

Работна Тетрадка
за Вътрешна Трансформация
и
Любов към Себе си

"Създай своята мандала на
изобилието и отвори път
към нови възможности
с Пламе Амея"

ArtTherapy & SoulConnection

Добре дошла

Добре дошла в това красиво вътрешно
пътешествие.

Тази работна тетрадка е създадена като част
от курса „Мандала на изобилието“ –
пространство, в което можете да се свържете
по-дълбоко със себе си, със своите желания и с
вътрешната си сила.

Любовта към себе си и благодарността са две
от най-силните енергии, които можем да
развиваме в живота си. Когато започнем да се
отнасяме към себе си с повече разбиране,
мекота и уважение, постепенно се отваряме и
за изобилието около нас.

Благодарността ни помага да видим красотата
в настоящия момент, а любовта към себе си ни
дава силата да вървим напред и да създаваме
живота, който желаем.

Тези качества не се появяват изведнъж – те се
изграждат чрез малки, осъзнати практики
всеки ден.

Нека тази тетрадка бъде пространство, в което
да спреш за момент, да се вгледаш в себе си и
да позволиш на вътрешната си мъдрост да се
прояви.

Отвори сърцето си за този процес и си позволи
да създадеш своята мандала на изобилието



Самооценка

Къде се намирам по пътя към
любовта към себе си

Преди да започнем нашето
творческо пътешествие, е полезно
да се вгледаме честно в себе си и
да усетим къде се намираме в
момента.

Този кратък тест ще ви помогне да
осъзнаете как се отнасяте към себе
си, към своите чувства и към
собствената си стойност.

Няма правилни или грешни
отговори. Отговорете искрено и
спокойно!





Самооценка:

Къде се намирам по пътя към изобилието
и любовта към себе си?

Инструкция:

Оценете всяко твърдение по следната скала:

0 = никога

1 = рядко

2 = понякога

3 = често

4 = в повечето случаи

5 = винаги

След като отговорите на всички въпроси, съберете
точките си. - **Отиди на следваща страница**





1. Вярвам, че заслужавам изобилие и
добри неща в живота си.
0 1 2 3 4 5
2. Чувствам, че моите таланти и способности
имат стойност.
0 1 2 3 4 5
3. Позволявам си да мечтая за по-големи
възможности в живота.
0 1 2 3 4 5
4. Мога спокойно да изразявам своите
желания и нужди.
0 1 2 3 4 5
5. Приемам себе си дори когато правя
грешки.
0 1 2 3 4 5
6. Вярвам, че съм способна да създам
живота, който искам.
0 1 2 3 4 5
7. Отнасям се към себе си с уважение и
грижа.
0 1 2 3 4 5
8. Доверявам се на вътрешната си интуиция.
0 1 2 3 4 5
9. Чувствам, че имам право да получавам
любов, подкрепа и успех.
0 1 2 3 4 5
10. Позволявам си да бъда автентична и
истинска.
0 1 2 3 4 5



Резултати

40 – 50 точки

Имате силна връзка със себе си и усещане за собствената си стойност.

Продължавайте да развивате тази връзка и да следвате своите желания и мечти.

30 – 39 точки

Вие сте на много добър път към по-дълбока любов към себе си. Понякога може да се появяват съмнения, но вътрешната ви сила се развива.

20 – 29 точки

Има области, в които все още се колебаете или се съмнявате в себе си. Този курс ще ви помогне да укрепите доверието в себе си.

10 – 19 точки

Вероятно често се съмнявате в своята стойност или способности. Сега е момент да започнете нова, по-подкрепяща връзка със себе си.

0 – 9 точки

Възможно е да сте свикнали да поставяте себе си на последно място. Любовта към себе си може да се развие и култивира.





