

# 100 ДОБРИ НЕЩА ЗА СТАРАТА ГОДИНА

работен файл

## Въведение и инструкция за употреба

### Въведение

На пръв поглед имаш всичко, но нещо ти липсва. Животът се изнизва без да го усетиш и като се обърнеш назад, не виждаш какво е останало. Задаваш си въпроса за смисъла.

Най-лесното, което можеш да направиш е да се разсеяш. В днешно време имаш много избори. Ядеш, пиеш, пътуваш, изневеряваш, купуваш си скъпи играчки.

По-трудното е да спреш и да направиш инвентаризация на важните неща в живота – специално за теб, защото те са уникални. Изисква време, изисква мислене, изисква заравяне в себе си. Понякога е трудно и изнервящо. Защото най-дълбоките нужди и стремежи, които носят удовлетворението и смисъла са заровени под сметките за ток и парно, екскурзията до някъде си, директорската позиция, скъпия часовник.

А да се разсейваш можеш цял живот и да казваш – каквото е писано, това ще се случи. Да живееш по дифолт.

Преполагам, че щом си тук, значи дифолт решението не е опция. Искаш да направиш нещо повече с живота си, да оставиш следа себе си, да се чувстваш по-щастлив и по-удовлетворен.

### Инструкция за употреба

- ❖ Намери си някакво уединено място
- ❖ създай си приятна атмосфера, сипи си нещо любимо за пиене и си кажи, че заслужаваш половин час време за себе си.
- ❖ Остави самокритичността за после. Тя няма къде да избяга.
- ❖ Подходи креативно и си спомни забавното, интересното, приятното, колкото и малко да е.

### С пожелания за приятни и забавни мигове със себе си!

## Здраве

Физическото здраве е основния елемент за всички останали житейски области. Макар и качеството му да зависи и от много други фактори, няма по-важно нещо от поддръжката.

Като една сложна и скъпа машина, тялото се нуждае от качествено гориво, подходящо движение, сън, секс, хигиена и полиране, периодични прегледи и т.н.

Какво означава за теб да си в добро здраве?

### Кои са добрите неща по отношение на здравето през изминалата година?

Може да е нещо малко, дори да е само направен извод или еднократна победа... Всичко се брои и нека „добрите неща“ в изминалата година да са поне 5.

### Какво би запазил или добавил през новата година?

Кои са тези действия, които носят удоволствие: разходка в центъра, ново хранително меню, включване на приятни хора в общо занимание с движение..

Какво трябва **искаш** да направиш още сега:

## Професионална реализация

Да откриеш професионалната реализация, която носи удовлетворение, смисъл и използване на естествените таланти, е богатство.

В този аспект от живота се включват също създаването на нови умения и търсенето на възможности за растеж и развитие.

Успехът в професионално отношение е свързан с финансовата сигурност, физически комфорт и придобивки за семейството.

Какво е важно за теб по отношение на професионалната реализация и финансите?

### Кои са добрите неща в кариерно отношение през изминалата година?

Нови умения, поети предизвикателства, придобивки...

### Какво би запазил или добавил през новата година?

Повишаване на квалификацията, поемане на отговорности...

Кои са първите стъпки, които трябва **искаш** да направиш?:

## Емоции

Любовта, приятелството, близките хора, забавленията... Всички действия, преживявания и роли, които са свързани със захранването на емоционалната част от човешката природа.

Тук са също и уменията да разбираш и приемаш чувствата и емоциите на другите.

Какво е важно за теб по отношение на емоционалния ти живот?

### Кои са добрите неща в емоционално отношение през изминалата година?

Емоционалната част е свързана, както с получаване, така и с отдаване на емоционална енергия.

### Какво би запазил или добавил през новата година?

Какво би искал да получиш и какво да отдадеш, като емоционална енергия през новата година? На кого?

Как можеш да се „захраниш“ емоционално още сега?:

## Социална среда

Ние сме социални същества. Тази част от човешката природа има нужда да поддържа средата си и да създава нови взаимоотношения.

Подобно на емоционалната част, тя има нужда да предава и приема – да помага и да получава помощ, да участва не само в собственото си развитие, но и в развитието на обществото, на което е член.

Кои са съществуващите ти социални кръгове и в кои други би участвал, за да допринесеш или станеш част от тяхното развитие?

### Какво добро се случи в социален аспект през изминалата година?

В приятелския кръг, в участието ти в общи каузи или забавления, нови приятелства и т.н.

### Какво би запазил или добавил през новата година?

По какъв начин би могъл да имаш принос към обществото/кръга/града/каузата, която те вълнува?

С какво би искал да те запомнят? С коя малка стъпка можеш да започнеш?:

## Интелект

Включва необходимостта на ума да бъде постоянно предизвикван с обучение, креативни занимания и задачи, които развиват нови връзки в мозъка.

Това означава излизане от зоната на комфорт, захранване с информация, решаване на проблеми и развитие на специфичните умения и естествени наклонности.

Кои са твоите най-предпочитани и интересни начини за интелектуално захранване?

### Как разви интелекта си през изминалата година?

Интересни книги, информация в интернет, поемане на трудна задача на работното място...

### Какво би запазил или добавил през новата година?

Какви забавни и креативни начини ще работят за интелектуалното ти захранване?

Какво отдавна искаш да научиш и по някаква причина отлагаш?:

## Духовност

Тази част е много повече от религиозни разбирания. Тук се включват познаването на собствените ценности, вярванията по отношение на света и личността, личния морал и действия, които определят смисъла на съществуването ни в света.

Действията в тази част включват практики, медитации, молитви, време за разсъждения, разходки сред природата и др.

Кои са твоите начини за духовно захранване?

### Какво те зареждаше духовно през изминалата година?

Разходка в планината, в която си се чувствал свързан с природата, посещение в храм, размисъл или разговор върху смисъла на живота и т.н.

### Какво би запазил или добавил през новата година?

Действия и преживявания, които носят мир, спокойствие и усещане за свързаност.

Кой е твоят най-добър ритуал за повече спокойствие и сигурност?:



## Тест за удовлетворение

Смисълът на този тест е да направи безпристрастна снимка на удовлетворението си в момента. Неговата цел не е да се депресираш, че нещо не е чак толкова, каквото го искаш. Идеята е да даде отправна точка за положителна промяна.

Отбележи удовлетворението си от житейските области, на които направи преглед в предишните страници, като 1 е – не съм доволен, а 10 е – всичко е така, както искам да бъде.

Удовлетворение от 1 до 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Здраве	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Професионална реализация	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Развитие на интелекта	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Емоции	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Социална среда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Духовност	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Кои области (най-много три) са от приоритетна важност и ще подобрят живота ти като цяло?:

## Задачи за първото тримесечие

Не може без списък. Тук е мястото за личната ангажираност към собственото добруване.

Област \_\_\_\_\_

Какво искаш за себе си по отношение на тази важна област от живота си.

Как ще познаеш в края на март, че си постигнал целта си?

Област \_\_\_\_\_

Какво искаш за себе си по отношение на тази важна област от живота си.

Как ще познаеш в края на март, че си постигнал целта си?

Област \_\_\_\_\_

Какво искаш за себе си по отношение на тази важна област от живота си.

Как ще познаеш в края на март, че си постигнал целта си?