

Валентина АНТОНОВ

**90**  
**ХРОНИКИ ЗА**  
**ЩАСТИЕ**

*Écrier*

*Ако днес имах възможността да посъветвам моето минало  
Аз, щях да му кажа:*

*– Купи тази книга, погрижи се за себе си.*

*Пожелавам всеки един от нас да следва мечтите си,  
създавайки си полезни навици и умения да овладяваме и  
прилагаме ежедневно изкуството да Живеем пълноценно,  
осъзнато, истински!*

*От Автора*



Валентина  
АНТОНОВ

90  
хроники за  
щастие

Издателство „Екрие“  
София

© Валентина Антонов, автор, 2021  
© Галя Петрова, художествено оформление корица, 2021  
© Издателство „Екрие“, 2021  
ISBN 978-619-7507-18-8

# СЪДЪРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Въведение</b> .....  | <b>11</b> |
| <b>Тълкуване на бърнаут</b> .....   | <b>22</b> |
| <b>ХРОНИКА 1</b> .....  | <b>26</b> |
| <i>Изброявам на глас всичко, което ме прави щастлива.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 2</b> .....  | <b>28</b> |
| <i>Правя си списък на всички фактори (от миналото и от настоящето), които пречат на моето щастие.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 3</b> .....  | <b>29</b> |
| <i>С какво се гордея от себе си? Има ли за какво да се срамувам?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 4</b> .....  | <b>30</b> |
| <i>Пиша списък с всичко, което искам да променя в живота си и това, което искам да развия.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 5</b> .....  | <b>32</b> |
| <i>Описвам моите добри и лоши черти. След това си правя изводи.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 6</b> .....  | <b>33</b> |
| <i>Кои са хората, с които най-искрено искам да прекарвам повече време? Тези, с които се чувствам сигурна, в безопасност и мога да бъда напълно себе си. Хващам слушалката и набирам номера на първото име от списъка.</i> |           |
| <i>„Здравей! ...“</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 7</b> .....  | <b>35</b> |
| <i>Кои са събитията и действията в Живота, които зависят единствено от мен? Тези, които мога действително да контролирам, и тези, от които мога да се освободя веднага. Кое ми тежи?</i>                                  |           |
| <b>ХРОНИКА 8</b> .....  | <b>40</b> |
| <i>Записвам всичко, за което съм благодарна до момента.</i>   |           |
| <i>Благодарна съм...</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 9</b> .....  | <b>43</b> |
| <i>Мисля за всички качества, които не одобрявам у своите близки, приятели и познати. Изброявам ги на лист и след това отбелязвам онези, в които се припознавам.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 10</b> .....   | <b>45</b> |
| <i>Комплиментите, които често ми правят.</i>  |           |
| <i>Обичам да си ги записвам и от време на време, когато ми е трудно, си ги прочитам.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 11</b> .....   | <b>46</b> |
| <i>Кои са основните навици в ежедневието, без които не мога.</i>  |           |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ХРОНИКА 12</b> .....   | <b>47</b> |
| <i>Разказвам всичко, което ми се случи днес. Обръщам внимание на преживяванията и най-вече радостта, която получих от друг човек.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 13</b> .....   | <b>49</b> |
| <i>Описвам начините, чрез които проявявам обич към себе си.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 14</b> .....   | <b>50</b> |
| <i>Пиша признание в любов към себе си.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 15</b> .....   | <b>55</b> |
| <i>Кои са пречките да се обичам повече?</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 16</b> .....   | <b>58</b> |
| <i>Какво ме свързва с моите роднини?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 17</b> .....   | <b>61</b> |
| <i>Кои са хората, на които се възхищавам, независимо дали ги познавам лично или не? Кои са качествата им, които искам да развия у себе си?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 18</b> .....   | <b>62</b> |
| <i>Кои са нещата, които отдавна не съм правила?</i>   |           |
| <i>Посочвам причините да се лишавам от тези удоволствия.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 19</b> .....   | <b>65</b> |
| <i>Кои са хората, които са ме наранили? Какво бих искала да им кажа?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 20</b> .....   | <b>66</b> |
| <i>Опитвам се да разпозная моите истински приятели.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 21</b> .....   | <b>68</b> |
| <i>Тъкмо светлината, а не мракът в нас ме плаши най-много.</i>  |           |
| <i>Питам се: коя съм аз, за да бъда велика, невероятна, талантлива, чудесна? Всъщност – коя съм, за да не бъда?</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 22</b> .....   | <b>69</b> |
| <i>Колко добре познаваме себе си, преди да твърдим, че познаваме другите.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 23</b> .....   | <b>71</b> |
| <i>Какво искам да кажа на всеки един човек от обкръжението си, който се стреми по един или друг начин да ме промени?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 24</b> .....   | <b>72</b> |
