



Огледалото на живота

четвърта седмица

## ЧЕТВЪРТА СЕДМИЦА

## СЛЕДВАЩИТЕ 5 ГОДИНИ

## ден 1

**Обичате ли да мечтаете? А да пътувате към непознати места? Да се срещате с нови хора, да опознавате тяхна история, култура... И как го правите? Пътувате непредвидено (в последния момент решавате къде, как, с кого) или винаги планирате (правите програма си) от далече?**

Сега бих искала да ви помогна да направим заедно вашата карта - спирка след спирка. *Да знаете къде отивате* - се отразява добре на вашата увереност и на вашето търпение.



Ето че дойде моментът да вземете отново в ръце листа с вашите 10 проекта и мечти, които искате да реализирате. Намерихте ли го? Само си представете, че можете да направите една карта, с която тръгвате днес и тя ви отвежда в бъдещето. И в нея поставяте временно всеки от вашите проекти – от днес до 5 години. Вероятно някой от вас ще се запита - има ли отношения на причина и следствие, поне по начина, по който си ги представяте. (Например: ПЪРВО се премествам да живея в чужбина и ПОСЛЕ намирам мъжът/жената на моя живот)? Сега само за момент си представете, какво би се случило, ако им смените реда?

Усещате ли как у вас се поражда все по-голям интерес към това начинание? Забавлявайте се да правите всички възможни модификации (промени, размествания) и после напишете под всяка цел, един максимален срок, от сега до 5 години. Ако някои от вашите цели са с по-дълъг срок от 5 години, измислете междинни етапи през следващите 5 години и се концентрирайте върху тях. Обаче ако по-голямата част от

вашиите цели надхвърлят следващите 5 години, внимание: може би отлагате прекалено много вашата реализация, правейки я по-малко „реална“.






**И сега ми кажете: коя е целта, която искате да постигнете първо? А коя е най-далечната във времето? Запишете ги във вашата Тетрадка. Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... **в зелено**. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само **в зелено**.**

### ВИЗУАЛНА ПОМОЩ

Вече разбирате ли колко е лесно да пътувате в бъдещето? Предлагам ви да не подценявате визуалната сила на вашата карта, а да я направите отново като един истински колаж. Няма ли да е страхотно да съберете изображения-символи, които да олицетворяват вашите спирки, дори разделени по години, ключови думи, цветове, идеи... Винаги дръжте под око вашия колаж, за да го обогатявате, а той да може да ви вдъхновява. Малко по малко започвате да разбирате, че той се превръща в „техническо ръководство“ за вашата харизма.

*Ето един пример*

година	цвят	дума	идея	Къде, с кого, как
2015	зелено	гора	Да медитирам в гората	
2016	синьо	езеро	Да отпразнувам рождения си ден до езеро	

<p><b>2017</b></p>	<p><b>жълто</b></p>	<p><b>поле</b></p>	<p><b>Да видя от високо едно поле със слънчогледи</b></p>	
<p><b>2018</b></p>	<p><b>оранжево</b></p>	<p><b>изгрев</b></p>	<p><b>Да посрещна изгрева на необикновено място</b></p>	
<p><b>2019</b></p>	<p><b>червено</b></p>	<p><b>залез</b></p>	<p><b>Да видя красотата на залеза в Кения</b></p>	

P.S.

Всяка година ще бъде достатъчно само да видите цвета или да чуете думата, за да се насочите към вашето пътуване. Имайте вяра във вашата вътрешна Мъдрост!

...

А по-нататък? Заинтригувах ли ви?

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