

WE MATTER

Където учениците говорят

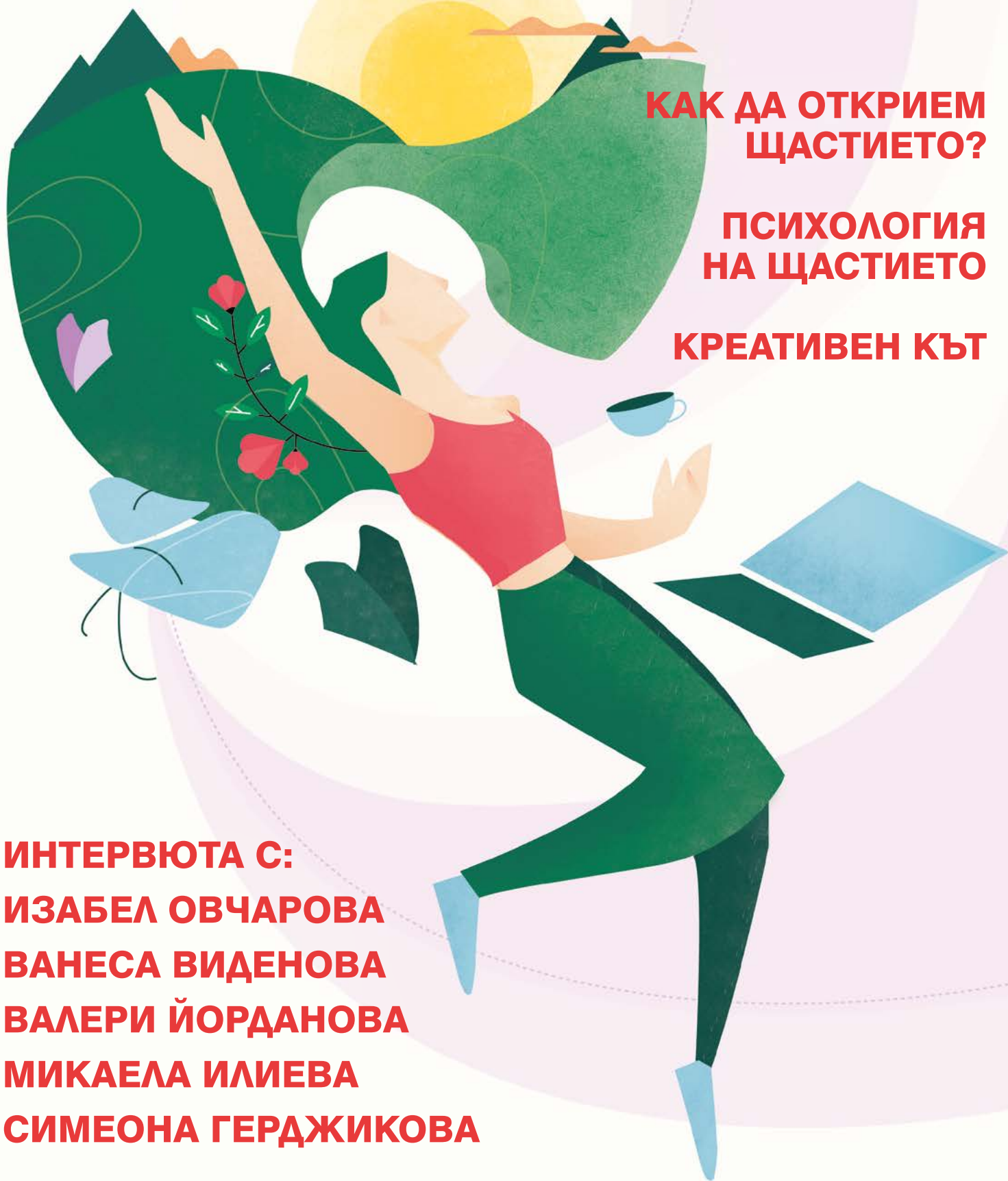
Брой №4 – Щастие
Юни 2020г.

**КАК ДА ОТКРИЕМ
ЩАСТИЕТО?**

**ПСИХОЛОГИЯ
НА ЩАСТИЕТО**

КРЕАТИВЕН КЪТ

ИНТЕРВЮТА С:
ИЗАБЕЛ ОВЧАРОВА
ВАНЕСА ВИДЕНОВА
ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВА
МИКАЕЛА ИЛИЕВА
СИМЕОНА ГЕРДЖИКОВА



Съдържание



стр. 2 - We Matter: За нас

Spotlight for Students:

стр. 3 - 5 начина да се подготвим за едно прекрасно лято

стр. 5 - Лято: зарядно за щастие

стр. 7 - Онлайн обучение: предимства и недостатъци

стр. 9 - Завърших училище! Ами сега?!

По темата:

стр. 11 - „Щастливей“: Щастието през очите на Изабел Овчарова

стр. 13 - Щастието е в преживяването: живеете!

стр. 15 - Симеона Герджикова:

Домът като част от уравнението „Щастие“

стр. 19 - Психология на щастието

стр. 21 - За „детето в нас“ с Ванеса Вигенова

стр. 25 - Как да помогнем на хората около нас да открият щастие?

стр. 27 - Валери Йорданова и рецептата за щастие

стр. 29 - Щастието от успеха:

какво се случва, когато осъществим целите си?

стр. 31 - Микаела Илиева: „Думите идват от сърцето ми...“

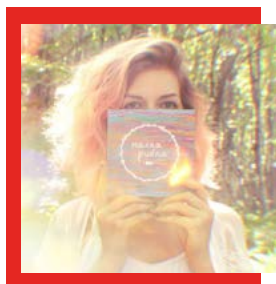
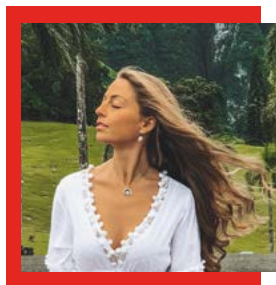
стр. 33 - Живот в балона на илюзията –

да виждаш това, което избереш

стр. 35 - Щастието преди и сега: Интервю с баба

стр. 37 - Как да открием щастие след нещастиято?

стр. 39 - Да пресъздагеш щастието: Животът на сцената



Creative Corner

стр. 40 - Разкази

„Розовите Очила“, Христина Петрова

стр. 42 - Стихотворения

„Падаща Звезда“, Илина Недева

„Каж ми“, Мария Калайджиева

„Щастие“, Елвира Цветанова

стр. 44 - Картини

стр. 48 - Photo Journal

стр. 51 - Кои сме ние?

стр. 57 - Станете част от екипа



We Matter:

Където учениците говорят и гласът им е от значение.

Нашето ЗАЩО

Да подкрепим българските младежи по пътя към развитието им, за да може винаги да се чувстват оценени и мотивирани да осъществяват целите си.

*"The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do."
- Steve Jobs*

Нашето КАК

- Да им покажем колко ВАЖНИ са ТЕ.
- Да им дадем възможност да изразят мнението си, за да видят, че то наистина е от значение.
- Да ги мотивираме да преследват целите си.
- Да им помогнем да развиват уменията си и да придобиват полезен опит.
- Да им подсигурием поле за креативна изява и възможност да се информират и изкажат относно множество теми.
- Да им покажем, че действията им са от значение.

*"You must be the change you wish to see in the world."
- Mahatma Gandhi*

Нашето КАКВО

Ученическо онлайн списание, включващо текстове и интервюта по множество теми, както и креативен кът за онези младежи, които искат да споделят творчеството си с останалите.



Spotlight for students

5 начина да се подготвим за едно прекрасно лято

Текст: Катрин Димитрова

„Всичко добро, всичко вълшебно се случва между юни и август.“

– Джени Хан

Лятото е зад ъгъла и ни очаква, а какво друго можем да направим, освен да се подготвим подobaващо за него? Това е любимият ми сезон, затова винаги вземам нещата много на сериозно и не искам да пропилявам и минута време.

И в този ред на мисли съм се спряла на пет неща, които да направим, за да се подготвим за лятото:



#1 – Направете си Bucket list

Трябват ви лист, химикалка и малка доза въображение. Набележете си неща, които винаги ви се е искало да направите, но все сте отлагали. Може

да бъдат малки неща, като това да си направите филмов или книжен маратон с приятели или да изкачите връх на планина, до това да скочите с парашут или пък от някоя висока скала в морето. Направете нещо, което ви плаши или нещо, което сериозно ви кара да напуснете зоната си на комфорт. Точно по този начин се създават най-трайните спомени – случките, които ще разказваме и ще помним дълго време.

П.С. Препоръчвам ви да направите този списък заедно с приятел/и. Обещавам ви, че така ще бъде още по-забавно и предизвикателно. Време е да развихрим въображението си.

#2 – Резервирайте си почивка

Не е задължително да отидете някъде, но ако имате възможност, това би било супер. Отделете няколко дни за себе си и правете това, което ви доставя удоволствие. Отидете на море или на друг вид почивка заедно със семейството или с приятелите си и си прекарайте страхотно.

За тези от вас, чиито планове не включват този тип почивка, чувствайте се напълно свободни да си измислите свой вариант. И тук мога да ви помогна. Ако имате дговор, би било страхотно да пока-

ните приятели, които си нямат. Опънете плажните си кърпи на слънце, направете си домашна лимонада или някакъв вид коктейли и заедно се наслаждавайте на хубавото време, четете книги или списания, или просто си приказвайте.

Това е само предложение, което можете да направите така, както на вас ви харесва.

Експериментирайте!

#3 – Обновете списъка си с филми/сериали и книги

Това е прекрасният момент да се отдадем на възможността да наваксаме с нещата, за които преди това може би не сме имали достатъчно време. Направете си списък и действайте.

Предложение от мен: разберете се с приятели и си организирате маратон, било то с книги или пък филми. Съберете се заедно или си направете видео чат, гледайте филми и ги обсъждайте. Изберете си книга на месеца, прочетете я и накрая обменете мненията си, разгледайте различните си гледни точки и се забавлявайте.



#4 – Изследвайте

Сега, когато имаме достатъчно свободно време, е редно да не го пилеем. Използвайте всяка минута ползотворно. Изследвайте квартала си, може би има нещо интересно, което досега не сте забелязали. Отидете в планината, разхожете се, но не минавайте по обичайния си маршрут. Посетете места, на които не сте били преди. Опитайте нов вид храна – нещо,

което не сте вкусвали преди, но ви е било интересно да опитате. Намерете си ново хоби. Пробвайте нов вид спорт. Намерете нещо, което да ви накара да се запитате защо не сте го направили по-рано. Изследвайте и експериментирайте. **Винаги има нещо ново, което да опитате или да научите.**



#5 – Запечатете спомените си

В началото на лятото си намерете тетрадка, която харесвате и която е възможно да се използва като албум. Украсете я, направете я ВАША по начин, който ви кара да искате да я запълните. На корицата напишете с големи букви „**Най-прекрасното и вълнуващо лято**“. След всяко преживяване, което искате да запомните, принтирайте снимки, които пораждаат хубави спомени, залепете ги и опишете преживяването. Това е един прекрасен начин да съхраним спомените си и да имаме лесен достъп до тях след време, когато искаме да си припомним дадена случка.

И ето ги петте начина да се подготвим за едно прекрасно лято. Харесайте си някоя стъпка или всички, стига да ви допадат. Можете да правите нещата сами или да включите и приятелите си. Вие избирате как да се случат нещата. Само не забравяйте да се забавлявате и да прекарате най-страхотното лято.

Лято: Зарядно за щастие

Текст: Мария Стаматова

Има нещо магично в лятото, нали? Сутрин се събуждаш не-обезпокояван от нищо, подаваш главата си навън и те лъхва ароматът на морска вода и топло кафе. Всичко е в унисон – звукът на вълните, песента на птичките, дори децата, които си играят навън. Повлиян от всичко това, усмивката веднага се появява на лицето ти... Как се случва това? Защо си щастлив без дори да си направил нещо? Нека разберем заедно.

Повечето свободно време определено те прави по-щастлив. А кога имаш най-много свободно време? Правилен отговор! През лятото. В месеците до лятото мозъкът ти е нещо като леко-атлет, който е изтичал осемдесетте метра и е готов да избухне в последните двадесет оставащи. Накратко – напълнил се е с купища свежи идеи. Самата представа, че ще ти се случи нещо, което толкова си искал, кара сърцето ти да подскочи от щастие. Новите идеи и преживявания безспорно са гарантирано щастие.

Предполагам, че си чувал фразата „Случилото се през лятото си остава там“. Ами да, лятото определено е **сезонът на спонтанните влюбвания и приятните флиртове**. В статията си „Какво се случва с тялото ни, когато флиртуваме“ Мария Петрова споделя, че когато флиртуваш или се влюбваш, в мозъка ти се отделя голямо количество допамин (хормон събуждащ енергията и отговарящ за радостта), който мигновено те прави по-щастлив.

*„Лятото е само
средството,
което да ни покаже, че
щастие то наистина се крие
в малките неща.“*

Според експерта по щастие то, д-р Робърт Провайн, има доста интересна разлика между мъжете и жените (*Laughter / Смях, 2000*). Влюбването кара жените да се смеят, като хормонът, отговорен за това е окситоцин.

Мъжете явно не се смеят толкова, когато се влюбват, колкото ги прави щастливи фактът да разсмиват някого. Така че, ако си легнал удобно на плажа, чувстваш се щастлив или съвсем случайно си се усмихнал, замисли се – може би се влюбваш в някого.

Един от доказаните **виновници за това да си много по-щастлив през лятото е слънцето**. В „Sunshine on My Shoulders: Weather, pollution and emotional distress“, Марк Бийчър и колеги от университета Бригъм Йънг спо-



делят за проучването си относно различните аспекти, чрез които времето навън може да ни повлияе.

След експеримента е било доказано, че по-малкото количество слънчева светлина води до повече депресивни състояния у хората. Настроенията ни се дължат на хормони като допамин, серотонин, ендорфин, норадреналин и други. Наличието на слънце прави възможно производството на повече ендорфини, както и на серотонин, и допамин – всички тези хормони ни правят жизнени и радостни. Оказва се, че едни обикновени слънчеви лъчи абсолютно непринудено те зареждат с щастие.