| <i>Какви са разликите според мен между това да живея истински и да съществувам?</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 25</b> .....   | <b>74</b> |
| <i>Изливам душата и сърцето си на аудио запис, обръщайки се към най-близките си хора – майка, баща или към двамата едновременно. Вид пречистване, от което се нуждая по една или друга причина.</i> |           |
| <b>ХРОНИКА 26</b> .....   | <b>76</b> |
| <i>Оглеждам се. Кои са хората, които „виждам“ различно днес? Тези, които преди съм игнорирала поради някакви убеждения.</i>   |           |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ХРОНИКА 27</b> .....   | <b>77</b> |
| <i>Къде се намирам в момента? Какво ми харесва и какво ме отблъсква? Кой е до мен? Какво чувствам?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 28</b> .....   | <b>79</b> |
| <i>Оглеждам се. Премислям колко хора около мен умеят да се грижат за себе си. После си задавам въпрос колко хора около мен се грижат само за себе си.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 29</b> .....   | <b>85</b> |
| <i>Кога за последно ми беше за първи път?</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 30</b> .....   | <b>86</b> |
| <i>Кои са хората и събитията, които ще ми помогнат да се усъвършенствам?</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 31</b> .....   | <b>88</b> |
| <i>Опишете ситуацията и възможностите, които срещате по пътя на своята себереализация и за които се чувствате благословени.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 32</b> .....   | <b>90</b> |
| <i>Описвам всичко, което харесвам в характера си.</i>   |           |
| <b>ХРОНИКА 33</b> .....   | <b>91</b> |
| <i>Днес ще упражним своето подсъзнание, което ще ни разкрие нови страни в начина ни на мислене. Довършиете изречението с първата дума, която ви дойде наум сега.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 34</b> .....   | <b>94</b> |
| <i>Има ли мъдрост, която ви е направила силно впечатление и по неподправен начин ви помага в живота? Коя е тя? Кои са промените, които настъпиха във и около вас? Как може да я прилагате повече в настоящето?</i>                              |           |
| <b>ХРОНИКА 35</b> .....   | <b>96</b> |
| <i>Понякога нашите желания изискват много повече усилия и дълъг път на сбъдане. Често страхът от неизвестността ни възпира да последваме порива на сърцето. Важна е първата крачка, а тя иска малко ежедневни, но постоянни усилия.</i>         |           |
| <b>ХРОНИКА 36</b> .....   | <b>98</b> |
| <i>Описвам къде мечтая да отида. Новите хоризонти вдъхновяват, успокояват, радват.</i>  |           |
| <b>ХРОНИКА 37</b> .....   | <b>99</b> |
| <i>Описвам кои са причините и обстоятелствата, които ме държат на разстояние от мечтите ми?<br/>Помислете... Семейство, работа, роднини, приятели, а може би лични (ваши) чувства – страхове и надежди? Как можете да се освободите от тях?</i> |           |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ХРОНИКА 38</b> .....   | <b>100</b> |
| <i>Кое е новото ми аз?<br/>А вашето? Преди само сте си го представяли.<br/>Опознайте го! Кой(я) сте?</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 39</b> .....   | <b>102</b> |
| <i>Правя списък на всичко, което мога, но оставям на другите около мен да направят.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 40</b> .....   | <b>103</b> |
| <i>Описвам своите ВЪЗМОЖНОСТИ И КАЧЕСТВА.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 41</b> .....   | <b>104</b> |
| <i>Правя списък с всички мои близки и познати. Описвам какво ми вдъхва всеки един от тях. Опитайте!</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 42</b> .....   | <b>105</b> |
| <i>Какво са книгите за мен? А за вас?</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 43</b> .....   | <b>109</b> |
| <i>Обръщам везната.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 44</b> .....   | <b>111</b> |
| <i>Търся се!<br/>Често се проповядва идеята – назад и навътре към себе си. Доколко обаче има смисъл да се търсиш там, откъдето си дошъл? И друг въпрос: доколко всъщност си се загубил?</i> |            |
| <b>ХРОНИКА 45</b> .....   | <b>113</b> |
| <i>Обичам да спортувам!</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 46</b> .....   | <b>116</b> |
| <i>Моето детство, моето възпитание, моите близки.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 47</b> .....   | <b>118</b> |
| <i>Моят списък с добри намерения.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 48</b> .....   | <b>121</b> |
| <i>РЕЛАКС</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 49</b> .....   | <b>122</b> |
| <i>Искам да живея.</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 50</b> .....   | <b>127</b> |
| <i>ВЯРВАМ!</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 51</b> .....   | <b>130</b> |
| <i>Да преценявам времето и задачите си – важен урок за всеки от нас!</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 52</b> .....   | <b>133</b> |
| <i>Описвам в кои моменти се чувствам в хармония със себе си – в живота и заобикалящия ме свят.</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 53</b> .....   | <b>135</b> |
| <i>Сферата на живота е своеобразна за всеки от нас.</i>   |            |



