

Цветан Иванов

***Напомняне
за щастие***

2015 г.

Напомняне за щастие

© Цветан Иванов, 2015 г. Всички права запазени.

Вместо увод

Идеята зад книгата

Написах книгата, воден от желанието ми да споделя свой личен опит, наблюдения и размисли и чрез тях да стигна до едно конкретно изречение. Изречение, което ни напомня как можем да живеем по-щастливи аз, ти и всички ние.

Желая ти приятно и ползотворно четене!

Цветан Иванов

Най-голямата привилегия

Хората мрънкат. Хората се оплакват. Хората споделят къде ги стяга обувката. Някои дори очакват да се присъединиш към тях и да станеш като тях. Не благодаря!

Баща ми е на 77 години и обича да се оплаква – колко е стар, как това или онова го боли, как... Съчувствам му. Но не го съжалявам. Моят поглед върху нещата е по-различен.

Преди време бях на погребение на баба ми. Докато течеше службата, огледах надгробните плочи наоколо. Колко млади хора имаше на снимките! Баба имаше привилегията да си тръгне на 92 години.

В този момент осъзнах: Да остарееш е привилегия!

При първата отворила се възможност го споделих с баща ми. Той е благословен. Животът му като млад е бил динамичен. Създал е семейство и със съпругата му са отгледали двама сина – единият съм аз. Обиколил е половината свят. Говори четири езика, и е самоук.

Той ме научи на трудолюбие, здрава и честна работа. Винаги ми е позволявал да му помагам и постоянно намираше нови бизнес ниши.

Той ме запали по бойните изкуства. 25 години активно се занимаваше с джудо. След края на кариерата си като състезател, стана международен съдия. Аз все още тренирам, и освен това и големият ми син тренира.

Той ме научи какво означава да се грижиш за семейството си като истински мъж и винаги да си до жена си и децата си. За справка, аз съм семеен и за мен семейството е ценност. Приличаме си.

Баща ми вече е на 77 години и днес всичко е по-различно. Активният живот е зад гърба му. Но сега той има още по-голямо семейство – съпруга, дъщеря, двама сина, две снахи, внучка и двама внуци. Животът му се усмихва и му казва:

– Любо, ти си благословен. Направи най-доброто в активната си възраст. Сега се наслаждавай на дните си. Заслужи си го!

Осъзнаванията променят ми рогледа ни и начина, по който възприемаме света. Едно от личните ми прозрения е “Да остарееш е привилегия”.

Ако мрънкаш и се жалваш, ти не цениш даровете на живота и неговата магия. Би било твърде жалко да затвориш съзнанието и сърцето си за богатството, което е на разположение за всички.

Вече по-често си напомням “Днес се ползвам с най-голямата привилегия”. И всичко около мен и в мен става по-ведро и по-радостно.

Благодаря ти бабо! Благодаря ти татко! Благодаря ти живот!

Напомняне за щастие

Цениш ли привилегиите, с които се ползваш?

Летящи подаръци

Майка ми е жената, която ме запали по книгите. Купуваше редовно, а семейната ни библиотеката растеше от месец на месец.

Наблюдавах я как чете новите книги на един дъх. Очите ми светиха от възхищение. Исках да бъда като нея. С времето изработихме наша система.

Тя купува нова книга. Показва ми я и се разбираме, след като я прочете, да ми я даде. След ден-два книгата вече е в ръцете ми. Системата работеше ефективно. Един от най-красивите ми спомени е да се прибера у дома и да намеря новата книга на мама.

Днес аз купувам книги всеки месец. Библиотеката ми се разраства със стабилни темпове. С книгите сме големи дружки и си прекарваме чудесно.

Днес аз споделям новите книги с нея и заедно ги обсъждаме. Благодарение на общите книги имаме наши теми на разговор и общуваме на друго ниво. Преживяването е уникално. Често след като си кажем "Здравей" се надпреварваме да зададем един и същ въпрос "Какво ще ми споделиш?".

Наскоро осъзнах, че книгите притежават магическата способност да сближават хората. Невероятно!

Един ден ме връхлетя идеята да започна да публикувам в социалните си профили коя книга съм прочел и да споделям няколко думи за нея – с какво ми е била полезна, какво съм научил, какво съм си взел. Реших, че това е супер начин да вдъхновявам приятели ми да четат.

Неотдавна публикувах снимка на "Малка златна книга за ДА!-нагласата" на Джефри Гитомър. Моя приятелка прояви интерес и се разбрахме да ѝ заема книгата. Не съм скръндза, но предпочитам да не давам книгите си. Обичам личната си библиотека. Освен това, когато работя правя справки с дадени книги и държа те да са на една ръка разстояние от мен. Не исках да я давам. Исках я само за себе си.

Спомних си как майка ми даваше нейните книги. В този момент осъзнах, че аз съм в дълг. Осъзнаването промени чувствата и решението ми.

С удоволствие пуснах книгата на свобода. Тя отлетя и кацна при човек с добро сърце и буден ум. Богатството притежава стойност само когато го споделяме и даряваме.

Последваха няколко случайности:

Мой приятел ми сподели, че си е купил и прочел книга, която му е допаднала. След тези думи той ми я подаде и ми каза да я прочета. Подарък!

Получавам съобщение от Цвета, тя ми поиска книгата на Джефри Гитомър, че ми е приготвила две книги, които биха могли да ми бъдат полезни в работата. Втори подарък!

На следващият ден имам час с клиент. В началото на срещата тя изважда от чантата си книга и ми я подава. Поглеждам и виждам, че темата е общуването. Точно за мен. Трети подарък!

В рамките на седмица без да съм искал трима човека ми връчиха книги с мисълта, че биха ми били интересни и полезни. Бях трогнат. Някой е мислил за теб, проявил е загриженост за теб и е отворил сърцето си за теб.

Какво в действителност се случи?

Отворих сърцето си и дадох една-единствена книга на приятел, който прояви интерес към нея. За седем дни в ръцете ми неочаквано „кацнаха“ четири книги от трима приятели – летящи подаръци!

Чрез магията на книгите почувствах магията на топлото човешко сърце. Моето го затопли майка ми. И сега сърцето ми гори със страст, а огънят в него се подхранва с благодарност. Книгите са повече от знание. Много повече!

Напомняне за щастие

**Отвореното сърце може да дава и да получава дарове.
Отвори сърцето си и чрез даровете изграждай
пълноценни взаимоотношения.**

Оценки срещу Кайзен

Вчера вечерта синът ми се похвали:

– Имам петица на теста по български.

Поздравих го за успеха. След това прегледах теста. Видях какви грешки е допуснал, къде се е справил отлично и след това реших да го направим втори път. Той е втори клас и аз му помагам при домашните работим – екип сме. Прекрасно зная, че владее добре учебния материал. С малко повече концентрация би могъл да изкара шестица.

Тази сутрин го попитах дали знае какво означава “Кайзен”. Вече знае. Обясних му, че кайзен се състои от две думи: **kai** – промяна и **zen** – добро. Кайзен е ежедневна работа, чрез която се променяме и ставаме по-добри.

Днес психолозите знаем, че човек може да се променя. Този дългогодишен спор приключи след като учените откриха едно уникално качество на човешкия мозък – невропластичността. Благодарение на него ние може да се променяме, при условие, че целенасочено работим за желаната промяна.

Изтокът говори за непрекъснато усъвършенстване – кайзен, а не за невропластичност. Далай Лама казва:

– Една мисъл може да ви промени.

През XXI век западната наука се среща с мъдростта на Изтока и вече знаем със сигурност:

Промяната е възможна

Не знаем в каква степен е възможна. С други думи, все още нямаме средствата да измерваме човешкия потенциал. И по-добре. Но едно е сигурно. Чрез целенасочена постоянна промяна всеки има възможността да освобождава все повече от личния си потенциал.

Спортните състезания са идеален пример. Всеки нов рекорд означава стъпка напред и разширяване границите на човешкия потенциал. Въпросът

не е дали ще бъде подобрен даден рекорд. Въпросът е кога ще бъде подобрен. Засега приемаме, че потенциалът е безграничен. Две основни идеи:

1. Безграничен потенциал.
2. Постоянна промяна към по-добро.

В светлината на тези две идеи оценките губят стойност сами по себе си. Няма значение дали ученикът ще изкара 2, 3, 4, 5, 6. В същността си оценката е обратна връзка, която ни дава информация в каква степен сме разгърнали личния си потенциал.

След като разполагаме с яснота, можем да фокусираме енергията си към позитивна промяна. Тези две стъпки превръщат философията кайзен от информация в сила за трансформация. Колкото по-рано усвоим полезната информация, толкова по-добре. Затова споделям с младия ученик. Така той ще има възможност да овладее работещ принцип, в който са заложили две велики идеи.

Целта пред нас е от информация да преминем към трансформация. Първото, което ще направим е да повторим теста в домашни условия. Действието е ключът. Благодарение на него използваме информацията и реализираме трансформация. Резултатът:

- Освобождаване на нов потенциал.
- Повишаване на нивото на уменията.
- Изграждане на позитивни навици.
- Повече вяра с собствените си възможности.

В средносрочен и дългосрочен план подходът кайзен носи повече ползи, отколкото ако се фокусираме върху моментната оценка. Затова аз не поставяме изискване "превърни петицата в шестица". Предпочитам да запозная и да помогна на младока да овладее уменията да се усъвършенства. Това умение е най-голямата гаранция за успеха.

Напомняне за щастие

**Разполагаш с безграничен потенциал.
Освобождавай го все повече и стъпка след стъпка променяй живота си.**

По-ефективният подход към всичко в живота

Изправени сме пред конкретна задача. Разполагаме с две базови нагласи как да я изпълним.

1. **Негативната нагласа** – да мрънкаме, да загубим скъпоценно време, да развалим настроението си и това на другите, да понижим енергията си чрез негативизма.
2. **Позитивна нагласа** – да действваме ентузиазирани, решително и с ясното намерение да доставим желания резултат.

Негативната нагласа в действие – един пример

Системният администратор трябваше да ми осигури достъп до безжичната мрежа във фирмата, за да изпратя от телефона си 20 снимки на външен партньор. Изпълнението на задачата отне около минута. Но преди това той отдели повече от минута да мрънка.

В крайна сметка, достави резултата, но не пропусна да се зареди с доза негативни емоции. Аз вече съм по-устойчив и в подобни ситуации запазвам спокойната си нагласа. Усмиввам се.

Още един пример

Мой приятел се интересува от Позитивната психология. Вече има доста качествени книги на пазара. От опит знам, че за да си специалист по Позитивна психология, те очакват поне 50 заглавия за внимателен прочит. Препоръчах му една качествена книга, която би му била от полза. В отговор чух:

– Оф, кога ще ги прочетем всичките тези книги?

Лъха ли ти на оптимизъм и решителност? На мен не. Щом твърдо си решил да се отдадеш на нещо, просто го направи с желание и ентузиазъм. Те активират енергията, с която ставаме по-продуктивни.

Преди повече от пет години се потопих в света на Позитивната психология. Към днешна дата съм прочел и прерпочел много внимателно (подчертавал съм, водил съм си записки, писал съм статии...) повече от 50

книги. Продължавам да следя новите заглавия, да купувам, да уча и да се развивам.

Никога не съм си правил илюзията, че овладяването на една наука става за ден, месец или година. Първото нещо, което правя е да си дам 5 години, за да стана специалист на доста добро ниво. След това започвам да ям "слона хапка по хапка". Така не се чувствам смазан от трудността на задачата пред мен, която доброволно съм си избрал.

Да мрънкаме е навик. Лош навик, чрез който прахосваме енергията и времето си. И двете са органичен ресурс. Затова всекидневно тренирам навика да не мрънкам и да не се оплаквам – пазя енергията си за съзидателни дейности.

Избирам да действам от позицията на позитивната нагласа. Основно използвам две стратегии:

1. Ако задачата може да бъде изпълнена за кратко време, атакувам и приключвам.
2. Ако задачата изисква повече време, съставям си по-дългосрочен план и го разбивам на подпланове, които да атакувам в кратки срокове.

Двете стратегии ми помагат да действам ентузиазирано и решително. Задача след задача работата си върви със стабилни темпове. Не на последно място, чрез тях синхронизирам личните си очаквания с реалността – предпазва от разочарования и носи спокойствие.

Не съм свършен – все още

Има моменти, в които се улавям да мрънкам и да се оплаквам. Разликата е, че вече съм в по-чувствителен и по-бързо успявам да се уловя "на местопрестъплението" преди да се подхлъзна към негативното. Колкото повече практикувам, толкова по-лесно и естествено става да действам от позицията на позитивната нагласа.

Двата ключови принципа са:

1. Съзнателност – какво правя и как го правя.
2. Критична преценка – действам ли градивно.

Предпочитам да живея дните си с ентузиазъм, желание, радост, настроение и да работя продуктивно. Затова избирам позитивната нагласа.

Забравете за мрънкането и оплакването. Не си губете времето с безполезни дейности, които ограбват времето, енергията и възможности ви.

Вместо това ентузиазирайте се, вдъхновете се и използвайте всяка една минута, час, ден пълноценно. Ще почувствате разликата. Позитивното вътрешно състояние е за предпочитане от негативното.

От позицията на коя нагласа ще действаме е личен избор на всеки. Често си повтарям следното изречение, което ми помага да включа позитивната нагласа:

– Действам ентузиазирано и решително.

Напомняне за щастие

**От време на време проверявай с каква нагласа действаш
и използвай енергията си гравивно.**

Как се случват хубавите неща?

Хубавите неща се случват случайно. Какво прекрасно клише!

Клишетата са широко разпространени и повтаряеми от множество хора изрази. Днес значението на думата “клише” е по-скоро негативно – поредната изтъркана фраза.

Въпросът, който си задавам е:

– Какво прави клишетата толкова устойчиви във времето?

Клишетата, (разбира се, не всички), носят в себе си изпитана житейска мъдрост. Онзи ден съпругата ми се обади и ме изненада.

– Цветане, поканиха ни да посрещнем Нова година в Смолян. Какво ще кажеш?

Казах “Да” без да се замислям. Тъй като сме с две малки деца, вече седем години посрещаме Нова година у дома. Време е за малко разнообразие – солта на живота.

Получихме поканата от младо семейство, което аз не познавам. Николай работи със съпругата ми – тя е счетоводител. От нея знам, че са стрехотна и готина двойка. Гласувам й пълно доверие. Вече усещам тръпката от различното посрещане на Новата година. Позитивните очаквания подхранват чувството ни за щастие.

Поканата дойде напълно неочаквано и клишетото “Хубавите неща се случват случайно” се потвърди.

Клишетото е като семе. От него можем да поникне радост, удоволствие, прозрение, нови преживявания, мъдрост, позитивна промяна, благополучие.

Семето се полива с отворено съзнание – да погледнем в истинския смисъл на клишетата и да съзрем закодираната мъдрост в тях, и с твърдо и решително “Да” да позволим да се насладим на узрелите плодове. Животът ни предоставя изобилие от възможности. От нас зависи да проявим здрав разум и да решим кога, къде и на какво да кажем “Да”, за да живеем по-щастливо. А клишетата... Клишетата са уникални!

Напомняне за щастие

**Казвай по-често „Да“.
Позволявай на хубавите неща да се случват
и им се наслаждавай.**

Възхитителните млади хора

8 декември вечерта. Аз съм в кабинета си и работа с млада жена на 20 години. Веднъж седмично тя ползва моите услуги като психолог. Същата вечер студентите празнуват. Бил съм студент и прекрасно знам какъв очакван празник е 8 декември.

С нея започнахме работа през лятото. Още в началото тя сподели твърдото си решение да стане студентка и да учи бизнес администрация. Успя!

Междувременно започна и работа, водена от два мотива:

1. Да бъде финансово независима.
2. Да не е в тежест на родителите си.

Всеки път, когато плаща за консултациите със свои пари, тя е горда и усмихната. Плаща не с парите на мама и на тати, а със собствения си труд. Адмирации!

По време на вчерашната ни среща стана дума за празника. Колегите й купонясват на Банско. Без нея. Тя им каза, че наскоро е започнала работа и не желае да отсъства. Целта ѝ е да се утвърди като надежден служител. В този момент осъзнах, че на 8 декември тя цял ден е била на работа, а след това е дошла в кабинета ми за поредната ни среща.

Останах поразен и възхитен. Колко първокурсници биха постъпили като нея?

Не знам, но със сигурност не много. Колко му е да отложиш срещата с психолога и да си вземеш един ден отпуск?

Споделих ѝ чувствата си. Тя заслужава ясно да знае колко е отговорна, целенасочена, загрижена и надеждна. Заслужава позитивна обратна връзка.

Кой каквото иска да говори за младото поколение. Аз знам, че има уникални млади хора, които са и ще бъдат цвета на нашата нация. Дори познавам и имам привилегиата да работя с един от тях.

Споделих тази история с няколко приятели. Един от коментарите беше, че подобни жертви са ненужни. Не мисля, че би следвало да говорим

за жертви. Предпочитам да говорим за приоритети. Когато човек ясно си ги е подредил, лесно взима решения какво да прави и какво да не прави.

Ясните приоритети насочват усилията ни в избраната посока и шанса да постигнем целите си се увеличава многократно. На другия полюс са хората, които не си поставят ясни цели и приоритети, или са доста добри в намирането на оправдания.

