

Наръчник за

Психично здраве

Практични съвети
за ежедневна употреба

СДРУЖЕНИЕ “ЧУДНО”

- Подпомагаме промяната -



ОТ АВТОРИТЕ

Скъпи читатели, в този наръчник сме се постарали да съберем в компактен вариант разнообразна информация. Водеше ни идеята да бъдем максимално практични и полезни.

Времето, в което живеем, нашето забързано ежедневие и социално-икономическата ситуация в страната ни са големи предизвикателства пред психичното здраве на личността.

Ние сме поддръжници на идеята, че профилактиката е най-доброто лечение. С тази цел създадохме наръчника, който в момента четете – да ви даде необходимите знания, с които да подобрите и поддържате психичното си здраве. Включили сме и набор от техники, които да ви помогнат да пренесете прочетеното в живота си.

А кои сме ние?

Ние сме част от Сдружение “Чудно” - организация, посветена на подобряването на психичното и физическото състояние на населението. От своето създаване сдружението е организирано десетки семинари и мероприятия, популяризиращи методи за повишаване качеството на живот на хората. В този процес сме отворени за комуникация с всеки, който иска да сподели мнението си, да даде препоръка или да се допита за повече информация.

Всички текстове в този наръчник са плод на нашия труд и искаме да напомним, че всяко копиране и разпространение на текстове без нашето изрично писмено съгласие, е забранено.

Желаем ви приятно четене и вдъхновено практикуване на наученото!

Андрей Ганев и Даниел Троев



ГЛАВА

1

КАКВО Е ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ?

КАКВО Е ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ?

Психичното здраве може да се разгледа под различни форми, но едно простичко описание е – „да се чувстваме добре“ и „да функционираме добре“.

Друга дефиниция е състоянието на благополучие, в което личността осъзнава своите способности, може да се справя със стресовите ситуации в ежедневието си, може да работи продуктивно и може да допринесе за своето общество.

Важно е да започнем от идеята, че цялостното здраве включва както ума, така и тялото. Физическото и психичното благополучие са тясно свързани.

Когато говорим за психично здраве, имаме предвид повече от „просто“ щастие.

Да се чувстваме щастливи е част от психичното здраве, но е само част от цялото.

Има по-дълбоко разбиране за психичното здраве, което е свързано с воденето на пълноценен начин на живот, хармонично развивайки се и проявявайки потенциала си.

Психичното здраве включва:

- чувство на задоволство, наслада
- активност и ангажираност със света
- самочувствие и самоувереност
- усещане, че сме способни да извършим нещата, които искаме
- изразяване, управляване и чувстване на широк спектър от позитивни и негативни емоции.

- способност за учене
- създаване на пълноценни взаимоотношения, даряващи с радост нас и хората около нас с радост нас и хората около нас.

Психичното здраве не означава, че никога не изпитвате чувства или ситуации, които възприемате като трудни. Но означава, че се чувствате способни и знаете, че притежавате уменията да се справите с тях.

“ Психичното здраве е
интегрална част от здравето:
дори, няма здраве без
психическо здраве.

”

- Световната здравна организация

Това твърдение се потвърждава от многобройни изследвания. Едно от тях открива, че личностите със слабо психично здраве имат повишени риск от смърт, сърдечносъдово заболяване, инсулт, рак.

Когато някоя от способностите, изброени по-горе, е нарушена, може да възникне проблем.

Най-общо можем да кажем, че психологическите проблеми възникват:

- поради възприетата гледна точка и оценка на ситуацията, и невъзможността да се достигнат нови разбирания и действия
- когато хората не позволяват на естествено променящите се обстоятелства в живота да прекъснат техните остарели и вече неподходящи модели на мислене и поведение, така че нови решения и нагласи да се появят.

В тези моменти, когато не можем да се адаптираме към промените и да развием нужните умения, могат да бъдат полезни следващите глави.

ГЛАВА

2

ЧУДНА ПСИХОЛОГИЯ

ЧУДНА ПСИХОЛОГИЯ

„Чудна психология“ е името, с което наричаме психологическите методи, които развиваме и използваме в сдружение „Чудно“. Тя цели разгръщането на личностния потенциал, а за да можем да говорим за него, първо трябва да го дефинираме. Личностният потенциал е даденост! Той не зависи от пол, възраст, образование, етнос или други социодемографски фактори. Под термина „личностен потенциал“ в нашата практика разбираме естествената способност на всеки човек да надхвърли обстоятелствата.

В следващите глави ще откриете практически насоки как да отключите личностния си потенциал за постигане, поддържане и повишаване на психичното си здраве. Представените методи са част от „Чудна психология“ и разчитат на креативното мислене, абсурда, хумора и промяната на отношението към ситуацияите и ограничаващите модели на мислене.

Всеки един човек е създател на своята реалност. Това се доказва и от факта, че различните хора възприемат едно и също събитие по различен начин - за едни то е интересно, за други скучно, трети намират в него знание, а четвърти дори не го разбират. И все пак, това е едно и също явление, но различните хора живеят в различни варианти на света - интересен, скучен, ползотворен или непонятен. Научени сме да мислим, че това се случва независимо от нас, че причините за настроението и развитието на живота ни са външни, докато ние сами творим и двете - настроението и жизнения си път.

В психологическите методи, които използваме, разглеждаме човека като цялостна система – единство между тяло и психика. Разглеждаме го и като съставна част в системата „човек- свят“. От тази гледна точка произлиза и един от основните ни принципи – когато направим някаква промяна в тази система, непременно повлияваме на цялата система, дори и в „проблемната“ ѝ част. Все пак още Айнщайн е казал, че „лудост е да правиш едно и също нещо всеки път и да очакваш различен резултат“.



В духа на вече казаното, най-лесно е когато попаднем в ситуация, която ни се струва блокирана и неподатлива на промяна, да направим нещо, което не сме правили в тази ситуация преди. А още по-добре и по-ползотворно е непривичното действие да е абсурдно.

Например, когато един наш колега го нападна глутница кучета, вместо да се стресне и да бъде нахапан, той си измисли на момента и изигра пред кучетата балет с якето си като пелерина. Резултатът бе крайно озадачени кучета и невредим наш колега.

В това свое действие той бе съчетал двата принципа – абсурдна промяна на нещо в системата „глутница – жертва“, с което си бе спестил вероятността от грешки.

