



## ПРАКТИКУВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

### Въведение в програмата:

Във времената, когато почти всички страни по света се борят с последствията от пандемията COVID-19, най-естествените чувства, които ние, хората, изпитваме, са страх, тревога или несигурност. В моменти на стрес, още от най-древни времена, се активира симпатиковата нервна система, която стимулира инстинкта ни "бий се или бягай".

За съжаление, ако сме в режим "бий се или бягай" за дълъг период от време, стресът нараства неимоверно и е изключително трудно да се справим с него. Лошата новина е, че стресът може да навреди на здравето ни.

Ето защо е много важно да контролираме ума си и внимателно да подбираме мислите си. Това може да ни помогне да бъдем устойчиви по време на изпитания.

Защо устойчивостта е толкова важна?

Дефиницията, която изследователи от Университета на Пенсилвания в САЩ са формулирали за устойчивостта е, че тя включва: "както способността да се възстановяваме след трудности, така и способността да се развиваме, когато преодоляваме предизвикателства".

Основните групи фактори, които предопределят и поддържат нашата устойчивост, според доц. Карен Рейвик, са:

1. Биология: разпространението на човешката раса и нашите генетични предразположения;
2. Самоосъзнатост: каква е точната степен на познанието за себе си;
3. Саморегулация: как и до каква степен можем успешно да управляваме чувствата и действията си;
4. Гъвкавост на ума: способността да обмисляме дадена ситуация от различни гледни точки;
5. Оптимизъм: способността да вярваме в положителните резултати във всяка ситуация;
6. Майсторство или самоефикасност: способността ни да излезем от ситуацията: "Аз мога да се справя";
7. Близост: наличието на поне една много силна връзка с друго човешко същество, която сме установили, и фактът, че можем да разчитаме на подкрепата на този човек по всяко време;
8. Положителни социални контакти: подкрепа, която получаваме от семейството, правителството, организацията, в която работим.

Нещо, което устойчивите хора правят много добре, е да приемат стреса не като за заплаха, а по-скоро като предизвикателство. Така че, когато пред тях има проблем, те се ръководят от нагласата си за растеж (а не на нагласата за ограничаване) и вярват, че могат да преодолеят



всяко предизвикателство. Предпочитат да се справят с проблема и да се поучат от него, вместо да го избягват.

За да ви помогнем да се справяте по-добре в трудни моменти, създадохме програмата COPE (КОУП), която съдържа 5 модула:

- **Модул 1: Приоритизиране на здравето.** В този модул ще се съсредоточим върху трите основни съставки на здравословния живот: здравословно хранене, достатъчно двигателна активност / упражнения и по-добър сън. Всички дейности, които ще ви предложим, ще ви помогнат да намалите нивото на стрес и да се чувствате по-добре.
- **Модул 2: Социално и емоционално учене.** В този модул ще се съсредоточим върху самоосъзнатостта, себеуправлението, отговорното вземане на решения, уменията за управление на взаимоотношенията и социална осъзнатост.
- **Модул 3: Справяне.** В този модул ще се съсредоточим върху емоционалната грамотност, медитацията, справянето с трудностите, как да се справяме с трудности и да се възстановяваме по-бързо.
- **Модул 4: Самоефикасност.** В този модул ще се съсредоточим върху силните страни на характера, грижата за ума, работа с преценката, перспективата за общата картина и самоконтрола.
- **Модул 5: Оптимизъм и състрадание към себе си.** В този модул ще се съсредоточим върху стратегии, които могат да помогнат за повишаване на позитивността и удовлетвореността от живота, като например: благодарност, намиране на смисъл/цел, наслаждаване, любов към себе си и др.



## МОДУЛ 1: Приоритизиране на здравето

### Ден 1

#### Тема на информационното съобщение: Здравословно хранене

Когато става въпрос за устойчивост и способност да се справяме с предизвикателствата, храната, която ядем, започва да има още по-голямо значение. Когато сме стресирани, тялото ни се чувства уморено и започваме да желаем повече високоенергийни храни като захари и рафинирани въглехидрати. Но в едно проучване, проведено още през 2016 г., изследователите установяват, че храните с висок гликемичен индекс може да засилят на симптомите на депресия и умора. Тези храни включват рафинирани въглехидрати, тези, които се съдържат в безалкохолните напитки, сладкишите, белия хляб и бисквитите.

Включването в ежедневното хранене на богати на антиоксиданти зелени зеленчуци и плодове, омега 3 от мазни риби, В12 от животински продукти и холин от яйца може да помогне на тялото и мозъка ви да функционират оптимално и да ви даде по-добра основа за посрещане на житейските предизвикателства.

#### Задача:

Здравословно хранене: включете в ежедневното си хранене много богати на антиоксиданти зелени зеленчуци и плодове, омега 3 от мазна риба, В12 от животински продукти и холин от яйца.

### Ден 2

#### Тема на информационното съобщение: Създаване на навици за здравословно хранене

Медицинската общност отдавна е признала връзката между трансмазнините и свързаните със сърцето заболявания, като коронарна болест на сърцето.

Ако човек елиминира трансмазнините от диетата си, това ще намали нивото на холестерола в липопротеините с ниска плътност. Този вид холестерол причинява натрупване на плака в артериите, което увеличава риска от инфаркт и инсулт.

Намаляването на кръвното налягане също може да бъде от съществено значение за здравето на сърцето, а ограничаването на приема на сол до 1500 милиграма дневно може да помогне. Солта се добавя в много преработени и готови храни и човек, който се стреми да понижи кръвното си налягане, трябва да ги избягва.

