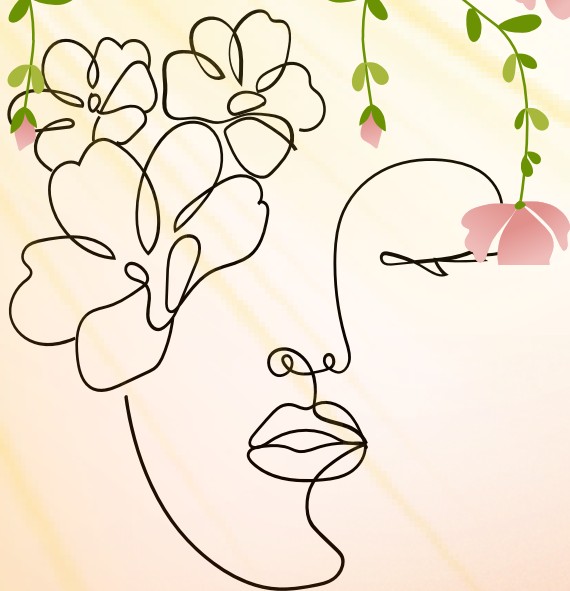


**„ЖИВА НИШКА – 10
ДНИ ПРОЛЕТНО
СЪБУЖДАНЕ“**



**Мечтай и събдвай
с Ралица Абрашева!**



НАЧАЛО – НАМЕРЕНИЕ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ...

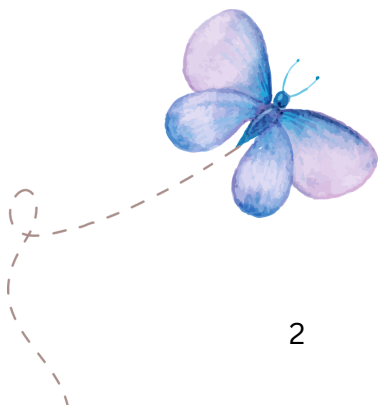
ЩЕ ТЕ ПОКАНЯ ДА СПРЕШ ЗА МОМЕНТ.
ДА СИ ПОЕМЕШ ДЪХ.
ДА СЕ ВЪРНЕШ КЪМ СЕБЕ СИ.
ПРОЛЕТТА Е ВРЕМЕ НА ПРОБУЖДАНЕ. И ОСВОБОЖДАВАНЕ.
НА НОВ ЖИВОТ.
И ДНЕС ТИ СЪЗНАТЕЛНО ИЗБИРАШ ДА ВЛЕЗЕШ В ТОЗИ ПРОЦЕС.

ЗАТВОРИ ОЧИ.
ПОЕМИ БАВНО ДЪХ...
И ИЗДИШАЙ.
ОЩЕ ВЕДНЪЖ.
НАСОЧИ ВНИМАНИЕТО СИ КЪМ СЪРЦЕТО.
И СИ КАЖИ ТИХО:

**„ПОЗВОЛЯВАМ СИ ДА СЕ ОСВОБОДЯ ОТ ВСИЧКО СТАРО,
КОЕТО ВЕЧЕ НЕ МИ СЛУЖИ.
ПОЗВОЛЯВАМ СИ ДА СЕ ПРЕРОДЯ,
С ЛЕКОТА И ДОВЕРИЕ.
ПОЗВОЛЯВАМ СИ ДА СЕ СЪБУДЯ ЗА ЖИВОТА В МЕН.
ПОЗВОЛЯВАМ СИ ДА БЪДА ЖИВА,
ИСТИНСКА
И СВЪРЗАНА СЪС СЕБЕ СИ.“**

ОСТАНИ ЗА МОМЕНТ С ТОВА УСЕЩАНЕ.
СЕГА ОТВОРИ ОЧИ

•
ТОВА Е ТВОЕТО НАЧАЛО



КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ ТОЗИ НАРЪЧНИК
ПО ВРЕМЕ НА ВСЯКА ПРАКТИКА МОЖЕШ ДА СЕ ВЪРНЕШ КЪМ СЕБЕ СИ И
ДА СИ ЗАДАДЕШ НЯКОЛКО ВЪПРОСА.