|  |            |
|--|------------|
| <b>ХРОНИКА 54</b> .....  | <b>137</b> |
| <i>Кои са източниците на дисбаланс в живота ви? Помислете за онези фактори, които ви опечаляват!</i> |            |
| <b>ХРОНИКА 55</b> .....  | <b>140</b> |
| <i>Опишете в класацията от 1 до 10 всичко и всички, които ви носят щастие.</i>                       |            |
| <b>ХРОНИКА 56</b> .....  | <b>140</b> |
| <i>Изкуството да се радваме на живот, изпълнен с любов.</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 57</b> .....  | <b>146</b> |
| <i>Завъртете колелото на съзерцанието, когато притеснението ви завладее.</i>                         |            |
| <b>ХРОНИКА 58</b> .....  | <b>147</b> |
| <i>ЧУВСТВАМ</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 59</b> .....  | <b>149</b> |
| <i>ВЯРВАМ ЛИ СИ?</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 60</b> .....  | <b>151</b> |
| <i>ПРИТЕСНЕНИЯ</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 61</b> .....  | <b>152</b> |
| <i>ПРЕДИЗВИКВАМ СЕ</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 62</b> .....  | <b>153</b> |
| <i>Какво означава за вас да се приемате на 100%?</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 63</b> .....  | <b>155</b> |
| <i>БЯЛАТА СТРАНИЦА е вашето поле за изява.</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 64</b> .....  | <b>160</b> |
| <i>МЕЧТАЯ</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 65</b> .....  | <b>161</b> |
| <i>Кои са вашите идоли?</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 66</b> .....  | <b>163</b> |
| <i>МОИТЕ ХОБИТА</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 67</b> .....  | <b>164</b> |
| <i>МОИТЕ ЦЕЛИ. МОЯТА СТРАСТ</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 68</b> .....  | <b>165</b> |
| <i>МОЕТО ПРИЗВАНИЕ</i>   |            |
| <b>ХРОНИКА 69</b> .....  | <b>166</b> |
| <i>УСЕЩАМ</i>  |            |
| <b>ХРОНИКА 70</b> .....  | <b>167</b> |
| <i>Уча се всеки нов ден!</i>   |            |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 71</b> .....  | <b>170</b> |
| <i>Моята цел в живота е...</i>   |            |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 72</b> .....  | <b>173</b> |
| <i>Моите възможности, качества и таланти са...</i>   |            |

|   |     |
|---|-----|
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 73</b> .....                   | 174 |
| <i>Искам да се посветя на...</i>              |     |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 74</b> .....                   | 175 |
| <i>Моите интереси са...</i>                   |     |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 75</b> .....                   | 177 |
| <i>Как мога да материализирам своята цел?</i> |     |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 76</b> .....                   | 178 |
| <i>ДЕН ПО НОТИ</i>                            |     |
| <b>ХРОНИКИДЕАЛ 77</b> .....                   | 179 |
| <i>План за действие</i>                       |     |
| <b>ХРОНИКА 78</b> .....                       | 181 |
| <i>Това, което искам да...</i>                |     |
| <b>ХРОНИКА 79</b> .....                       | 185 |
| <i>Занапред ще се грижа добре за себе се!</i> |     |
| <b>ХРОНИКА 80</b> .....                       | 186 |
| <i>Как си днес, Валентина?</i>                |     |
| <b>ХРОНИКА 81</b> .....                       | 187 |
| <i>Изхвърляйте ненужното!</i>                 |     |
| <b>ХРОНИКА 82</b> .....                       | 189 |
| <i>Какво искам да опитам?</i>                 |     |
| <b>ХРОНИКА 83</b> .....                       | 191 |
| <i>ПОВЕЧЕ ОТ ДОСТАТЪЧНО</i>                   |     |
| <b>ХРОНИКА 84</b> .....                       | 194 |
| <i>Почти към края сме. Как се чувствате?</i>  |     |
| <b>ХРОНИКА 85</b> .....                       | 197 |
| <i>КАКВО ДА ОЧАКВАМЕ ЗАНАПРЕД?</i>            |     |
| <b>ХРОНИКА 86</b> .....                       | 200 |
| <i>Ти си твоята История</i>                   |     |
| <b>ХРОНИКА 87</b> .....                       | 200 |
| <i>НАГРАЖДАВАНЕ</i>                           |     |
| <b>ХРОНИКА 88</b> .....                       | 202 |
| <i>ТАЙНИЯТ СЪВЕТ</i>                          |     |
| <b>ХРОНИКА 89</b> .....                       | 204 |
| <i>АМУЛЕТЪТ</i>                               |     |
| <b>ХРОНИКА 90</b> .....                       | 207 |
| <i>КРАЙ И НАЧАЛО. Още за мен</i>              |     |
| <b>ЗА ФИНАЛ</b> .....                         | 212 |

## НАКРАТКО

*Да правиш това, което искаш, е Свобода.*

*Да обичаш това, което правиш, е Щастие.*

Подвластни сме на ритъм и ежедневиe, които често приемаме като нещо нормално и най-простичко изпълняваме ден за ден, от сутрин до вечер, мечтаейки за почивните дни, а за някои от нас – само часове. През последните 10 – 20 години сякаш всичко се преобърна. Имаме повече свобода на действие и движение, но и повече отговорности. По-голяма възможност за намиране и получаване на отлично заплащане, но с нея идват повече ангажменти, работа и по-малко лично време. Не ходим, а сякаш бягаме. Преминаваме през дните от седмицата лавинообразно. Личното ни пространство и специални моменти само за нас, тук и сега, оставяме все по-назад и по-надалеч. За по-спокойни времена или когато натрупаме достатъчно капитал (така си обещаваме), а такива сякаш не идват.

