

**30-ДНЕВНО**

**АРТ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО**



Co-funded by  
the European Union



**ART-ICULATE**

# СЪДЪРЖАНИЕ

- 03** Въведение  
Описание на проекта
- 06** Предизвикателство Ден 1  
Улови момента
- 08** Предизвикателство Ден 2  
Дърво на доверието
- 10** Предизвикателство Ден 3  
Мой ред е да говоря
- 12** Предизвикателство Ден 4  
Разходка с текстури
- 14** Предизвикателство Ден 5  
Маската и истинското аз
- 16** Предизвикателство Ден 6  
Осъзната капсула на времето
- 18** Предизвикателство Ден 7  
Плейлист на спокойствието
- 20** Предизвикателство Ден 8  
Моите вътрешни суперсили
- 22** Предизвикателство Ден 9  
Модел на спокойствие
- 24** Предизвикателство Ден 10  
Огледало на добротата
- 26** Предизвикателство Ден 11  
Хайку за природата
- 28** Предизвикателство Ден 12  
Разшири своя свят
- 30** Предизвикателство Ден 13  
Сафари на петте сетива
- 32** Предизвикателство Ден 14  
Ритъмът на деня
- 34** Предизвикателство Ден 15  
Кутията на тайните

# СЪДЪРЖАНИЕ

- 36** Предизвикателство Ден 16  
Поглед назад към конфликт
- 38** Предизвикателство Ден 17  
Емоционални маски
- 40** Предизвикателство Ден 18  
Карта на емпатията
- 42** Предизвикателство Ден 19  
Картичка на състраданието
- 44** Предизвикателство Ден 20  
Три момента, които ме  
изградиха
- 46** Предизвикателство Ден 21  
Писмо с разменени роли
- 48** Предизвикателство Ден 22  
През техните очи
- 50** Предизвикателство Ден 23  
Един предмет – много  
емоции
- 52** Предизвикателство Ден 24  
Моите отражения
- 54** Предизвикателство Ден 25  
Поема от открити думи
- 56** Предизвикателство Ден 26  
Тълкувател на сънища
- 58** Предизвикателство Ден 27  
От хаоса към яснота
- 60** Предизвикателство Ден 28  
Двата гласа
- 62** Предизвикателство Ден 29  
Смяна на емоционалната  
перспектива
- 64** Предизвикателство Ден 30  
Градина на мислите
- 66** За младежки работници  
Версия за водещи



# 01

## ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в наръчника „**30-дневно арт предизвикателство**“, създаден в рамките на проект Art-iculate по програма Erasmus+ (Проект № 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274).

Този наръчник е покана към лично пътуване на емоционално развитие, творческо изразяване и осъзнато себепознание. Проектът Art-iculate изследва как изкуството може да ни помогне да разбираме себе си, да се свързваме с другите и да изграждаме емоционално благополучие.

В съвременния свят често ни е трудно да назовем и изразим чувствата си или да изградим доверие и емпатия. Изкуството дава възможност да изразим това, което думите не могат. „30-дневното арт предизвикателство“ е създадено като достъпен и ангажиращ начин да използваме творчеството за по-дълбоко себепознание – **без значение от опита ни.**

В рамките на 30 дни ще откриете кратки творчески задачи, организирани в пет теми:

- **Емоционална осъзнатост и изразяване**
- **Емпатия и социални умения**
- **Осъзнатост и справяне със стреса**
- **Позитивен образ за себе си**
- **Доверие и емоционална сигурност**

Наръчникът е създаден за самостоятелна работа. Не са нужни художествени умения или водещ – важно е да изследвате със свое темпо и по свой начин. Целта не е съвършенство, а искреност, любопитство и вътрешно изследване.

Позволете си да експериментирате и да се изненадвате. Някои дни ще бъдат по-лесни, други по-предизвикателни – но всички са част от процеса. В края на тези 30 дни се надяваме да откриете нови начини да изразявате себе си и по-дълбока връзка със своя вътрешен свят.

С благодарност,  
Екипът на проект Art-iculate



# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #1

## Улови момента

### ОПИСАНИЕ

Приближете се към човек на обществено място, който е в ежедневна ситуация — например носи покупки, чака на спирка или работи. Попитайте дали може да го снимате такъв, какъвто е. Ако се съгласи, заснемете момента с внимание и уважение. Целта е да видите хората такива, каквито са — без поза и преструвка.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### **Задължително:**

Поискайте разрешение, преди да направите снимка. Изберете човек, който ви привлича с нещо.

След снимката, ако човекът е отворен, задайте прост въпрос като „Как сте днес?“ или „Какво Ви е наум?“. След това запишете едно изречение, в което си представяте какво може да чувства в този момент.

#### **Съвети за успех:**

Подхождайте с уважение и доброта, без натиск. Изберете човек, към когото изпитвате истинско любопитство. Бъдете присъстващи и се опитайте да го видите не като „обект“, а като човек със свой живот. Една искрена снимка може да носи дълбока емоция.

#### **По желание:**

След снимката създайте кратък текст или визуална история за един ден от живота на този човек. Какво може да е важно за него? Какво носи в себе си, което не се вижда? Опитайте се да разберете човешката му страна чрез наблюдение и емпатия, а не чрез предположения.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Често минаваме покрай хората, без наистина да ги забелязваме. Това предизвикателство те насърчава да забавиш темпото, да обръщаш внимание на другите и да подхождаш с емпатия вместо с преценка или страх. То развива социална увереност, любопитство и емоционална осъзнатост и напомня, че всеки човек има своя история — дори в най-обикновения момент.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво ново забеляза у този човек, когато му отдели внимание? Как това повлия на начина, по който възприемаш хората около теб?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #2

## Дърво на доверието

### ОПИСАНИЕ

Това предизвикателство е свързано с разпознаването на хората, местата и нещата, които те карат да се чувстваш сигурен, приет и подкрепен. Ще създадеш свое „Дърво на доверието“ — визуално представяне на това, което ти дава усещане за стабилност и емоционална сигурност.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### **Задължително:**

Нарисувай дърво с корени, ствол и клони.

В корените отбележи нещата, които ти дават емоционална сила (напр. музика, природа, ценности).

В ствола напиши какво означава доверието за теб.

По клоните посочи или изобрази хора или места, където се чувстваш сигурен и приет.

Включи поне един реален човек или място, на които имаш доверие.

#### **По желание:**

Добави цветове, листа или символи, за да покажеш емоциите към всяка част.

Можеш да създадеш дигитален вариант или колаж със снимки и списания.

#### **Съвети за успех:**

Няма „правилен“ начин да усещаш доверието — започни оттам, където си.