За да постигнем своето, се изискат смелост, кураж, решителност, последователност, дисциплина и усилия. Целите и приоритетите ни позволяват да използваме наличните ресурси по най-добрия възможен начин.

Щастливите хора знаят какво точно искат и правят необходимото, за да го постигнат.

Щастливите хора реализират себе си и постигат своето.

Щастливите хора не са вманиачени в конкретните постижения. За тях по-важно е да живеят според собствените си осъзнати избори.

Щастливите хора поглеждат в себе си. След това избират, решават и действат. Така те живеят автентично. Живеят своя живот.

Напомняне за щастие

**Използвай личната си власт да правиш избори
и активно изграждай своето по-добро бъдеще.**

Действай сега!

У дома сме само аз и Донка. Моя милост работи на компютъра. Донка си действа по нейните неща. От време на време си разменяме по някоя приказка и всеки продължава да работи по задачите си.

Напоследък, докато работя, си пускам приятна музика. Ефектът е добър. В този ден работих и слушах музика по един от музикалните канали.

Донка ми сподели, че е била на гости при нейна приятелка и техният оператор предлагал музикален канал с уникални изпълнителни. Страхотно я впечатлили 2cellos.

Докато обясняваше колко е жалко, че нашият оператор не предлага този канал, аз вече търсих въпросните 2cellos в youtube. Намерих ги! Спрях звука на телевизора и Донка възкликна:

– Това са 2cellos! Да. Те са.

Докато тя говореше, аз се задействах веднага и я изненадах. Домът ни се изпълни с прекрасна музика, усмивки и радост.

Да действаш сега често означава да уловиш момента и да се възползваш от него. Няма значение дали става въпрос за работата ти, за семейството ти, или за нещо друго. Няма никакво значение.

От значение е да изградиш навика да действаш сега!

„После“ е доста несигурно понятие. Често „после“ се превръща в „никога“. Благодарение на този позитивен навик правим живота си по-пълноценен и го изпълваме с повече щастие. Струва си да изградим и да подхранваме навика да действаш сега.

Възможностите са навсякъде около нас. Но не всеки се възползва от тях.

Навикът да действаш сега е надежден партньор, който ни помага да улавяме възможностите във всички области на живота, и така да го променяме към по-добро.

Напомняне за щастие

**Залагай на навика да действаш сега
и превръщай потенциалното в реално.**

Най-ценното, което мога да ти дам

Днес големият ми син имаше тренировка по плуване. Предостави ми се възможност аз да го заведа и да разменим роли със съпругата ми.

Преди 7 години мечтаех да порасне и да го запишем на плуване.

Преди 4 години мечтата ми се сбъдна.

Все още помня първите му тренировки. Треньорът му, Иван Ушев, влагаше неимоверни усилия, за да научи малката рибка да плува. Дори веднъж каза:

– Иване, ако теб те науча да плуваш, ще съм най-великия треньор на света!

Научи го. А вие вече знаете името на най-великия треньор на света.

Днес просто се насладих. Иван Ушев върви покрай басейна и дава инструкции на Иван как да подобри техниката си и го окуражава да продължава. В залата още няколко треньори дават най-доброто от себе си за развитието на нашите деца. Невероятни хора, които работят със сърце.

Седях на трибуната и се наслаждавах на гледката. Иван плуваше грациозно и с лекота. Красота!

В един момент се огледах. Видях, че съм заобиколен от десетки възрастни – родители, баби и дядовци, роднини, приятели. Всички ние даваме най-ценното на децата си – нашето време.

Същото правят и треньорите, с малко повече нерви. Да дадеш от времето си е безценен дар. С него започва всичко. Времето отваря портите на потенциала. И е наша отговорност къде, как и на кого даряваме този безценен дар.

Треньорът може да си свърши работата, само когато драговошно дарим. Детето може да положи усилия, само когато драговошно дарим.

Можем да се насладим на красотата на израстването, само когато поднесем в дар най-ценното, с което разполагаме.

Да посветиш част от времето си за някого е най-ценното и най-смысле-ното, което можем да направим с отреденото ни време на Земята.

Днес денят ми беше смислен и съм щастлив. С най-голямо удовлетво-рение искам да споделя, че в басейна има нова малка рибка. По-малкият ни син вече направи две тренировки по плуване. Иван Ушев да се стяга.

Напомняне за щастие

**Дарявай част от времето си на другите.
Това е безценен дар, който само ти можеш да дариш.
Надявам се да го правиш всеки ден поне за един човек.**

Аз не съм сам – Ти си с мен

Животът ме дари с привилегията да опозная дълбоко един достоен мъж. Роден е преди 77 години. Отгледан е от майка си и баба си. Така и не успява да се запознае с баща си. Израства на улицата. Започва да работи от малък и не спира до края. Няма възможност да посещава колеж или университет. Животът му е суров.

Той се изправя гордо и приема предизвикателството.

Използва здравия си разум и, където и да работи, дава най-доброто от себе си. Така с годините успява. От бедно момче се превръща в стабилен мъж, който е отговорен съпруг, баща и дядо. Целият му живот минава под знака на активността и реализирането на възможности. Благодарение на своя хъс за живот, той прекъсва цикъла на бедността.

Заедно с неговата съпруга постигат добър стандарт на живот. Но той не се задоволява с материалното. Успява заедно със своята вярна спътница да осигури най-доброто за времето си образование на първородния си син в чужбина. Днес синът му е проспериращ инженер, който активно строи в България.

Четиринадесет години след раждането на първото им дете, решават да имат второ. По-малкият син също получава всичко – обич, дом, грижи и любов.

По-малкият също получава възможност да се образова и става втория във фамилията с висше образование. Също като брат си, днес той е реализиран професионалист.

Това е фонът. Най-важното е, че малкото бедно момче, което никога не успяло да види баща си, научи своите синове как да живеят достойно. Без много приказки, а с повече действия. Той живя така, че децата му да се учат от неговия личен пример. Той живя като боец с любящо сърце. Справи се превъзходно.

Най-голямото му постижение е, че той и съпругата му, борбена като него, успяха да предадат този несломим дух и хъс за по-добър живот на синовете си. Сега те поеа щафетата. Но вече има разлика.

Те познават баща си и го носят в сърцето си. Днес те са по-силни. Където и да отидат, Той е с тях. Те не влизат сами в дълбоките води на живота. Те влизат с цялото прекрасно и достойно извоювано наследство.

Никой от нас не е сам. Всеки от нас е част от достойно наследство. Една от най-важните ни задачи е да дадем своя принос и да обогатим наследството в името на своите деца, които ще поемат щафетата.

Аз не съм сам. Ти си с мен. Обичам те!

Напомняне за щастие

Ние ковим съдбата си, не обстоятелствата.

Щастливото въже за скачане

На втори януари имам рожден ден. Преди тръпнех в очакване какви подаръци ще получа. Днес наблюдавам същото вълнение в децата си.

Вече не свързвам рождения си ден с получаването на подаръци. Приоритетите ми се промениха, а най-вероятно и ценностната ми система. Сега много повече държа на сърдечните поздравии, на вниманието, на загрижеността и на любовта от страна на любимите ми хора и приятелите ми. Това е повече от достатъчно, за да се чувствам щастлив. И все пак още получавам подаръци. Детето в мен се радва.

Всеки, който ме познава по-добре, знае как да докосне сърцето ми. Подари ми книга и бъди сигурен, че си ми направил най-страхотния подарък на света. Този рожден ден успяха да ме изненадат. Другата ми страст е спорта. Наскоро включих в тренировките си скачането на въже и се влюбих в това упражнение. Реших да си купя собствено, което постоянно да ми е под ръка. Обаче ме изпревариха. Подариха ми чудесно въже. Вчера направих първите 500 подскока с новата придобивка. Супер!

Преди време бях писал статия за подаръците. За съжаление, голяма част от тях не влизат в употреба, а биват препродавани. Такава е съвременната тенденция.

От друга страна, прави впечатление, че не всички подаръци се препродават. Немалка част от тях остават скъп спомен, който носи радост. Идеята е да познаваме интересите на другия. Това е гаранция за правилен избор при покупката на подарък. Подарък, който искрено ще зарадва получателя.

Едно въже за скачане не струва кой знае колко. Но това е без значение. Мен ме трогна факта, че любимите ми хора познават моите интереси и мен самия. Благодарение на това знание, те успяха да ме зарадват и да ме направят по-щастлив. Въжето за скачане е в спортния ми сак и съм сигурен, че дълго време ще го използвам. Освен това всеки път, когато скачам чувствам невидимото присъствие на топлите чувства на моите близки.

Да познаваш другия е невероятен начин за изграждане на процъфтяващи и стабилни взаимоотношения. Едно въже за скачане има потенциала да се превърне от подарък в дълбоко послание: – Аз се интересувам от теб и се грижа за твоето благоденствие! От обикновено въже се превръща в щастливо въже. Толкова е просто.

Разбира се, по-важни от подаръците са посланията, които отправяме към хората, които обичаме и ценим. За да достигнат до сърцето им, условието е да ги познаваме. Само тогава можем да изразим чувствата си, нежно да докоснем любимото сърце и да дарим щастие. Колко обикновени неща можем да превърнем в послания, които носят благоденствие? Повече от достатъчно.

Както виждате парите не са най-важното. Дори можем да ги прескочим. Ключът не е в парите. Ключът е в нас.

Напомняне за щастие

**Познавай хората, които цениш,
и отправяй послания,
които докосват сърцето им.**

Сърфирай умело

Днес ме зарадваха с добра новина. Мой приятел ми се похвали, че е одобрен за работа в голяма фирма, в която ще работи по специалността си.

Той е техник. Зад гърба си има години трудов стаж и практически опит. Кариерата му години наред върви нагоре. Това му позволява да създаде заедно със съпругата си добър стандарт за семейството си. Неговата гордост са децата. Като добър родител, той желае най-доброто за тях.

Но не всичко върви само нагоре. Животът е като вълните в морето. Неизбежно има спадове. Неизбежно!

Вълната на икономическата криза го захвърля на бюрото по труда. Съкращенията са изпитана мярка за противодействие и той попада под нейния удар. В подобни моменти всеки от нас е изправен пред избора как да отговори на ситуацията. За мен има два основни отговора:

- Градивни.
- Деструктивни.

Деструктивните са тези, които ограбват нашите сили и ни карат да се примиряваме. Те блокират възможностите за действие и стремежа ни да започнем отначало там, където сме.

Градивните активират вътрешната ни сила и ресурси. Мобилизират ни за действия, чрез които да започнем отначало там, където сме.

На всеки се случва да бъде “зануляван”. Но това не е присъда. По-важното е как избираме да отговорим на ситуацията.

Да отговорим за мен означава да поемем отговорност. Чрез отговорността ние избираме как да действваме. Разбира се, градивните отговори на житейските предизвикателства са най-доброто решение. Благодарение на тях съхраняваме мечтата си за по-добро и по-щастливо бъдеще и продължаваме да работим за реализирането ѝ.

Моят приятел преживя няколко трудни години. Преглътна егото си на добър специалист и не се колебаеше да заема по-ниско платени длъжности, за които е свърх квалифициран.

Този практичен подход му позволи да осигурява доход за семейството си, да запази вратата си, да не спира да действа и да търси нови възможности.

Времето лети... бързо. След няколко години възможността почука заслужено на вратата му. Той се възползва. Сега е ред отново да се издигне на върха на вълната.

С ума си знаем, че в живота има възходи и спадове. Истинското предизвикателство е да покажем, че умеем да сърфираме умело и с усмивка по капризните житейски вълни.

Моят приятел е професионален „сърфист“. Доказа го на всички. Най-вече на себе си.

В трудни моменти приемането на ситуацията, адаптирането към промените, запазването на вратата и ангажирането с градивни действия са предпочитания подход.

Рано или късно, отново ще яхнем своята голяма вълна по-уверени, по-силни и по-щастливи. При това напълно заслужено.

Как посрещаме предизвикателствата?

Въпрос за милиони. Отговорите и действията ни определят дали животът ни ще е повече от добър.

Напомняне за щастие

Сърфирай умело по вълните на предизвикателствата.

Използвай дарбата си

Вярвам, че всеки човек се ражда с лична дарба. Някои го наричат талант, други призвание, трети дарба. Дарбата е онова, което правим най-добре на този свят. Около нея се върти всичко останало.

Някои я откриват рано, други по-късно. Някои я усещат, но не я използват пълноценно. Това е за мен най-голямата трагедия.

Моята дарба са думите. Независимо, че го осъзнах сравнително късно, още в ранното ми детство имаше индикации. Като дете имах тетрадка, в която пишех разкази. Нямам спомен какво съм писал, но съм го правил.

След това животът ми се стече така, че да завърша гимназиалното си образование в езикова гимназия. Първото ми висше образование е руска филология.

Като студент едно лято работих на морето и почти всяка вечер пишех писма. Нещо в мен ме караше да го правя. Майка ми още ги пази и наскоро ми показа писмата. Хартията е пожълтяла от времето, но имах уникалната възможност да прочета какво съм писал преди 15 години.

Осъзнах, че не съм се променил кой знае колко. Просто съм продължил в същата посока. Днес продължавам да пиша и да се изразявам чрез думите. Все още съм подвластен на тяхната магия. Те ми помагат не само в работата като психолог, а и в отношенията ми с хората.

Усещам с цялото си същество, че това е моята природна дарба, и когато я използвам, чувствам че истински живея.

Всеки има своя лична дарба!

Онзи ден в нас дойде братовчедна на съпругата ми. Неговите ръце творят чудеса. Наричаме го "Коцето спешната помощ". Ако има нужда от по-сериозен ремонт у дома, Коцето е човека. Например наскоро ни се развали вентилатора на камината и Коцето го поправи за норматив.

Той е от хората, които вършат работата си с любов, и затова е неверооятен професионалист. Другите го уважават и ценят. Няма как да бъде иначе.

Всеки, който използва дарбата си, е винаги на мястото си. Работата му се превръща в произведение на изкуството, тъй като влага сърцето си в нея. Това е цялата магия! Струва си да повтори. Всеки притежава лична дарба.

Една от най-важните ни задачи е да я почувстваме и да започнем да строим живота си около нея. Хората, които го правят, се чувстват удовлетворени и щастливи.

Напомняне за щастие

Използвай личната си дарба. Тя е в теб и те чака.

Незаменимите

Един от начините да живеем в хармония със себе си е да имаме ясни житейски принципи и да ги следваме.

Разбира се, първата стъпка е да ги формулираме. Най-добрият вариант си остава белия лист. Аз например си водя дневник, в който си записвам важните неща. В него съм формулирал двадесет и един принципа, които да ме насочват. Първият и най-любимият ми е:

Живей смело и свободно!

Личните принципи са полезни поне по две причини:

1. Те ни стимулират да погледнем в най-дълбоката си същност и да живеем според нея. Живеем в щастливо, когато действаме в съответствие със своята природа, а не против нея. Принципите са като пътеводни знаци по пътя в живота. Незаменими.
2. Втората полза е, че благодарение на тях можем да взимаме светкавични решения без да се замисляме дори за секунда как да постъпим в дадена ситуация и да сме сигурни, че постъпваме добродетелно.

Друг мой принцип е свързан с честността. Пример как го приложих в действие:

Фирменият счетоводител ми даде определена сума пари, за да се разплатя с друга фирма, чиито услуги ползвахме наскоро. Платих на касата и получих фактура за плащането. В този момент шефът дойде при мен и ми върна част от парите, като каза:

- Това е отстъпка, тъй като сте редовни клиенти.

Супер! Но отстъпката не беше отразена във фактурата. Спокойно можех да си я прибера в джоба и да се усмихна. Вместо това върнах отстъпката в счетоводството. Направих го без да се замислям. Тази ситуация бе поредната възможност да утвърдя принципа на честността в живота си. Решението как да постъпя беше взето светкавично бързо.

Ясно формулираните житейски принципи са незаменими помощници при взимането на решения как да постъпим. В крайна сметка, качеството на постъпките ни гради качеството на характера ни, а чрез него градим качеството на живота ни. Това е един от най-стойностните начини да живеем в хармония със самите себе си и да бъдем достойни хора.

Напомняне за щастие

**Формулирай своите ръководни житейски принципи
и ги утвърждавай в постъпки си.**

Твърдите решения – мост между „тук“ и „там“

Целите са велик инструмент. Благодарение на тях ние се придвижваме напред към по-доброто ни бъдещето.

Днес сме тук. Хората на потенциала (тези, които се развиват и вървят напред) гледат в бъдещето и виждат по-доброто.

Така създаваме разстояние между „тук“ и „там“. Целите в същността си са нашето „там“.

Две мои „там“:

1. Тази година съм си поставил за цел да се обзаведа с чисто нова лична библиотека – по-голяма и по-красива. Всеки месец купувам книги и вече имам нужда от разширение.
2. Българският книжен пазар е доста богат за нашите размери. От друга страна, има толкова автори и книги, които искам да прочета, но знам че няма да бъдат издадени у нас. Поради тази причина в края на 2014 г. реших да започна да купувам повече книги на английски език. Това е второто ми „там“ за 2015 г.