Сигурна съм, че се стремиш към „перфектната фигура“ през лятото. Една от тайните на щастие то се крие именно в така жадуваното красиво тяло. През лятото, когато повече от тялото ти е на показ, определено ще си по-щастлив, ако сам харесваш това, което виждат другите. Всеки човек започва да тренира с някаква идея (за да отслабне, за да натрупа мускули и т.н.) и е естествено да бъде много по-щастлив щом целта е постигната. В твоя случай лятото тепърва предстои – **отдели време за тялото си!**



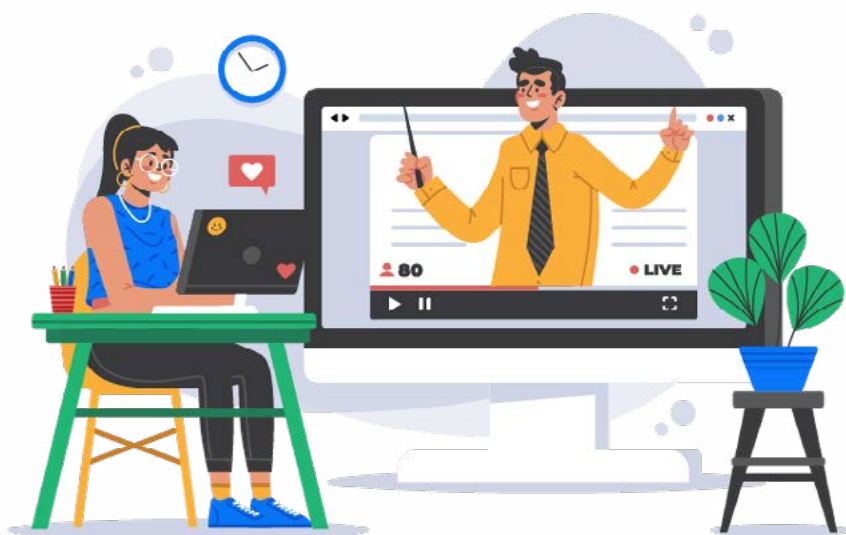
За край съм оставила една от най-очевидните причини за това да сме неочаквано щастливи през лятото. **Всяко твое действие през лятото може да е свързано с природата.** Докато през всички останали сезони излизането е възпрепятствано по една или друга причина, през лятото единственото нещо, заради което не можеш да излезеш са собствените ти оправдания. Какъв по-хубав момент от горещ юлски ден, в който да си направиш пикник някъде сред природата? Връзката ни с природата ни прави необичайно щастливи. Обяснението е съвсем просто. Всички ние сме част от нея, а тя е неразделна част от нас. Когато сме близо до природата, ние мигновено ставаме по-усмихнати и разбира се, по-щастливи.

От всичко, казано до тук, изводът е, че можем да бъдем щастливи през всеки един сезон, ако наистина го искаме, а лятото е само средството, което да ни покаже, че щастие то наистина се крие в малките неща.

Онлайн обучение: предимства и недостатъци

Текст: Елена Йорданова

В днешния така добре технологично развит свят всички ние прекарваме безброй часове в интернет пред нашите устройства. Родителите ни трудно разбират какво привлича до такава степен вниманието ни, а също си мислят, че си губим времето по този начин. Реалността обаче невинаги е такава. Често ние – учениците, използваме лесно достъпната информация, за да се обучаваме и да разширяваме познанията си свързани с любопитни за нас теми. А ето, че дойде момент, в който цялото ни обучение става дистанционно. Какви са предимствата и недостатъците на тази форма на образование и какви са моите съвети, ще ви споделя в този текст.



Въпреки мненията на някои хора, че качеството на обучението в интернет се понижава, практиката показва, че има полза от такъв вид преподаване. За това има няколко при-

чини. **Първо, онлайн обучението отваря нови възможности за учещите, които са затруднени да пътуват до учебното заведение.** Хората, които са възпрепятствани и нямат съответното време да учат в редовните часове, имат възможността да го правят онлайн, когато и където е удобно за тях.

Друго предимство на това обучение е, че то **спестява много време и средства за пътуване до учебното заведение**, както на учениците, така и на учителите. Все пак най-големият плюс на тази форма на работа за мен е възможността за **определяне на собствен график и темпо.** Има два типа хора – такива, които са ползотворни сутрин и такива, които са „нощни птици“. Сега всеки има възможността да учи и слуша учебните часове по всяко време на денонощието многократно. Освен това **работата ни с различни приложения и програми развива компютърната ни компетентност, а това е качество от ключова необходимост в днешни дни.**

Всички тези предимства биха съществували само ако онлайн обучението е добре организирано. Нашата система на образование не се беше сблъсквала досега с такава форма на преподаване. По тази причина в началото беше трудно за много преподаватели и ученици да се организират и провеждат редовни часове, защото беше нужен период за опознаване на учебните програми.



Други възможни пречки са самодисциплината и отговорността на учениците. Ученето вкъщи често води до загуба на тези качества, поради липса на мотивация или чувство за справедливост. Учителите са тези, които трябва да ни мотивират да се трудим. **Когато нямаме обратна връзка за работата и домашните си, когато видим субективна оценка на учител или поощрение на този, който е преписал всичко от интернет сайтове, е трудно да се самотивираме и да продължим усърдна работа.**

Много ученици злоупотребяват с гласуваното им доверие и не полагат никакви усилия в учебния процес. Те не учат редовно, не изпълняват заданията си, плагиатстват и не посещават часовете. Нека не се влияем от подобно поведение, защото всички знаем, че тези знания се добиват единствено с честен, упорит труд.

Един от най-големите проблеми, по мое мнение, свързани с онлайн обучението, е контактът с други хора. Ученето през интернет често води до социална изолация. Тъй като не присъствате в класна стая, е **трудно, дори понякога невъзможно, поддържането на контакт между учещите**. Поради това често

губим приятелства, затваряме се в себе си и се чувстваме самотни.

За финал бих направила няколко предложения за по-успешно справяне с това по-различно положение, в което се намираме в момента. За да предотвратим социалната си изолация, можем да използваме различни интернет платформи и програми за комуникация. Не си се виждал отгава с приятели и роднини? Да, всички сме така, но това не е причина да губим контакт с любимите си хора. **Съветвам ви още сега да се обадите на баба или дядо, на приятел, с когото не сте говорили с месеци. Обагете им се, пуснете си камерите и определно ще се почувствате по-добре.**

Правете това упражнение всяка вечер с различни хора за толкова време, колкото ви е приятно. Важното е да се чувствате щастливи.

Относно самодисциплината – това е умение, което се създава и усъвършенства с времето. Знам, че е трудно да се концентрираме вкъщи и да свършим нещо полезно. Опитайте се за една седмица да бъдете мотивирани и да не прекарвате целия си ден пред телевизора. **Самоорганизирайте се, създайте таблица със задачите си в три колони - „Чакащи“, „В процес на работа“ и „Завършени“**. Това би ви помогнало много с организацията. Важното тук е във втората графа да няма повече от три задачи. По тази схема на работа няма да изпуснете някое задължение и ще бъдете мотивирани, виждайки всичките отменати задачи. Така, освен че ще сте научили и изчистили вкъщи, ще имате време да се забавлявате, да тренирате и да отделяте време за хобитата си.

Завърших училище. Ами сега?

Текст: Ивайла Бързачка

Животът винаги е бил съвкупност от избори. Едно решение води до друго, а пък то води до следващо и така ние тъчем собствената си нишка. Всичко започва с простите избори. Коя игра да изберем като деца, после идва и училището и става малко по-сложно. Всеки знае колко е трудно да предпочетеш ученето пред забавата и именно тези избори са важните – те ни градят. Трудът, който полагаме и лишенията, на които се подлагаме, ни изграждат като хора.

Минават матурите в седми клас, сменяме училището. Вече сме гимназисти, започваме като зайци и завършваме като порастнали деца. Минават пет години и идва последното ни решение свързано с образование – в кой университет да кандидатстваме, да изчакаме ли една година, преди да продължим, или изобщо да не учим? Много въпроси с трудни отговори и малко време да решим.



Да уча или не?

Това вероятно е най-важното решение. Каквото и да решите, обмислете го добре. Имайте предвид, че висшето образование отваря милион врати, които могат иначе да останат затворени. Помислете какво ви се отпада, какво обичате да правите и в никакъв случай не избирайте нещо, което не ви харесва. Даже и всеки да ви казва, че бъдеще с това, което искате да учите няма, докажете обратното. *Работете за целите си и всичко ще бъде възможно.*

Искам да уча, но нямам възможност?

Готови ли сте да го чуете? Живеете в лъжа, а това са оправдания. Има милион възможности за напълно безплатно образование. Търсете и четете. В днешно време всичко е толкова достъпно. С едно кликане и вече сте намерили толкова много възможности. Повярвайте ми, *ако искате нещо много силно, то само ще дойде при вас в най-неочаквания момент.*

А ако реша да запиша след една година почивка?

Ако до самия край на 12ти клас не сте били сигурни какво искате да следвате и в последния месец сте решили, че призванието ви е медицината, то тогава почти нямате вариант да влезете с тази специалност. Възможност, и то не лоша, е да изчакате една година, в която да можете да се подготвите. Имайте предвид, че това не е за всеки. Възможно е и никога да не се върнете към ученето, но в крайна сметка реше-

нието е ваше. Вие се познавате най-добре и можете да кажете сами пред себе си дали ще бъдете сериозни, или ще се откажете.

Ох, не знам в какво съм добър...

Е, тук вече идва големият проблем. Решението, което ви предстои е много важно и определя хода на живота ви. Хубавото е, че в днешно време имаме и помощ. Можете да се обърнете към специалисти, които непременно ще ви помогнат. Всяка година се организират десетки семинари за кариерно ориентиране. Освен това всеки един университет има така наречения „Ден на отворените врати“, в който можете да го посетите, да поговорите с професорите и да получите всякаква информация от източника.



България или чужбина?

Всеки един ученик има различно мнение по този въпрос. Едни смятат, че в България бъдеще няма и избират чужбина като място за учене и развитие след това. Други пък не са готови да оставят родината си и остават. А трети (като мен самата) решават да заминат за известен

период от време и след това да се завърнат, бликащи от знание, готови да го разпръснат из родината им страна. Което и да избереш, няма да сгрешаш. Важното е да си щастлив и да се чувстваш добре. Обмисли нещата и съм сигурна, че ще вземеш правилното решение.



След като завършиш идва истинският живот; сблъсъкът между фантазиите и реалността. Вероятно в началото ще е трудно, като всяка новост, с която ни се налага да свикнем. Но с времето това ще стане новият ти начин на живот и ще се влюбваш лека-полека в него. Ти ще бъдеш основния строител на бъдещето си – тежка отговорност, но и блажена свобода. Един съвет от мен: **следвай целите си и всичко ще бъде наред. Постоянно върви напред дори и с малки крачки. Важното е да не забравяш към какво се стремиш и да не бъдеш пасивен.**

Дерзай и ще успееш!

Щастие

„Щастливей“: Щастието през очите на Изабел Овчарова

Текст: Десислава Петрова



Изабел Овчарова или просто Изи, е млада българска влогърка, вдъхновяваща хиляди хора с позитивната си енергия. Самата аз съм сред нейните почитатели и тя е един от главните хора, които ме мотивират да се развивам и да се стремя да бъда най-добрата версия на себе си. Още от малка, тя е много креативна личност и обича да снима видеа, да пише и да танцува. Едва на осемнадесет години тя издава своята дебютна

книга „Щастливей“, чиято цел е да носи светлина на всеки, който се докосне до нея и най-вече да открие себе си и да се осмели да живее по-щастливо.

Д: *Какво те вдъхнови да пишеш „Щастливей“?*

И: Винаги съм мечтала да напиша книга за живота си, както и винаги съм обичала да пиша разкази, истории и текстове, но и шеговити или доста тъжни стихотворения.

В годините ми в училище двама учители забелязаха умението ми и го поощряваха, като ме канеха на олимпиади по създаване на текстове на български и английски език.

Нямаше нещо конкретно, което да ме вдъхнови... винаги е било нещо, което знам, че искам да направя.

Д: *Кое беше най-голямото предизвикателство по време на писането?*

И: Предизвикателството беше да осъзная, че това, което споделям, е изключително лично, но в същото време може да бъде полезно за всеки, който има нужда от него. Накрая, за щастие, се оказа точно така.



Д: Как се промени животът ти след като написа книгата?

И: Това, което най-много се промени, беше да почувствам, че няма нужда да си прочел всички книги, да познаваш всички автори и да имаш най-богатата обща култура, за да правиш това, което обичаш. Полезно е, разбира се, но винаги съм си мислела, че е „задължително“ да е така, защото в противен случай няма да стигнеш далеч. Радвам се, че вече това не е част от мислите ми и съм свободна да следвам сърцето си.

Друго нещо, което се промени в живота ми, беше, че наистина осъзнах колко много значи за мен това, което правя, да има позитивно влияние. Всеки път, в който чуя „книгата ти ми помогна/промени/вдъхнови“, се изпълвам с най-голямото щастие и това е най-важното за мен.

Д: Каква според теб е тайната към щастиято?

И: Щастиято е във всеки един от нас и не можеш да го откриеш извън себе си. То е вътре в теб и в начина, по който избираш да гледаш на живота.

Д: Как щастливееш ти, Изи?

И: Когато творя, споделям, прегръщам, пея, правя разходки в природата, виждам усмивките на хората.

Д: Както знаем, „Щастливей“ пожъна големи успехи и докосна много хора. Какво можем да очакваме от теб занапред?

И: Предстоят много неща, над които работя и за които се вълнувам да споделя. Тепърва ще ги разкривам едно по едно във времето. Най-скорошното е втората ми книга „Причината“. Много се вълнувам за нея, защото е много по-различна от всичко, което съм правила, и е първата книга, която реално показва начина ми на писане и нова/несподелена досега дълбочина на въображението ми. Предстои и да излезе версията на приложението ми за Андроид и още неща, които много се вълнувам да споделя!