Можеш да включиш домашни любимци, въображаеми безопасни места или бъдещото си аз.

Ако ти е трудно да назовеш хора, фокусирай се върху ценности или качества, които търсиш.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Усещането за сигурност е основата за емоционално развитие. Когато знаеш какво и кои хора ти носят спокойствие, уважение и разбиране, изграждаш увереност и намаляваш стреса. Това предизвикателство ти помага да разпознаеш подкрепата около себе си и напомня, че заслужаваш сигурност и грижа.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво общо има между хората и нещата в твоето Дърво на доверието?  
Какво ти подсказва това за това какво ти носи усещане за сигурност?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #3

## Мой ред е да говоря

### ОПИСАНИЕ

Постави телефона си и се запиши, докато разказваш за деня си. Сподели какво се е случило, как си се почувствал/почувствала и какво още ти е наум. Не планирай — просто говори искрено, сякаш правиш проверка със себе си. Не е нужно никой друг да го вижда.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Запиши видео, в което говориш поне 2 минути. Бъди сам/сама, говори честно и без подготовка.

#### Съвети за успех:

- Избери една дума, която описва деня ти, и се води по нея.

Не се преструвай — просто говори. Това е за теб. Бъди искрен/искрена, дори мислите ти да са неясни или накъсани. Не е нужно всичко да е перфектно — важното е да е истинско. Ако се чувстваш неловко, започни с изречение, което би казал/казала на приятел.

#### По желание:

- След два дни изгледай видеото. Запиши второ, в което разказваш как си се чувствал/чувствала тогава и дали нещо се е променило. Виждаш ли нещата по различен начин? Повлияни ли са били мислите ти от момента?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Усещането за сигурност е основа за емоционално развитие. Когато знаеш какво и кои хора ти носят спокойствие, уважение и разбиране, изграждаш увереност и намаляваш стреса. Това предизвикателство ти помага да разпознаеш подкрепата около себе си и напомня, че заслужаваш сигурност и грижа.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Ако беше записал/а това послание за приятел или член на семейството вместо за себе си, кои части би пропуснал/а, променил/а или смекчил/а — и защо?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #4

## Разходка с текстури

### ОПИСАНИЕ

Направи кратка разходка и търси текстури, които ти действат успокояващо или ти се струват интересни — например кора на дърво, листа или бетон. Обърни внимание как те карат да се чувстваш и какви мисли или асоциации предизвикват. Ако е възможно, вземи малко парче или елемент със себе си.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Направи кратка разходка и открий поне 5 различни текстури, които ти действат успокояващо или ти се струват интересни — естествени или създадени от човека.
- Когато се прибереш, създай колаж от тях. Можеш да добавиш фон или сцена, в която текстурите се съчетават в общо място, настроение или история.

#### Съвети за успех:

- Избирай текстури, които имат лично значение за теб, дори и другите да не го разбират. Грубата повърхност може да напомня за трудност, меката — за сигурност. Изследвай ги постепенно — първо с върха на пръстите, после с дланта. Колкото по-бавно, толкова повече ще забележиш.

#### По желание:

- Напиши кратка история или комикс, в който различни части от теб „се срещат“ и разговарят. Какво биха си казали?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Тази дейност ти помага да забавиш темпото и да забележиш света около себе си чрез различни текстури. Тя развива осъзнатост, като насочва вниманието към малки детайли, които обикновено пропускаш, и те учи да бъдеш в настоящия момент. Също така помага да свързваш средата си с емоциите си и да разбираш какво те успокоява или напруга. Това е творчески начин да опознаеш себе си — чрез допир, внимание и любопитство.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„На коя текстура се задържа най-дълго вниманието ти и какво според теб предизвика това?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #5

## Маската и истинското аз

### ОПИСАНИЕ

Създай две театрални маски — една, която показва как те виждат другите, и една, която показва как виждаш себе си.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Създай двете маски във физическа форма (рисувани или изработени), приблизително с размер на човешко лице.
- Добави текстури или 3D елементи (гладко/грубо, лъскаво/матово), за да изразиш емоционалните различия. Можеш дори да направиш отвор в маската.

#### Съвети за успех:

- Добави символични елементи, които имат лично значение за теб. Например в маската „как виждам себе си“ включи символ на спомен, страх или сила, които само ти разбираш. В маската „как ме виждат другите“ можеш да покажеш нещо, което често се забелязва или което те кара да се чувстваш неразбран/неразбрана.

#### По желание:

- Напиши кратка история или комикс, в който двете версии на теб се срещат и разговарят. Какво биха си казали?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Понякога дори не осъзнаваме колко различно ни виждат другите спрямо това как виждаме себе си. Тази дейност ти помага да изследваш тази разлика чрез творчество и себеизразяване. Чрез създаването на две маски ще се замислиш за своята идентичност, силните си страни и онези части от теб, които често остават скрити.

Тя развива самоосъзнатост, емоционална честност и увереност. Колкото по-добре разбираш себе си, толкова по-лесно решаваш коя твоя версия е най-истинска — и какво искаш да споделяш със света.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„С коя маска се почувства по-комфортно, докато я създаваше — и какво означава това за теб?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #6

## Осъзната капсула на времето

### ОПИСАНИЕ

Представи си, че можеш да запазиш спокоен и щастлив момент и да се връщаш към него, когато животът стане напрегнат. В това предизвикателство ще създадеш „осъзната капсула на времето“ — кутия, плик или папка с малки неща, които ти носят спокойствие и баланс. Това е твоят личен комплект за справяне със стреса — създаден от теб, за теб.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

Намери малка кутия, плик, буркан или папка за своята „капсула на времето“.

Включи поне пет неща, които ти носят спокойствие, радост или сигурност, например:

- спомен за спокоен момент
- рисунка на място, където се чувстваш добре
- малък предмет (камък, листо, мида)
- списък с любими успокояващи песни
- вдъхновяващ цитат или послание
- снимка, която те кара да се усмихнеш
- парче плат с приятна текстура

Увери се, че всичко се събира в капсулата, за да можеш да я използваш в трудни моменти.

#### По желание:

- Украси капсулата с цветове или дизайни, които ти действат успокояващо.
- Добави малък плик с надпис „Отвори в труден момент“ и лично послание вътре.

