



Здравей!

Заповядай в програмата от предизвикателства на "Don't Worry, Be You"!

Тази програма е 21 дни и е създадена да донесе щипка забавление в живота ти и да те вдъхнови да направиш следващата стъпка.

Програмата съдържа 21 предизвикателства и 21 епизода от нашия подкаст.

Всеки ден получаваш по едно предизвикателство и имаш 24 часа да го изпълниш.

На всяка карта ще намериш самото предизвикателство и минималното време, от което се нуждаеш, за да го завършиш.

Ден 1: Отварям

Днес започваме заедно този процес от 21 дни.

За да поставим символичното начало на нашето приключение, каним те да вземеш една нова тетрадка. Отдели няколко минути да я направиш своята тетрадка - нарисувай я, надпиши я или каквото друго чувстваш, че трябва да направиш.

Тази тетрадка е твоето лично пространство за размисъл, където да записваш своите мисли и идеи. Записването ще ти позволи да проследиш своя процес и прогрес.

За днес те каним да разсъждаваш в тетрадката си по следните въпроси

- Какво те води в тази програма, честно?
- Какво се отваря пред теб в този период?

Време: 20 мин.



Ден 2: Влияние

Светът вътре в мен отразява света отвън. Светът отвън отразява света вътре в мен.

Избери едно действие на ден, което да правиш всеки ден през времето на тази програма. Това ще е твоята котва.

Ето стъпките:

- Намери това едно действие, което допринася за баланс в живота ти и можеш да правиш това действие всеки ден. Това може да е малко действие, свързано с начина, по който се храниш, твоя начин на живот, дома ти или думите, които използваш.

В следващите дни, всеки ден прави това действие и наблюдавай как ти се отразява. Запиши своите наблюдения в тетрадката си.

Примери: Всяка сутрин ще си оправям леглото. Ще правя 7мин. йога преди да си легна. Ще ям една ябълка всеки ден за закуска. Ще отида на училище с колело.

Време: 15 мин.



Ден 3: Аз съм Сега

Аз живея Сега. Миналото няма да се върне. Бъдещето не можем да го предскажем. Аз съм човекът, който бях вчера и утре ще е друго.

Днес ти правим подарък. Въображаем часовник. Представи си, че имаш 24 часа оставащи на планетата земя. От този момент.

Предизвикваме те:

- Напиши всички неща, които би направил\а през тези 24 часа. С ресурсите, които имаш сега.
- Направи ги! Направи всички тези неща!

Сподели в групата как се чувстваш.

Време: зависи от теб



Ден 4: Блестя

Днес те предизвикваме да отделиш най - малко 20 минути от своето време и да се погрижиш за своя външен вид. Отдели време да се погрижиш за тялото си, да се обичаш. Забележи за кои части от своето тяло се грижиш най - много и за кои, не отделяш достатъчно време.

Отвън навътре, как обичаш себе си? Имаш ли определен сутрешен ритуал или седмичен навик, с който се грижиш за себе си?

Примери: да си масажирам тялото сам\а, маникюр и педикюр, грижа за кожата, топла вана с балончета, да си сложа любимите обици и тн.

Време: 20 мин.



Ден 5: Питам

Днес те предизвикваме да погледнеш с очите на хората около теб!

Свържи се с най - малко 7 човека, които са част от твоя живот (приятели, колеги, родители). Попитай ги да ти кажат:

- 3 неща, които те намират за специални в теб
- 3 неща, върху които те биха те посъветвали да порботиш

Събери обратната връзка и им благодари за отделеното време. Сподели в групата как виждаш себе си ако се гледаш през очите на хората, които те заобикалят.

Един съвет: избери хора от различни сфери на живота ти. Попитай най - добрите си приятели, но също и родителите си. Попитай хората, които не те познават много добре и онези, с които сте прекарвали много време заедно.

Време: 40 мин.



Ден 6: Аз съм злато!

Днес те предизвикваме да се свържеш със своята Златна Енергия! Това е състоянието, когато усещаш, че си най - добрата си версия!

Когато усетиш, че си на 100% Златна Енергия:

- Пусни си любимата песен и танцувай своя 100% танц
- Запиши се на видео как танцуваш своя 100% танц и го сподели в групата.

Време: 10 мин.



