

Бойка Николас

Методът БОИ
Благодаря, Обичам, Прощавам

„Методът БОП© – Благодаря, Обичам, Прощавам“ и логото са регистрирана търговска марка.

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана, в каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

Тази книга не е учебник по психология. Правото за издаване на тази книга на български език принадлежи на „Испано-българска асоциация“.

© Бойка Николас – автор, 2015 г.

ISBN

Издава Испано-българска асоциация

www.boikanikolas.com

БОЙКА НИКОЛАС

Методът
БОИ

*Благодаря
Обичам
Прощавам*



ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ В СЕДЕМ СТЫПКИ
И
СЕДЕМ КРАТКИ ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКС

*На децата ми – най-големите
учители в моя живот!*

СЪДЪРЖАНИЕ

Приказка за момиченцето	7
Благодарности.....	14
<i>Част I</i>	
<i>ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ В СЕДЕМ СТЬПКИ</i>	<i>15</i>
<i>Стъпка номер 1</i>	
Прощавам на себе си	17
<i>Стъпка номер 2</i>	
Прощавам на другите.....	25
<i>Стъпка номер 3</i>	
Поемам 100% лична отговорност.....	33
<i>Стъпка номер 4</i>	
Благодаря и обичам!.....	45
<i>Стъпка номер 5</i>	
Проявявам разбиране (Емоционална интелигентност).....	57
<i>Стъпка номер 6</i>	
Аз действам! (Разликата между действие и реакция)	69

Стъпка номер 7	
Аз съм! Или как да определим своята мисия в живота	79
Стъпка номер 8	
Започвам отначало и се упражнявам всеки ден ..	99
Част II	
СЕДЕМ КРАТКИ ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКС.....	101
Техника номер 1	
Дишам, издишам.....	103
Техника номер 2	
Успокоявам съзнанието си (Техника „Пламъка на свещта“)	109
Техника номер 3	
Имам вълшебни ръце.....	113
Техника номер 4	
Освобождавам напрежението (Техника на „парцалената кукла“).	121
Техника номер 5	
Практикувам мълчание (Мълча, слушам и гледам)	127
Техника номер 6	
Повишавам вибрациите си	133
Техника номер 7	
Аз съм любимото дете на Вселената	139
Ако можех да ви родя отново...	
(Писмо до децата ми)	147
Послеслов	151
Думи на редактора.....	153

Приказка за момиченцето

Имало едно момиченце със светла къдрава коса, бяла кожа и светли очи. Като малко, то било много объркано и често правило пакости, лутало се и търсело обич. Не че не го обичали, просто то си мислело така...

Търсило любов и вместо да се огледа по-близо, я намерило в една много далечна и топла страна с палми, два океана и мургави хора, които много обичали да танцуват и да се веселят, въпреки че били бедни и къщите на много от тях били разрушени преди много години от голямо земетресение.

Но на момиченцето все не му достигало нещо, въпреки че вече не било дете, а жена, която родила свое момиченце – с тъмна къдрава коса, смугла кожа и дълбоки бадемови очи.

Жената, която уж била жена, пък се чувствала като непораснало момиче, пак продължавала да търси обич, без и да подозира, че ако не започне

да обича себе си, ще остане сляпа за обичта на другите. Не защото не получавала любов, просто тя не се обичала достатъчно...

Един ден тази жена-момиче се отскубнала от прегръдките на тропика, от ритъма на салсата и пропътувала хиляди километри, за да се завърне в своя град, където се издигала висока и красива планина. То много я обичало и често изпивало величието ѝ с взор, впит в един от върховете ѝ...

Но пак не ѝ достигала обич...

В това лутане, лабиринти и търсене на любов, тя отново заминала за чужда страна, където, незнайно защо, биковете били на почит, темпераментни цигани пляскали с ръце, тракали с касанети и карали китарите да стенат...

Там, в тази страна на вятърни мелници, вино и ветрила, един ден момичето – жена, съвсем надейно, било запленило от магическия звук на една гайда и неочаквано потънало в смеха, погледа и прегръдките на добрия гайдар...

И макар гайдарят, като истински силен мъж да не обичал да говори за това, душата му също била наранена. Затова и двете им души се слепа и извикали една друга мъдра душа – тази на

малкото светло момченце, което да им показва правилния път и посока.

