

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 10/176, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

БЕЛА

WWW.BELA.BG



БЕРЕНИС МАРЛО

НОВАТА БОНД
ФАВОРИТКА

АЛЮР

психология
на чара

ПОСТОЯНЕН СЕКС

с постоянния
ПАРТНЬОР

Юнг

РЕЦЕПТА ЗА
ДОСТОЕН ЖИВОТ

ИЗЯЖ СЛОНА!

ТАЙМ МЕНИДЖМЪНТ
НА ОТСЛАБВАНЕТО

НЕ ПОНАСЯМ ТЪЛПИТЕ!

УКРОТЯВАНЕ НА
МАЛКИ ЧУДОВИЩА

ЗАЕДНО, НО ПООТДЕЛНО

Мерките

в брой октомври 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

Студ, творчество, красота 4

АНТРЕФИЛЕ

Любовта не е чакална 5

МОДА

Есенен маратон 6

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Алюр – психология на чара 10

Сама на себе си козметичка

Beauty арсенал от природата 12

Нови настройки (за кожата, косата, тялото и душата) 14

Хранене

Изяж слона! (Тайм мениджмънт на отслабването) 20

Диета за здрави кости 23

Здравна култура

Коварната остеопороза 24

По-деликатно с хемороидите 27

Правилната противогрипна стратегия 28

Микрофон за психолога

Зависими от любов (Или как да обичаме зрелословно) 30

Не понасям тълпите! 32

ИНТЕРВЮ

Джулия Робъртс: „Уча се да живея бавно“ 34

ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

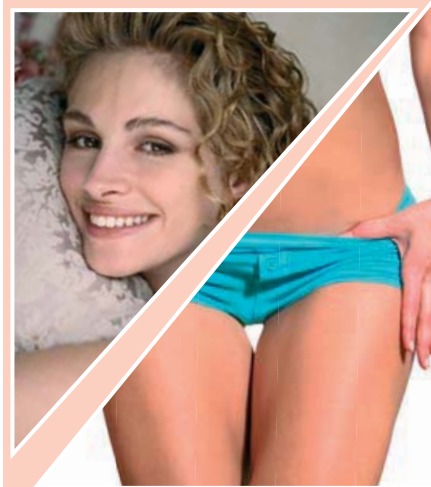
Беренис Марло – новата Бонг фаворитка 37

ИМЕНА

Юнг – рецепта за достоен живот 38

ДА ПОГОВОРИМ

Ясно и без думи (Тълкуване на жестовете и позите) 41



ОФИС

Да напусна или да остана на тази работа (10 коучинг съвета) 44

ТЯ И ТОЙ

Заедно, но поотделно 46

ДЕЦА

Укротяване на малки чудовища 48

ИНТИМНО

Постоянен секс с постоянния партньор 52

БЕЛА КЪЩА

Идеи за копиране 54

Експертиза

Домашни работи („БЕЛА“ отговоря на някои ваши въпроси, свързани с дома) 56

В кухнята

Време за вегетарианци 58

5 рецепти с...

...Тиквени семки 60

За десерт

Арменска баклава 62

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 ОКТОМВРИ до 15 НОЕМВРИ 63

Луната светва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар 76
Лунен календар 79

ЕСЕНЕН МАРАТОН

Стартираме с избора на най-важното за сезона – нещата, без които есенният гардероб ще е непълен! Уютни и красиви, с някои от тези дрехи можете да преживеете и зимата – в „лъно боино снаряжение“.



Вълнени 3/4 панталони или шорти

Ако са черни или сиви, правят емоционално съчетание с високи ботуши и глътници. Цветни чорапосащи. През есента можете да ги носите с модерните за сезона боти. Украсените с кант от папери (капо на сичката) са си направо официална дреха.



Кожено яке

Кисото, впаденото и яркочувственото е тук! Лаве през есента. Гръбта се изгвалява като в ефемерната стилна обличана, така и в спортния (когато сте решили да пократе колеко например).



Жакет ала 50-те

Кисити със соборна кройка и с любими на дизайнерите на орнаменти „лечи крак“ без преувеличение е шикозната дреха, която ще добави в гардероба ви и малко романтика.