Ден 7: Аз съм Наслада

Какво е отношението ти към насладата? Позволяваш ли си да изпитваш наслада?

Днес те предизвикваме да си дадеш 15 минути наслада, като ти избираш какво значи наслада за теб.

Тези 15 минути са без телефон и социални медии, без да се разсейваш. Само за теб.

Време: 15 мин.



Ден 8: Изразявам

Днес те предизвикваме да създадеш публикация в социалните медии по твой избор.

Отдели време и създай качествена публикация. Ето изискванията:

- Направи публикацията за нещо, на което много държиш.
- Осмели се да споделиш чувствата си по темата в тази публикация.
- Проучи и отбележи организации, компании или марки, които споделят твоята гледна точка.

След като натиснеш бутона "публикувай", прочети следващата част от предизвикателството.

Сега, след като публикува публикацията си, помисли върху следните въпроси:

- Как се изразяваш? Какъв вид визуализация и език използваш?
- С кого всъщност говориш? За кого всъщност пишеш?
- Какво има в публикацията ти, което ВСЕ ОЩЕ не е казано?

Време: 30 мин.



Ден 9: Взимам и Давам

Днес те предизвикваме ...

- Избери една книга от своята библиотека. Книга, която наистина харесваш. Ако не си падаш по книгите, избери предмет или списание.
- Намери човек, на когото да подариш книгата или предмета. Предизвикваме те да излезеш от комфортната си зона.
- Поискай от този човек нещо в замяна. Поискай да го получиш в същия ден. Важно е, че в един и същи ден даваш и взимаш.
- Това, което получаваш, трябва да съответства на онова, което даваш.

Време: 20 мин.



Ден 10: Спокойствие

Днес те предизвикваме да погледнеш към един от най - важните аспекти на живота си... своите хранителни навици.

Разсъждавай в своята тетрадка каква е връзката ти с храна. Какво в твоите хранителни навици харесваш и какво би желала да промениш или добавиш?

Проверяваш ли откъде идва храната? Готвиш ли понякога за себе си? Имаш ли любима рецепта?

Предизвикваме те да отделиш 20 минути от своя ден и да се насладиш на процеса на хранене. Това означава, че ще отделиш това време специално на храната (без телефон, разговори, разсейване). Отвори възприятията си за всяка една съставка, за текстурата, за аромата, за цветовете на своята храна.

Как се чувстваш? Какви мисли минават през главата ти? Можеш ли да ги оставиш да идват и да си отиват?

Време: 30 мин.