Досега съм купувал е-книги на английски език от онлайн книжарници. За мен добрата стара книга, която можеш да докоснеш и да съхраниш в личната си библиотека, все още е на първо място. В това отношение съм консервативен. След като взех твърдо решение да купувам книги на английски и да попълвам библиотеката си се случи следното.

По време на събиране на фамилията покрай коледните празници с Даниел се заговорихме за книги. В това отношение си приличаме. Той ми сподели за сайта bookdepository.com – неговото предимство е, че доставката е напълно безплатна. Бях повече от щастлив. Информацията достигна до мен няколко дни след като взех твърдо решение да купувам книгите, които ме интересуват на английски и да не съм зависим от българския книжен пазар.

Съвпадение?

Все повече започвам да вярвам, че когато вземем твърдо решение от „тук“ да се придвижим „там“, започват да се случват повече подобни съвпадения. Няма значение как ще наречем този процес.

Но определено започваме да получаваме подкрепа по най-неочаквани начини. Сякаш някой ни казва:

– Уважавам и ценя твоето решение. Затова с удоволствие те подкрепям.

Напомняне за щастие

**Взимай твърди решения и гради мостове между „тук“ и „там“.
Очаквай неочаквани подаръци.**

Добави един плюс

Да добавиш плюс означава да дадеш малко повече отколкото се изисква или си планирал.

Например когато тренирам в залата, следвам ясна програма. В нея са ми зададени упражненията, сериите и повторенията. Целенасочено в последната серия правя едно допълнително повторение. Това е моят плюс. Усилие, което избирам да направя без никой да ме кара.

Принципът на плюса важни навсякъде – в работата, в семейството, в социалните и личните взаимоотношения. . . Навсякъде. Обичам да давам малко повече от себе си поради една-единствена причина. Накрая винаги е най-трудно. Чрез плюса изграждам навика да преодолявам чувството на умора и да продължавам въпреки него.

Невероятен позитивен навик. В същността на успеха лежи едно критично важно умение – да завършваме започнатото. Навикът да даваме драговолно повече от себе си е верен помощник, когато стане трудно или напечено.

Затова тренирам редовно – стрема се да дам още малко от себе си при изпълнението на най-разнообразни задачи. Този подход ми казва без думи:

– Ти можеш повече!

Действа ми вдъхновяващо и мотивиращо. Изпълваме с енергия да вървя напред и нагоре. Стимулираме да не се пестя, а да се раздавам и да ставам по-добър.

Когато стигнем предела, често си мислим:

– Не мога повече.

Понякога се отказваме. Истината е, че това е само мисъл. В нас има скрити резерви, които можем да използваме, стига да решим да продължим още малко.

Изграждането на позитивния навик да даваме малко повече от себе си, когато ни е най-трудно, ни учи да заменяме мисълта „Не мога повече“ с по-продуктивната „Мога и ще го направя“.

Напомняне за щастие

**Стигнеш ли края, направи едно усилие повече
и си пиши заслужен плюс.**

Гласувай доверие

Днес разреших на сина ми да вземе таблета си в училище. Майка му не беше съгласна. Попита ме какво ще стане, ако го загуби или му го откраднат.

Отговорих ѝ, че той сам решава и носи отговорност за решенията си.

Как да научиш когото ѝ да е било да прави избори, да поема отговорност и да приема последиците – лоши или добри, ако първо не му гласуваш доверие?

Затова му разреших да вземе таблета със себе си. Гласувах му доверие!

Колкото по-често гласуваме, толкова по-бързо другият ще натрупа ценен житейски опит. Благодарение на него изграждаме поне три качества на характера, изключително необходими за личното ни благоденствие:

1. Да правим самостоятелни лични избори.
2. Да се отнасяме отговорно към направените избори.
3. Да поемаме отговорност за последиците.

Опитът си остава най-добрия учител. Сухите тренировки от типа на „Прави така. Не прави така.“ не са достатъчни.

Реалните преживявания са незаменими. Те изграждат нашия опит, който се превръща в част от нас.

Независимо от календарната възраст, винаги е точно навреме да започнем да правим самостоятелни и осъзнати лични избори, да поемаме отговорност за тях и да приемаме последиците с ясното съзнание, че ни принадлежат.

Това за мен е вероятно най-добрия начин да държим вратата на израстването и позитивната промяна широко отворена. Един от парализиращите врагове е страха. Една от формите, чрез които страха се проявява е мислите от типа на: Какво ще стане, ако...?

Не знам. Знам, че рискът от загуба не може да бъде премахнат на 100%. Най-доброто, на което можем реалистично да се надяваме, е да го сведем до минимум.

Увереността в себе си, която подхранва чувството ни за сигурност, се изгражда с всеки опит. Особено когато приемаме и управляваме последиците.

Ние не сме безпомощни. Напротив! Чудесно умеем да отговаряме достойно на предизвикателствата – това умение също изисква реален опит.

Напомняне за щастие

**Гласувай доверие – на себе си и на другите.
Дръж вратата на израстването
и позитивната промяна широко отворена.**

P.S. Вечерта разбрахме, че с таблета всичко е наред. Ура!

До скоро!

Всеки ден си казваме “Довиждане”. Аз предпочитам “До скоро!” вместо “Довиждане”, и предимно използвам този израз при разделяне. Особено с най-любимите си хора.

Чрез “До-виждане” казваме на другия:

– Ще се видим отново.

Кога ще е това отново? Не става ясно. Може да е днес, утре или след... кой знае?

Чрез “До скоро” ясно отправяме посланието “Ще се видим скоро”. Има загатната времева рамка, която формира очакванията ни.

На пръв поглед разликата между двата израза може да ви се стори пре-небрежимо незначителна. За мен има голяма разлика, колкото и да е тънка.

Предпочитам да казвам на любимите си хора, че скоро отново ще се видим и ще бъдем заедно. Искам те да знаят, че се разделяме за кратко и аз с нетърпение очаквам новата ни среща.

“До скоро!” е израз и на вяра. Реално никой от нас не знае дали ще се видим отново. Трудна хапка за преглъщане.

Единствено можем да желаем, да се надяваме и да вярваме, че още една среща ще ни бъде поднесена в дар от Живота.

Обикновеното “До скоро!” се превръща в символ и израз на нашата любов, желание да бъдем заедно и вяра, че ще бъдем заедно.

Напомняне за щастие

Изразявай вярата и любовта си.

Време за другите

Неделя сутрин. Съпругата ми съобщава, че следобед ще ни посети майстор. Задачата ни е да разгложим кухненските шкафове. Водим борба с мишки и запушваме всички възможни входи заради неканените гости. Жена ми се съмнява, че упоритите същества са намерили вход зад тях. Идеята е с майстора да проверим за пробойни.

В 18:00 часа го посрещам на входната врата. Запознавам се с Асен и се качваме на петия етаж, за да свършим работата.

Майсторът работи. Аз чинно помагам. В крайна сметка установяваме, че зад шкафовете няма пробойни. На този фронт всичко е спокойно.

Съпругата ми понече да му плати за труда, но той отказа въпреки настоявания от нейна страна. Тя е упорита. Твърдо му заяви, че няма да го пусне с празни ръце. В този момент извади бутилка качествен алкохол и му благодаря за отзивчивостта и добре свършената работа.

Асен сподели, че не пие, но днес съпругата му има рожден ден и ще се почерпят. Неделя, цял ден е работил, а съпругата му има рожден ден. Въпреки всичко се отзова, за да ни помогне. Възхитих му се.

Асен е повече от майстор. Той е човек за пример. Способен, работлив, скромнен и отзивчив. Готов да бъде полезен на другите дори с цената на личното си време. Майстор със сърце.

Асен ми напомни за най-важното качество на човешкия характер: човещината. Чрез нея оживява магията на щастieto.

Всеки от нас притежава конкретни знания, способности, умения и опит. За да ги използваме пълноценно и да създаваме щастие, имаме нужда от човещина.

Благодарение на нея можем да даряваме щастие. Дори когато за това се изисква да отделим от личното си време.

Когато към специфичните ни знания, способности, умения и опит, добавим искрена загриженост за благого на другите, ние даряваме с готовност. Това се усеща и променя всичко.

Напомняне за щастие

Посвещавай част от времето си на другите.

Меките пантофи

През лятото се разхождам бос вкъщи, но с настъпването на есента и приближаването на зимата, обичам да нося меки и удобни пантофи. Прибирам се у дома и в антрето ме чака подарък. Чисто нови пантофи. Тя се е сетила за мен. Направила си е труда да ме зарадва. Чувството е благодарност.

Обух ги и веднага ме обзе усещане за комфорт. Стъпвам и се наслаждавам на всяка крачка. Усмиввам се. Поглеждам меките пантофи и се чувствам щастлив. Какви приятни емоции носят едни наглед обикновени пантофи! Трудно е да повярваш.

В съзнанието ми изниква въпроса:

– Наистина ли са обикновени?

Отговорът е очевиден. Това не са обикновени пантофи, независимо колко са меки и удобни. В тях има нещо необикновено. Поглеждам ги и виждам загриженост, мисъл за другия, любов. Стъпвам и усещам загриженост, мисъл за другия и любов. Събувам ги и им се наслаждавам с усмихнато от щастие лице и сърце.

Малките жестове говорят по-силно и от най-красивите думи. Всяка стъпка ми напомня тази вечна истина. Както и за истината, че ние имаме нужда да усещаме грижата и любовта на другите, за да сме по-щастливи.

Меките пантофи са само изразно средство. Принципът на действие е по-важен. А той е простичък – изразявай чувствата си. Колко пъти нещо ни спира. Може би се дължи на възпитанието, на предишният ни опит, на дълбоко вкоренените лични убеждения.

Независимо от „спирачките“ въпросът е да направим първата крачка – да открянем вратата на емоционалния си свят за другите. Да, това ни прави уязвими, но си струва да поемем риска. Струва си да покажем на другите, че изпитваме към тях топли чувства и да допринесем за щастиято им.

Напомняне за щастие

Дарявай щастие чрез грижа и любов

Да се почувстваш на мястото си

През 1997 година се записах да тренирам карате при сенсей Левон Пакосян. След години станах и инструктор в залата. Обучавах деца, юноши и големи – всички, които имаха желание да тренират бойни изкуства.

Бях инструктор 7 години. След това спрях да преподавам, тъй като чакахме дете и у дома имаше нужда от моето присъствие. Вече само тренирах за себе си. Минах през период на „боледуване“. Обичах да работя с хората в залата. А когато обичаш да правиш нещо и не го правиш, усещаш липса и празнота. Всяка тренировка се чувствах на мястото си – уникално чувство.

В цялата несигурност около нас, едно нещо е сигурно – нещата се променят. И от нас се изисква да правим избори. Не съм се колебал. За мен семейството е на първо място. Въпреки това раздялата ми тежеше. На чувствата не можеш да заповядваш.

Миналата седмица ме поканиха да проведе съботната тренировка по карате. В Пловдив имаше спортно събитие и всички инструктори бяха ангажирани. Попитаха ме дали имам възможност да поема съботните групи: децата от 10:00 и големите от 11:30 часа.

Нямаше нужда. Съгласих се веднага. Старата любов ръжда не хваща. Едно клише от мен за теб!

Годините на преподаване бяха едни от най-вълнуващите за мен. Може би защото обичам:

- да работя с хора
- да преподавам
- да виждам как другите израстват и се променят.

В събота проведох и двете тренировки. Преживях няколко часа, в които забравих за целия свят и бях напълно потопен в „тук и сега“. В подобни моменти не искаш да бъдеш никъде другаде. Чувствах се на мястото си и си преизпълнен с щастие.

Психолозите наричат това състояние поток (flow). Тотално сме ангажирани с дейността, забравяме за света и времето, присъстваме на 100% в настоящето.

В това състояние сме напълно отдадени и реализираме силните си страни. Както вече споменах – чувството е уникално.

Напомняне за щастие

**По-често се потапяй в дейности,
които ти позволяват да присъстваш тук и сега на 100%.**

Начало-край-начало

След години упорити тренировки ученикът коленичил пред сенсея в края на изпита за черен колан. Няма търпение да получи наградата си. Най-накрая настъпило времето да получи мечтаната награда.

– Преди да ти връча черния колан, трябва да отговориш на един последен въпрос. – казал сенсеят.

– Готов съм. – отвърнал ученикът.

– Какво е истинското значение на черния пояс?

– Заслужена награда за усърдната работа през всички тези години. – отговорил ученикът.

Чувайки отговора, сенсеят му казал, че още не е готов и го помолил да се върне след година. Точно след година ученикът се явил за втори път на изпит и сенсеят повторил въпроса:

– Какво е истинското значение на черния пояс?

– Символ на постигнатото от мен в бойните изкуства. – отговорил ученикът.

Сенсеят не останал доволен от отговора и казал на ученика, че все още не е готов. Заръчал му да се яви след година.

Времето минало и на третото явяване ученикът отговорил:

– Черният пояс е символ не на края, а на началото на едно пътешествие без край, работа и преследване на най-високото съвършенство.

– Да. Вече си готов да получиш черения си колан и да продължиш пътешествието. – казал сенсеят.

Не само в бойните изкуства, а и във всички други сфери, целите са само отметки по пътя.

В бойните изкуства коланът има една основна функция – да си връзваш панталоните. Объркаме ли целта с истинското значение – започваме да губим, защото спираме и се потапяме в задоволство.

Осъзнаем ли кое е наистина важното, няма да спрем, а ще продължим напред – отвъд собствените си върхови постижения. Само тогава разполагаме с възможността да ставаме по-добри и по-добри и непрекъснато да реализираме вътрешния си потенциал.

Повечето пътешествия са без край. Привидният край е чисто и просто отметка, която ни дава обратна връзка как се придвижваме напред по пътя на нашите съкровени стремежи.

Днес уча големия си син, че коланът служи единствено да си връзва панталоните. Той знае, че силата е в него, а не в колана.

Една тренировка инструкторът ме помоли да сваля цветния си колан и ми върза неговия – черен. След това попита останалите дали съм се променил. Схванахме посланието му.

Милиони трениращи по света мечтаят да заслужат своя черен колан. И доста от тях успяват да постигнат целта си. Но това е само край, който дава старт на ново начало.

Най-важното е да си в залата и да продължаваш да тренираш. Защото истинската сила е в теб. Затова залата има нужда от теб, а ти имаш нужда от залата. В нея стигаме края и започваме от по-високо ниво.

Напомняне за щастие

Силата е в теб.

+ Стигнеш ли края, огледай се за новото начало

+и продължи напред

Буден ли съм?

Всяка сутрин се събуждаме и започваме деня. А колко сутрини си задаваме въпроса "Буден/Будна ли съм?". Това, че сме отворили очи и сме дарени с още един ден, е само началото. Останалото зависи от нас.

Най-красивото събитие в живота ни е пробуждането за нашата истинска същност:

- Кой съм аз?
- Каква е моята жизнена задача?
- Какво искам да направя?
- Как искам да живея?

След всичките години обучение и самообучение по психология и психотерапия, в рамките на две седмици осъзнах с цялото си същество толкова ясно, че все още позволяваме на другите да ни спират по пътя да бъдеш и да реализираш себе си в целия си потенциал. Най-вече осъзнах, че най-голямото препятствие е в самите нас. Когато го преодолеем, никой не може да ни докосне и с пръст.

Осъзнах ясно, че аз съм отговорен пред себе си и пред живота, с който съм дарен, да търся и да намирам отговорите; аз съм отговорен да ги превърщам в действие. Не е лесно, дори понякога е много страшно. Затова и толкова хора остават в собствената си сянка. Но това е предателство спрямо себе си. Да, предателство е точната дума.

Щастието започва отвътре навън. Щастието започва от момента, в който аз започна да чувствам, че не ми е тук мястото, че не искам това, което е сега. Щастието започва с това неудобство.

Нашата задача е да го почувстваме и да приемем посланието. След това започваме да действваме. Отговорите няма да дойдат изведнъж. По-скоро ще опознаваме собствената си истина лека-полека, както двама влюбени се опознават ден след ден. Затова всеки ден е безценен. Не важен, а безценен.

Е, приближава Нова Година. Но когато всеки ден се будиш все повече и повече за себе си, всеки ден е Нова Година.

Буден ли съм?

Задавайте си по-често този въпрос и следвайте отговорите на сърцето си с цялата смелост и кураж, които притежавате. Аз смятам днес да направя точно това. Утре ... Всеки ден, с който съм дарен!

Напомняне за щастие

**Говори със себе си за себе си.
„Буден ли съм?” е добро начало.
Единствено ти знаеш верните отговори.**

Днес е понеделник

Понеделник. Денят, с който започва новата седмица. Процъфтяващите хора подхождат ентузиазирани и с нагласата да дадат най-доброто от себе си. Убеден съм, че така трябва да бъде. Но житейската реалност е малко по-различна.

Немалко хора ненавиждат понеделниците. За тях те означават старт на поредната работна седмица и с нетърпение броят дните до събота и неделя.

Жалко! Почивката е най-сладка след усилен и смислен труд, чрез който реализираме желанията, стремежите, целите и самите себе си.

Една сутрин синът ми ме посрещна с широка усмивка и каза:

– Тате, днес е понеделник!