Някъде по пътя – стария, или новия, макар и намерила обичта, стиснала ръчичката на малкото си светло момченце, жената изпуснала ръчичката на своята дъщеря – тази с тъмната къдрава коса, мургава кожа и тъмни бадемови очи. Не само изпуснала малката ѝ ръчичка, а и записана в ежедневието и грижи, забравяла да слуша какво ѝ говори нейното момиченце. Била много изморена от работа... А сигурно се е чувствала много важна – не била вече жена-момиче, а дама, която можела да си купува скъпи неща...

И така, един ден разбрала, че малкото момиче се е изгубило, пуснало ръката ѝ, вече не искало да ѝ разказва своите интересни истории...

Тя първо си казала: „Как така ще се изгуби, като има такава успешна майка. То прави глупости, но ще го разбере и ще се върне.“

Минавали дни, минавали месеци, но момиченцето не се връщало при майка си, криело се...

Сигурно искало тя да го чуе и затова не се появявало и мълчало...

На тази майка ѝ отнело много години, за да може да започне да чува и разбира гласа на момиченцето си. Първо си казвала: „Каква добра майка и какво лошо момиченце, дето се губи!“

Но после поговорила с най-близките си, с нейните „учители по възшебства“, които ѝ помагали в търсенето на момиченцето и с нейните две приятелки от училище, защото на всички им било много мъчно, че момиченцето се е изгубило...

Тя никога не забравила за добрите хора, които ѝ подали ръка, за да дири момиченцето си.

Не забравила и дървото в двора, където живели в чуждата страна, защото то било нейна утеха и изповедник. Било пазител на следите от парещите ѝ сълзи.

Жената – майка всяка вечер се обръщала към луната и казвала: „Луна, ти, която виждаш и знаеш всичко, моля те, като зърнеш моето изгубено момиченце, кажи му, където и да е, че много го обичам и го моля да ми прости. Нека се върне при мен.“ Майката говорела всяка вечер с луната, защото се намирала в чужда страна и близките ѝ били далече...

Някои я упреквали, други – просто вдигали рамене, а трети казвали: „На мен, това никога няма да ми се случи...“ И разбира се, всички били прави за себе си.

Жената знаела, че момиченцето било отговорно за постъпките си, но то много ѝ липсвало...

Майката плачела всеки ден, не изпускала момиченцето от ръцете си. Тримата заедно с

добрия гайдар търсили момиченцето по улиците ден и нощ.

Много хора я упреквали, други я съжаливали, трети ѝ давали съвети... Жената в страната с уханье на портокалов цвят много пъти предпочитала да спи дни и нощи, за да не се събуди и да разбере отново, че е изгубила момиченцето си. Но се събуждала, защото държала момченцето за ръка, не искала и него да изпусне...

Някои ѝ казвали, че „жонглирала с много топки“, можела да изпусне и загуби завинаги някоя от тях. Жената не искала повече да изгуби нито една от „топките“, защото обичала всички и те били много мили и скъпи за нея.

Тя се връщала често в родните си град и страна – с планина по средата, защото планината ѝ давала сила, а и имало един каменен връх, който ѝ помагал да страда по-малко. Жената търсила упование в своите корени, държала силно момченцето за ръка, слушала мъдрите му приказки и се утешавала със звука на гайдата и смеха и обичта на гайдаря.

Колкото повече търсила и намирала себе си, толкова повече усещала, че изгубеното момиченце ще се появи отново. Колкото повече си

прощавала и се обичала, толкова повече изгубеното ѝ момиченце се приближавало...

И ето, един ден, след много години, станало истинско чудо...

В страната, където растяло едно мъдро и древно дърво – една вековна мура, и където се издигала възшебна планина, майка и дъщеря се срещнали отново.

Момиченцето било цялото в рани, кървяло, било уплашено, плахо и недоверчиво... По пътя срещнало добро и лошо, много пъти викало „мамо“ в тъмното, плакало, падало, обичало „мама“ и я мразело, защото мислело, че „мама“, не била неговата „мама“, виждало истини и сенки, вярвало на лъжи и правди.

Срещата не била само между тях двете, срещата била на тях самите с тях самите, защото заради „любовта доброто винаги побеждава“.

Момиченцето с тъмните бадемови очи, къдравата коса и смуглата кожа разбрало майка си, защото и тя самата станала майка, превърнала се в момиче-жена, което от своя страна заминало за тропика, в страната на своите корени, страна с два океана, с палми, с музика, много слънце и весели хора, които винаги танцуват, въпреки че са бедни. Заминала в търсене

на обич и щастие, обич към нея самата и останалия свят, после се върнала отново в родината и града с „вълшебната планина“ и се заела да лекува душата си.

