

От мечтата към реалния опит - 18.01 – 10.02.2026

Отдели си няколко спокойни минути.

Поеми си дъх и с издишване пусни всичко, което вече не ти служи, поеми си още няколко пъти дълбок дъх и позволи на всичко друго да е такова, каквото е.

И отговори честно — за себе си.

1. Къде в живота си усещаш, че „вече е време“?

(Не мисли много. Първото, което се появи.)

В коя област усещането е най-силно?

- ☐ работа / проект
- ☐ взаимоотношения
- ☐ здраве и тяло
- ☐ вътрешно състояние
- ☐ друго:

Запиши го с една дума или изречение.

.....

2. За кое нещо по-скоро си мислиш и мечтаеш, отколкото реално участваш?

(Тук няма правилно и грешно.)

Какво отдавна живее повече в ума ти, отколкото в реалността?

.....

3. Ако спреш да чакаш „идеалния момент“, каква е една реална стъпка, която можеш да направиш сега?

Важно: да е малка | да е изпълнима | да е реална

Запиши я конкретно: „Тази седмица ще направя“

.....

4. Как се чувстваш, докато правиш тази стъпка?

Избери 1–2 думи:

- | | |
|-------------|-------------|
| спокойствие | увереност |
| лекота | присъствие |
| грижа | друго:..... |

5. Финално изречение - прочети на глас или запиши:

„Доверявам се на реалния си опит. Тук съм. Време е.“

Позволи си да почувстваш къде в тялото си усещаш това и остани за миг с това усещане.

*Малка насока:

Не е нужно да правиш всичко. Достатъчно е да направиш едно нещо, истински.

С много любов,
Петя и Цвети,
Окрилени