

ЛИЗ БУРБО

Как да  
останем  
млади и  
енергични

Тайната за забавяне на стареенето

enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Как да  
останем  
млади и  
енергични

Превод от френски  
*Гергана Соколова*

enthusiast

София, 2021

Lise Bourbeau  
Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

© Lise Bourbeau, 2020  
All rights reserved

Лиз Бурбо  
Как да останем млади и енергични

© Гергана Соколова, превод, 2021  
© Enthusiast, дизайн на корица, 2021  
© **Enthusiast** – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2021

ISBN 978-619-164-425-4

## Съдържание

### Първа глава

*Какво е старостта?* 15

### Втора глава

*Петте основни фактора за благополучието* 25

### Трета глава

*Страхове, свързани с остаряването* 43

### Четвърта глава

*Потребностите на физическото тяло* 59

### Пета глава

*Личен, интимен и семеен живот* 97

## Шеста глава

*Професионален живот* 137

## Седма глава

*Да приемаш напредването на възрастта* 177

*Обобщение на средствата за подмладяване,  
предложени от Лиз Бурбо в тази книга* 207

## Благодарности

**Б**ЛАГОДАРЯ на всички участници в ателиетата и конференциите на *Слушай своето тяло*, които редовно ме питаха откъде имам такава енергия и какво правя, за да изглеждам толкова млада. Благодарение на вас започнах да се наблюдавам и да си давам сметка откъде извира моята жизненост.

БЛАГОДАРЯ на мама, на която винаги съм се възхищавала заради нейната организираност и висока трудоспособност. Мислех, че е нормално да съм развила тези умения, макар и да смятах, че в сравнение с нея не вършех кой знае какво. Тя беше управител на търговски обекти, шиеше сама дрехите на единайсетте си деца, готвеше по три пъти на ден и така нататък. За мен тя беше чудесен модел за подражание.

БЛАГОДАРЯ на трите ми деца – Алан, Тони и Моника, на зет ми Жан-Пиер, на снаха ми Дина, на сестра ми Лорен, на племенника ми Марк, на първия ми съпруг Дейв, на настоящия ми съпруг Жак, както и на децата му Марк и Кристин, които винаги са ми помагали. Каквото и да съм искала, те никога не са ми казвали НЕ. Благодарение на непрестанната подкрепа на всички тях успях да реализирам толкова много проекти в този живот. Любовта им към мен и тяхното при-

съствие са сред факторите, които ми помагат да запазя енергията си.

БЛАГОДАРЯ особено на Жан-Пиер Ганьон, директор на издателската къща, както и на Моника Шийлдс, генерален директор на организацията *Слушай своето тяло*, които имат голям принос за издаването на всичките ми книги.

БЛАГОДАРЯ на Жюли Лабел, че коригира тази книга прецизно.

БЛАГОДАРЯ на тялото си за неговото съучастие и за помощта, която ми оказва, за да мога да осъществя проектите си, тъй като понякога съм искала прекалено много от него. Благодарение на него написах тази книга.

БЛАГОДАРЯ на себе си за смелостта, гързостта, решителността и упоритостта, които са ми така необходими, за да постигна целите си – въпреки многото пречки, които съм срещала по пътя си.

БЛАГОДАРЯ на вас, скъпи читатели, за интереса ви към тази книга. Вие ме насърчавате да искам да продължавам да пиша, а не да се пенсионирам, както и да поддържам енергията, необходима да го направя.

*Лиз Бурбо*

## Увод

Когато написах книгата *Лечението на петте рани*<sup>1</sup>, мислех, че това ще бъде последната ми книга и че съм казала всичко, което имах да казвам. Ние обаче никога не знаем какво е подготвило бъдещето за нас и ето – двайсет и шестата ми книга е вече факт.

Често ме питат каква е тайната ми да оставам млада. Винаги отговарям, че просто прилагам това, на което уча хората. Този отговор изглежда не беше задоволителен, тъй като продължиха да ми задават въпроса, още повече след като навърших 70 години. Ето защо реших да напиша тази книга.