Д: Какъв съвет би дала на учениците, на които тепърва им предстои да завършат и се приккесняват за следващия етап от живота си?

И: Напълно разбирам чувството. Аз самата понякога не знам какво предстои и как да се справя с нещата, които ми се случват. Доверете се на процеса и на себе си. Всеки избор е правилен и всеки път ни носи нещо добро. Всичко се случва с причина и тя винаги е добра.

Щастие то е в преживяването: живейте!

Текст: Джулиана Добрева

*„Учим се,
докато сме живи.
Нека учението ни
да е свързано
с това как да бъдем
по-добри хора.“*

Всяко живо създание или дори миниатюрна бактерия притежава организъм и инстинкт за оцеляване. Ние хората сме много висша форма на живот. Защо ли, питате се? Та ние чувстваме, обичаме, радваме се, преследваме щастие то и всичко, което правим, всяко движение и постъпка, то се превръща в идеята ни за живот. Възможността да си свободен и да преживееш колкото се може повече невероятни моменти за краткото си съществуване е невероятна.



Осъзнаваме ли колко сме щастливи от това само да се намираме на тази прекрасна земя, да сме

истински живи и свободни да придаваме същност към ежедневието и живота си? Имаме уникалната възможност да приключенстваме, да обикаляме и изследваме нови места, да изпитваме чувства като любов, вълнение и дори щастие. Не е ли именно това най-прекрасното нещо – да си свободен и да живееш живота си, както искаш? Всъщност идеята на нашето съществуване се крие в това да се стремим да живеем като за последно. Защо иначе да съществуваме, ако не оползотворяваме краткото си време на Земята в пътувания, изследване, и споделено време и празници с близките ни хора?

Живейте истински, не хабете времето си, зяпайки във фалшивия малък телефонен екран. Той само ни отвежда към неосъществени мечти и идеали. Вместо това вземете телефона и планирайте следващата си ваканция. Запечатайте незабравимите си моменти в снимки. Точно така, стремете се вие да сте този някой, който прави другите щастливи, а не социалните медии. Опитайте се да създавате непрекъснати идеи – такива, каквито ще ви държат във вълнение и истинско пълноценно щастие. Живейте, но ползотворно.

Всеки детайл от нашето ежедневи е съществено важен за живота ни. Всеки ден, човек трябва да се опитва да си ляга с

мисълта колко ще бъде вълнуващ следващият ден. Създай смисъл в ежедневието си! Животът е цветен, пълен с изненади, понякога труден, но накрая така красив. Именно това искам да споделя: всеки трябва така усилено да се труди и да допринася с всичко, което прави за своето благо, че накрая да е толкова щастлив от творението си, че просто да му остане тръпчивият вкус от това да се наслади на действията си. Ще знае, че съществуването му не е било напразно и свободата му е била оползотворена.



Фотограф: Йоана Кирчева

Нека всеки вземе времето в ръцете си, преди да е късно. Отдели си момент да се опознаеш, да си зададеш въпроса какво искаш от живота и той какво иска от теб. Да си стъпиш здраво на краката и да действаш. Събуди мечтите си! Живей истински! Какво имам предвид с това ли? Създай семейство, храни се както трябва, все пак тялото ти е храм, гвижи се и за нищо на света не спирай да вървиш, ако не физиче-

ски, то опитай умствено. Поеми риска и хвани следващата вълна, която би могла да те отнесе не под морето, а до най-прекрасния остров. Пътувай и се опитай да абсорбираш колкото се може повече от красивите местенца, природа и хора на тази Земя. Учим се, докато сме живи. Нека учението ни да е свързано с това как да бъдем по-добри хора.



Понякога е трудно да поддържаш светлината в себе си и винаги да блестиш, както и да следваш мечтите си. Но мечтаейки, човек винаги ще има цел, след която да върви и в която да вярва. Преживейте всеки един момент по свой начин и нека да не забравяме, че щастието ни прави добри, а доброта ще изцери света. Вярата, свободата и това да бъдем щастливи са ключът към вратите на този така вълнуващ свят, в който имаме възможността да живеем и дивеем по свой собствен начин.

Симеона Герджикова: Домът като част от уравнението „Щастие“

Текст: Денислав Николов



Фотограф: Анна Елазарова
Проект: Фондация „Нашият
дом в България“

Симеона Герджикова е едно амбициозно и позитивно момиче, което често препуска в галоп на коня си, пише приказни стихове и разкази, показва ни скритите кътчета на България и успява да докосне хиляди хора с кадрите и посланията си. Тя е блогър и инфлуенсър, но най-вече творец. Името на блога ѝ е „Synefin World“. В превод от уелски, Synefin означава „там, където се чувстваш на място – приет, разбран и истински“. Идеята на Instagram страницата и сайта ѝ е да изградят вдъхновяваща среда, където тя свободно да изразява творчеството, мислите, проектите и идеите си, както и да популяризира българското по отличителен начин, така че всеки читател да почувства и пречупи творбите през собствената си призма – да открие личния си „Synefin World“.

Какво представлява за теб България?

България за мен е бъдеще, призвание, съдба и дом. За да опиша значението на родината още по-изразително, ще цитирам част от мой материал:

„България. Земя на вечност и сила, на порив и вдъхновение, на гордост и благодат. Земя на един народ с ръце на морен труженик, душа на любяща майчица и сърце, туптящо и пламенно, изпълнено с пареща воля и несломим дух. Народ, под чиито нозе тръпне звънко българско хоро, а стотици гайди огласят долините с неземен, величествен глас. И този глас отеква в съзнанията ни, пробужда ни и ни напомня колко много имаме и колко малко оценяваме. Така виждам аз България. Като земя на богатства и възможности, за която всеки един от нас трябва да води ежедневна борба, за да спаси, развие, подобри и промени.“

България е една неотъпкана пътека, която чака нас да я променим, изградим и оформим. Това със сигурност не е лека задача, но е нашата.

Кое според теб е по-доброто място да преследваш целите си – България или чужбина?

Всеки човек следва различни цели, има различни мечти и „рисува по своето бяло платно“ с различни боички. Именно затова не искам да генерализирам кое е по-доброто място за развитие. Като човек,

живял 4 години извън България, мога да кажа, че съм виждала и двете страни на монетата. Има неща от живота в Австрия и Холандия, които винаги ще ми липсват тук, но аз съм направила своя избор и той е България. *Тук чувствам, че тежа на мястото си, тук усещам, че съм жива и тук искам да създавам и творя.*

*„България е една
неотъпкана пътека,
която чака нас
да я променим, изгра-
дим и оформим.
Това със сигурност
не е лека задача,
но е нашата.“*

Смяташ ли, че би могла да бъдеш щастлива в друга страна?

Често най-близките, любими хора превръщат мястото, където пребиваваме от една празна, равнодушна база в топъл, светъл и истински дом. Това е едната част от уравнението „Щастие“, поне за мен. Другата част от уравнението обаче, осъзнах тогава, когато заживях далеч от изначалния си Дом, а именно от родината си. Преди следването си в Холандия не предполагах, че в мен живее и гори толкова силен и неугасващ пламък на любов към България. От тази гледна точка, мога да кажа, че *вирея най-добре тук, някак в симбиоза с обкръжаващата ме среда, въпреки някои минуси.*

Това разбира се, не изключва страстта ми към пътуването. Харесва ми да прекарвам повече време на път, да се запознавам с културата и отличителните белези на различни и далечни от нас нации. С радост бих прекарала два-три месеца в нова държава.

Човек най-добре опознава дадена област, когато поживее като местен за известно време там. Ето защо смятам, че бих могла да бъда щастлива и в друга страна, особено ако първата част на уравнението ме придружава. Това са именно подходящите спътници, с които да споделя преживяването. Другият важен фактор е да знам, че в даден момент ще се върна в своя Дом – в България.



Какво е нужно на човек да открие щастие?

За мен щастие не се открива, то се създава и колкото по-рано осъзнаем този факт, толкова по-добре за нас. Както Йохан Волфганг фон Гьоте е казал: „Природата никога не спира в

своето движение и наказва всяко бездействие“. Точно така се случва и в живота. Самите ние решаваме дали заслужаваме уважение и точно колко щастие ще си позволим да изпитаме. Подсъзнанието, себеоценката ни, здравословният начин на живот, възможността ни да се самоанализираме, да признаваме грешките си и да израстваме имат ключова роля в баланса на човек.



Щастието е право пропорционално на собствените ни действия и готовността ни за навременна промяна, също така и абсолютно обратно пропорционално на навика ни да приписваме вината на обстоятелствата и

безразличието ни към видими проблеми. *Вярвам, че това, което ни прави щастливи се намира в самите нас и зависи от нагласата ни много повече, отколкото от заобикалящата ни среда.*

Наскоро водих разговор с моя близка – Маги Илиева (която е сертифициран EFT практик) и тя ми каза следното: много съществено е, особено в трудната ситуация, в която се намираме в момента - да бъдем „тук и сега“. Първоначално се зачудих какво значи „тук и сега“.. и след това осъзнах.

„Тук и сега“ означава да ценим още повече малките мигове и всичко, което имаме точно сега.

Означава да не гледаме назад в миналото си, дълбаейки в отминали проблеми и да не пропускаме прекалено напред в бъдещето, пропускайки настоящите моменти. Следователно, за да бъдем щастливи в България или във всяка друга точка на света, вярвам, че ни е необходимо оценяване, активен труд, готовност за личностна промяна и развитие, и разграничаване и баланс на материалното придобиване и консумация от нематериалното, духовно щастие и благополучие.





Какво е щастието за теб?

Избор. Човешкото съзнание и душевност имат силата да манифестират реалност. Неудовлетворението ни често е проекция на невъзможността ни да прекрачим границите и ограниченията, които сами налагаме в съзнанието си. *Можем или да приемем тези граници и да живеем с тях, без да напускаме кръга си на комфорт, или да имаме смелостта да се сблъскаме с непознатото и да затанцуваме с него.* Да направим първите крачки и да видим какво ще се разкрие пред нас. Това често е свързано с трудности и предизвикателства,

но именно те ни водят към по-дълбока осъзнатост и моменти на щастие. Изборът е наш.

Как би посъветвала хората да намерят щастието си?

Погледнете на живота си като на красива, многоцветна картина. Сложете едната си ръка пред картината, сгънете пръстите и изпънете палеца си. Фокусирайте погледа си в палеца, завъртете ръката си и наблюдавайте колко ясно виждате картината. След това сменете фокуса от палеца към картината пред вас. Забележете колко ясно виждате палеца си. Палецът символизира всички онези негативни неща (ежедневни гразги и проблеми; ситуации, които са извън нашия контрол; действия на други хора), върху които често се съсредоточаваме, забравяйки изцяло за цветовете на картината – живота ни. Цветовете например могат да са израз на всичко, което вече притежаваме, всичко, за което сме се преборили, но приемаме за даденост и всичко положително, което ни се случва и е „наред“. Щастието е „вътрешна работа“.

Изборът къде да поставим „фокуса“ зависи само и единствено от нас.



Фотограф: Анна Елазарова
Проект: Фондация „Нашият дом е България“

Психология на щастието

Текст: Никол Трайчева

„You will be exactly as happy as you decide to be...”

- Ейбрахам Линкълн



На пръв поглед, този цитат изглежда супер клиширан, но честно казано, в него има доста истина.

Да си щастлив е избор и всеки решава за себе си.

За да бъдеш щастлив, на първо място идва желанието. Когато желаеш нещо наистина силно, то рано или късно се превръща в реалност.

Ако наложим на мисълта си факта, че сме щастливи такива, каквито сме, щастието ще стане част от нас, мисълта ни и ежедневието ни. Ако имаме нужда от промяна – дали в обстановката или в самите нас, тя винаги започва първо от нас. Променим ли миро-

гледа си, малко по малко всичко около нас започва да се намества и да се променя.

Нямам голям житейски опит, но съм научила нещо много съществено: когато обръщаш много по-малко внимание на лошите неща, а вместо това отделяш по 5 минути на ден, за да обърнеш внимание на хубавите мигове, това много помага на щастието да заеме по-голяма част от мисълта ти. Само толкова е предостатъчно да разбереш, че си изпълнен с щастие.

Аз успях да се доближа до истинското щастие с воля, благодарност, малка промяна, повече усмивки и най-вече с подкрепата на най-близките ми хора. В никакъв случай не бива да позволяваме на всичките лоши чувства да ни сринат! Трябва да градим НАГОРЕ!

„В никакъв случай не бива да позволяваме на всичките лоши чувства да ни сринат! Трябва да градим НАГОРЕ!“

Ние хората сме с различни интереси и съответно различни неща могат да ни направят щастливи. Ще ги разделим на няколко категории:

• Организираните

Те обичат да правят предварителни планове за нещата дори обстоятелствата да се стекат по непредвиден начин. Поставят си ясни цели за деня или дори за по-дълги периоди, като например за цял месец. За тях подреждането и почистването не са просто скучни

задължения, а точно обратното – крайният резултат предизвиква щастие.

• **Артистичните**



Фотограф: Йоана Кирчева

Това са хора, които обичат да изразяват себе си под най-различни форми – гали чрез танци, рисуване, пеене, фотография, различни „направи си сам“ проекти и много други. Да творят ги прави щастливи.

• **Спортистите**

Този тип хора обичат да се движат – гали въщи, или във фитнеса, гали в някой курс, или просто джогинг в парка. Ако сте от този тип хора, може би откривате своето щастие в разхождането на домашния си любимец или просто една кратка разходка в парка, йога, пилатес и т.н.



• **MasterChefs at home**

Ако сте от този тип хора, най-вероятно готвенето за вас не е просто действие, а страст. Обичате да експериментирате в кухнята, да опитвате нови неща и да импровизирате. Храната се превръща в едно вкусно изкуство, така че творете и бъдете щастливи.



• **Релаксиращите**

Тези хора, най-вече момичетата, **ОБОЖАВАТ** спа процедури. За тях не е от голяма важност дали са в спа центъра или у дома – те просто обожават маските за лице и най-разнообразните продукти в днешно време. След тежък ден за всеки е приятно да си отпочине с малко релаксираща музика и някоя ароматна свещ...