За да направите първата стъпка към придобиване на навика за здравословно хранене, изпълнете днешната задача за здравословен начин на живот.

#### Задача:

Поставете нездравословните храни (напр. чипс, вафли, бонбони) на труднодостъпни места, а здравословните продукти (напр. моркови, овесени ядки) на по-леснодостъпни места. Можете дори да спрете да купувате нездравословни продукти.



## Ден 3

### Тема на информационното съобщение: Повече движение

Физическата активност помага за поддържане на здравословно тегло, намалявайки вероятността от развитие на диабет тип 2, сърдечносъдови заболявания и други хронични болести.

Физическата активност, особено упражненията с тежести, ще ви помогнат да развиете мускулите си, да засилите метаболизма си и да поддържате здравословно тегло.

Като бонус - ще изглеждате и ще се чувствате чудесно.

Като допълнителен стимул, хората, които са физически активни редовно:

- имат по-добър сън
- по-активни са умствено
- по-слабо са изложени на стрес
- рискът от остеопороза е по-малък за тях
- имат по-силен имунитет

Посещенията във фитнес зала, не са единственият начин за здравословни упражнения, може да сме физически активни по толкова много начини. А ползата е много повече от това, че изглеждаме добре и във форма.

### Задача:

Създайте си правило да ходите пеша, ако отивате на място, което е на по-малко от X км (вие избирате колко е "X"). Или изберете стълбите, ако отивате на етаж, по-нисък от етаж номер Y (имате право да изберете кой етаж ще бъде за вас номер "Y")

## Ден 4

### Тема на информационното съобщение: По-добър сън

Различни фактори, включително сънната апнея, могат да нарушат режима на съня.

Сънната апнея възниква, когато дихателните пътища са многократно блокирани по време на сън. Рисковите фактори включват затлъстяване, пиене на алкохол и нездравословен хранителен режим.

Намаляването на консумацията на алкохол и кофеин може да помогне за осигуряването на спокоен сън, независимо дали човек има сънна апнея или не.



### Задача:

Изберете една от дейностите по-долу и я изпълнявайте ежедневно в продължение на една седмица.

1. Заменете безалкохолните напитки с вода и билков чай.

или

2. Вземайте топъл душ 30 минути преди сън.

или

3. Нека температура в спалнята ви е с 2-3 градуса по-ниска от останалата част на къщата, а ако ви е необходимо, използвайте по-дебели одеяла.

## Ден 5

### Тема на информационното съобщение: Пристрастявания - прием на захар

Все повече доказателства сочат тясна връзка между храненето и настроението.

През последните 10 години все по-голямо внимание се отделя на понятието "пристрастяване към храната". В миналото терминът "пристрастяване" е бил запазен за наркотиците, с които се злоупотребява, и е обхващал загубата на контрол върху консумацията, повишената мотивация за консумация и постоянната консумация въпреки отрицателните последици. Сега терминът се използва в по-широк смисъл, за да опише и поведенческите зависимости, известни още като "рутинни действия, които се предприемат обичайно, за да се постигне повтарящо се удоволствие - въпреки очевидните отрицателни последици". Предполага се, че лицата, които развиват хранителна зависимост, проявяват симптоми, аналогични на тези при наркоманиите, включително желание за "проблемни храни", липса на засищане (необходимост от повече храна за задоволяване на желанието), ограничен контрол върху приема на храна, неуспешни опити за намаляване на приема.

Голяма част от изследванията, свързани с пристрастяващите свойства на храните, са насочени към захарта, което допринася за схващането, че пристрастяването към захарта е основната причина за пристрастяването към храните.

За разлика от много други разстройства, свързани с употребата на вещества или поведенчески натрапчиви идеи, пристрастяването към захарта често е лесно за откриване. Най-ясните признаци за пристрастяване към захарта са свързани с консумацията на големи количества храна или напитки, съдържащи захар. Лицето може да яде постоянно, да яде, за да се пребори със скуката, да стане хиперактивно и да се срина.

През 2016 г. изследователи установяват, че диетата с висок гликемичен индекс може да доведе до засилване на симптомите на депресия и умора.



Диетата с висок гликемичен индекс включва много рафинирани въглехидрати, като тези, които се съдържат в безалкохолните напитки, тортите, белия хляб и бисквитите. Зеленчуците, целите плодове и пълнозърнестите храни имат по-нисък гликемичен индекс.

Въпреки че здравословното хранене може да подобри цялостното настроение, хората с депресия трябва да потърсят медицинска помощ.

### **Задача:**

Намалете приема на рафинирана захар (например от десет лъжици на ден - във всичките ви напитки - на шест).

### **Ден 6**

#### **Тема на информационното съобщение: Осъзнато ходене**

Осъзнатото ходене е блестяща комбинация от две важни антистрес стратегии: движение и осъзнатост.

Точно както осъзнатостта е практика за насочване на вниманието към настоящия момент, така и осъзнатото ходене е практика на осъзнаване на заобикалящата ви среда и на това как се чувстват тялото и умът ви, докато се движите. Практикувайте осъзнатост, докато ходите. Така ползата от времето, прекарано в ходене, ще се удвои.

### **Задача:**

Предлагаме ви една медитативна практика, която можете да използвате по време на днешната си разходка.

<https://youtu.be/dRlo6KWjrj0>



## МОДУЛ 2: Социално и емоционално учене

### Ден 1

#### Тема на информационното съобщение: Самоосъзнатост

Самоосъзнатостта се отнася до познаването на вътрешните състояния (чувства и емоции), ресурсите (силни и слаби страни), предпочитанията (подбуди, ценности, предразсъдъци), нуждите и въздействието върху другите.