1. ТЯЛО

НАСОЧИ ВНИМАНИЕТО СИ КЪМ ТЯЛОТО.
КАК СЕ УСЕЩА ТЯЛОТО МИ СЕГА?
КЪДЕ ИМА НАПРЕЖЕНИЕ?
КЪДЕ ИМА ЛЕКОТА?
КАКВО Е ДИШАНЕТО МИ?

2. ЕМОЦИИ

ПОЗВОЛИ СИ ДА УСЕТИШ.
КАКВО ЧУВСТВАМ?
ИМА ЛИ ПОВЕЧЕ ОТ ЕДНА ЕМОЦИЯ?
КЪДЕ В ТЯЛОТО Я УСЕЩАМ?

3. МИСЛИ

НАБЛЮДАВАЙ УМА.
КАКВИ МИСЛИ СЕ ПОЯВЯВАТ?
ПОВТАРЯ ЛИ СЕ НЕЩО?
ПОДКРЕПЯТ ЛИ МЕ ТЕЗИ МИСЛИ?

4. ВЪТРЕШНА КАРТИНА

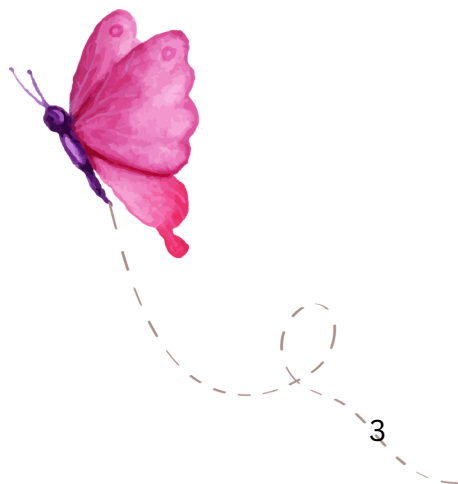
СВЪРЖИ СЕ С ВЪТРЕШНИЯ СИ СВЯТ.
КАКЪВ ОБРАЗ СЕ ПОЯВЯВА?
АКО СЪСТОЯНИЕТО МИ БЕШЕ КАРТИНА – КАК БИ ИЗГЛЕЖДАЛА?
ИМА ЛИ ЦВЯТ, ФОРМА ИЛИ ДВИЖЕНИЕ?

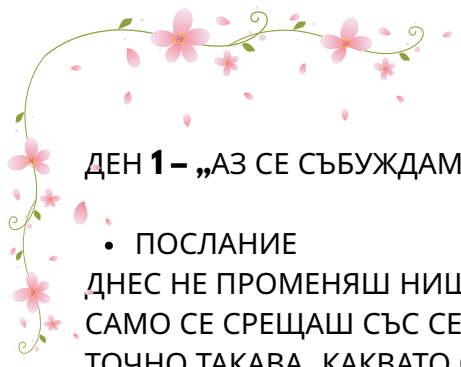
5. РИСУНКАТА

ПОГЛЕДНИ ТОВА, КОЕТО СИ СЪЗДАЛА.
КАКВО ВИЖДАМ В РИСУНКАТА СИ?
КЪДЕ ИМА ДВИЖЕНИЕ?
КЪДЕ ИМА НАПРЕЖЕНИЕ ИЛИ ЛЕКОТА?
КАКВО МИ „ГОВОРИ“ ТАЗИ КАРТИНА?

6. ОСЪЗНАВАНЕ

СВЪРЖИ ВСИЧКО.
КАКВО ОСЪЗНАВАМ ЗА СЕБЕ СИ?
КАКВО СЕ Е ПРОМЕНИЛО?
КАКВО ВЗИМАМ СЪС СЕБЕ СИ?





ДЕН 1 – „АЗ СЕ СЪБУЖДАМ“

- ПОСЛАНИЕ

ДНЕС НЕ ПРОМЕНЯШ НИЩО.
САМО СЕ СРЕЩАШ СЪС СЕБЕ СИ.
ТОЧНО ТАКАВА, КАКВАТО СИ.