Моите осъзнавания

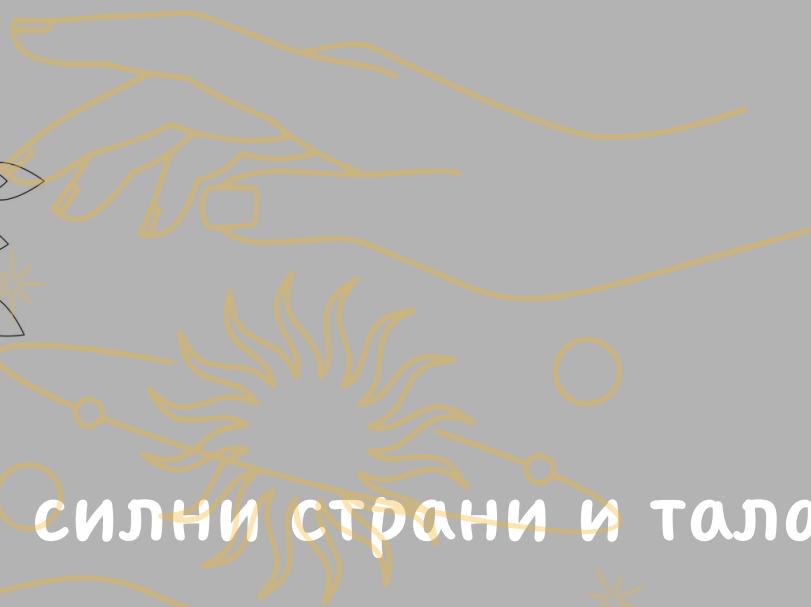
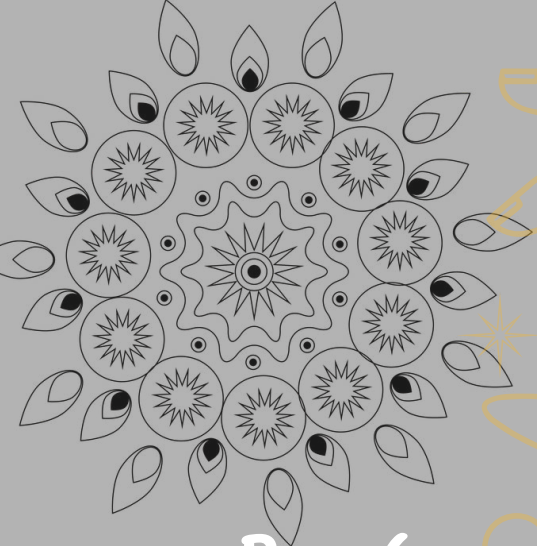
След като попълнихте теста, отделете няколко минути, за да се вгледате в своите отговори.

Този тест не е оценка, а възможност да се свържете по-честно със себе си. Понякога осъзнаването е първата и най-важна крачка към промяната.

Бъдете искрени и нежни към себе си, докато отговаряте на следващите въпроси.

- 1./Как се почувствах, когато попълвах този тест?
- 2./Кое твърдение най-много ме накара да се замисля?
- 3./В коя област от живота си усещам, че имам нужда от повече любов към себе си?
- 4./Какво бих искала да променя в отношението си към себе си?



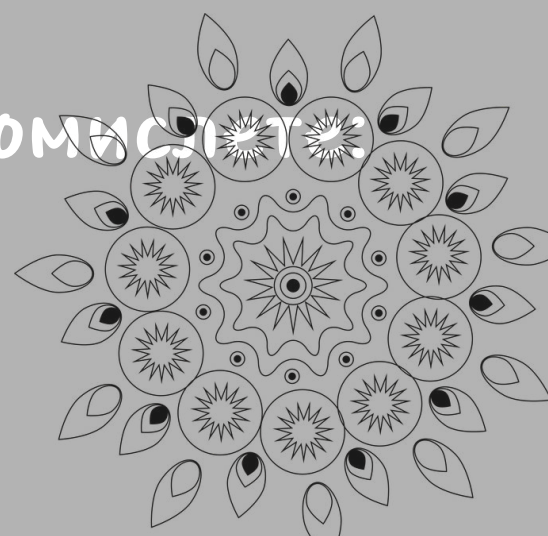
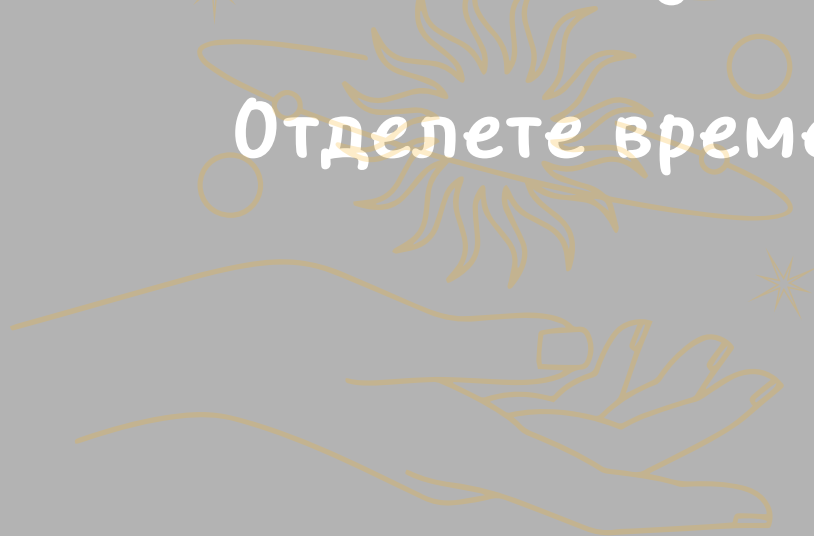