Ярък костюм

Черен, бял или червен – под са класическите цветове за избор на делови костюм. Тясна пола мови изглежда женствено и в същото време строго. За да сте близки на висота, я носете с ботуши на високи токчета.



Алюр

психология на чара

ДВИЖЕНИЕ С ЧУВСТВО

Танц е, когато се движим, чувствувани – обяснява Гонзало Кинтеро Ромеро, преподавател в академията по фламенко Flamenco в Испания. – В Испания ние имаме израз „думи на вълна“, но тукто не умее да лже. Езикът на танцото е по-важен от думите. За мен танцът е най-добрият психотерапевт. На един той помага да преживее болката, на втори – да попише яростта си, на трети – да разкрие своята сексуалност.

Имах една ученичка например, която се притесняваше да движи рамените си, тъй като по този начин би приближила вълнавието към големите си зърна. Но фламенко е страсти. И когато момичето най-накрая си разреши да изпълнява тези движения, се почувства наистина женствено и свободно. И победеното му се промени – не само в танца, но и в обикновената ѝ живота.

Празнозвон, измъчване, измъчване на движението... Дори да продължим определението от този порядък, в българския език няма да намерим дума, която да превежда точно френската allure. Алюр е качество, което се разпознава мигновено, възхвалява всички и... остава загадка. Защо едни от нас го имат, а други – не? И възможни ли е то да бъде научено? е неоправено и ури-временно и безада правична поглед. Невъзможно е да не успеш при съществено му и да го опнеш и

също толкова невъзможно. За историята на модела Франсоа Бодо, алюр на книгата „Женският алюр“, поименно „означава всичко и абсолютно не се поддава на разшифроване“. За побече яснота в своята книга той публикува фотографии на жени с алюр: Кико Шанел, Джаки Кенеди, Ава Гарднер, Кейт Мос, Инес де ла Фресай, Огю Хелбъри, Палма Пикасо... Алюрът доказва – талантливият алюр е

КАЧЕСТВО, КОЕТО ВСИЧКИ ДОЛАВАТ
И ВИМАМЕ! Алюр не е синоним на

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



Нови настройки за кожата, косата, тялото и гушата

ПОДХРАНВАНЕ И ЗАЩИТА

ДОБРИТЕ КОЗМЕТИЧНИ СЪСТАВКИ

Максимално възможна защита гарантира само козметиката, избрана според типа на кожата ви. Неправилният избор може да стане причина за лезия на пълчи и обриви. Ето какво е добре да има в състава на крема.

- **Натурални овлажняващи компоненти.** На опаковките обикновено ги обозначават като **NMF (natural moisturizing factor)**. Към тях спадат 17 аминокиселини като халуруровата и млечната, уреата и глицерозаминогликаните.
- **Натрий, калий, калций и фосфати** (нужни са за нормалното функциониране на кожните клетки).
- **Коензим Q10** (наречат го още убихинон). Той участва в процеса на обмяната на енергия между клетките и е мощен антиоксидант, забавящ процесите на стареене. Q10 стимулира и нормализира всички клетъчни процеси и така прави кожата устойчива към неблагоприятни фактори от околната среда.
- **Термална вода.** По своята същност тя е витаминизиран коктейл от антиоксиданти, колазен, овлажняващи агенти, растителни хормони и различни минерали, полезни за кожата.



В КОЗМЕТИЧНИЯ САЛОН

ПАРАФИНОТЕРАПИЯ

Тя е панацея за сухата и зряла кожа. И една от най-популярните козметични процедури. Парафинът не само овлажнява, подхранва, омекотва и поддържа кожата. Той притежава още три важни свойства:

1. Топлата парафинова маска не обгаря кожата, тъй като температурата при парафинотерапията се увеличава с не повече от 1,5-2 градуса. При охлаждането си парафинът се свива, което създава лифтинг ефект. Именно заради това негово свойство дрешни бръчки изчезват, но при условие че процедурата се прави редовно.
2. Горният слой на кожата се разкътва много добре и порите се отварят безболезнено на т. нар. парников ефект, създаден от приложената плътна парафин, който не пропусква въздух. Оттук се лоп, но тъй като парафинът не пропуска и вазата, тази лоп отново помага в кожата, но отстраняване с нея покисичи продукти остават на повърхността и, тъй като размерът на техните молекули е по-голям.
3. От по-високата температура припокръта на кръв към кожата се ускорява, заради което тя започва да изглежда по-оцветена и еластична. Парафинотерапията се прилага както за лицето, така и за ръцете и краката. За дамиле, които страдат от мозоли, парафинотерапията е незаменимо овлажняващо средство!