- НАСТРОЙКА

ЗАТВОРИ ОЧИ.
ПОЕМИ ДЪХ... И ИЗДИШАЙ.
УСЕТИ ТЯЛОТО СИ.
КАЖИ СИ ТИХО: „АЗ СЪМ ТУК.“

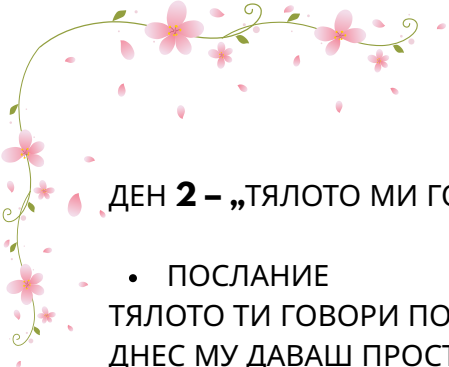
- РИСУВАНЕ

ЗАПОЧНИ С ХОРИЗОНТАЛНИ НЕЙРОЛИНИИ БЕЗ ТЕМА, БЕЗ АКТИВАЦИЯ И БЕЗ ЗАДАЧА, ОСТАВИ СЕ ПО ТЕЧЕНИЕТО НА ЛИНИЯТА И ПОВЕДИ КОЛКОТО МОЖЕШ ПОВЕЧЕ ЛИНИИ ПРЕЗ ЛИСТА.

ЗАКРЪГЛИ ЪГЛИТЕ НА ПРЕСЕЧНИТЕ ИМ ТОЧКИ И НАРИСУВАЙ КРЪГОВЕ, ТАМ КЪДЕТО СЕ ПРЕСИЧАТ ПОВЕЧЕ ЛИНИИ И СЕ ОБРАЗУВАТ ПОВЕЧЕ НЕВРОНИ. ПРОЯВИ СВОИТЕ ПЛАНОВЕ И СЕБЕ СИ. ЗАДАВАЙ СИ ВЪПРОСИ И СИ ВОДИ ЗАПИСКИ. НАБЛЮДАВАЙ СЕ. СЛОЖИ ЦВЯТ КАТО СЛЕДВАШ ПРАВИЛОТО ЗА ДВЕ ФИГУРИ ЕДНА ДО ДРУГА В ЕДНАКЪВ ЦВЯТ. ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО И ФИСКИРАЙ НАЙ-ВАЖНАТА ФИГУРА ЗА ТЕБ.

- ВЪПРОС

КЪДЕ СЪМ В ЖИВОТА СИ СЕГА?



ДЕН 2 – „ТЯЛОТО МИ ГОВОРИ“

- ПОСЛАНИЕ

ТЯЛОТО ТИ ГОВОРИ ПОСТОЯННО.

ДНЕС МУ ДАВАШ ПРОСТРАНСТВО ДА БЪДЕ ЧУТО.

- НАСТРОЙКА

ЗАТВОРИ ОЧИ.

СКАНИРАЙ ТЯЛОТО СИ БАВНО.

СПРИ ТАМ, КЪДЕТО ИМА УСЕЩАНЕ.

- РИСУВАНЕ

НАРИСУВАЙ СИЛУЕТА СИ - ТВОЕТО ТЯЛО Е ТВОЯ ДОМ НА

УСЕЩАНИЯТА. РИСУВАЙ УСЕЩАНИЯТА КАТО ФОРМИ -

КРЪГ ЗА ХУБАВО УСЕЩАНЕ, ТРИЪГЪЛНИК ЗА БОЛКА,

КВАДРАТ ЗА ТЕЖЕСТ, СЪРЦЕ ЗА ЛЮБОВ..