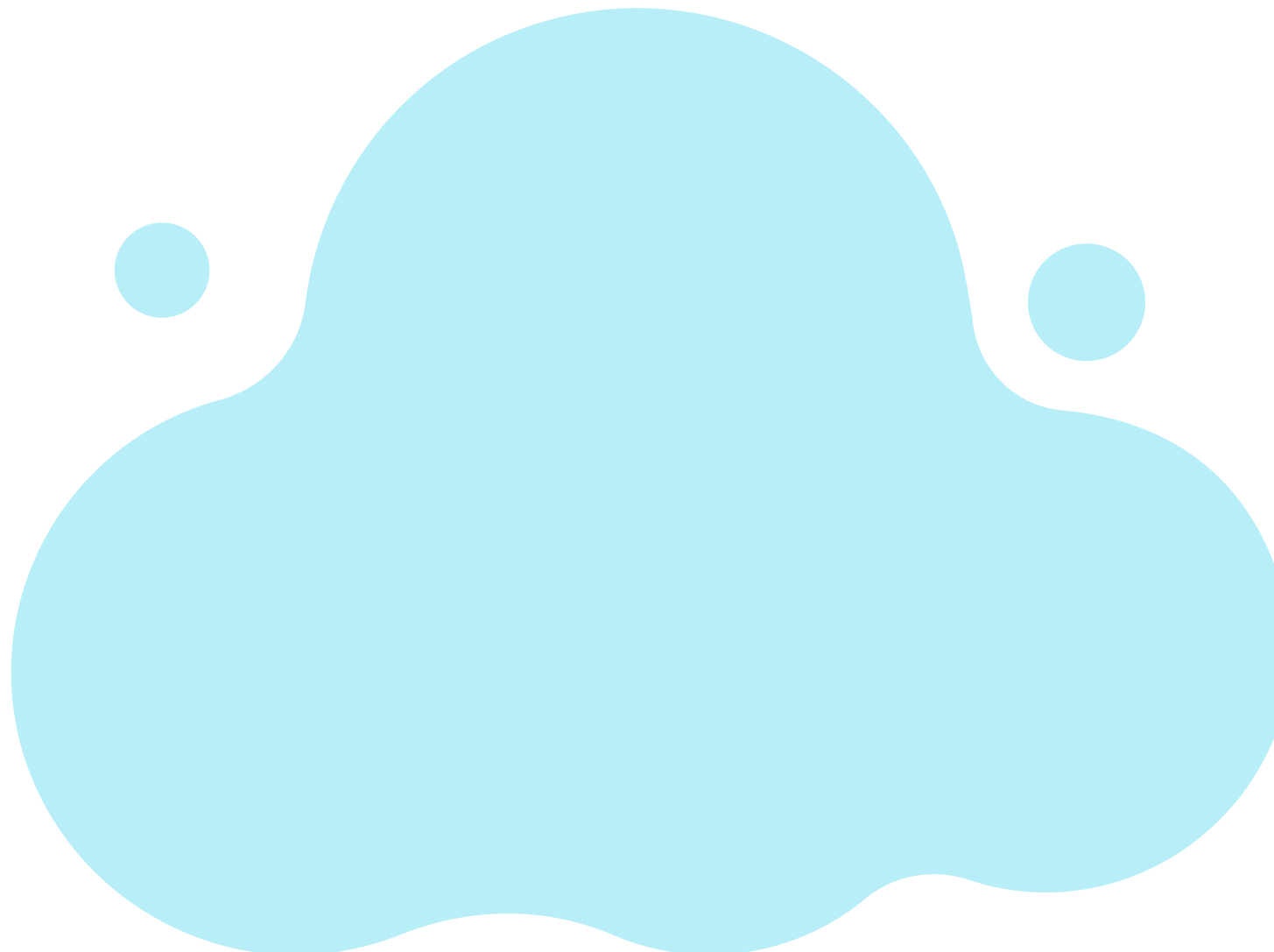
Ден 11: Дишам

Днес те предизвикваме да отделиш 10 минути от своето време за това да насочиш вниманието си към процеса на дишане.

Можеш да направиш упражненията от това видео или да намериш своя собствен начин.

Да дишаш осъзнато има много положителни ефекти върху тялото и мислите ти. Има ефект върху твоето ментално и физическо тяло. Дава ти възможност да си "изпразниш" главата от мисли и да се насладиш на моменти на съзерцание.

Време: 10 мин.



Ден 12: Обичам

Днес те предизвикваме да усетиш чувството на обич.

Да обичам е глагол.

Предизвикваме те да предадеш магията нататък като направиш акт на обич за някого. Създай изненада или подарък, направи дарение или отиди да доброволстваш някъде за един ден.

Инвестирай най-малко 30 минути в това да направиш нечий ден специален.

Предизвикай се, направи нещо ново, креативно, което не би направил иначе.

Примери: посети баба си, купи топла храна за някого, помогни на приятел с домашните, дари за добра кауза.

Време: 30 мин.



Ден 13: Бюджетирам

Днес те каним да разсъждаваш върху своята връзка с парите.

Предизвикателството е да проведеш разговор с друг човек на тема: пари. Този човек може да е твой приятел, родител, учител, и др. След това отдели време да запишеш мислите си в своята тетрадка.

Въпроси, които ще ти помогнат в разговора:

- Как бюджетираш?
- Колко пари трябва да имаш, за да се чувстваш сигурно? Колко пари трябва да имаш, за да се чувстваш свободен/а?
- Колко би искал/а да изкарваш в бъдеще?
- В какво инвестираш?
- От кого и откъде научи за парите?
- Какво още искаш да научиш за парите?

Време: 20 мин.



Ден 14: Аз съм Природата

Днес те предизвикваме да влезеш във връзка с природата! По своя собствен начин. Ето някои идеи:

- ходи с боси крака за пет минути на тревата
- отиди да плуваш в близкото езеро
- отиди да караш колело
- направи си дълга разходка в някой парк
- полей си цветята
- прегърни дърво
- легни на плажа

Позволи си да съзерцаваш! Какви прилики виждаш между своя живот и природата?