Здравна култура



КОВАРНАТА ОСТЕОПОРОЗА

НАЧАЛНИЯТ СТАДИЙ НА БОЛЕСТА МИНАВА ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗСИМПТОМНО, КАТО ПОСТЕПЕНО ПОДКОПАВА И РАЗРУШАВА ОСНОВНАТА ОПОРА НА НАШИЯ ОРГАНИЗМ – КОСТНАТА СИСТЕМА. КАКВО ТЯВЯВА ДА ЗНАЕМ, ЗА ДА МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ ПРОФИЛАКТИКА?

Елена (на 56 години) пада на стъпалото на вилата си. Болката в крака ѝ е толкова силна, че едва намира сили да поизйти на „Бърза помощ“. След час-два, което може да се смята за голям късмет, жената попада в местната болница, където ѝ правят операция. Година след операцията обаче Елена още изпитва силни болки в бедрото и не може да ходи. След още една година ѝ правят друга операция. След случилото се Елена си спомня, че 4 месеца преди травмата усещала болка в крака и се обирнала към ортопед, който предположил артрит. Но при проверка на рентген не открил нищо. Друге лекар изяснил, че причината за болката е микроскопична пукнатина на костта, която също била първо видима на рентген. И в края на краищата мичицката пукнатина е станала причина за случилото се на стъпалото на вилата.

Възможно ли е толкова незначителна пукнатина да причини такава голяма травма? Във форум в

интернет Елена открила много подобни истории на жени между 50- и 60-годишна възраст. Една се навела неуспешно напред, заминала и паднала. Друга просто стъпнала накриво и пак паднала. Паданията на всички жени завършили със счупване на бедрената кост. И, забележете, само на една от всички тях била поставена диагноза остеопороза.

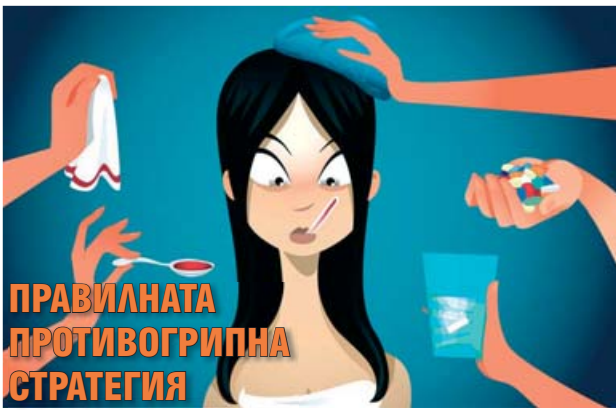
Ако бедрената кост на възрастна жена се счупи не в резултат на травма или сериозен инцидент, а просто от површена обичайна ежедневна активност, е почти сигурно, че става дума за остеопороза.

КОЕ Е В НОРМА И КОЕ – НЕ

През 80-те години на миналия век за остеопорозата се добровещно рязко. Този диагноза се поставяше на възрастни хора, претърпели счупване на шийката на бедрената кост, като в 25% от случаите пациентите са умирали от усложненията през последващата година. Ситуацията се променя през 1992 г., когато в Рим се събират воеци ле-

кари от цял свят, за да обсъдят възможностите за лечение на жени в рисковата група, но преди това да са претърпели травма. Основната тема била възможно ли е да се установи предразположеността към остеопороза.