#### Задача:

Целта на днешната задача е да опознаем по-добре себе си, да се приемем такива, каквито сме, и от тази гледна точка да тръгнем по пътя към изграждането на по-добра и по-балансирана версия на себе си.

SWAN е съкращение за:

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 създаване на една по-добра и балансирана версия на самите себе си.

SWAN (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, смелост 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.

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

Упражнението SWAN изисква да отделим време и да порботим 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?

Създателят на това упражнение, Свами Ниранджананда, препоръчва да го правим всеки ден в продължение на 3 месеца. Можем да използваме стария и изпитан метод - попълване на таблицата SWAN (моля, изтеглете работния лист SWAN) на хартия и с химикалка, или да направим медитативна практика (<https://youtu.be/JvQkswwJrPc>) в удобно време през деня (в най-добрия случай сутрин или вечер).

## Ден 2

### Тема на информационното съобщение: Себеуправление

Емоционална саморегулация (наричана още самоконтрол или вътрешен контрол) - това е способността да контролираме поведението си въз основа на управление на мислите и емоциите си, както и чрез подобряване на физическото и емоционалното си състояние. Хората, които имат вътрешен контрол, обикновено не действат според импулсите си и не дават





път на гнева, ревността, страха, паниката или други емоции, които да влияят негативно на решенията и поведението им. Емоционалната саморегулация подобрява общуването, помага за избягване на конфликти и също така засилва чувството за благополучие.

### Задача:

Днес ви предлагаме едно упражнение, наречено Бъбрено наум. То ще ви помогне да постигнете по-дълбоко и по-добро разбиране на съдържанието и качеството на вашите емоции. Можете също така да придобиете представа за целите, на които давате приоритет, и за ценностите и светогледа, които формират възприятията ви.

#### Етап 1:

Водете дневник на мислите си от "бъбрено наум" в продължение на поне 7 дни.

Един от начините да успеете да се справите с тази задача е да се опитате да наблюдавате мислите си така, сякаш сте външен наблюдател, някой, който прониква в съзнанието ви, наблюдава и проследява мислите и образите в ума ви.

Когато се опитвате да направите това, не преценявайте мислите, чувствата и образите, които се появяват. Опитайте се да се противопоставите на тенденцията да ги категоризирате като "положителни", "отрицателни", "добри" или "лоши". Задачата ви на първия етап е просто да наблюдавате възникващите мисли, без да ги съдите, оценявате или коментирате.

Ако смятате, че наблюдението на мислите пречи на способността ви да ги записвате, не се притеснявайте. Това е много често срещано усещане. След като направите кратка почивка, се върнете към наблюдението на мислите си.

#### Етап 2:

В края на периода прегледайте мислите си и отговорете на въпроса: "Какви са преобладаващите мисли в главата ми?"

- Негативни;
- Позитивни.

Разпределете записаните мисли в следните категории: а) мисли, в които се сравнявате с другите; б) мисли за отношенията ви с хората; в) мисли за задачи и работа; г) мисли, свързани с минали събития; д) мисли за бъдещи събития; е) други.

Можете да изтеглите работния лист [оттук](#).

Пожелаваме ви късмет!



### Ден 3

#### Тема на информационното съобщение: Отговорно вземане на решения (1)

Умен избор

Когато си купувате нови дрехи, съобразявате ли се с влиянието на модата върху околната среда?

Всъщност това, колко често купуваме нови дрехи и изхвърляме старите, оказва голямо влияние върху ресурсите на планетата.

Знаете ли, че според Програмата на ООН за околна среда модата е причина за до 10% от глобалното производство на въглероден двуокис - повече от самолетните полети и автомобилните превози, взети заедно.

Производството на облекло на някои от водещите световни марки в Китай, Индия и Бангладеш е унищожило много реки поради отпадъчните води от фабриките. Тези реки са се превърнали в биологично мъртви зони, пълни с канцерогенни химикали. Освен това миниатюрните изкуствени (пластмасови) микрофibri, които падат от синтетичните дрехи по време на процеса на пране, замърсяват водоснабдителната ни мрежа и хранителната ни верига.

Ако искаме да действваме отговорно в това отношение, трябва да се опитаме да купуваме колкото се може по-малко и да избираме по-качествени дрехи от устойчиви марки.

#### Задача:

Помислете добре, преди да решите да си купите нови дрехи и да "изхвърлите" старите си/неизползвани дрехи. А ако решите все пак да ги изхвърлите, уверете се, че ги оставяте в специалните контейнери за рециклиране на текстилни продукти.

### Ден 4

#### Тема на информационното съобщение: Отговорно вземане на решения (2)

Оптимизация на транспорта

По данни на Европейската агенция по околна среда през 2017 г. 27 % от общите емисии на парникови газове в ЕС-28 са били генерирани от транспортния сектор.

Сред тях най-голям принос има секторът на автомобилния транспорт - 71,7%, следван от въздушния и морския транспорт.

Автомобилният транспорт има най-голямо въздействие, тъй като е най-широко използваният вид транспорт.

Въз основа на тези данни Ви предлагаме в днешната задача някои идеи за оптимизиране на транспорта.



### Задача:

Разгледайте идеите за оптимизиране на транспорта и изберете поне една, която ще започнете да използвате редовно:

- Когато е възможно, оставете колата вкъщи и използвайте общественя транспорт.
- Използвайте споделен обществен транспорт (особено електрически влакове, трамваи и автобуси). Те са много по-енергийно ефективни от индивидуалното шофиране с автомобил.
- Опитайте се да споделяте пътуванията, да използвате автомобила с двама или повече души.
- Карането на велосипед е чудесна възможност, ако мястото, където живеете, е подходящо за велосипедисти.