Тези принципи могат да се прилагат и към по големи системи в нашия живот – лесно раздразнение, често повтарящи се здравословни проблеми или някоя друга некомфортна система, в която сме влезли волно или неволно.

Ако вярваме, че не ни върви в живота, че „все на нас се случват“ разни неща, че сме нещастни и т.н., това наистина се превръща в нашата реалност. Но ако променим перспективата си, тогава всяка реалност може да се случи, всяка врата за справяне със ситуацията се отваря. Припомняме си колко силни хора сме. Излизаме от реалността на проблемите и съзнанието ни се прояснява, а подсъзнанието започва да работи на нови честоти.

Това, което ние наричаме личностен потенциал не е нещо, което се проявява само при извънредни обстоятелства. Напротив, личностният потенциал е винаги активен и работещ, но поради влиянието на различни социо-културни фактори, формиращи разбирането на хората, техните навици и убеждения, той работи не винаги в желаната посока.

Това е един от най-важните му аспекти – неговата безпристрастност и непрекъснато участие в човешкия живот. Поради това става възможна и употребата му за терапевтични цели. Чрез определени методи личностният потенциал може да се използва в посока, която е по-комфортна и желана.

Картата не е територията, но територията винаги е картата

Нашите вярвания, нагласи, очаквания, начинът ни на мислене и действие са нашата карта, чрез която се ориентираме в това, което наричаме живот. И колкото повече са разминаванията между нашата карта и територията, с толкова повече проблеми се изпълва това разминаване.

От друга страна в това непрекъснато взаимодействие между карта и територия, картата изпълва със съдържание всяка територия, която ѝ предоставяме във вид на преживявания и житейски събития. Колкото по-ограничаваща е дадена карта, толкова повече преживяванията и събитията са в негативния спектър – това са възможностите, които такава карта предоставя.

Голяма бариера пред насочването на потенциала в благоприятна посока е объркването между карта и територия, при което хората не правят разлика между тяхната карта и територията, твърдо вярват, че това е животът и няма никакви други възможности извън тези, които те допускат за себе си.

При това отношение на абсолютизиране на собствените представи, което се прави несъзнателно, картата изцяло поема управлението на живота на тези хора. По правило в такива случаи картите им са ограничителни, мисленето е ориентирано към проблеми, препятствия, и невъзможности за реализиране на целите.

Общоприетото е тази част от картите на всички, която е споделяна, т.е. това, което в конструктивизма се нарича консенсусна реалност.

На първо място в картите на съвременния човек е разделеността „аз – света”, или „границите между човека” и „всичко извън него”. Оттук е много лесно това, което е извън тези граници, да стане не просто чуждо и противостоящо, но и застрашително и враждебно.

Това на свой ред води до възникването и утвърждаването на четири основни начина на отношение и действие спрямо света: бий се, бягай, моли се, преговаряй. Разбира се тези начини се срещат както в по-явни прояви на някое от тях, така и в различни комбинации.

Едновременно с постигането на тази разделеност „аз-света”, същата протича и вътре в хората, като този път от другата страна на „аз” попада потенциалът. Между него и социализираната част на човека се появяват бариерите, породени от това вътрешно разделяне във вид на несигурност, страх, безпокойство. Те се проявяват както във вид на различни конкретни проблеми, така и като повтарящи се негативни сценарии: например „не мога да се задържа на една работа”, „не мога да си намеря партньор/ка”, „все попадам на неподходящи” и т. н.

Това са основни предпоставки, които насочват действието на потенциала в неблагоприятна за хората посока и го поставят в ролята на създаващ различни проблеми и неблагоприятни житейски сценарии.

В „общоприетото” са и социализираните алгоритми и предписания за различни житейски ситуации или за живота изобщо. Те изглеждат добре обосновани, подредени и сериозни: „Старай се!”, „Вярвай”, „Всичко е борба!”, „Трябва да си уверен” и т.н. Породени от позицията на бариерата, на отделеността от потенциала, те не сработват в желаната посока и не водят до желания резултат, т.е. отново го повеждат в неблагоприятна посока.

Като обобщение, ограничаващите социални шаблони и индивидуални нагласи насочват потенциала в неблагоприятна посока на действие и не способстват за решаването на най-тривиални проблеми. Начинът да се излезе от омагьосания кръг е като се насочи личностния потенциал в необходимата посока с терапевтични способности.

Решение с един въпрос

Представете си как живеете своя живот безгрижно. Живеейки така и занимавайки се с ежедневните си дела, забелязвате, че на житейското небе започват да се струпват облаци. А вие с фино и отработено действие отново докарвате слънце на небосклона си.

Може би от време на време на вашия небосклон се появява по някое облаче. Какво правите в тези случаи? Оставете го да се разрасне до буря, бягате на сигурно, докато отмине или слагате дъждобрана и без да обръщате много много внимание на виелицата, си правите каквото сте наумили? Освен тези реакции, има още много и всяка от тях е по своему полезна. Още една възможна реакция, показала се полезна във времето както на нас, така и на клиентите ни, е реакцията с два основни компонента – съответстващо състояние и задаване (и отговаряне) на един единствен въпрос.

Как да разрешим житейските предизвикателства задавайки си само един въпрос? Да се придържаме към аналогията с облаци и бурите.

В древността, когато голяма част от хората са били езичници, е имало богове на бурите, на вятъра и на облаци. Хората са смятали, че гръмотевиците са изпратени от някой бог (например Зевс), а облаци са божествени колесници.

В днешно време знаем, че облаци са видима маса кондензирани водни капки, а бурите са сблъсък на области с ниско и високо налягане, което на свой ред поражда ветрове. Знаем това сега, не защото сме спрели да вярваме във възвишена сила. Това се е случило, защото е имало малцина сред нас, които са проявили реакция, различна от тази на останалите. Тези хора са стояли и са наблюдавали къде се образуват облаци и бури и какво е общото между различните обстоятелства.

С времето те са се сетили да пуснат балони с измервателни уреди в самите облаци и бури.. Те са подхождали към тези природни явления с изследователски дух. Проявили са интерес и са го изследвали, полетели над него и дори вътре в него. Те може и да са били изплашени от силата на природата, но изследователският им дух ги е карал да виждат не страшни събития, а предизвикателство, повод да придобият още знания, умения, мъдрост. Смятам, че този изследователски дух е помогнал на човека да излезе от пещерите и в крайна сметка да полети към звездите.