На тази конференция се приемат международни норми за измерване на плътността на костите, които щекарите по цял свят прилагат и до днес. Изследването на костната плътност се нарича денситометрия и се определя по т. нар. Т-скала (T-score), която показва степента на плътността на костите в сравнение с плътността на костите на здрава жена на пика на активността си. Били определени и показатели, които съответстват на нормата и извадят налицето на остеопороза. Междинонто (позрационното) състояние получава наименованието остеопения – понижаване на костната плътност. Но самата диагноза остеопения е доста размазната – може да означава, че валише показател са съвсем малко



ПРАВИЛНАТА ПРОТИВОГРИПНА СТРАТЕГИЯ

Какво да правим и какво не бива да правим, ако някой в семейството вече е болен

3 а да сте сигурни, че диагнозата е грип, а не настинка, трябва да запознате само едни факт – грипът

Веднага започва с висока температура

Когато се повдига рязко на фона на практически напълно здрав организъм. Точкова температура, не пациентът може да изобие с точност до половин час кога точно се е разболел. Температурата се влиза много рязко и започва болен често получава треска, гъабоние, вие на събит и остра болка в очите. Това са типичните симптоми на започващ грип.

Грипът е инфекция

която повечето хора понасят нормално, получават имунитет към нея и след няколко дни се чувстват напълно здрави.

Може да се каже, че ежесезонните епидемии от грип са нещо като тренировка за нашия имунитет.

Запоя – без паника! Да, смъртността от грип е факт – имало я е и винаги ще я има. Но се случва много рядко и обикновено се дължи на комбинацията от грип и друго сериозно заболяване!

Оптимални условия за болния

- 1 Той трябва да лежи в уютно легло, забит с топло одеяло.
- 2 Температурата в стаята му трябва да е около 20°, а влажността, която е много важна – 50-70%. Ако се налага, включете и овлажнител за въздух, метелете мокра хавица کنارя върху радиатора или пък смочете върху него стъкло.
- 3 Проверявайте стаята колкото може по-често (но забивайте

те добре болния през това време).

Вирусът на грипа не живее на студио, а влажността трябва да е по-голяма, за да не пресъхват слузестите тъкани на болния (това помага на организма да се бори сам с инфекцията). Това трябва да имат предвид най-вече онзи, който за профилактика на грипа приемат мултимултипрери.

Имулната система работи най-добре, когато системата обвива в носа е достатъчно влажна. Запоя влажният въздух в стаята на болния, пиенето на голямо количество течности и механично овлажняване на слузестите тъкани са много важни!

4 Не карайте болния да яде насилно. Ако той пожеласе, дайте му нещо леко, възхладително и течност



ЗАВИСИМИ ОТ ЛЮБОВ

Или как да обичаме здравословно

Когато даваме ухо на някоя прочувствена история, често си казваме, че това на нас не може да ни се случи – има някаква!

застоял по цял ден външи и опледжаха малката ни роля... И изведнъж осъзнах, че

Бях забравила за себе си в нашето НИЕ

Оправдавах понюха негодим мило му отношение към мен с това, колко сприваха, изнервена и скучна съм станала. И как само съм се фиксирала върху него и неговия живот... А съм психо (септис се и това), който боре познати механизми за обезбавяне, за ценителска функция с друга, за бясност и спазване, както и погрешните месеци в една връзка. Бях работила вече със зависими хора и прекарно знаех докъде води едно подобно приравняване, та макар и към лобом човек! Увервам ви – то не е поразително от приравняването към алкохол например. Товава понах на книга, в която пишеше, че ако изживяваме всяко нещо до детайл с реших, които въздаме у себе си, когато се опитваме да го анализираме и да му даваме логически съвети, за да му спестим безумна криза и проблеми – това е

сигурен белег, че обичаме зависимо

Повечето жени са обичали поне веднъж в живота си прекалено си-

но (моест зависимо) някой мъж. Други пък постоянно в любовта по този патологичен начин. Те така са обесени от партньора си (но в същото време и те също го обесват), че дори жертват работоспособността си и променят ежедневните си навици и потребности, за да са постоянно до него. И дори у да установят безмислицето на погубна връзка, продължават да се бият с убеждението, че ще променят мъжа до себе си или че нещата ще попречат, но изключително с тяхна помощ и намеса. Ако пък вземат решение да съвместят с него, това се превръща в истинско душевно самоунищожение с чисто физически симптоми като загуба, гъабоние, болки в гръбнака, депресия, вина, замъгляване в себе си, откъсване да се приеме реалността, самобичване и прочие патологични симптоми.