### Съвети за успех:

Избирай неща, които наистина имат значение за теб, а не случайни предмети. Дръж го просто — капсулата не трябва да бъде сложна или скъпа.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Понякога животът може да бъде напрегнат и лесно забравяме какво ни носи спокойствие и сила. Това предизвикателство ти помага да обърнеш внимание на тези неща и да ги събереш в капсула за трудни моменти. Така развиваш умения за справяне със стреса и по-добър контрол върху емоциите си — и се грижиш за себе си по осъзнат начин.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво усещаш сега, когато погледнеш своята капсула на времето?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #7

## Плейлист на спокойствието

### ОПИСАНИЕ

Създай личен плейлист (в Spotify или друго приложение), който да бъде твоето „безопасно пространство“, когато ти е трудно. Добави музика, която те успокоява, носи ти утеха или ти напомня за твоята сила и стойност. Песните не е задължително да са бавни или спокойни — важното е да се усещат безопасни за теб. Този плейлист е за моменти, когато имаш нужда от заземяване, успокоение или бягство.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери поне 7 песни, които ти носят усещане за спокойствие, сигурност или стабилност. Дай на плейлиста име с лично значение (напр. „Дишай“ или „Моето тихо място“).

#### Съвети за успех:

- Добави една песен, която ти напомня за човек, който те подкрепя, и една, свързана с хубав спомен. Можеш да създадеш и корица или кратко описание.
- Това не е за „весели“ песни, а за такива, които те подкрепят — които те карат да се чувстваш разбран/разбрана и приет/приета. Доверявай се на усещането си.

#### По желание:

- Следващия път, когато ти е трудно, пусни плейлиста и отбележи как ти влияе всяка песен. Коя помогна най-много? Коя те изненада?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Музиката може бързо да промени емоционалното ти състояние. Личен плейлист за трудни моменти ти дава усещане за контрол, сигурност и заземяване. Това е инструмент, който винаги е с теб — напомняне, че дори в хаоса има нещо, което те разбира.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Коя песен от твоя плейлист ти дава усещане за подкрепа — и защо?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #8

## Моите вътрешни суперсили

### ОПИСАНИЕ

Всеки от нас има уникални качества — някои ярки и видими, други тихи, но силни. Това предизвикателство ти помага да разпознаеш своите силни страни, като ги превърнеш в свои „суперсили“. Ще създадеш значка или плакат, който показва какво те прави специален.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Изброй 3 свои силни качества, с които се гордееш (напр. доброта, креативност, честност, чувство за хумор).
- Превърни всяко в „суперсила“ (напр. „Имам силата на емпатията“, „Въображението ми е безкрайно“).
- Създай значка, щит или мини плакат, който показва твоите сили чрез думи, рисунки, символи или цветове.
- Можеш да си измислиш и супергеройско име!

#### По желание:

- Направи значката така, че да можеш да я носиш.
- Създай комикс, в който използваш суперсилите си в ежедневието.

#### Съвети за успех:

- Мисли отвъд уменията — личностните качества и емоционалните умения също са силни страни.
- Използвай цветове и символи, които показват как се усеща всяка твоя сила.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Разпознаването и приемането на собствените ти силни страни изгражда истинска увереност. Когато знаеш какво те прави уникален и ценен, по-лесно се справяш с предизвикателства и подкрепяш другите. Това предизвикателство измества фокуса от „какво ми липсва“ към „какво нося със себе си“.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Коя твоя суперсила те кара да се чувстваш най-горд и как я използваш в ежедневието си?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #9

## Модел на спокойствие

### ОПИСАНИЕ

Нарисувай повтарящ се модел — като мандала, зентангъл или линии — за да помогнеш на ума си да се съсредоточи и на тялото да се отпусне.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Моделът ти трябва да е бавен, повтарящ се и успокояващ.
- Няма правилен или грешен начин — просто остави рисунката да се случва.
- Опитай да рисуваш в тишина или с тиха инструментална музика.

#### Съвети за успех:

- Започни с няколко спокойни вдишвания, за да намериш ритъм.
- Остави модела да се развива естествено, без да планираш всичко.
- Фокусирай се върху повторението, не върху съвършенството.
- Създай си тиха и удобна среда.

#### По желание:

- Опитай да рисуваш с недоминантната си ръка, за да забавиш темпото и да задълбочиш фокуса.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Повтарящото се рисуване намалява стреса и помага на ума да премине от хаос към спокойствие. То те връща в настоящия момент и дава почивка от прекаленото мислене.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Как се почувстваха тялото и умът ти, докато рисуваше и след като приключи?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #10

## Огледало на добротата

### ОПИСАНИЕ

Вземи истинско огледало или нарисуй такава върху лист хартия. Около краищата украси рамката с утвърждаващи думи, цветове, символи и малки рисунки, които ти напомнят кой/коя си в най-добрата си версия. Когато се погледнеш, рамката трябва да отразява нещата, които понякога забравяш: своята ценност, своята мекота, своята сила. Това е твоето огледало на истината, не на оценката.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Запълни рамката с поне 5 позитивни думи или напомнания.
- Добави текстури (тиксо, конец, брукат, плат) или изрязани думи от списания. Можеш да помолиш и приятел да добави една тайна добра дума.

#### Съвети за успех:

- Избирай думи и образи, които усещаш като истински, дори да ти е трудно да повярваш в тях. Помисли за моменти, с които се гордееш, какво харесват другите в теб или какво си имал/имала нужда да чуеш в труден момент. Това огледало не е за поправяне, а за припомняне.

#### По желание:

- Всяка сутрин в продължение на седмица погледай в огледалото и прочитай на глас една дума. Опитай да ѝ повярваш, дори за миг. В края на седмицата запиши как се е променило усещането ти да виждаш себе си през тези думи.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Често говорим на себе си по начин, по който не бихме говорили на човек, за когото ни е грижа. Това предизвикателство ти помага да промениш вътрешния си глас чрез творчество, доброта и визуални напомнания за собствената ти стойност. С времето то изгражда самоуважение и усещане за вътрешна сигурност — с всеки поглед.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Коя е една дума, която добави и ти се иска да вярваш в нея по-често? Защо точно тя?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #11

## Природно хайку

### ОПИСАНИЕ

Природата ни кани да забавим темпото, да дишаме и да забелязваме малките чудеса. В това предизвикателство ще прекараш няколко минути навън, ще избереш природен обект, който привлича вниманието ти, и ще напишеш кратко стихотворение за него под формата на хайку.

*\*Хайку е традиционна японска поетична форма от три реда. Първият ред има 5 срички, вторият — 7, а третият отново 5. Хайку често се фокусира върху природата или малки, значими моменти.*

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Напиши едно хайку от 3 реда по модела 5–7–5 срички. Стихотворението трябва да описва нещо от природата, което усещаш чрез сетивата си — как изглежда, звучи или се усеща.

#### Съвети за успех:

- Прочети хайкуто на глас, за да усетиш ритъма. Затвори очи за няколко секунди преди да пишеш, за да се фокусираш. По-простите думи често имат по-силно въздействие.