Дарби, силни страни и таланти

Любовта към себе си включва и
способността да разпознаваме
своите дарби, силни страни и
таланти.

Всеки човек притежава уникални
качества, които го правят ценен и
неповторим. Понякога сме
толкова фокусирани върху това
какво не правим достатъчно
добре, че забравяме да видим
всичко хубаво в себе си.

Отделете време и помислете





Отделете време и помислете:

1./Кои са вашите силни страни?

2./С какво се гордеете в себе си?

3./Какви дарби и таланти притежавате?

4./Запишете поне пет качества или способности, които смятате за свои силни страни.

креативност • интуиция • състрадание • чувство за хумор • смелост •
търпение • доброта • умение да вдъхновявам другите



Писмо до моето по-младо Аз

Спомнете си период от живота си, когато сте преминали през труден момент – разочарование, отхвърляне или неуспех.

Може би не сте получили възможност, която сте искали, преживели сте раздяла или сте се почувстввали неразбрани.

В това упражнение ще напишете писмо до по-младата версия на себе си – с повече разбиране, състрадание и любов.

Попълнете празните места и позволете на думите да дойдат естествено.

Скъпа _____

(моето име)

Надявам се да знаеш, че когато _____

(ОПИШИ СИТУАЦИЯТА)

аз бих искала да бъда до теб и да те подкрепя. Понакога преживяваме трудни моменти, а този беше такъв, защото _____

(какво беше трудно в тази ситуация)

Нормално е било да се чувстваш _____

(КАК СЕ ЧУВСТВАШЕ ТОГАВА)

Искам да знаеш, че всичко това е част от живота и е напълно в реда на нещата, защото _____

(Защо това е било естествено)

Понякога сме твърде строги към себе си. _____

(КАК СИ УСПЕВА ДА СЕ СПРАВИШ)

Но аз знам, че ще се справиш, защото _____

(ТВОИ СИЛНИ КАЧЕСТВА)

Винаги ще те обичам и вярвам в теб.

С любов, _____

(моето име днес)



От критика към състрадание (промяна на вътрешния диалог)

Когато започнем да развиваме любов към себе си, е важно да забележим как говорим на себе си в трудни моменти.

Понякога нашият вътрешен глас е много критичен.

В това упражнение ще превърнете тези мисли в по-подкрепящи и състрадателни.

Прочетете следните мисли и напишете ново изречение, което е по-нежно и подкрепящо към вас- **Отиди на следваща страница!**



Прочетете всяко изречение и
напишете нова мисъл, която е
по-добра и състрадателна
към вас.

1. Не съм достатъчно добра.
2. Никога няма да успея.
3. Не мога да се справя като
другите.
4. Толкова съм глупава.
5. Винаги правя грешки.
6. Никой няма да ме оцени.
7. Не съм достатъчно силна.
8. Не заслужавам хубави
неща.
9. Защо не мога да направя
нещата правилно?
10. Сигурно пак ще се
проваля.