Кои жени са склонни да обичат така

Те си приличат по няколко параметра, с които е свързан и свързан им да не бъдат изоставени. Дълбоко зад това несъзнателен страх стои убеждението, че те не са способни за обичта на някого, че не я заслужават. Тези жени попарват цялата си любов на някой мъж с

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



ИНТЕРВЮ ДЖУМИРИЯ РОБЪРТС: „Уча се да живея БАВНО“

Да се обича тя наистина не умее – всички табоици вече отбелязана това, и то още преди петнадесет години. Сивият костюм с гъази ревери не ѝ стои вистук, а направо спармоза. А пъстрата бужка не се вписва въобще в стаята ѝ. Но все пак... Естествено, може да се каже, че все пак тя е збедна и за себе си четирисест и пет години изглежда чудесно; че все пак ѝ обоават милиони... Но това „все пак“ въобще не похвалява на жената, седнала на кресло пред мен! Защото даже неосъществяват ѝ не се нудят от нищоизжудение. И не заради анишме и постижения, а заради нелипата естестволюбие и желанието дълбоко сподобяване (за до усещане) – наук на това, как я възприемат другите. И заради очевидната ѝ зомпостен да разговаря с мен за важното, а не за бужки, фитнес, диети или разкриващи програмата. Тя ми дава голям шанс и ми има доверие. Но аз все пак изпитвам необходимост да започна разговор изменно с красотата.

Едва ли не за всяка забележителна млада актриса днес казват: „О, това е новата ДЖУМИРИЯ РОБЪРТС! Но никой от „новите“ не успява да повтори НИТО УСМИВКАТА ѝ, НИТО ИСКРЕНОСТА ѝ, НИТО ДАРБАТА ѝ ЗА ДЪБ ЦЕНТЪР НА КАДЪРА. Средна се със „старата“ ДЖУМИРИЯ РОБЪРТС, която... не обича КВАВИЧКИ И НАРЧКА НЕЩАТА СЪС СВОИ С ИМЕНА.

социалните протести станаха нещо обикновено, в който обещаване започва да осъзнава други ценности и да ги налага? – Ако ще ми задавате въпрос за разкоша, товава ме попитайте какво е разкошът за мен. – А какво е разкошът за вас? – ДЖУМИРИЯ РОБЪРТС: „Джумири, днес вие не сте само кинозвезда, а още на марката „L'Inkoo“ – рекламните нап-пн-пн-пн арочна La vie est belle. Како е да бъдеш още на разкоша в едни обичавани се събит, който кризата събуди от потребителския му смъ? В събит, в който

пък крем не са същото? Прекрасните и категорично неизуки дребнички са безцелност майните крочета към свободата. Личната, възприемата. Знаете, това е остаряваща теория – че материалното промишленост на духовното. Маю-тзи някакъв... (Мнозинств е политическа доктрина, създадена от лигера на Китайската коммунистическа партия Мао Цзунг във основа на марксизма и ленинизма – бел. ред.) Животът е по-сложен и по-убав – в него всичко е едно, едно, едно. Сигурно по природа съм даунцифур. Но в не смисъла на онзи, който се за-



РЕЦЕПТА ЗА ДОСТОЕН ЖИВОТ

Как Юнг стана Юнг
През 1906 г., работещи в клиника в Цюрих (Швейцария), психиатър Карл Густав Юнг (1875–1961 г.) се убавна от идеите на Фройд, с които го свързват неколководно приравняване и сътрудничество. Фройд нарича Юнг свои научен привик, но впоследствие Юнг се откъсва от много от принципите на психоанализата и се потопя в изследването на митовите, историята на цивилизацията и окултните практики. Окончателен разрыв между двамата – и философски, и личен – настъпва през 1912 г., след публикуването на статията „Символ на трансформацията“. През 1914 г. Юнг напуска поста президент на Международната психологична асоциация и създава нов метод на психотерапия – аналитичната психология.