#### По желание:

- Напиши второ хайку от гледната точка на обекта или комбинирай стихотворението с рисунка или снимка.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Писането на кратка поезия успокоява ума и изостря вниманието. Когато се фокусираш върху природата, дори за кратко, си даваш пространство да се отпуснеш, да се замислиш и да дишаш спокойно.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво ново забеляза днес, което обикновено остава незабелязано за теб?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #12

## Разшири своя свят

### ОПИСАНИЕ

Пусни бавна инструментална музика. Започни със затворена поза — ръцете близо до тялото, раменете леко свити, главата наведена.

От тази позиция започни да се движиш плавно от центъра на тялото — гърди, корем или гръб — и позволи на движението постепенно да се разгръща навън. Бавно отвори ръцете, изправи раменете и повдигни главата, сякаш се разгръщаш.

Представи си, че с всяко движение разширяваш невидимо пространство около себе си и създаваш повече място за себе си в света.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Движи се непрекъснато поне 3 минути, с бавни и плавни движения, започващи от центъра на тялото.
- Използвай дишането като водач — при вдишване разширявай пространството си, при издишване се отпускай в него. Можеш да затвориш очи или да избереш място, където се чувстваш сигурно.

#### Съвети за успех:

- Не мисли как изглеждаш — фокусирай се върху усещането. Това е за свързване с тялото, емоциите и личното пространство. Ако се чувстваш неловко, започни с малки движения — например в гръбнака или раменете.
- След като приключиш, остани неподвижен/неподвижна и усети пространството около себе си. После повтори движението, но си представи, че създаваш защитно пространство за някого, за когото ти е грижа. Какво се промени в движенията и усещането ти?

### По желание:

- Опитай упражнението пред огледало, за да видиш как се разширява пространството ти.
- Или го повтори с различна музика и забележи как се променя енергията ти.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Често носим напрежение в тялото си и се „свиваме“, без да го осъзнаваме. Това предизвикателство помага да си върнеш физическото и емоционалното пространство чрез осъзнато движение. То развива осъзнатост, освобождава напрежението и дава момент за усещане за стабилност, присъствие и вътрешна сила.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво беше усещането да заемаш пространство съзнателно и какво повлия на това да бъде по-лесно или по-трудно?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #13

## Сафари на петте сетива

### ОПИСАНИЕ

Понякога стресът кара всичко да изглежда объркано и претоварващо. Това предизвикателство помага да спреш за момент и да се върнеш в настоящето чрез „Сафари на петте сетива“. Ще изследваш заобикалящата среда и ще обърнеш внимание на това, което виждаш, чуваш, усещаш, помиришваш и вкусваш. Това е малко приключение за ума — и лесен начин да намериш спокойствие навсякъде.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Намери удобно място на закрито или навън.
- Отдели няколко тихи минути, за да наблюдаваш заобикалящата среда.

#### Запиши:

- 5 неща, които виждаш
- 4 неща, които чуваш
- 3 неща, които усещаш чрез допир
- 2 неща, които помиришваш
- 1 нещо, което вкусваш (или би искал/искала да вкусиш)
- Опиши всяко накратко, като се фокусираш върху детайли (цвят, текстура, звук, температура).

#### По желание:

- Направи снимки и създай колаж.
- Превърни списъка в стихотворение.
- Сподели с приятел какво си открил.
- След това затвори очи и се опитай да възстановиш преживяното чрез всичките си сетива.

### Съвети за успех:

- Забави темпото и обръщай внимание на малките детайли — фини шарки, тихи звуци.
- Опитай упражнението на различни места, за да откриваш нещо ново всеки път.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Когато сме под стрес, умът често се губи в мисли за миналото или бъдещето. Това предизвикателство връща вниманието към настоящия момент и помага да се почувстваш по-спокоен и стабилен. Това е лесен инструмент за осъзнатост, който можеш да използваш навсякъде, за да отпуснеш тялото и ума си.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кое е едно нещо, което беше забелязано днес за първи път?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #14

## Ритъмът на деня

### ОПИСАНИЕ

Започни деня си, като създадеш свой личен ритъм чрез тяло (пляскане, щракване, тропане), малки предмети (почукване с химикал, дрънчене на ключове) или звуци с гласа. Може да е бавен, бърз, нежен или силен — такъв, какъвто се усеща правилен днес.

Повтори го няколко пъти, докато стане познат, и го носи със себе си през деня като начин да се върнеш към баланс и фокус.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Създай кратък ритъм (5–15 секунди) чрез звуци или движения, които действат успокояващо или заземяващо.
- Запиши го на телефона или използвай предмети около себе си (цип, чаша, стол). Опитай със затворени очи, за да го усетиш по-добре.

#### Съвети за успех:

- Това не е за музикални умения, а за откриване на собствен ритъм. Избирай звуци и движения, които се усещат естествени и успокояващи. Връщай се към него, когато се чувстваш напрегнат — като бутон за рестарт.

#### По желание:

- Създай различни ритми за различни състояния — за успокояване, за енергия, за фокус. Опитай да ги използваш според нуждите си и обърни внимание кой използваш най-често и защо.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Тялото и умът често се движат, но не винаги в синхрон. Това предизвикателство помага да се развие осъзнатост чрез движение и звук и улеснява връщането към вътрешен баланс. То е практичен и творчески начин за започване на деня с внимание и за успокояване, когато всичко се усеща разпиляно.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кой ритъм най-добре отразява състоянието днес и какво стои зад това?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #15

## Кутията на тайните

### ОПИСАНИЕ

В това предизвикателство ще създадеш „Кутия на тайните“, в която да събереш неща, които би искал да знаят за теб, но не винаги изразяваш. Това могат да бъдат чувства, мечти, страхове или желания.

Кутията е само за теб — или за човек, на когото имаш доверие. Целта е да изследваш какво означава да се чувстваш достатъчно сигурен, за да бъдеш истински.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Създай или нарисуй кутия (реална или въображаема).
- Вътре постави 3 неща, които искаш другите да знаят за теб — чрез рисунки или символи.
- Украси кутията според това как се усещат тези неща — крехки, силни или скрити.
- Поне едно от тях трябва да е чувство, което обикновено остава лично.

#### По желание:

- Използвай истински материали (кутия, плик, торбичка) и добави бележки или предмети.
- Напиши „ключ“ към кутията: на кого би се доверил да я отвори и защо.