Моето намерение

След като се вгледахте в себе си и в начина, по който говорите на себе си, сега е време да се свържете с това, което искате да създадете в живота си.

Намерението е като семе. Когато го посадим с внимание, любов и яснота, то започва постепенно да расте.

Отделете време и се запитайте- **отиди на следваща страница**



Позволете си да мечтаете
свободно и честно. Няма
правилни или грешни отговори.

1. Как изглежда животът, който
бих искала да живея?
2. Как искам да се чувствам в
ежедневието си?
3. Какви хора искам да
присъстват в живота ми?
4. Какви дейности и
преживявания ме карат да се
чувствам истински жива?
5. Какво означава изобилието
за мен?
6. Какви промени бих искала да
направя в живота си през
следващата година?
7. Каква версия на себе си
искам да бъда

Рецепта за усещане за собствената ми стойност

Всеки човек носи в себе си
уникални качества, таланти
и дарби.

В това упражнение ще
създадете своята лична
„рецепта“, която ви помага
да се свързвате със
собствената си стойност и
значимост.

Помислете за нещата, които
ви правят силни,
вдъхновени и автентични.
Попълнете съставките на
вашата рецепта

РЕЦЕПТА ЗА УСЕЩАНЕ НА СОБСТВЕНАТА ЗНАЧИМОСТ

Попълнете празните места, за да създадете
своята лична рецепта.

Добавете най-добрите съставки – нещата, които
ви правят уникални, вдъхновени и уверени.

Ако се затруднявате, помислете за качествата и
талантите, които ви отличават.

Какво ви кара да се чувствате истински себе
си?

Примерни съставки за развиване на усещане за
значимост

1 чаша автентичност

$\frac{1}{2}$ чаена лъжичка изразяване на мнение

1 супена лъжица чувство за хумор

$\frac{3}{4}$ чаша творчески занимания

щипка креативност

Отиди на следваща старница

Моята рецепта

Заглавие на рецептата:

1 чаша

$\frac{1}{2}$ чаена лъжичка

1 супена лъжица

$\frac{3}{4}$ чаша

щипка

Смесете първите четири съставки и разбъркайте до получаване на хомогенна смес.

Добавете щипка _____ на вкус.

Подхранвайте тази рецепта всеки ден с внимание към себе си.

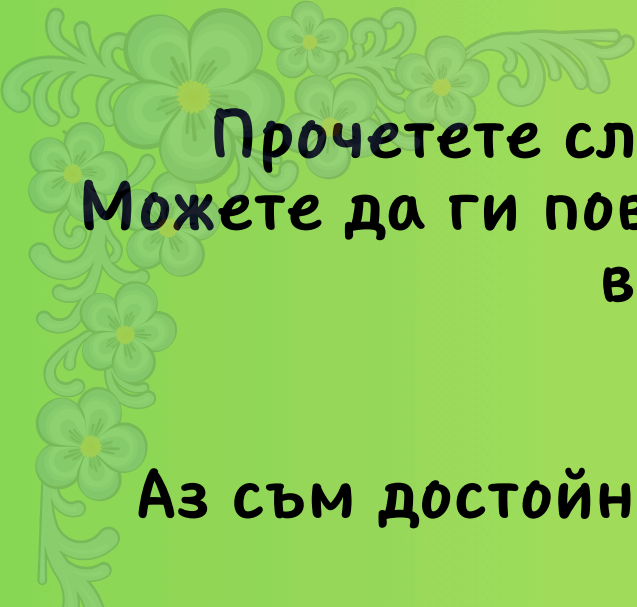
Колкото повече използвате тези съставки в живота си, толкова по-силно ще усещате собствената си стойност и вътрешно изобилие.

Моите утвърждения за любов към себе си:

Думите, които си казваме всеки ден, имат силата да оформят начина, по който мислим, чувстваме и действаме.

Когато започнем съзнателно да избираме по-нежни и подкрепящи мисли, ние постепенно изграждаме по-дълбока любов и уважение към себе си.

Прочетете следните утвърждения. Можете да ги повтаряте на глас или наум всеки ден.