Тази книга има много цели. Една от тях е да разкажа какво преживях и ако мога, ако ми позволите, да ви покажа какво не трябва да правите със себе си. Искам и пиша до всеки един от вас – **ПОМНЕТЕ**, че винаги имаме избор! Дали ще стоим осем часа в офиса или двайсет и четири, дали ще се виждаме с приятели по-често, дали ще обръщаме повече внимание и ще прекарваме повече време с близките си. Изборът е наше право. Грешките, които правим, са част от избран път, по който сме поели. Радостите също. Не се изживявам като ваш гуру, не искам и не мога да бъда такъв. Приканвам ви най-сърдечно просто да се вгледате в себе си, в действията си, в ежедневието си, във вашите думи и дела! Винаги имаме избор! От нас зависи накъде ще продължим. Този избор ни дава определена свобода и отговорности. Важно е да не губим онова жизнено вътрешно усещане, което ни прави щастливи, осъзнато спокойни и доволни от ежедневните предизвикателства, наученото и спечелените битки.

„90 ХРОНИКИ ЗА ЩАСТИЕ“ е за всеки читател, който познава стрес, умора, физическо и психическо изтощение, силно неудовлетворение от случващото се в настоящия момент. Нежеланието за започване на нов ден бавно е преминало границата в емоционално и физическо отвращение, дори омраза към работата, ежедневието, сутрешното кафе, храната, излизането навън. Сами сте избрали самоизолацията, защото всеки и всичко приемат облика на дразнител.

Време е да кажете „СТОП!“. Неслучайно държите тази книга в ръце. Не мога да ви уверя, че тя е панацея на вашето състояние и ще ви даде нужните отговори. За мен е личен разказ за изживян път, по който преминах. Бях на косъм от смъртта. Едва оцелях физически. Бях смачкана душевно. И там, на болничното легло, осъзнах... имам един последен шанс да се вдигна на крака или край на всичко!

Понякога трудно можем да си представим каква сила се крие в нас, докато не я опишем черно на бяло. Ако съществува щастие, за мен то е скрито някъде в гънките, вените, преминава с кръвта през тялото, крие се близо до сърцето, застава до устните ни и се разтегля в красива усмивка и игриво пламъче в очите. Щастието е в Духа ни. Да ценим всяка секунда. Времето, Природата, Живота, хората, да ценим самия себе си.

Необходимо е само да го освободим, давайки му глас чрез ежедневни хроники за нас самите и заобикалящия ни свят. Хроники – да! Защото написаното оставя отпечатък за изминал живот. Ние сме били тук, на тази Земя. Съществували сме!

Защо „90 ХРОНИКИ НА ЩАСТИЕТО“?

Без тайни. Щастието е въпрос на личен избор. А вие сте го направили, защото вече държите моята книга в ръце. Готови сте да промените живота си с „90 ХРОНИКИ ЗА ЩАСТИЕ“. Може да не го осъзнаете веднага, но тази книга ще ви докосне и ще помните занапред.

Днес е първият ден от вашия нов Живот. Да бъде той пълноценен и прекрасен!



## АВТОРЪТ

Името ми е Валентина АНТОНОВ и първоначално създадох тази книга с идеята да бъде дневник за щастието – с мисъл за всички нас: преживелите, оцелелите, преживяващите и тези, които са на път да се сблъскат с бърнаут. И за околните, които живеят край нас, с нас, и се чудят дали и как да ни помогнат. И за онези, които си повтарят наум или на глас колко слаби и безпомощни сме, накратко неудачници. ...! (Помислих си лоша дума, но искам да бъде по-добра от това.) Да съдиш някого по това какво имаш, кой си в настоящия момент, кой стои зад теб, как изглеждаш и как изглежда той/тя в твоите очи... е признак на огромна празнина, липса на човечност и ограничение. Особено когато не познаваш човека пред теб.

Впоследствие издателят ми реши да направим първо книга, в която ще излея сърцето си, ще представя бърнаут като явление и диагноза, след което ще разкажа преживяното. Защо? Защото искам да стигне до колкото се може повече хора. А това включва и библиотеките. За да влезе моята книга в един библиотечен фонд, в нея не трябва да има страници за попълване. Разбираемо условие предвид многократната употреба. Звучи грубо, но е простичък факт, който споделям предварително, за да разберете замисъла. Предстои впоследствие да излезе и дневник за попълване. Да, зная. И вие сте виждали на книжния пазар различни варианти от работни тефтери до всякакви видове дневници.