#### Съвети за успех:

- Бъди честен — не става дума за съвършенство, а за това какво е истинско.
- Използвай цветовете или текстовете от песни, за да изразиш чувствата си.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Всеки носи в себе си неща, които не показва. Тази дейност помага да се осъзнае какви са те и от какво доверие и пространство има нужда, за да се усеща сигурност. Тя насърчава уважение към собствените емоции и размисъл за това как се отваряме към другите. Емоционалната сигурност започва отвътре.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво би било необходимо, за да се почувстваш достатъчно сигурно да споделиш нещо от своята Кутия на тайните с друг човек?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #16

## Поглед назад към конфликт

### ОПИСАНИЕ

Помисли за реален конфликт — голям или малък — и го превърни в кратък театрален сценарий. Напиши две сцени: една, която показва как всъщност се е случило, и една — как би искал да се беше развило.

Използвай диалог и сценични указания, за да оживиш и двете версии. Това е възможност да пренапишеш ситуацията с повече емпатия, честност и разбиране.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Напиши две кратки сцени по реален конфликт — първата показва как се е случило, а втората — как би искал да се беше развило.
- Добави разказвач или вътрешен глас, който спира действието и коментира или обяснява случващото се.

#### Съвети за успех:

- Започни с това да опишеш ситуацията така, както я помниш — дори да е неудобно. Бъди честен.
- За втората версия си представи, че наблюдаваш от страни — какво би искал да направят по различен начин? Това помага да се види кое е било наистина важно.

#### По желание:

- Във втората сцена обърни внимание не само на диалога, но и на сценичните указания. Използвай движение, тишина, жестове или символични действия, за да покажеш това, което не може да се изрази с думи.
- Опитай да замениш реплики с език на тялото и се запитай: как изглежда емпатията без да бъде изречена?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Често повтаряме конфликтите в ума си, но рядко се замисляме от какво сме имали нужда или как се е чувствал другият. Превръщането им в сценарий помага да се отдръпнеш, да видиш и двете гледни точки и да си представиш как е могло да се развие по различен начин.

Това развива емпатия, самоосъзнатост и емоционална яснота. Понякога пренаписването на ситуацията на хартия е първата стъпка към промяна в реалния живот.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Ако пренаписаната сцена беше преживяна в реалния живот, как би се променило взаимоотношението?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #17

## Емоционални маски

### ОПИСАНИЕ

Готов ли си да превърнеш чувствата си в изкуство, което можеш да носиш? В това предизвикателство ще създадеш маска, която изразява една емоция — видима отвън или скрита отвътре.

Независимо дали е радост, страх, вълнение или тъга, използвай цветовете, форми и декорации, за да я оживиш. Маската може да бъде ярка и смела, тъмна и бурна или пълна със скрити послания. Дай свобода на въображението си!

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери една емоция, която си усещал силно.
- Базирай маската на реален момент или спомен, свързан с нея.
- Създай дизайн с две части:
  - външна страна — как показваш емоцията пред света
  - вътрешна страна — как я преживяваш, но може да криеш
- Използвай поне три различни материала или текстури (хартия, боя, плат, природни елементи, фолио и др.).
- Добави един символ или образ, който представя емоцията.

#### По желание:

- Създай двустранна маска — едната страна показва вътрешното усещане, другата външното.
- Работи с приятел и създайте две маски за една и съща емоция, но представена по различен начин.
- Използвай рециклирани или намерени материали.

### Съвети за успех:

- Помисли за форми и цветове, които отразяват емоцията (напр. остри линии за гняв, меки извивки за спокойствие).
- Фокусирай се върху изразяването, а не върху това да изглежда „красиво“ или перфектно.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Понякога показваме на света едно лице, а вътре усещаме нещо съвсем различно. Това предизвикателство помага да се изследва тази разлика и да се изрази творчески. То развива емоционална осъзнатост, себеизразяване и увереност и напомня, че е напълно нормално да се чувстват и споделят дори онези емоции, които обикновено остават скрити.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Ако маската имаше глас, какво би разказала за вътрешното усещане?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #18

## Карта на емпатията

### ОПИСАНИЕ

Лесно е да мислим, че знаем какво чувстват или мислят другите, но често тези предположения са непълни или повлияни от лична гледна точка. В това предизвикателство ще използваш „Карта на емпатията“ — инструмент от дизайна и психологията, който помага да погледнеш света през очите на друг човек.

Като разгледаш какво той вижда, чува, мисли, чувства, казва и прави, ще развиеш по-дълбока емпатия, социална осъзнатост и умение за по-истински връзки.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери човек, когото познаваш (приятел, съученик, член на семейството или дори измислен герой).
- Начертай голям кръг, разделен на шест части:
  - Вижда: Какво вижда около себе си всеки ден?
  - Чува: Какви гласове, съвети или послания го влияят?
  - Мисли/чувства: Какво може да мисли или от какво се тревожи?
  - Казва/прави: Как се изразява навън?
  - Нужди: Какви основни нужди движат поведението му?
  - Предизвикателства: С какви трудности може да се сблъсква?
- Попълни всяка част с думи, рисунки или символи.

Какви нови неща бяха разбрани за този човек? Как това променя отношението към него?

### По желание:

- Работи по двойки — всеки създава карта на емпатията за другия, след което ги сравнете.
- Опитай да изследваш гледната точка на човек, с когото наскоро е имало разминаване.
- Използвай цветове, символи или колаж, за да направиш картата по-изразителна.

### Съвети за успех:

- Бъди честен и състрадателен — целта не е оценка, а по-дълбоко разбиране.
- Фокусирай се върху възможности, не върху сигурни отговори.
- Ако се затрудниш, си представи един ден от живота на този човек и попълни картата през това преживяване.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Изследвания в социалната психология показват, че осъзнатото влизане в чужда гледна точка намалява предразсъдъците, засилва про-социалното поведение и укрепва взаимоотношенията. Картата на емпатията помага да се премине отвъд повърхностните преценки и да се разберат по-дълбоки емоции, нужди и предизвикателства.

Чрез тази практика се изграждат по-силни връзки, по-ефективно разрешаване на конфликти и по-висока емоционална интелигентност.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кое беше най-изненадващо в процеса на създаване на картата на емпатията? Промени ли се гледната точка към този човек и по какъв начин?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #19

## Картичка на състраданието

### ОПИСАНИЕ

Малък жест на доброта може да промени нечий ден. В това предизвикателство ще създадеш малки картички с позитивни послания и рисунки, които да оставиш на публични места или да подариш на други хора, за да внесеш малко светлина.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Създай поне 5 картички с позитивни послания и малки рисунки. Можеш да използваш хартия, рециклиран картон или лепящи листчета. Посланията да са кратки и окуражаващи (напр. „Имаш значение“, „Справяш се чудесно“). Добави символ или рисунка, за да направиш всяка картичка лична.

