# Твоят път към по-бавен, смислен и лек живот

Този въпросник е първата стъпка към по-спокоен, подреден и осъзнат живот. Отдели няколко минути, за да отговориш честно – няма правилни или грешни отговори. Попълни го и го изпрати преди нашата среща.

## 1. Кратко представяне

Име и фамилия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имейл: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 2. Настоящ ритъм и усещане

Как би описал/а живота си в три думи в момента?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По скала от 1 до 10, колко забързан се чувстваш в ежедневието си? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Кое е първото нещо, което ти идва наум, когато чуеш „бавен живот“?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 3. Предизвикателства

Кои три неща най-много ти тежат или те изтощават в ежедневието?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С какво най-много се затрудняваш, когато искаш да намалиш темпото?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отбележи кое е по-важно за теб в момента (можеш да избереш няколко):
🕰 Повече свободно време
🏠 По-подреден и спокоен дом
💭 Повече яснота в приоритетите
🧘‍♀️ Баланс между работа и личен живот
💚 По-добра връзка със себе си

## 4. Визия и мечти

Как би изглеждал един твой идеален ден, ако можеш да го живееш бавно и осъзнато?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какво искаш да отпадне от живота ти завинаги?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какво искаш да има повече в живота ти?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 5. Отношение към минимализма

По скала от 1 до 10 – колко „лек“ смяташ, че е твоят дом и живот? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Коя е най-голямата пречка да се разделяш с ненужните вещи?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кое е най-ценното, което си осъзнал/а, когато си се освобождавал/а от нещо?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 6. Готовност за промяна

Ако трябва да избереш – сега ли е моментът да започнеш промяната? (Да / Не / Не съм сигурен)

Какво би ти помогнало да направиш първата стъпка още този месец?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

„Този въпросник е първата ти крачка към живота, който заслужаваш. Ако отговорите ти те накараха да се замислиш, значи вече си поел/а по пътя. Нека поговорим – заедно можем да превърнем това желание в реалност.“