



## ПЕТА СЕДМИЦА

# ВАШИЯТ НАЙ-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ/КА

## 1 ден

***Кой е вашият най-приятел? Вероятно вече се досещате – това сте самите вие!***

Нека сега да видим отново какво казвате за себе си.

Днес искам да ви помогна да усетите вашата вътрешна и външна комуникация. И за да бъде максимално ползотворен днешния ден, е необходимо да направим следната уговорка. Вземете със себе си един малък бележник или тефтер. Бих искала да запишете всичко, което казвате на себе си и на другите, по време на целия ден.



Всеки коментар, всяка преценка, всяко мнение. Както в разговора с околните, така и във вътрешния диалог със самите вас. Най-вече ме интересува да отделите внимание на оценката, която давате на себе си и на вашите действия. В края на деня направете преглед на вашия списък. Поставете близо до всяко отрицателно мнение по един минус (-) и до всяко положително – по един плюс (+). Може даже да има и неутрални случаи, но съм сигурна, че са минимални на брой. Как е баланса? Колко време прекарвате в това да се критикувате и колко – за да си правите комплименти? Не се притеснявайте: почти винаги критиките са повече, защото всички имаме по един Вътрешен Критик. Той е там с цел да ни предупреждава и коригира. Естествено, чували сте, че много зависи и от посланията, които сме получили в нашето детство. Особено ако възпитанието, което са ни дали е било ориентирано повече към това да ни коригират, а не да ни окуражават. Сега ви предлагам да се обърнете към вашата Вътрешна Мъдрост, която е там, за да ви насърчава и вдъхва увереност. ***Това е диалогът, който трябва да засилите.*** Ще попитате как? Можете ли да си представите, че това мнение не сте го написали за вас, а за вашия най-

добър приятел/ка. Как ли ще се почувства, когато го прочете? Изненадан, може дори да остане доволен? Ето за това се отнасяйте добре със себе си! Като че ли ВИЕ сте вашия най-добър приятел/ка. *Защото наистина е така.* **Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... В синьо.** Припомнете си всичко, което написахте оцветено само **В синьо.**



## МЕНЮ ЗА СЕДМИЦАТА

Представете си само, какво би било да можехте да подложите на диета през тази седмица вашия Вътрешен Критик. И той да сведе до минимум негативните коментари върху вас. Е разбира се, ще му предложите „някаква храна“, иначе може да го уморите от глад! В менюто ще предложите офертата 1 към 2. Какво означава това – за всяка негативна критика получавате 2 бонуса, или 2 положителни мнения.

Ето ви един примерен сценарий: „**Уф, голям смотаняк съм!**“ + 2 бонуса „**Но за това пък имам една прекрасна и пленителна усмивка. Освен това съм винаги насреща, когато приятел е в беда, за да му подам ръка!**“

Това нещо важи, както за нещата които си казвате сами на себе си, така също и за тези, които казвате в разговор с другите (или това, което пишете във вашия профил във Facebook).



## НА ВЕЧЕРЯ С ВАШИЯ ВЪТРЕШЕН КРИТИК

А може би наистина искате да спечелите благоразположението на вашия Вътрешен Критик? Знаете как е в живота... важните решения все повече се вземат на маса или близо до нея. За да направите по-сладкодумен вашия Вътрешен Критик, можете да добавите и някоя от любимите ви песни и мелодии. Така че можете да добавите и тях във вашето седмично меню. Колкото



Вярвам в това, което казвам  
и казвам това, в което вярвам!

[www.diyo-coach.com](http://www.diyo-coach.com)

повече времето напредва, толкова повече расте вашия интерес... В края на вечерята, която предлагате (защото вечер сме по-склонни към самокритика) вашият гост ще бъде още доволен. На тръгване вашият Вътрешен Критик ви казва: **„Все повече харесвам това, което правя!“** а вие се усмихвате с благост и отговаряте: **„Все повече правя това, което харесвам!“** До нови срещи.