Едва ли превъзхожда останалите по оформление, красота и удобство. Знам какво ще има в него: подготвила съм го и го използвам ежедневно от онзи специален ден, когато избрах да живея и да живея в пълния смисъл на думата. Може първосигнално да решите, че съм от типа изключително позитивни личности или че винаги съм била и съм неизменно радостна и усмихната, уверена и непоколебима. Та нали аз съм авторът на свещената книга, която държите в ръцете си и ще прелиствате за в бъдеще.

Е, най-откровено казвам, че не съм. Ни най-малко! Всъщност по-голямата част от съзнателния си живот на активна и независима жена бе изпълнена с множество предизвикателства, разочарования, напрежение, самодисциплина, без да забравям самоопознаването и постоянното желание за развитие. Обзета от амбицията да успея в професионалния си живот, на практика забравих да живея. И въпреки успехите, които постигнах, въпреки силното си чувство за справедливост, усещах, че нещо не е както трябва.

Винаги ще помня това време на оцеляване, което и до ден днешен казвам, че е минало като насън. Преследването на страхотна и успешна кариера, делови задачи и ангажименти изпълваха дните... и нощите ми. До такава степен обичах професията си, че дори личните срещи ги съвместявах със сферата на дейност, така че по всяко време да бъда наясно с всичко и с всички. Тогава осъзнах, че съзнанието ни е програмирано да отчита по-лесно отрицателните импулси, отколкото положителните. Ерго, необходимо е време, за да препрограмираме ума си така, че да „забелязва и запамятава“ хубавите неща в Живота.

В тази връзка ще споделя една теория. Отнася се до определени моменти в ежедневието ни, наричам ги *явления*. Показателни явления, които просветват като сигнал. Силно, рязко, изведнъж. Понякога ни заслепяват, а в други случаи ни отварят очите. Всяко едно от тях се проявява с такава сила, че може да промени напълно житейския ни път, обръщайки го на 180 градуса. Събрали заедно, определят нашата индивидуалност. Ние сме сбор на всичко, което ни се случва в живота – редом с хората, пресекли нашето битие. Такива срещи съставят житейската ни история.

Готови ли сте да научите всичко за себе си? Това, което сте постигнали или това, което предстои да усъвършенствате? Да?! Чудесно! Преди да започнете, необходимо е да обобща как да усвоим изкуството да си водим дневник, както и неговите ползи.

\*\*\*

Разпознах отрано писателят в мен. Едва на четири години, си спомням как наблюдавах баща си да работи на пишещата машина. Пръстите му се плъзгаха интензивно по клавиатурата, а мелодията от ударите по клавишите още звучи в съзнанието

ми... Въпреки крехката си възраст, разбрах, че словото е моето призвание, писането е моята дарба, а думите са моето богатство.

Оттогава почерням белите листове със спомени, впечатления, преживявания. Още ги пазя. Днес, когато ги разлиствам, осъзнавам как (не)съзнателно съм знаела какво богатство са. В интерес на истината (давате ли си сметка колко често чувате и използвате този израз? Междувпрочем истината няма интереси ;), прелистването на тези прилежно изписани тетрадки, обогатени със снимки, хербарии и всякакви допълнителни елементи, предизвикваше у мен заря от приятни емоции, които и днес изпълват душата ми с благодарност. Признателност към всичко и всички. Благодарност, която ми дава сили, избистря ума и ме води напред. Дали тя е динамото, което ни кара да прогледнем и да видим реалността под друг ъгъл, вие как мислите?

Освен всички познати ползи, воденето на ежедневни и редовни записки спомага да помним всичко, което не трябва да забравяме: нашето минало, настояще и бъдеще, нашата индивидуалност и не на последно място – мисията ни на този свят.

Успехът е силата да продължаваш напред дори в най-трудните моменти. Всеки има своя метод в Живота, ала това, което мисля и вярвам е, че силата извира от нас. Ние сме тези, които ще променят света. Е, поне своя, нали!? В крайна сметка, няма значение в какъв свят живеем, а какъв свят живее в нас!



През последните години непрекъснато се занимаваме с близкото минало. Говорим за неговите позитиви и негативи, водим панически битки с настоящето и заобикалящия ни свят. Разделяме се и се събираме със себе си, със своите близки, със съседите, с познати и непознати.

Тези раздели ни напомнят, че това, което реално правим с живота си е една минимална част от всичко, което можем да постигнем, така че историята ни да бъде изпълнена с блясък и красота, мир, спокойствие и наслада от любовта. В шеметния ритъм – като този на живота, който водим и в който невинаги има време за четене, ни е трудно да си представим, че ще имаме възможността да водим дневник. Да и не.

Необходими се няколко минути дневно, за да направим ежедневието ни приятно, разнообразявайки го с вдъхновяващи моменти на щастие. Нашето щастие. Нашият щастлив Живот.

Да го погледнем под друг ъгъл, който, убедена съм, ще говори на всички. Воденето на дневник е вид инвестиция, безценен влог в нас самите, чийто рандеман е висок, неоценим.