Прочетете следните утвърждения.
Можете да ги повтаряте на глас или наум
всеки ден.

Аз съм достойна за любов и уважение.

Аз приемам себе си такава, каквата съм.

Аз заслужавам изобилие и радост в живота
си.

Аз се грижа за себе си с любов и внимание.

Аз вярвам в своите способности и таланти.

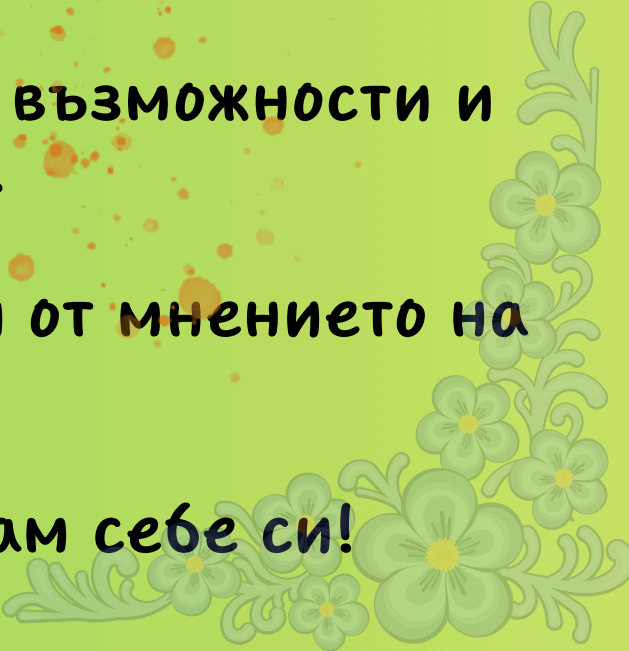
Аз съм достатъчна точно такава, каквата съм.

Всеки ден се отнасям към себе си с повече
доброта и разбиране.

Аз съм отворена за нови възможности и
изобилие.

Моята стойност не зависи от мнението на
другите.

Аз обичам и уважавам себе си!

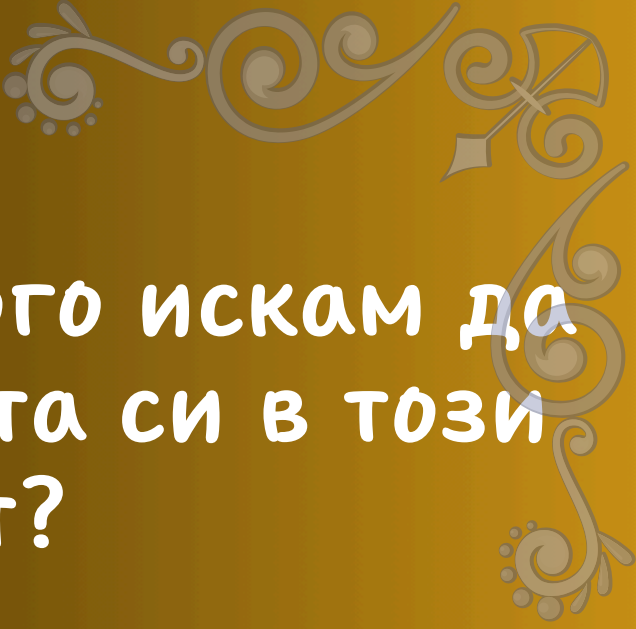


Моето намерение за изобилие

След като се свързахте със своите качества, мечти и вътрешна сила, отделете момент да помислите какво искате да поканите в живота си.

Намерението е като семе. Когато го посадим с яснота и внимание, то започва да расте.