### Ден 5

#### Тема на информационното съобщение: Правете неща за другите

В едно проучване хора, които страдат от хронична болка, са получили и изпълнявали задачата да работят като доброволци в полза на други хора. В резултат на това те са почувствали намаляване на собствените си симптоми и облекчаване на болката.

Ако сте изложени на риск от сърдечни проблеми, вашият лекар вероятно ще ви предложи да намалите приема на червено месо или напрежението в работата си. Въпреки това трябва обмислите и възможността да прибавите нещо към ежедневието си: доброволческа дейност. Едно изследване показва, че възрастните хора, които са работили като доброволци поне 200 часа годишно, са намалили риска от хипертония с цели 40 %. Възможно е това да се дължи и на факта, че те са имали повече възможности за общуване, които помагат за облекчаване на самотата и стреса, който често я съпътства.

Помагането на други хора е полезно не само за тях, но и за нас. Тя ни прави по-щастливи и може да помогне за подобряване на здравето ни. Даряването също така създава по-силни връзки между хората и помага за изграждането на по-щастливо общество за всички. Не става въпрос само за пари - можем да дарим и своето време, идеи и енергия. Така че, ако искате да се чувствате добре, правете добро.

### Задача:

Направете нещо, за да помогнете на проект или социална инициатива, които ви вълнуват.



## Ден 6

### Тема на информационното съобщение: Подарете време

За много хора даряването на време е обикновено доброволчество. Правите го, защото това е "правилното нещо". Или го правите, защото са ви помолили.

И все пак даряването на време е много важно не само за каузата, за която го правим, но и за нашето благосъстояние. То е основа, върху която можем да изградим по-добър живот за себе си, докато изграждаме по-добри места и общности. То е сигурен и солиден начин да се интегрираме по-добре в обществото, да изградим мрежи и приятелства и да се научим да действаме със смисъл. Това е основа за изграждане на значима цел в живота ни.

### Задача:

Отделете време да поговорите с възрастен роднина или самотен човек.



## МОДУЛ 3 Справяне с проблемите

### Ден 1:

#### Тема на информационното съобщение: Как се чувствате днес?

Обръщате ли внимание на чувствата и емоциите си? Можете ли да опишете точно как се чувствате в настоящия момент? Умението да разпознаваме чувствата и емоциите си е от ключово значение, за да избегнем неприятности, да управляваме нивото на стреса си, да можем да вземаме правилни решения и да изграждаме по-добри взаимоотношения.

Днес ви предлагаме една лесна за изпълнение практика, която може да ви помогне да опишете как се чувствате.

#### Задача:

Направете практиката на Прогноза за времето. Тя ще ви помогне да подобрите осъзнаването на тялото, мислите и емоциите си. Тези три аспекта на човешкото съществуване ни правят завършени и уникални. Нека ги представим като времето в метеорологична прогноза.

<https://youtu.be/WHFAdz0aS-c>

### Ден 2:

#### Тема на информационното съобщение: Квадрат на настроението

Центърът за емоционална интелигентност в университета Йейл, САЩ, е разработил инструмент, наречен Mood Meter (Измерител на настроението). Той ни помага да разпознаваме и разбираме по-добре собствените си емоции и чувства.

Нарекохме нашият измерител – Квадрат на настроението. Той съдържа четири цветни зони - червена, синя, зелена и жълта, като всяка от тях съдържа различен набор от чувства. Тези чувства са групирани в зависимост от тяхната степен на приятност и енергия.





Чувствата в ЧЕРВЕНАТА ЗОНА включват висока степен на енергия и ниска степен на приятност (напр. гняв, страх);

Чувствата в СИНЯТА ЗОНА включват ниска степен на енергия и ниска степен на приятност (напр. тъга, разочарование).

Чувствата в ЗЕЛЕНАТА ЗОНА включват ниска степен на енергия и висока степен на приятност (напр. спокойствие, умиротвореност);

Чувствата в ЖЪЛТАТА ЗОНА включват високо ниво на енергия и високо ниво на приятност (например щастие, любопитство).

Когато осъзнаем по-добре чувствата си, започваме да забелязваме как те влияят на решенията и поведението ни. Квадратът на настроението ни позволява по-лесно да определим къде се намираме в настоящия момент, за да можем при необходимост да предприемем действия за подобряване на настроението си.

Целта ни трябва да бъде да сме в зелената и жълтата зона през около 70 % от времето. По този начин можем да повишим както собственото си ниво на щастие и устойчивост, така и това на хората около нас. Учените вече са доказали, че щастието е "заразно" и когато сме щастливи - щастието на хората, с които сме в близък контакт, се увеличава с 15 %, а на тези, с които имаме непряк контакт, се увеличава с 6 до 10 %.

### **Задача:**

Изберете от Квадрата на настроението какви са чувствата ви в настоящия момент.

Помислете кои мисли и възприятия причиняват или предизвикват чувствата ви.

Ако повечето от чувствата ви са в червената или синята зона, направете план да направите нещо днес, което да прехвърли чувствата ви в зелената и жълтата зона.

## **Ден 3**

### **Тема на информационното съобщение: Да разберем защо се държим по този начин**

Днес бихме искали да ви запознаем с модела АВО, разработен от психолога д-р Албърт Елис. Той ни помага да разберем връзката между активиращите събития (А), нашите вярвания (В) и емоционалните и поведенческите ни отговори (О).