Може би момичето – жена ще пропътува много километри, докато намери обичта и себе си, а може би вече ги е намерило. Кой знае? Дори, сигурно в този момент, те двете – майка и дъщеря, отново хванати за ръце, си разказват за чуждите страни, радостите и умората от пътя... А може би на майката ѝ се иска да бъде така...

Защото винаги си заслужава да извървиш пътя, въпреки камъните, въпреки тръните, въпреки умората, въпреки препятствията, защото важна е не целта, а самият път!

Благодарности

Тази книга изразява благодарността ми към всичко, което ми се е случвало и ми се случва. Нека бъде благословено, защото то е част от израстването ми. Аз съм такава, каквато съм, благодарение на извървения път!

Изпращам на всички вас огромната си любов и благодарност, защото с годините разбрах, че нищо друго, освен да БЛАГОДАРЯ, да ОБИЧАМ и да ПРОЩАВАМ, е без значение!

Признателна съм ви, че споделяте с мен времето си – едно от най-ценните ни притежания!

Обичам ви!

Бойка Николас

**ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ
В СЕДЕМ СТЬПКИ**

**БЛАГОДАРЯ
ОБИЧАМ
ПРОЩАВАМ**



ПРОЩАВАМ НА СЕБЕ СИ

*„Човек не може да даде това,
което няма.“*

Алфредо Кулебро

Най-простите наглед неща се оказват най-сложни. Какво толкова значи да простиш? Истината е, че Прощката, заедно с Любовта, се оказват едни от най-трудните задачи за изпълнение. Защо ли? Първо има два вида прошка. Единият е да простиш на себе си, а другият – да простиш на околните. Кое според вас е по-лесно? Най-трудно е да оправдаеш себе си. Да простиш на другите е по-просто. Ние сме най-големите си съдници. Критикуваме се сурово, а искаме другите да ни обичат и прощават. **Това е възможно единствено и само, когато сами успеем да си простим! Когато приемем недостатъците си и заживеем без чувство за вина!** Но как да стане? Ще помислите, че на теория е лесно. Питате се: „защо е необходимо да прощаваме“? Отговарям ви – защото ако не простим на себе си, или на другите, рано или късно ще се „разболеем“. **Прощката ни е необходима, за да сме здрави – емоционално, душевно и физически.**

Запомнете това правило: **„човек не може да даде това, което няма“**. Тоест, ако вие не сте простили на себе си, не можете да простите и на другите. Ако вие се отнасяте зле със себе си, не можете да се отнасяте добре с другите. Ако вие не обичате себе си, не можете да дадете любов на другите.

От днес, от този момент, започнете да практикувате прошката към себе си, като се приемате безусловно такива каквито сте – с вашите светли и тъмни страни. А за тази цел трябва безстрашно да надникнете в душата си и да се обърнете към тъмната си страна. Тя е част от всеки един човек, тя ни е необходима, за да научим уроците си, тя допълва светлата ни същност, която толкова харесваме и обичаме така, както се допълват слънцето и луната, денят и нощта, мъжът и жената...

Хайде, сетете се за три неща, които не харесвате в себе си, назовете ги, после ги приемете като част, която ви е необходима, за да се развивате и усъвършенствате. Приемете ги така, както приемате децата си или любимите хора, с техните недостатъци, обичайки ги безусловно. Това е вашата „домашна работа“, уроците ви в този живот. Именно с приемането и прощаването, насочено навътре, започва пътят към трайното Щастие.

Не може да бъдем „свръхжени“, „свръхмъже“, „свръхдеца“ или изобщо „свръххора“, но можем да се приемем и обичаме такива, каквито сме – с нашите добри и недобри страни. Да си поставим за цел да преодоляваме „тъмнината“ в нас с обич и прошка. Това е основната задача в живота ни.

Знаете ли какво представлява тъмната страна в нас? Това е част от същността ни, лишена от светлина, лишена от любов, защото любовта е светлина! Ето затова трябва да се обичаме и изпълваме с лъчите ѝ всеки миг и час.