Подобни запитвания получавах и преди да напиша книгата за лечението на петте рани. Хората често ми казваха, че са харесали много книгата ми за раните<sup>2</sup>, но въпросните рани се лекували трудно и би било добре да напиша отделна книга за лечението им. Винаги ги приканвах да прочетат отново последната глава на книгата, в която се говори само за изцеление и за прилагане на правилата за истинската любов, така че раните постепенно да избледнеят. Разбрах обаче, че тази глава не е достатъчна, тъй

1 Бурбо, Лиз. *Лечението на петте рани*. Прев. Гергана Соколова. София: Ентусиаст, 2020 г. – бел. рег.

2 Виж Бурбо, Лиз. *Петте рани*, които пречат да бъдеш какъвто си. Превод Гергана Соколова. София: Ентусиаст, 2020 г. – бел. рег.



като през годините постоянно ми загаваха един и същ въпрос.

Преди да започна да пиша тази книга, искрено вярвах, че няма какво чак толкова ново да кажа. Един ден се осмелих да пристъпя към действие и за голяма моя изненада установих, че имам още много за споделяне.

Истина е, че ние имаме нужда да четем отново и отново за дадено духовно понятие, тъй като нашето его много умело ни кара да го забравяме или да не го разбираме добре. То дори ни подтиква да забравим намеренията си и да не действваме, след като сме се осъзнали. Разбрах, че и в тази връзка новата ми книга може да бъде полезна.

Както и във всички други мои книги, и тук си позволявам да се обръщам към теб на „ти“, за да ти помогна да четеш по-скоро през призмата на чувствата и усещанията, а не през призмата на ума.

Въпреки че тази книга разглежда темата за остаряването, тя е предназначена за хора от всички възрасти – особено за най-младите, които искат да останат здрави с напредването на възрастта. Важно е човек да се вземе в ръце, когато е млад, защото ако чака да стане на 70 години, промяната определено ще бъде по-трудна.

Мислил ли си вече какъв искаш да бъдеш, когато навършиш 70? Ако не си, огледай се около себе си. Има ли по-възрастни хора, които те вдъхновяват и те карат да искаш да бъдеш като тях на тази възраст? Има ли други, за които ти става жал и на които не искаш да приличаш? Отдели време да направíš това упражнение. То ще ти помогне да решиш какъв искаш да бъдеш. Ами да! Казах ДА РЕШИШ, защото нищо не може да се случи, без ти да си го избрал – съзнателно или не. Ще разбереш, че наистина си решил едно нещо,

когато започнеш да предприемаш действия за постигането му.

За да се случи това, което желаеш, трябва добре да го дефинираш. Да кажеш или да си помислиш, че ти НЕ ИСКАШ да приличаш на определен човек на по-късен етап от живота си, не показва на подсъзнанието какъв искаш да бъдеш. То ще съхрани само картина на това, което не желаеш, и тогава точно това ще се случи в живота ти. Всъщност подсъзнанието улавя само картините на нашите мисли. То не разбира думите „да не бъдеш“. Единствената полза от това да знаеш какъв не искаш да бъдеш е, че въпросната информация може да ти помогне да определиш към какво да се стремиш. По този начин ще създадеш картина в твоето подсъзнание, която ще ти позволи да постигнеш целта си. Веднага щом разбереш какво наистина искаш, забрави какво не искаш.

Предлагам ти също така да съставиш списък и да включиш в него всичко, което планираш да направиш през следващите години, за да ти помогне да проявиш волята си в по-голяма степен. Ако гадена идея в тази книга ти хареса, добави я в списъка. После постави листа на видно място у дома си. Когато го виждаш често, той ще стане неразделна част от теб и ще бъде по-лесно да го следваш на практика. Всеки път, когато го погледнеш, твоето подсъзнание ще улавя картината на мечтите ти.