СВЪРЖИ ФОРМИТЕ С ЛИНИИ. ЗАКРЪГЛИ ЪГЛИТЕ

ДОБАВИ МЕКИ ЦВЕТОВЕ, СЛЕДВАЙ ПРАВИЛОТО ЗА

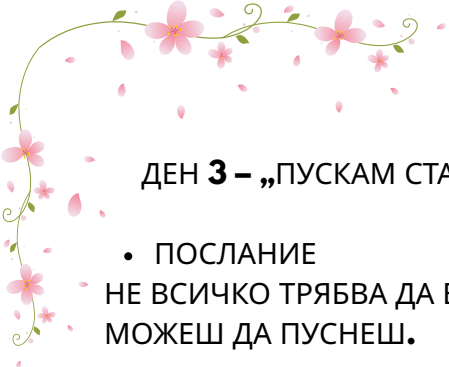
ОЦВЕТАВАНЕ И ОБЕДИНЯВАЙ ДВЕ ИЛИ ПОВЕЧЕ ФИГУРИ В

ЕДИН ЦВЯТ. ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО И ФИКСИРАЙ.

ЗАДАВАЙ СИ ВЪПРОСИ В ПРОЦЕСА И ВОДИ ЗАПИСКИ.

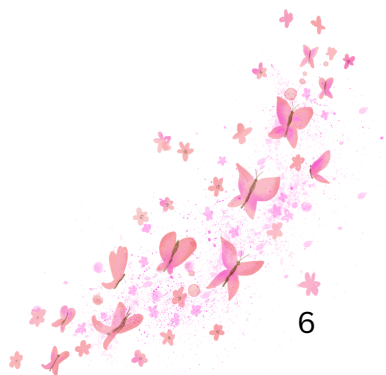
- ВЪПРОС

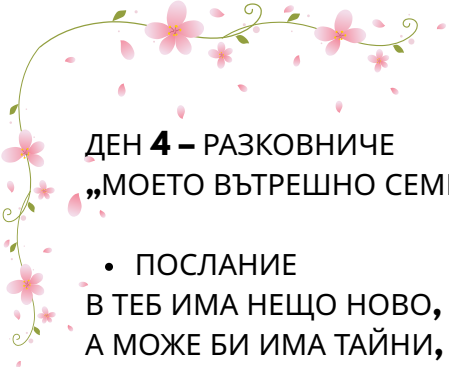
КАКВО МИ КАЗВА ТЯЛОТО МИ?



ДЕН 3 – „ПУСКАМ СТАРОТО“

- ПОСЛАНИЕ
НЕ ВСИЧКО ТРЯБВА ДА БЪДЕ НОСЕНО.
МОЖЕШ ДА ПУСНЕШ.
- НАСТРОЙКА
ПОЕМИ ДЪЛБОКО ДЪХ.
С ИЗДИШВАНЕТО СИ ПРЕДСТАВИ ОСВОБОЖДАВАНЕ.
- РИСУВАНЕ
ИЗХВЪРЛИ СТАРОТО С ЕДНА ГОЛЯМА ДРАСКЕНИЦА -
КЛАСИЧЕСКО АСО. ИЗДРАСКАЙ ВСИЧКО, КОЕТО ТИ ТЕЖИ
И ТЕ БЛОКИРА. ОСВОБОДИ МЯСТО В СВОЯ ВЪТРЕШЕН
СВЯТ КАТО РАЗТВОРИШ СВОЯ КАТАРЗИС С ПОМОЩТА НА
МАРКЕР. ЗАОБЛИ И НЕЙРОГРАФИРАЙ ВСЯКА ЛИНИЯ И
ЪГЪЛ НА ЛИСТА. ПОСТАРАЙ СЕ ДА НЕ СЕ ВИЖДА
ДРАСКЕНИЦАТА, РАЗТВОРИ Я ДОБРЕ. ПРЕДСТАВИ СИ КАК
БОЛКАТА, ТЕЖЕСТТА, ИЗЛИШНОТО ИЗЛИЗА И СЕ
РАЗТВАРЯ ВЪВ ВСЕЛЕНАТА. СЛЕДВАЙ ПРАВИЛАТА ЗА
ОЦВЕТЯВАНЕ И СЛЕД ТОВА ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО.
ФИКСИРАЙ С ГОЛЯМ КРЪГ.
- ВЪПРОС
КАКВО СЪМ ГОТОВА ДА ПУСНА?