Какво съдържа изследователският дух в себе си? Освен всичко останало, той съдържа един въпрос. Въпросът, който е довел до гениалната идея да се изпрати балон с измервателни уреди в облака, да се използва плат за крилото на първите самолети....

От както съществуваме като вид ние сме се нагледали на облаци от всякакъв вид, на бури от всякакъв мащаб, на ветрове с всякаква сила. (Може да се каже и същото за проблемите на хората – от както има хора, има и човешки проблеми.) Как би могъл ентузиазираният изследовател да се откъсне от установените представи, които не само е чувал от малък, но и прародителите му са имали за непоклатима истина? Например: има гръмотевици, значи Зевс е разгневен!

Какво би могъл да направи човек, тласкан от желанието да открива и да се развива, особено ако е избрал атмосферните явления за своя област на изследване?

Може да си зададе един въпрос, който сам по себе си е кратък, но е способен да отприщи цяла научна (или лична) революция!

И чудният въпрос е – **„Какво не съм правил в тази ситуация?“**

Съществуват и много негови разновидности: „Какво НИЕ не сме правили в тази ситуация?“, „Какво (различно) не съм мислил, гледал, чувствал, говорил в тази ситуация?“... Вариантите са безброй, но есенцията е една и съща.

„Какво не сме пробвали още? – Да отидем отвъд хоризонта.“ – може би така е взето решението за първите плавания до Северна и Южна Америка. Може би този въпрос, породен от изследователския дух на Флеминг е довел до използването на мухъл за откриване на пеницилина...

Често сме склонни да приемаме, че представата ни за „житейските бури“, която сме придобили от досегашния си живот, е общовалидна и крайна.



Предлагаме ви една различна реакция за следващия път, в който се заоблачи над вас – подходете изследователски и се запитайте – „Какво не съм правил/а в тази ситуация?“ И проверете дали, ако направите нещо коренно непривично и различно от обичайната ви реакция, ще изгрее слънце на вашия житейски небосклон?

Борба или бягство?

А защо не – коктейл с чадърче?

Механизмът „борба или бягство“ е физиологичен отговор на остър, внезапен стрес. В по-древни времена при човека той се е характеризирал с физическа агресия срещу противник или бягство от хищник. В модерни времена е все по-малко вероятно да срещнем хищник или враждуващо племе в центъра на града, стресогенните фактори са се променили, а от там и реакциите ни. Вместо във физическа агресия, „борбата“ се изразява в гняв, спорове, сарказъм, а „бягството“ може да се изрази чрез социално отдръпване, депресия или някакъв вид зависимост. Подложен на постоянен стрес, а от там и на постоянно включване на този механизъм, даден организъм е застрашен от отслабваща имунна система. Не е случайно, че много стресирани хора са често болнави и то от болести, които в нормално състояние имунната система е способна да потиска. Херпесът на устните излязъл след поредния скандал в офиса е най-малкият пример за това.

Този физиологичен механизъм е бил много важен за нас във времената, когато не сме били господстващ вид на планетата, и още е важен в животозастрашаващи ситуации. Но модерните „хищници“ не са дебнеци в храстите мечки и вълци, а ежедневните проблеми, с които всички се сблъскваме и които ни изнервят или казано по-модерно – „стресират“.

Ние, като Homo Sapiens, притежаваме най-развитите на планетата (делфините няма да ги закачаме) когнитивни функции. Нека ги използваме тогава. Природата ни е снабдила с чудесни инструменти да оцеляваме, но не е необходимо да се ограничаваме до най-първичните (каквото е случаят с „борба или бягство“). Когато ситуацията позволява, може да прибегнем до висшите си функции – мислене, креативност, и да подходим към „модерните хищници“ по по-конструктивен начин.

Хората имат тенденцията да персонифицират нещата – дават имена на колите, компютрите и колелетата си, приписват човешки качества на животните и природните явления. Също така са склонни да гледат на проблемите си като на външен фактор, който може да бъде преборен, сякаш те са наистина хищник или враг. Нека не променяме тази невероятно човешка способност – персонифицирането, а да я надградим. Какво се случва, ако някой човек се опита да ви нападне, бутне, предреди на опашка? Протестирайте, удряте го и вие, обаждате се на полицията или, ако сте дете, казвате на някой възрастен. Имате ответна реакция.

Нека сега погледнем от позицията на един проблем. Той си живее (живее си с вас, щом вие го възприемате като такъв) и си върши работата, това за което е създаден – саботира връзките ви, насъсква шефа срещу вас, изсипва парите ви в канала, докато не гледате. Върши си работата съвестно и смята, че прави добро, защото е бил назначен да извършва тази дейност от... вас!

И какво се случва в света му, когато се опитате да се отървете от него? Бива нападнат, опитват се да го изхвърлят от дома му и да го обявят за престъпник. Следователно той реагира така, както бихте реагирали вие в подобна ситуация – започва да се бие, да противодейства или казано с други думи – „империята отвръща на удара“.

И така се получават дългите години опити да се преодолее даден проблем без резултат. Не стига, че се хабите за да се биете, но го и правите срещу себе си, тъй като проблемът е ваш по начало. Патова ситуация. Това бе пример за „борба“.

„Бягството“ би изглеждало като типично примирение със ситуацията в която се самоетикетирате като „човек неспособен да обича или бъде обичан“, „карък в работата“ или „беден“.

Това е. „Борба или бягство“.

А защо не – коктейл с чадърче?

Дойде и време да включим висшите си корови функции под формата на мислене и креативност и да подходим различно към ситуацията. Използвайки примера за проблема, който си живее и работи с усещането, че се справя добре, ще подходим към него различно. Ако сме толкова склонни да го персонифицираме, нека помислим какво би го накарало да ни бие шута и да ни зареже с бележка закачена на хладилника? Може би му допаднало повишение в централата на проблемите?

„Повишавам те в централата на страховете, завеждащ отдел Латинска Америка!“
Ха! Дали би стоял при вас, ако има възможност да се издигне в йерархията?

Може би все пак е самотен. Нека да му подарим романтично пътешествие, на което да срещне най-прекрасната проблемка. Следва сватба и преместване в друга държава, където малките проблемчета биха имали по-добра реализация. Начините, по които можете да изкушите проблема ви да ви зарече сам без да се борите, и дори да ви е благодарен, са много и зависят само от вашето въображение. Единствено трябва да изхождате от идеята, че ако проблемът ви имаше какво по-интересно да прави, нямаше да стои при вас. Е, случва се да се присети за вас от време на време или да не му хареса в Латинска Америка, но вие преспокойно можете да изберете отново да действате съзнателно и да измислите нова хубавина, която да го примамва надалеч от вас. Целта ни е не да се борим с него или да търпим стоически, а да сме му благодарни, че е работил за нас и да помислим какво можем да му „подарим“, което ще му хареса.