Трудно ви е да се причислите към някой определен вид? Дори аз самата може би съм смесица от всички изброени, но все пак, за да откриете своето така наречено „щастливо нещо“ трябва да опитвате нови неща. Колкото повече експериментирате, толкова по-често ще откривате какво ви прави истински щастливи.

За „детето в нас“ с Ванеса Вигенова

Текст: Ася Стефанова



Ванеса Вигенова е астропсихолог и автор на книгите „Моята приятелка паническата атака“ и „Малка Рибла“. Има страница във Фейсбук ([Ванеса Вигенова](#)) и канал в Youtube ([VanesaVidenova](#)), където споделя повече за астрологията, психологията, света, отношенията ни с хората и други важни теми за живота. Тя определя себе си като дете, което рисува, пее на висок глас, танцува, лигави се, вгълбява се и пише с часове, а за мен тя е шарено вдъхновение за всеки, който иска да се самоусъвършенства и открие себе си.

Кое е първото нещо, което ти изниква в ума, когато чуеш думата „щастие“?

Като прочетох думата, я визуализирах и видях двама човека, които са се гушнаели един в друг, със затворени очи. Може би това е подсъзнателната ми интерпретация; може би щастие то за мен винаги е обвързано с обединяване

на Аз-а с всичко, което го заобикаля. Когато съм част от цялото, вместо отделна, самотна и неразбрана единица, вярвам, че тогава мога да се нарека щастлива.

Какво лежи в душата на астрологията?

Същото. Астрологията е най-обединяващата, разбираща и толерантна наука. Тя не осъжда кой какъв е, кой как разбира сигурността, любовта, грижата, успеха и живота. Тя просто ти показва многоцветието на света ни, което е отрезвяващо и го голяма степен, любопитно. Всеки идва с личен филтър, който за добро или лошо не може да свали, но когато вникне в чуждия свят, именно чрез астрологията, може да види, че всяко нещо има не просто две страни, а десетки. За хора като мен, които се зареждат от разнообразието и откриването на нови и различни призми, това си е едно ежедневно интелектуално и сетивно приключение.

Как астрологията може да помогне на човек да открие щастие то и смисъла в себе си?

В астрологията има „канал на грижата“ или „канал на любовта“, както аз ги наричам. Винаги си ги представям като честоти. Ако си приемник и не си на правилната честота, не можеш да чуеш музиката, която звучи. По същия начин сме и ние хората – тези „каналы“ са нашият език, нашата лична честота, която можем да чуем, приемем и на която можем да се насладим. Ако обаче човекът

срещу нас не ни познава или смята, че сме като него (а ние рядко се съчетаваме така във взаимоотношенията си с околните), ще ни дава само това, което той нарича любов и то ще остава безплатно за нашите сетива.

Астрологията показва кои са тези канали и така можем да сме сигурни, че даваме на другите любовта, от която те имат истинска нужда, а не тази, която ние смятаме, че им е нужна. „Обичам те“ е реплика, която се използва твърде свободно. Да, може да имаш чувства и привличане, но за да можеш истински да обичаш се изисква разум, знание и отговорност.

С любовта към себе си нещата не са по-различни, каналите са същите и е хубаво да знаем какво наистина ни прави щастливи дългосрочно, вместо да задоволяваме първични потребности и после пак да изпадаме в емоционална дупка. Животът е удовлетворителен, само когато имаме симбиотични взаимоотношения (между нас и другите, между съзнанието и подсъзнанието ни).

*„Когато съм част
от цялото, вместо отделна,
самотна и неразбрана
единица, вярвам,
че тогава мога да се
нарека щастлива.“*

Според теб кои са най-често срещаните предразсъдъци, когато опре до астрология?

Чувала съм много неща и те са винаги плод на ниска информираност. Когато един човек не знае какво е „натална карта“ и как се формира тя, не може да има отношение към астрологията, което да е легитимно. Той познава астрологията от вестниците, телевизията и колегите в офиса, които му надуват главата какъв типичен, инатлив Телец е (примерно). Също така е нормално такъв тип наука да плаши някои групи хора, които ще реагират с отблъскване и отричане като защитен механизъм, тъй като имат усещането, че е навлизане в личното им пространство и вътрешния неприкосновен свят. Третата важна причина е, че хората имат



притеснение, че астролозите са шарлатани и измамници, което ми се искаше да не е истина, но много хора използват астрологията да всяват страхове в клиентите си и така да източват енергията, парите им или и двете. Така че, стигнала съм до заключението, че дори да е най-полезният инструмент, който имам в живота си и който искам да споделя с всички, винаги ще има хора, които ще се дърпат и смятам, че са в правото си. *Макар да имам неоспорими доказателства, всеки е свободен да вярва и да не вярва в каквото желае, стига да дава свобода и на другите да правят същото.*



Има ли връзка между това да станеш веган и да откриеш щастие?

Категорично не. „Веган“ е дума, която аз лично не употребявам за себе си, защото да си веган означава да не консумираш животински продукти и да не стимулираш бизнес, свързан с експлоатация на животни. Само това. Никъде в тази дефиниция няма споменато „здраве“, защото можеш да ядеш чипс и пица до пръсване ежедневно и пак да си веган. Ако ме

питат за хранителния ми режим, казвам просто, че се храня природосъобразно, което предполага, че менюто ми прилича на това на видове, които приличат повече на моя (човеците са по-сходни с приматите, отколкото с лъвовете).

Вече това смятам, че носи щастие, защото влизаш в ритъма, който е създаден за твоя вид, вместо да се опитваш да „играеш чужда игра“. Симбиозата с външния свят е ключова. Когато липсва, липсва по цялата верига и всички страдат.

Как преминава преходът към изцяло природно съобразния начин на хранене? Кои са трудностите и как ги преодоляваш?

Не знам как да го обясня. Не мисля, че повечето хора правят тази крачка за един ден като мен, но аз се събудих друг човек в началото на тази година и сякаш всичко от миналото вече не беше „мое“. Ванеса и кисело мляко на почти всяко хранене бяха пословична комбинация, но не съм се доближавала до него, откакто сякаш се отрезвих, че това мляко не е за мен, а за малкото на кравата. А тя не е родена да бъде машина, тя не заслужава да ѝ бъде взимано малкото и пращано към кланица. Кравата иска свободата си, както всяко друго същество. Млякото от своя страна е пастъризизирано и дори малкото полезни свойства в него са отнети от високата температура, но за сметка на това идва на масата ни с много разстройващи човешките хормони функции и въобще – всички губят по цялата верига. Толкова ясно го виждам, че сега, да не консумирам животински продукти за мен е с логиката на това да не пия белина. Просто и ясно е – вреди на себе си, вреди на живи същества, които искат да живеят спокойно и вреди на околната среда.

Какво е нужно, за да открием колективно щастие?

Нужна е колективна и индивидуална работа, разбира се. Всеки да знае силите и слабостите си, проблемите и талантите си, да познава родовата си картина, за да знае как да не повтаря едни и същи грешки, които се повтарят с поколения. Човекът да има лична отговорност към собственото си тяло и вътрешен свят (чревна микрофлора) и да има познание за външния свят и неговите принципи също. Да вижда себе си в другите и да умеє да върви в този свят с отворено сърце, каквото и да коства това. Всеки да търси вариантите на действие, в които всички печелят и никой не губи. Дали е трудно за постигане? Ще ни отнеме поне няколкостотин години да преполовим пътя до тази дестинация, но знам, че всеки прави крачки и го виждам ежедневно. Това ми дава вяра и спокойствие, че утрешния ден ще бъде по-светъл.

Къде е мястото на емоционалността днес в тези несигурни времена?

Емоционалността е на шофьорското място в нашия свят и това прави пътуването ни малко опасно и несигурно. Хората не разбират какво означава емоционалност. Мислят си, че като потиснат сълзите, страховете и притесненията си и се движат в този свят с каменно изражение, това означава, че са стабилни, хладнокръвни и разумни. Напротив. Още по-силно подвластни на емоциите са, след като се страхуват как ще бъдат възприети (от себе си или от другите). Да не споменаваме агресията, която е пикова емоционална реакция, водеща до поредица от лоши избори.

Хората сме все още силно реактивни и това е нужно да се промени, а за да се промени е нужно да

живеем по-бавно. И това е неимоверно трудно за всички. Постоянно бързаме за някъде. Нямаме време да дишаме дълбоко и да медитираме по един час на ден, за упражнения на слънце или за игра с децата в парка. Няма кога да се включим в отглеждането на собствената си храна, да поливаме цветя и да садим дървета. Нямаме време да оценим продуктите в чинията си. Животното в човека е доминиращо, когато нетърпеливостта, в комбинация с навика, са силни в нас. Ако искаме Духът да е заговоран, ще се наложи да поемем отговорност, да наложим здравословни „ограничения“ и да имаме търпение. Само така ще укротим вечно плачещото и искащо още и още дете, което живее във всеки един от нас. Тогава ще се помирим със себе си, а като отражение на това, и с външния свят.



Как да помогнем на хората около нас да открият щастието?

Текст: Цветелина Димчовска

„Щастието е смисълът и целта в живота, върховният стремеж на човешкото съществуване.“

- Архимед

„Щастие“. Дума, която някои свързват със семейство, любов, приятели, но други с пари, имоти, коли и други материални неща. Но всъщност какъв е ключът към щастието? Какво ни кара да се чувстваме толкова удовлетворени и доволни не само от самите себе си, а и от живота, от хората около нас, от късмета, който имаме?



На този въпрос може да ни отговори един човек на име Ричард Уайзман – професор, издал книга на име „Факторът Късмет. Промени мисленето си и ще промениш своя късмет“. В нея се разказва за това

как хората се нуждаем само и единствено от позитивизъм, как в момента, в който променим виждането си над нещата и живота, всичко ще придобие много повече смисъл.

Но как да променим гледната си точка? Всъщност щастието ни не е фактор, предизвикан от материални облаги, а е вътре в нас. Не трябва просто да стоим и да чакаме нещо да се промени в живота ни, както и не бива да си казваме „ако“ получа или „когато“ получа дадено нещо, тогава ще съм щастлив. Не, няма.

Няма да бъдем по-щастливи, ще искаме още и още. Това ще ни накара да мислим, че колкото повече имаме, толкова по-удовлетворени ще сме. Именно такава е и историята на човек на име Ник Брюър.



Нещастен, той среща приятел, който го убеждава, че незаконният бизнес ще им донесе много пари, а те от своя страна ще подобрят финансовото му положение. Това е грешка, която му е струвала много голяма част от живота. Прекарва 3 години в затвор, а през останалите, през които се занимава с нелегален бизнес, осъзнава, че е алчен. Но този човек днес е щастлив. Какво се е променило в живота му?

Казват, че щом си се забъркал веднъж в подобна каша, цял живот ще си в нея, но не е така. През времето, което той прекарва лишен от свободата си, Ник изживява много преमेждия, но има и един успех, който променя цялата му визия за живота и за това как трябва да го живеем.

Най-добрият му приятел му дава книга, свързана с йога упражнения. Тя го учи не само на гъвкавост, но и на свобода на духа. През останалата част от времето, в което е в затвора, той вече е много по-извисен от всички останали, които са около него. Започва да гледа позитивно на нещата и променя живота си коренно. Днес има собствено студио за йога и вижда света от напълно различен ъгъл.

*„Трябва да се научим,
че само когато сме щастливи
сами със себе си,
ще сме щастливи и
с другите хора,
които ни обграждат.“*

Научил се е, че трябва да обръщаме внимание на малките неща: на слънцето, което грее; на усмивката, която сме предизвикали у някого; на кучето, което вместо да се разлае, махва с опашка, когато го приближим.

Трябва да осъзнаем, че всъщност всичко това зависи от нас самите, че няма да бъдем щастливи, ако вътрешният ни свят не е уравновесен.

Никой не е виновен за нашето нещастие, и обратното. Хората смятат, че с половинка ще са по-щастливи, но не е така. Ако не си радостен и удовлетворен от живота, то връзката няма да промени това. *Гледайки на нещата положително, предизвикваме у себе си позитивна енергия, която ни сближава с хората.* Ако сме песимисти, освен стрес и напрежение в отношенията ни с хората, няма да предизвикаме друго.

Замисляли ли сте се защо децата са толкова щастливи? Всички смятат, че е само и единствено поради факта, че те все още нямат за какво да се притесняват или защото още не е започнал истинският им живот. Но аз смятам, че е само и единствено, защото са искрени – в думите, в емоциите си, не крият обичта си, прощават. Не вярвам, че има човек на този свят, който се е родил лош или нещастен. Това е следствие от потъпкани емоции, смачкано самочувствие или тормоз. Всеки е щастлив, стига да вижда нещата от позитивната им страна.

Това, което смятам, че хората трябва да опознаят повече, е любовта – към нас самите, към приятелите и към околния свят. Трябва да се научим, че само когато сме щастливи сами със себе си, ще сме щастливи и с другите хора, които ни обграждат. Обичта е ключът към щастието и успеха!

Източници:

Гнездото - „Закон на щастието“; Андрю Матюс: „Как работи животът“ „Как работи щастието“, „Следвай сърцето си“; Р.Уайзман - „Факторът Късмет. Промени мисленето си и ще промениш своя късмет.“; National Geographic

Валери Йорданова и рецептът ѝ за щастие

Текст: Ивайла Димитрова



Заедно със своите 105 хиляди последователи в Instagram и 18 милиона гледания в YouTube, Валери Йорданова се нарежда на шесто място сред най-известните инфлуенсърки в България. Родом е от Плевен, но от доста време живее в София.

Днес с Валери ще си поговорим за мечтите, целите, щастие и най-отличителното за нея: пътуванията. В това интервю ще научите любопитни факти за нея и съм сигурна, че ще ви бъде много интересно. Затова си вземете напитка или нещо за хапване и се насладете на гумите на една от най-обичаните български влогърки в България!

И: Представи се на читателите с няколко думи.

