

# Как да си направиш лимонада от 2020-та година

---

работен файл

# 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. Винаги има как да го направиш, дори и при локдаун. Ядеш, пиеш, изневеряваш, гледаш телевизия, 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, тревогата за работата, новия iPad.

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

Препологам, 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!**

## Физически план

Представява необходимостта на тялото от грижа и поддръжка. Редовно и здравословно хранене, движение, профилактика, достатъчен сън, секс, чист въздух, избягване на алкохол, злоупотреба с лекарства и тютюнопушене.

### Какво означава за теб да си в добро здраве?

#### **Кои са добрите неща по отношение на здравето, които ти се случиха през изминалата година?**

Започна ли да си готвиш домашна храна? Да експериментираш с нови рецепти? Излизаш ли повече на въздух, вместо да ходиш в мола? Намери ли начин да тренираш къщи? Все ще се сетиш за нещо, което да пренесеш или трансформираш в новата година.

#### **Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?**

Какво би запазил; какво ново би започнал, за си по-здрав, енергичен, по-силен през новата година? Мисли с оглед на времето, с което разполагаш и приоритетите си по отношение на здравето.

## Професионален план

Нуждата от удовлетворяваща професия, която да предоставя възможност за растеж и учене, да задоволява необходимостта от признание и усещане за принос, да позволява покриване на финансовите нужди.

2020-та година промени начина на работа в много професии. Беше необходима адаптация към нов начин на мислене, взаимоотношения и разпределяне на финансовите средства.

### Какво е важно за теб в професионалната ти реализация и финансите?

#### **Кои са добрите неща в професионален план през изминалата година?**

Тази година беше трудна в професионален план и отвори място за много тревоги и несигурност. И все пак: помисли, какво можеш да си вземеш от нея. (нов начин на работа, идеи за смяна на професията, оптимизиране на работния процес....)

#### **Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?**

Как ще използваш в своя полза това, което ти се случи в професионален план през 2020-та? Какви нови умения ще ти дадат повече финансова сигурност? Как можеш да си извоюваш повече спокойствие, въпреки настоящите условия?

## Емоционален план

Необходимостта от осъзнаване и удовлетворяване на собствените емоции и чувства. Разбиране и приемане на чуждите емоции и чувства. Овладяване и използване в позитивен план на негативните емоции, като гняв, страх, завист...

Годината не беше лека за никого в емоционален аспект. Промениха се взаимоотношения, начин на забавления, задълбочиха се страховете.

### Какво е важно за теб в емоционален план сега?

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

Какво развитие претърпя в изминалата година? Има ли чувства и емоции, които се опитваш да потиснеш? Какво разбра за себе си и хората около себе си в емоционален план?

#### **Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?**

Пораснал си с една година в емоционален план, дори и да смяташ, че си се върнал назад. Как можеш да използваш новите усещания и емоции в своя полза? Ако годината ти се е отразила тежко, как можеш да започнеш да излизаш емоционално от кризата?

## Социален план

Необходимостта от социална среда: близък и широк кръг на получаване и отдаване на подкрепа. В близък кръг това е семейната и приятелска среда, с акцент върху качеството на взаимоотношенията, а не количеството. Широкият кръг е професионалната, обществената среда, в която взаимодействаме отново чрез отдаване и приемане.

Тази година ограничи социалните контакти и създаде нови начини на взаимодействие и общуване между хората. Това беше един от най-засегнатите аспекти в начина на живот.

### Какво е важно за теб в общуването в близкия и широкия социален кръг?

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

Как възприемаш развитието на взаимоотношенията в твоите социални кръгове: семеен, професионален, приятелски...

#### **Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?**

Как би могъл да се чувстваш по-добре в социален план в настоящите условия? Какво би предоставил, като подкрепа и участие в своите социални кръгове? Какво искаш да имаш и какво да отдадеш в социален план?

## Интелектуален план

Необходимостта от "фитнес" за ума чрез учене и поддръжка. Развитие на естествените възможности, изучаване на нови неща, разтягане извън зоната на комфорта, познаване на силните си качества и умения за прилагането им на практика.

Ако не друго, 2020-та година предостави нови възможности за интелектуално развитие. Никога не сме имали толкова много финансово достъпна информация за изучаване на нова информация или умения.