Беше щастлив. Попитах го кое го ентузиазира така. Ето какво ми отговори:

– Днес имам тренировка по футбол.

Възхитих му се. Какъв късметлия е да се събуди, изпълнен с радостно очакване; с нетърпение да тренира; с изгарящо желание да прави това, което му носи удовлетворение.

Позитивно очакване притежава силата да преобрази деня ни. Толкова е просто.

Ако всеки ден планираме активност, която ни действа по подобен начин, то всеки ден ще е щастлив понеделник за нас.

Щом едно седем годишно дете може да го направи, какво да кажем за нас големите, знаещите, можещите?

Тази история ми припомни поговорката:

“Един лъч светлина е достатъчен да разпръсне мрака.”

Независимо какво ни очаква през идния ден, планирането на активност, която кара сърцето ни да тупти е гаранция за по-щастливо днес.

Напомняне за щастие

**Нека в деня ти присъства поне една активна дейност,
която те ентузиазира и внася щастие в живота ти.**

Къде ти е усмивката?

Онзи ден се натъкнах на един приятел. Докато го приближавах, той се усмихваше. Посрещна ме с въпроса:

– Какво си се намръщил?

В този момент разбрах, че излъчването ми не е на усмихнат и радостен човек, а по-скоро на угрижен и замислен. Отговорих му нещо, а той ме попита:

Децата добре ли са?

Отговорих утвърдително.

– Жената добре ли е?

Отговорих утвърдително.

– Ти здрав ли си?

За трети път отговорих утвърдително. Последва още един въпрос:

– В такъв случай, къде ти е усмивката?

Това ми беше достатъчно. Усмихнах се и проведохме кратък разговор.

Всеки от нас има нужда от приятелска подкрепа в определени моменти.

Приятелите, които ни казват истината в очите, са невероятно богатство. Те притежават способността да ни върнат към най-важните източници на човешкото щастие. Благодарения на тяхната мъдра откровеност, можем да коригираме курса, да се усмихнем и, най-вече, да се насладим на истинското си богатство.

Напомняне за щастие

**Всеки ден си напомняй колко богат си в действително.
И носи усмивката на лицето си.**

Късметлията

На този свят има и жестоки хора. Как да определиш човек, който изхвърля малко коте на улицата и го обрича на произвола на съдбата?

Как да наречеш човек, който е способен да затвори коте в пластмасова бутилка и да остави цигара, която да изпълва клетката на смъртта с цигарен дим?

На този свят има и добри хора. С действията си те създават щастие и правят нашия свят по-добро място за нас. Те защитават правото ни да се наричаме хора.

Един от тях се казва Николай. Той е намерил въпросното коте, затворено в бутилката. Освободил го е и го е приютил в собствения си дом. Със съпругата му го кръстили Лъки.

Преди две седмици Николай ни се обади и сподели, че съпругата му е бременна и търсят нов дом на четиримесечния Лъки. Видяхме снимки на сладура и единодушно заявихме, че искаме да стане член на семейството ни.

Семейството ни се увеличи и домът ни се изпълни с повече щастие.

Напомняне за щастие

**Добрите хора носят „късмет“ и щастие.
Носи и ти!**

Моливчето и опашката

В събота отивам в книжарницата да си купя книга, молив и острилка. Идва моят ред на касата. Продавачката започва да маркира артикулите. За неин "късмет" четецът не успя да прочете баркода и тя започна да го търси, за да го въведе ръчно. Усмихнах се и зачаках.

Зад мен се изви опашка. Почувствах леко неудобство, че задържаме хората и ѝ предложих да сменя молива с друг модел.

Тя отвърна, че няма проблем. Очевидно, държеше да получи молива, който си бях избрал. В този момент една жена, която придружаваше сина си, се разгореци:

– Всеки път чакаме. Колко още ще чакаме? Какво е това обслужване?

Синът ѝ изпита видимо неудобство и се опита да я успокои, като и каза, че след минута-две ще приключат.

Замислих се как заради две-три минути, които по стечение на обстоятелствата се наложи всички да почакаме на опашката, тази жена се изпълни с негативни емоции. Освен това прехвърли и част от тях на сина си. Не казвам, че е приятно да седиш и да чакаш на опашка, но ако се замислим, какво пък толкова. Ще загубим две-три минути. Чудо голямо!

Да си разваляме настроението за дреболии, които можем да подминем с лека ръка, просто не си струва. Но това изисква да поемем елементарен контрол над емоциите си.

Направим ли го, няма да „отровим“ себе си и околните с ненужни негативни емоции, ще бъдем по-приятна компания и ще живеем по-щастливо. Можем да не обръщаме внимание на дреболиите и да приемаме с усмивка подобни ситуации. Вместо да се изпълваме с негативни емоции, защото да не се усмихнем и да изберем позитивното?

Напомняне за щастие

Посрещай несъществените ситуации с усмивка.

Те се случват всеки ден.

Днес ще имаш повод за повече усмивки.

Искам банан

Беше останал само един банан. Попитах Иван дали иска, той отговори с "Не". Секунда преди да отхапя първата хапка, Иван промени решението си. Обяви, че иска банана. Деца!

Майка му каза, че след малко ще отидат на разходка и ще му купи. Той остана непреклонен. Сега. Деца!

Подадох му банана. Сърцето ми се изпълни с радост. Не ми се излиза-ше да си купя друг и реших, че ще мина без банан.

Спомних си как като дете майка ни даваше всичко. Често за нея не оставаше нищо. Днес аз имах възможност да постъпя като нея. Отстъпих банана с радост и усмивка. Вярвам, че и майка ми се е чувствала по същия начин. Замислих се как добрите модели се усвояват и повтарят от поколение на поколение.

Взех телефона и ѝ се обадох. Исках да споделя с нея какво се бе случило. Знаете ли какво ми каза?

– Дядо ти винаги правеше така.

Ха! Пред погледа ми се очерта наследството на любовта:

дядо-мама-аз-сина ми

Осъзнах, че нося в себе си част от дядо ми и майка ми. Ето как духът на любовта продължава да царува, дори след като онзи, който е вдъхновил с личния си пример, вече не е сред нас. Дядо ми още е жив в сърцето на майка ми, както и в моето. Надявам се да заживее в сърцата на децата ни. Аз нося отговорност.

Сигурен съм, че поведението на дядо ми не е било плод на случайността. Сигурен съм, че е имал основателна причина да се държи така с децата си. Сигурен съм, че някъде по пътя той е направил своя избор да обича безрезервно и всеотдайно.

Напомняне за щастие

Любовта е щедра.
Благодарение на нея даваме и сме щастливи.
Бъди щедър.

Дядо Коледа бил фалшив

Тази сутрин с най-добрият ми приятел си говорихме за подаръци. Сподели ми какъв подарък иска. Отговорих му, че Дядо Коледа е строг, но справедлив, и раздава подаръци на децата, който не се лигавят прекалено.

В този момент приятелят ми каза:

– Знаеш ли, някои казват, че Дядо Коледа бих фалшив?

Отговорих му:

– Това го казват онези, които са забравили, че всеки ден се случват чудеса!

Дядо Коледа бил фалшив. Да бе, да!

Всеки ден се случват чудеса. Въпросът е имаме ли очи да ги видим?

Не е ли чудо раждането на нов живот?

Не е ли чудо, че хиляди хора се излекуват от „неизлечими“ болести?

Не е ли чудо, че въпреки всичката несправедливост, мъка, болка и страдание, хората намират сили да издигаме над тях и да живеем вчастие?

Не е ли чудо любовта, която осмисля живота ни и го прави пълноценен?

Не е ли чудо, че има хора с огромни сърца, които подават ръка на нуждаещите се и им помагат да си стъпят на крака?

Не е ли чудо, че въпреки неизкоренимото зло, пламъкът на доброто все още гори с пълна сила и осветлява дните ни?

Дядо Коледа бил фалшив. Да, може и така да е, освен ако не осъзнаем, че във всеки от нас живее Дядо Коледа.

Ще му позволим ли да раздава подаръци не само по Коледа, а всеки ден? Това е въпросът.

Лично аз все още вярвам в Дядо Коледа.

Напомняне за щастие

Вярваш ли в Дядо Коледа?

Великите обикновени хора

Някои хора са велики. Поне така ги определя мнозинството.

Едни от тях са стъпили на Луната, други са направили революционни открития, трети са поставили световни рекорди, четвърти са спечелили престижни награди...

Обикновено свързваме величието с понятието грандиозност. Грандиозното лесно се забелязва от мнозинството.

Факт. Историята познава личности, които са си извоювали пълното право да ги наричаме „велики“. И историята ще продължи да ражда велики хора, които ще продължат да променят света по грандиозен начин.

В сянката на великите живеят обикновените хора. Те няма да останат в учебниците по история, няма да запишат имената им в „Рекордите на Гинес“, няма да им издигнат паметници. Въпреки това, те съществуват – сред нас.

Кои са обикновените велики хора?

- **Майката**, която не спира да работи, докато отглежда новороденото си дете.
- **Бащата**, който отива на мисия в Афганистан и напуска семейството си за половина година, за да спечели повече пари.
- **Докторът**, който остава след нощна смяна, за да направи още една операция и да помогне на колегите и пациента в нужда.
- **Преподавателят**, който прави всичко по силите си, за да може амбициозният ученик да върви напред.
- **Младешите**, които работят, за да могат да си плащат таксите за висше образование.
- **Съпругата**, която отдава цялата си любов на съпруга си и го подкрепя в най-трудните му моменти.
- **Шофьорът на автобус**, който тръгва, но спира, за да качи закъснелия пътник.
- **Синът**, който подкрепя родителите си с финансови средства и любов, така както те са го правили докато той е израствал.
- **Дъщерята**, която гледа възрастната си майка до сетния й ден и не позволява тя да живее в самота.
- **Детето**, което не се уморява да агитира баща си да спре да пуши, за да не умре.

- **Приятелят**, на когото му пука за вас, и ви подкрепя всеки път.
- **Човекът**, който дава от себе си без да очаква нищо в замяна. Просто защото така е редно.
- **Бащата**, който бърза да се прибере у дома и да се посвети на децата си.
- **Малкото момиченце**, което скача срещу агресивния, за да защити най-добрата си приятелка.
- **Дългогодишните влюбени**, които се грижат за своята връзка и вдъхват надежда на младите за дълготрайно щастие.
- **Треньорите**, които се раздават в името на младото поколение без значение колко им плащат.
- **Писателят**, който пише книга, която, след като я прочетете, ви променя към по-добро.

Списъкът е твърде дълъг. Всеки път, когато стана свидетел на подобна постъпка, сърцето ми е докоснато.

Позитивните психолози използват понятието „морално въздигане“. Да, подобни моменти, стига да ги забелязваме, ни напомнят какво е да си човек – велик човек. Подобни моменти карат душата ми да плаче от умиление – колко обикновени велики хора има на този свят.

Великите обикновени хора не търсят признание.
Великите обикновени хора не искат награди.
Великите обикновени хора не се стремят да бъдат забелязани от мнозинството.

Те просто са такива, каквито са. Следват своя морален код. Действат незабележимо.

Незабележимо ли казах? Следите им винаги остават в нечие сърце.

Не всички ще станем велики. От друга страна, нищо не ни пречи да бъдем обикновено велики хора, или поне да се стремим да бъдем такива.

Напомняне за щастие

Действай като велик човек, защото си точно такъв.

Шепотът на сърцето

“Когато губиш, не знаеш какво печелиш. Когато печелиш, не знаеш какво губиш.”

Чух тази реплика преди години във филма “Белите не могат да скачат”. По една или друга причина, тя се запечата в съзнанието ми.

Всекидневно взимаме решения. Повечето от тях не са толкова значителни, други са по-важни, а трети необратимо променят живота ни. В моменти на кръстопът се осланяме на разума. Обмисляме възможните варианти, претегляме всички “За” и “Против”, правим оценка на риска и възможните последиствия, за да решим.

Колкото по-значимо е предстоящото решение, толкова по-труден е процеса, защо никога не можем да предвидим всички фактори, и в крайна сметка, да сме сигурни в крайния резултат. Въпреки стотиците книги посветени на темата как да взимаме ефективни решения, този процес си остава крайно несигурен и мъчителен.

Но какво ще се промени, ако при процеса на взимане на решения включим сърцето си? Все пак не живеем само с разума си, нали?!

Например искаме да сменим работата си. Появява се добра възможност и нещо в нас проговаря “Направи го!”. Но се намесва гласът на разума:

– Какво ще стане, ако се провалиш на новата работа? Какво ще стане, ако се окаже, че не плащат редовно? Ще успееш ли да се адаптираш?

Върху нас се излива водопад от въпроси, целящи да разсеят съмненията и несигурностите. Така, често гласът на разума ни държи в зоната на личния ни комфорт – там където вероятно не сме най-щастливи, но поне сме сигурни и спокойни, защото нещата са ни познати.

Сърцето с неговите желания има друг дневен ред. То копнее. То иска. То се стреми напред. То мечтае. Моментите на конфликт между гласът на разума и копнежите на сърцето са мъчителни.

Освен ако...

- се научим да живеем с повече вяра;

- се научим да се доверяваме на живота в по-голяма степен;
- се научим да поемаме разумни рискове;
- държим на копнежите си повече, отколкото на ограничаващата ни зона на комфорт и безкрайните съмнения на разума.

Включим ли сърцето си в процеса на взимане на решения, бихме могли да живеем в по-голяма хармония със себе си и да бъдем по-щастливи.

Какво означава да включим сърцето си в процеса на взимане на решения?

Чисто и просто да спрем напразните опити да предвидим бъдещето до последния детайл и да балансираме гласа на разума с шепота на сърцето.

През 1996 г. имах възможността да уча в САЩ. Преди да замина бях твърдо решен, че няма да се върна в България, а че ще направя всичко възможно да се установя там. Но не би!

По това време бях влюбен до уши в една прекрасна девойка. За пръв път почувствах какво е носталгия по родината. За пръв път сърцето ми се късаше, защото семейството и близките ми не бяха до мен. Преживях един месец разпънат между две решения:

- Да остана там, където тревата е по-зелена – и във финансов аспект);
- Да се върна в България, където положението е трудно, перспективите неясни, възможностите несигурни.

Влюбеното ми сърце, носталгията, липсата на близките – всичко това натежа в полза на решението да се върна. Направих ги. Няколко години след това все още се намираха хора да ме упрекват за “грешното” решение. Дори често чувах изказвания колко слаб съм бил, липсвала ми била твърдост и какво ли още не.

Самият аз стотици пъти предъвквах въпроса дали наистина съм сгрешил. Докато един ден просто си казах:

– Майната му! Така съм решил, така съм направил. Няма повече да мисля за миналото, а ще насоча цялата си енергия към настоящето и бъдещето ми в България.

Днес, години по-късно, смятам че добре оползотворих изминалите години. Ще ви спестя нещата, с които се гордея и ще споделя най-важното за мен.

Преди повече от шест години животът ме срещна с една жена. Сега тази жена е моята съпруга и с нея се радваме на две прекрасни деца. Не знам дали ако през 1996 г. не бях послушал сърцето си, щях да я срещна.

Сигурен съм, че всеки от нас е взимал решения със сърцето си и днес е повече от щастлив. Сигурен съм! Защото сърцето никога не лъже и когато разумът ни казва, че губим, сърцето ни напомня, че "когато губим, не знаем какво ще спечелим".

Да пазим баланса гласа на разума и тихия глас на сърцето, защото иначе животът ни би заприличал на калкулатор: "-", "+", "/", "x", "=" ... сметки без край.

Понякога си мисля, че съдбата ни говори чрез шепота на сърцето, и така ни води към "скритите печалби", които днес не виждаме, защото са забулени от мъглата неизвестното бъдеще.

Нужно е да имаме доверие на собственото си сърце, както и да помним, че не сме изтъкани само от ум и разум.

Изрази като "Когато губиш, не знаеш какво печелиш. Когато печелиш, не знаеш какво губиш." са прекрасно напомняне да живеем с автентичния глас на сърцето си и да го следваме.

Напомняне за щастие

**Слушай шепота на сърцето си,
който те води към собственото ти щастие.**

Две истини за щастието

Приемаме една истина за вярна и край. Оттук насетне ставаме „глухи и слепи“. Затваряме съзнанието си за другите истини. За мен това е равнозначно на това да кажеш, че по пътя към върха води само една пътека. Нима това е възможно?! В повечето случаи пътеките са повече от една.

Така е и с щастието. Една истина за щастието по никакъв начин не противоречи на друга, а просто допълва пътищата към него. Някои са твърдо убедени, че щастието се съдържа в малките неща. Ключът е в това да ги оценяваш, да не ги приемаш за даденост и да се радваш ден след ден на това, което имаш.

Напълно съм съгласен. Можем да имаме всичко, за което сме мечтали, но ако не му се наслаждаваме и ценим – все едно го нямаме.

Въпреки това, въпросът за щастието не се изчерпва с това, което имаме тук и сега. Нещата, които имаме тук и сега преди време са били неща, за които сме мечтали и сме се трудили. От тази гледна точка, защо да спираме да се стремим да постигаме още?

Вярвам, че хората са били много щастливи след като свещта е била изобретена. Вече не се е налагало да си лягат с настъпването на нощта. Всеки е можел да удължи будния си период и да го посвети на нещо стойностно. Вярвам, че хората са били благодарни и са се наслаждавали на светлината от топлия пламък.

Но някой е искал още. Най-вероятно този някой е изобретил електрическата крушка. Познайте кой е той? Сега ценим това изобретение и то е неизменна част от ежедневието ни.

Какво да кажем за свещите?

Все още ги използваме – за създаване на романтична обстановка, за украса на тортата при всеки рожден ден, за ароматизиране на дома...

Този пример ни показва как постигнатото е солиден фундамент за чувството ни за щастие, а стремежът към още е като да построим красива къща върху фундамента. Какво се оказва?

Да ценим е важно. Да продължаваме да се стремим също е важно. Едното не отнема от другото. Напротив, едното допълва другото.

Щастието обича постигнатото не по-малко от стремежите ни за още. Щастието обича доволството, но не обича ограниченията. Щастието ни шепне да се наслаждаваме на това, което имаме, както и да продължаваме да растем и да реализираме безкрайният ни потенциал.

Напомняне за щастие

Цени постигнатото и продължавай напред към нови висоти.

Позитивен човек ли съм?

Прозорецът на Джохари е психологически инструмент, създаден от Джоузеф Луфт и Хари Ингам през 1955 г. Използва се, за да помогне на хората да опознаят себе си и взаимоотношенията си с другите. Прекрасен инструмент за самопознание и себеразвитие.

Идеята зад Прозореца на Джохари, наричан още Прозореца на личността, е да ни позволи да разберем какво знаем или не знаем за себе си и какво знаят другите за нас. Прозорецът представлява квадрат разделен на четири части. Всяка от тях дава информация за човека. Четирите квадрата се наричат:

Публична личност: Това, което знаем за себе си и го показваме на другите.

Частна личност: Това, което знаем за себе си, но не го разкриваме пред другите.

Сляпо петно: Това, което другите знаят за нас, но ние не знаем за себе си.

Непозната област: Това, което не знаем за себе си и другите не знаят за нас.

Използвайки Прозореца на Джохари, успешно можем да се опознаваме и, при добро желание, да израстваме като пълноценни личности.

Например можем да си мислим, че сме позитивни хора и че на другите им е приятно да общуват с нас. Тук се намираме в първия прозорец – знаем, че сме позитивни личности – поне така си мислим ние.

Дали другите ни възприемат като позитивни личности?

Ето го и мястото на теста – да проверим дали мнението, което имаме за себе си се потвърждава от другите. Можем да си сверим часовника по няколко начина. Тук ще ви предложат един, базиран на принципите на поведенческата психология.

Например изберете си магазин за хранителни стоки и всеки ден се отбивайте за някоя дребна покупка. Контактуйте с един и същ служител в продължение на около десет дни. Всеки път, когато влизате в магазина поздравявайте, усмихвайте се, нека тонът ви да звучи любезно, пожелавайте лека

работа и казвайте довиждане с усмивка. С една дума, бъдете позитивен в поведението си.

След десет дни влезте в магазина, погледнете служителя за няколко секунди и запазете мълчание. Представете си, че не сте се наспали предишната вечер и не сте в най-доброто си настроение. Вижте какво ще се случи.

Ако служителят ви се усмихне и ви каже ентузиазирано „Здравей“, значи сте оставили в него впечатлението за позитивен човек. Нищо, че в момента не се държите като такъв. За тези десет дни той е „заучил“, че вие сте позитивен и сега ви отвърща със същото.

Не се отчайвайте, ако не ви отвърне позитивно. Вероятно и той не си е отспал предишната нощ.

Можете да използвате същия принцип по-малко по-различен начин. В рамките на десет дни се дръжте с хората, с които ежедневно контактувате, позитивно. След това направете проверка. Когато ги приближавате, или погледнете, вижте как ще реагират.

Ако не сте доволни от резултатите, продължавайте да ги „заучавате“. Успехите няма да закъснеят.

Защо да си правя целия този труд?

Поведението на човека влияе върху емоциите му. Дръжте се като позитивен човек и вероятността да се чувствате позитивно ще нарасне.

От друга страна, вие инвестирате в позитивни социални взаимоотношения и със всяко взаимодействие натрупвате позитивен социален капитал. Ако някой ден не сте в най-добрата си форма, възможността хората около вас да ви „изплатят дивидентите“ е по-голяма. Така ще получите доза позитивни емоции, които ще ви върнат доброто разположение на духа.

Звучи добре, нали?

Все пак не приемайте този тест твърде сериозно. Някои хора обичат да са в негативно състояние на духа, да се вглъбяват в собствените си проблеми и да си мислят, че светът се върти около тях.

Попаднете ли на подобни личности, не забравяйте че всеки човек желае да бъде щастлив. В този смисъл, заразявайте ги с вашия позитивизъм и все някой ден може да се случи „чудо“.

Напомняне за щастие

**Дръж се позитивно с другите
и повечето ще ти отговарят с добро отношение.**

“Тайната“ в чифт обувки

В книгата на Хорхе Букай „Нека ти разкажа“ има невероятна притча за човек, който си купува обувки с два номера по-малки.

С това свое намерение той учудва опитния продавач, колегите си и нас читателите. Накрая се оказва, че целта му е да преживява болките от стягането на обувките, за да може, като ги свали, да се наслади на облекчението.

Доста болезнен начин да си доставяш удоволствие!

Притчата за човека с два номера по-малки обувки ми направи голямо впечатление още първия път, когато я прочетох. Лично за мен изводът от нея е, че не е необходимо сами да си причиняваме страдание, за да може накрая да изпитаме облекчение. Още по-важното е, че облекчението ни най-малко не се доближава до чувството за щастие.

Съществуват позитивни начини, чрез които да увеличаваме чувството си за щастие. Например благодарността. Достатъчно е да изградим навика да се фокусираме върху позитивното, да го оценяваме и да му се наслаждаваме. Благодарността е научно доказана стратегия за увеличаване на щастието ни. И няма нищо общо с това да си причиняваме сами страдание. Няма и следа от мазохизъм. Облекчението на мазохистичното страдание е само бледа сянка на това прекрасно чувство, което наричаме щастие.

Разказът на Х. Букай ме наведе на още една мисъл: колко много можем да научим за човека, за неговата психология, убеждения и характер от едно просто действие – избор и покупка на чифт обувки. Смятам че е така, защото в повечето случаи същността на човека се проявява дори в едно-единствено действие. Х. Букай ми подежда стимулиращо и ето какво осъзнах, когато става въпрос за обувки.

Чудото на „тайната“

Миналата седмица и аз тръгнах да си търся нови обувки. Обиколих всички магазини на главната улица, но без успех. Все не можех да си харесам обувки, които да ми са удобни, да ме впечатлят визуално и да ме накарат да кажа: – Ето ги, точно тях търсих! След като не намерих нищо подходящо и в поредния магазин, реших да спра търсенето за днес и да продължа на другия ден. В този момент се натъкнах на закътан магазин и реших да опитам за последно. Там се материализира чудото на „тайната“. На един от рафтовете сто-

яха и ме чакаха новите ми обувки. Имах невероятния късмет да отговорят на моя номер, да са единствения и последен чифт, а когато ги пробвах, веднага почувствах колко са удобни.

Купих ги и си тръгнах удовлетворен и щастлив. Дотук въобще не се бях сетил за разказа на Х. Букай и психологията на обувките. Но...

Същата вечер ни посети една семейна приятелка. По време на разговора ни ме попита какво мисля за филма „Тайната“. Въпреки че съм го гледал няколко пъти, все не ме напуска усещането, че нещо от „тайната“ на този филм ми убягва. Гледам го и оставам с впечатлението, че не се набляга достатъчно на това да преследваш активно и упорито мечтите и желанията си. Но това е друга тема.

И така, говорейки си за тайната, ми споделиха: „Като си помисля за нещо, което искам, скоро то се случва“. Тайната работи!“

Но моята тайна, която и аз споделих с гостенката, е малко по-различна:

Да знаеш какво искаш (удобни обувки, които да ти харесват на външен вид), активно да работиш за реализирането на мечтите и стремежите си (обикаляй всички възможни магазини), не се примирявай с нещо по-малко от това, което искаш за себе си (не си купих обувки, които не ми харесват достатъчно, дори бях готов да чакам, докато не намеря най-подходящите за мен).

В този разговор за тайната аз си формулирах ясно моята лична тайна за „тайната“:

1. Да знаеш какво искаш – конкретно и точно.
2. Активно да работиш за превръщането на желанието си в реалност.
3. Да не се примиряваш с нищо по-малко – това е любимата ми част.

Три прости правила, които работят за мен. И един жокер към тях – винаги ги гарнирам с доза оптимизъм – рано или късно слънцето ще огрее и на моята улица.

Това е моята „тайна“, скрита в чифт обувки. Благодаря на Х. Букай, който ми напомни, че човек най-добре се разкрива в своите действия и че дори при избора на чифт обувки ние имаме възможност да изграждаме своя характер и отношението си към живота.

Напомняне за щастие

**Следвай своите „тайни“ правила,
които те подкрепят в стремежите ти.**

Учителите в моето сърце

Днес, пети октомври, е Ден на учителя. През 1994 г. по решение на ЮНЕСКО 5 октомври е обявен за Световен ден на учителя. Вече се отбелязва и у нас.

В тази връзка реших да изразя своята благодарност към учителите, които все още нося в сърцето си. Тези учители са ме научили на много неща – на повече от това да ме стимулират да усвоя материята по даден предмет.

Именно за мен те са истинските учители, които те учат как да бъдеш човек, как да живееш достойно, как да се справяш по-успешно в живота.

Пламъкът, който те носеха, все още гори в мен, и така ще е до сетния ми ден.

Ще започна с първата си класна ръководителка – Нина Ивановна. Спомням си как на нея ѝ се падна задачата да ме научи на таблицата на умножение. Бях един от малкото, които ги мързеше и отказваха да я научат. Но тя не се отказа. Извикаме насаме, обясни ми как стоят нещата и ми даде срок за изпълнение. След около две седмици ме изпита пред целия клас. Справих се отлично. От нея научих, че когато имаш високи изисквания към себе си, ти изваждаш скрития в теб потенциал и го реализираш.

В гимназията имах една учителка по физика, която беше страшилище за всички. Може би за това не помня името ѝ. Две седмици пред края на втория срок в седми клас ме предупреди, че ще ме остави на поправителен и ми даде шанс да ме изпита върху целия учебник. Условието беше, че ако се справя, ще ми пише три за годината. Две седмици учих денонощно. Отново ме изпитаха пред целия клас и тя наистина ме разходи по целия учебник. Заслужих си тройката. От нея научих, че е благородно да се дава втори шанс, както и че е по-добре да се готвим по-малко, но редовно, отколкото цяла година да спим и след това да спринтираме за тройка.

Един ден мой съученик ми сподели, че е говорил с учителката ни по английски, а тя му каза за мен, че съм много умен, но доста мързелив. Нейните думи се запечатаха в съзнанието ми. В трудни моменти, в които съм се съмнявал дали ще се справя, не знам защо, но винаги се сецах за това, какво е казала. Тези думи ми даваха кураж и сила, разсейваха съмненията ми и аз продължавах напред. От нея научих, че да споделяш добрите думи има огромна сила. Много повече отколкото предполагаме.

В единадесети клас ни смениха учителката по български и литература. Дотогава по български и литература имах само тройки – според учителят ми не заслужавах повече. При новата учителка на първата класна получих петица и похвала пред класа колко добре съм се справил. От нея научих какво е значението на това да си обективен и да оценяваш по реални заслуги.

В университета имах невероятен учител по граматика, който владееше над десет чужди езика. Всички бяхме смаяни от този факт. Един ден се осмелих и го попитах колко точно езика знае. Той ми отговори, че не знае нито един. След като помислих, преформулирах въпроса си и го попитах колко езика владее. Отговори ми – 13. От него научих, че всяка област на знанието е неизчерпаема и колкото и да си добър, не можеш да знаеш всичко. Искане доза мъдрост и смирение, които ти позволяват да израстваш още и още. Иначе те хваща грандоманската болест.

Мога да продължа да ровя в паметта си и да се сетя и за други важни за мен примери. Но искам да продължа с това, че учителите не се срещат само в училищата и университетите. Те са навсякъде около нас – родители, роднини, партньори, приятели, колеги, деца, автори, известни и не толкова известни личности, случайни хора...

Стига да сме с отворено съзнание ще ги забележим и ще попием техните уроци. За себе си съм разбрал, че да си учител е мисия и призвание. Веднъж чух един родител да казва, че добрият учител е врата към Бога. В този момент целия настръхнах. Може би точно тогава почувствах какво е да си учител наистина.

Честит празник на учителите и на всички, които осъзнават, че в един или друг момент, волно или неволно, влизат в ролята на учителя. И желая на всеки да успее поне в няколко сърца да остави топъл и незабравим спомен – защото знам колко е прекрасно и важно човек да храни в душата си подобни спомени от своите учители!

Напомняне за щастие

**Всички ние сме учители за някого.
Бъди учител, който подкрепя и развива другите.**

Не знаеш къде ще отидеш, докато не тръгнеш

Преди няколко години си купих книгата „Как да бъдем оптимисти“ на Мартин Селигман. Няколко пъти я препрочитах и жадно я усвоявах. Един ден се замислих дали М. Селигман не е написал нова книга и веднага проверих в интернет. Попаднах на последната му, която все още не е издадена у нас – „Автентично щастие“. Купих я и започнах да чета. От нея разбрах, че вече съществува наука за щастиято, известна под названието „Позитивна психология“.

Това бе началото на пътешествие, което продължава и до днес. Запознах се с много нови за мен психолози и автори на книги, с нови идеи, теории и практики. В една от главите на книгата си М. Селигман говори за темата, наречена „майндфулнес“, или изкуството да живеем съзнателно.

Пътешествието продължи с д-р Джон Кабат-Зин. Вероятно най-авторитетния експерт по темата в западната психология. Купих си няколко негови книги, за да се запозная в детайли с концепцията и практиките на съзнателността. Наскоро, докато слушах аудиокнигата на д-р Джон Кабат-Зин „Където и да идеш, ти си там“, ми направи впечатление въпросът, който той задава:

– Какво да правим с ръцете си по време на медитацията?

След това обяснява, че на изток положението на ръцете се нарича мудра и различните мудри подкрепят практиката ни, като настройват енергията в тялото ни по фин начин. Неговата препоръка е да експериментираме с различните мудри и да наблюдаваме какви промени настъпват и как това ни кара да се чувстваме.

Мудрите

Последвах препоръката му и почувствах позитивното въздействие на някои от мудрите. Стана ми любопитно и реших да се задълбоча в темата. В интернет видях няколко добри клипа, в които се показват различни мудри, как те влияят върху тялото и съзнанието, и се дават препоръки за използването им.

Най-голямата изненада беше, когато посетих любимата си книжарница и видях книгата „Мудри – йога с пръстите на ръцете“ от Гертруд Хирши. Почувствах се така, сякаш бях открил съкровище.

В предстоящите празнични дни смятам да отделям малко време, за да се потопя в темата за мудрите и да науча как с тяхна помощ можем да въздействаме върху тялото и съзнанието си, как можем да се погрижим за здравето и щастието си и, естествено, да експериментирам с наученото в практиката си.

Защо споделям всичко това?

Може би защото това е един от моите начини да се развивам, обогатявам, да чувствам, че вървя напред по пътя. И това ме кара да се чувствам щастлив. Бих искал да пожелаая на всички, които вървят по своя личен път, да продължават да вървят с ентузиазъм, любопитство и решителност. Ако някой все още не е открил своя път, му пожелавам да не спира да го търси. Защото на този път ние срещаме собственото си щастие!

Напомняне за щастие

Пътят те очаква. Продължавай да вървиш и се наслаждавай.

Нека целият свят да почака

Мъниците ходя на ясли! После тръгват на детска градина. След това на училище. Някои продължават образованието си в колеж или университет. Накрая започват да работят и да градят кариера.

Всеки жизнен етап е свързан с “работни” ангажименти и отговорности. Така е устроен света. Всички сме на въртележката. Към безбройните задачи, които започват и не спират да ни преследват от ранно детство, с времето започваме да добавяме нови: учене; работа; клиенти; шефове; приятели; грижи за децата, за родителите, за здравето – нашето и на близките; инвестиции в себеразвитие; благородни каузи и какво ли още не. Край няма.

Подносът на ангажиментите се трупа ли трупа. В един момент е напълно естествено да ни натежи и да почувстваме необходимост да го оставим за малко, да забравим за целия товар и да кажем:

– Достатъчно. Крайно време е да обърна малко внимание на себе си. Нека целият свят да почака.

Това не е прищявка. Нито пък бягство от отговорност. Това е човешка потребност. Благодарение на нея имаме възможност да презаредим батериите и да продължим да носим препълнения поднос на ангажиментите, задълженията и отговорностите успешно.

Законът на баланса е ключов за нашето чувство за щастие.

Напомняне за щастие

Осигурявай си моменти „Нека целият свят да почака“.

Променя ли се човек?

Преди не обичах супа. Сега обичам супи. Особено пилешка и супа топчета.

Преди не обичах люти чушки. Сега обичам люти чушки и ги хапвам с удоволствие.