Освен това в края на книгата ще намериш резюме на описаните практики, за да ти припомня какво ти е необходимо. Държа да те предупредя, че много често твоето ego ще се намесва, като ти казва, че еднoй си начин е добър за Лиз Бурбо, но че за теб е неприложим или много трудноосъществим. И ти като мен знаеш, че докато не се осмелим да приложим гадена идея на

практика, също като да опитаме нова храна например, ние не можем да знаем дали тази идея е добра за нас. Ще бъде жалко да подминеш нещо, което би могло да се окаже много важно за теб и което би ти помогнало да постигнеш резултати отвъд тези, на които някога си се надявал.

За тази книга реших да използвам само снимки, които не са ретуширани. Знам, че в рекламните снимките са предимно ретуширани, но предвид темата това решение ми се стори добро.

Ето един кратък текст от неизвестен автор, който ме вдъхнови и споделям с теб, за да ти дам тема за размисъл:

#### **СТАР ИЛИ ВЪЗРАСТЕН?**

*Как се получава така, че след пенсиониране някои просто стават „възрастни“, а други „стари“?*

*Защото да си възрастен е различно от това да си стар.*

*Възрастният спортува, открива, пътува, а старият си почива.*

*Възрастният раздава любов, а старият трупа обида и горчивина.*

*Възрастният прави планове за бъдещето си, а старият изпитва носталгия по миналото.*

*В календара на въззрастния има основно утрешни дни, а на стария има само „вчера“.*

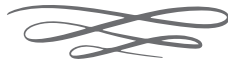
*Възрастният цени идните дни, старият страда заради малкото дни, които му остават.*

*Възрастният сънува, докато спи, а старият има кошмари.*

**СЕГА ВЕЧЕ ЗНАЕТЕ! ВАШ РЕД Е ДА ИЗБЕРЕТЕ!**

*Неизвестен автор*

## Първа глава



*Какво е старостта?*



В кой момент физическото тяло започва да остарява? Според речника „Ларус“ да остаряваш означава „да напредваш във възрастта, да отиваш към един следващ етап от своя живот“. Избрах да използвам израза „напредване на възрастта“<sup>3</sup> в заглавието на моята книга, тъй като повечето хора са съгласни с широковъзприетата представа, че с напредването на възрастта човек остарява и става по-ограничен. Крайно време е да създадем друга мисъл форма, която да ни запази млади дори с напредването на възрастта.

Да сме млади означава да имаме енергията и физическата възможност да правим това, което искаме в живота, и то с ентузиазъм. Това не значи да запазим тялото си младо. Не означава, че трябва да се обличаме като тийнейджъри и да проявяваме незрялост – последното прилича повече на синдрома на Питър Пан<sup>4</sup>.

Има и хора, които си мислят, че само защото прибягват до прием на различни добавки и използват средства, с помощта на които да изглеждат по-млади, като естетичната хирургия например, значи действително са по-млади. Истината е, че младостта идва отвътре, а не отвън.

3 Оригиналното заглавие на книгата е „Как с напредването на възрастта да запазим енергията си“. За изданието на издателство „Ентузиаст“ то е променено с изричното съгласие на Луиз Бурбо – бел. изд.

4 Наблюдава се при мъже на възраст между 14 и 50 години и се проявява като страх от порастване, избягване на отговорност и детински прояви – бел. ред.

Хората на възраст над 50 години, на които аз помагам, изпитват затруднения, които им пречат да се справят с обичайните си дейности, например да се качват и слизат по стълбите бързо. Използвайки декодирането от *Слушай своето тяло*, те осъзнават, че са възприели вярването на своите родители, което повелява, че щом стане на 50 години, човек остарява и трябва да забави темпото.

Множеството научни изследвания достигат до различни изводи по въпроса в кой момент тялото започва да остарява. Някои казват, че процесът започва на 26 години, а в други – че е някъде между 26 и 42 години. Има и теория, според която нашият живот и нашето тяло се променят на всеки седем години и физическото тяло започва да губи жизнеността си след седмия седемгодишен период, тоест на около 50-годишна възраст. Казват също, че различните части на тялото, както и петте сетива, не остаряват с еднаква скорост. Има хора, чието тяло например е като на 60-годишен човек, а всъщност са на 35; има и такива с тяло на 45-годишни, които са на 60.

