

A woman with long blonde hair, wearing a bright pink dress, is holding a light-colored, textured notebook. The word "INSPIRATION" is embossed on the cover of the notebook. The background is a soft, light blue-grey color. There are decorative pink and white geometric shapes on the right side of the image.

**Искате ли да постигате
по-бързо целите си?**

**Открийте кои са вашите
таланти и силни страни
и ги използвайте,
за да създадете
най-успешната си година
досега!**

Вашите таланти са част от вашите силни страни. Това са качества и умения, които ви се удават с лекота и точно те могат да ви помогнат да постигнете по-бързо целите си.

Използвайте следващите упражнения, за да опознаете по-добре себе си и да разграничите нещата, които ви правят различни и уникални.

Съветваме ви да записвате всичките си отговори в отделен тефтер/бележник.



1 Отговорете на въпросите възможно най-конкретно

Какво искам най-много? За какво мечтая?

За какво мисля най-често?

Как и за какво използвам парите си?

Какво обичам да правя през свободното си време?

В каква компания ми е приятно?

На кого и на какво се възхищавам?

Какво ме кара да се усмихвам? Какво ме разсмива?

Какво обичах като дете? Какъв човек исках да стана?

На какво обичах да играя?

Какво ми идва отвътре? Какво правя с лекота?

Какво ми носи радост? Към какво изпитвам страст?

За какво получавам най-често комплименти?

Кои неща ценя най-силно в себе си?

Кои неща ме правят различна и уникална?

Кои са нещата, които най-много ценя в себе си?

Чрез кои мои знания и действия мога да съм в помощ на средата, в която живея?

2 Запишете...

2 неща, които никога не сте правили до сега,
но много бихте искали да направите.

1 личност, с която бихте искали да се срещнете.
Запишете защо. С какво тя/той ви вдъхновява?

2 неща, които искате да промените в себе си - навици,
мислене и др. Как можете да ги промените?

1 голямо нещо,
за което мечтаете, но ви е страх/срам да говорите.

3 неща, които можете да направите,
за да зарадвате или да помогнете на някой друг.

5 неща, които най-много харесвате в този сезон и
запишете защо.



**След една година
отново си задайте
тези въпроси
и вижте разликата в
отговорите си.**

3 **Представете си...**

Представете си, че ще участвате в телевизионно предаване, в което ще имате 5 минути, в които да представите себе си на зрителите.

Как ще се представите? Какво ще кажете за себе си?

Освен това са ви помолили да споделите:

1 книга, която ви е помогнала и да обясните с какво,

1 житейски урок, който ви се е искало,
някой да ви го беше обяснил на вас,

1 съвет/поука/, който сте научили.

Представете си, че можете да постигнете една от целите си още утре.

Коя цел ще изберете и защо?

С какво постигането ѝ ще ви промени?

Представете си, че можете участвате в любим ваш сериал или филм.

Кой сериал или филм ще изберете и защо?

Какъв герой ще бъдете? Как ще са силните му страни?



Упражнение 1 ще ви помогне да опознаете по-добре себе си.

Упражнение 2 ще ви помогне да опознаете по-добре интересите си.

Упражнение 3 ще ви помогне да разберете колко специални сте и какъв човек наистина искате да бъдете!

Изучавайте силните си страни.

Започнете да записвате силните си страни и всичко красиво и уникално, което ви прави човекът, когото сте.

Това може да са качества, умения, начин на мислене, навици, знания, морални ценности, вярвания и други.

“Ако чувстваш, че живееш в свят, в който не се вписваш, това е, защото си роден, за да помогнеш за създаването на нов.”

Четете книги, които да ви подтикват да мислите и действате по-мащабно.

Четенето на книги е едно от най-добрите неща, които може да направите за себе си.

Изберете си книги, които са пряко свързани с целите и с човека, който искате да бъдете.

Четете -това със сигурност ще ви даде нова перспектива, знания и идеи!