Албърт Елис ни учи, че не активиращото събитие определя какво чувстваме и какво правим. Това, което казваме на себе си, нашите вярвания и убеждения, нашите мисли за ситуацията, влияе на това как се чувстваме и какво правим. Понякога убежденията ни за дадена ситуация не са точни и те ни подвеждат да в реакциите, като подкопават правилния отговор от наша страна.



## МОДЕЛ А-В-О



### Задача:

Терминът "емоционално отвличане" е въведен от Даниел Колман - известен писател и експерт по емоционална интелигентност. Той се отнася до ситуации, в които амигдалата - частта от мозъка, която служи като емоционален процесор, превзема нормалния ни процес на разсъждение. В извънредни случаи амигдалата ни помага да оцелеем (когато ни преследва тигър), но в ежедневни ситуации, които възприемаме като заплахи благодарение на погрешните си убеждения, амигдалата може да ни принуди да предприемем рисково, ирационално и дори опасно поведение.

Спомнете си за случай, в който сте били емоционално отвлечени.

1. Опишете ситуацията
2. Какво е предизвикало ситуацията (спусъка)?
3. Как реагирахте? Как реагираха другите хора?
4. Какъв е резултатът?
5. Какво научихте от тази ситуация?

Изтеглете работния лист за емоционално отвличане [ТУК](#).

### Ден 4

#### Тема на информационното съобщение: Планиране на извънредни мерки

В управлението на бизнеса или в държавната администрация се използва терминът "планиране на извънредни мерки". То представлява целенасочено планиране на стратегии, които могат да бъдат наложени, когато организацията се сблъска с пречки/предизвикателства при изпълнението на планираните дейности.

Може би си мислите, че не си струва да планирате как да реагирате на рисковете, които можете да си представите, защото никога не се случва това, за което можем да се сетим, а някои други неща, за които не можем да се сетим.





В действителност обаче, когато имаме на разположение готово решение за извънредни мерки, каквото и да се случи, имаме резервен план. И е много по-добре да избираме от готови за използване опции, отколкото да измисляме какво да направим, когато сме под стрес.

Да преминем към дневната задача и да изготвим план за действие при непредвидени обстоятелства.

#### **Задача:**

Въз основа на ситуацията на емоционално отвличане, която описахте в предишната задача; помислете за 3 стратегии, свързани с действия, които ще използвате през следващия месец, за да се справите по-добре със стреса и да избегнете емоционалните отвличания? Планирайте подробно как точно ще приложите всяка стратегия с конкретни дейности.

Изтеглете работния лист за план за действие при извънредни ситуации тук.

#### **Ден 5:**

##### **Тема на информационното съобщение: Как да компенсирате негативните събития?**

Ние, хората, сме твърдо пристрастени към негативността. Това устройство на нервната ни система ни е помогнало да оцелеем в исторически план. За съжаление, това ни предразполага и към стрес. И така, какво можем да направим? Учените са открили, че са необходими три положителни преживявания, за да се компенсира едно отрицателно преживяване. Това е така нареченото съотношение 3 към 1 на позитивността. А добрата новина е, че можем да предизвикаме положителното преживяване и по този начин да надвием трудностите, пред които сме изправени.

#### **Задача:**

Направете списък с възможно най-много неща, за които се сещате и които ви носят радост. Следващият път, когато се сблъскате с негативно събитие, направете проактивно 3 неща, които ви носят радост.

#### **Ден 6**

##### **Тема на информационното съобщение: Самообладание - как да се възстановим бързо**

Самообладание е способността да приемате нещата, без излишно съпротивление. Да бъдеш хладнокръвен означава да имаш стабилен вътрешен мир, защото не си губиш времето да се бориш с това, което не можеш да промениш.

Ако успеете да превърнете самообладанието в основен механизъм за справяне, ще можете да се контролирате и да избягвате изблиците на гняв и неудовлетвореност, които са причина за много социални конфликти.

#### **Задача:**

Опитайте тази практика за успокоение в критични ситуации и я използвайте в стресови моменти.

<https://youtu.be/sHubPmBT5jl>



## МОДУЛ 4 Самоефикасност

### Ден 1

#### Тема на информационното съобщение: Самоефикасност

Самоефикасността се отнася до убеждението на индивида в способността му да изпълнява поведение, необходимо за постигане на определени резултати (Bandura, 1977, 1986, 1997).

Основните ползи от самоефикасността са:

- Повишава устойчивостта ни в стресови моменти
- Помага ни да водим здравословен начин на живот
- Тя е от ключово значение за успеха ни в образованието и в работата.
- Повишава самочувствието и удовлетворението от живота ни.

#### Задача:

Изтеглете скалата за оценка на самоефикасността от тук, попълнете я и вижте резултата си.

### Ден 2:

#### Тема на информационното съобщение: Оpozнайте силните си страни

Чрез съвременни изследвания, проведени от Института за изследване на характера VIA, е установено, че има 24 основни силни страни на човешкия характер, които са общи за всички хора. Тези силни страни представят положителните страни на нашата личност, качества като доброта, любопитство и упоритост, които определят кои сме и се възприемат като ценни от другите хора и обществото като цяло. Интересно е, че съществуват над 600 секстилиона възможни комбинации (т.е. числото 6, последвано от 23 нули!) на 24-те силни страни, така че профилите изключително рядко могат да бъдат абсолютно еднакви. Въпреки че 24-те силни страни са повсеместно разпространени, начинът, по който хората проявяват своите качества, е уникален. Индивидуалната комбинация от силни страни при всеки човек предопределя нашата уникална човешка природа.

Знаете ли кои са силните страни на вашия характер? Изпълнете нашата дневна задача, за да разкриете или разпалите уникалната си комбинация от положителни черти.