Рядко се говори и за остаряването на другите две тела, а именно емоционалното и менталното. Според мен те са много по-важни от физическото тяло, тъй като то е само тяхно отражение, а те са много по-фини.

Въпреки че науката обикновено не взема предвид здравето на емоционалното и менталното тяло, аз с радост установявам, че все повече учени и лекари допускат, че поведението на човека оказва голямо влияние върху остаряването на неговото физическо тяло. Ето защо е толкова важно тази връзка да се осъзнае час по-скоро от повече хора: така няма да остаряваме толкова много с напредването на възрастта.

Все повече млади хора между 20 и 30 години следват някакво духовно учение и това им помага да останат млади. Когато аз бях на тези години, понятието „позитивно мислене“ не съществуваше, а сега по темата за връзката между тялото и душата вече има безброй книги, както и куп курсове за личностно развитие – и това е навсякъде по света.

Имала съм какви ли не преживявания в най-ранното си детство, но едва когато започнах да се самонаблюдавам, разбрах тяхното значение. Връщайки се към неприятните ситуации от миналото, осъзнах, че не искам те да се повторят. Тези преживявания ми позволиха да разбера какво не искам повече да ми се случва и така да се насоча към това, което искам.

Живях в неосъзнатост до 40-годишна възраст. Препминах през брак и развод, родих три деца, имах кратка кариера като съдебен секретар и дълга кариера в сферата на продажбите. Живеех малко като на автопилот и се носех между събитията.

Когато работех в сферата на продажбите, открих силата на положителното мислене. Стараех се да мисля позитивно възможно най-често. После с течение на времето си дадох сметка, че само да бъда позитивна и да си повтарям красиви утвърждения не ми помага особено в дългосрочен план. Това ми даваше само временно отлагане на решаването на проблемите. Те не изчезваха. Не осъзнавах, че ако не променя нещо в своето поведение и отношение, нищо в живота ми няма да се промени трайно.

Духовното ми развитие доби силен тласък напред, когато започнах да търся причината за моите любовни, семейни, финансови и здравословни грижи. Оттогава насам, след като научих понятието „отговорност“, използвам винаги един и същ начин, за да

намеря отговорите. Задавам си следния въпрос: „Какво в мен привлича този тип ситуации или хора, причиняващи ми трудности?“

Достигнах до решението, че ще позволя на любовта, интелигентността и отговорността да ръководят живота ми. Беше ми омръзнало да живея с чувство на вина и страх – най-вече страх, че не съм съвършена. Вярвах, че трябва да съм такава, за да бъде обичана. Проблемът е, че аз търсех това съвършенство по-скоро на ниво ПРАВЯ, а не на ниво СЪМ. Когато разбрах, че ние винаги сме съвършени и че правим каквото можем във всеки един момент, аз се освободих от страха. Силата да избяраш е неоценим подарък за всеки от нас.

Един ден гледах изключително интересен репортаж за Рита Леви Монталчини – много известен италиански невролог, починала на 103 години. Като голям авангардист тя бе влязла в училището по медицина през 1930 година на 21-годишна възраст. През 1986 г. получила Нобелова награда за изследванията върху факторите за растеж на нервните клетки на тялото. Това, което ме впечатли у нея, бе, че постоянно повтаряше: „Тялото да прави каквото си иска, аз съм моето съзнание.“

Според тази жена клетките на мозъка не остаряват. Те се обновяват. Тя казва също, че ние имаме голяма невронна пластичност и че няма разлика между мъжкия и женския мозък на ниво когнитивни функции, но има разлика на ниво емоционални функции. Тя смята, че е важно да се стимулира и активира менталното чрез желанията, а това става най-вече като си любознателен, ангажиран с нещо и запален по нещо. Всичко това ми подейства много вдъхновяващо, що се отнася до способността на нашето тяло да остава младо.