ОТЪЛ ПРЕДАТЕЛ НА РАЗУМА
Наследството на Юнг е сложна и многопластова материя. Простора се от психологията до духовните практики, странствата при ахилимата и астрологията, будизма, кабата, будейските сюети и приказката на Брати Грим. Погледно на психизма на Фройд, който смята, че човек е обречен на несприятелни вътрешни пропийборчи. Юнг презира това „жестокостта на грубиян, хармония и дава простор за реализиране на най-съкровението ни мечти. Юнг поощрява човека да престъпни жестокостите на статията „Символ на трансформацията“. През 1914 г. Юнг напуска поста президент на Международната психологична асоциация и създава нов метод на психотерапия – аналитичната психология.

Революционен новатор и класик енциклопедист
Наричан го един от блестящите учители по живот. От всички класици на психологията Юнг е най-големият и най-важният. За него всичко свързва противоположностите и допълняне (както ин и ян). Именно така според него се спомнат съзнанието и познанието – те не са в конфликт (както при Фройд), но и не действат заедно (както е при Адлер). Те в преобръщане вг се отразяват едно друго, както феноменалитет и поштивит, и се допълват. Юнг открива търпено на крайната истина, във всички тоу търси баланс и хармония. Досиана едностранчивост намира той у ебоните съвременни конкуренти Фройд и Адлер.

психологията „архетипи“ и „коллективно несъзнавано“, които той пръв предложи на света, се използват с охота и от политическите, и от естетическите анализатори. Макар и специалността да свързват, че трудовете на Юнг са трудни за четене, а времето му – обръквачи. Киното му се превръща по цял свят в огромна тиражира. Защо ценете на Юнг са толкова привлекател-

ни за нашите съвременници?
За целта обаче трябва да използваме навика си да приемем само това, което може да се измери и претегли, и да се научим да се доверяваме на интуицията и въображението си. Непознатието на разума тайни са организационна част от личностния свят. Без връзка с тях личностният живот е безформен. Ето едни характерни цитати от класическата философия: „Душата не е напълно повдигната на прос-

пранството и времето. В принципта и ценената може да бъде прозряно бъдещето. Само небезопасното открива тези факти.“
ТРИТЕ „А3“-А
Личността ни в представяне на колективността е организационна върху три елемента – егото и две несъзнавани. Егото е център на съзнанието – това, което похвалява и бежи от нас да остава себе си и

ЯСНО И БЕЗ ДУМИ

МНОГО ХОРА НЕ ГОВОРИТ ТОВА, КОЕТО МИСЯТ. МОЖЕТЕ ДА РАЗБЕРЕТЕ ИСТИНСКИТЕ ИМ МОТИВИ, АКО САДИТЕ И ПРАВИЛНО АНАЛИЗИРАТЕ ЕЗИКА НА ТЯЛОТО ИМ.

Наскоро Азми Пуиз, авторът на бестселъра „Езикът на тялото“, изнесе лекция в НЦК по темата. Забавни експериментите си познават в сферата на комуникациите по-е основани на наричан *Mr. Body Language* (последния Език на Тялото). Азми започва кариерата си в аспирационния бизнес и заради това, че умее правило да интерпретира сигнал, които другите дори не забелязват, на 21-годишна възраст е най-младият агент, продал пощи за повече от един милион долара.

За съвечерие, жените разбират по-добре езика на тялото от мъжете. Особено майките, на които им се налага да разбират интуитивно какво иска детето им, което още не може да говори.

ТРИТЕ ПРАВИЛА ЗА ТЪКАУВАНЕ НА ЖЕСТОВЕТЕ
1. Не тъквайте изолирано. Ако някой се почесва по главата, това може да означава неувереност или не нещо е забравил, но може да е знак, че събеседникът ви просто има върхот. Следете верзиата от жестове, а не отделните жестове.
2. Сравнявайте дали това, което човек събеседникът ви, съвпада с онова, което говорят неговите жестове.
3. В контекст. Ако човекът седи със скръстен раце и крака, а в стапата е ступено, по-скоро и на него му е ступено. Ако обаче в стапата е топло, по-скоро човекът е настроен позитивно.



МНОГО ХОРА НЕ ГОВОРИТ ТОВА, КОЕТО МИСЯТ. МОЖЕТЕ ДА РАЗБЕРЕТЕ ИСТИНСКИТЕ ИМ МОТИВИ, АКО САДИТЕ И ПРАВИЛНО АНАЛИЗИРАТЕ ЕЗИКА НА ТЯЛОТО ИМ.