#### Задача:

Направете [теста на VIA Character](#) и запазете резултата си. Запознайте се с 24-те силни страни на характера и се опитайте да намерете силна страна на характера на ваш приятел. Направете му комплимент за тази силна черта. Мотивирайте приятеля си също да направи теста на VIA Character и да открие всички свои силни страни.



### Ден 3

#### Тема на информационното съобщение: *Разпалете силните си страни*

Нека се върнем към вашия профил на силните страни на характера ви и да проверим кои са последните 3 силни страни в списъка. Това не са "най-слабите" ви силни страни, а тези, които по някаква причина не използвате или не цените достатъчно. Науката ни учи, че в трудностите трябва да разчитаме на отличителните си силни страни (първите 5 от списъка), а в добрите времена можем да се научим как да използваме по-добре тези, които са на дъното в резултата от теста ви.

#### Задача:

Прочетете повече за последните 3 силни страни от вашия VIA профил, като последвате тази връзка:

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Вземете решение да използвате целенасочено една от тези силни страни през тази седмица.

### Ден 4

#### Тема на информационното съобщение: *Погрижете се за мозъка си*

Въпреки че повечето хора не знаят това, мозъкът ни се свива с възрастта. Подобно на мускул, който атрофира поради липса на употреба, човешкият мозък започва да губи неврони и да се смалва с напредването на възрастта. С течение на времето това преформатиране на мозъка може да доведе в най-добрия случай до усещане за умствена тъпота, а в най-лошия - до загуба на паметта и деменция. За щастие това, че стареенето е неизбежно, не означава, че смалването на ума е задължително. Въпреки че е вярно, че мозъкът ни се променя с възрастта, възможно е да използваме серия от специално разработени игри и дейности, за да упражняваме мозъка си, точно както всеки друг мускул, и да го поддържаме във форма. Всъщност проучванията показват, че възрастните, които участват в интелектуални игри и други умствени упражнения, са с 63% по-малко склонни да страдат от деменция. Подобно на здравия гръб или силните ръце, умът ни е инструмент, който се използва или губи, и колкото по-активно се грижим за поддържането му в добро здраве, толкова по-добре.

#### Задача:

Предизвикайте мозъка си: играйте играта "Цветове". Тя е лесна: съставяте списък с имена на цветове и променяте цвета на текста така, че той да не съответства на посочения цвят. Ето един пример:

### **Черно Синьо Жълто Зелено Червено Лилаво Оранжево**

Четете на глас цвета, с който е изписана всяка дума, а не самата дума. Макар да звучи лесно, това е трудна игра! Преминете колкото се може по-бързо през комплекта, а след това започнете отново, за да видите дали можете да подобрите резултата си. След като се справите с този списък, създайте друг, по-дълъг списък и опитайте с него.



## Ден 5

### Тема на информационното съобщение: Преценка

Ето една история, наречена: "Добро нещо, лошо нещо, кой знае"\*

Имало някога фермер, който имал син и притежавал кобила.

Един ден кобилата избягала. Дошли съседите, за да изразят своята загриженост: "Оо, това е много лошо. Сега как ще обработваш полето?" Фермерът отвърнал: "Добро нещо, лошо нещо, кой знае?"

След няколко дни кобилата се върнала и водела кон със себе си. Сега съседите се радвали: "Ооо, какъв късмет! Сега можеш да свършиш двойно повече работа, отколкото преди!" Фермерът отвърнал: "Добро нещо, лошо нещо, кой знае?"

На следващия ден синът на фермера паднал от новия кон и си счупил крака. Съседите пак били загрижени: "Много лошо! Сега като е пострадал, не може да ти помага в работата." Фермерът отвърнал: "Добро нещо, лошо нещо, кой знае?"

Скоро след това дошла новина, че е избухнала война и всички млади хора ги мобилизират в армията. Селяните били тъжни, защото знаели, че малко от младежите ще се върнат обратно. Синът на фермера нямало да бъде мобилизиран заради счупения крак. Съседите завиждали: "Какъв късмет! Ще си запазиш сина си." Фермерът отвърнал: "Добро нещо, лошо нещо, кой знае?"

\*Тази история и упражнението в следващата дневна задача са взети от книгата "Ти си умен, успешен, но дали си щастлив?" на проф. Радж Рагунатан.

### Задача:

Нека разширим перспективата си. Изтеглете работния лист: "Добро нещо, лошо нещо – кой да знае" и започнете да размишлявате върху избрани от вас негативни събития от миналото.

## Ден 6

### Тема на информационното съобщение: Самоконтрол

Макар че самоконтролът често се свързва с положителни резултати в живота, като например по-високи академични постижения и по-добро здраве, неотдавнашни проучвания разкриват, че хората с добър самоконтрол могат дори да изпитват по-голямо удовлетворение от живота и щастие.

Резултатите от проучване, проведено с 545 души в Университета в Утрехт, Нидерландия, показват, че хората с по-добър самоконтрол са по-щастливи, вероятно защото са: (1) са по-фокусирани върху придобиването на положителни печалби, като по този начин улесняват поведението, ориентирано към растежа, и (2) са по-малко фокусирани върху предотвратяването на загуби, като по този начин намаляват поведението, ориентирано към загубата.

Самоконтролът се свързва с успехите в различни сфери на живота и изглежда, че при по-добър самоконтрол човек може да се съсредоточи повече върху стремежите си и по-малко върху отстраняването на препятствията по пътя си. И въпреки че преследването на щастието може да не е лесно нещо, изглежда, че то все пак е под наш контрол.



