

Съдържание

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА	9
ВЪВЕДЕНИЕ	11
КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА КНИГАТА	12

ЗНАЙ 15

Какво те кара да се чувстваш добре	16
Какво контролираш	17
Ти си в безопасност	20
Твоего тяло	25
От какво има нужда тялото ти	29
Твоят ум	33
От какво се нуждае умът ти	36
Как прекарваш времето си	39
Как реагираш на нещата	42
Какво те прави щастлив или те натъжава	45
Откъде идваш	48
Какво те прави различен от другите	51

ИЗБЕРИ 55

Поеми отговорност	56
Приеми своите чувства	57
Подбирай думите си	60
Свикни да слушаш	63
Почувствай това, което изпитва някой друг	66
Кажи Съжалявам (Извини ме)	67

Прощавай на другите	69
Учи се от преживяванията си	74
Опитвай, опитвай и опитвай. Пак и пак, и отново!	75
Кога да се оставиш на течението	76
Избери своите приятели, наставници и герои	80
Седни изправен и се извиси, ставайки	82
Изпитвай гордост и радост	85

ЗАПОЧНИ ДА ДЕЙСТВАШ 89

Усети тялото си	90
Навлез в чувствата си	94
Овладявай своите импулси	99
Стой здраво на земята	102
Бъди готов да действаш	104
Стани организиран	107
Грижи се за своите места (пространства) и вещи	110
Направи нещо хубаво за някого	113
Изрази себе си пред самия себе си	114
Опиши го!	118
Бъди част от нещо по-голямо	121

ПОСЛЕСЛОВ ОТ ДИПАК ЧОПРА	125
ИЗТОЧНИЦИ	126
БЛАГОДАРНОСТИ	127

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА

Ако четеш книгата, това означава, че си достатъчно голям, за да си даваш сметка за своите чувства и как те засягат нещата. Сиреч, вече си готов да поемаш отговорност, да изразяваш онова, което искаш, и да вземаш решения за начина си на живот.

Вероятно някой ти е купил книгата и ти я разглеждаш заедно с възрастен. Възможно е да я разгръщаш и самостоятелно там, където живееш, в класната стая или в библиотеката. Не е изключено член на семейството, приятел, учител или съветник да е сметнал, че би било хубаво да я прочетеш.

Би могло да се *въодушевиш* и да разлистис страниците ѝ заради илюстрациите. Или пък в момент на *тъга* си помислил, че заглавието е интересно. Може би си се подразнил, че някой се е опитал да те подтикне към четенето ѝ. И дори си доловил и други чувства.

Каквато и да е причината, настоящата книга сега е в ръцете ти и от твоя избор зависи дали да я прочетеш, да помислиш за това, което тя ще ти каже, и да провериш на практика идеите в нея.

Фактът, че имаш възможност за избор, всъщност е една от причините, поради които написах книгата.

Когато бях малка, моите родители ме научиха, че съм отговорна за постъпките и реакциите си особено когато става дума за моите чувства. Родителите ми не очакваха да бъда *щастлива* или *развълнувана* през цялото време. По-скоро ме стимулираха да почувствам *гордост* и *радост* от постиженията си, както и да *размишлявам* за своите неуспехи. Позволиха ми да усетя *тъга*, *гняв* и *разочарование*, така че да разбера как да използвам своите чувства, за да бъда по-силна личност. Научиха ме да си давам сметка за многобройните емоции, които всички изпитваме в живота, и да избирам как да реагирам на тях.

Родителите ми внушиха, че чувствата са съкровища – моите ми помогнаха да открия какво ме е направило уникална и да преценя какво искам в бъдеще. Благодарна съм на своите близки, че ме въоръжиха със средства, за да бъда спокойна и да приемам чувствата си.

Когато пораснах, разбрах какъв ценен дар са ми дали. Чувствах, че мога да оценя хубавите моменти, но и да премина през трудните времена. Като майка се опитах да обясня на своите дъщери Тара и Лиъла, че и те ще преживеят много неща; ще се усещат силни понякога и несигурни друг път.

В настоящата книга споделям някои идеи и начини, с които си служим, за да подкрепяме взаимните си чувства и да организираме дните си. Вече съм научила доста от различни специалисти и имам честта да представя и техните виждания. Надявам се, да ги намериш полезни.