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

#### Как разви интелекта си през изминалата година?

Какво ново научи, какъв нов начин на работа усвои, какви нови източници на информация откри?

#### Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?

Какви забавни и креативни начини ще продължат да работят за интелектуалното ти захранване? Какво отдавна искаш да научиш или да започнеш да правиш и по някаква причина отлагаш?:

## Духовен план

Тази част е много повече от религиозни разбирания. Тук се включват познаването на собствените ценности, вярванията, личния морал и действия, които определят смисъла на съществуването ни в света. Действията в тази част включват съприкосновение с изкуство, практики, медитации, молитви, време за разсъждения, разходки сред природата и др.

2020-та година показва в голяма степен необходимостта от практики и дейности, които носят радост, спокойствие, центриране и увереност.

### Кои са твоите начини за духовно захранване?

#### Какво те зареждаше духовно през изминалата година?

Разходка в планината, медитативна практика, слушане на музика, спектакли чрез интернет, размисъл или разговор върху смисъла на живота и т.н.

#### Какво би запазил(а) или добавил(а) през новата година?

Какво би продължил и/или какво ново би добавил към живота си в този аспект?

## Тест за удовлетворение

Смисълът на този тест е да направи безпристрастна снимка на удовлетворението в момента. Неговата цел не е да се депресиращ, 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
Физически план	<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"/>
Професионален план	<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"/>
Интелектуален план	<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"/>
Емоционален план	<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"/>
Социален план	<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"/>
Духовен план	<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 за да се чувстваш по-удовлетворен?

# Фокус

Изясни си какво означава за теб да имаш напредък в областите, които са от важност за добруването ти.

Област \_\_\_\_\_

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

**Как ще познаеш, че си се придвижил напред към целта си?  
Кога искаш да бъде това?**

Област \_\_\_\_\_

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

**Как ще познаеш, че си се придвижил напред към целта си?  
Кога искаш да бъде това?**

Област \_\_\_\_\_

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

**Как ще познаеш, че си се придвижил напред към целта си?  
Кога искаш да бъде това?**

# Оттук нататък накъде?

Едно е да искаш, друго е да го направиш. Без яснота и план, постигането на целите е трудно, но и само с тях не е достатъчно.

Необходими са постоянство и дисциплина да продължаваш напред. Когато мотивацията е силна и енергията достатъчна, нещата често се случват и можеш да се справиш сам.

Когато, обаче, за пореден път се бориш със себе си (а понякога и с другите) за да направиш промяна в живота си и някъде по пътя се отказваш, тогава можеш да опиташ с външна помощ.

Коучингът е професия, която е свързана с постигането на цели. Тя се заражда и отделя от определени клонове в психотерапията, използва методи от НЛП, спортна психология и бизнес планиране, за да помага на амбициозните в живота си хора, да постигат целите си с лекота, приемане и яснота.

Ако е трудно да следваш плана си, въпреки че имаш голямо желание да развиеш конкретна област от живота си, можеш да опиташ как ще се получат нещата, ако работиш с мен.

Целта на демо сесията е точно това: тя е безплатна и не те ангажира с нищо. [Виж тук.](#)

Искам да ти направя подарък, защото стигна до края на този материал.

Този ваучър ти носи 20% отстъпка, ако решиш да продължиш да работиш с мен след безплатната демо сесия. Линкът към отстъпката е в изображението.





## За мен



Здравей,

Както вече може би знаеш, аз съм Доброслава Мирчева и съм професионален коуч.

Освен това съм музикант от музикалното училище и Академията в София, имам петгодишна кариера в мултинационална корпорация, собствен бизнес от 15 години и четири години вече практикувам, като личен коуч.

Аз съм човек на промяната и развитието.

За да живея и работя, както искам, ми е необходима добра организация и планиране.

Този материал е вдъхновен от личния ми опит. Макар и само начало на по-дълъг процес, той е достатъчен, за да поставиш основите на една нова проактивна година.

Ще се радвам, ако ме последваш във Фейсбук или Линкдин, както и да ми пишеш. Не заравяй, че винаги можеш да провериш от собствен опит, какво е да работиш с коуч и да си запишеш безплатна демо сесия.