Практикуване на прошка към самите нас:

1. *Признавам, че имам този проблем: (описваме го)*
2. *Назовавам го с истинското му име и той се нарича: (изричаме го...)*
3. *Приемам и обичам този проблем, наречен: (...), той ми е необходим, за да израсна като личност, да работя върху себе си и да стана по-силен*
4. *Търся и намирам конкретна помощ в мен, или извън мен, за да го реша, като извършвам следните действия: (...)*
5. *Обичам се, приемам се и си прощавам, въпреки проблемът ми, наречен: (...)*

Сега назовете поне десет неща, които обичате и харесвате в себе си, напишете ги и винаги ги носете с вас, например в портфейла си, за да не забравяте колко сте безценни и уникални. Вие имате пълното право да цените качествата си и да се гордеете с тях. Четете ги и си ги припомняйте всеки ден!

Запомнете – „човек не може да даде това, което няма“.

Ако вие не сте простили на себе си, не можете да простите и на околните.

Ако вие се отнасяте зле със себе си, не можете да се отнасяте добре с околните.

Ако вие не обичате себе си, не можете да дадете любов на останалите.

1. *Аз се обичам, защото съм...*
2. *Аз се ценя, защото съм...*
3. *Аз се гордея със себе си, защото съм...*
4. *Аз се възхищавам от себе си, защото съм...*
5. *Аз вярвам в себе си, защото съм...*
6. *Аз прощавам на себе си, затова, че съм...*
7. *Аз благодаря на себе си, затова, че съм...*

Започнете да се обичате, за да бъдете обичани! Започнете да се цените, за да бъдете ценени! Започнете да си прощавате, за да ви бъде простено!

Как ли? Като „практикувате“ прошката всеки ден, във всеки миг от ежедневието си, докато тя се превърне във ваш траен навик. Необходими са поне 21 дена, за да превърнем едно действие в траен навик. Започнете да практикувате прошката към вас, самите от днес и така всеки ден, в продължение на 21 дена, докато не станете едно цяло.

На мен ми бяха нужни около двадесет години, за да простя на себе си, но повярвайте ми, удивително е да се чувстваш добре в собствената си кожа!

От днес, от този момент, започнете да упражнявате прошката към вас, самите, всеки ден и никога не спирайте да го правите! Никога!

Обичам те!

Съжалявам!

Прости ми!

Благодаря!

Това са „вълшебни“ думи, които познавам от метода „Хоопонопоно“ на Хавайския лечител Д-р Ихалекала Хю Лен и който ми преподаде

преди години моята „духовна учителка“ в Мадрид – психоложката Даяна Лий Йонг. Това са „магически“ слова, които трябва да използваме всеки ден. Те са **насочени към** нас, самите. Трябва да ги изричаме заедно с името си. В случая моето, например:

Бойка, обичам те!

Бойка, съжалявам, за мислите ми, предизвикали дадената ситуация, която се случва извън мен (назоваваме я).

Бойка, прости ми, за всичко това, което се случва.

Бойка, благодаря ти за прошката към самата мен!

Запомнете: за да си простим трябва да бъдем сто процента отговорни за собствените си дела, **не виновни, а отговорни**. Да поемем отговорност за собствените си действия – тема, която ще разнищим в някоя от следващите глави.

Прошката към самите нас означава обич към самите нас!

Аз си простих, а вие?

„Утре започва от днес!“

Мадрид, Испания, 2014 г.

ПРОЩАВАМ НА ДРУГИТЕ

*„Не съдете, и няма да бъдете съдени,
не осъждайте, и няма да бъдете осъждани,
прощавайте, и ще бъдете простени.“*

Лука 6:37

Както казахме в предходната глава, прошката към другите е по-лесна, отколкото към нас, самите. Родителите ни, прощават на нас, ние прощаваме на децата си, на семейството, приятелите, на колегите си...

Да, има и хора, които не прощават, но докъде води това? Води до „болести“, както вече споменахме. Затова, дори да ви е трудно да прощавате, приемете Прошката като необходимост, за да бъдете здрави. Тя не е прищявка, а предпоставка за добро здраве и оттам – за щастлив живот.

Какво е отказът от прошка? Да не прощаваме, означава да поставим себе си по-високо от другите. Да смятаме, че сме по-добри, по-праведни, по-морални, по-способни и т. н. Да не прощаваш и да осъждаш е вид самонадеяност, която всички притежаваме. Знаете, че собствените грешки се виждат по-трудно от чуждите. По-лесно е да наблюдаваме отстрани.

Необходимо е да се научим да прощаваме, както на себе си, така и на другите, защото

онова, което сме критикували, по-късно се появява в собствения ни живот. Това е напомняне от страна на Вселената, че давайки, след време ще получаваме. Това е законът за причината и следствието. Ако сме били осъдителни, по-късно ще допуснем подобна или по-голяма грешка. Ще кажете: „няма гаранция, може да не се случи на мен“. Повярвайте ми – вселенските, природни или духовни закони, няма значение как ги наричаме, действат при всяка една ситуация. Те управляват живота ни, независимо дали ги познаваме, или не.