Затова, да имаме личен дневник, в който да вписваме редовно своите мисли и идеи, е от голямо значение. На пръв поглед детско, но дори да е така, воденето на хроники крие множество позитиви, позволяващи ни да освободим съзнанието си от натоваща ни мисли, данни, идеи, емоции и още толкова. То ни позволява да визуализираме и осъзнаем своето минало, настоящето и евентуално бъдеще.

Откакто се помня, водя дневници. Признавам, че имаше период, когато бях изоставила тази практика под влиянието на професионалното си надграждане и изкачване на кариерната стълбица. Ала в живота трудно можем да избягаме от себе си, независимо къде сме и с какво се занимаваме.

С времето осъзнах, че дневниците ми са повече от пазители на моята история, моето минало, спомени и преживявания. Те бяха повече от обикновени тефтери, в които записвах личните

и професионалните активности. Те бяха и са основата на моя живот. Съдържат семената на моето себеопознаване, реализация и осъзнаване. От друга страна, са и забавни. С тях винаги можем да споделяме всичко, без притеснение или срам.

Дни на...  
Щастие  
Оптимизъм  
Грижливост  
Благодарност  
Усъвършенстване

## 90 ХРОНИКИ НА ЩАСТИЕТО – ЩО Е ТО?

*Щастие* е сбор от прости навици, които всеки може да развие в ежедневието, независимо по какъв път е поел.

Чрез силите на положителното мислене, законите на привличане, себеопознаване и познание, усъвършенстване, благодарност, осъзнатост и увереност, всеки от нас би могъл да усвоява изкуството да бъде щастлив, успешен и деен – ден след ден, страница след страница.

Усвоявайки нови знания и умения, ние засилваме своето себеуважение и усещане за създаване на по-добра версия на самите нас. Има много начини да учим нови неща, не само чрез стандартните методи. Да, промяната, новото в живота ни държи любопитни и поддържа копнежа ни да се развиваме. Следователно създаването на възможности за постижения и израстване е стъпка в правилната посока за изграждането на по-добър живот.

Накратко, докато четете и впоследствие използвате моят дневник „90 ХРОНИКИ ЗА ЩАСТИЕ“, вие ще бъдете насърчавани в следното:

- Обосновавате своите цели и мечти, които съответстват на това, което сте наистина, така че да се чувствате пълноценни. Осъществяването им предстои да съгради нов етап от вашия живот.
- Записвате своите идеи, които искате да реализирате, плановете за действие и необходимите инструменти.
- Научавате повече за себе си. Това, което ви прави щастливи

- в ежедневието.
- Осъзнавате промените, които искате да настъпят в живота ви.
  - Разбирате как да възвърнете радостта от живота, развивайки своя позитивизъм.
  - Освобождавате съзнанието си от мисли като контрол, страх и притеснение.
  - Усещате вътрешната сила, която ви води напред.
  - Започвате всеки ден с вяра, надежда, благодарност и любов.
  - Обичате повече себе си.
  - Оценявате своите качества и недостатъци поравно.
  - Усъвършенствате себе си.
  - Опознавате своята същност.
  - Живеете вдъхновени и щастливи.

Само как звучи... „Живеете вдъхновени и щастливи!“ . Имам нужда от такива изразни средства, за да ви представя нещо много просто и много нагледно. Има значение как се чувствате сутрин. Как ще се събудите. Как ще поздравите и прегърнете любимите хора (ако сте семеен човек). Как ще изпиете първата чаша кафе или чай за деня. Дали ще вземете душ за ободряване, какво внимание ще си обърнете за лично удоволствие и каква оценка ще си дадете в огледалото преди да излезете от уютния си дом. Настроението ви и вътрешното ви усещане. Това са важни стъпки за всяко начало.

### ***Да си човек, е...***

*... да имаш тяло, за което да се грижиш. Независимо дали ни харесва или не, то е единственото, което ще имаме в този Живот.*

*... да учиш уроци. Учим се всеки ден. Никоя друга диплома не може да се сравнява с тази от Живота.*

*... да осъзнаеш, че няма грешки, има само избори. Развитие-то е дългосрочен процес, когато имаме свободата да експериментираме в Живота. Всеки опит, избор и действие са стъпки към постигане на желаното.*

*... да приемеш, че всичко се връща под една или друга форма, докато научим необходимия за нас урок.*

... да осъзнаеш, че осъзнаването/научаването на урока не разрешава всичко. Важно е да съумяваме да прилагаме наученото.

... да знаеш, че няма „добро“ и/или „зло“, „по-хубаво“ и/или „по-лошо“. Днешното тук и сега е различно от утрешното, съответно с всеки следващ ден фокусът се видоизменя, възприятията се променят.

... да приветстваш промяната като константна форма на развитие. Тя винаги е в наша полза.

... да съумяваш да виждаш себе си в другите. Как бихме могли да харесваме или не определена черта на ближния, ако тя не рефлектира върху нас, ако тя не е част от нас. Тогава е редно да поставяме и себе си под въпрос.

... да си личният си житейски архитект. Никой друг освен нас не би могъл да направи живота ни такъв, какъвто го искаме.

