

## ПРЕДГОВОР

Това, което винаги ме е вълнувало, е вътрешният свят на човека – неговите чувства, мисли, преживявания... всичко, което става в главата и душата му.

Още от малка някак съвсем естествено влизах в ролята на изповедник на свои приятели, познати и дори случайно срещнати. Още тогава съзнавах способността си да съпреживявам и да усещам какво изпитва човекът отсреща.

Както обичам да казвам – чувствам се психолог по душа.

Затова за мен беше голямо предизвикателство да работя като доброволец към телефон на доверието.

От това, което хората разказваха за себе си, от моя опит и наблюдения, както и от книгите – мои учители и спътници в живота, научих много неща за болката, страданието, страха, любовта, вярата...

Исках да споделя опита си и тъй като писането е моя страст, създадох сайта **www.sebepoznanie.com**, в който започнах да пиша статии. Идеята ми беше да събера на едно място всичко, което съм научила от опита и търсенията си. Писането, освен че ми носи голямо удоволствие, ми помага да откривам нови неща за себе си, за тайнствения вътрешен свят на човека и да бъде по-полезна за вас.

Много хора ми пишат, споделят своите истории, задават въпроси. Тук се опитвам да отговоря на всичко онова, за което ме питат хората.

Винаги съм се удивлявала на силата на човешкия дух, на хората, които намират сили да се борят, да продължават, да постигат целите си въпреки всичко.

От дете са ме привличали книгите с истински истории на мъже и жени, които успяват да превърнат личната си трагедия и страдание в триумф.

Росица Вакъвчиева  
ТИ СИ ПРОМЯНАТА  
Copyright © Росица Вакъвчиева, 2011

© Стефан Касъров, художник на корицата

ИК „Колибри“, 2011

ISBN 978-954-529-950-6

Питах се – откъде идва силата у тези хора?  
Кое е това, което им помага да направят невъзможното,  
да направят чудо?

Сега вече знам отговора – тази сила е нашата изначална  
същност, нашият Дух, който е в единство с Цялото и има  
достъп до Мъдростта, който е потенциалът на Всичко. Този  
Дух е във всеки от нас. Остава само да достигнем до него...  
до истинската си същност, а тя е Любов.

Убедена съм, че всеки от нас има силата, мъдростта и  
потенциала да се превърне в човека, който би желал да бъде.  
Във всеки, абсолютно във всеки има Любов, достатъчна да  
спаси света. Но често болката, страхът, страданието, него-  
дуванието, омразата ни пречат да стигнем до нея.

Всички ние мечтаем за един по-добър свят, за различен  
живот, в който желанията ни се сбъдват, мечтаем за промяна.

Затова, Читателю, обръщам се към ТЕБ:

Промяната, която търсиш, е в ТЕБ! ТИ си промяната!

Всичко, което ти се случва, е отражение на твоя вътре-  
шен свят. Хората, които срещаш, отношението им към теб,  
историите, които се повтарят в живота ти, са в съответствие  
с твоите най-дълбоки убеждения, нагласи и очаквания.

Когато започнеш да опознаваш себе си, да откриваш ба-  
риерите, които ти пречат, и да ги преодоляваш, ти ще усе-  
тиш как с всяка промяна в теб, в нагласата ти, в мислите ти  
и в навиците ти се променя всичко около теб.

Защото светът всъщност е в ТЕБ!

Безсмислено е да се опитваш да промениш отражението  
(хората и обстоятелствата). Те ще се променят като след-  
ствие от промяната на оригинала, който отразяват – ТЕБ.

Промяната, това си ТИ!

*Росица Вакъвчиева*

## Първа част

### ОСВОБОДИ СЕ ОТ СЪПРОТИВАТА В СЕБЕ СИ

Ние търсим различни методи и техники, за да променим  
живота си, опитваме се да разкрием тайните, пътищата за  
постигане на успех и за сбъждане на мечтите ни.

Важно е да осъзнаем, че и най-добрата методика няма  
да е от голяма полза, ако преди това не се освободим от  
съпротивата в нас.

Утвържденията, визуализациите, медитацията, релакса-  
цията и т.н. няма да имат траен ефект, ако продължаваме да  
следваме познатите си модели, ако не променим навиците  
си, нагласите си, ако не застанем лице в лице със страхо-  
вете си, с чувството за вина, негодуванието, омразата, болка-  
та, нетърпението, съмнението.

Негативните ни чувства са нашата съпротива – съпро-  
тивата да получаваме, да бъдем обичани и щастливи.

Не бива да потискаме тези негативни чувства, не е не-  
обходимо и да се борим с тях.

Това, което ни е нужно, е да се научим да ги освобож-  
даваме.