ДЕН 4 – РАЗКОВНИЧЕ „МОЕТО ВЪТРЕШНО СЕМЕ“

- ПОСЛАНИЕ

В ТЕБ ИМА НЕЩО НОВО, КОЕТО ИСКА ДА ПОРАСНЕ
А МОЖЕ БИ ИМА ТАЙНИ, КОИТО ТРЯБВА ДА БЪДАТ
РАКРИТИ, ЗА ДА ДАДАТ ПЪТ НА НОВОТО...

- НАСТРОЙКА

ПОСТАВИ РЪКА НА СЪРЦЕТО.

ПОПИТАЙ: „КАКВО НОВО ИСКАМ ДА ПОСЕЯ В МЕН?“

- РИСУВАНЕ

НАРИСУВАЙ МАЛЪК ЦЕНТЪР (СЕМЕ), ДОБАВИ ПО ЧЕТИРИ
ЛИСТА, ВСЕ ЕДНО РИСУВАШ ДЕТЕЛИНА.

ТОВА Е РАЗКОВНИЧЕ. СВЪРЖИ СЕ С ТОВА ЦВЕТЕ НА
ТАЙНИТЕ.

ПОТЪРСИ ЛЕГЕНДАТА ЗА РАЗКОВНИЧЕТО...

ДОБАВИ ЛИНИИ ОТ ЦЕНТЪРА НА ЦВЕТЕТО НАВЪН

ПОЗВОЛИ ИМ ДА СЕ РАЗГРЪЩАТ И ДА СЕ ПРЕСИЧАТ.

ЗАОБЛИ И НЕЙРОГРАФИРАЙ. ОЦВЕТИ В ЗЕЛЕНО И ПУСНИ
ЛИНИИ НА ПОЛЕТО. ФИКСИРАЙ ЦВЕТЕТО.

ДОКАТО РИСУВАШ СИ ВЪЗНАМЕРИ ДА РАЗКРИЕП

ТАЙНИТЕ, КОИТО СА ГОТОВИ ДА ИЗЛЯЗАТ НА ЯВЕ И ДА
ЗАСЕЕШ ИСТИНАТА НА ТЯХНО МЯСТО...

- ВЪПРОС

ГОТОВА ЛИ СЪМ ДА ЗАСЕЯ СЕМЕТО НА ИСТИНАТА?

ДЕН 5 – НЕЙРОДЪРВО
„КОРЕНИТЕ МЕ ДЪРЖАТ“

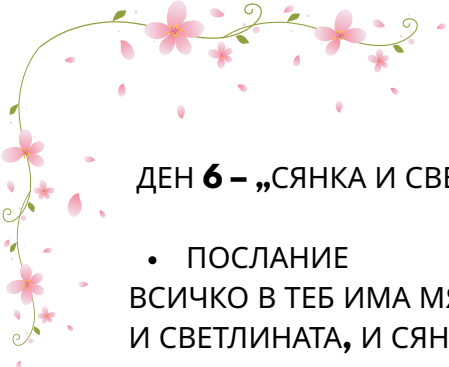
- ПОСЛАНИЕ
ТИ СИ СВЪРЗАНА.
ИМА СИЛА, КОЯТО ТЕ ДЪРЖИ.

- НАСТРОЙКА
УСЕТИ ОПОРАТА ПОД КРАКАТА СИ.
ДИШАЙ НАДОЛУ КЪМ ЗЕМЯТА.

