

Съдържание

Предисловие	15
Предговор	17
Няколко думи от Ивет Горанова	21
Какво значи благодарност?	23
Как да извлечете максимума от тази книга	25
Въведение	29
Инвентаризация	38
Преизвикателства	42
Теми за благодарност	
1. ЦЕЛ	46
2. Вие сте специални!	65
3. МАЙКИ	69
4. ДЕЦА	75
5. ПРЕБРОЯВАНЕ НА ДАРОВЕТЕ	78
6. РАЗМИШЛЕНИЕ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА УПРАЖНЕНИЕ	81
7. ПРИЯТЕЛСТВО	87
8. НЕОЧАКВАНИ ДОБРИНИ	95
9. ИЗНЕНАДИ	103
10. АСАНСЬОРЪТ НЕ РАБОТИ! КАЧЕТЕ СЕ ПО СЪЛБИТЕ	107

11. МЪДРОСТ	111
12. КАКВО ПРИВЛИЧАТЕ?	115
13. НАВИК ЗА БЛАГОДАРНОСТ	128
14. ОПАСНАТА ПСЕВДОБЛАГОДАРНОСТ	135
15. УЛОВЕТЕ МИГА!	139
16. БЛАГОДАРНОСТ ЗА СТРАХА	141
17. БЛАГОДАРЕТЕ, ЧЕ ОЩЕ СТЕ В ИГРАТА	143
18. ХОРСКИТЕ МНЕНИЯ	145
19. БЛАГОДАРНОСТТА ГРАДИ УВЕРЕНОСТ	146
20. БЛАГОДАРНОСТ В НАЧАЛОТО И В КРАЯ	149
21. ИЗЛЪЧВАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТ	157





Благодарността е една от множеството положителни емоции. С нея се фокусираме върху хубавите неща в живота и признателността си за тях. Поспираме се, за да оценим всичко онова, което често приемаме за даденост – хората наоколо, подслона над главата си, храната, чистата вода, приятелите, семейството, смисъла да сме живи.

Записвайки моментите, в които се чувстваме признателни за думите и действията на другите хора или Вселената откликва на нуждите ни, ще можем и в бъдеще да почерпим сили от тях, за да си спомним в какъв прекрасен свят живеем. Използвайте тази книга, за да уловите специалните мигове и дарове в живота. Вярвам, че някой ден, когато не ви достигат сила и вдъхновение, ще ги намерите на нейните страници.

За автора

Моузес стартира първия си бизнес едва 23-годишен. Впоследствие овладява до съвършенство консултантските умения и започва да помага на клиентите си да постигат все по-високи нива в живота и бизнеса, като се избавят от саботиращите ги представи и решават най-належащите си проблеми.

През 2019 г. пристига в България, където подготвя и представя семинара на Тони Робинс. Като водещ консултант разбива всички търговски рекорди на компанията му Success Resources. Сега се е заел с мисията до 2025 г. да обучи още 1000 нови консултанти в своята Академия за консултиране на висшия ешелон.

Моузес работи в тясно сътрудничество с едни от най-изявените личности в бизнеса и себеосъществяването: Робърт Кийосаки, Гари Вайнерчук, Тони Робинс и др.

Обучавал е лигерите на Philip Morris International, TechoArena, Transpress, iBrokers, FitLine, Oriflame, Entegra, BulMed Consulting, Happy Bar and Grill, UXP, златната медалистка по карате от Олимпийските игри в Токио през 2020 г. Ивет Горанова и много други.

През 2023 г. издава първата си книга, озаглавена *Повече: бъди повече, давай повече*, в която излага уникалната си философия. В нея срещаме автентичния и оригинален Моузес, чиито прозрения са родени от собствения му житейски път и здравите основи на възпитанието в детството.

Сега държите в ръце незаменимия спътник на тази книга, а именно Дневника на благодарността. Горещо ви препоръчваме да ги използвате заедно.



Моузес и олимпийската шампионка Ивет Горанова

Другите за Моузес

Преди всичко, огромни поздравления за Моузес Налочка за този удивителен шедьовър.