Прошката е най-голямото пречистване за душата ни! Тя е трудна за постигане, но отново напомням – както за всяко нещо в живота е въпрос на ежедневна практика.

Като малки са ни учили да си оправяме леглото, да си мием зъбите, да се къпем и т. н., но малцина са ни учили на прошката към себе си и към околните. Може би това е била трудна задача за родителите и възпитателите ни. Оказва се, че полагаме много грижи за тялото си, а не се грижим за душата си. Тя също се нуждае от ежедневно „измиване“ и „почистване“, както и тялото.

Нека от днес, от тази минута, да започнем да полагаме грижи за мислите си, за нашия

вътрешен свят, така както го правим за външността си.

1. *Прощавам... (назоваваме на кого и какво), защото вярвам, че и на мен ще ми бъде простено за... (описвам какво).*
2. *Прощавам, защото знам, че това ме прави здрав или здрава емоционално, душевно и физически.*
3. *Прощавам, защото се обичам, намирам покой и се освобождавам от негативни мисли.*
4. *Прощавам, защото знам, че никой не е по-добър, или по-лош, а просто хората са различни. Всички грешим и се учим.*
5. *Прощавам, защото приемам, че Прощката е моят личен кредит за в бъдеще. Прощка към мен, самия.*

Прощката към нас и Прощката извън нас е равна на Душевно и Физическо Здраве.

Ето я наглед простичката формула:

**Прощка към нас + Прощка към другите =
Здраве (душевно и физическо)**

Ще ви разкажа нещо.

Имах баща, на име Никола, много го обичах и той много ме обичаше. Казваше ми винаги „хубавото татково момиче“. Един студен октомврийски ден, когато бях почти на десет години, се прибрах от тренировка по лека атлетика и заварих у дома две жени, облечени целите в черно, с черни кърпи на главата – майка ми и една нейна приятелка. Вече не помня коя. Казаха ми: „Вече си нямаш татко!“ Целият ми свят, целият ми досегашен живот се срива за секунди... Оказа се, че баща ми е бил убит по невнимание по време на лов в планината от неговия най-добър приятел и братовчед. Моите роднини не простиха на т. нар. „убиец“, а аз, като дете, по онова време не се замислях толкова за вината. Израствах, без да тая омраза и злоба в душата си към неволния убиец на баща ми, но роднините ми останаха непреклонни. Аз не се задълбочавах в това, докато не минаха около двадесет и пет години.

По онова време бях в Мадрид и животът на дъщеря ми се намираше в голяма опасност. Тя не се обичаше и се самоунищожаваше ежедневно с начина си на мислене и на съществуване. Аз се чувствах много зле, бях депресирана, започнах да търся причините за случващото се... Разбира

се, първо ги търсех извън мен, но ми отне няколко години да разбера, че трябва да се обърна за тях към себе си и да поема сто процента лична отговорност за случващото се. Но това е една друга история... И така, в един мартенски ден на 2007-ма година в Мадрид, шофирайки, разговарях със сестра ми за това, че сме останали без баща и затова как е протекъл животът ни. Че е трудно да се прости на човека, убил без да иска баща ни... В този момент, по време на разговора, видях един мъж пред колата и едвам успях да спра... Разбрах за секунди, докато човекът възмутено ми се караше, и с право, че аз не съм застрахована срещу неволни фатални грешки. И в този момент, след повече от двадесет и пет години, дълбоко в себе си, успях да простя на човека, убил моя татко по невнимание...

Не знам дали знаете, че намерението носи огромна сила, заредено е с мощен енергиен заряд. То се усеща във въздуха, предава се, защото нашето съзнание и подсъзнание са свързани с това на другите в обща енергийна мрежа. Нещо като интернет пространството.

Това беше моето намерение за Прошка. То ме доведе до самата Прошка към братовчедата на баща ми. В едно от пътуванията ми до България отидох в църквата „Света Неделя“ в София.

Запалих свещ, поговорих си с човека, отнел живота на татко и от сърце и му Простих. Искрено и дълбоко. Смятам, че той го е усетил. Затова ми олекна, че почина, след като го сторих, а не преди това... Вярвам, че освободих и себе си и него с дълбоката си Прошка.

Тоса де Мар, Испания 2014 г.