... да търсим истината вътре в нас, където са заложили всички отговори на въпросите, които си задаваме ежедневно. Необходимо е само да се вгледаме, вслушаем и да се доверим на вътрешния си глас.

*Освободете се от чувството за дълг.  
Отърсете се от мислите,  
че всичко трябва да бъде на всяка цена,  
и  
се отдайте на Живота  
и неговите безкрайни възможности.*

Трябва означава натиск! Замисляте ли се колко често използвате „трябва“ в разговор или наум, докато пресмятате какво сте свършили и какво ви остава за деня? Това пусто „трябва“ си има цена. Спокойствие!

*Искам, ще направя, ще бъде хубаво да... – звучи малко по-личен и осъзнат избор за мен, а за вас?*

## **НАЧАЛОТО НА КРАЯ**

*Водени от силното си чувство за естетика, се превръщаме в затворници на собствените си представи за идеал.*

Всеки ден правим еднообразни неща, виждаме се с познати лица и всеки път си казваме, че ще са тук на следващия ден. Да, живеем си, загрижени за ежедневните битовизми, пренебрегвайки онези, които са до нас. Ала ни се случва рано сутрин да се поздравим с леко помахване преди да продължим с ангажиментите си... споделяме миг с любимия човек, а в следващия момент дългът ни придърпва към себе си. За жалост, мислим се за безсмъртни. Уви, повечето от нас забравят да живеят в настоящето и смятат даровете от живота за даденост... но рано или късно, един по един, те могат да ни бъдат отнети, преди да имаме време да им се насладим.

Стоп!

Огледайте се около себе си. Животът си минава, времето лети, а ние къде сме? Спрете с това профучаване. Оставете се на мира. Спрете се за малко. Животът е тук и сега. Отпуснете се поне за миг. Отворете очите си за съзнателно и пълноценно преживяване.

А сега излезте навън, освободете съзнанието си и оставете тялото ви да води.

Вървете, заминавайте нагам, накъдето сте привлечени, без да търсите обяснение, без да мислите, че ще се изгубите... Дишайте.

Какво виждате?

## Тълкуване на БЪРНАУТ

През последните години все повече се говори за ПРЕГАРЯНЕТО или така наречения БЪРНАУТ (превод от англ. burn out), официално приет като синдром на професионално, емоционално и личностно прегаряне и въведен като медицинска диагноза. Световната здравна организация (СЗО) го определя като „състояние на физическо или емоционално изтощение... пълна липса на мотивация, която обикновено е в резултат на продължаващ стрес или чувство на неудовлетвореност“<sup>6</sup>.

Бърнаут е състояние на емоционално, физическо и психическо изтощение, причинено от силен и продължителен във времето стрес. Ако в ежедневието си сте подложени на постоянен стрес, ако изпитвате постоянно съмнения в успеха на делата си, чувствате се изтощени и в невъзможност да изпълнявате дори елементарни неща, то вие сте на прага на прегарянето.

Първите и най-осезаеми симптоми са липсата на енергия за каквато и да било дейност.

- Безпомощност.
- Силно чувство на неудовлетвореност.
- Постоянна умора.
- Чести болки в областта на главата.
- Липса на апетит.
- Сваляне на килограми или напълняване, без да има видими причини за това.
- Нервни изблици.
- Депресивно състояние.
- При жените могат да се появят проблеми с месечния цикъл, инфекции на пикочните пътища и половите органи.
- Хормонален дисбаланс.

Повечето от нас свързват БЪРНАУТ или ПРЕГАРЯНЕТО предимно с работата. Да, често служебните ни ангажименти и отговорности са определящ фактор за такъв физически, емоционален и психически срив. НО много други допълнителни причини

могат да утежнят тежкото ни състояние – личностни връзки или липсата на такива, разбиране от страна на семейството, приятелите, колегите, случайно навързани обстоятелства и събития. ПРЕГАРЯНЕТО не се случва от раз. Напрежението и умората се натрупват във времето, докато един ден не се почувствате тотално изцедени.

Работата... Няма нищо по-хубаво от това да работите желаната професия. Но идва момент, когато започвате да изпитвате постоянно неудовлетворение. Дали защото професионалното ви развитие е в застой, дали недоволство от възнаграждение, утежняващи фактори като неразбирателство с колеги, началници, клиенти. Ако сте в сфера, в която се изисква ежедневна комуникация с много хора, много отговорности, кратки срокове, непрестанни ангажименти, които все повече ограничават личното ви време и пространство, а вие си казвате: „само днес, само тази седмица, още малко... да мине и този път...“. И един ден всичко онова, което ви е правело щастлив, успешен, удовлетворен... се е изпарило. Чувствате празнота, болка и ужасна умора. Не можете да станете, не искате да се погледнете в огледалото, защото не познавате този човек. Усмивката ви е измъчена, очите ви са сухи, забелязвате бръчки, побелели коси, чувствате се грозни, уморени от всичко и всички. Искате да легнете, не можете да стоите на краката си. Телефонът звънва и не искате да отговоряте. Искате да го изхвърлите. „Не мога. Трябва...“ и продължавате, докато един ден... вече действително не можете.