**Задача:**

Днес Ви предлагаме едно упражнение за справяне с тревожността, наречен 5-4-3-2-1, в което използваме сетивата си.

**Стъпка 1:** Изправете се хубаво и високо с леко раздалечени крака и направете 3 бавни вдишвания и издишвания.

**Стъпка 2:** Обърнете внимание на **5 неща**, които виждате (стол, бюро, прозорец, домашен любимец, лампа).

**Стъпка 3:** Усетете допира на **4 неща** (косата си, корема си, дрехите си, стената).

**Стъпка 4:** Ослушайте се и чуйте **3 неща** (часовника в стаята, движението навън, децата, които играят в другата стая).

**Стъпка 5:** Помиришете или усетете аромата на **2 неща** (шампоан и парфюм).

**Стъпка 6:** Усетете вкуса на **1 нещо** (какъв е вкусът в устата ви).

**Стъпка 7:** Вдишайте и издишайте и забележете как се чувствате.



## МОДУЛ 5 Оптимизъм и състрадание към себе си

### Ден 1

#### Тема на информационното съобщение: Състрадание към себе си

В много психологически изследвания е доказано, че състраданието към себе си е изключително важно за психичното здраве и благополучие, като държи под контрол, далеч от нас депресията и тревожността. Известният лектор и изследовател на щастието, проф. Радж Рагунатан от бизнес училището Маккомс към Университета в Тексас, съветва, че когато нещата не вървят добре, трябва да практикуваме състрадание към себе си, а когато нещата вървят добре, трябва да практикуваме благодарност. Практикуването на състрадание към себе си означава да не сме строги към себе си за това, което сме направили погрешно, а да си представим как бихме утешили наш приятел, ако той или тя се окаже в ситуация като нашата, и да променим съответно мислите в главата си.

#### Задача:

Нека направим едно упражнение за състрадание към себе си. В него трябва да се обърнем към себе си, както бихме се отнесли към добър приятел или роднина, след като не е успял да постигне или да изпълни някаква цел. Целта е да започнем да се отнасяме към себе си с доброта и състрадание в трудни моменти.

Изтеглете работния лист [тук](#).

### Ден 2

#### Тема на информационното съобщение: Най-доброто възможно бъдеще

Осъзнатостта (присъствието в настоящето) е от ключово значение за нашата устойчивост, за способността ни да вземаме правилни решения и да действваме адекватно. Но ние, хората, сме склонни и да мечтаем, да правим планове за бъдещето, което също играе важна роля за удовлетворението от живота и благополучието ни.

Позитивното мислене за бъдещето и изготвянето на план за бъдещите ни постижения и успехи може да ни помогне:

- да засилим мотивацията си за действие;
- да подобрим психологическото си състояние;
- да бъдем по-добри и по-щедри с другите;
- да преодоляваме по-лесно трудностите;
- да вземаме по-добри решения за своето бъдеще.

Лаура Кинг, професор по психология в Южния методистки университет, е създавала упражнение, наречено "Най-доброто възможно Аз". То включва визуализиране на "най-доброто възможно бъдеще" за вас в следните области на живота ви: 1) личен, 2) обществен и 3) професионален. В това упражнение трябва първо да си представите, а след това да запишете и за трите области. По-конкретно, трябва да визуализирате, че през следващите 10 години животът ви е протекъл толкова добре, колкото е възможно. След това трябва да запишете как би изглеждал този ваш живот.

В днешната задача за изпълнение ви предлагаме работен лист с вариант на това упражнение.

#### Задача:

Изтеглете работния лист "Най-добрият възможен живот" и следвайте инструкциите.



## Ден 3

### Тема на информационното съобщение: Осъзнатост (майндфулнес)

Осъзнатостта е състояние, при което насочваме вниманието си към настоящия момент, с доза любопитство, с отворено сърце и без да даваме оценка, приемайки заобикалящата ни действителност такава, каквато е. Осъзнатостта е и процесът, в който упражняваме способността си да се фокусираме.

Фокусът върху случващото се в момента ни помага да разширим познанията си за себе си и за другите, да подобрим здравето си и да повишим нивото си на щастие.

Когато сме осъзнати в настоящето, ние увеличаваме радостта в живота си, защото се отърсваме от миналите тревоги и от безпокойството за бъдещето. Миналото е зад гърба ни и не можем да го променим, а бъдещето е напълно непредсказуемо, ето защо само настоящият момент има значение. Осъзнатостта ни помага да живеем пълноценно и хармонично.

Можем да развиваме и задълбочаваме осъзнатостта си чрез практикуване на медитация и чрез целенасочени осъзнати дейности, на които отделяме от няколко минути до колкото искаме през деня.

А какво ще си помислите, когато ви споделим, че има съзнателна дейност, която е толкова лесна, че можете да я правите по всяко време и навсякъде, а от друга страна, всички ние изпълняваме тази дейност, но през повечето време не съзнателно.

Тук става дума за дишането. Ако го правим съзнателно, това е най-бързият начин да прехвърлим вниманието си към настоящия момент. То е и най-лесният начин да се съсредоточим или да се успокоим. Съществуват много техники за дишане, които можем да използваме ежедневно, като например: дълбоко дишане, удължено издишване, синхронизирано дишане, квадратно дишане и др. Изберете си техника на дишане и започнете да я използвате редовно, за да подобрите осъзнатостта си.