- РИСУВАНЕ
ЗАПОЧНИ ДА РИСУВАШ ЛИНИИ ОТДОЛУ НАГОРЕ
КАТО СЕ СТАРАЕШ ДА ПРОЯВИШ КОРЕНИ, СТВОЛ И
КОРОНА НА ДЪРВО. В СТВОЛА НА ДЪРВОТО ПОСТАВИ
РЕСУРСИТЕ, КОИТО ТИ ПОМАГАТ ДА ТВОРИШ И
СЪЗДАВАШ. В КОРОНАТА НАРИСУВАЙ ПЛОДОВЕ,
КОИТО ПРЕДСТАВЛЯВАТ РЕЗУЛТАТИТЕ. СВЪРЖИ
ДРВОТО СЪС СВЕТА КАТО ПУСНЕШ ЛИНИИ ОТ СТВОЛА
КЪМ КРАИЩАТА НА ЛИСТА. СЛЕД КАТО ЗАОБЛИШ
ВСИЧКО, ЗАПОЧНИ ДА ОЦВЕТАВАШ ПЛОДОВЕТЕ.
СЛЕД ТОВА ОЦВЕТИ ОСТАНАЛАТА ЧАСТ ОТ
РИСУНКАТА. ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО И ФИКСИРАЙ
ВАЖНИТЕ РЕЗУЛТАТИ.

- ВЪПРОС
ОТ КЪДЕ ЧЕРПЯ СИЛА?





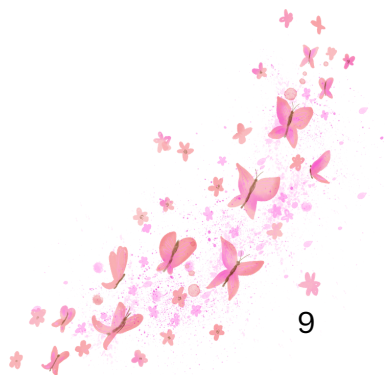
ДЕН 6 – „СЯНКА И СВЕТЛИНА“

- ПОСЛАНИЕ
ВСИЧКО В ТЕБ ИМА МЯСТО.
И СВЕТЛИНАТА, И СЯНКАТА.

- НАСТРОЙКА
ПОЗВОЛИ СИ ДА БЪДЕШ ТАКАВА, КАКВАТО СИ.
БЕЗ ДА ПРОМЕНЯШ НИЩО.

- РИСУВАНЕ
НАРИСУВАЙ СЕБЕ СИ ОТ ЛЯВО, А ОТ ДЯСНО
НАРИСУВАЙ СВОЯТА СЯНКА. КОЯ ФИГУРА Е ПО-
ГОЛЯМА? КОЯ ИСКАШ ДА БЪДЕ ПО-ГОЛЯМА? СВЪРЖИ
СЕ СЪС СЯНКАТА СИ И Я ПРИЕМИ КАТО ЧАСТ ОТ ТЕБ.
ОБЕДИНИ СЕБЕ СИ И СВОЯТА СЯНКА С ЕДНА ФИГУРА
ПО СРЕДАТА. ПУСНИ ЛИНИИ КЪМ КРАИЩАТА НА
ЛИСТА. НЕЙРОГРАФИРАЙ И ЗАОБЛИ. ИЗПОЛЗВАЙ
СВЕТЛИ И ТЪМНИ ЦВЕТОВЕ. ПУСНИ ЛИНИИ НА
ПОЛЕТО И ФИКСИРАЙ.

- ВЪПРОСИ
КАКВО В МЕН ИЗБЯГВАМ?



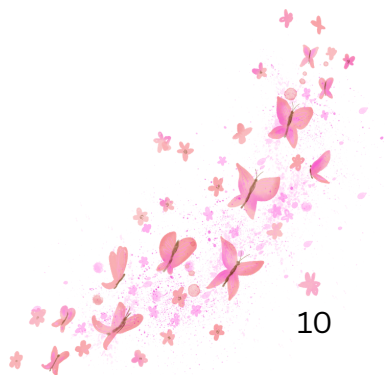
ДЕН 7 – ДИВА ЯГОДА
„СЪРЦЕТО МИ СЕ ОТВАРЯ“

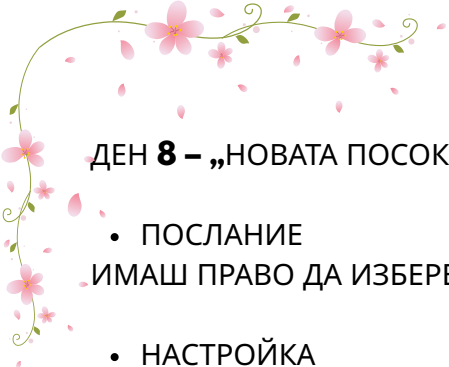
- ПОСЛАНИЕ
СЪРЦЕТО ТИ ЗНАЕ ПЪТЯ.

