

Съдържание

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА	11
ВЪВЕДЕНИЕ	13
КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА КНИГАТА	14

КОЙ СЪМ АЗ?

17

Просто бъди	18
Какво ме прави такъв, какъвто съм?	20
Как е моето име?	24
Какъв е моят истински аз?	28
Защо съм различен?	30
Вярвам ли в Бог?	32
Какво означават сънищата ми?	36
Каква е моята история?	39

КАКВО ИСКАМ?

43

Какво искам?	44
Какво представляват намеренията?	48
Кои гуми ме описват?	53
Вижда ли ме някой?	54
Как се справям с разочарованието?	58
Как да се чувствам умиротворен?	62
Кои символи са от значение за мен?	66

КАК МОГА ДА СЛУЖА НА ДРУГИТЕ? 71

Как мога да служа на другите?	72
Как да се грижа за себе си?	75
Как да правя правилен избор в различни случаи?	79
Как да бъда добър, любезен?	83
С какво обичам да се занимавам?	87
Кои са моите герои?	88
Какво да направя, за да се погрижа за планетата?	90

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН? 95

На кого съм благодарен?	97
Кои са любимите ми празници?	101
Какво ме вдъхновява?	102
Благодарност за самия живот!	104
Какво е било нужно, за да се осъществи този миг?	108
Какво виждам, когато се вглеждам в цветете?	110

ПОСЛЕСЛОВ ОТ ДИПАК ЧОПРА 117

ИЗТОЧНИЦИ 118

БЛАГОДАРНОСТИ 119

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА

Здравей! Казвам се Малика. Цялото ми име е Малика Чопра.

Аз съм майка и писателка. Съпругът ми се казва Сумант, а имената на нашите дъщери са Тара и Лиїла. Кучето си нарекохме Йода. То е лениво, но много дружелюбно и симпатично.

Аз съм американка от индийски произход. Израснах в Бостън, Масачузетс, а сега живея в Санта Моника, Калифорния.

Със Сумант се оженихме преди доста време в Индия. Сватбата ни беше традиционна и продължи цяла седмица! Бяхме поканили стотици гости. В нашето семейство, когато жената се омъжва, тя се облича в червено и носи много бижута. На сватбата си се чувствах като принцеса.

Обичам да се разхождам край океана, недалеч от къщата ни в Калифорния. Обожавам да планирам пътешествия до различни места особено когато ме придружават семейството и приятели.

Харесва ми да чета добре написани истории. И ми е безкрайно приятно да се срещам с приятели и да разговаряме за прочетени книги, на които сме се възхищавали.

Понякога прекарвам твърде много време, играейки видео игри, и се налага дъщеря ми да ги трие от компютъра ми, за да се върна към работата си.

С удоволствие ходя на концерти. И наистина, съвсем вярно е, че ми допадат шоколадови бисквитки, но заради здравето си се старая да ям по-малко от тях.

Въпреки че се случва да говоря пред многобройна публика и преподавам на деца в училища, в действителност съм доста плаха и се притеснявам, когато съм сред много хора.

Най-щастлива съм у дома, с моето семейство.

Изброих само някои неща за себе си, които ми се прииска да споделя с теб. Има и други, но тях съм склонна да запазя в тайна – моите страхове, несигурност и онова, което ме натъжава.

Надявам се, че с настоящата книга ще научиш повече за това кой си всъщност, какво обичаш най-много и какво те кара да се чувстваш най-щастлив и спокоен. Надявам се, че тя ще ти помогне и да се замислиш какъв искаш да бъдеш – знаейки и възхищавайки се на неповторимото и изумително усещане да бъдеш просто какъвто си!



ВЪВЕДЕНИЕ

Моята книга непременно ще ти помогне да узнаеш повече за себе си – какво те прави щастлив и как да станеш такъв човек, какъвто мечтаеш да бъдеш.