Преди обичах повече сухоежба. Сега обичам вкусни манджи.

Преди обичах да пия бира. Сега сигурно пак обичам да пия бира, но не съм пил вече около три месеца.

Преди бях мрачен и предпочитах тъмната страна. Сега съм ведър и обичам повече светлата страна.

Преди бях избухлив. Сега съм много по-спокоен и сдържан. Рядко повишавам тон.

Преди бях често се държах грубо с хората. Сега съм мил и усмихнат – през повечето време.

Преди бях нетърпелив. Сега от време на време искам нещата да се случват веднага, но съм неизнаваемо по-търпелив.

Преди бях разпилян. Сега съм много по-фокусиран и последователен.

Преди обичах да пръскам пари. Сега обичам да харча разумно, да спестявам, а понякога да не купувам абсолютно нищо.

Преди издържах максимум тридесет минути в компанията на малки деца. Сега мога да прекарам цял ден в тяхната компания и да се забавлявам страхотно.

Между преди и сега има голяма разлика. От личен опит се убедих, че човек се променя. Стига да има лична визия, да си поставя цели, да подхранва мотивацията си и да върви напред.

Най-голямата пречка пред собствената ни промяна е убеждението, че не можем да се променим. Отхвърлете това ограничаващо убеждение и работете, за да бъдете по-добри. Рано или късно, резултатите ще бъдат налице,

а вие определено ще бъдете по-доволни от себе си и по-щастливи. Най-вероятно и хората около вас. Заслужава си!

Напомняне за щастие

Постоянно се променяй към по-добро.

Пет минути по-рано могат да променят тона на деня

Миналата седмица за пръв път гледах новата реклама на nescafe. Посланието, което пронизва рекламния клип, е “пет минути по-рано с чаша nescafe”. От първо гледане харесах рекламата и се възхитих на рекламистите, които са я сътворили.

Независимо от преобладаващото мнение, че целта на рекламата е да манипулира потребителските предпочитания и да ни накара да купуваме рекламираните продукти – това не е моята тема сега.

За мен в областта на рекламата работят изключителни професионалисти. Винаги съм се възхищавал на креативността и усета за свежото у добрите рекламисти.

В новата реклама на nescafe мотивът “пет минути по-рано” е уникален. Свикнали сме да мислим за промените мащабно. Често подценяваме ефекта на малките стъпки, които в дългосрочен план довеждат до забележителни промени. В тази реклама виждам именно това напомняне. Може би затова толкова ми хареса.

Пет минути по-рано са много време.

Ако станем сутрин пет минути по-рано, можем да наблюдаваме любимия/любимата или детето си докато все още са в прегръдките на съня. Има нещо магическо в лицето на спящия. Спокойно, чисто, истинско и неземно красиво.

Ако станем пет минути по-рано, можем да се насладим на красивия изгрев, на чистото небе или на тишината, която цари около нас. Действа успокояващо и зареждащо.

Ако станем пет минути по-рано, можем да прочетем пасаж от любимата си книга и да се заредим с позитивно настроение, което да носим със себе си през целия ден.

Ако станем пет минути по-рано, можем да медитираме и да успокоим съзнанието си. Дава летящ старт на деня ни.

Ако станем пет минути по-рано, можем да направим кафе на любимия си човек и да го събудим с усмивка.

Ако станем пет минути по-рано, можем да направим всичко, което ще ни накара да се почувстваме по-щастливи.

Пет минути съдържат безкрай възможности. Въпросът е дали ще се възползваме. Ако кажем „Да“, ни остава да направим избор как да ги инвестираме. Изборът е наш.

Напомняне за щастие

Пет минути, посветени на щастието, могат да променят целия тон на деня.

Таванската стая на бате Симо

В dnevnik.bg прочетох за боксовата академия "Гаридо" в Сан Паоло, Бразилия, основана от Нилсън Гаридо – бивш бразилски боксьор, който дава шанс на бедните, но желаещи да спортуват.

И си спомних...

Бяхме деца. Изпълнени с ентузиазъм, енергия и желание. Все още нямаше компютърни игри. По цели дни играехме навън в махалата. С времето и възрастта интересите ни започнаха да се променят. Като повечето момчета искахме да бъдем здрави и силни. Но както нямаше компютърни игри, така нямаше и фитнес зали като днес. Този факт по никакъв начин не ни спираше да тренираме и да заякваме.

Таванската стая на бате Симо

Бате Симо беше по-голям. И на възраст, и на мускули. В нашите очи изглеждаше като исполин. Неговата тайна се криеше в таванската му стая. Там имаше цяло съкровище – малка боксова круша, ръчно направена лежанка с щанга и един лост за набирания. Помолихме бате Симо да ни даде ключ за „съкровищницата“, за да станем и ние като него. Късметът ни се усмихна. Посещавахме таванската стая всеки ден. Тренирахме и леехме пот. Бяхме щастливи, защото правехме точно това, което искахме. Благодаря ти, бате Симо!

Естествено всяко дълго пътешествие започва с първата крачка. Таванската стая на бате Симо даде старта на една страст, която продължих да развивам. След време намерих два камъка, които доवлякох в моята стая. Те бяха първото ми фитнес оборудване. Впоследствие добавих и собствен лост за набирания, два стола за кофички и други „специални“ уреди.

Когато станах на 16-17 години, в града отвориха фитнес зала. Момчетата от махалата се изсипахме там и започнахме да тренираме в модерен фитнес. Сега, когато чуя някой да казва, че няма време, възможност или нещо друго – не му вярвам. Зная, че просто се оправдава.

Убеден съм, че който има желание, намира начин. Може да не е най-съвършеният в началото, но всичко започва с първата крачка. Най-важното е да знаем, че сме тръгнали по пътя на вътрешната си страст. Останалото винаги се нарежда лека-полека.

Днес, освен с модерни и добре оборудвани фитнес зали, разполагаме с източници на професионално знание – книги; списания; блогове; професионални фитнес-консултанти; персонални треньори; магазини за добавки. С една дума, условията са по-добри от всякога, за да може човек да поддържа здравето и формата си. Днес се иска само едно – в душата ти да гори страст, която да те тегли напред.

Без значение дали става въпрос за фитнес, или за нещо друго, най-важното е да желаеш страстно. Страстта е горивото на развитието и напредъка, а останалото... останалото са подробности или оправдания.

Напомняне за щастие

Следвай страстта независимо от всичко.

Разговор с красив непознат

На всеки се случва да се отдаде възможност да поговори с непознат. Тези, които са по-затворени, може да възприемат разговорите с непознати с досада, особено ако не желаят някой да ги занимава с неговите “глупости”. От друга страна, разговорът с непознат крие нещо неочаквано. Стига да сме отворени и да позволим на непознатия да докосне душата ни. Някои са твърдо убедени, че си струва да общуваш с хората, защото просто е приятно, а освен това от всеки можеш да научиш нещо. Онзи ден и аз имах такава възможност. Не говорих толкова за себе си, колкото слушах непознатия. Какво научих?

Човекът работи на пълен работен ден. Работата му не е кой знае какво. Ако си склонен да преценяваш другите според социалния им статут, вероятно би си помислил, че е посредствен човек. Но има ли посредствени хора?

Разбрах, че след края на работния си ден, той има хоби – играе шах. Кой да предположил, че той се занимава с такава интелектуална игра. Оказа се, че постоянно ходи на турнири, печели награди и води активен шахматен живот. В момента, в който заговори за шах, той се преобрази. Очите му грейнаха, усмивка озари лицето му, беше безкрайно въодушевен. Разказа ми още как мечтае един ден да се занимава само с играта. Да успее да ѝ се посвети изцяло и с нея да печели парите си.

Този разговор с непознат ми напомни колко е важно да имаш мечти и цели. И то не какви да е, а такиви, които изразяват собствената ни същност. Напомни ми, че човекът с автентични мечти и цели е красив. Този човек излъчва щастие дори когато мечтата и целта не са все още постигнати. Този разговор ме накара да се замисля върху въпроса “Има ли посредствени хора?” и в разговора получих отговора “Не, няма. Просто има хора, които са се отказали от автентичните си цели и мечти”. Този разговор с непознат ми напомни колко е важно да следвам моите мечти и цели, за да бъда истински щастлив!

Напомняне за щастие

**Стойността ти се не се определя от това какво работиш.
Автентичните ти мечти и стремежи говорят за теб много по-точно.**

Да прегърнеш щастието

Какво по-хубаво от това, да сме близо до любимите хора? Да ги зърнем още с отварянето на очите, да им се усмихнем, да им кажем „Добро утро“, да изпием заедно утринното си кафе, да си пожелаем „Хубав ден“, преди всеки да тръгне на работа.

Истинско щастие!

Но понякога се налага да отсъстваш от дома и да бъдете разделени. Заминаваш в командировка, отиваш в друг град, за да печелиш повече пари, или заминаваш в чужбина, защото там тревата е по-зелена за теб.

Докато си далеч от тях, се чувате по телефона, по skype, разглеждаш албумите със снимки и сърцето ти се изпълва с горчиво-сладка любов. Често през деня мислиш и копнееш да дойде денят, в който отново ще ги видиш и прегърнеш. А докато дойде този ден, се молиш да са живи и здрави.

Времето лети, и ето денят на срещата приближава. Приготвяш си багажа, оглеждаш се да не би да си забравил нещо важно, слагаш билета в джоба и тръгваш.

Те вече те чакат. Трескаво се приготвят за твоето посрещане – подреждат дома, пазаруват за празничната вечеря, правят си прическа, кипрят се и те очакват с усмивка на лице.

Приближаваш дома и ги виждаш. Всички те чакат на вратата, сякаш си най-голямата звезда на света.

За тях ти си най-голямата звезда на света.

И ето, племенникът ти се затичва към теб и ти разтваряш обятия, за да го прегърнеш силно. Целият свят се разтваря и няма нищо друго освен теб и малкото човече, което те дарява с любовта си.

Прегръщаш ги един след друг – майка, баща, сестра, брат, приятелка... и чувстваш, че прегръщаш собственото си щастие.

Напомняне за щастие

В трудни моменти помни, че има хора, които те обичат и подкрепят.
Вдъхва сили.

Дръж сърцето си отворено

Отвориш ли сърцето си за света, ти се отваряш за всички потенциални възможности!

Да, рискуваш да останеш разочарован, но също така отваряш пространство за мечтите си. Да бъде отворен или да остана затворен? Да изразявам емоциите си или да ги прикривам? Да позволя ли на поведението ми да е в синхрон с емоциите и чувствата, или да живея в два отделни свята?

Рано или късно, много от нас се сблъскват с подобни шексперови въпроси – да бъде или да не бъде?

Например срещаме любовта, изживяваме прекрасни мигове, цъфтим от щастие. Един ден обаче нещата се преобръщат. Любовта се изпарява и на нейно място остава само болката от раздялата. Колко от нас са преживели синдрома на разбитото сърце?

Често отвореното сърце, след като е наранено, се затваря! Желанието ни е да се предпазим от бъдещи разочарования и болката, която разкъсва сърцето ни на милиони парченца. На първо време това може да е успешна стратегия, която да ни помогне да се предпазим.

От друга страна, животът продължава и все някога срещаме подходящия човек.

Сърцето се пробужда и започва да нашепва, че можем отново да бъдем щастливи. Точно това е момента, в който трябва да направим решителния избор – да се отворим и да поемем риска, или да останем затворени и да загубим преди да сме опитали.

Останем ли затворени, в своята броня на сигурност, ние сами се обричаме на нещастие. За съжаление, страхът е много мощна сила и се иска голяма доза осъзнатост и смелост, за да оставим миналото зад гърба си и да се отворим към настоящето и неизвестното бъдеще.

Част от страхът ни се подхранва от факта, че наистина няма гаранции. Кой може да ни гарантира, че дори да се отворим и да си дадем още един шанс, няма да останем разочаровани? Никоой!

Отворим ли се обаче, ние се променяме значително:

- Първо, заявяваме, че сме по-силни от болката, причинена ни в миналото.
- Второ, залагаме на смелостта, която е истинската противоотрова на страха.
- Трето, учим се да приемаме живота такъв, какъвто е сега – не търсим илюзорни гаранции.
- Четвърто, заживяваме в хармония със собствените си емоции и чувства и си позволяваме да ги изразяваме в поведението си. Това означава, че вече сме автентични.
- Пето, отваряме се за възможността да бъдем по-щастливи.

Заслужаваме го!

Да живееш на този свят е страшно, но имаме шанса да се научим чрез изборите и решенията си:

- Да живеем в хармония със себе си.
- Да бъдем смели.
- Да живеем в пълноценно в настоящето, като го приемаме такова каквото е.
- Да не позволяваме на болката от миналото и страха от бъдещето да ни спират, парализират и ограбват.
- Да живеем в любов и щастие.

Напомняне за щастие

Бъди смел, силен и дръж сърцето си отворено.

Емоционалното общуване

Специалистите по невербална комуникация отдавна са открили и популяризирали факта, че около 7 % от общуването се пада на думите. Останалата част от 100-те % се падат на невербалната комуникация. Дори да не сте чели книги по невербална комуникация, най-вероятно пак се справяте доста добре в това отношение. Как така?

Причината е следната:

Ние започваме да усвояваме езика на емоциите още от първите дни на нашето съществуване. Всеки, който е отгледал поне едно дете, знае това. В началото бебетата не могат да говорят. Те общуват с нас, възрастните, по два основни начина:

- плач, с който ни казват, че нещо не искат промяна в средата или изпитват болка;
- усмивка и смях, с които ни казват, че се чувстват добре, преживяват позитивни емоции и се радват да ни видят и да сме до тях.

Още през първият месец родителите могат да забележат, че бебето се усмихва. Но според учените усмивките им през първият месец не са свързани толкова с преживяваните емоции, колкото с работата на нервната им система.

През вторият месец усмивката вече се свързва с преживяването на позитивни емоции и реакции на стимулите, идващи от външната среда. Между шестата и десетата седмица бебетата започват да реагират с усмивка на звукови стимули – гласът на мама/тати. След това започват да реагират и на визуални стимули – при вида на майчиното лице например. В този период бебетата вече изразяват своята радост чрез усмивката.

След време започват да реагират и със смях. Можете да чуete как едно шестмесечно бебе се залива от смях, докато си играете с него. Също така можете да забележите как бебето, което още не разбира нашия език, реагира на тона на гласа. Ако тонът е мек и благ, то се усмихва, закача се, играе си. При посилен тон, например ако мама и тати се карат на висок глас в присъствие на детето, можете да забележите как то се свива. За него това е свръхстимулация и то търси защита в акта на свиване. Например ако майката го държи, докато се карат с бащата, то навежда глава и заравя личицето си в нея.

Уникалното е, че още като бебета започваме да усвояваме езика на емоциите, като се ориентираме чрез сигналите на невербалната комуникация и активно ги използваме. В светлината на този факт, чудно ли е че сме много добри в невербалното общуване?

Като възрастни все повече започваме да разчитаме на думите. Те са нашето предимство пред болшинството същества на земята, но както всяка силна страна, могат неочаквано да се превърнат в наша слабост – ако прекалено много разчитаме на тях и пренебрегваме невербалното общуване.

Мисля, че винаги следва да се стремим да поддържаме баланс между различните форми на общуване, за да имаме възможността да се изразяваме с целия си потенциал.

С една дума, добре е да си припомним, че езикът на емоциите е голямо богатство и е добре да го използваме, за да сме по-щастливи заедно.

Също така е важно да направим разлика между невербално общуване и емоционално общуване, независимо, че границата е тънка и донякъде условна.

Какво точно разбираме под емоционално общуване?

Основната идея е, че хората не общуваме единствено с цел обмен на информация, а най-вече с цел предаване на емоции. Освен разум, ние сме и вселена от емоции, които искаме да изразяваме и да споделяме.

Емоциите също предават информация, като например “Обичам те”, “Радвам се да те видя”, “Щастлив съм, че сме заедно”, но те освен за предаване на информация, служат и за задоволяване на нашите емоционални потребности.

Няма да ви изнасям лекция как и какво следва да се прави, за да обогатим общуването си с повече емоционално общуване. Предпочитам да ви провокирам с въпрос:

Представете си за миг, че сте дали обет за мълчание. Как ще изразите любовта, радостта, нежността, копнежа, желанието, възхищението, гордостта, удовлетворението, прошката и всички други ваши емоции, които изпитвате към любимите си хора?

Колкото повече отговори дадете на въпроса, толкова повече ще обогатите емоционалното общуване с другите и съответно толкова по-голяма е

вероятността да задоволите емоционалните потребности на значимите за вас други.

Доброто общуване е една от съставките на щастливите взаимоотношения. Така че си заслужава да се стремим към баланс между вербално, невербално и емоционално общуване – за да бъде общуването ни по-богато и дълбоко и да задоволяваме дълбоките ни човешки потребности, което си е доста важна задача, ако искаме да сме по-щастливи!

Напомняне за щастие

Споделяй емоциите и чувствата си без думи.

Семпла формула на успеха

Да започнем с гатанка!

Трима войни стоят на брега на реката. Двама от тях решават да скочат и да я преплуват. Въпросът е “Колко от войните са останали на брега на реката?”