В: В канала си качвам видеа,

свързани с козметика, мода, пътувания... общо взето лайфстайл канал, в който освен за любимите си продукти споделям и част от ежедневието си. Харесвам всички теми, на които говоря и точно затова естествено се получи каналът ми да е с такава насока. Обичам да правя видеа, в които имам възможност да покажа креативната си страна.

И: Как си се променила като човек през годините?

В: Станах много по-организирана и отговорна, научих се да приоритизирам и се отпуснах в комуникацията с нови хора.

И: Откъде дойде идеята да започнеш с Youtube видеата?

В: Преди да стартирам канала си, работех в сферата на козметиката и модата, но си мечтаех за свое собствено кътче в интернет, където да споделям нещата, които харесвам и да карам хората да се усмихват. От 10 години насам YouTube присъства неизменно в ежедневието ми и хората, които гледам са ми повлияли толкова много в най-различни аспекти. Мечтаех си един ден и аз да вдъхновявам по същия начин.

„През цялото време си представям как ще се чувствам и как ще изглежда животът ми, когато постигна тези цели. По-голяма мотивация няма.“

И: Какъв е процесът при създаването на снимки за Instagram и какво се стремиш да постигнеш с постовете си?

В: Обикновено имам виждане и идея за това как искам да изглежда дадена снимка – от позициониране на камерата до поза и тоалет. След това вече е по-лесната част, в която се опитвам максимално да се доближа до виждането и идеята си, за което ми помагат както мои близки, така и статистиът.

И: Как избираш дестинацията си за пътуване?

В: От време на време виждам някоя снимка или статия, която провокира интереса ми към дадено място и правя всичко възможно в най-скоро време да го посетя. Друг път става спонтанно. Например разглеждаме сайтове на самолетни компании и откриваме готина оферта.

И: Коя е следващата страна, която искаш да посетиш и с какво те привлича?

В: Обожавам Италия и макар да съм била там доста пъти, ми харесва да се връщам заради красивата природа, прекрасните градове, вкусната храна и цялостната атмосфера. При първа възможност ще посетя Южна Италия!



И: Какво те мотивира да постигаш целите си?

В: Крайните резултати са моята мотивация. През цялото време си представям как ще се чувствам и как ще изглежда животът ми, когато постигна тези цели. По-голяма мотивация няма.

И: Какво правиш, когато не си в настроение и не искаш да свършиш задачите си за деня?

В: Щастлива съм, че мога да избирам кога да работя повече и кога да почивам. Понякога избирам да си почивам, а на следващия ден да се натоваря повече и да свърша двойна работа.

И: Определяш ли се като късметлийка, или като човек, който е постигнал всичко с много труд?

В: Доста се потрудох, за да стигна до където съм в момента и смятам да продължа с това темпо, докато не изпълня всичките си цели и мечти.

И: Каква е твоята рецепта за щастие?

В: Балансът във всичко – почивка, работа, любов, храна, пътувания.

YouTube канал: [Valerie Yordanova](#)

Instagram профил: [@valeriyordanova](#)

Facebook: [Valerie Yordanova](#)

Blog: <http://miss-valeriyordanova.blogspot.com/>

Щастието от успеха – какво се случва, когато осъществим целите си?

Текст: Гергана Димитрова

Всеки има свои цели, независимо дали това са да си напишем домашните преди крайния срок, да научим нещо ново (танц, език, творческо умение), да прочетем книга, или дори по-големи: да завършим училище с отличен успех, да отидем в мечтания колеж и т.н. Някои от тях може да са трудни за постигане, но накрая всичките усилия, които са положени, се отплащат. Целите не могат да се постигнат като по цял ден се бездейства и се чака всичко наготово. А пък и когато се получава нещо, без да е положен труд за него, то вече не е толкова привлекателно колкото преди.

успеем. Да се провалиш не е едно от най-приятните чувства, но поне знаеш, че си опитал и не си изпуснал нищо.

Веднага мога да дам пример: когато разбрах за списанието, много се чудех дали да се включа, защото не знаех дали пиша достатъчно добри статии, за да стана част от екипа. В моя случай да бъда част от списанието се оказа по-хубаво, отколкото си мислех. Срецах хора, с които нямаше как да се запозная, ако не се бях пристрашила да се включа. Запознах се с области, за които никога не се бях замисляла, че ще ми е интересно да науча нещо. Сега знам, че щях да изпусна много, ако не се бях включила в екипа.

*„Когато успееш
в дадена област,
трябва да споделиш успеха си
с другите хора,
да им протегнеш ръка
и да им помогнеш
да овладеят някакво умение.“*

Всички сме ходили на състезания по различни предмети. Когато изпълниш условието и мислиш, че не си се справил добре с поставените задачи, а след това се окаже, че си с най-добрата оценка от всички, тогава се чувстваш удовлетворен и щастлив от това, че си успял въпреки собствените ти предразсъдъци към себе си. Гордееш се с това, което си на-



Фотограф: Ния Щетинска

Невинаги обаче успяваме да направим целите си реалност и понякога се проваляме. Не е задължително провалът да е нещо лошо. Той ни учи да не се отказваме и да продължаваме да се трудим, за да може следващият път да

правил и започваш да се целиш по-нависоко. Стремиш се да искаш да си още по-добър и да се явяваш на по-значими събития. Колкото повече успяваш, толкова повече целите ти се увеличават като брой и значимост. Успехът опиянява и води до нов прилив на амбиция, адреналин, хъс и енергия.

Всеки от нас има различни хобита – танци, пеене, рисуване, спортуване и др. Полагаме неумоверни усилия, за да овладеем някакво ниво на развитие. Колкото повече се стараем, толкова по-добри ставаме. А удоволствието, което изпитваме, след като сме изпълнили всичко, е неописуемо.

Голяма част от известните хора по света, за да се наложат в някаква област, са започнали от нищото. Те са били хора с мечти, цели и талант, но са положили много труд и старание, за да стигнат до там, където са сега. Не са разчитали само на своите качества, а са работели неуморно, за да се докажат. Те не са се предали, дори и когато им е било трудно. Борили са се, за да успеят. Прекарвали са безсънни нощи. Никои от тях не е мислел, че може да стигне до върха.



Така известните личности стават пример за подражание за своите почитатели. Те несъзнателно ни карат да се целим към успеха и да мечтаем да бъдем като идолите ни. Изпълнителите се радват, че предават енергията си и подкрепата си на следващите поколения. А чувството да знаеш, че си помогнал на друг да постигне целите си, е още по-удовлетворяващо.



Когато успееш в дадена област, трябва да споделиш успеха си с другите хора, да им протегнеш ръка и да им помогнеш да овладеят някакво умение. Не бива да забравяме откъде сме тръгнали, а да споделим всичко с околните. Тогава чувството на удовлетворение ще е още по-голямо.

Микаела Илиева: „Думите идват от сърцето ми...“

Текст: Селин Пандурова



Микаела Илиева е родена през 2000г. в град Русе и е „официално в клуба на големите“. Още от малка обожава литературата и книгите. Тази страст я отвежда до избора да учи Книгоиздаване в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. На тази прилично крехка възраст тя вече има издадени две стихосбирки – „Целувай ме с очи“ и „На човека, който ме научи да сри-чам“. Днес с нея ще си поговорим основно за писането и ролята, която заема то в живота ѝ.

Какво ти носи писането?

Писането ми носи освобождаване. Всички тези думи, които остават неизказани, започват да дълбаят една пропаст в душата на човек, в която много лесно се пропада. Много пъти съм казвала, че за мен изкуството е точно толкова важно за оцеляването ми, колкото храната и водата. Именно изкуството е това, което

ни извисява и от човек ни прави личност.

Откъде идва музата: отвътре или отвън?

Музата идва отвътре, а всичко, което е вътре в нас, е малко или много отражение на заобикалящото ни отвън.

Как осъзна, че писането е твоят начин на изразяване?

Май всеки един момент, в който се опитвам да изразя чувствата си и се провалям, е момент, в който осъзнавам, че писането е за мен – усмихва се тя. Иначе мигът, в който може би осъзнах, че успявам да предавам емоцията си чрез думи е, когато прочетох първия ми разказ пред група хора и видях сълзи в очите им. Тогава си казах: „Леле, май не съм толкова зле!“



Как реши да учиш в България и защо избра точно тази специалност?

Тук ще бъда напълно искрена. Реших да уча в България заради финансовата страна на нещата. На много хора им е ясно, че за съжаление са малко специалностите в български ВУЗ-ове, които те подготвят на нивото на чуждестранните университети. Избрах да уча „Книгоиздаване“, защото го усетих най-близо до мен. За много хора е безперспективно всичко, свързано с изкуството, но когато човек е достатъчно смел да се хвърли в огъня и истински желае да успее, нещата се получават.

Кой отвори вратите на сърцето ти към литературата?

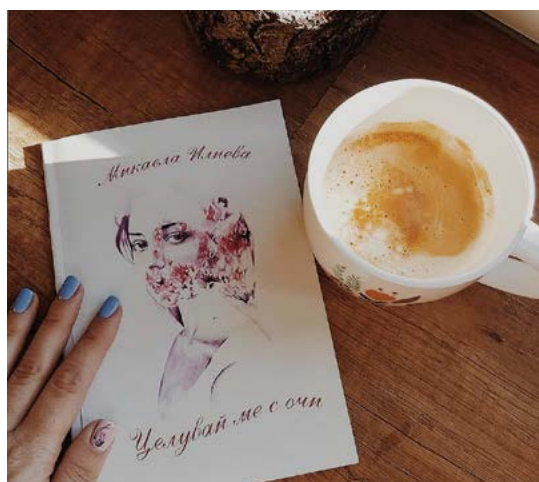
Това е труден въпрос. Към книгите ги отвориха майка ми и баба ми. Към литературата и писането – учителката ми по Български език и литература в гимназията, а към поезията – животът и любовта.

Какво би посъветвала начинаещите поети?

Бих посъветвала всеки артист, независимо поет, художник или музикант, просто да не се отказва. Ние придаваме цвят на света. Без изкуството душите не могат да се хранят. Светът е на творците!

„Споделям с аудиторията ми
най-скъпото,
което притежавам.
Душата ми ражда
всяко стихотворение,
което публикувам,
думите идват
от сърцето ми –
не пиша за популярност,
не искам да съм комерсиална,
а истинска.

Надявам се хората,
които ме четат и харес-
ват творчеството ми,
да откриват частица
от себе си в стиховете ми
и да знаят, че някой там
изпитва същите чув-
ства като тях,
има техните проблеми и тер-
зания, и че те не са сами.“



Живот в балона на илюзията – да виждаш това, което избереш

Текст: Йоана Тачева



Реалността е нещо субективно. Тя е такава, каквато човек я преживява. Пряко зависима е от натрупания ни опит, ценностната система и емоционалното ни състояние. Двама човека изживяват една и съща ситуация по два различни начина. Точно в това се изразява илюзорността на живота.

В ежедневието си често чуваме израза „зависи от гледната точка“. Много популярен пример, който чудесно отразява това твърдение, е този с наполовина отхапаната ябълка. В зависимост от ъгъла, от който я гледаме, ябълката може да ни се струва свършено цяла, или пък да виждаме липсващата ѝ част. **Истината е, че ако просто леко променим начина, по който гледаме на живота, могат да ни се отворят огромни хоризонти, непознати досега.**

Всеки човек има определен набор от убеждения. И понеже

нашият мозък непрекъснато се стреми към комфорт, т.е. за него е много трудно да приеме различна гледна точка от тази, която вече му е програмирана, ние търсим потвърждение на тези убеждения, за да не се налага да се изправяме пред себе си и да поставяме под въпрос истинността на нашите вярвания (Matthews, A., 1988, Being Happy).

Нека видим една история, която прекрасно илюстрира това:

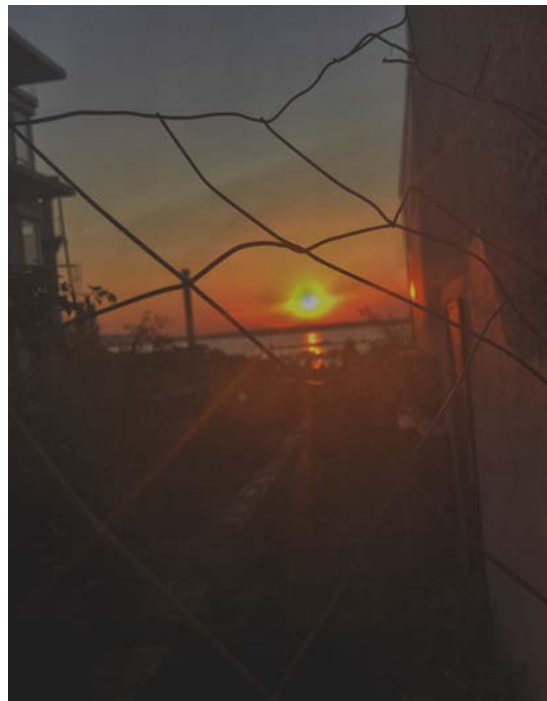
На една млада жена ѝ се наложило да се прибира сама през нощта в големия град, в който живеела. Била много притеснена, защото не знаела на какво може да попадне. Докато вървяла, срещнала внушителен мъж, който помолила да я изпрати до вкъщи. Тя вървяла, че е добър човек. Въпреки че той я предупредил, че не може да разчита на него, жената не отсъпила. Така че непознатият се съгласил, изпратил я до дома и си тръгнал. На следваща сутрин нищо неподозиращата жена видяла във вестника, че същият човек, който я изпратил до дома ѝ, бил престъпник, избягал от затвора. Тъй като тя видяла доброто в него и била убедена, че може да му се довери, той постъпил с нея така, както тя очаквала.