Забелязал ли си, че възприятието за старостта се



променя постоянно? Когато бях на 17 години, работех за един адвокат, който ми отправяше сексуални намеци. Казах му съвсем спокойно, че не мога да повярвам как човек на неговата възраст смее да се държи така с младо момиче. За мен той беше възрастен. А всъщност беше само на 35 години, женен, с две малки деца. Човекът беше толкова изненадан от реакцията ми, че поведението му никога повече не се повтори.

Споделям това, за да покажа как на онези години смятах, че 35-годишен мъж е стар. Колкото повече пораствах, толкова повече се променяше възприятието ми. В един момент вече смятах, че стар е човек на 50 години. Когато станах на 40, хората на 70 ми се струваха стари. Днес нямам конкретно убеждение по въпроса. Всичко това показва колко много ограничаваме ума си, и то в най-различни области. Веднъж един столетник ми каза, че *да си възрастен означава да си млад по-дълго време от останалите*. Той бе разбрал значението на това да се чувстваш млад.

В момента, в който пиша тази книга, съм на 78 години. Сега знам, че фактът, че съм била активна през целия си живот и че продължавам да бъда активна и сега, е една от причините да се чувствам и да изглеждам млада. Винаги съм следвала съветите на доктор Монталчини, тоест да бъда любознателна, запалена и ангажирана. Правя го, като уча непрекъснато нови неща. Днес имам още няколко обекта на интерес освен работата ми в организацията *Слушай своето тяло*.

От около десетина години всеки път, когато срещам човек (без значение мъж или жена), когото не съм виждала от доста време, той ме пита как така се подмладявам. Този въпрос винаги ме изненадва. Очаквам по-скоро да ми кажат, че изглеждам по-млада за възрастта си, че не остарявам. По време на послед-

ното ми пътуване в Русия преди няколко месеца една млада дама, която не бях виждала от пет години, също ми каза, че съм се подмладила. В този момент си зададох сериозно въпроса защо хората мислят, че съм се подмладила? Какво виждаха в мен?

Честно казано, не се подмладявам. Напротив, убеждена съм, че остарявам, но по-бавно от повечето хора. Виждам го, когато се оглеждам в огледалото. Също така осъзнавам напълно, че физическото ми тяло става все по-сковано с всяка изминала година.

Откакто реших да напиша тази книга, започнах да забелязвам повече промените в себе си. Наблюдавах също така близките ми, приятелите, както и познати, които са на моята възраст или по-млади от мен. След сериозно размишление достигнах до заключението, че това, което хората виждат, е моето енергийно тяло, а то е винаги младо и в много добра форма. Всъщност всяка сутрин аз се събуждам изпълнена с енергия. Правя физически упражнения с удоволствие и след това съм готова да се впусна в един продуктивен ден. Преди много време научих, че само ние сме отговорни за това да движим енергията в себе си, за да не намалява тя никога. В тази книга ще ти разкрия как успявам да я запазя.

Енергийните източници около нас са много. Енергията на нашето тяло може да се сравни със слънчевата енергия: тя винаги присъства и е устойчива. Има също и т.нар. телурична енергия, която идва от центъра на земята. Обединяването на двете енергии внася живот на земята. Когато се посее зрънце, то пониква благодарение на енергията на земята в комбинация с тази на слънцето.

Трудно е да разбереш с ума си живота, който започва от сливането на тези два вида енергия. Но това

лесно може да се схване, ако изпълзваш въображението си. Двете енергии са необходими на трите тела, изграждащи нашата материална обвивка, тоест нашето физическо, емоционално и ментално тяло. Тези тела пък са свързани от седемте чакри, които подробно съм описала в първата си книга<sup>5</sup>.

Темата за енергията вълнува хората от много време насам. Още индианците са ѝ отдавали внимание, макар да не са използвали същите гуми като нас, за да я назоват. Китайците пък говорят за меридиани, енергийни центрове и канали. Не е изненадващо, че енергията продължава да събужда интерес у човека. В крайна сметка енергията, това е животът! Енергията е неутрална, тоест не е нито добра, нито лоша. Тя зависи от намерението на човека или предмета, който я отдава. Например телевизията, радиото и интернет са канали, които могат да увеличават или да намаляват нашата енергия според това, което разпространяват. Огънят, вятърът и водата също са енергии, които могат да бъдат съзидателни или разрушителни. Така е и с нашата собствена енергия.