Спонтанният отговор е „Един войн остана на брега“. Грешен отговор. Верният отговор е „И тримата“.

Това че сме взели решение, не означава че сме предприели действия за неговото изпълнение. Колко пъти сме решавали, че ще направим нещо, а след това сме оставяли решението в „режим на изчакване“?

Смисълът на всяко едно решение е да ни придвижи от точка „А“ до точка „Б“. За да стигнем до точка „Б“ имаме нужда от действия, за да не останем на място. Действията са един от ключовете към реализирането на нашите желания и постигането на целите ни.

Формулата на успеха: **Решение + Действия = Успех**

Формулата на неуспеха: **Решение - Действия = Неуспех**

Ако искате животът ви да е изпълнен с повече успехи, използвайте я!

„Решения + Действия“ е семпла формула. Решавате какво искате, формулирате си цел, редовно влагате усилия, и един слънчев ден започвате да жънете резултати.

Но ... пътешествието няма да бъде само цветя и рози. Гарантирано!

По пътя ще се изправите пред множество трудности. С някои от тях ще се справите по-лесно, с други по-трудно, а с трети ужасно трудно.

Въпреки това, за да стигнете до точка „Б“, ще се наложи да се справите с очакваните и неочакваните трудности. Те ще предизвикат вашата воля, решителност, кураж и сили.

Дали към формулата на успеха ще добавите „Действието“ – въпрос на личен избор.

Дали ще се осмелите да се изправите уверено пред лицето на трудностите – въпрос на личен избор.

Дали ще приемете поредното предизвикателството – въпрос на личен избор.

Но преди да направите своя избор, си спомнете – вие вече сте успявали стотици пъти.

Напомняне за щастие

Ти имаш необходимите ресурси да успяваш.

Погледни назад и ще се увериш сам.

След това продължи напред.

Аз вярвам в себе си

„Липсата на вяра, възпира хората да се изправят срещу предизвикателствата. Аз вярвам в себе си.“

Мохамед Али

Легендата в бокса Мохамед Али е известен с голямата си уста. Но поведението и целият му живот показват, че думите му не са били само голи изказвания. Една от най-известните му фрази е „Аз съм най-великият!“

Днес боксовият свят е съгласие с твърдението му. Няма как да не е. Мохамед Али е жива легенда заради успехите, които е постигнал в ринга и извън него.

Шест пъти спечелва наградата „Златните Ръкавици на Кентъки“.

Два пъти печели наградата „Национални Златни Ръкавици“, титлата на Националната Аматьорска Лига.

През 1960 година печели Олимпийските игри в Рим в „полутежка“ категория.

В аматьорската си кариера има сто победи и само пет загуби. Невероятно постижение.

Като професионалист става три пъти Световен шампион. Състезава се срещу едни от най-страховитите боксьори по онова време.

През 1999 година „Sports Illustrated“ и BBC обявяват Али за „Спортист на века“.

Али до ден днешен е вдъхновение за мнозина не само заради легендарната му кариера, а и заради личността си.

Мен лично ме пленява с безкрайната вяра в себе си. Ето и една интересна история, която демонстрира дълбочината на вярата му още пред да се докаже пред целия свят.

„Правейки своя ежедневен крос, Али преминава край местно заведение, пред което всяка сутрин се събирали местни мъже. Един от тях силно се дразнел от факта, че, тичайки ,Али непрекъснато си повтарял:

– Аз ще стана световен шампион.

На следващата сутрин мъжът се скрил зад ъгъла и когато Али приближил, му нанесъл изненадващ удар в лицето. Олюлявайки се, Али останал на крака. След секунда-две отвърнал с една бърза серия удари. От земята мъжът изкрещял:

– Добре, добре! Ще станеш световен шампион. Ще станеш.

На следващата сутрин Али приближил кафенето както обикновено, а въпросният мъжът го приветствал с думите:

– Привет, шампионе!

От неверник мъжът се е превърнал в пророк.

Али се отличава с талант, целенасоченост, дисциплина, кураж, трудолюбие, но най-вече с безгранична вяра в себе си. Не познавам друг боксьор, който така смело и открито да заявява себе си. На някои хора може да им се струва пресилено, дори арогантно, но...

Али доказва, че вярата в себе си е ключове елемент за успеха.

Мохамед Али се е женил четири пъти и има 7 дъщери и двама сина. Ако сте гледали великоленият филм „Али“, в който Уил Смит играе главната роля, може би ви е направило впечатление защо той се развежда с една от съпругите си. Готвейки се за един от най-важните мачове в кариерата си, съпругата му го моли да се откаже от двубоя. Тя се страхува да не бъде наранен, а той възприема нейното отношение като липса на вяра в него. Отношение, което не може да преглътне. Али не се отказва от избрания път, въпреки, че съпругата му е имало право.

Противниците му са били наистина страховити боксьори, имали са едни от най-тежките удари и дори най-малката грешка е можела да доведе до тежки последици за опонентите им. Въпреки това той не се поддава на страха, може би благодарение на дълбоката вяра в себе си, която му дава кураж. Печели всичките предизвикателства в ринга и в живота.

Когато преодоляваме страха си с непоклатима вяра, ние живеем на върха, там където се ражда личната ни легенда, призвана да вдъхновява света.

Всеки, който живее с безгранична вяра и я претворява в делата си. за мен е легенда от класата на Али.

Напомняне за щастие

Действай с непоклатима вяра и бъди легенда.

Действай решително

„Когато вървиш – върви. Когато седиш – седи. Преди всичко не се колебай.“ – Юн-Мън

Колебанието ми напомня на човек, който се е качил в колата си, настъпва газта и моментално удря спирачката. Тъкмо да тръгне, той спира. След това пак прави опит да тръгне и отново спира. Оказва се, че, поради някаква причина вместо да тръгне по пътя, той буксува на едно място.

Липсва му решителност да натисне газта и да потегли, а когато дойде време да натисне спирачката и да спре. Между импулса да действа и преминаването към действие се намесва колебанието – коефициент на полезно действие нула.

Обичам да чета книги. В момента на бюрото ми седят шест книги, които съм започнал да чета. Тъй като всичките ми са интересни, започвам да чета една от тях, след малко осъзнавам как съзнанието ми казва “Остави тази, вземи другата.” Чувствам, че колебанието ме завладява и ми пречи да се фокусирам. Коефициент на полезно действие равен на нула. Време бе за промяна.

Реших да бъда търпелив, да взема една книга и да не я оставя докато не я прочета. Тогава да премина към следващата и така нататък. Убеден съм, че по този начин ще прочета книгите по-бързо, по-задълбочено и ще извлека повече ползи.

Понякога колебанието ни е предизвикано от твърде много стимули, които привличат вниманието ни. В моята ситуация реших да взема твърдо решение и да се придържам към него. Засега се получава. Една от предпоставките за ефективно изпълнение е да посвещаваме достатъчно неразпокъсано време на една единствена задача. Когато чета – чета само една книга.

Разбира се, колебанието ни може да е предизвикано от други причини. Например поставили сме си дадена цел, започваме да работим за реализирането ѝ, но в един момент осъзнаваме че се колебаем – “Заслужава ли си?”, “Ще успя ли?”, “Ще се справя ли?”...

В подобни ситуации зад колебанието прозира вътрешната ни несигурност в нашето начинание и недостатъчната убеденост, че можем да се справим. Започваме да приличаме на шофьора, който натиска ту газта, ту спирачката. В крайна сметка оставаме на едно място, въпреки желанието ни да се придвижим напред.

Несигурността, която подхранва колебанието ни, е вид защитен механизъм, който има за цел да ни предпази от евентуален провал. Но ако се замишим, най-сигурният начин да се провалим, е като не правим това, което искаме да правим. Не се проваля този, който не действа. Затова пък и никога не успява.

И така, втората причина за колебанието ни може да е страх – от провал или от успех, в дъното на които можем да открием недостатъчно висока самооценка за самите себе си и недостатъчна вяра в собствените ни възможности.

Как да се измъкнем от порочния кръг на колебанието и да започнем да действаме решително?

Първо следва да помислим кое ни кара да се колебаем.

Ако колебанието ни е предизвикано от излишеството на стимули, нека да определим приоритетите си, да проявим търпение и последователност. Тогава е по-вероятно да се справим по-бързо със задачите пред нас, отмятайки ги една по една.

Ако колебанието ни е предизвикано от страх, било от провал, било от успех, нека да помислим дали това ни помага. Нека да осъзнаем, че провалът е неизбежен и няма свършени неща и хора. По-добре е да направим най-доброто, на което сме способни, и ако не сме доволни от резултата, да извлечем съответните поуки. Този подход ще ни позволи да се усъвършенстваме и да ставаме все по-добри.

И последно, смятам, че е въпрос на навик – да се научим да действаме решително. Планираме, действаме, анализираме резултата и извличаме поуките, благодарение на които ще подобрим изпълнението си следващия път. По този начин няма да позволим перфектното да стане враг на доброто или достатъчно доброто.

Колебанието ни кара да приличаме на магарето, което се чудило коя купа сено да изяде – първата или втората, и накрая си останало гладно.

Успехът не е вечен, а провалът не е фатален. Нека се учим и от двете.

Решителните действия, след като сме определили какво искаме, след като сме планирали действията си, са чудесен гарант за реализирането на съкровения ни желания и цели.

Животът изисква от нас решителни действия, за да не стоим на едно място. Както казват морските капитани “Пълен напред!”, и да не забравяме, че винаги имаме възможност да коригираме курса на плаването.

Независимо накъде сте се устремили – преди всичко не се колебайте. Давайте най-доброто, на което сте способни в този момент, и знайте, че в следващия вие ще бъдете още по-добри.

Успехът не е вечен, а провалът не е фатален. Нека се учим и от двете!

Напомняне за щастие

Определи посоката си и действай решително.

Болката като възможност

В неделя се събудих и почувствах силна болка в задната дясна част на гърба. В началото помислих, че съм спал накриво и след като се раздвижа, болката ще отшуми. Но... Оказа се, че съм получил мускулно възпаление и вместо да отшуми, тя се засили и стана нетърпима.

В този ден бях на обучение по позитивна психотерапия. Приготвих се, тръгнах към колата и по пътя спрях до една машина за кафе. По навик посетнах с дясната ръка да взема чашата, но усетих как в нея няма никаква сила. Първите два дни ме изпитвах силна. Започнах да се мажа с едно от онези мазила, които ги рекламират против подобни болести.

Тези дни болката взе да намалява, но все още ми причинява постоянен дискомфорт. Знам, че е необходимо време да отшуми напълно. В този смисъл, правя каквото е необходимо, но знам, че преминавам през период, в който просто ще трябва да поживея с нежелания гост.

Никой не обича да го боли, но и никой не може да избяга от болката – физическата и душевната.

Затова ще използвам болката като възможност:

- Да се уча да приемам ситуацията такава, каквато е.
- Да каля характера си и да продължавам въпреки нея.
- Да увелича толерантността си към дискомфорт.
- Да се опитам да запазя ведрото си настроение, усмивка и чувство за хумор.
- Да практикувам вечната истина “И това ще мине!” и да запазя оптимистичния си поглед.
- Да докажа, че аз съм по-силен от болката.

Освен тези възможности, най-много искам да се възползвам от една друга:

- Да не мрънкам и да не се оплаквам.

Няма ден, в който приятел, колега, познат да не те попита “Как си?”. Нищо не ми пречи да започна да се оплаквам и да споделям колко е боли. Затова в момента на този въпрос отговарям с усмивка и с думите:

– Супер!

Болката е част от живота. Неизбежна. В момента моята е поносима и дразнеща. Но е чудесна възможност да практикувам нагласи, които ще ме направят по-силен отвътре и ще ме подготвят за по-тежки моменти.

Ситуациите имат своите плюсове и минуси. Важното за мен е, когато ситуацията е белязана със знак минус, целенасочено да извадим наяве знака плюс. Заслужава си!

Напомняне за щастие

В трудна ситуация се огледай за плюса и се фокусирай върху него.

Използвайте шансовете!

След като публикувах статията „Спокойни пред неизвестното и удовлетворени от известното“, получих следния въпрос от читател на моя сайт: „Как да живеем спокойни, когато сякаш всичко работи срещу нас?“

Ето как отговорих:

Здравейте,

Вие сте пилот на самолет и на борда има 300 пасажера. Попадате в буря. В кой от двата случая ще бъдете по-полезен и ще увеличите шансовете да приземите пасажерите безопасно:

- А. Ако се изпаднете в паника?
- Б. Ако запазите хладнокръвие?

Бурята работи срещу вас. Вие избирате как да действате. От изборът ви зависи какъв ще бъде изхода от създалата се ситуация. В подобен момент е препоръчително да забравите за всичко и да насочите цялата си енергия към неотложната задача, за да имате най-добри шансове за успех. Всяко разсейване в тази хипотетична ситуация ще ви коства ужасно много, не само на вас, а и на останалите хора в самолета, както и на близките им.

План ви е необходим. Имате нужда от целия натрупан опит и от всичките си умения. Но най-важното е да запазите хладнокръвие, за да успеете да дадете най-доброто, на което сте способни и да покорите неизвестното.

Гаранции няма. Има шансове. Използвайте ги. Какъвто и да е изхода, вие знаете че сте действали на върха на моментните ви възможности. Това е най-голямата гаранция за успех.

В този подход се крие ключът към личното удовлетворение – да знаеш, че си живял като смел лъв, който се е стремил да бъде добър цар и да прави добро в името на жителите на царството! Желая ви лъвско щастие!

Напомняне за щастие

Умееш ли да бъдеш хладнокръвен и да показваш на какво си способен?

Вдъхновяват ли те чуждите успехи?

За добро или за лошо, твърде често сравняваме себе си с другите. На базата на социалното сравнение преценяваме как се справяме, колко сме стойностни, колко сме успешни...

Социалното сравнение е нож с две остриета.

Например миналата година сме си купили най-новия модел автомобил, но тази година съседа си купува последната версия. Някои хора направо откачат. Фактът, че карат кола на една година, за която хиляди други мечтаят, не им прави особено впечатление. Те са обсебени от мисълта, че съседът им е с един модел по-напред.

Когато се сравняваме с другите и преценим, че те са „по-горе“ от нас, вероятността да се настроим негативно нараства. Ако преценим, че другите са „по-долу“ от нас, имаме основания да сме доволни и щастливи.

Проблемът при социалното сравнение е, че не може все да сме „по-горе“ и често се оказваме в положение „по-долу“.

В едно изследване върху социалното сравнение психолозите установяват, че щастливите хора не са склонни да се сравняват с останалите. Очевидно, те предпочитат да се сравняват със самите себе си. Чудесен подход. Защото той отразява най-важната цел – днес да сме по-добри от вчера.

Но това е идеалния случай. Често става така, че успехите на другите направо ни се навират в очите. Например ваш колега си сменя работата и изведнъж вие виждате как той прави крачка напред и нагоре в трудовата си кариера, увеличава дохода си и социалния си статут. В същото време вие си седите на старата работа със старата заплата.

Ако се сравнявате с колегата, ви гарантирам, че ще преживеете негативни емоции – раздразнение, завист, гняв и други. Но само ако се сравнявате с него. Когато хората около вас успяват, а вие не се придвижвате напред, е много лесно да се изкушите да се принизите.

Как да избегнем капана на социалното сравнение?

Да се научим да се радваме искрено за другите една от най-добрите противоотрови. Вместо да завиждаме и недоволстваме, радостта за другия

ще ни изпълни с позитивни емоции. Да умеем да се радваме на успехите на другите изисква от нас вътрешна мъдрост.

Мъдрост?

Щастливият човек е умен и разсъдлив. Не си губи времето да завижда и недоволства.

Да се върнем на колегата, който е започнал нова работа. Щастливият човек може да си каже „Щом той успя, значи е възможно. Щом е възможно, значи и аз мога.“ Подобни мисли подхранват оптимизма ни, изпълват ни с енергия и укрепват мотивацията ни за действие.

Така успехите на другите стимулират щастливия-умен човек да работи усилено за своето по-добро бъдеще. Радостта за чуждите успехи се превръща в безплатно гориво за ефективна работа, насочена към подобряване качеството на живота ни и ни предпазва от негативните емоции и техните последици.

Всеки сам прави своя избор. Но едно е сигурно – неизбежно ще се натъкваме на чуждите успехи. Дали ще си позволим да преживеем чувството на искрена радост и ще се вдъхновим, зависи от нас.

Може би не е необходимо да се сравняваме и да преценяваме кой е по-по-най. Може би е по-добре да знаем към какво се стремим и да се вдъхновяваме от чуждите успехи. Другата алтернатива лично на мен не ми допада.

Напомняне за щастие

Кой, как и с какво те вдъхновява?

Как се справям с лошото настроение

Настроението е една от най-променливите величини. Може през целия ден да се чувстваме превъзходно и изведнъж да се случи нещо, което да ни помрачи деня. Неизбежно е, и се случва доста често. Например вчера през целия ден бях в прекрасно настроение – почивен ден, разходка със семейството, игра с децата, усмивки, смях, весели приказки. Дори успях да отделя време за едно от любимите ми неща – цял час да чета на спокойствие. Надвечер по новините съобщиха новина, която ме разстрои и помрачи доброто ми настроение.

Какво да правим в подобни ситуации?