Важно е да се каже, че всичко изброено дотук не е вид мистика или магия, а има своето рационално обяснение.

Както вече стана дума, тук използваме способността на човек да персонифицира нещата от заобикалящия го свят. Също така, изхождайки от конструктивисткия миоглед, приемаме, че всички неща в нашия свят са създадени или поне са с приписани свойства от нас самите. Това значи, че нашите проблеми са проблеми не само по себе си, а само защото ние ги виждаме така.

Затова, променяйки отношението си към тях посредством обмисляне какво може да им хареса и какво е най-подходящо да им подарим, ние променяме и ситуацията, разблокираме я и я лишаваме от тежкия етикет „проблемна“.

Това вече е една чудесна предпоставка нещата да се развият по неподозирано приятен за нас начин.

А докато проблемът е в странство, можете да си назначите на пълен работен ден едно работливо „щастие“. ☺

ТЕМА

3

МИСЛЕНЕ, ФОКУСИРАНО КЪМ
РЕШЕНИЯ

МИСЛЕНЕ ФОКУСИРАНО КЪМ РЕШЕНИЯ

Живеем в общество, специализирано в откриването на проблеми.

Понякога обаче се случва така, че когато трябва да намерим решения, процесът се прекъсва. Затова в динамичното ежедневие, изискващо гъвкавост и умения за решаване на проблеми, фокусираното към решения мислене е полезно и много практично. То е част от фокусирания към решения подход.

Фокусираният към решения подход е психологически метод, откриващ и използващ възможностите и ресурсите на личността за решаване на проблеми. Подходящ е за справянето с трудности и постигането на цели.

В статията ще разгледаме **8 насоки, чрез които да развиете фокусирано към решения мислене**. Простотата на идеите му го прави лесно приложимо и усвоимо от всеки.

Следващите стъпки могат да бъдат използвани независимо една от друга. Личните предпочитания, както и спецификата на конкретната ситуация, са определящи.

1. Дефиницията – 50% от решението

Първата насока за развиване на фокусирано към решения мислене е полезното дефиниране на проблема. Полезните определения зачитат личностните ресурси и насочват вниманието към предприемането на действия и откриването на възможности. Способността ясно и конкретно да дефинираме проблемите е от значение, защото описанията и етикетите задават посоката на разсъжденията ни.

За да се справим успешно с тази процедура, добре е внимателно да разгледаме убежденията и нагласите, от които изхождаме.

Понякога поради невнимателно или прибързано поставяне на дефиниция на проблема, спираме потока на идеи, потенциално съдържащи решението. Също така трябва да имаме предвид различните аспекти на ситуацията.

Полезно е да положим усилия да възприемем и проверим различните гледни точки. Поддържането на нагласа, не прибързваща с крайната дефиниция и допускаща възможни промени, може да помогне.

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 1**:

„Кое наистина е от значение за мен в момента?“

„Описанието ми на проблема достатъчно изчерпателно ли е?“

„Какви убеждения разкрива използваното от мен определение на проблема?“

„Какви са детайлите относно проблемната ситуация?“

„Какви могат да са причините за проблема?“

„Как мога да опиша проблема чрез конкретни действия и поведения?“

Ако проблемът е свързан с липса на щастие – „Какво е за мен щастие?“

Ако проблемът е свързан с несигурност – „Как се проявява моята несигурност?“

„Как ще разбера, че съм по-малко несигурен?“ и т.н.

“ Отговорите, които
получаваме, зависят от
въпросите, които задаваме.

”

- Томас Кун

2. Миналото – източник на решения

В миналото се крие нашият опит – всичко, което сме научили от многобройните различни преживявания. В тази база данни има вероятност да открием полезна информация или цяло решение за настоящия проблем.

Понякога забравяме предишните си успехи, колкото и релевантни да са те към сегашната ситуация. Затова един от начините да мислим фокусирано към решения, е търсенето на предишни успехи, ценен опит и възможности от личната ни биография.

„Миналото е пръчка с два края – на нея можем да се подпрем или да се спънем.“ – Алексей Бъчев

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 2**:

„Къде и кога в миналото си съм имал подобен проблем?“

„Как преди съм се справял с подобни ситуации?“

„Какво ми е помагало в миналото?“

„Какви действия съм предприемал?“

„Какви полезни умения и опит имам от миналото?“

3. Изключенията – детайлите, които пропускаме

Практиката показва, че има много моменти, в които характеристиките на даден проблем се променят. В тези ситуации проблемът може въобще да го няма или да е с по-малка интензивност. Те често остават незабелязани от нас, поради стреса и напрежението, причинени от негативните последствия от затруднението.

Именно това са изключенията, които фокусираното към решения мислене се стреми да намери.

След като бъдат открити е важно да изследваме контекста, в който те се случват и факторите, довеждащи до тях. Всичко това е източник на ценна информация, в която можем да открием семената на бъдещо решение.

„Ако единствения инструмент, който притежаваш е чук, всеки проблем ще ти изглежда като пирон.“ – Ейбрахъм Маслоу

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 3**:

„Има ли моменти, в които проблемът го няма?“

„В какви ситуации проблемът е с по-малка интензивност?“

„Какво е различното в тези моменти?“

„Какво мога да науча от тези моменти, което да ми е полезно?“

Ако проблемът е свързан с депресия – „Кога състоянието ми по време на депресията е по-добро?“, „Кога депресията се проявява по-малко?“, „Кога съм се чувствал по-добре?“, „Какви са особеностите на тези ситуации?“

4. Полезният пример

Човекът е социално животно.

Именно хората могат да бъдат източник на ценни съвети и идеи. Те са полезният пример, от който можем да заимстваме методи и начини за решаване на проблемите. Дори да влезем в роля или просто да си представим, че сме някой експерт, може да ни е от полза за хрумването на полезни идеи.

Решения можем да открием и в изкуството, философията, литературата – зависи от желанието и отворената нагласа, с която се впускаме в процеса.

