



## Работен лист SWAN

Целта на упражнението е да опознаем по-добре себе си, да се приемем такива, каквито сме и от тази позиция да поемем по пътя към прогреса. Да създадем една по-добра и балансирана версия на самите себе си.

Името SWAN<sup>1</sup> (лебед) е абревиатура на

S : силни страни (strengths)

W: слаби страни (weaknesses)

A: цели / амбиции (aims / ambitions)

N: нужди (needs)

Силните страни са нашите позитивни качества. Те може да са черти на характера ни (доброта, благодарност, критично мислене и т.н.), или умения, които сме развили / изградили (рисуване, физическа издръжливост, презентационни умения и т.н.). Докато описваме силните си страни, изпълнявайки упражнението, трябва да мислим не само за отличителните си силни черти, а за пълния потенциал от силните си страни. Може да имаме и спящи силни страни или такива, които не използваме често. Добре е да запишем в таблицата всичко, изчерпателно, но да го направим честно и безпристрастно.

Слабите страни са тези черти, които ни ограничават. Те спират прогреса ни. Например: мързел, отлагане на нещата, гняв и раздражителност, липса на търпение и т.н. Повечето от нас са научени или смятат, че трябва да крием слабите си страни пред другите. Но това много често води до засилването на проблемите, а не до решението им. Целта ни трябва да е да познаваме слабите си страни и да осъзнаем как можем да използваме силните си страни, за да преодоляваме слабостите си.

Целите (амбициите) са нещата, които ни карат да ставаме от леглото си всеки ден, да работим усилено и да вървим напред. Когато обмисляме и изброяваме целите си, е добре да помним, че те са реалистични неща, които можем да постигнем (използвайки силните си страни), а не ирационални мечти.

Нужди има всеки човек. Базовите нужди са свързани с потребността от храна, вода, подслон и облекло. След като базовите ни нужди са задоволени, ние започваме да имаме потребност от по-възвишени неща като любов, образование, социален статус, израстване и т.н. Шест са видовете нужди, които имаме: физически, ментални, емоционални, психически, социални и духовни. Трябва да отделим време и да изброим нуждите си и да ги причислим към съответния вид.

---

<sup>1</sup> Тази практика е създадена от Свами Ниранджан (Swami Niranjananda, Satyananda Yoga) като медитация за себеуправление и контрол над ума. „В крайна сметка чрез практикуване на SWAN медитация се достига етап на интеграция, при който различните нива на личността, инстинктивно, емоционално, умствено и психическо, са в състояние да функционират и да се координират хармонично.“ Свами Ниранджанананда Сарасвати



## Изграждане на по-добрата и балансирана версия на себе си

Упражнението SWAN изисква да отделим време и да поработим върху себе си. Това изисква постоянство в търсенето на отговори на следните въпроси:

### Силни страни

- Какви силни страни искам да развия в себе си?
- Какви силни страни съм наследил от семейството си?
- Кои са силните ми страни според хората, които ме познават?
- Кои от моите силни страни мога да използвам, за да преодоля слабостите си?
- Кои от моите силни страни ще ми помогнат да постигна целите си?

### Слаби страни:

- Кои са моите основни слабости?
- Кои свои слабости мога да премахна?
- Кои свои слабости мога да приема? Кои не мога да приема?
- Мога ли да превърна слабостите си в силни страни?
- Кои мои слабости пречат на постигането на целите ми?

### Цели

- Кои цели са реалистични и постижими? Откажете се от нереалистичните
- Откъде произлизат целите ми: от семейството, моите мечти, очакванията на обществото?
- На какво се основават моите цели: страх, желание, любов или др.?

### Нужди

- Кои са истинските ми нужди, а не желания?
- Това моя нужда ли е или очакване от обществото?
- Кои от нуждите ми са задоволени? Какво трябва да направя, за да задоволя останалите?



Използвайте въпросите, за да попълните тази таблица:

Силни страни	Слаби страни	Цели	Нужди
<ul style="list-style-type: none"><li>• Запишете поне 5 свои силни страни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Запишете поне 3 свои слаби страни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Запишете поне 3 свои цели / амбиции</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• физически</li>          <li>• ментални</li>          <li>• емоционални</li>          <li>• психически</li>          <li>• социални</li>          <li>• духовни</li></ul>