М А Л И К А



ВЪВЕДЕНИЕ

Точно сега поема дълбоко въздух.

Вдишай. Поспри. И издишай.

Запитай се: *Как се чувствам?* Тъкмо сега, в момента. *Как се чувствам?*

Не е нужно да споделяш отговора с друго – въпросът е само за теб.

Когато си задават въпроса, някои сигурно ще помислят: *Чувствам се великолепно!*

Други обаче ще бъдат наистина *тъжни, ядосани* или *самотни*.

Възможно е дори да си малко *объркан* и да не си сигурен какво изпитваш. Вероятно това ще те накара да се *поизплашиш*. Или пък да усетиш *покой*.

Може би си мислиш: *Не чувствам нищо*.

Повечето хора непременно ще се чувстват по един начин сега и съвсем различно след час или утре. Или пък ще ги владее едновременно повече от едно чувство.

Напълно нормално е.

Всеки човек в света минава през възход и през спадове. И се чувства *радостен* или *тъжен*. Когато са *тъжни* обаче, на някои хора им е трудно да си припомнят, че някога са били щастливи.

Твоите емоции не те определят. Те идват и отминават точно както облаците се появяват и изчезват от небето. Понякога облаците са светли валма и сякаш се носят свободно и леко на вятъра; друг път надвисват тъмни, тежки и дъждовни. Облаците, подобно на твоите чувства, неспирно се променят над нас и дори да изглеждат различно на моменти, небето все пак си остава просто небе. По същия начин ти си нещо повече от своите емоции и макар те от време на време да ти се струват съкрушителни, с придобиването на опит ще съумееш да запомниш, че ти си този, който има чувства (като небето), и можеш да размишляваш и да се учиш от тях.

Възможно е да развиеш умения, за да си даваш сметка за чувствата си и да си по-спокоен с тях. Непременно ще научиш и как да проумяваш начините, по които емоциите на други хора въздействат върху живота им – и може би дори върху твоя! Когато узнаеш какво изпитваш, разбереш защо се чувстваш така и откриеш как да се справяш с трудните периоди и да се радваш на добрите, ще имаш повече енергия и сила, за да минеш през всеки ген.

Ти не си тъжествен със своите чувства. ТИ си този, който ги изпитва и решава какво да прави по отношение на тях!



КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА КНИГАТА

Дълбоко вътре в себе си повечето от нас искат да бъдат здрави, щастливи, да общуват с хора и приятелите, семейството и общността да ги ценят.

В книгата приемаме, че никой не е съвършен – ти имаш силни страни и слабости, допускаш грешки; обичаш да правиш определени неща и не ти харесват други; и както всички останали, и ти понякога се нуждаеш от чужда помощ. Четейки, ще узнаеш, че си силен и интелигентен, дори и да не го осъзнаваш през цялото време.

Настоящата книга ще ти позволи да разбереш, че си издръжлив – вече притежаваш силата вътре в себе си, за да се изправиш, когато не ти потръгне, или се наложи да се бориш. За щастие, включената информация ще ти помогне да се почувстваш по-самоуверен, да откриеш вдъхновение, да правиш разумен избор и да общуваш с хората по истински и смислен начин.

Основната мисъл, която ще доловиш от написаното, е: *Ако **знаеш как се чувстваш**, може да правиш мъдър избор и да действаш, за да създадеш своя мечтан живот.*

В книгата са представени факти, идеи и упражнения, подходящи за теб:

- **Знай – давай си сметка за своите тяло, ум, обкръжение, желания и чувства.**
- **Избери – върху какво да се съсредоточиш, как да гледаш на света, как да общуваш и какъв начин на живот искаш да водиш.**
- **Действай – за да организираш умно да времето си, да си взаимодействаш с хора, да си поставяш цели и да вършиш неща, които ще те направят щастлив и преуспяващ.**

Не се налага да четеш книгата в строга последователност от началото до края. По-скоро прелисти страниците и виж какво може да бъде уместно в живота ти днес. Прочети най-напред съответния раздел.

И тъй като книгата е написана за теб, възползвай се от възможността да осведомиш своите родители, учители и други възрастни за своите чувства и начини да избираш.

Готов ли си? Да започваме!