„Не можем да решим даден проблем, използвайки същия начин на мислене, който го е създал.“ – Алберт Айнщайн

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 4**:

„Познавам ли някой, който е имал подобен проблем?“

„Как се е справил той?“

„Какво мога да науча от него?“

„Какво би направил експертът “X” при такъв проблем?“

„Има ли книга или филм, в който да се решава подобен проблем?“

5. Въпросът „Чудо“

Ако сме фокусирани върху проблема, можем да не се замислим дори как ще изглежда животът ни без него и какво точно трябва да се случи, за да го решим.

Въпросът „Чудо“ е добър вариант да започнем да изграждаме различните детайли на решението.

Подобна игра с въображението може да е извор на ценни идеи и насоки за предприемане на действия в правилната посока.

Особено подходящ е, когато сме „зациклили“ върху даден проблем. Отговаряйки на него, очертаваме пространството, в което решението вече присъства.

Ето и как сами да си зададете въпроса „Чудо“:

„Прибирате се вкъщи. Настъпва време за сън и спокойно заспивате. Докато спите се случва чудо, което решава вашия проблем, без вие да разберете. По какво ще разберете, че се е случило чудото?“

Ето и допълнителни въпроси към **насока номер 5**:

„По какво ще познаете, че проблемът го няма, когато се събудите?“

„Какво ще е различно през деня?“

„Какво ще е първото нещо, което ще забележите?“

„По какво ще разберат хората около вас, че се е случило чудо?“

„Какво ще мислите и правите по различен начин?“

6. Превръщането на проблемите в умения

Много по-лесно е да развиваме умения, отколкото да преодоляваме проблеми. Преодоляването на проблеми се свързва с нещо тежко и мъчително, в някои случаи дори невъзможно. За сметка на това развиването на умения е присъщо на хората.

От най-ранна възраст ние постоянно се учим и усвояваме нови знания и умения. Ето и няколко примера за преформулиране на проблем в умение:

„чувствам се несигурен“ – придобиване на увереност

„страх ме е да говоря пред публика“ – развиване на ораторски умения

„малко продажби“ – придобиване на маркетинг познания

„стрес и тревожност“ – придобиване на спокойствие

Не се колебайте, а търсете уменията, скрити в проблемите!

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни, при прилагането на **насока номер 6**:

„Какво е умението, което трябва да развия?“

„Какво умение се крие в този проблем?“

„Какво умение ще ми помогне в решаването на проблема?“

7. Проблемът като процес, а не като константа

Ситуациите в ежедневието, етикетирани като проблеми, винаги представляват определен процес. Разглеждайки ги като нещо статично, изпадаме в неблагоприятна позиция за намиране на решения, защото губим нужната гъвкавост.

Много често това става несъзнателно, поради дадените определения – „депресия“, „липса на мотивация“ и т.н. Те създават впечатлението за статичност на проблема – стена, която трябва да преодоляваме.

От друга страна процесът или движението предполагат развитие – спадове, но и издигания. В тях е заложен и потенциалът за промяна.

Процесът прилича на врата, през която можем да преминем!

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 7**:

„С какво започва проблемът?“

„Какви са отделните етапи на проблемната ситуация?“

„По какво ще позная, когато проблемът отmine?“

„По какво хората около мен забелязват, че има проблем?“

„В какви моменти ситуацията се подобрява?“

8. Най-малката стъпка – врата към решението

Случва се да знаем какво е решението, но намираме за трудно стартирането на процеса. Причината за това отлагане може да е най-различна, но последствията са едни и същи. Понякога целта ни се струва толкова голяма, че ни е трудно или просто не знаем от къде да започнем. Така спираме напредъка си и се обезсърчаваме.

В такива моменти фокусираното към решения мислене стимулира предприемането на действия, но не какви да е действия, а най-малката възможна стъпка в желаната посока.

„Малките промени, водят до големи резултати.“ – Стив де Шейзър

Предизвикателството пред нас е да изберем наистина най-малката стъпка, защото често избраните стъпки не са достатъчно малки. А по какво да разберем, че една стъпка не е достатъчно малка? Отговор – още не сме я предприели.

Ето и въпроси, които ще ви бъдат полезни при прилагането на **насока номер 8**:

„Какво е най-малкото нещо, което мога да направя за разрешаването на проблема?“

„Какво е първото действие в посока на желаната цел?“

„До колко тази стъпка е реалистична?“

„Това ли е наистина най-малката стъпка?“

Не се страхувайте да експериментирате и бъдете любопитни за последващите резултати. Изследвайте различните насоки и прилагайте тези, които биха били полезни в конкретните ситуации. Фокусираното към решения мислене предоставя големи възможности, които могат да променят живота.

“ Говоренето за проблеми
създава проблеми,
говоренето за решения
създава решения. ”

- Стив Де Шейзър

Цели се умно

Занимавайки се с Фокусиран към решение коучинг, осъзнаваме огромното значение на целите. Те са в основата на всяка работа в коучинга, а както се оказва, и в терапията.

И не само значението на целта като такава, а още повече процеса на откриване, формулиране и изразяване на целта, известен като целеполагане.

С времето става ясно, че всяко нещо може да бъде поставено като цел – да си намеря работа, да отида на почивка, да мога да гледам паяк без да ми се разтреперват коленете, въобще – всичко. Също така, става ясно и че целеполагането е своеобразно изкуство, което ако е добре усвоено, би довело мисията ни до успех.

Ето какво имаме предвид. Ако целта ни е да сменим работата си, но независимо колко казваме, че го искаме, не го постигаме, то лесно можем да заключим, че не ни бива, или нямаме мотивация, или още един куп неща. Но най-вероятно просто не сме тръгнали добре в основата – целеполагането.

Целите са като основа на къща – ако е добре изработена, строежът нагоре ще е лек и сигурен, а ако не е – то е застрашен от срутване всеки един момент.

Целеполагането е изкуство, което се усвоява с опита и времето прекарано в практика.

Има много детайли и работещи модели за целеполагане, един от които е моделът **S.M.A.R.T.** (от англ. "интелигентен", "умен").

S.M.A.R.T е аббревиатура, която крие в себе си някои от характеристиките на умните цели, на целите, които ще проработят, и ще са добра основа за последващия строеж.

А какво означава самата абривиатура?

Small – малка

Measurable – измерима

Achievable – постижима

Realistic – реалистична

Time bound – с времеви граници

Защо точно тези думи, освен че първите им букви формират находчив акроним?
Ето защо:

Малка (на някои места се среща като „специфична“) – Малката цел е важна, защото е стъпка към по-голямата. Ако искате да качите 10 килограма мускули или да свалите 10 килограма излишно тегло за една седмица, това е чудесна цел, но не е малка. Преди това има други стъпки, които трябва да се предприемат, за да се стигне до + или – 10 килограма. Ето това са малките цели – например прием на повече протеини.

Измерима – Добре, как ще разберете, че сте по-щастливи или по-организирани? Как се измерва постигането на вашата цел? Ако няма как, значи целта не е „измерима“, а това може да попречи на постигането ѝ. За да можем съзнателно да реализираме целите си, ние трябва да имаме начин да измерим прогреса си.

Постижима – Да, може да е малка и измерима, но постижима ли е целта? В този момент от живота дали тази цел може да бъде постигната? Всички необходими условия ли са налице, или искате да карате сърф на Черноморието в средата на зимата?

Реалистична – Има общо с постижима, но в малко по-глобален план. До колко е реалистично да се научим за една седмица да летим или да станем космонавти например?

С времеви граници – До кога ще стане това? В какъв срок ще изпълните целта си? Важно е да се постави реалистичен срок, който можете да спазите, но и който ще ви предизвиква.

ТЕМА

4

СПРАВЯНЕ С НЕГАТИВНИ МОДЕЛИ НА
МИСЛЕНЕ – ИЗЛЕЗ ОТ ФИЛМА

СПРАВЯНЕ С НЕГАТИВНИ МОДЕЛИ НА МИСЛЕНЕ – ИЗЛЕЗ ОТ ФИЛМА

Постоянно в мислите си разиграваме определен сценарий и най-различни сюжети за миналото и бъдещето. Изследванията показват, че около 80% от мислите на хората са едни и същи всеки ден. Тези мисловни навици – нашите „филми“, определят качеството на живота и случващото ни се.

Буда е казал: „Всичко това, което сме ние, е резултат от мислите, които сме имали“ и „Каквото мислим, в това се превръщаме.“

Ако прожектираме хубав сценарий – такъв, в който се развиваме и живеем щастливо – добре. Но какво да правим когато сме зациклили във филми с негативни сценарии и сюжети? Независимо дали става въпрос за притеснения, тревоги, очакването на нещо неприятно или липсата на смисъл, е полезно да предприемем стъпки към промяна.

Ето лесен начин как да направим това:

Когато започне негативния сценарий, си задаваме един от следните въпроси:

„И какво от това?“ и „А защо не?“

Задайте ги в точния момент и ефективно ще ви позволяват да излезете от негативните филми. Двата въпроса са нестандартни и действат шоково на мисловните навици.

Защо тази техника работи?

1. Задаването на въпросите е парадоксално спрямо мисловния ви навик. Те не са част от сценария и автоматично го прекъсват.
2. Въпросите премахват напрежението и емоционалния заряд и ви поставят в позиция на контрол.
3. Променя се отношението и гледната ви точка – ставате „над нещата“.
4. И двата въпроса предизвикват приемане на „филмите“, а в много случаи това е достатъчно, за да се преодолеят подобни проблеми.

Както е казал психологът Карл Роджърс:

„Озадачаващ парадокс е, че когато приема себе си какъвто съм, едва тогава мога да се променя.“ А това „себе си“ на първо място е съдържанието на мислите ви.

Резултатите няма да закъснеят.

Колкото повече разсеете изчерпаните и негативни филми, толкова повече място ще освободите за мисли, които в последствие ще провокират различни емоции и преживявания.

КАК ДА КОНТРОЛИРАМЕ ЕМОЦИИТЕ СИ - няколко гледни точки и практически упражнения

Какво са чувствата и емоциите?

Според психологията, емоциите са основата на чувствата. Те са много „по-прости“ от чувствата и са само няколко.

Според Пол Екман – 6 на брой – радост (удоволствие), гняв, страх, изненада, отвращение и тъга.

Емоциите са присъщи на всички хора и присъстват във всички култури.

Чувствата са сбор от емоции – любов, омраза, привързаност... Те са едно ниво по-високо в развитието ни – еволюционно и когнитивно. Те могат да варират според хората и културите.

Какъв е техният корен и как да боравим с тях е по-интересната и приложима тема.

Зараждане

Често се възприема, че емоциите, а и чувствата, са породени от събитията около нас. Това обаче не е точно така. Те се зараждат от мислите. Тези мисли може да са съзнателни или не, но без тях няма как да покажем на тялото и психиката си какво да чувстват спрямо дадено събитие или обект.

Ето няколко примера:

1) Не се радваме, че някой близък е спечелил от лотарията, преди той да ни каже. Ако самото случване на събитието провокира нашата радост, то ние бихме започнали да се радваме още преди да знаем, че има печеливш в нашето семейство.

Не е такъв случаят с много други явления – слънчевите изригвания влияят на кръвното на някои хора, дори те да не знаят за това. Други пък имат проблеми със съня по време на пълнолуние, а някои хора имат алергични реакции към определени храни. Всичко това са примери за събития, които се случват и дори без да знаем – ни влияят.

Случаят с чувствата, емоциите и тяхното зараждане не е такъв – ние трябва да знаем за дадено събитие, да имаме мисъл по негов адрес (съзнавана или не), за да се зародят те.

2) При среща с куче една част от хората биха се зарадвали, а други биха се уплашили. Страхът не е атрибут на кучето, а се заражда в изпитващия го човек в следствие на мисъл, която обуславя отношението му към кучето.

Как можем да използваме тази информация в наша полза:

1. Знание – знаейки основата на своите чувства имаме възможността да не се поддаваме на всяко чувство или емоция, които ни сполетят.

2. Като тренираме „нови“ мисли: мислите в главата ни се въртят около сравнително еднообразни теми.

Това означава, че непрекъснато затвърждаваме вече изградените невронни мрежи в главите си. Следователно и отношението ни към околния свят остава непроменено, а от тук и реакциите ни.

Ако отделяме време съзнателно да мислим в нови посоки по познати теми или да изледваме нови теми, ще дадем възможност на мозъка си да направи нови невронни връзки. Така с времето ще имаме повече опции за мисли и реакции.

3. Като измисляме различни “причини”, поради които нещата ще се подредят по начина по който искаме. Колкото и да е нереалистична всяка генерирана “причина”, тя помага на мозъка ни да изгради нови невронни връзки и да промени затвърдените ни мнения по различни теми. С достатъчно тренировки започваме спонтанно да имаме нови мисли и ново отношение дори към стряскащи и нови преживявания.

Пример:

“Това куче ще е дружелюбно, защото съм уверен и го харесвам.”

“Ще съм много спокоен по време на презентацията, защото имам салфетка в джоба.”

Налудничавите варианти са безкрай.

Да включим и тялото

След мислите, идва тялото.

Колкото и да сме наясно с действието на нашите мисли и как да ги използваме, това не означава, че няма да изпитваме неприятни емоции или чувства.

Затова ще ви разкрием и следващата стъпка в усъвършенстването на контрола над чувства и емоции.

Ще започнем, като ви разкажем за така наречените „позии на силата“ (power poses).

„Позите на силата“ са определени позиции на тялото, които се свързват с положителни и силни емоционални състояния. Това са пози, които заемаме спонтанно, когато се чувстваме уверени, силни, щастливи, можещи и т.н.

Интересното в случая е, че те са способни да предизвикат тези състояния в нас, ако ги заемем съзнателно. Изследванията показват, че две минути power posing на ден могат да засилят нашето чувство за самоувереност и да подобрят общото състояние на психичното ни здраве. Също така, чрез тях можем да преодолеем и завладяли ни състояния на тъга, гняв или отчаяние.

Ето няколко примера за „позии на силата“:

Позата с вдигнати ръце, присъща на спортистите, когато победят.

Позата с ръце на кръста и изправен гръбнак, присъща на супергероите.

Работа с чувствата и емоциите – НЛП перспектива

Създателите на НЛП (невро-лингвистично програмиране) Ричърд Бандлер и Джон Гриндер изграждат множество техники и подходи на базата на факта, че всяко чувство и емоция имат определено телесно (физическо) усещане. Иначе няма да знаем какво изпитваме. Дори популярните изрази подкрепят тази им теория – стомаха ни се свива на топка, когато сме нервни, страха ни стиска за гърлото, любовта ни дава криле или пък имаме „пеперуди в стомаха“, а от гнева ни притъмнява пред очите.

На базата на това свое твърдение те разработват метод, чрез който всеки да може да влияе директно на чувствата и емоциите си, а именно – манипулирайки (изменяйки) телесните усещания, които получаваме, когато сме в някое определено емоционално състояние.

На първо място всяко чувство се намира някъде в тялото – стомаха, гърдите, главата... Заедно с мястото си, то има и движение (иначе няма да можем да го усещаме) – по часовниковата, обратно на часовниковата, пулсиращо, бодящо... Също така има и своя форма, а дори и цвят, ако се задълбочим достатъчно.

Това може да ви звучи доста смело или невероятно, но има своето обяснение. Изследвайки субективните преживявания на хората, Бандлер и Гриндър откриват структура в тях– специфични модели на репрезентиращи системи, които използваме, за да кодираме информацията.

Казано по друг начин, както използваме сетивата си за да възприемаме информацията от външния свят, така използваме и сходни „вътрешни сетива“ за да регистрираме вътрешните си състояния и да ги разбираме. Чрез тях разбираме, какво изпитваме.

И така, тези репрезентативни системи са – визуална, аудиална, кинестетична и обонятелно-вкусова. Всеки един от нас използва комбинация от тях, за да разпознава и комуникира с останалите субективни усещания, емоции и чувства. Така, например, може в стресова ситуация да ни се свие стомахът, да започне да ни звънти в главата, да имаме усещането, че света е някак си схлупен, да ни притъмнее пред очите. Това са само част от начините, по които бихме могли да възприемем една такава ситуация.



По-долу сме дали списък с различни характеристики на всяка репрезентативна система. Когато боравим с тези характеристики, ние можем да притъпим или засилим дадено телесно чувство и емоция.

Визуална система – брой образи, подвижни или неподвижни, цветна ли е картината или черно-бяла, каква е формата на усещането, ярък ли е образът или мътен, какво е разположението в пространството, на фокус ли е или не, има ли рамка (каква е) или е без очертания, дву или триизмерен образ, асоцииран ли е или дисоцииран (как виждаме ситуацията – през собствените ни очи ли се разиграва ситуацията, или я виждаме от гледна точка на трето лице), близък ли е или далечен образът

Кинестетична система – къде е разположено усещането в тялото, каква е посоката на движението му, какви са тактилните усещания, свързани с усещането, има ли температура и каква, какъв е интензитетът на усещането, какво е теглото, какъв е пулсът ни в този момент, има ли налягане, какво е дишането ни в тази ситуация

Аудиална система – от къде идва звукът, темпото му, силата на звука и височината на тона, каква е посоката, тоналност, тембър, хармоничен ли е звукът или какафония

Вкусово-обонятелна система – какъв е вкусът (сладко, солено, кисело, горчиво, степчиво), какъв е ароматът, острота на аромата или вкуса, мирисът (приятен/неприятен)

**Как можем да използваме написаното по-горе и списъка с характеристики?
Чрез тази информация можем да контролираме своите чувства и емоции!**

Но стига толкова писане, нека пристъпим към практиката. За целта сме подбрали упражнение, доказало се ефективно в множество ситуации – както в индивидуалната работа, така и по време на семинари:

Активиране на прекрасно чувство :

1. Припомнете си някой път, когато сте се чувствали прекрасно.
- 2 Затворете очи и си представете този миг с ярки подробности. Вижте образа ясно, чуйте звуците силно и си припомнете усещанията такива, каквито са били по онова време.
- 3 Представете си как навлизате в това преживяване и как навлизате в този спомен, сякаш се случва в момента. Вижте онова, което бихте видели,



чуйте онова, което бихте чули и се почувствайте толкова добре, колкото бихте се почувствали. Направете цветовете по-силни и спомена по-ярък, ако това ще ви помогне. Обърнете внимание как сте дишали по онова време и сега дишайте по същия начин.

4 Обърнете внимание на прекрасното чувство във вашето тяло и разберете откъде започва това чувство, накъде отива, и посоката, в която се движи. Представете си, че поемате контрола върху чувството и го въртите все по-бързо и силно в тялото си, докато усещанията нарастват.

5. Помислете за някой бъдещ момент, в който бихте могли да използвате тези усещания. Завъртете усещанията в тялото си, докато мислите за бъдещето и онова, което ще правите през следващата седмица. Не се учудвайте ако започнете да се чувствате много по-добре без никаква причина.