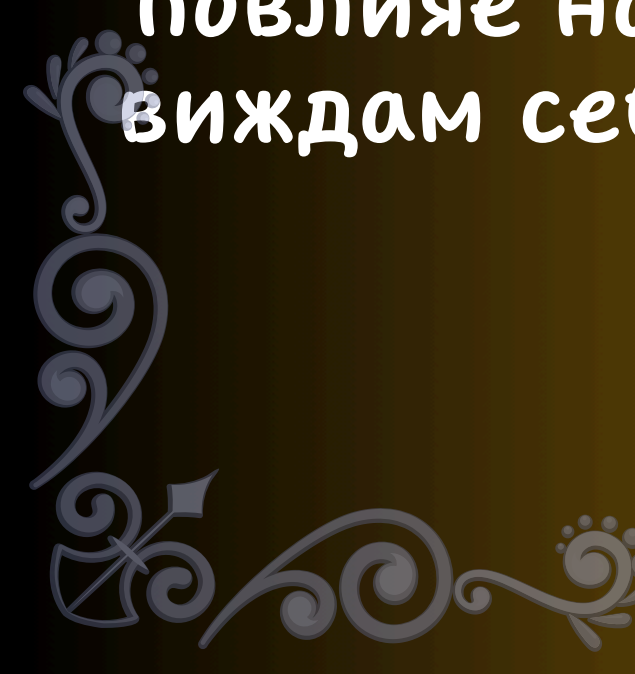
Отговорете на следните въпроси: **ОТИДИ НА СЛЕДВАЩА СТРАНИЦА**



1./Какво най-много искам да
привлека в живота си в този
момент?

2./Защо това е важно за мен и
как ще промени живота ми?

3./Как това ще ми помогне да
се чувствам по-щастлива,
спокойна и уверена?



3./Как тази промяна ще
повлияе на начина, по който
виждам себе си и живота си?

Малки начини да изразявам любов към себе си

Любовта към себе си не е само мисъл или чувство. Тя се проявява в малките избори, които правим всеки ден.

Понякога любовта към себе си означава да си дадем почивка. Друг път означава да направим нещо, което ни носи радост, спокойствие и вдъхновение.

Ето някои малки начини, чрез които можем да подхранваме тази връзка със себе си:

- да си подаря време само за себе си
- да отида на хубаво място или ресторант
 - да си подаря нова книга
- да си купя нещо, което ме кара да се чувствам добре
 - да отида на масаж или спа
 - да пътувам до ново място
- да прекарвам повече време сред природата
- да се грижа за тялото си чрез движение и спорт
- да избирам храна, която ме подхранва и ми дава енергия
 - да се наспивам добре и да се грижа за своя режим
 - да дишам чист въздух и да се разхождам повече
- да правя неща, които ме вдъхновяват и ми носят радост
- да прекарвам време с хора, които ме подкрепят и ме приемат такава, каквата съм
 - да поставям граници, когато нещо не е добро за мен
 - да си позволя моменти на тишина и спокойствие
- да се отнасям към себе си с повече доброта и разбиране

Любовта към себе си се изгражда с малки стъпки всеки ден!

Оцвети



Ден 2 – Благодарност

След като в първия ден обърнахме внимание на обичта към себе си, днес ще преминем към следващата много важна стъпка по пътя към изобилието – благодарността.

Благодарността ни помага да насочим вниманието си към всичко хубаво, което вече присъства в живота ни. Когато започнем да забелязваме и ценим това, което имаме – хората, преживяванията, възможностите и дори уроците – постепенно започваме да усещаме живота като по-пълнен и по-богат.

Всяка ситуация, всеки човек и всяко преживяване по нашия път носят със себе си смисъл и ни помагат да израснем.

В следващите упражнения ще имаш възможност да се свържеш с чувството на благодарност и да обърнеш внимание на нещата, за които можеш да бъдеш признателен в своя живот.

Отдели си време, бъди искрен със себе си и позволи на това усещане да се появи естествено.



Упражнение 1 –

Списък на благодарността

Отдели няколко минути и напиши поне 20 неща, за които си благодарен/а в живота си.

Те могат да бъдат големи или съвсем малки:
хората в живота ти
твоите качества
възможности, които имаш
моменти на радост
преживявания
уроци, които си научил/а



Понякога най-голямото изобилие се крие в малките неща, които приемаме за даденост.

✧ ✧ Упражнение 2 –
Благодарност към себе си

Много често сме благодарни на другите,
но забравяме да благодарим на себе си.

Напиши 10 неща, за които си благодарен/
а на себе си.