Да оставим за момент работната среда и да обърнем внимание върху личните фактори.

Важно е да знаете, че в такова състояние човек е абсолютно изтощен, изгубен до степен на физическа и мисловна немощ. Обичайна реплика или случка могат да бъдат приети като упрек. Ако този човек е в семейни отношения или двойка, и отсреща не получава разбиране, подкрепа и помощ, неговото състояние ще се влошава ежеминутно. Всеки допълнителен стрес под формата на обикновена кавга или скандал ще провокира нов срив в и без това крехкото му душевно състояние.

Ако има деца в семейството, става още по-страшно. Той или тя се разкъсва между самообвиненията, че не може нищо като

хората. Отговорностите тежат. Зверска умора, която ни прави сприхави и крещим при най-малката беля на детето или децата край нас. Последвани от ужаса „аз съм лош родител“. Невъзможността да бъдем онзи добър и усмихнат човек, който сме били. Как да сложим край на това състояние?

Ако сте необвързани, възможностите пред вас са да потърсите упора сред близките или сред приятелския си кръг. Дали родителите и близките ви са тези, които могат да ви разберат и подкрепят в такъв момент? Отговорът не винаги е положителен. Често нашият личностен погром е приеман като неуспех за родителите ни. И за да не го позволят, те отричат, затваряйки очи, като се надяват да се размине от само себе си. А ние затъваме все повече и повече. Родителят, който застава зад детето си, независимо от годините, положението, собствените си разбирания и ценности, този родител е пример за нещо хубаво. Онзи тих, но сигурен уют, където ще срещнете прегръдка, разбиране, подкрепа и обич, от които се нуждаете, за да възстановите вътрешния си мир и да се успокоите.

С тези си думи не целя да предизвикам натиск или да провокирам вашите семейства да се чувстват виновни, ако не са направили или не направят нещо, за което сте ги помолили или търсите в настоящия момент за помощ. Хората сме много различни и малко или много възприемаме по различен начин своите отговорности към децата си, към тяхната съдба. Но истината е, че една майчина или бащина милувка в тежък момент могат да помогнат в пъти повече от отказ или нежелание за такова действие. Същото е със сестрата, братя, лелята, чичото, бабата, дядото... да не изреждам нататък, разбирате какво имам предвид. Може да нямаме най-страхотните майка и баща, но насреща винаги да бъде някой друг от родата.

С израстване си се променяме и се случва да се дистанцираме волно или неволно от семейството си. В периода на отричане, който всеки от нас преживява в процеса на съзряване, има значение как и с кого сме го преживели и преодолели. Никой никога няма да замени майката и бащата. Но някъде там ни чака някой, който може да ни научи да получаваме и да отдаваме любов.

А колкото до приятелите? Благословен е този, който може да



се похвали, че има поне един голям, истински и верен приятел! В това отношение аз съм богат човек. Срецам любов и разбираме на неочаквани места дори и за мен.

### **Какво се случва с тялото ни?**

Преживявайки БЪРНАУТ, първосигнално ще пострада физическото здравословно състояние. Мозъкът изпраща сигнали, че нещо страшно се случва и тялото ви започва постепенно да отказва или да се запасява – храна, сън, социални умения, трудоспособност, външен вид, депресия. Обичайно веселият човек се затваря, спира да се храни или напълнява драстично, под очите му се забелязват все по-силни и все по-често сенки. Станал е свръхчувствителен, избухва в ридания, извинения, трепери, говори, без сам да може да се спре. Самообвинява се или отправя обвинения.

Загубите ли дух, тялото ви изпада в безтегловност. Страдаете от всеки възможен вирус, защото имунитетът ви е отслабен вследствие на психическото ви изтощение. Появяват се хормонални проблеми, особено при жените. Липсва всякакво желание за секс. Интимността или я правите по навик, може дори да ви дразни. Искате да спите, а не можете. Безсънието води до допълнително изтощение. Мозъкът ви до такава степен е прегрял, че не позволява на тялото да заспи, за да не би да не се събуди после. Звучи елементарно, уви, толкова много сме го тормозили това наше тяло, че то се опитва всячески да се спаси.

Нормално е да си зададете въпрос – лекарствата няма ли да помогнат в такова състояние?

Държа да подчертая, че аз не съм лекар! Има достатъчно специалисти, които могат да ви посъветват, да назначат изследвания и съответно лечение. Хубаво е всеки от нас да си прави периодично изследвания и профилактика.

Мога единствено да споделя, че прием на антидепресанти, сънотворни и всякакъв вид успокоителни не е решение на състоянието, в което се намирате. Временно може и да ви успокоят, но ако търсите осъзнато и дълготрайно промяната и спокойствието в живота си, време е да наблегнете върху моето предложение за „90 ХРОНИКИ ЗА ЩАСТИЕ“. Защото го преживях! Оцелях! И продължавам напред!