#### По желание:

- Направи 10 картички и раздавай или оставяй по една всеки ден в продължение на седмица — включително една за себе си.

#### Съвети за успех:

- Пиши искрени послания — такива, които сам/сама би искал да чуеш в труден момент.
- Направи всяка картичка различна, за да се усеща лична.
- Оставяй ги на видими места — пейка, книга в библиотека, близо до кафе.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Да помогнеш на някого да се почувства забелязан и ценен засилва емпатията и усещането за общност. Дори малките творчески жестове могат да имат силно емоционално въздействие.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Как се усети даването на доброта без очакване за нещо в замяна?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #20

## Три момента, които ме изградиха

### ОПИСАНИЕ

Начертай извита пътека, която представя живота ти. Отбележи три момента, които са оказали най-голямо влияние върху това кой си днес. Нека пътеката се извива повече там, където е имало важни промени.

Към всеки момент добави кратко описание и символ на емоцията, която е била преживяна.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Покажи 3 конкретни събития по своята пътека.
- Напиши по 1–2 изречения за всяко — какво се е случило и какво е било усещането.
- Добави цвят или символ за основната емоция и скала от 1 до 10 за това колко силно е повлияло.

#### По желание:

- Добави малки символи за хора или места, свързани със събитията.
- Използвай стрелки, за да покажеш как събитията си влияят.
- Нарисувай алтернативна пътека за един момент — какво би станало при различен избор.
- Напиши кратка бележка: какво е научено и как може да се използва тази седмица.

#### Съвети за успех:

- Бъди конкретен — напр. „разговор с...“, „преместване“, „първи голям успех/неуспех“.
- Нека извивките са по-големи при най-важните промени.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Превръщането на живота във визуална пътека помага да се види как ключови моменти са повлияли върху развитието. Това изгражда доверие в собствения път и показва връзката между емоциите и израстването. Така става по-лесно да се разбира себе си, да се поставят граници и да се вземат решения с увереност.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кой момент от пътя има най-голямо значение днес и как този опит може да бъде приложен през следващата седмица?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #21

## Писмо с разменени роли

### ОПИСАНИЕ

Избери човек, който ти е близък — приятел, родител, брат/сестра или ментор. Вместо да пишеш до него, напиши писмо от негово име, сякаш той пише на теб.

Представи си неговия глас, чувства и нещата, които може би му е трудно да изрази на глас. Това е възможност да погледнеш себе си през неговите очи.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери човек, когото познаваш добре.
- Напиши поне половин страница, започвайки с „Скъпи/скъпа [твоего име]...“.
- Включи какво би оценил в теб, какво забелязва и евентуално притеснение или трудност, която не изразява лесно.

#### По желание:

- Прочети писмото на глас в неговия „глас“.
- Напиши два варианта — един напълно честен и един по-сдържан.
- След това напиши кратък отговор от свое име.

#### Съвети за успех:

- Не мисли прекалено — фокусирай се върху чувствата, а не върху точните думи.
- Помисли за последни ситуации — какво може би е искал да каже, но не е успял?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Поставянето в гледната точка на друг човек развива емпатия, задълбочава разбирането на взаимоотношенията и помага да се поставят под въпрос собствените предположения. То учи да се разпознават неизказани чувства и да се види как другите възприемат теб.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Имаше ли нещо изненадващо в писмото? Какво ново разбиране се появи за себе си или за взаимоотношението с този човек?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #22

## През техните очи

### ОПИСАНИЕ

Какво би било да влезеш за момент в чувствата на друг човек? В това предизвикателство ще се свържеш с някого — приятел, брат/сестра, родител или съученик — и ще го поканиш да сподели история за силна емоция. След това ще размените историите и ще ги разкажете отново, сякаш са ваши. Това е игрови, но силен начин да развиеш емпатия и да видиш света през очите на друг човек.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Покани един човек да участва с теб.
- Всеки споделя реален момент със силна емоция (напр. страх, радост, гняв, самота, гордост).
- Слушай внимателно и задавай въпроси за чувствата, не само за случилото се.
- Разменете историите и ги разкажете от първо лице, сякаш са ваши (напр. „Почувствах се много притеснен, когато...“).

#### Съвети за успех:

- Премахни разсейванията и бъди напълно присъстващ.
- Уважавай историята — може да е лична.
- Фокусирай се първо върху чувствата, после върху фактите.

#### По желание:

- Използвай жестове, мимики или различен тон на гласа при разказа.
- Нарисувай символ или малка скица на чувствата.
- Опитай упражнението с още един човек, за да видиш различни гледни точки.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Емпатията се развива, когато наистина се опиташ да влезеш в “обувките” на друг човек. Преразказването на чужда история като своя помага за по-дълбоко слушане и свързване. Това показва как емоциите оформят преживяванията и помага да бъдат изградени по-разбиращи и подкрепящи взаимоотношения.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво беше усещането да говориш от името на друг човек? Какво изненада в преживяното — при него или при теб?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #23

## Един предмет – много емоции

### ОПИСАНИЕ

Избери един обикновен предмет и го заснеми три пъти, така че всяка снимка силно да внушава различна емоция: радост, гняв и тъга. Няма да променяш предмета — само начина, по който го виждаш — чрез ъгъл, разстояние, светлина и композиция, за да „изразиш“ чувството.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Използвай един и същ предмет за трите снимки — направи по една за радост, гняв и тъга.

#### Съвети за успех:

- Работи със светлината: ярка и отворена за радост; силен контраст или странична светлина за гняв; мека и приглушена за тъга.
- Промени гледната точка: отгоре — уязвимост, отдолу — сила, фронтално — честност.
- Играй с разстоянието: широк кадър за свобода, близък — за напрежение, по-далечен — за самота.
- Използвай линии и форми: диагонали за енергия, начупени линии за конфликт, плавни или хоризонтални — за спокойствие.
- Обърни внимание на фона: светъл и чист за радост, хаотичен за гняв, изчистен или неутрален за тъга.