Докато правите тази техника използвате всички субмодалности, за да засилите приятното чувство в себе си. Това, освен да ви кара да се чувствате страхотно на момента, ви помага да „кажете“ на мозъка си кои чувства са предпочитани от вас. Когато насищате чувството по всички субмодалности, вие активирате страшно много неврони в мозъка си и запечатвате по-стабилно това състояние. Така с времето то може да стане обичайното ви състояние. Правейки това упражнение дори от време на време, ви помага да се научите какво да изпитвате не само в конкретния момент, но и по принцип – да се чувствате страхотно „по подразбиране“.

Същият принцип работи и с негативните състояния – колкото повече се замисляте за страховете си, представяте си как ви се случва нещо лошо или как се проваляте докато говорите пред публика, вие правите това неприятно усещане трайно чрез мащабна невро-активация. Така можете да направите това състояние обичайното за вас.

Следващата техника цели да ви асистира в премахването на такива негативни заучавания. Тя ви помага да кажете на ума си какви чувства и емоции не искате да изпитвате. Това става чрез умишлено деактивиране на субмодалностите.

Ето я и нея:

Игра с негативно чувство:

1. Фокусирайте се върху неприятното чувство.
2. Забележете в какви субмодалности е то.
3. Започнете да изменяте тези субмодалности, които ви се струват най-основни за него.
4. Правете го докато тотално не промените субмодалностите на негативното чувство и не го превърнете в нещо друго или го притъпите достатъчно.

Животът като система – чувствата и емоционалните състояния като част от него

Ежедневните действия са друг комплексен начин да влияем върху емоционалното си състояние.

Животът ни е една цялостна система, която включва в себе си нашите действия (малки и мащабни), мислите ни, чувствата ни, преживяванията и т.н. Тази система е винаги в своеобразно равновесие – нещата следват едно от друго и се „напасват“.

Оттук можем да разглеждаме „щастливия живот“ (така, както всеки го възприема) като една система, която включва в себе си определени действия, водещи след себе си определени емоционални състояния.

Замислете се за моменти, в които сте били щастливи. Какво сте правили в ежедневието си тогава? Ходили сте на кино, чели сте книги, спортували сте, имали сте интригуваща работа? Или може би, когато се чувствате страхотно, отивате и започвате да помагате на другите хора, пишете стихове?

А сега се замислете за моменти, в които не сте били толкова щастливи. Какво сте правили тогава? Стояли сте си вкъщи, гледали сте безсмислени филми, изолирали сте се от света?

И така, ако погледнем на живота като система, то тогава бихме заключили, че ако започнем да включваме в нея повече действия от „хубавия период“, то те ще доведат до качествена промяна и в емоционалните ни състояния.

И забележете! Тук говорим не за нещата, които правите, за да станете щастливи, а за тези, които правите, когато СТЕ щастливи.

Да, знаем, че може да е трудно да се сетите. Особено ако сте в „серия“ от негативни емоционални състояния, подсилени от нещата, които правите, когато се чувствате зле. Изборът е ваш, но ние ви окуражаваме да си позволите да опитате и да си спомните.

Според нас е трудно да правите неприятни действия и да се чувствате прекрасно. Под „неприятни действия“ визираме тези действия, които изпълват ежедневието ни в периодите на негативни емоционални състояния.

Това могат да бъдат действия, които не сме длъжни да правим – стоим сами и се отдаваме на лоши мисли, лишаваме се от любими занимания умишлено, ядосваме се за неща, които по принцип не биха ни впечатлили, прекарваме часове пред телевизора и много други. Дори нашата работа, ако е неприятна или нямаме цел, която да ни задържа на нея.

Предизвикателство: Направете си списък с 15 неща, които правите, когато сте щастливи, и всеки ден в продължение на две седмици си теглете по едно листче и правете това действие през този ден. Какво ще забележите след 15 дни? Ще се радваме да ни пишете с вашите впечатления!

Опитайте :)

СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА - ТЕХНИКИ

Ако в ежедневието си преживяваме стрес, чувстваме напрежение и се безпокоим за какво ли не, това може да отнеме от радостта ни и да понижи удовлетворението от живота. Също така, понякога от тези състояния и емоции започват проблеми със здравето или с взаимоотношенията и работата.

Но ако се научим да управляваме тези състояния, да ги преобразуваме в други – по-приятни и пълноценни, и да ги променяме по свое желание, ще сме крачка по-близо до мечтания от нас живот.

Ето две техники, които могат да бъдат полезни в това начинание:

Техника 1

Когато сте притеснени, тревожни или стресирани, за момент спрете и потърсете някъде в тялото си най-спокойното място. На някой може да му звучи странно, но в 90% от случаите ще откриете такова – може да е съпътствано от хубаво усещане, приятна топлина и др. Когато го откриете, се опитайте да увеличите усещането. Представете си как то започва да се разпространява и да заема по-голяма част от вашето тяло.

Тази техника премества фокуса от едни усещания към други. А върху каквото се фокусираме, него засилваме.

Техника 2

При нея целта е да се съсредоточите върху дишането си. Наблюдавайте как вдишвате и издишвате. Съсредоточете се главно върху **паузата** между вдишването и издишването. Продължете около 5 минути.

Тази техника е известна на всички, но е ефективна и проста, затова е важно периодично да си я припомняте.

След често практикуване се изгражда навик, който ви позволява бързо да се балансирате и да запазвате самообладание в много стресови ситуации.

Наблюдаването на дишането може да се използва успешно за управление на емоциите. Използващите тази техника стават по-осъзнати за процесите, които се случват в психиката и тялото им. По-често разбират, че емоциите и състоянията са сили, които успешно могат да използват, а не са господар, на когото се налага да робуват.

Двете техники са ефективни и могат да доведат до голям резултат. Правете ги с желание и изследователска нагласа. Продължителното им използване може да подобри връзката ви със себе си и света.

ПАРТНЬОРИ





Автори:
Андрей Ганев и Даниел Троев

Дизайн и оформление:
Силвия Пенчева

Редактор:
Йорданка Мавродиева

Пожелаваме ви

СВОБОДЕН ПОЛЕТ

В СВЕТА НА
НЕОГРАНИЧЕНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ!

WWW.CHUDNO.ORG

Инициатива на Сдружение “Чудно”