Като създател на Академията за професионални оратори моята страст е да уча талантливи бизнесмени как да се представят и да говорят така, че да влияят на хората, да ги вдъхновяват и да увеличават приходите си, като привличат нови клиенти.

Рядко се среща човек с толкова силен набор от умения и доказани успехи в мисията си да помага на другите да побеждават – било то в живота, в бизнеса или в олимпийските игри.

Когато се запознахме с Моузес, веднага познах у него консултант, способен да вдъхновява и да изгражда трайна мотивация у хората.

Той притежава естествена дарба да комуникира на сцената и е зареден с енергия.

Анги Харингтън,

*автор на бестселъра
Превърнете страстта си в богатство*

Като бизнес предприемач имах късмета да работя с Моузес, да му помогна да се съвземе от постковидните 87 килограма с мозъчна **мъгла** и само спомен за тялото, което някога е имал, за да дойде на себе си, да възстанови впечатляващата си увереност и енергия, да си върне мястото в собствения си кръстоносен поход, решен да събуди у другите силата, която притежават, за да живеят, да водят и да обичат още по-добър живот. Защото понякога човек трябва да постави себе си на първо място, за да може да упражни влияние и върху света; да бъде егоист, за да може да бъде и безкористен.

Ако вярвате, че искате да имате положително влияние върху живота на другите, съветвам ви да прочетете ПОВЕЧЕ. Тя ще ви покаже какво ви е нужно и какво можете да постигнете.

Мартин Шарп,

*международен консултант, оратор и писател, носител на
множество награди*

Имам удоволствието да консултирам Моузес от доста години. Запознахме се на един мой семинар. Две неща ми направиха голямо впечатление още в първия момент: енергията и излъчването му. Той е феноменална личност. Има изключителен хъс да се развива, за да служи още по-добре на другите.

За мен е невероятна привилегия да работя с този човек. Той има огромно сърце и бих препоръчал на всеки да слуша лекциите му или да се възползва от консултантските му услуги. А най-добре и двете!

Рич Уотърман,
консултант

• • •

Посвещение



Посвещавам тази книга на брат си Джон Марк Налока с дълбока благодарност за човека, в който се превърна. Помня деня, в който за първи път отидохме заедно на атлетика и го запознах със спорта. Аз бях на 15, той – на 9. Веднага се влюби в атлетиката. Стана национален шампион на Италия, след това и в международни състезания. Неговата всеотдайност и стремежът му към усъвършенстване ме изпълват с гордост и вдъхновение. Признателен съм и за най-прекрасния дар, който можеше да ми даде: малък, прекрасен младеж, който с обич ме нарича чичо Моузес. Тази книга е за него.

Мечтата, когато си сам,
си е просто мечта.
Мечтата, когато сте заедно,
става реалност.

Й о к о О н о

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вероника Тан



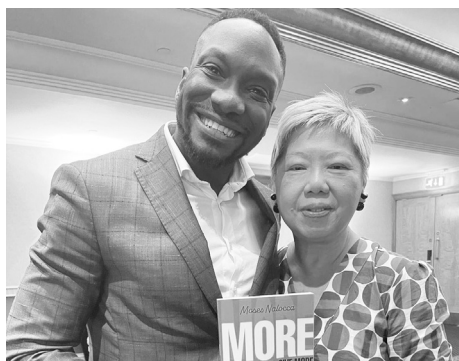
През 1992 г. със съпруга ми Ричард Тан основахме компанията Success Resources, която се превърна в най-големия организатор на обучителни семинари по света. Всяка година сме домакини и продуценти на повече от 500 предприемачески събития в 37 страни, сред които Австралия, Нова Зеландия, Сингапур, Малайзия, Южна Африка, САЩ, Европа, Близкият изток, Южна Америка и Великобритания. Само през тази година Success Resources ще вдъхне сили на над 350 000 предприемачи, а от създаването си досега е повлияла на повече от 12 милиона души. Всепризнатата полза от събитията ни води до експоненциално нарастване на търсенето в глобален мащаб.

Сред водещите ни оратори фигурират имената на: Тони Робинс, сър Ричард Брансън, Робърт Кийоса-

ки, Том Брейди, лорд Алън Шугър, Бил Клинтън, Тони Блеър, Сара Блейкли, WILL.I.AM, Гари Вайнерчук, Даймънд Джон, Питбул Армандо Кристиан Перес и др.

Една от множеството ни истории за успех е тази на Моузес. В търсене на вдъхновение и възможност за лично развитие той направи и невъзможното, за да присъства на семинар на Тони Робинс от поредицата *Освободи вътрешната си сила*. Наученото оказа толкова силно влияние върху него, че на следващата година се върна като ръководител на екип по посрещането на участниците, а последствие се присъедини към основния екип на Success Resources, за да се включи дейно в организацията на редица събития по света.

Днес Моузес е преуспял автор, консултант и оратор. За мен е чест и удоволствие да напиша тези редове в новата му книга за благодарността. Тя ни кара да се замислим и ни напомня да не приемаме нищо за даденост. Поздравявам го за всички успехи и постижения!



Предговор

Крис Роуъл



Преди всичко, благодаря на Моузес за възможността да напиша предговора към тази книга. Задължен съм ти, братле!

Датата е 3 януари 2021 г. Небето е синьо и слънцето грее, но земята е покрита с тънък слой сняг и двамата с невероятната ми приятелка Бека сме се увили с шалове и шапки, за да разходим новото си кученце Брус в парка Етероу в Ромили, Стокпорт, след чудесния обяд в едно заведение.

Неделята приличаше на много други, но не би могла да свърши по-различно...

Без никакво предупреждение получих внезапен и тежък инфаркт. Разбрах за него 3 дни по-късно, ко-

зато излязох от кома и веднага ми дадох телефона да се чуя с Бека. Тя ми каза какво се е случило.

Що се отнася до мен, аз току-що се бях събудил в болницата, обгрижван от едни от най-невероятните хора на тази планета. Ала Бека беше преживяла най-страшното, което може да се случи на някого. Тя още беше в кухнята, когато отидох до тоалетната преди лягане. Там съм изгубил съзнание и съм изпуснал телефона си. Чула трясъка и интуитивно разбрала, че нещо не е наред.

Обадила се на 999 и започнала КПР*, но бързо осъзнала, че се нуждае от помощ. Повикала страхотните ни съседи и приятели Роб и Ребека, които веднага се отзовали. Ребека поела ресусцитацията, поддържайки ме жив, а Роб успокоявал приятелката ми. Имах късмет, че Ребека не е била на работа тази вечер, защото тя е висококвалифицирана медицинска сестра от спешно отделение. Просто няма по-подходящ човек, който да ти направи сърдечен масаж в случай на нужда.

* КПР (кардио-пулмонална ресусцитация): набор от мерки като извън-гръден сърдечен масаж и изкуствено дишане, които, ако бъдат изпълнени в първите минути след спиране на дишането и сърдечната дейност, особено в комбинация с използването на автоматичен дефибрилатор, могат значително да повишат шанса на човек да оживее. Тъй като сърдечният арест е сред водещите причини за смъртност, навсякъде в развитите страни се насърчава информираността и обучението на населението за оказване на първа помощ и КПР, а на всички обществени места има разположени автоматични дефибрилатори. – Бел. прев.

Линейката пристигна след 20 минути, така че незабавната реакция на Бека и, разбира се, 15-минутната КПР от Ребека, без съмнение, бяха спасили живота ми. (По-късно Ребека с изненада отбеляза, че не ми е счуила нито едно ребро – толкова голяма сила била нужна, за да поддържа сърцето ми.)

Да кажа, че съм благодарен, би било безкрайно подценено. Без тези удивителни Човеци нямаше да ме има нито мен, нито мъничкия ми Хюго, който се роди 18 месеца по-късно. С гордост мога да се похваля, че на 51 години за трети път станах баща.

Освен това приятелката ми скоро ще стане моя съпруга, след като ѝ предложих няколко месеца след инфаркта. Всеки ден благодаря за най-малките неща, за всяко преживяване, за всеки залез, за всеки рожден ден и Коледа, за всяко събитие, оставило спомен. Признателен съм дори за предизвикателствата, които животът ми отправя. Знам, че мога да дам още много от себе си и съм благодарен за всеки един ден.