Каним те да държиш това време свободно от социални медии, работа и мисли за бъдещето и миналото.

Време: 20 мин.



Ден 15: Изчиствам

Днес те предизвикваме да изпиташ изкуството на това да изчистиш пространството си. Да го изчистиш от онова, което няма вече функция в твоя свят.

Като се разделяш с предмет, ти създаваш енергия за нещо ново, което да дойде в живота ти.

Предизвикваме те да изчистиш и подредиш своето пространство. Използвай интуицията си и усети кои са тези предмети, дрехи, тетрадки, които искаш да освободиш, като ги превърнеш в спомен.

Създай пространство и новите събития ще дойдат!

Намери своя собствен начин да се разделиш с предметите. Може би искаш да изгориш стари писма, да дариш дрехите си, да размениш стари книги за нови? Намери своя ритуал.

Когато изчистваме пространството си, понякога се разделяме с предмети, които ни напомнят за щастливи моменти. Картичка от специален човек, любим пуловер, плакат на онази банда... Раздялата с това, което ни е правило щастливи означава, че навлизаме в период на промяна. Приветствай я!

Време: 30 мин.



Ден 16: Благодарност

Днес те предизвикваме да напишеш лист с минимум 40 неща, събития или хора, за които изпитваш благодарност в живота си.

Напиши всичко, което ти носи чувството за благодарност.

Намери начин да празнуваш! Може би искаш да се обадиш на някой от хората в своя лист и да изразиш своята благодарност? Може би искаш да танцуваш? Може би просто искаш да се насладиш на чаша чай, докато си мислиш за всички тези неща от списъка?

Време: 20 мин.



Ден 17: Аз съм в своя Елемент!

Днес те предизвикваме да се сетиш за нещо, което ти е много любимо да правиш.

Онова нещо, което те кара да чувстваш, че си в своя елемент!

Може би искаш да караш скейтборд или да се разхождаш, да караш колело или за изпечеш пай? Независимо какво е това Твое нещо, отиди и го направи!

Можеш ли да отделиш 100% от своето внимание на своето любимо занимание? Остави настрана всичко, което те разсейва, като телефоните или социалните медии...

Как се чувстваш след като го направи? Остави чувството да дойде в тялото ти! Запомни го!

Сподели с нас какво направи през този ден.

Време: 40 мин.



Ден 18: Бера пловоете!

Днес те каним в страната на мечтите!

- Гледай този [TED Talk](#) за мечтите.
- Позна, сега е моментът да нарисуваш собствената си мечта. Следвай инструкциите от видеото.

Време: 40 мин.



Ден 19: Споделям

Днес те каним да направиш нещо смело.

- Намери един нов човек - на улицата, в магазин или на друго място.
- Питай ги, дали те биха искали да чуят за твоята мечта.
- Ако те се съгласят, сподели за мечтата, която нарисува вчера.
- Попитай ги за тяхната мечта.

Време: 20 мин.



Ден 20: Правя стъпка

Днес те предизвикваме да предприемеш действие и да направиш една малка крачка към своята мечта.

Коя е първата малка стъпка, която можеш да направиш, която има физическо въздействие?

Мечтаене, планиране, всичко е страхотно. Сега направи стъпка, която има въздействие върху физическата вселена!

Пример: изпраи имейл до хората, с които искаш да говориш, направи телефонно обаждане, купи билети за това място, което искаш да посетиш, кандидатствай за нова работа.

Действие с физическо въздействие е всяко действие, което действително въздейства върху реалността. Създава резонанс и трансформира света, в който живеем.

Направи своето въздействие!

Време: зависи от теб.



Ден 21: Движа се

Днес празнуваме последния ден от този процес!

Каним те да разсъждаваш върху преживяванията си през последните 20 дни. Какво се случи? Кой беше твоят вълшебен момент? и най-вече...

Какво искаш да създадеш?

От какво се вдъхновяваш?

Предизвикваме те да избереш една песен, която е твоята песен за успех. Когато чуеш тази песен, се раздвижваш! Вече не си в главата си. Това е твоята котва към реалността и към твоята мечта.

Приятно пътуване! Мечтай ГОЛЯМО!

Време: 15 мин.