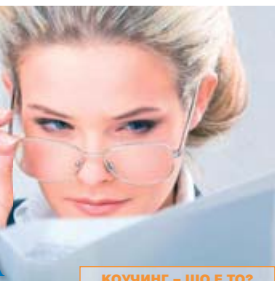
ПО-ВЕРОЯТНО Е ТОЙ ДА АБЪЖЕ



1. Придържа устни с ръка. Силно много ви професионално се опитва да потисне проказливото на езика. Дълъг човек крак устните си и няколко преста или със свет върхот, не променят смисъла на жеста.
2. Дръжката носа си. Понякога нещо, с почти невидими обжигане, и по-често много важно да се действа ясно, по-следователно и да не се откъсват при първите повикли се трудиности. Също и да обясните на детето си защо се налагат промените.
3. Търка очите си. И това жеста говори за опит на излиза да боярка ляжа с всички ляжката е лесничка, бяла в обжигане. Жестите започват по-рано трептат очи. За да не развалят жеста си. Висота това не отблъскват пространството погледом вляво.
4. Развалята врата си. Лявата ръка издържана на врата и шията, която човек започва да се пошепва или да разваля в ръка така лежи.

ОФИС 10 КОУЧИНГ СЪВЕТА

ДА НАПУСНА ИЛИ ДА ОСТАНА НА ТАЗИ РАБОТА



КОУЧИНГ – ШО Е ТО?

Ако сте скептични или пък изобщо не знаете що е то коучинг – ова ще се опитаме да ви споменим на неговата страна. Понятието идва от английската дума coach и означава „тренер“, „наставник“. Тест човекът, който води отбора към резултат, към победата. От друга точка на социалния живот и индивидуалната сфера коучинг е нещо като личен помощник и/или наставник. Практиката, естествено, идва от САЩ, където се е зародила преди около 30 години. Методът позволява по-добре да разберем себе си, да осъзнаем истинските си желания и да се концентрираме върху собствените си възможности, а не върху минималите си грешки. Това е отличен подход в ситуации, в които искаме да променим нещо в живота си в посока на това да получим по-увереността от работата и общуването посредством поменчалите, които имаме. Коучингът не ни казва как трябва да постъпваме. В хода на своите консултации обаче те заставят човека точно въпроси, че ние сами можем да направим изборите, от които се нуждаем. Спечелихме ли ви? Ето още един интересен аргумент. Методите на психотерапията ни помагат да намерим отговора на въпроса „Защо не ми се удря да променя живота си?“, коучингът отговаря на въпроса „Как мога да го променя?“.

2. РАЗБЕРЕТЕ КАКВО ВИ ПАШАИ

Често прича за това да не мърдаме от местото си са нашите страхи. Осъзнайте ги и намерете баланс. Например между страха да загубите зрява работа (с отпадна заплатата и възможности за развитие) и страха да не пропуснете нещо много важно в живота, отпаднайки новата работа. Да кажем, че имате успешна кариера в международна корпорация, но на въпроса „Какво е най-важното за мен?“ отговаряте: „Да се занимавам с децата си.“ В тази ситуация чувството за вина към децата ви пречи да почувствате удоволствие от работата си. Може би не е необходимо да напускате работата, а просто да разрешите командировките. Ако себебодете време отпашо не е достатъчно за максимално позитивните последици за по-различни мерки.

1. ФОРМУЛИРАЙТЕ ЖЕЛАНИЯТА СИ

Осъзнаването на дългосрочните планове е необходимо, за да стумете да промените живота си. Определете какво наистина е важно за вас в професионалния, социалния и семейния живот. Какво от това, което правите, наистина ви носи удоволствие и кое в живота ви върви по шерца, под напора на обстоятелствата? От какво сте зомбни да се откажете? Когато си изясните какво точно искате, ще можете да формулирате четите и промените, с които да си постигнете. Само по този начин ще придобиете увереност да се пропоставите на вашните обстоятелства.