Например:

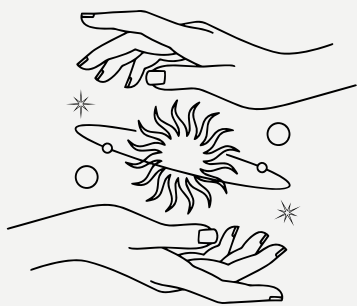
усилията, които полагаш
силата, с която си преминал през трудни
моменти

талантите, които притежаваш
грижата, която даваш на хората около себе
си

 Упражнение 3 –
Благодарност за хората

Помисли за 3 души, които по някакъв начин са повлияли положително на живота ти.

Напиши:
какво са ти дали
какво си научил от тях
защо си благодарен за тяхното
присъствие в живота ти



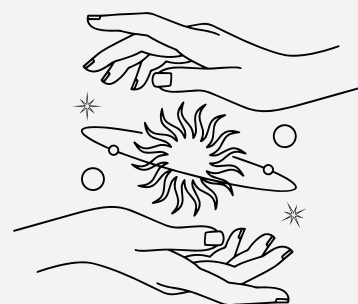
Упражнение 4

Благодарност за уроците

Понякога най-ценните уроци идват от трудни ситуации.

Помисли за една по-трудна ситуация в живота ти и си задай въпросите:
Какво ме научи тази ситуация?
Как ме промени тя?

Какво добро се появи в живота ми след нея?





Упражнение 5

Малките радости

Напиши 10 малки неща, които носят радост в ежедневието ти.

Например:
чаша ароматно кафе или чай
разходка сред природата
музика, която обичаш
разговор с приятел
творчески момент

Тези малки моменти също са форма на изобилие

Практика :

Благодарност за пари и изобилие

Отдели няколко минути спокойствие. Почувствай благодарност за всичко, което вече присъства в живота ти. Отговори на въпросите и напиши своите благодарности.

1. За кои пари, които вече са дошли в живота ти, се чувстваш благодарен/благодарна?

Напиши няколко примера – заплата, подарък, помощ, възможност, проект.

2. Какво ти позволиха тези пари да преживееш или да имаш?

(дом, храна, пътуване, образование, спокойствие, грижа за себе си)

3. За кои малки форми на изобилие в ежедневието си си благодарен/благодарна?

(приятели, време, природа, здраве, идеи, вдъхновение)

4. Спомни си момент, когато парите или възможностите са дошли в точния момент. За какво си благодарен/благодарна в тази ситуация?

5. Какви нови възможности за изобилие вече започват да се появяват в живота ти?

Напиши ги с благодарност, сякаш вече са част от твоята реалност.

6. За кои свои качества, таланти и умения си благодарен/благодарна – тези, които могат да привличат изобилие?

7. Напиши 25 благодарности към парите и изобилието в живота си.

Например:

Благодаря за всички пари, които идват при мен с лекота.

Благодаря за възможностите, които се отварят пред мен.

Благодаря за изобилието, което расте в живота ми.

Благодаря за хората и проектите, които ми носят стойност и доход.