- НАСТРОЙКА
ПОСТАВИ РЪКА НА СЪРЦЕТО.
ДИШАЙ БАВНО И МЕКО.

- РИСУВАНЕ
НАРИСУВАЙ ФОРМА НА ДИВА ЯГОДА. ПУСНИ
НЕЙРОЛИНИИ И СВЪРЖИ ЯГОДАТА С ВСИЧКИ КРАИЩА
НА ЛИСТА. ИЗЧИСТИ СЪРЦЕТО СИ С НЕЯ, СВЪРЖИ СЕ С
РИТЪМА НА ПРИРОДАТА, С АРОМАТА НА ЦВЕТА И
СЛУШАЙ СЪРЦЕТО СИ. БЪДИ ГОТОВА ДА ДАДЕШ И
ПОЛУЧИШ ЛЮБОВ/ ЯГОДАТА ВРЪЩА ЛЮБОВТА КЪМ
СЕБЕ СИ И НАМАЛЯВА ТРЕВОЖНОСТТА. УСЕТИ НЕЙНАТА
СИЛА. ЗАОБЛИ И НЕЙРОГРАФИРАЙ, ОЦВЕТИ В ЧЕРВЕНО
И ЗЕЛЕНО. ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО И ФИКСАЦИЯ.

- ВЪПРОСИ
ПОЗВОЛЯВАМ ЛИ СИ ДА ОБИЧАМ И ДА ПОЛУЧАВАМ?





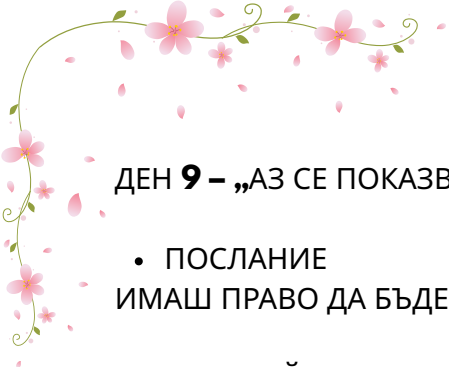
ДЕН 8 – „НОВАТА ПОСОКА“

- ПОСЛАНИЕ
ИМАШ ПРАВО ДА ИЗБЕРЕШ НОВА ПОСОКА.

- НАСТРОЙКА
ПРЕДСТАВИ СИ БЪДЕЩЕТО КАТО УСЕЩАНЕ.
НЕ КАТО ПЛАН.

- РИСУВАНЕ
НАРИСУВАЙ ЛИНИЯ НАПРЕД КЪМ БЪДЕШЕТО И Я
ПРЕВЪРНИ В СТРЕЛКА. НАМИСЛИ СИ КАКВО ИСКАШ ДА
НАМЕРИШ НА ПЪТЯ, КОГО ИСКАШ ДА СРЕЩНЕШ, КАКВО
ЩЕ ОСЪЩЕСТВИШ. НАРИСУВАЙ НАМЕРЕНИЯТА СИ С
ФИГУРИ - КРЪГ, ТРИЪГЪЛНИК ИЛИ КВАДРАТ. ИЗПОЛЗВАЙ
РАЗЛИЧНИ ДЕБЕЛНИ НА ЛИНИИТЕ И РАЗЛИЧНИ
ГОЛЕМИНИ НА ФИГУРИТЕ. ВОДИ СИ ЗАПИСКИ,
НАБЛЮДАВАЙ ПРОЦЕС. КАКВО СЕ ПРОМЕНЯ В ТЕБ, КОГАТО
ВЪРВИШ ПО ТОЗИ НОВ ПЪТ? ЗАОБЛИ ЪГЛИТЕ И
НЕЙРОГРАФИРАЙ, ОЦВЕТИ В ЛЮБИМИ ЦВЕТОВЕ. КАК
ИЗГЛЕЖДА ТВОЯ НОВ ЖИВОТ В ЦВЯТ? ПУСНИ ЛИНИИ НА
ПОЛЕТО И ФИКСИРАЙ.