Който има здраве, има надежда;
а който има надежда, има всичко.

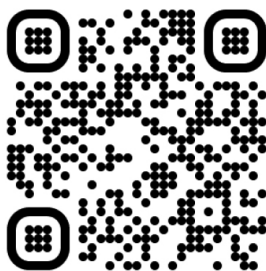
Т о м а с К а р л а й л

Моят дар за вас

От опит знам, че в много от случаите, когато се чувстваме блокирани, погледът ни се замъглява и стеснява от ограничените възможности. От друга страна, в миналото, настоящето и бъдещето на всеки от нас се крият неща, към които може да се обърне в критичен момент. Един от най-добрите практически инструменти, които мога да ви предложа, е тази водена медитация, с която ще ви преведа през Трите стъпки на благодарността.

Със сигурност знам, че вътре в себе си притежавате огромно богатство: емоционално богатство, физическо богатство, богатство от спомени. Иначе казано, вие вече сте богати. С медитацията ще ви помогна да го осъзнаете на още по-дълбоко ниво.

Сканирайте кода, за да получите безплатния си подарък. Надявам се да ви хареса!



Няколко думи от **Ивет Горанова**

Добре знам, че когато се състезаваш на високо ниво в който и да е спорт, успехът не зависи само от теб, а от целия ти екип. Така разбрах колко важна е Благодарността. Безкрайно съм признателна за уменията и качествата, с които ме е благословила Вселената, както и за възможностите да ги използвам. Научих се да не приемам нищо за даденост. Всичко е дар.

Спортът ми дава много възможности. Участвала съм в международни състезания в Париж, Беларус, Токио, САЩ и Дубай и съм печелила много златни медали.

Моузес – моят личен коуч, ми помага да развия дълбока нагласа на благодарност към всички чудесни хора, възможности и места, които ми поднася животът.

За мен Благодарността е чувството на емпатия и осъзнаването на всичко ценно, което ми се дава. Тя е завършекът на енергийната размяна със себе си или с друг човек.

Съзнателната благодарност ми помага да обичам повече, да подкрепям и да мотивирам себе си и другите. Благодарността не се очаква, тя само се дава!

Ние, спортистите, сме свикнали всички да работят за нас и понякога не ценим помощта, която получаваме по пътя към успеха. Трябва да се научим да бъдем благодарни към себе си, независимо дали сме достигнали върха, към хората, които ни подкрепят, към Вселената за всичко, което ни дава. И да се радваме на малките неща в живота!

Подарете си пет минути
съзерцание и благоговение
към всичко, което виждате наоколо.
Излезте навън и обърнете
внимание на безбройните чудеса,
които ви заобикалят. Навикът
да отделяте по пет минути
за признателност и благодарност
всеки ден ще ви помогне
да фокусирате живота си
в благоговение.

У е й н Д а й ъ р

Какво значи благодарност?

Обичам да се вглеждам в думите и да анализирам частите им. *Благодарност* очевидно произлиза от корените *благо* и *дар*. *Благо*то е дар от Бога. То не се заслужава, не се купува. А най-голямото благо, което ни е дарено, е самият живот.

Важна е нагласата, с която гледаме на живота и всички получени блага. Положителната нагласа ни помага да ги видим ясно и да ги оценим. Негативната ни заслепява и ни кара да се отнасяме непочтително към даровете.

Когато сме ядосани, се отнасяме непочтително към дара. Когато сме тревожни, се отнасяме непочтително към дара. Когато мразим и не можем да простим, се отнасяме непочтително към дара на живота. Дори когато се будим сутрин сред обилие от блага, се извъръщаме от тях и ги отричаме. Как очакваме да постигнем сами пълния си потенциал?

Най-просто казано: Благодарността е онова специално качество, което поражда хармония между нас и Вселената и привлича хубави неща в живота ни.

Научихме много
за благодарността и смирението:
толкова много хора
имаха пръст в успеха ни – от
учителите, които ни вдъхновяваха,
до портиерите и хигиенистите,
които се грижеха
за чистотата в училище...
научихме се да ценим приноса
на всеки човек
и да се отнасяме
към всеки с уважение.

М и ш е л О б а м а