Благодаря за потока на благополучие, който се разширява всеки ден

 **Упражнение 6 –
Благодарност към живота**

**Завърши упражнението с
едно изречение:**

**„Днес съм благодарен/
благодарна за...”**

**Напиши всичко, което идва в
ума ти в този момент**

✧ **Малка практика за теб**

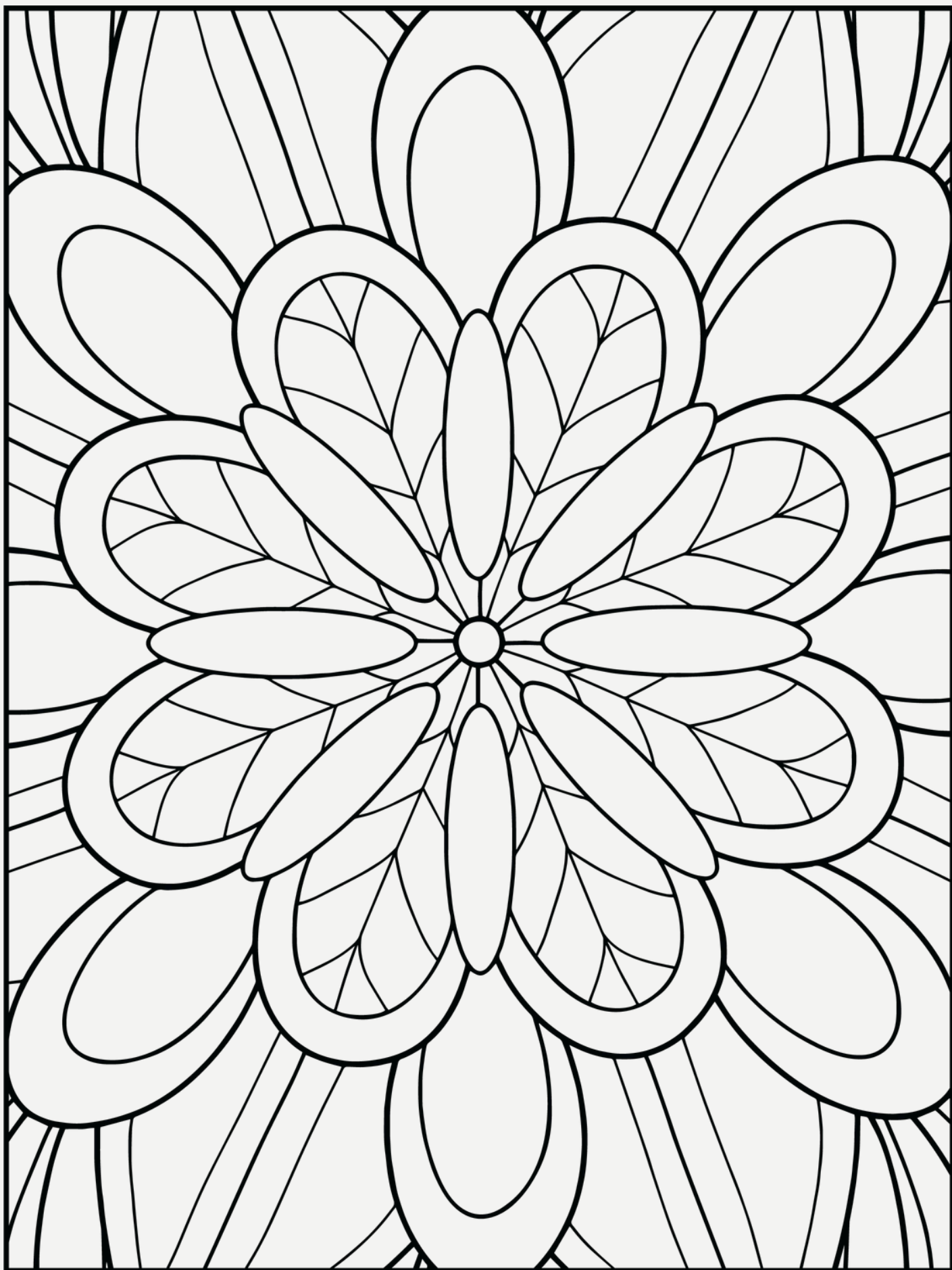
**Затвори очи за няколко
секунди и си кажи тихо:**

**„Благодаря за всичко, което
имам.**

**Благодаря за всичко, което
идва към мен.**

**Позволявам на изобилието да
бъде част от моя живот.“**

Оцвети



✧ ✧ Благодаря ти, че премина през тази малка вътрешна практика.

Понякога в забързаното ежедневиe забравяме колко е важно да се спрем за момент и да се обърнем към себе си — с внимание, с грижа и с благодарност.

Любовта към себе си започва с малки стъпки.
С едно осъзнаване.

С едно тихо „благодаря“ към живота и към всичко, което вече имаме.

Нека тази работна тетрадка ти напомня, че ти заслужаваш време за себе си, уважение към своите чувства и пространство да мечтаеш и да растеш.

Бъди нежна със себе си.

Цени своя път.

И помни, че изобилието започва отвътре — с благодарност, любов и доверие към живота.

✧ ✧ Ти си достатъчна точно такава, каквато си!

Пламе Амея