- ВЪПРОС
КАКВА Е СЛЕДВАЩАТА МИ КРАЧКА?



ДЕН 9 – „АЗ СЕ ПОКАЗВАМ“

- ПОСЛАНИЕ
ИМАШ ПРАВО ДА БЪДЕШ ВИДЯНА.

- НАСТРОЙКА
УСЕТИ СЕБЕ СИ В СВЕТА.
ПОЗВОЛИ СИ ДА ЗАЕМЕШ МЯСТО.

- РИСУВАНЕ
ВЗЕМИ ТВОЯ СНИМКА, ИЗСВЕТЛИ Я ДО СВЕТЛО
ЧЕРНО -БЯЛО. ПРИНТИРАЙ Я И ЗАПОЧНИ ДА
ДОКОСВАШ ОБРАЗА С МАРКЕР. СЛЕД КАТО
ИЗПЪЛНИШ ОБРАЗА С НЕЙРОЛИНИИ, ЗАОБЛИ И
НЕЙРОГРАФИРАЙ. АКО ИМАШ НУЖДА ОТ РЕСУРСИ,
ДОБАВИ СИ КРЪГОВЕ. ОЦВЕТИ В ЛЮБИМИТЕ СИ
ЦВЕТОВЕ, НАБЛЮДАВАЙ СЕ. ВОДИ СИ ЗАПИСКИ НА
ТВОЕТО НОВО АЗ. ПУСНИ ЛИНИИ НА ПОЛЕТО И
ФИКСИРАЙ.

- ВЪПРОСИ
КАК ИСКАМ ДА БЪДА ВИДЯНА?

ДЕН **10** – „ДЛАН НА УСПЕХА“
„РАЖДАНЕ НА НОВОТО АЗ“

- ПОСЛАНИЕ
НЕЩО В ТЕБ ВЕЧЕ СЕ Е ПРОМЕНИЛО.

- НАСТРОЙКА
ПОГЛЕДНИ ПЪТЯ, КОЙТО ИЗВЪРВЯ.
ПОЗВОЛИ СИ ДА ГО ПРИЗНАЕШ.

- РИСУВАНЕ
НАРИСУВАЙ СВОЯТА ДЛАН ВЪРХУ ЛИСТ И СЛЕД ТОВА
ПОМИСЛИ КОИ СА ТВОИТЕ РЕСУРСИ НА УСПЕХА.
УСПЕХЪТ Е НЕИЗБЕЖЕН И ТИ МОЖЕШ ДА ГО
СЪТВОРИШ, РИСУВАЙ КРЪГОВЕ, ЗВЕЗДИМ
ФОЙЕРВЕРКИ И ПРАЗНУВАЙ ТВОЕТО НОВО АЗ.
ПУСНИ ЛИНИИ ОТ ЦЕНТЪРА НА ДЛАНТА КЪМ
ВСИЧКИ КРАИЩА НА ЛИСТА ЗАОБЛИ И
НЕЙРОГРАФИРАЙ. ОЦВЕТИ В ЛЮБИМИ ЦВЕТОВЕ.
НАСЛАЖДВАЙ СЕ НА УСПЕХА. ПУСНИ ЛИНИИ НА
ПОЛЕТО И ФИКСИРАЙ ДЛАНТА СИ.

- ВЪПРОС
КАКВО ИЗБИРАМ ОТТУК НАТАТЪК?



ЗАТВОРИ ОЧИ ЗА МОМЕНТ.
ПОЕМИ ДЪХ... И ИЗДИШАЙ.
ПОГЛЕДНИ ПЪТЯ, КОЙТО ИЗВЪРВЯ.
ТИХО. НЕЖНО. ИСТИНСКИ.
НЕЩО В ТЕБ СЕ Е РАЗДВИЖИЛО.
НЕЩО СЕ Е ОТВОРИЛО.
И ТОВА Е ДОСТАТЪЧНО.