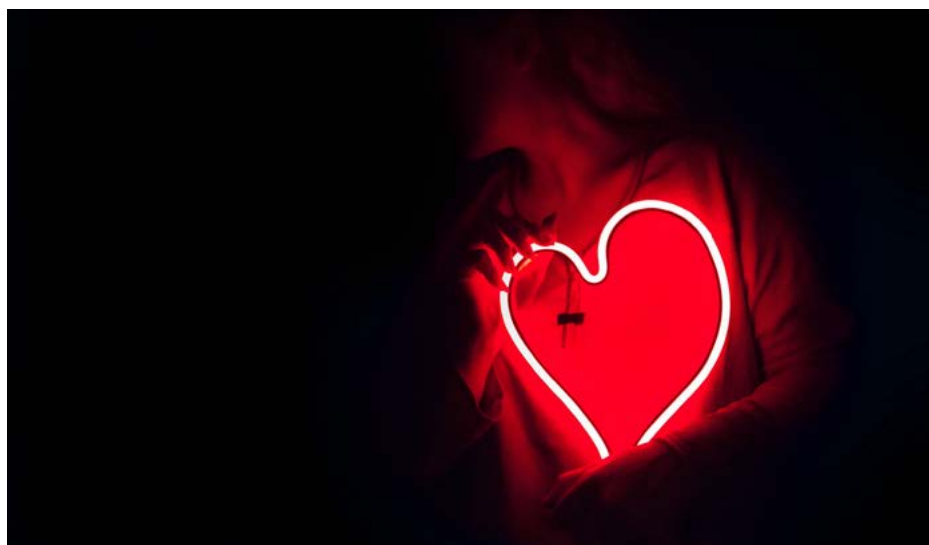
Както стана ясно, реалността е субективна. Точно поради тази причина тя може да бъде променена, ако изменим нагласата си за приемане на нещата. Това не е никак лесна задача, имайки предвид, че често ситуациите така ни затискат, че смалвяват мирогледа ни до минимум. Но начинът се крие в дисциплината на мислене.

*„...ако просто леко
променим начина, по
който гледаме на живота,
могат да ни се отворят
огромни хоризонти,
непознати досега.“*

Поставете си за цел да откривате доброто във всяка ситуация, в човек или дори в емоция. Когато сте наранени, помислете какво ви носи това. Когато останете без работа, помислете дали всъщност не е настъпил моментът да поемете по своя път и да се борите за мечтите си. Разбира се, това няма да стане от първия път. Нужно е време и безброй опити, докато успеете да вкарате точния режим на мислене в точното време. Но ако искате да моделирате своя живот, това е начинът.



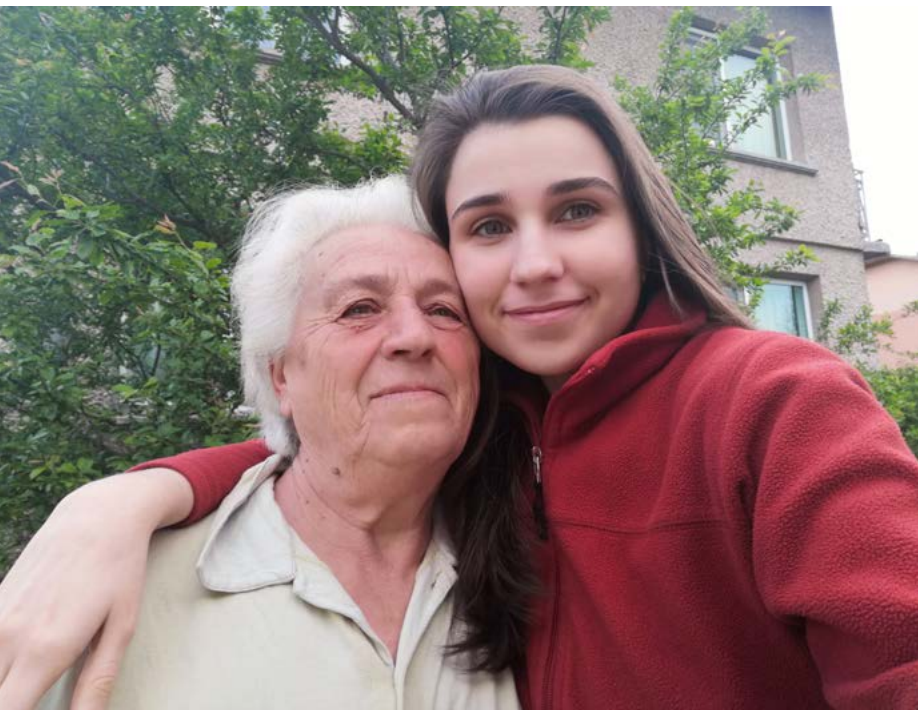
Друго изключително любопитно нещо е, че **щом веднъж забележите възможностите и позитивните неща навсякъде около себе си**, вие ще започнете да привличате още от тези неща в живота си. Доказано е, че всяка наша клетка от тялото вибрира на определена честота. Но не само ние, а и всяко нещо в природата вибрира също. Сходните по честота на трептене елементи се привличат взаимно (Grount, Pam, 2013, E-SQUARED, 56).



Точно за това е необходимо да се чувстваме, колкото се може по-добре, за да привличаме още по-добри неща към нас. Ако наблюдаваме внимателно мирогледа на едно дете, ще забележим, че за него всичко е цветно, ново, интересно и вълнуващо. То несъзнателно прави този избор да вижда живота по този начин, защото все още не се е сблъскало с нещата, с които възрастните се налага да се справят. Но силата на възрастния е да прави съзнателни избори, нали? Ние размишляваме, обмисляме, избираме как да реагираме на случващото се и как да постъпим. А защо да не изберем и ние да виждаме доброто? Да, това е възможно, и не само е възможно, а и наистина прекрасно – прави живота смислен и красив.

Щастието преди и сега: интервю с баба

Текст: Мари Стефанова



Здравейте, приятели! Ще ви запозная с моята баба, Надежда, която е на 81 години. Учила е на село до четвърти клас, а прогимназия и гимназия в града. Работила е в консервна фабрика, в монтажна фирма като книговодител и като счетоводител. По-късно започва работа в завод за дъждовални машини. Там среща голямата си любов – дядо ми и след няколко месеца се женят. Раждат им се две деца – момчета. Понеже е счетоводител в завода, трябва да има икономическо образование и затова вече като семейна и с дете, е учила задочно в Икономическия техникум.

Тя е най-слънчевият и най-лъчезарният възрастен човек, когото познавам и е винаги с усмивка на лице. За да разбера какво я е правело щастлива преди, като дете и сега като възрастна, реших да ѝ задам няколко въпроса:

Какво е било щастието за теб, когато си била малка?

Когато бях малка не съм разбирала какво е щастие – на мен все ми беше весело. Тъжно ми беше, когато баща ми боледуваше.

Какво си правила, за да ти бъде все така весело?

Живеехме на село с родителите ми, двамата ми братя и сестра ми. Аз бях най-малката – изтърсака в семейството. Докато братята и сестра ми бяха на училище, аз пасях кравите, овцете, ходех да бера цветя.

Според теб това да имаш „малко“ и това да имаш „много“ от значение ли е за щастието?

Във времето, в което съм живяла като дете, хората не са имали много. Ние имахме по едно трикрако столче за всеки и една маса. Всички ядяхме заедно в две паници, защото няхахме повече. Спала съм даже не и на легло, а на сковани дъски, отгоре покрити със слама.



Като дете съм си мислела само за игри, а не за грехи, пари, удобства и други материални неща. Може възрастните да са си говорили за имане, но аз не съм обръщала внимание на тези неща, не съм се интересуvalа. Ядяхме това, което сме си отгледали и изкарвали.

Ходех на училище не с купена чанта, а сестра ми ми беше ушила платнена торбичка – ама най-хубавата! Майка ми шиеше грехите – от скъсани или омалели грехи, които не могат повече да се носят. Но всички винаги бяхме чисти и спретнати.

Не съм ходила на абитуриентска вечер, издържах си изпитите и се прибрах на село. Ушиха ми една рокля, колкото да отида да си взема дипломата.



Имало ли е момент в живота ти, когато си се чувствала истински щастлива?

По празниците – Коледа и Великден. Всички бяхме заедно, готвеше се най-вкусната храна, смеехме се. На Коледа баща ми ходеше на пазар и донасяше стомна, пълна с боза – само тогава пиехме боза.

*„Сега съм щастлива
с децата и внуците.
Друго не ми трябва.“*

Според теб сега хората по-щастливи ли са, отколкото преди?

Не мисля, че сега хората са по-щастливи, защото са много информирани от телевизията и Интернет и им е по-трудно – мислят само за пари. Сега хората са нахранени, интересуват се от материалното и от това да имат повече и повече.

А сега какво те прави щастлива?

Сега съм щастлива с децата и внуците. Друго не ми трябва.

Уилям Шекспир е казал: „Винаги се чувствам щастлив. Знаеш ли защо? Защото не чакам нищо от никого. Да чакаш винаги боли. Животът е кратък. Затова обичай живота, бъди щастлив и винаги се усмихвай...“ А аз мисля, че щастието в този живот е едно от нещата, към които всички се стремим. За да сме щастливи не ни е нужно много, но често забравяме това. Щастието се крие във всички онези малки неща, жестове и моменти, на които забравяме да се порадваме. Възрастните хора понякога успяват да ни припомнят точно това.

Как да открием щастие след неуспеха?

Текст: Ивета Георгиева

Какво е щастие? Нещо, което не може да бъде хванато, докоснато или описано, защото е нематериално. То е състояние на духа. След преживяно разочарование много хора се затрудняват да погледнат през призмата на щастиято. И въпреки че всеки сам избира за себе си дали да се събужда с усмивка на лицето, или пък да е кисел и недоволен от всичко, има няколко неща, които да ни помогнат да бъдем щастливи.

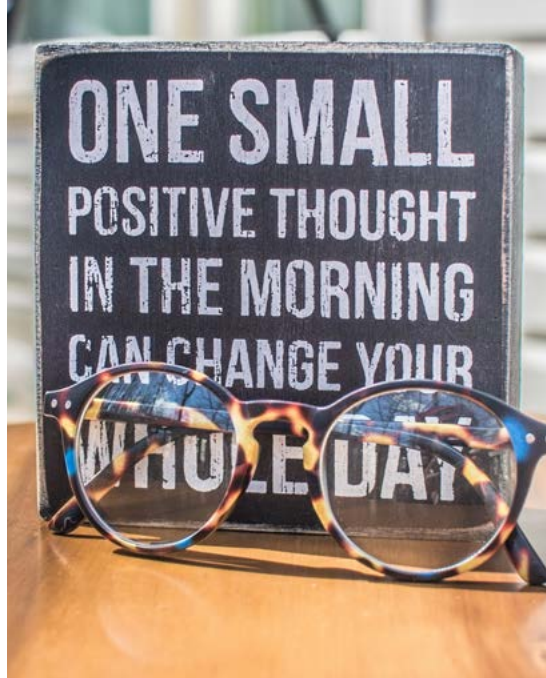
и желанието да преследват своя идеал, защото не вярват във възможностите си и изпитват страх към неизвестното. Всеки има правото да намери собственото си удовлетворение от живота и да го преследва, но със самосъжаление това няма как да се получи. Вярата в самите нас може да направи наистина страхотни неща, за които хората дори не са и подозирали.

*„Когато ние
се усмихнем на живота, той
ще ни се усмихне в отговор,
защото всеки един човек
получава това,
което дава.“*



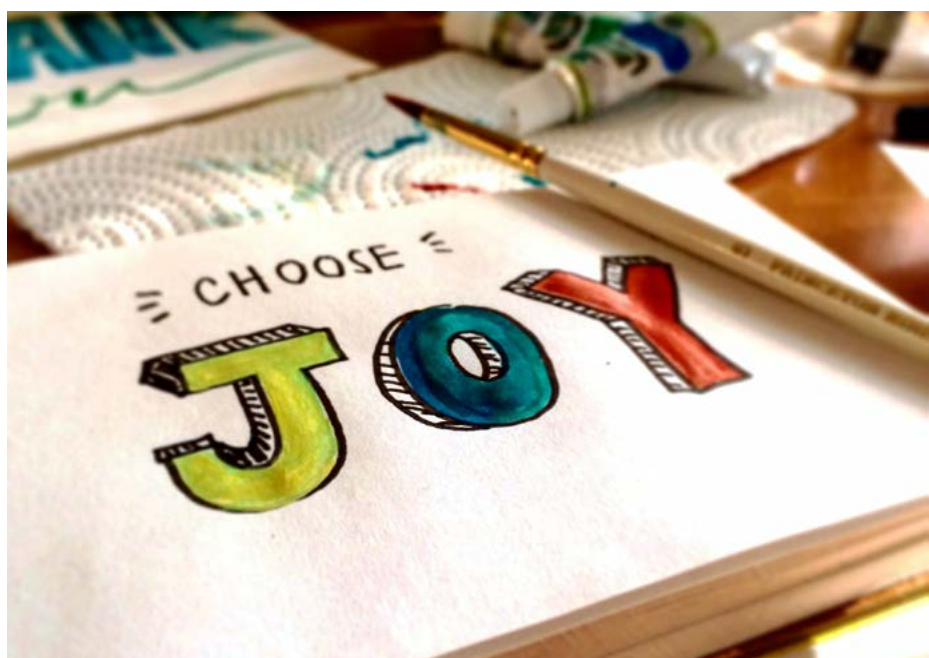
Първата стъпка към това човек да преодолее неуспехи си, е да повярва в себе си и да си припомни, че заслужава по-щастлив живот. Всичко започва отвътре навън. Ако някой иска да бъде щастлив, трябва да подреди вътрешния си свят и да намери себе си. В днешно време много малко хора имат смелостта

Следващите много важни крачки към преодоляването на трудностите са: поемането на рискове и нагласата за живот. Вярно е, че на много хора им е изключително трудно да излизат от зоната си на комфорт. Те обикновено залагат на сигурно и не могат да променят заобикалящата ги обстановка. Понякога обаче, те се нуждаят точно от това. Например смяната на работа или жилище може да ги накара да забравят за тревогите си. Всеки сам се бори за мечтите си и въпреки че неизвестното е страшно и несигурно, това не означава, че ще е толкова опасно. Даже напротив, понякога рисковете ни карат да осъзнаем и преосмислим цялото си съществуване.