### По желание:

- Можеш леко да редактираш снимките — промени светлина, контраст или цветовете, за да подсилиш усещането, което искаш да предадеш.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Показва, че едно и също нещо може да се възприема по различен начин според гледната точка. Чрез промяната на настроение чрез композиция и светлина се развиват емоционална гъвкавост, емпатия и творческо изразяване — умения, които помагат за по-дълбоко разбиране на себе си и другите.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какви емоции биха разпознали другите в тези изображения без пояснение — и какво ги подсказва?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #24

## Моите отражения

### ОПИСАНИЕ

В това предизвикателство ще изследваш как другите те възприемат чрез музика. Свържи се с пет различни човека — приятели, семейство, съученици или колеги — и помоли всеки да ти изпрати песен, която му напомня за теб. Събери песните в плейлист с име „Отзвuci от мен“ и го изслушай от начало до край, сякаш откриваш себе си през техните уши.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Помоли поне петима души (може и повече) от различни сфери на живота.
- Не обяснявай много — просто попитай: „Можеш ли да ми изпратиш една песен, която ти напомня за мен?“
- Създай плейлист в ред, който усещаш като подходящ, и го изслушай без да прескачаш.
- Докато слушаш, обърни внимание на реакциите си: кои песни се усещат като „твои“ и кои изненадват.
- След това запиши какво според теб разкрива всяка песен за това как другите те възприемат.
- (По желание) По-късно попитай всеки защо е избрал тази песен и сравни отговорите с твоите впечатления.

### По желание:

- Добави кратки аудио бележки или записки между песните за това как те карат да се чувстваш.
- Създай визуална корица за плейлиста с цветове или изображения, които отразяват усещането.
- Ако обичаш да експериментираш, опитай да направиш плавни преходи между песните, които свързват различните „версии“ на теб.

### Съвети за успех:

- Бъди отворен към всички избори — няма правилни или грешни отговори.
- Слушай, когато си спокоен и готов за размисъл — възможно е да се появят неочаквани емоции.
- Ако искаш да задълбочиш, създай втори плейлист, в който ти избираш по една песен за същите хора, показвайки как ги възприемаш.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Показва, че един и същ човек може да бъде възприеман по различни начини, всеки истински от своята гледна точка. Чрез това да „чуеш“ себе си през емоциите и спомените на другите се изгражда по-дълбоко разбиране за начина, по който присъствието се отразява на околните.

Тази практика развива емпатия, емоционална интелигентност и способност да се вижда себе си от различни гледни точки.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Коя песен беше най-изненадваща и какво разкрива това за това как се виждаш през очите на другите?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #25

## Поема от открити думи

### ОПИСАНИЕ

В това предизвикателство ще превърнеш случайни текстове в отражение на своето настроение или мисли. Използвай откъси от списания, вестници, опаковки или бележки — изрежи или запиши думи и фрази, които ти правят впечатление, и ги подреди в кратко стихотворение.

Това упражнение превръща обикновения език в лично изразяване и помага да свържеш емоциите си с думите по нов и неочакван начин.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Събери текстове от различни източници и избери 10–20 думи или кратки фрази, които привличат вниманието.
- Подреди ги в кратко стихотворение (5–10 реда), което отразява текущото състояние.
- Залепи или напиши думите в ред, който се усеща истински — дори да не е логичен.

#### По желание:

- Добави рисунки или цветни акценти, за да подсилиш настроението.
- Дай заглавие с дума, която не е част от оригиналните текстове.
- Прочети на глас и обърни внимание какви образи и емоции се появяват.

#### Съвети за успех:

- Избирай думите интуитивно, без да мислиш прекалено.
- Несъвършенството е част от процеса — случайността често разкрива истина.
- Ако няма списания, използвай текстове от книги, реклами или касови бележки.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Това предизвикателство развива емоционална осъзнатост, като помага да се открият чувства, за които липсват думи. Чрез събиране на език от различни места се упражнява превръщането на хаоса в смисъл — ключово умение за емоционална интелигентност.

То насърчава интуитивното изразяване и дава възможност да се покаже това, което стои под повърхността, по творчески и ненатоварващ начин.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво неочаквано чувство или история се открие в думите, които бяха избрани?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #26

## Тълкувател на сънища

### ОПИСАНИЕ

Сънищата са пълни със странни символи — падане, летене, загубени обувки, говорещи животни. В това предизвикателство ще станеш собствен тълкувател на сънища. Избери сън, който помниш, потърси значенията на основните му символи и ги превърни в творба — съгласявайки се с тях или напълно им противоречейки.

Така ще изследваш как значението се променя между това, което другите казват, и това, което сам усещаш.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Запиши съня (или това, което се помни) и отбележи три основни символа или момента.
- Потърси онлайн техните значения и запиши тези, които правят впечатление.
- Създай творба — рисунка, колаж или дигитално изкуство — която показва личната реакция към тези тълкувания. Може да ги подкрепя, променя или напълно преосмисля.

#### По желание:

- Създай две версии: една с „онлайн тълкуването“, и една — със собственото усещане.
- Включи откъси от намерените текстове като част от творбата.
- Дай заглавие — иронично или поетично, вдъхновено от съня.

### Съвети за успех:

- Ако няма ясен спомен за сън, пропусни това предизвикателство засега и се върни към него по-късно. Междувременно избери друго упражнение, за да имаш нов материал следващия сън.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Това предизвикателство развива емоционалната интелигентност, като помага да се различава външното тълкуване от вътрешното усещане. То насърчава доверие в интуицията, поставяне под въпрос на готови значения и превръщане на размисъла в творчество.

Чрез превръщането на символите от сънищата в изкуство се свързват логиката и въображението — и се дава глас на вътрешния свят.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кой символ се доближи най-много до истината и кой, макар да изглеждаше грешен, все пак подсказва нещо важно?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #27

## От хаоса до яснота

### ОПИСАНИЕ

Вземи химикал и празен лист и направи нещо напълно случайно — драскай, рисувай без да гледаш или създай хаотична мрежа от линии.

След това се вгледай в „хаоса“ и започни да го превръщаш в образ, като добавяш форми, сенки и детайли, докато се появи нещо разпознаваемо.

Този процес показва как от безредие може да се роди смисъл — както на листа, така и в мислите.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Започни с 30–60 секунди хаотично драскане — без план и без контрол.
- Направи кратка пауза и разгледай линиите, за да откриеш форма или образ в тях.
- Използвай химикал, молив или цвят, за да превърнеш хаоса в завършена рисунка — дори да е странна или забавна.

#### По желание:

- Дай заглавие, което отразява усещането от рисунката.
- Опитай упражнението два пъти — в спокойно и в напрегнато състояние — и сравни резултатите.
- Добави кратко изречение под рисунката за емоцията, която носи.

### Съвети за успех:

- Не търси красота — търси откритие.
- Остави въображението да води — във всяка драсканица има изненада.
- Избери музика или тишина — каквото помага да се фокусираш.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Това предизвикателство развива самоосъзнатост, като превръща случайността в смисъл. Когато преобразуваш хаотични линии в образ, упражняваш способността да откриваш яснота в объркването — подобно на това как се справяш с емоциите в ежедневието.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какво показва първата реакция към хаоса за начина на реагиране при несигурност?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #28

## Двата гласа

### ОПИСАНИЕ

Във всеки човек съществува вътрешен диалог — спокойният глас на разума и емоционалният глас, който иска да бъде чул. В това предизвикателство ще им дадеш думата.

