



Сърдечнице,

Януари не е месец за цели. Той е месец за настройване.

Преди списъците. Преди плановете. Преди „как“.

„Моята дума за 2026“

Сега те каним да се потопиш в тази практика. Практика, която не търси перфектната дума. Тя търси **твоята** дума — онази, която ще те държи, когато годината стане шумна.

Време: 10–15 минути

Какво ти трябва: тишина, планерът ти или лист хартия

Каним те да затвориш очи за момент. Поеми си един дълбок дъх и докато издишаш си дай позволение да пуснеш всичко изминало от деня си. Поеми си още един дълбок дъх и докато издишаш усети как е за тебе да си зададеш въпроса:

- Как искам да се чувствам в края на тази година?

Запиши първите 5–7 думи, които изникнат. Без редакция. Без мислене.

Погледни думите и се запитай за всяка:

- Тази дума разширява ли ме?
- Усещам ли я в тялото си?

Остави само една.

И сега те каним да си позволиш да я усетиш в тялото си, да я допуснеш до себе си.

Допълни изреченията (писмено):

Моята дума за тази година е:

Тя ми напомня да:

Когато се изгубя, ще се връщам към нея чрез:

Можеш да напишеш думата си в началото на планера си или където е най-подходящо за теб.

С много любов,
Петя и Цвети,
Окрилени