



Огледалото на живота

трета седмица

## ТРЕТА СЕДМИЦА

## КАЖЕТЕ НЕ НА ЖЕРТВАТА ВЪВ ВАС

## ден 1

Вероятно знаете колко е лесно да убедите сами себе си, че сте жертва на една ситуация. Но това не е нищо повече от капана, който ви поставя вашето Его. Точно в момента, в който приемете ролята на жертва **Вие отстъпвате вашата сила на някой друг или на нещо друго**. Помислете добре... Всичко е въпрос на избор.

Вече разбирате ли, че когато отслабне вашата сила, с нея бързо си отива и вашата харизма. Защото посланието, което предавате е: *„Това нещо не зависи от мен, нямам авторитет!“* И наистина сте убеден, че трябва да понасяте (дори да изтърпите) чуждото решение. Представете си какво би било, ако можехте да погледнете нещата от една различна перспектива. Тази в която ВСИЧКО е само едно ваше решение, един *ваш свободен ИЗБОР*.

Знаете ли колко е важна светлината и перспективата за една картина? Всеки художник би ви казал: *„Колкото сте по-близо до нея, толкова по-малко виждате“*. Звучи невероятно, нали?



Сами се досещате, че има ситуации в които вашата сила да избирате процъфтява на 100% (какви обувки ще носите, какво ще вечеряте). Има и други, в които силата ви е намалена, но винаги присъства (къде искате да живеете, каква заплата да взимате).

Всеки път когато ви се струва че сте попаднали „принудително“ в задънена улица, си задайте въпросите:

**Какво искам?**

### ***Кои са моите възможности наистина?***

### ***Какво е по силите ми да направя?***

Освен ако вие тайно (подсъзнателно) не търсите вашата свобода (или свободия)... Ще видите, че много рядко истинския отговор е „**нищо**“. Винаги има възможни алтернативи! Може би не са лесни и изискват от вас търпение и увереност, но са там, на ваше разположение. Истината е много проста, почти гениална - вие никога не сте жертва и никой не може да ви навреди, ако вие не му позволите! **Не предоставяйте вашата сила и вашата свобода на никого.** Това е нещо много ценно и вие сами ще се убедите в това съвсем скоро. Почакайте само да я откриете. И така припомнете си отново онази ситуация, която ви изглеждаше неразрешима. **Какво е това, което вашите сили могат да променят?**



**Напишете във вашата Тетрадка последния път когато „излязохте от една задънена улица“. Колко силни се почувствахте тогава? Сега се отпуснете, затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте. **в жълто**. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само **в жълто**.**

## **„БРАТСТВОТО НА ВЪЛЦИТЕ“**

Много често ще чуете израза: „В днешно време човек за човека е вълк!“

Една древна индианска легенда разказва, че у всеки човек живеят два вълка – черен и бял. Първият се храни с нашия страх, ненавист и гняв, а вторият – с нашата надежда, вяра и любов, към себе си и околните. Животът е непрестанна битка между белия и черния вълк... Накрая побеждава по-силният, този който сме хранили по-добре!

Знаете ли, че понякога хората, които ни помагат да вземем най-важните си решения, не ни изглеждат приятелски настроени. Или поне не и в началото... Минава време и ние си спомняме за тях с признателност. Дори намираме ползата в техните (без)действия.

**На колко човека трябва да кажете „Благодаря“ за всеки успех, който сте постигнали до сега?**



**Запишете го във вашата Тетрадка. Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... в жълто. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само в жълто.**

ЕТЮД



**Може дори да изиграете малък театър. Представете си, че говорите с вашия най-добър приятел/ка по телефона и разказвате тази история. Включете телефона си на „запис“ и регистрирайте вашия разказ. После го оставете да пренощува, „да ферментира като киселото мляко“... На следващия ден можете да го опитате. Изненадани ли сте? Чуйте го отново! Това е вашия глас! Една мистерия, която чака да бъде открита.**

...

А по-нататък? Заинтригувах ли ви?

Свържете се с мен на [info@diyo-coach.com](mailto:info@diyo-coach.com) за да продължим!