Опасна пречка по пътя към щастието би могло да бъде сравняването с останалите хора. Това, че някой има нещо повече от нас не означава, че е много по-щастлив. Доста често всички показват само това, което искат да бъде видяно от останалите. От друга страна, всеки един човек е много различен и индивидуален. На някого може да му е провървяло с кариерата, а на друг пък със създаването на семейство. **Не трябва да се вглъбяваме в живота на останалите, а точно обратното – трябва да гледаме само себе си.**

За преборването с нещастията, които, за жалост, рано или късно стават част от живота на всеки един човек, хората трябва да бъдат пълни с позитивна енергия. Позитивната нагласа е нужна – без нея хората биха паднали духом. Когато ние се усмихнем на живота, той ще ни се усмихне в отговор, защото всеки един човек получава това, което дава. Дори да се случи нещо много ужасно, ние не бива да се отчайваме и разочароваме от себе си и да смятаме, че щастието не е за нас. Всеки има своите трудни моменти, но най-важното е как ще бъдат преодолените.



За постигане на пълно щастие са нужни много различни качества, но истината е, че **не е невъзможно**. Точно обратното – понякога то е точно пред нас, но ние не можем да го забележим заради различни проблеми, които ни съсипе и изтощават. Хората сме много чувствителни създания, които често не могат да преодолеят мъката си, но в името на нещо по-добро за нас самите, трябва да се борим да се справим с болката си, за да освободим място за щастието.

Да пресъздадеш щастието: Животът на сцена

Текст: Цветелина Горанова

Какво е щастието? Как се пресъздава? През призмата на живота, за всеки щастието има различни измерения, но крайният резултат е един – усещането, че си там, където принадлежиш и се чувстваш сигурен, мотивиран и удовлетворен.

Едно от измеренията на щастието за мен е сцената, а мястото, което наистина ме изпълва с радост, е театърът. Там мога да репетирам с часове, без да ми омръзне, защото във всяко повторение на репликите и във всяка мимика се ражда нещо ново, което ми помага да се запозная още по-добре с образа, който представям, и със самата мен.

източник; място, където си щастлив и с приятни хора, и се изпълваш с позитивна енергия, за да продължиш напред.

Според мен актьорите и хората на изкуството са творци с наистина силна психика, защото там, където един човек вижда негативите, творецът вижда възможност за усъвършенстване. Това се случва благодарение на многобройните образи, в които актьорът трябва да се превъплъщава. Въпреки това, той не бива да забравя за истинския живот. Границата е тънка, но съществена, и благодарение на това, хората на изкуството се адаптират по-бързо и лесно към ситуации. Винаги трябва да правиш разлика между живота на сцена и реалния живот, защото на сцената играеш образ, а в живота си една отделна личност със собствени мисли и емоции. Ако живееш само за образа, забравяш за своята истинска същност и се губиш между персонажите.



*„Там, където един човек
вижда негативите,
творецът вижда
възможност
за усъвършенстване.“*

Това е театърът – път навътре към моите чувства и мисли, които мога да изразя без притеснение чрез дадена роля. За мен и за хората, с които работя и вече чувствам като семейство, не е просто място със сцена, а усещане, изблик на емоция и енергиен

Всеки намира своето щастие на различно място. За мен това е театърът, сцената и всички позитиви и негативи, които може да ми донесе тя. Ами за теб?

Creative Corner

Разкази

Розовите Очила

Християна Петрова

Усетих пронизваща болка в главата си. Помислих, че може да е мигрена, но така и не отмина. Погледнах в огледалото. Масло. От главата ми течеше масло. Черно, лепкаво масло с ужасна миризма. Обходих мястото на теча с пръсти. Беше гладко като повърхността на топка за пинг-понг. Разгледах го отблизо – нещо примигваше. В главата ми имаше чип. Изглеждаше толкова перфектно поставен, сякаш винаги е бил част от черепа ми. Но нямах спомен за процедурата. Не си спомнях нищо съществено от последните две години. Може да са били дори три, кой знае....

И тогава ми хрумна идея, което само по себе си беше чудо. Реших да извадя чипа, каквото и да ми коства. Когато устройството вече не беше част от тялото ми, си спомних всичко – наредбата на правителството, родителите ми и последното ни сбогуване. Спомних си какво сториха с мен и с остатъка от човечеството хората, отговорни за „Розовите Очила“. Спомних си какъв бе животът, преди всичко да се обърне с краката нагоре.



Излязох навън. Този път всичко изглеждаше различно. Нямаше дървета, нито храсти или цветя. Птиците не пееха веселите си песни, щурците не им пригласяха с приспивната си мелодия. Единствено се чуваше хаосът на големия град: клаксоните на хиляди автомобили, попаднали в поредното задръстване на път за работа, жестокостта на за-

къснелите за работа шофьори, писъците на малки деца, чиито родители не им обръщаха внимание, ругатните на ядосани клиенти, искащи парите си обратно. Всички бяха толкова манипулирани от градския живот, че бяха забравили как да бъдат хора.

Преди експеримента „Розовите Очила“, децата се молеха на родителите си да ги заведат в парка или на площадката, а сега най-нагло настояваха да им вземат най-новия iPhone. Не само хората бяха част от експеримента – липсата на жива природа също беше част от плана. На нейно място се издигаха високи, сиви, бездушни творения на съвремието.

Досега не бях забелязала колко нещастен живот водеха всички. Не заради финансовото си по-

ложение или външния си вид, а заради простия факт, че вече нямаше природа. Още по-зле, бяха заменили с жалки метални прототипи. Заблудени, хората все още смятаха, че градът им разполага с парк и гора, понеже бяха твърде заети с всичко останало, за да проверят дали наистина е така. Освен това, бяха контролирани от технология, която не им позволяваше да обръщат внимание на „малките, незначими неща от Вашето всекидневие“.

Исках да върна времето назад, но не можех. Нужната за това техника беше в грешните ръце. Вече беше късно за промяна. Правителството беше създадо пълен хаос сред човечеството. Експериментът бе успешен.



Стихотворения

Падаща звезда

Илина Недева

От небето спуска се звезда
И остава синкава следа.
Дете поглежда към небето.
Към малката звезда, където
полетя една мечта.
Истинска и чиста беше тя.
Сви ръчички,
затвори очички.
Помоли малката звездичка
Да литне, като птичка.
Да литне над морето
И да стигне до небето.



Картина: Илина Недева

Кажу ми

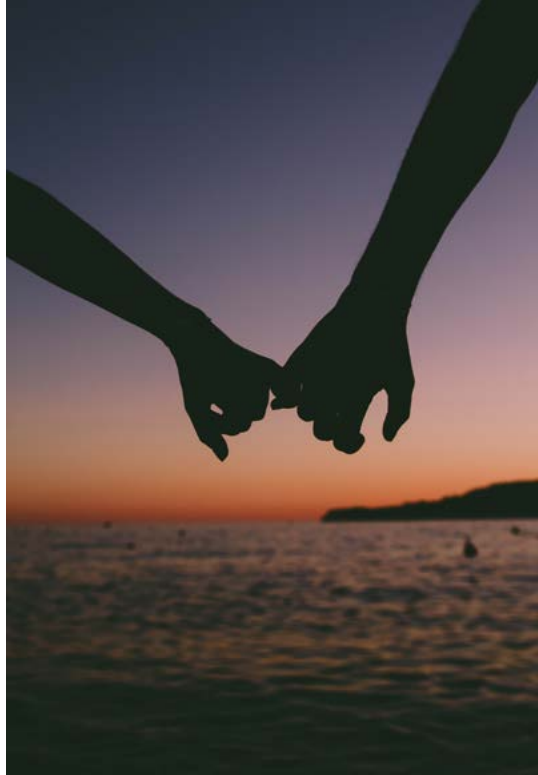
Мария Калайджиева

Кажу ми любов, Кажу ми сега...
Щастие то за теб, значи ли „Да“?

Значи ли да се откажеш от всичко,
да скочиш отвъд –
Да търсиш път, осеян от мъст?

Значи ли да се жертваш,
всичко да изгориш, само и само
живота си да промениш?

Значи ли щастлив да бъдеш,
така силен до мен,
щастие то да преследваш,
тъй не забравимо всеки ден?



Щастие

Елвира Цветанова

„В торбата шило не стои,
и луд на шарено се радва
и в хубави, и в лоши дни
насила нищичко не правя.

На питомните смешните мечти
прогадох, купих си магия,
сърцето, диво цвете, не търпи,
умира насадено във саксия.

Когато дивите сърца цъфтят
бездомно скитат и не спират,
но обич, слънчев лъч, вода
им стигат, за да са щастливи.“



Елвира Цветанова (гост)

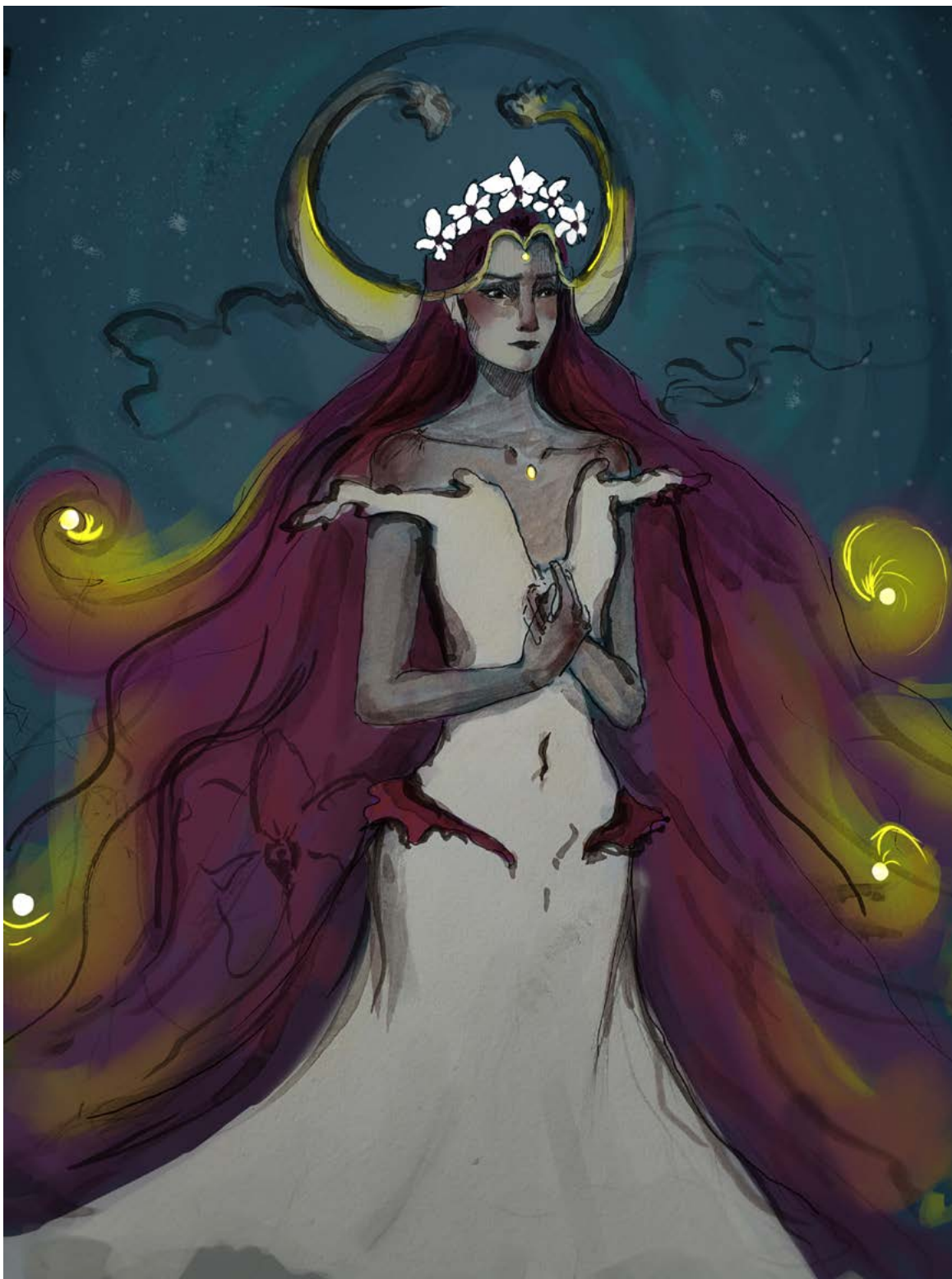
Казвам се Елвира Цветанова. В момента уча Японистика в Софийския университет, но мечтая в бъдеще да се развивам с творческо писане. Съвсем скоро се престраших за пръв път да публикувам моя творба в интернет. За мен да участвам в списанието е прекрасна възможност!

Картини



„Живей“, Силвия Стойнева

Живей живота си. Времето лети. Прекарвай времето си с хората, които обичаш и с хората, които те обичат. Избирай внимателно, защото има такива, които си отиват. Живей ден за ден, миг за миг и усмивка за усмивка.

