваща и зелена;
Лято – цъфтящо и жълто;
Есен – плодовита и оранжева;
Зима – почиваща и бяла.

И хората носят дрехи, съобразени с годишните времена. Сливат се с пейзажа или изпъкват като движещи се цветни петна върху картината.

Яд

Ядът ни яде разумните мисли, разрушава клетките, схваща езика и сковáva тялото.

Ядосваме се на всичко, което е различно, неприемливо, агресивно, нахално и всичко друго, задвижващо нашата съпротива. Не можем да приемем причините и начините, стрелящи по нас като човешки същества. Активират се защитните реакции, намираме начин да отговорим или таим в себе си яда, но винаги от него се задвижват не само отбранителните, но и гравдивните действия.

От яд можем да нараним, но можем и да съградим, за да докажем, че сме достойни.

От яд напускаме любимия човек, бием детето си, не се обаждаме на родителите си и се обиждаме на приятелите и близките си.

С яд пристъпваме към агресията – мълчалива или явна, за да отмъстим и така търсим отплата за несправедливостта. А можем след изригналия вулкан да се погрижим за спокойствието си – да дишаме, да слушаме музика, да гледаме красиви неща или да се облеем с хладък душ. Това ще даде храна на тялото и мислите ни, ще ни направи по-способни да се съхраним. Така ще почувстваме безсмислието от агресивен отговор към източника на яда ни.

Съчувстваме си, намества се и сме удовлетворени от уменията, на които сме се научили. Умение е да се справяме със стрелите, отправяни ежедневно към нас, и ако не ги извадим от раните, ще се разболеем от отровата, която и ние си нанасяме с Яда.

Яснота

Бистра мисъл и предчувствие за бъдещи събития се преплитат с шума на ежедневните разговори и се задушават в потока на деня. Внезапно ни спохождат решения, толкова ясни, че предизвикват наши съдбовни действия. Ако не се вслушваме в тези интуитивни вътрешни и спонтанни насоки, те ще отминат и ще се появят отново, точно тогава, когато имаме нужда от отговори.

Яснота за посоката, когато търсим пътя, яснота за отношенията ни с близките, яснота как да се справим с отдавнашен проблем.

Как да продължим? Успокоени от нас самите, уверени в правотата си, имаме отговора. Доволни сме, че сме получили прозрението, придобиваме сили, търсим предишен опит, правим план или се осланяме на себе си.

Не е необходимо да доказваме на другите, да се оправдаваме за начините, с които ще се придвижваме и изживяваме собствените си събития. С лекота ни се отварят възможности и ни се дава шанс за реализации.

Докъде ще стигнем, ако пренебрегнем страха от неизвестното? Със сигурност няма да си навредим сами.

Като се отпуснем получаваме отговорите, но само с търпение, труд и последователност постигаме резултатите, които желаем.

Я с нота – да действаме според музиката в нас.

Съдържание

Аз.....	3	Промени.....	39
Мислите	5	Подарените дни и нощи	40
Времето.....	6	Придобивките.....	41
Възможностите.....	7	Помощ.....	42
Възраст.....	8	Постоянство.....	43
Голямото тегло е тегло	9	Похвалите	44
Дете.....	10	Пълноценно	45
Дом.....	12	Работа.....	46
Добронамереност	13	Рожден ден	47
Достъп до информация.....	15	Ритуали.....	49
Енергия.....	16	Случайност	50
Живот.....	17	Страхът.....	51
Закрила	18	Стремежите	52
Изява	19	Самопознание.....	53
Критикуване	20	Самочувствие.....	54
Клюкарстването.....	21	Свобода – свой Бог да.....	55
Когато сме влюбени.....	22	Смисъл	56
Любопитството.....	23	Спомени	57
Манипулирането.....	24	Съдбата	58
Мир.....	25	Съединение с брак.....	59
Наказанията	26	Тайните	60
Намерение.....	27	Той	61
Нежност	28	Успехите.....	62
Нива на развитие.....	29	Угаждане.....	63
Обкръжението.....	30	Умора.....	64
Отдаденост.....	31	Усет.....	65
Отговорите	32	Усърдие	66
Отпор и защита	33	Учене.....	67
Очакване	35	Хармония	68
Празници	36	Цветове.....	69
Предубеденост	37	Яд.....	70
Пристрастеност.....	38	Яснота.....	71