### Задача:

Представяме ви една техника за дишане, която засилва осъзнатостта и съсредоточаването ни. Това дихателно упражнение, помага за повишаване на работоспособността и концентрацията, като същевременно е мощно средство за облекчаване на стреса. Използва се в много области и професии - от спортисти до военноморските сили на САЩ, полицаи и медицински сестри. Тази техника може да бъде много полезна за намаляване на стреса. Нарича се още квадратно дишане, защото се състои от 4 равномерни стъпки:

Стъпка 1: Вдишайте, като броите до 4 бавно. Усетете как въздухът навлиза в дробовете ви.

Стъпка 2: Задръжте дъха си, докато броите до 4.

Стъпка 3: Бавно издишайте през устата си, докато броите до 4.

Стъпка 4: Задръжте дъха си, докато броите до 4. Опитайте се да не вдишвате в този момент.

Повторете това упражнение колкото пъти можете. Квадратното дишане в продължение на 30 секунди ще ви помогне да се почувствате по-спокойни и фокусирани.





#### Ден 4

##### Тема на информационното съобщение: Благодарност

Благодарността е практика, която помага да пренастроим мозъка си и да го пренасочим от негативното към позитивното.

Бащата на позитивната психология, проф. Мартин Селигман от Университета на Пенсилвания, тества въздействието на различни позитивни интервенции върху 411 души. Когато седмичната задача била да напишат и лично да предадат благодарствено писмо на човек, на когото никога не са благодарили подобаващо за неговата или нейната доброта, участниците веднага показали огромно увеличение на показателите за щастие. Това въздействие било по-голямо от въздействието на която и да е друга дейност, която са извършили по време на експеримента, като ползите имали трайност един месец.

Една от причините, поради които благодарността е толкова силна практика, е, че тя помага на хората да се съсредоточат върху това, което имат, вместо върху това, което им липсва. Освен това тя помага за изграждането и укрепването на нашите връзки.

##### Задача:

Напишете благодарствено писмо до някого и му го изпратете по имейл или му се обадете и го прочетете на глас.

#### Ден 5

##### Тема на информационното съобщение: Любов към себе си

Любовта към себе си често се бърка с нарцисизъм или с голямо его. Но дали това е правилно? Не ни ли дава тя по-скоро възможност да се грижим за собственото си благополучие и щастие,



да се грижим за нуждите си? Да обичаш себе си не означава да смяташ, че си най-добрият, най-красивият, най-умният и т.н., а означава да приемеш себе си, такъв, какъвто си, с недостатъците и слабостите си. Любовта към себе си означава да даваме на себе си (на тялото, ума и сърцето си) това, от което се нуждаем, за да сме здрави и да живеем по-дълго.

Когато обичаме себе си, приемаме много по-добре както слабостите, така и силните си страни, нямаме нужда да крием или обясняваме недостатъците си, но също така не позволяваме на гордостта да засенчи преценката ни; изпитваме състрадание към себе си, когато се провалим или се сблъскаме с несгоди; по-лесно намираме смисъл в живота и живеем според ценностите си.

Любовта към себе си е важна за добрия живот. Тя влияе на образа, който си създаваме пред другите хора (приятели, колеги, шефове, бизнес партньори), и по този начин влияе на успеха ни както в работата, така и в изграждането на добри връзки. Колкото повече любов към себе си имаме, толкова по-успешни сме в тези области.

Тя е изключително полезна в трудни моменти. Колкото повече любов към себе си изпитваме, толкова по-добре се справяме с проблемите, неуспехите и загубите.

### **Задача:**

Ето една практика, която можете да направите първо, когато се събудите утре. Тя е създадена от Шона Шапиро, професор по психология в университета Санта Клара, която е виден експерт в областта на майндфулнес.

- Когато се събудите, сложете ръка на сърцето си. Съсредоточете се върху дланта си и усетете как бие сърцето ви.
- Поемете си дъх и кажете: Добро утро, [вашето име] или Добро утро, обичам те, [вашето име].
- Забележете как се чувствате. Вижте дали можете да проявите доброта и любопитство към това, което изпитвате. Няма правилен или грешен начин да се чувствате.
- Повярвайте, че засаждате семената на осъзнатост и състрадание към себе си и че тези семена ще израснат и ще укрепят любовта ви към себе си.

Ако си създадете навик да се поздравявате с любов всяка сутрин, тези първи моменти от деня могат да променят останалата част от деня ви, живота ви и живота на другите.

Вижте как проф. Шона Шапиро описва тази практика (ако е необходимо, можете да използвате субтитрите на видеото и автоматичния превод): <https://youtu.be/CqxNevDwMM4>



## Ден 6

### Тема на информационното съобщение: Човечност

Човечността включва признаването на факта, че всички хора са равни по отношение на основните си нужди и желанието си да избегнат страданието. То включва и осъзнаването на това, че трудностите са част от живота и че всеки изпитва трудности и неуспехи. Това осъзнаем всичко това, ние ставаме по-малко несигурни, защото знаем, че не сме сами или по-нешастни от другите. Именно това, че сме хора, ни прави по-свързани с другите.

От друга страна, чувството за безопасност, сигурност, доверие и принадлежност са в основата на добрите взаимоотношения.

Учените са установили, че връзките, в които има прегръдки и докосване, са по-силни и по-дълготрайни.

Една силна прегръдка преди да попаднем в стресова ситуация може да ни помогне да се отпуснем и да се успокоим малко. Причината за това е, че когато прегръщаме или целуваме любим човек, нивата на окситоцин се повишават. Този мощен хормон често е наричан "хормонът на близостта", тъй като засилва връзките ни, включително между майките и техните новородени бебета.

Прегръдките са универсален израз на човешката ни същност. Те ни правят по-щастливи, по-здрави и подобряват взаимоотношенията ни!

### Дневна задача:

Изразете любовта и подкрепата си, като прегърнете някого днес.