Избери реална ситуация, която те занимава, и напиши кратък диалог между Логичния глас и Емоционалния глас. Така ще упражниш баланса между мислене и усещане — основа на емоционалната интелигентност.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери конкретна ситуация, която създава объркване или напрежение.
- Напиши диалог, в който двата гласа имат равностойно място — Логичният говори чрез разум, Емоционалният чрез чувства. Нека си отговарят естествено.
- Завърши с кратка бележка от „Балансния глас“ — частта, която вижда и двете страни.

#### Съвети за успех:

- Не съди нито един глас — и логиката, и емоцията имат своята роля.
- Дръж го кратко и спонтанно — 10 реда са достатъчни.
- Подхождай с доброта — целта не е победа, а разбиране.

#### По желание:

- Дай характер на всеки глас (напр. логиката като учен, емоцията като артист).
- Използвай различни цветове или стилове на писане.
- Прочети диалога на глас, като променяш интонацията за всеки глас.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Това упражнение развива емоционалната интелигентност, като помага да се разпознаят и съчетаят рационалната и емоционалната страна. Често вътрешните конфликти идват от пренебрегване на една от тях.

Превръщането на този конфликт в диалог насърчава емпатия към себе си и превръща вътрешния разговор в по-дълбоко разбиране.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Какви бяха най-силните нужди на двата гласа и какво се промени, когато беше намерен баланс?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #29

## Смяна на емоционалната перспектива

### ОПИСАНИЕ

Всяка емоция оцветява начина, по който се възприема светът — като невидими „очила“. В това предизвикателство ще бъде избран малък напрегнат момент от деня и ще бъде преразгледан през пет различни емоции: любопитство, гордост, хумор, страх и благодарност.

Смяната на „емоционалната леща“ показва, че не събитието, а гледната точка променя преживяването.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Избери реална ситуация, която е предизвикала леко раздразнение или напрежение.
- Напиши пет кратки версии на историята, всяка през различна емоция: любопитство, гордост, хумор, страх и благодарност.
- След това ги прочети и обърни внимание коя версия се усеща най-близка или освобождаваща.

#### По желание:

- Илюстрирай всяка версия с цвят, символ или емоджи.
- Добави шеста емоция по избор — такава, която рядко се изразява.
- Сподели една версия с друг човек и попитай как би я възприел.

#### Съвети за успех:

- Дръж текстовете кратки — по няколко изречения.
- Бъди игрив — преувеличаването на емоциите може да разкрие нова гледна точка.
- Не се насилвай да бъдеш позитивен — целта е осъзнаване, не прикриване.

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Тази практика развива емоционалната интелигентност, като показва, че емоциите действат като филтри и оформят възприятието още преди мисълта. Смяната на „лещата“ дава гъвкавост — възможност да се избира гледната точка, вместо да се остава в една. Това е емоционална гъвкавост в действие.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Коя емоционална перспектива беше най-близка и коя промени най-силно начина, по който се вижда ситуацията?“

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #30

## Градина на мислите

### ОПИСАНИЕ

Умът създава мисли така, както градината отглежда растения. Някои мисли подкрепят, успокояват или носят увереност, а други изтощават и задушават всичко останало.

В това предизвикателство ще превърнеш мислите и емоциите си в символична градина, за да видиш какво има нужда от грижа и какво — от „подрязване“.

### ПРАВИЛА И НАСОКИ

#### Задължително:

- Нарисувай градина на празен лист (почва, растения, небе — по избор).
- Добави поне 6 мисли от деня като растения:
  - подкрепящи → здрави растения
  - неутрални → малки растения или кълнове
  - напрегащи → бурени или бодливи растения
- До всяко добави:
  - емоцията, която го съпътства
  - символ дали има нужда от повече внимание, по-малко или от освобождаване

#### Съвети за успех:

- Бъди честен — няма „лоши“ мисли, дори бурените носят смисъл.
- Смесените емоции могат да бъдат „хибридни“ растения.
- Ако е трудно да си спомниш мисли, записвай през деня по една мисъл и емоция.

### По желание:

- Добави зона „Бъдещ растеж“, в която включи 2–3 мисли, които искаш да развиваш. Какви емоции би искало да присъстват по-често?

## ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО

Емоционалното състояние не е случайно — то израства от мислите, които се подхранват всеки ден. Това предизвикателство помага да се разпознае:

- кои мисли дават сила
- кои изтощават
- какво се опитват да покажат емоциите

Градината се превръща във визуално напомняне, че емоционалното благополучие не е в насилването на позитивност, а в осъзнатия избор какво да бъде „поливано“.

## ОТДЕЛИ ВРЕМЕ ДА ПОМИСЛИШ

„Кое растение в мисловната градина има най-голяма нужда от внимание в момента — и защо?“



# БЕЛЕЖКА ЗА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ


# СКЪПИ МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ

Практиките в този наръчник са създадени за самостоятелна работа. Те обаче могат да бъдат използвани и в групови формати. Всяко упражнение има адаптирана версия с насоки за фасилитатори, младежки работници и всички, които работят с млади хора. Пълната версия „30-Дневно арт предизвикателство – версия за фасилитатори“ може да бъде достъпена чрез линка по-долу или чрез QR кода.

SCAN ME



[Click Here](#)



# ПАРТНЬОРИ

## ***Association of Innovation and Inclusion in Education***

*Ali Yasir Bayram*  
*loffice@iiengo.org*



ASSOCIATION OF  
INNOVATION AND INCLUSION  
IN EDUCATION



## ***Рагина ООД***

*Надежда Робева*  
*ragina@ragina.net*

## ***Ornament Foundation***

*Seweryn Gutkowski*  
*fundacjaornament@gmail.com*



**CIVITAS &  
PUBLICA  
FOUNDATION**

## ***Civitas&Publica Foundation***

*Alexandra Sitch*  
*projets.civitas@gmail.com*

---

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Този документ е предназначен само за електронно използване. Моля, не го отпечатвайте.

---



Този труд е лицензиран под лиценза Creative Commons Признание – Некомерсиално 4.0 Международен. Имате право да копирате, споделяте, адаптирате и използвате материала за некомерсиални цели, при условие че спазвате следните условия:

Трябва да посочите подходящо авторство, да предоставите връзка към лиценза и да отбележите дали са направени промени. Можете да направите това по всеки разумен начин, но не по начин, който предполага, че Right to Remain подкрепя вас или начина, по който използвате материала. Не можете да използвате материала за търговски цели.

---



**Co-funded by  
the European Union**