Друг интересен факт е, че измежду седемте енергийни центрове на тялото сърдечният център е точно в средата му. Енергията кара сърцето ни да бие, за да ни държи живи. От метафизична гледна точка, ако искаме нашата енергия да циркулира хармонично от горе надолу и от долу нагоре, тази област трябва да бъде отворена. За да стане това обаче, е необходимо наистина да обичаме себе си – така и тялото, и животът ни ще бъдат в хармония.

Когато човек не е във физическо, емоционално или ментално неравновесие, той губи контрол. Сякаш си

---

<sup>5</sup> Бурбо, Луз. Слушай своето тяло – твоя най-голям приятел на земята. Прев. Гергана Соколова. София: Ентузиаст, 2019 г. – бел. ред.

върху платформа, която бързо се завърта. Когато си в центъра ѝ, всичко е наред, но веднага щом се отклониш от него, нищо вече не е както трябва. Поведението ти във всяка област от живота е ключът към осигуряването на добра циркулация на енергията в твоето тяло. Това поддържа живота ти в равновесие, което от своя страна поддържа и тебе млад. Блокирането на енергията, т.е. отклоняването от центъра, е основната причина за преждевременното остаряване. Първопричината за това блокиране е липсата на любов към себе си.

Тази книга ще ти помогне да запазиш равновесието в живота си и да останеш жизнен с напредването на възрастта. Ще разбереш как да изживееш оставащите ти години в радост, а не в стрес. Силно ти препоръчвам да прочетеш първата ми книга – *Слушай своето тяло – твоя най-голям приятел на земята*, както и книгите за раните – *Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си* и *Лечението на петте рани*, за да разбереш по-лесно това, за което се говори тук.

Лиз Бурбо  
КАК ДА ОСТАНЕМ МЛАДИ И ЕНЕРГИЧНИ

Превод *Гергана Соколова*  
Отговорен редактор *Петя К. Димитрова*  
Редактор *Йоана Йорданова*  
Коректор *Цвета Нинкова*  
Дизайн на корица и предпечат *Enthusiast*

*Канадска. Първо издание.*

*Формат 60x90/16*

*Печатни коли 14*

ISBN 978-619-164-425-4

Издава

enthusiast

*Запазена марка*  
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ №20

тел. 02/ 943 87 16

email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от

[www.enthusiast.bg](http://www.enthusiast.bg)



Печат РОПРИНТ



*Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 26 книги за самопознание и самопомощ, продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да променят живота си към по-добро. СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.*

Много хора питат Лиз Бурбо какво прави, за да изглежда толкова млада, и как така не губи неизчерпаемата си енергия с възрастта. В тази книга тя разкрива своите тайни за здраве, душевно спокойствие и дълголетие, които са приложими за хора на всяка възраст. Като показва как да зареждате с енергия не само тялото, но и ума и душата си, Лиз Бурбо оборва широко разпространените представи за остаряването и доказва, че с осъзнаване и вътрешна работа всяка следваща година от живота ви може да бъде изпълнена с повече радост и смисъл.

Тази книга е за всички, независимо от възрастта и пола. Тя предлага ясни и прости методи за това:

- как да забавите стареенето на физическо, емоционално и ментално ниво;
- как да възстановите изгубената си енергия;
- как да съхраните и увеличите естествената си енергия;
- как да се вслушвате в нуждите си;
- как да изпитвате по-малко стрес и емоции, които са основни причини за загубата на енергия и преждевременното стареене.

Всекидневното прилагане на тези конкретни действия на практика ще ви позволи да останете в добра физическа форма и да запазите духовна хармония с нещата, които ви заобикалят.

[www.enthusiaist.bg](http://www.enthusiaist.bg)



9 786191 644254

Цена 16 лв.