3. НАМИРАЙТЕ СОБСТВЕНИ ОТГОВОРИ

Ние сами можем да формулираме това, което искаме да променим в живота си. Запаметте се с твърдението, защото в търсене на новото винаги преживяваме несурвоя в началото. Не усещаме тържата пова пог краката си, а това може да причини прелога и желание да оставим всичко, както си е било. Оставете си време и свържете необходимата вътрешна работа. Така пренастроика ще ви позволи да излезете от омалозначия кръг и да видите новите възможности.

4. ПОСТАВЕТЕ СЕБЕ СИ НА ПЪРВО МЯСТО

Умението да бъдете себе си е изразява в увереност, независимост и смелост да изкажате собствената сле-

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



Струва ви се, че детето ви е азски недисциплинирано и има нужда от зрява ръка. Вероятно още можете да коригирате ситуацията, време е да проесмислите правилата на семейните поведение.

УКРОТЯВАНЕ НА МАЛКИ ЧУДОВИЩА

Наседникът ви откъзва да си подрежда целите, по-голямата част от свободното си време прекарва пред компютъра и невинаги ви уредствя с развоор. Все по-често ви се струва, че сте отгледали малко чудовище. И повече от всичко на света ви се иска да върнете времето назад, детето ви отново да е малко и безропотно и да започнете да го възпитавате отново така, както на вас ви харесва. Явно трябва да промените правилата на обущване в семейството. Ясно е, че колкото по-малки са децата, толкова по-лесно може да спазе това. Макар че трудиности възникват при всички възрастни. Психолозите убявяват, че дори тийнейджърите могат да бъдат причучени на дисциплина, ако към тях се подходи тактически правилно.

Съвещия успех можете да поискате от него от упре да разговаряте с вас само на киналски. За това е много важно да се действа ясно, последователно и да не се откъсват при първите повикли се трудиности. Също и да обясните на детето си защо се налагат промените.

1 ПРИЗНАТЕ СОБСТВЕНИТЕ СИ ГРЕШКИ

Чак могава посочете и грешките, които е допуснало детето. Поневорете сполучно, без да обобщавате. Каквте например: „Много ми е тъжно, че по-рано ви разрешавах да си разхвърляте вещите, да не ми помагате в къщиата работа и да развоорват се мен така невъзпитано. Вече товава нещо няма да позволявам.“ Така детето ви разбира, че признавате и собствената си вина. От друга страна, му пропизгате ръка за помощ и обещавате какви промени предстоит.

Много е важно да изберете правилното време и място за развоора. В обичайни условия ние се държим по обичайни начини. За това като начало е необходимо да смени-

те обстановката. Ако „атакувате“ детето си за това, че не трябва по цял ден да седи пред компютъра, докато то за пореди път си е пунало любимата компютърна игра, ефектът ще е нулев. Ако вие щете дете е навършило 10 години, заветете го в някое кафе. Така то ще се усети по-възрастно и ще можете да провечете сериозен разговор. Ако искате от него помощ в къщиата работа, преварително направете списък на всички домашни задължения, които обикновено поемате вие. Преведете на детето си само да избере тези от тях, които би искало да изпълнява. Когато има право на избор, то по-лесно ще приеме вашите условия. Обяснете му, че вие съвсем не искате да заместите беззряното детство с експлоатация на детския труду вкъщи. Обяснете му, че може да разполага с джобни пари, разрешете му да купи приятелски вкъщи, лускайте го да ходи на гости.

2 ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

За много родители е проблем да

от 15 ОКТОМВРИ по 15 НОЕМВРИ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

Астронавигатор

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

- ОВЕН
Воля за по-зубав живот
- ТЕЛЕЦ
Рискът е препоръчителен!
- БЛИЗНАЦИ
Любов струи отвсякъде
- РАК
Продуктивни и интуитивни сте
- ЛЪВ
Контакти, срещи, пътувания
- ДЕВА
Решавате финансови проблеми
- ВЕЗНИ
Промяна на ценностната система
- СКОРПИОН
Обуздавате страховете и комплекси
- СТРЕЛЕЦ
Не допусквайте емоционална нестабилност
- КОЗИРОГ
Нов бизнес или брак
- ВОДОЛЕЙ
В зоната на оптимизма сте
- РИБИ
Подкрепта от приятелю

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар

ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ

ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

© BILBO INFORMATION. WWW.LISTE.COM

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