Важно е да умеем да се справяме с лошото си настроение, защото то оказва редица неблагоприятни ефекти върху нас и хората около нас. Аз лично ставам по-малко търпелив, по-раздразнителен и дори по-черноглед. Близките ми веднага усещат промените. Изследванията в психологията убедително показват, че нашите настроения влияят върху настроението на хората, с които общуваме. Още една основателна причина да умеем да управляваме настроенията си.

Според мен целта е възможно най-бързо да преодолеем лошото настроение и да си възвърнем лъчезарността. Колкото по-дълго време позволяваме на лошото настроение да ни влияе, толкова по-големи са последиците за нас и хората до нас.

Моите пет любими и работещи стратегии за справяне с лошото настроение:

- Припомням си, че настроението е една от най-променливите величини. “И това ще мине!” е чудесно напомняне, което ми позволява да се дистанцирам от ситуацията и да си възвърна чувството за перспектива. Оптимизмът ми бележи ръст.
- Знам, че настроението влияе върху поведението. Затова внимавам. Съзнателно внимавам какво казвам, за да не кажа нещо, за което по-късно да съжалявам. Също така не обичам да взимам важни решения, когато не съм в добро настроение. Предпочитам да изчакам бурята да премине и да дам време на съзнанието ми да се проясни. Чрез поведението си успешно можем да влияем върху мислите и върху емоциите. Ако съзнателно внимаваме, вероятността да неутрализираме негативните ефекти от лошото настроение и да го подобрим нараства. Просто защото не наливаме масло в огъня.

- Залагам на позитивното. Например веднага след като вчера се разстроих, се разходих за десет минути на свеж и хладен въздух. Подобни разсейващи дейности помагат да сменим фокуса на вниманието и да го насочим навън. Действа! След като се прибрах, гледах клипове в youtube, които ме зареждат и вдъхновяват. Позитивните емоции успешно неутрализират ефекта от негативните и ни позволяват да подобрим настроението си.
- Не вярвам много на настроенията си. Едно от най-добрите сравнения, които съм чувал е, че настроенията ни са като кучетата – не бива да се доверяваме на всички. Някои са добри, други не чак толкова, а трети са направо опасни. Подобна гледна точка към капризните настроения ми помага да не им се “връзвам” чак толкова и да им позволявам да ме оплитат в мрежите си. С една дума, казвам им да си гледат работата.
- Наблюдавам за повтарящи се модели. Например забелязал съм, че когато съм преуморен, често настроението ми се влошава. Осъзна ли че това се е случило, веднага си давам почивка, за да възстановя силите си. Най-често след един разтоварващ ден силите ми се връщат и отново започвам да се усмихвам. Тъй като сме различни, наблюдавайте за моделите, които биха могли да се проявяват при вас и действайте според вашата индивидуалност.

Лошото настроение е неизбежно. Добрата новина е, че не сме безсилни пред него.

Напомняне за щастие

Грижете се съзнателно за доброто си настроение.

MIT's и вътрешната хармония

Обичате ли да ставате рано сутрин? За вас не знам, но аз обичам да си поспивам и да се излеждавам в удобното легло.

Денят е пред мен. Няколко минути сън повече винаги са добре дошли. Един от любимите ми ритуали беше да спирам алармата на телефона. Така понякога съм си „открадвал“ тридесет минути допълнително блаженство.

Обаче човек се променя. Променя навиците си и рутината, с които е свикнал. А те променят начина му на живот.

По ранното ставане ме запали Джон Кабат-Зин. Той става вече двадесет и осем години рано сутрин, за да бъде насаме със себе си и да медитира. Запали ме в най-неподходящия момент – лято, отпуска, цялото семейство сме на почивка. Бях взел със себе си книгата му – „Където и да идеш, ти си там“, с намерението по час на ден да се усамотявам и да чета.

И ето ме, две седмици имам възможност да си отспивам, да се излеждавам и да мързелувам, а Джон Кабат-Зин пише за тишина, покой, зора, вътрешна дисциплина, солта на живота, нов начин на живот... Съблазняваме да се променя и ми споделя, че в ранното ставане се крие нещо обещаващо. Успя!

Реших да ставам час по-рано и започнах с първите опити. Алармата на телефона звънеше, а аз я изключвах и си казвах „След десет минути“. Към тях добавях още десет, и така докато синът ми не ме будеше, за да закусваме и гледаме детски филми.

Неуспехът не ме разколеба. Бях съблазнен. Завърнахме се в града и реших да започна да си лягам по-рано от обикновено. Ранното ставане е по-лесно, когато си имал достатъчно време да се напиш. Подходът даде резултат.

Започнах да намалявам времето на събуждане. От 07'00 започнах да ставам в 0645. Прогресивно намалявах времето с по 15 минути. Днес ставам в 05'30. Добро постижение от лятото насам.

Ранното събуждане не е самоцел. В началото единственият ми стимул да ставам рано бе да имам тихо време за медитация без някой да ме безпокои или прекъсва. Скоро оцених стойността на това да разполагаш с необезпокояван отрязък от време за себе си. Имаш възможност се фокусираш върху това,

което си решил да правиш и да бъдеш продуктивен. Разсейващите фактори отсъстват и спокойно можеш да приложиш препоръката на Питър Дракър

„Ръководителят, който се стреми към продуктивност, следва да си осигури непрекъснати отрязъци от време.“

Напоследък всеки ден чета по няколко статии в блога zenhabits.net на Leo Babauta. Той също става рано, за да има спокойно време да прави това, което иска да прави – необезпокояван. От него научих за MIT's – most important things (най-важните неща). Лео споделя, че рано сутрин може да се фокусира върху най-важното и за два часа да свърши толкова работа, колкото повечето хора не успяват да свършат за целия ден.

Моите MIT's в момента са четири:

- Ставам и си приготвям кафе. Излизам на терасата и се потапям в тишината на утрото. Наслаждавам се на пейзажа и бавно пия кафето си. Междувременно практикувам любимото ми упражнение „Дихание на благодарност“.
- Следва медитация. Отделям около 30 минути. Няма да обяснявам какво ми дава медитацията. Темата е необятен океан. Само ще кажа, че под неговата повърхност се крият несметни богатства. А аз искам да бъда неприлично богат.
- След като приключа с медитацията сядам на лаптопа и отделям около 45-60 минути за работа.
- С това приключва моето необезпокоявано и тихо време. Около 07:30 семейството се събужда. Тъй като аз вече съм буден, посрещам ги с усмивка и прегръдка. Прекарвам ценно време с тях. Преди да тръгна ги целувам и им пожелавам хубав ден. Това е четвърто ми най-важно нещо.

Идеята за ранното ставане не е универсална. За някои работи и променя живота им. За други е направо отблъскваща. Важното е всеки от нас да търси свежи начини към личното си щастие. Да приемаме това, което работи и да отхвърляме това, което не работи.

Ако не обичате да ставате рано, недейте. Ако идеята ви пленява, опитайте. Но това не е най-важното. Най-важното е да знаем какво искаме и да работим, за да превръщаме мечтите и желанията си в реалност.

Това е един от пътищата към вътрешната хармония – да знаем какво искаме и активно да работим. Правим ли го, ще сме в съгласие със себе си. Няма особено значение дали ще отделяме време сутрин, преди обед, следо-

бед или вечер за нашите MIT's, докато знаем кои са те и им отделяме нужното време.

Напомняне за щастие

Кои са твоите MIT's?

Работиш ли активно, за реализирането им?

Токсичният и щастливият продавач

Обичате ли работата си? Отивате ли сутрин с удоволствие на работа? В края на работния ден тръгвате ли си удовлетворени? Забавлявате ли се, докато сте на работа? Чувствате ли се щастливи на работа? Усещате ли, че работата ви позволява да се развивате и да прилагате силните си страни и таланти?

или

Настроението разваля ли ви се само при мисълта, че утре сте на работа? Чакате ли с нетърпение да приключи работният ви ден? Възприемате ли всеки почивен ден като спасение? Мразите ли неделята, защото приближава понеделник? Чувствате ли се потиснати и неудовлетворени от работата си? Работите ли само за да си осигурите доходи? Бихте ли сменили работата си, без да се замисляте? Чувствате ли се хванати като в капан на сегашната си работа?

Ако отговорите с „Да“ на първата група въпроси, шансът да сте удовлетворени и щастливи на работното си място е по-голям. Ако отговорите на повечето въпроси от втората категория с „Да“, то шансът да сте неудовлетворени, и дори нещастни, на работното си място е по-голям.

Защо това е важно?

Всички ние прекарваме огромна част от съзнателния си живот на работа. Ако попадаме във втората категория, това означава, че през голяма част от времето сме неудовлетворени и нещастни. Ако попадаме в първата категория, това означава, че сме удовлетворени и щастливи през голяма част от времето си.

Много хора за съжаление попадат във втората категория – на неудовлетворените работещи, които не харесват работата си, но ден след ден отиват на работа само за да си изкарват прехраната.

Не всяка работа е за всеки. В случай че работата ни отблъсква, би следвало да я сменим. Разбира се, понякога това е невъзможно към момента и се налага да направим избор:

- Да запазим сегашната си работа и да чакаме по-добри дни.
- Да си седим у дома и да чакаме по-добри дни.

Повечето хора правят първия избор и предпочитат да работят. Някой трябва да плаща сметките и да посреща разходите. Първият избор в никакъв случай не означава, че трябва да сме нещастни докато чакат щастливата ни звезда да изгрее.

В голяма степен от нас зависи как ще се чувстваме на работното си място и дали ще извлечаме най-доброто от това, с което разполагаме в момента.

Важно е с каква нагласа подхождаме към работата си. Тя може да превърне и най-досадната и скучна работа в приятна и носеща удовлетворение дейност.

Реален пример

През един почивен ден имах късмета да се сблъскам с два типа продавачи:

1. Токсични
2. Щастливи

Токсичният продаваше вестници и списания. Приближих се и видях, че едно от списанията, които следя и си купувам, е изложено на будката. Помолих да го разгледам, преди да го купя. Получих равнодушен отказ:

– Тук не се разглеждат списания. Само се купува.

Останах малко изненадан. Свикнал съм преди да купя каквото и да е било, да го разгледам. Отговорих на „любезния“ продавач, че щом не се разглежда, то не се и купува. На което ми отговориха да не се притеснявам. Той щял да си го продаде така или иначе. Освен че пропусна да реализира 5 лева оборот, мисля, че нито един от двамата ни не остана удовлетворен от взаимодействието продавач-клиент.

След приятната среща седнахме да пием кафе. От стола си имах невероятното удоволствие да наблюдавам щастливия продавач в действие. Той не пропускате да обслужи любезно всеки един клиент, да го развесели, да го накара да се разсмее и да остане доволен от приятното преживяване. В рамките на 20 минути искрено се наслаждавах на магията.

Тази случка ме накара да се замисля колко е важна нагласата, с която подхождаме към всичко, което правим. Двама продавачи – два различни свята.

Ако искаме да извлечем най-доброто от работата си (тя е голяма част от живота ни), би следвало да изберем с каква нагласа подходим към нея. Не твърдя, че „щастливият продавач“ приема работата си като сбъдната мечта, но със сигурност той извлича най-доброто от всеки работен ден. Не на последно място, осигурява прекрасно преживяване на клиентите.

Напомняне за щастие

С каква нагласа правиш това, което правиш?

Поздрав към зората

Погледни новия ден! Той е живот, същността на живота.
В краткия му път са всички истини, цялата реалност на съществуването:
щастие то на израстването, величието на действието, блясъкът на красотата.
Вчера е само сън, а утре – блян. Но изживяното днес прави вчерашния ден
щастлив сън, а утрешния – прекрасно видение.

Затова обърни взор към новия ден и поздрави зората!

Калидаса, индийски драматург.

Надявам се тези думи да те изпълнят с желание и страст за днешния ден!

Надявам се да ти напомнят, че ние сме отговорни за щастие то си!

Надявам се!

Напомнания за щастие

В края на книгата съм съставил списък на 46-те напомнания за щастие:

1. Цениш ли привилегиите, с които се ползваш?
2. Отвореното сърце може да дава и да получава дарове. Отвори сърцето си и чрез даровете изграждай пълноценни взаимоотношения.
3. Разполагаш с безграничен потенциал. Освобождавай го все повече и стъпка след стъпка променяй живота си.
4. От време на време проверявай с каква нагласа действаш и използвай енергията си градивно.
5. Казвай по-често „Да“. Позволявай на хубавите неща да се случват и им се наслаждавай.
6. Използвай личната си власт да правиш избори и активно изграждай своето по-добро бъдеще.
7. Залагай на навика да действаш сега и превръщай потенциалното в реално.
8. Дарявай част от времето си на другите. Това е безценен дар, който само ти можеш да дариш. Надявам се да го правиш всеки ден поне за един човек.
9. Ние кожем съдбата си, не обстоятелствата.
10. Познавай хората, които цениш, и отправяй послания, които докосват сърцето им.
11. Сърфирай умело по вълните на предизвикателствата.
12. Използвай личната си дарба. Тя е в теб и те чака.
13. Формулирай своите ръководни житейски принципи и ги утвърждавай в постъпки си.
14. Взимай твърди решения и гради мостове между „тук“ и „там“. Очаквай неочаквани „подаръци“.
15. Стигнеш ли края, направи едно усилие повече и си пиши заслужен плюс.
16. Гласувай доверие – на себе си и на другите. Дръж вратата на израстването и позитивната промяна широко отворена.
17. Изразявай вярата и любовта си.
18. Посвещавай част от времето си на другите.
19. Дарявай щастие чрез грижа и любов.
20. По-често се потапяй в дейности, които ти позволяват да присъстваш тук и сега на 100%.
21. Силата е в теб. Стигнеш ли края, огледай се за новото начало и продължи напред.



22. Говори със себе си за себе си. „Буден ли съм?“ е **добро начало**. Единствено ти знаеш верните отговори.
23. Нека в деня ти присъства поне една активна дейност, която те ентусиазира и внася щастие в живота ти.
24. Всеки ден си напомняй колко богат си в действително. И носи усмивката на лицето си.
25. Добрите хора носят „късмет“ и щастие. Носи и ти!
26. Посрещай несъществените ситуации с усмивка. Те се случват всеки ден. Днес ще имаш повод за повече усмивки.
27. Любовта е щедра. Благодарение на нея даваме и сме щастливи. Бъди щедър.
28. Вярваш ли в Дядо Коледа?
29. Действай като велик човек, защото си точно такъв.
30. Слушай шепота на сърцето си, който те води към собственото ти щастие.
31. Цени постигнатото и продължавай напред към нови висоти.
32. Дръж се позитивно с другите и повечето ще ти отговорят с добро отношение.
33. Следвай своите „тайни“ правила, които те подкрепят в стремежите ти.
34. Всички ние сме учители за някого. Бъди учител, който подкрепя и развива другите.
35. Пътят те очаква. Продължавай да вървиш и се наслаждавай.
36. Осигурявай си моменти „Нека целия свят да почака“.
37. Постоянно се променяй към по-добро.
38. Пет минути, посветени на щастието, могат да променят целия тон на деня.
39. Следвай страстта независимо от всичко.
40. Стойността ти се не се определя от това, какво работиш. Автентичните ти мечти и стремежи говорят за теб много по-точно.
41. В трудни моменти помни, че има хора, които те обичат и подкрепят. Вдъхва сили.
42. Бъди смел, силен и дръж сърцето си отворено.
43. Споделяй емоциите и чувствата си без думи.
44. Ти имаш необходимите ресурси да успяваш. Погледни назад и ще се увериш сам. След това продължи напред.
45. Действай с непоклатима вяра и бъди легенда.
46. Определи посоката си и действай решително.
47. В трудна ситуация се огледай за плюса и се фокусирай върху него.
48. Умееш ли да бъдеш хладнокръвен и да показваш на какво си способен?
49. Кой, как и с какво те вдъхновява?
50. Грижете се съзнателно за доброто си настроение.
51. Кой са твоите MIT's? Работиш ли активно, за реализирането им?
52. С каква нагласа правиш това, което правиш?

Благодарност

Днес информацията буквално ни залива от всички страни. Любимият ми термин е „Информационна диета“. Благодаря от сърце, че прочете книгата и отдели от ценното си време. Искрената ми надежда е да си вземеш нещо ценно от книгата, което да ти е от полза в стремежа да живееш по-щастливо.

Ефектът на Доминото

„Ефект на доминото“ е термин в политологията, въведен от американския политолог Збигнев Бжежински. С него се обяснява териториалната логика на политическите и военните конфликти. Според Бжежински, когато на дадена територия има военен конфликт, съществува голяма вероятност той да се разпространи най-бързо и лесно в съседните на конфликта територии.

Източник: Уикипедия, свободна енциклопедия

Как да използваме „Ефект на доминото“ с положителен знак?

В случай, че сте останали доволни от книгата „Напомнания за щастие“, препоръчайте я на двама-трима близки приятели. Споделете им и нека те да решат за себе си. Възможността да избираме ни прави по-богати и щастливи.

Също така бихте могли да използвате „Ефект на доминото“ в ежедневието си. Просто бъдете креативни. Аз лично залагам на потенциала на „Ефект на доминото“.

Цветан Иванов, психолог

До скоро!