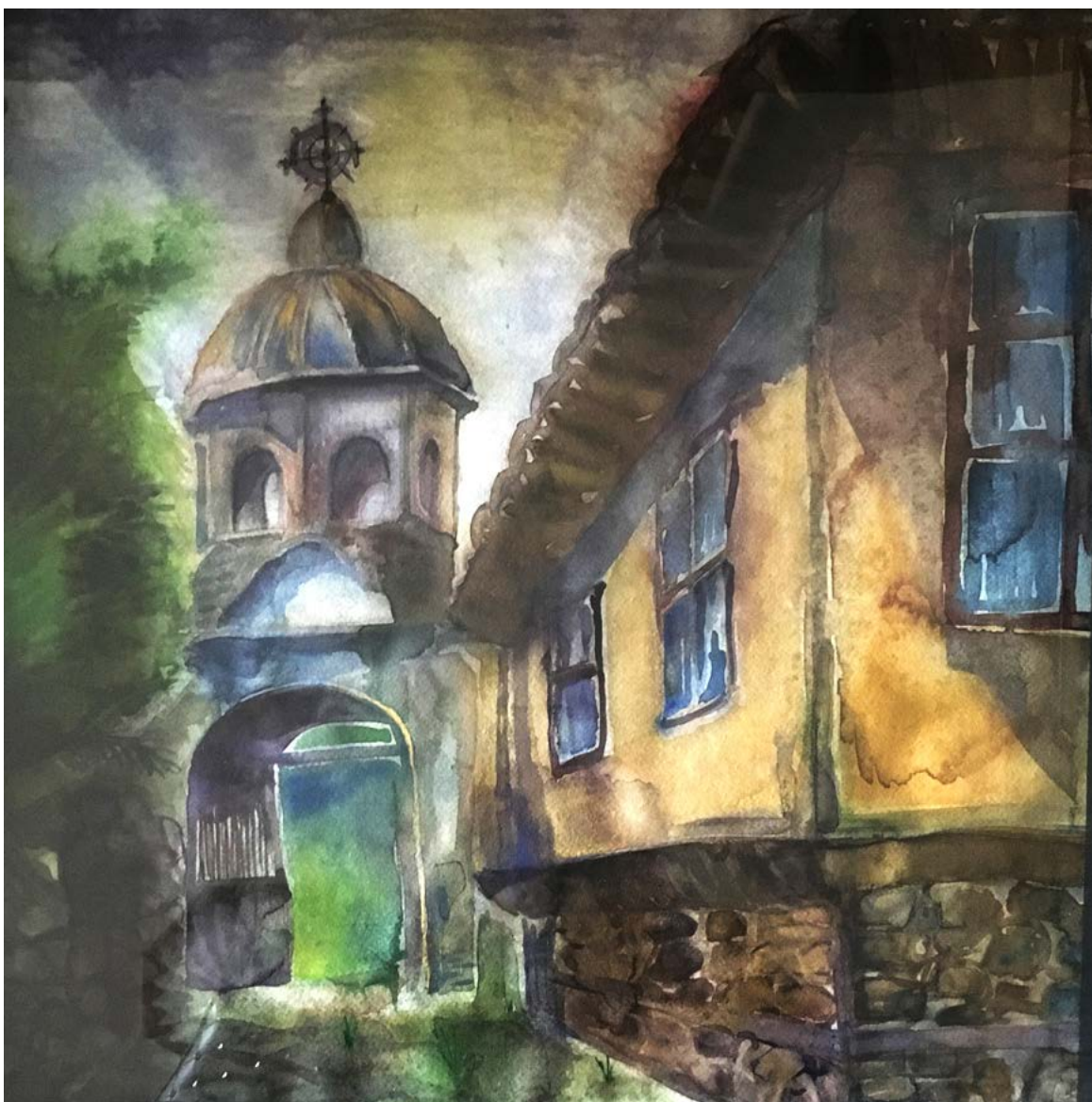


„Orchid“, Гертана Вълчева



Илюстрация, Цвета (гост)

Казвам се Цвета, на 25 от Варна, и съм илюстратор. Занимавам се и с motion graphics animation, което е и фул тайм работата ми, но успявам паралелно да развивам и страстта към рисуването. Илюстрирам предимно детски книги, и това е нещо, което ми доставя огромно удоволствие. Стремя се да създавам атмосфера и усещане чрез работата си, и се надявам това да достига и до вас. [@petrova.illustrations](https://www.instagram.com/petrova.illustrations)



„На село“, Ивайла Бързачка

Първият пейзаж, който някога съм рисувала. Показва техники с акварел и има голяма сантиментална стойност.

Photo Journal

Снимки: Мирослав Николов







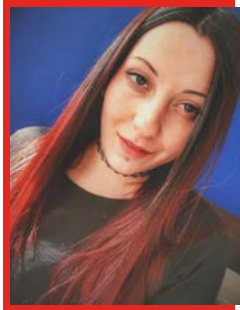
Кои сме ние?



Здравейте! Казвам се Елвира Димитрова и съм основател и редактор на списанието. До скоро преподавах по английски език, а в момента следвам магистратура Медия и Комуникация в Швеция. Идеята за списанието се роди точно благодарение на ежедневната ми интеракция с учениците, които непрестанно ми показват колко начетени и нахъсани могат да бъдат младите хора и колко много потенциал имат. Нужни са им единствено терен за изява и подкрепа от наша страна. Аз вярвам, че всяка история е от значение и че всеки човек заслужава да бъде чул, така че целта ми е да помогна на учениците да повярват, че гласът им и трудът им са важни. Защото наистина е така. They Matter.



Здравейте! Аз съм Вероника Кирилова. Живея в град Перник. Завършила съм бакалавърска степен Българска филология и в момента следвам магистратура Управление на човешките ресурси. Работя в администрацията на IT фирма, а свободното си време запълвам със спорт, книги и филми. Интересът ми към литературата и писането ме подтикна да приема поканата да стана помощник-редактор на списанието „We Matter“. Харесах изключително много замисълът, който се крие зад този проект и се надявам заедно с помощта на всички будни ученици и целия екип, да го развием във времето и да се получи голям успех, защото гласът на децата заслужава да бъде чул.



Здравейте! Аз съм Анна Благоева. Имам всевъзможни интереси и хобита, сред които музика, литература, българска филология, любителска фотография, а от скоро и изобразително изкуство. Обичам да предизвиквам себе си и да опитвам нови и интересни неща.

Редактор съм в списанието, надявам се да предам страстта си към родния език на участниците и да бъде полезна на всеки, който има интерес да се занимава с писане и търси своята изява в "We Matter".



Здравейте! Казвам се Гергана Вълчева. Уча компютърна графика в Националната професионална гимназия по полиграфия и фотография. Обичам изкуството във всичките му видове. Прекарвам свободното си време в рисуване, пеене и танци. Хоби ми е четенето, а сноубордингът е любимият ми зимен спорт. Предизвикателствата и награждането на дейностите, с които се занимавам, са моята страст.



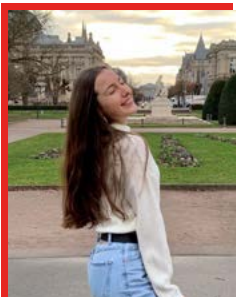
Казвам се Ася Стефанова, на 17 години. Живея в град Перник и пиша за списанието. Обичам да научавам нови неща постоянно и след това, пишейки да предам мислите си и чувствата си на хората. Освен това се занимавам активно с танци и астрология в свободното си време.



Здравейте! Казвам се Гергана Димитрова и съм на 15 години. От град Кърджали съм и уча Хардуер-софтуер с математика. Обичам да чета още от малка, а от година започнах да правя опити и да пиша, затова когато разбрах за списанието реших да се пробвам. Това е чудесна идея за нас, учениците, да правим това, което ни харесва.



Здравейте! Казвам се Денислав Николов и съм на 16 години. Живея в град Перник и в свободното си време обичам да танцувам, да излизам с приятели и да опитвам нови неща. Занимавам се с танци от четири години и съм част от хип-хоп групата Dance Squad.



Казвам се Десислава и съм на 16 години. Родом съм от Перник, но живея в чужбина. През свободното си време обичам да пътешестввам, да се разхождам сред природата, да чета и танцувам. Обичам да нося позитивни емоции и да помагам. Реших да пиша за списанието, защото харесвам идеята и обичам да предизвиквам себе си.



Здравейте! Казвам се Джулиана. Тъй като един от многото ми интереси интереси е писането, реших без съмнение да се включа в WE MATTER. Хората казват, че един човек никога не трябва да чака възможност, чрез която да блесне. Трябва сам да си я създаде.



Здравейте! Казвам се Елена Йорданова и съм на 17 години. Живея в град Перник, но уча в София, което ограничава свободното ми време. Комуникативен човек съм и предпочитам да съм сред приятели. Обичам да спортувам, креативна съм и ми доставя удоволствие ръчно да изработвам различни подаръци за близките си. Мечтая да пътувам из целия свят.



Здравейте! Казвам се Ивайла и съм на 17. Ако имах три думи, с които да опиша себе си, те щяха да са креативност, изкуство и иновативност. Рисувам от 10 години, уча езици и обичам да предизвиквам себе си с нови хобита.



Здравейте! Казвам се Ивета Георгиева и съм на 17 години. Живея в град Перник и пиша за списанието. За себе си мога да кажа, че съм импулсивен и емоционален човек, който обича да експериментира с нови занимания. Прекарвам свободното си време в спортната зала, където тренирам волейбол вече пет години.



Здравейте, аз съм Йоана! Студентка съм по психология и вярвам, че тази наука изразява личността ми. Много съм благодарна, че участвам в списанието, защото мога да изразявам мнението си и да бъда чута, както и да работя с много мотивирани хора. Интересите ми са свързани най-вече с пълноценния начин на живот и междуличностните отношения. Ако трябва да опиша списанието с една дума, то тя би била Вдъхновение!



Здравейте! Казвам се Мари Стефанова, на 17 години, от град Перник и уча в ГПЧЕ „Симеон Радев“. Чуждите езици и култури винаги са ми били интересни, затова в момента изучавам не един, а четири езика – немски, английски, испански и руски. Рядко излизам от зоната си на комфорт и мисля, че писането за списанието е едно добро начало.



Казвам се Мария Стаматова, живея в град Пловдив. Всестранно развита личност съм. Обичам козметика, грим, книги, спорт, но най-много обичам да пиша. Всеки ден в главата ми се върти нова история и затова постоянно около мен има тефтер и химикал. Освен това обичам да танцувам и съм запалена по зодиите.



Здравейте, казвам се Ивайла! Идеята и вдъхновението ми, за да пиша в списанието, дойдоха от това, че обичам да споделям позитивни емоции с хората и смятам, че чрез него ще имам възможността да го направя. Обичам да творя и да отделям време на неща, които ми доставят удоволствие. Насладете се на списанието и вложените в него емоции на всички участващи!



Казвам се Селин Пандурова и съм на 17 години. Живея и уча в гр. Никопол. През годините съм участвала в много извънкласни дейности: заемала съм длъжност на заместник председател в училищния парламент; участвала съм в концерти като водещ и актьор. През летните ваканции посещавах кръжок по приложни изкуства, а от година и половина се занимавам с @our.favourite.books



Здравейте, казвам се Катрин. Пиша за списанието с идеята да дам нещо от себе си на хората, които го четат. Обичам да чета, пиша, да създавам неща и да предавам позитивни емоции на хората около мен. Надявам се с участието си в списанието да направя точно това.



Здравейте! Казвам се Йоана Кирчева. Уча в град Перник и съм 10ти клас. Обичам природата, да правя снимки, да се разхождам и да споделям мнението си. Настоящите ми хобита са свирене на пиано, като по-рано се занимавах и сериозно. Също така обожавам да рисувам и отскоро съм в екипа на We Matter Digital Magazine, за което съм изключително благодарна.



Казвам се Илина Недева, на 17 години от град Бургас. Занимавам се с изкуство, пиша стихове, танцувам и рисувам. Печелила съм много литературни и художествени конкурси. Най-често обичам да пиша стихотворения за деца. За мен изкуството е начин на себеизразяване; начин да покажа на всички какво виждам аз.

М

Казвам се Мария. Обожавам рисуването и четенето. Така изливам енергията от себе си, както и мислите си. Още когато един от членовете на списанието ми каза за него, много исках да се включа. Идеята да си с други млади хора, които споделят твоите интереси, е нещо много ценно.



Казвам се Мирослав Николов, на 17 години, и съм фотограф за списанието. Занимавам се с фотография от приблизително година и половина, като се старая да развивам уменията си с всяка направена снимка. Това списание ми дава перфектната възможност да упражнявам креативното си мислене чрез създаването на нови и уникални кадри за всеки следващ брой.



Здравейте, казвам се Никол! Вдъхновението ми да започна да пиша в списанието дойде от това, че обичам да творя, да давам съвети и да споделям позитивни емоции, а то ми дава точно тази възможност. Когато харесвам нещата, които правя, те ми се отдават и се получават добре. Затова смятам, че да пиша за списанието ще ми бъде приятно, защото всички работим с голямо жание и много любов.



Казвам се Ния. Аз съм един 17-годишен начинаещ любител фотограф, който обича изкуството и цели да го опознае във всяка една негова форма. За мен то е начин на живот. Помага за едно по-добро и усмихнато възприемане на живота. Изкуството е един хубав път, по който да поемеш, без да се замислиш, за да бъдеш щастлив и удовлетворен от това, което правиш, както за себе си, така и за останалите.



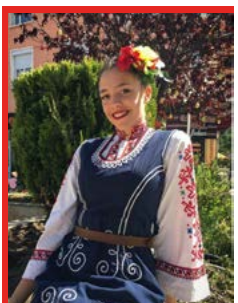
Здравейте! Казвам се Силвия Стойнева и съм на 14 години. Живея в град Перник и през свободното си време обичам да творя, танцувам и да опитвам нови неща. Танцувам от 4 годишна, но от 4 години съм част от хип-хоп група Dance Squad.



Здравейте! Казвам се Християна и съм на 14 години. Обожавам изкуството, защото сплотява хората. То кара автори да пишат заедно, певци да създават дуети, танцьори да творят в синхрон. Най-любимо ми е да правя околните щастливи, било това само за миг.



Здравейте, аз съм Цветелина Горанова и пиша за списанието. В свободното си време се занимавам с актьорско майсторство. Обичам да научавам нови неща и да работя в екип.



Здравейте! Моето име е Цветелина Димчовска и съм на 17 години. Живея в град Перник и уча в Езикова гимназия „С.Радев“. Хобито ми са танците и го практикувам почти през целия си живот- 13 години. Когато открих WE MATTER, веднага харесах идеята. Подкрепям споделянето на мнение, особено когато го изразяват младите. Това е и основната причина да се включа в този проект.



Здравейте, казвам се Алекс Еринин и уча Графичен дизайн в Нов български университет. Отговарям за дизайна и оформлението на We Matter. Може да видите още от работата ми на [behance.net/alekserinin](https://www.behance.net/alekserinin).



Здравейте! Казвам се Диана Благоева и уча Уеб дизайн в Нов български университет. Аз създавам илюстрациите за кориците на We Matter.

**И вие можете
да станете част от
WE MATTER**

Последвайте ни:



We Matter Digital Magazine



wematterdigitalmagazine

С подкрепата на



FORCE
ЕЗИКОВ ЦЕНТЪР