Досега твоите родители или други възрастни сигурно са вземали решения по много въпроси, свързани с живота ти: за името ти, местожителството, обзавеждането във вашия дом и за дрехите, с които се обличаш. Вероятно са оказвали влияние върху онова, което правиш, и върху твоите изяви чрез избора на извънучилищната ти дейност или с определянето на срещи за игра и планирането на летни лагери. Възможно е да участваш в каквито и да е занимания, предоставяни от училището или от Центъра в общината, защото така е най-лесно за семейството ти.

Точно сега твои приятели може би са връстници, с които се състезавате в един спортен отбор или живеят във вашия жилищен комплекс, или пък са от класа ти в училище.

Ала ако си пораснал дотолкова, че да четеш тази книга – самостоятелно, в класната си стая, в библиотеката или с възрастен, ти си стигнал до житейски етап, когато е време да започнеш да размишляваш за своите ценности, дарби, какво обичаш да правиш и какъв искаш да бъдеш. Достатъчно голям си вече, за да започнеш да вземаш някои решения сам за всички изброени неща.

И действително си напълно готов да си поставяш цели за бъдещето си. Целите, намеренията са това, което желаеш дълбоко в душата си. Те включват:

- **какъв искаш да станеш**
- **като какъв смяташ да се проявяваш**
- **как желаеш да се чувстваш**
- **как ще се отнасяш към другите и как се надяваш да се държат с теб**
- **с какво възнамеряваш да се занимаваш**
- **какво мечтаеш да постигнеш**
- **какво решаваеш да направиш за другите**
- **какво си готов да сториш за своя свят**

Възрастните, които те обичат, са до теб, за да те насочват и подкрепят. Родители, учители, наставници, приятели и други близки със сигурност ще влияят върху всекидневния режим и програмата ти – какво учиш и как организираш извънучилищните си занимания. И непременно ще ти помогнат да се замислиш какъв би искал да бъдеш, когато пораснеш.

В крайна сметка обаче *ти* определяш целите си. *Ти* ще решиш какъв искаш да станеш, с кого да си взаимодействаш и да се учиш от него, колко упорито да работиш и какво означават щастието и успехът за теб.

Пътешествието, в което *просто си ти*, е пълно с криволици и обрати, възходи и спадове, удоволствие от осъщественото и много приключения. То е движение напред, на което се надявам да се насладиш!

КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА КНИГАТА

Настоящата книга задава много въпроси. Тя ще:

- *те подтикне да помислиш какъв си и какво те прави необикновен*
- *ти помогне да размишляваш по въпроса какъв човек желаеш да бъдеш*
- *ти покаже как да си поставяш цели за това, което искаш да постигнеш*
- *те насочи да служиш с гордост на себе си и на хората, които обичаш*

Не се притеснявай, ако не съумееш да отговориш на някои от въпросите – сега или по-късно. Важно е да не забравяш, че твоите отговори на посочените въпроси ще се променят през целия ти живот. Това е естествено и нормално.

Предназначението на книгата е да ти помогне просто *да бъдеш*.

Помни: ние сме човешки същества, а не машини за *правене* на нещо.

Ако се ръководиш от мисълта какъв искаш да бъдеш, ще предпочетеш да постъпваш така, че да осъществиш целите си. Ще правиш избор въз основа на онова, което те кара да се чувстваш щастлив, а когато предприемаш действия, ще осъзнаваш, че стореното от теб има значение. Надявам се, че чрез книгата ще се научиш винаги да задаваш въпроси и ще усвоиш уменията да живееш според отговорите.

Да живееш с въпросите, е интересно, представлява предизвикателство и удовлетворява!

Бъдете търпеливи към всичко, което няма отговор в сърцето ви, и се опитайте да *обичате* *самите въпроси* сякаш са заключени стаи и книги, написани на съвсем чужд език. Сега живеете с въпросите. Може би постепенно, без да забележите, в един далечен ден ще заживеете чрез отговора.

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛКЕ