

ЛИЗ БУРБО

Бъди в
хармония
със себе си

Продължението на
„Слушай своето тяло“

enthusia**st**

ЛИЗ БУРБО

Бъди в
хармония
със себе си

Продължението на
„Слушай своето тяло“

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusia**s**t

София, 2022

Lise Bourbeau
Écoute ton corps, encore!
Copyright © Lise Bourbeau, 1994

Лиз Бурбо
Бъди в хармония със себе си. Продължението на „Слушай
своето тяло“

© Гергана Соколова, превод, 2022
© Enthusiast, дизайн на корицата, 2022
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд
пъблишинг“ ООД, 2022

ISBN 978-619-164-502-2

Съдържание

<i>Благодарности</i>	7
<i>Предговор</i>	9
ПЪРВА ЧАСТ. Имам	11
Глава 1. <i>Да имам вървания и страхове</i>	13
Глава 2. <i>Да имам очаквания</i>	31
Глава 3. <i>Да имам зависимости</i>	47
Глава 4. <i>Да имам худаво тяло</i>	65
Глава 5. <i>Да имам пари и имущество</i>	81
Глава 6. <i>Да имам деца</i>	99
ВТОРА ЧАСТ. Правя	119
Глава 7. <i>Да се сравнявам</i>	121
Глава 8. <i>Да се правим на жертва</i>	135
Глава 9. <i>Да доставям удоволствие</i>	149

Глава 10. <i>Да пристъпим към действие</i>	169
Глава 11. <i>Да се оглеждаш</i>	187
Глава 12. <i>Да умееш да се разделяш</i>	207
Глава 13. <i>Да живееш в настоящето</i>	223

ТРЕТА ЧАСТ. *Съм* 243

Глава 14. <i>Да обичаш, да си обичан – да отхвърлям, да си отхвърлен</i>	245
Глава 15. <i>Да чувстваш и да разбираш</i>	259
Глава 16. <i>Да си простиш</i>	277
Глава 17. <i>Да бъдеш господар на живота си</i>	295
Глава 18. <i>Да бъдеш свободен</i>	311
Глава 19. <i>Да бъдеш интелигентен</i>	327
Глава 20. <i>Мъжско-женско</i>	345
Глава 21. <i>Да бъдеш Бог</i>	361

<i>Заключение</i>	377
-------------------	-----

Благодарности

От цялото си сърце благодаря на добрите и верни хора, които са до мен от няколко години насам, за да ми помагат в редактирането, коригирането и издаването на всички мои книги. Без тях тази книга нямаше да бъде това, което е.

Благодаря и на хилядите участници в моите курсове, ателиета и конференции след написването на първата ми книга. Благодарение на всички вас мога да продължа обучението си и да споделям с широката публика това, което научавам заедно с вас.

Сърдечно благодаря за окуражаването, опората и постоянната подкрепа, която получавам от всички вас.

Предговор

Книгата, която държите в ръцете си, е прогължението на първата ми книга „**Слушай своето тяло, твоя най-голям приятел на земята**“. Написах тази книга през 1985 г., но тя излезе на пазара едва през 1987 г. Днес имам желание да споделя с теб всичко, което съм научила оттогава. Както в първата ми книга, и тук си позволявам да се обръщам към теб на „ти“, тъй като това ми помага да те почувствам по-близо до себе си. Освен това, когато използвам понятието Вселена, аз имам предвид Божествения замисъл.

Тази книга съдържа двадесет и една глави и по примера на „**Слушай своето тяло**“ – по едно упражнение в края на всяка от тях, за да приложиш на практика това, което научаваш. Осъзнаването идва с опита и затова държа хората да прилагат на практика във всекидневния си живот това, което научават. Ако искаш, можеш да прочетеш тази книга, без да правиш упражненията, но ползата няма да бъде същата. Ще научиш много, но то ще остане само на нивото на менталното познание.

За да научи и осъзнае истински нещо, човек трябва да го приложи в неговия физически, емоционален и мен-

тален свят, за да го възприеме напълно. Ето защо силно ти препоръчвам да правиш въпросните упражнения.

Книгата съдържа три части: „Имам“, „Правя“, „Съм“. Избрах „Имам“ за начало, защото си дадох сметка, че повечето хора отдават голямо значение на това ниво. Но сега, с влиянието на енергията на ерата на Водолея, човекът трябва да направи „Съм“ свой приоритет. Той трябва да открие какво иска, за да „бъде“ щастлив и след това да „направи“ необходимото, за да успее да „има“ това, което иска.

Твърде дълго време ние не сме живели по този начин. В действителност от ерата на Рибите, под чието влияние сме от 2000 години насам, сме се научили, че е по-важно да „имаме“ неща, отколкото да „правим“ нещо, за да „бъдем“ щастливи. Често се чуваха реплики като: *„Само ако имах пари, диплома, съпруг или бях здрав, можех да направя това или онова и щях да бъда щастлив.“* Сега е обратното: най-напред и преди всичко трябва да „бъдем“.

При все това реших да започна тази книга с „Имам“ точно за да осъзнаеш какво голямо значение си му отдавал. Когато приключиш с четенето ѝ, както и с предложените упражнения, ти определено ще бъдеш по-осъзнат, ще разбереш, че поставяйки акцента върху измерението „Съм“, нивата на „Правя“ и „Имам“ се хармонизират със „Съм“.

Иска ми се тази книга да ти помогне много да подобриш качеството си на живот. Приятно четене!

С обич,
Лиз Бурбо

ПЪРВА ЧАСТ



Имам

Глава 1



Да имат вървания и страхове



Взората на времето съществото е било чисто съзнание, тоест светлина. То е искало и решило да преживее опита да бъде Бог в материална обвивка. Поради тази причина е трябвало да си създаде ментално тяло, емоционално тяло и физическо тяло, които съставят трите измерения на света или на материалния план. По този начин съществото е ставало все по-човешко, за да преживее различни опитности на планетата Земя. Ето защо съществата, които живеят на планетата Земя, материалната планета, се наричат човешки същества.

Създавайки си материално тяло, съществото си е създало душа, откъдето произтича понятието за двойственост, вследствие на разделяне на душата и съзнанието. Душата представлява проникателният замисъл на материалния свят, тоест емоционалната и менталната страна на човека. Първоначалният замисъл е бил съществото да има всякакви преживявания в материалния план, запазвайки си правото на избор. Всяко същество е имало свободата да избира това, което иска да преживее в материалната област, и начина, по който да го преживее. Имало е избор и по отношение на времето кога да ги преживее.

За съжаление повечето от съществата толкова са „слезли“ в материята, че са забравили кои са били всъщност: Богове, изпитващи материята! Повечето

от човешките същества са забравили своето „Съм“, защото са започнали да мислят и да вярват, че те са тяхното ментално измерение. Защо ментално? Защото това е по-висшето измерение, по-могъщото от материалния свят.

Нека отделим малко време, за да разгледаме отново какво е менталното измерение, което може да се нарече също вътрешен ментален свят, Аза или вътрешното Аз, интелект или памет. От менталното произтичат всички форми – мисъл, вярвания, страхове, его. Основната функция на менталното е най-напред и преди всичко да събира и натрупва цялата информация, головена чрез сетивата на физическото тяло и желанията на емоционалното тяло. Менталното е основно памет.

Всичко, което е доловено от нашите физически сетива, както и всичко, което е усетено от емоционалното тяло по време на този живот и през предишните животи, е записано в нашата памет, в нашия ум. Функцията на менталното е просто да записва тези преживявания и да ги използва при нужда, без да съди дали са добри или лоши. Най-ценният му принос е да ни помогне да си спомним, че ние сме същества от светлина, желаещи да живеят в любов и хармония.

Центрираният човек, тоест този, който знае, че е Бог, може да живее само воден от любов. Центрираното същество, което обича себе си и другите, си дава правото, както и на околните, да преживява всичко без чувство за вина. Няма осъждане, само констатиране, което ни помага да останем центрирани, да бъдем ние самите. Когато тези преживявания са болезнени и ние не сме в хармония, това означава, че сме забравили Бог или любовта.

Всяко преживяване, записано от менталното, всяка мисъл се превръща във форма мисъл или елементал, който остава около човека. Тази форма мисъл или тази памет има за функция да ни помага, когато имаме нужда. Ние се нуждаем от памет, за да живеем на планетата Земя, най-малкото за да запомним името си, как се пише, говори и т.н.

Но вместо да използват паметта само за да запомнят преживяното или случилото се, хората са започнали да мислят, че преживяното е действителността. Ето защо, вместо просто да трупа в паметта това преживяно и да го използва в случай на нужда, когато нещо, което поражда болка, възникне в неговия физически или емоционален свят, човекът му придава твърде голямо значение. Той решава: *Това не трябва да се случва отново, затова няма да го забравям. Страхувам се, че ако това се случи отново, ще страдам много.* После се преувеличава нещо, тоест колкото повече човек си казва *По принцип не трябва* или *Аз не трябва*, толкова повече тази форма мисъл нараства и се превръща в дълбоко заседнало вярване. Тъй като всичко, което живее в материалния план, колкото по-подхранвано е, толкова по-голямо става. Вярването е памет, чрез която се оставяме да бъдем ръководени.

Да вземем за пример малко дете, което се ражда в семейство, където родителите вече са много заети с други деца, работа, задължения и т.н. То не идва в идеалния момент, никой в действителност няма време да се занимава с него. Преживяването на детето може да бъде следното: то се чувства излишно и настрана от другите, като има чувството, че остава незабелязано в суматохата на тяхното всекидневие. И се пита с какво е различно.

Ако в този момент реши, че е излишно, че никой не го обича, че никой няма време за него, това решение (форма мисъл) ще стане толкова силно, колкото и енергията, която то влага, за да го поддържа. Като възрастен има риск да повтори същото преживяване, което го кара да се чувства излишен и необичан, защото е решил да вярва в това като малък.

Повечето хора, които преживяват подобни ситуации, казват: *Нормално е да повярвам в това. Случва ми се постоянно!* Те мислят, че вярват в това, защото им се случва, но е точно обратното. Преживяването се повтаря, защото те се мислят за излишни и вярват, че не са обичани. Точно това трябва да осъзнаят. Всъщност в момента, в който позволим на някоя форма мисъл да се превърне във вярване, тя се превръща в наш господар и пречи на нашето вътрешно Аз, на нашата светлина да ни води.

Това имам предвид, когато твърдя, че „забравяме кои сме“. Казано е, че винаги ни се случва онава, в която вярваме, а не което искаме. Защо? Защото позволявайки менталното да ни води, ние му преотстъпваме нашата съзидателна сила. Тъй като менталното е просто памет, то може да ни ръководи само въз основа на минали и вече запомнени преживявания. Тоест то може само да пресъздава отново преживявания от миналото.

Добре е също така да отбележим, че щом започне да ни ръководи вярване, ние изпитваме страх. Защо? Защото не сме водени от нашата вътрешна светлина. Намираме се в тъмнина. Винаги имаме избор между светлината или тъмнината, между любовта или страха, между щастието или нещастieto.

Сигурно ще ми кажеш: *Важно е да вярваме в нещо. От дете ми казват, че е важно да вярвам в себе си, да вярвам*

в живота, да вярвам в щастieto, да вярвам в Бог. Да, съгласна съм с теб. Колкото по-осъзнат става човекът, толкова повече започва да използва менталното, за да разграничи вярванията, които са благотворни за него. Винаги менталното съди кое е добро и кое лошо. И накрая, когато човешкото съществуване стане напълно осъзнато, то интуитивно знае какво е добро за него, без да е необходимо да вярва в това. Някои казват: *Мисля, че съм способен да се изправя пред подобна ситуация.* И след това го правят. При тях вярването продължава до деня, в който могат да кажат: *Сега съм способен.*

Твърдението *Аз съм способен* е много по-силно от твърдението *Аз мисля, че съм способен.* Ако има вярване, има риск от съмнение от това да повярваш в нещо друго. Това се отнася също и за Бог. Хората започват да вярват в Бог и един ден са способни да почувстват и знаят: *Аз съм Бог, аз съм изражение на Бога в материалния план,* което е много по-силно. Следователно да вярваш е необходим етап, за да знаеш. Когато имаш наистина благотворни вярвания, като: *Аз мисля, че съм способен,* ти поне знаеш, че те водят към нещо приятно.

**ПРИ ВСЕ ТОВА Е ВАЖНО ДА ОСЪЗНАЕШ, ЧЕ ВСЯКО
ВЯРВАНЕ ПОРАЖДА СТРАХ, ЧЕ НЕЩО НЕПРИЯТНО
МОЖЕ ДА СЕ СЛУЧИ, АКО ПОСТЪПИШ РАЗЛИЧНО
ОТ ТВОЕТО ВЯРВАНЕ.**

Някои вярвания изискват повече усилия да се отървем от тях, тъй като те се поддържат едновременно от хиляди хора. Ето няколко примера:

- Да вярваме, че ако седим на течение, ще ни хване хрема.

- Да вярваме, че ако си легнем късно вечерта, на следващия ден ще сме уморени.
- Да вярваме, че с годините способностите ни намаляват и се разболяваме.
- Да вярваме, че трябва да се храним три пъти на ден, за да сме здрави и да имаме енергия.
- Да вярваме, че ако правим каквото искаме, сме егоисти.
- Да вярваме, че ако казваме това, което мислим, ще нараним другите.
- Да вярваме, че невинаги е добре да казваме истината, защото ще бъдем харесвани по-малко.
- Да вярваме, че като сме разумни, ще ни харесват повече.
- Да вярваме, че като си показваме емоциите, другите ще се възползват от нас.
- Да вярваме, че трябва да имаме хубаво тяло, за да бъдем обичани или желани.
- Да вярваме, че трябва да сме слаби, за да сме хубави.

Тези вярвания се наричат популярни. Важно е да ги осъзнаеш възможно най-бързо, защото без много да си даваш сметка, ти ги оставяш да ръководят и контролират живота ти. Освен тези популярни вярвания ти носиш в себе си и много други – повечето от тях са несъзнателни.

Съвкупността от всички вярвания се нарича его. Егото е това, което пречи на човека да бъде себе си. Човек с твърде силно его среща много трудности в отношенията си, тъй като противоречи непрекъснато на другите и често упорства. Такъв човек мисли, че знае всичко, че е прав, тъй като е затворник на ментални-

те си вярвания. Той се доверява само на собствените си разбирания, не е отворен към съветите на другите или към новото.

Ето защо е много важно да осъзнаеш вярванията си – докато те са несъзнателни, ръководят живота ти и ти ги подхранваш, без да си даваш сметка за това. Когато спреш да ги подхранваш, те се превръщат в обикновена памет, която е на разположение според случая.

Поради тази причина силно ти препоръчвам да провериш какви страхове се крият в теб, предвид че всяко вярване винаги е свързано със страх. По принцип е по-лесно да осъзнаеш страха, преди да осъзнаеш вярването. Но е възможно и след като се осъзнае вярването, да се види страхът, който поражда.

Да вземем за пример човек, който си търси работа, но не успява да си намери. Съзнателно този човек казва, че иска работа, но фактът, че не получава това, което иска, показва, че някакво несъзнателно ментално вярване го блокира. За да разбере какво пречи да се сбъдне неговото желание, този човек трябва да се запита: *Ако си намеря работа, какво чак толкова неприятно може да ми се случи?* Обичайният отговор на този род въпроси е: *Няма да ми се случи нищо неприятно, тъй като това е, което искам. Най-голямото ми желание е да получа работа. Ето защо това би било чудесно.* Подобен отговор показва, че в този момент човекът е в контакт със собственото си желание, а не със страха, който го блокира.

За да открие страха, той трябва да се взгледа още по-дълбоко, като допусне най-напред възможността, че може да има скрит страх. Най-бързият начин да открие даден страх е да си даде правото да изпитва

такъв. По този начин човек се „отваря“, за да намери един или друг от следните страхове: страх, че няма да бъде на висотата на новата си работа; страх, че няма да му плащат колкото трябва; страх да не го използват; страх да не изгуби свободата си; страх да не се подведе и да започне скучна работа или страх, че ще му се присмоят, тъй като това може би вече му се е случвало, и т.н.

Да предположим, че този човек е много лоялен и че се страхува да не го използват. Веднага става ясно, че в миналото сигурно е бил много предан на някого, който се е възползвал от него. Този човек трябва да осъзнае напълно, че поддържа неадекватно вярване – ако си предан, задължително ще бъдеш използван. Това е причината да се оказва в такива ситуации. Не другите искат да се възползват от него, а по-скоро той създава подобни обстоятелства в живота си, защото вярва в тях. Това е голямата съзидателна сила на човешкото съществуване. Едва когато човек осъзнае своето неблагоприятно вярване, той ще успее да създаде това, което желае, а не обратното.

Друг начин да осъзнаеш, че гадено вярване не ти помага, е да се възгледаш във всекидневните си навици. По принцип навиците ни са продиктувани от нашите вярвания. За всяко нещо, което правиш по навик, си задай въпроса дали наистина ти си избрал този навик, или той се основава на страх. Например, ако имаш навика да се храниш три пъти на ден, това от страх да не би да не си в добро здраве ли е? Ако прескочиш едно хранене, страхуваш ли се да не те заболи главата, или че ще ти липсва енергия? Ако е така, това означава, че не решаваш ти, нито пък твоего съществуване. Това, което те кара да се храниш три пъти на ден, е по-ско-

ро ментално вярване. Тялото ти може да няма нужда от всичката тази храна.

За да осъзнаеш твоите вярвания, можеш също да наблюдаваш съжденията, които правиш, и критикуите, които отправяш, мислено или на глас. Няма да се спирам тук на темата, защото тя е разгледана в глава 9 на тази книга.

Можеш също и да си записваш всички случаи, когато казваш или мислиш *Трябва да...* или всички изрази в условно наклонение като: *би трябвало, аз би трябвало, бих искал, бих желал* и т.н. Те показват всички страхове в теб и че дори да искаш нещо, не правиш нищо, за да го получиш, защото своята глава, твоят ум казват обратното.

Когато казваш *Трябва да...*, ти ли избираш наистина? Може да се случи да си поставен в ситуация, в която си се ангажирал да направиш нещо и ако не го направиш, цената, която трябва да платиш, да е твърде висока за теб. Тогава се поставяш в ситуация *трябва*. В този случай, тъй като изборът е твой, това е благотворно за теб. Когато обаче осъзнаеш, че *трябва* е било решено заради някакво ментално вярване, вместо да бъде съзнателен избор, ти става ясно, че това е още един случай, в който ти не ръководиш живота си.

Всеки път, когато човек се остава да бъде воден от менталните си вярвания, той не е центриран, което означава, че не е господар на себе си. Когато вместо нас решава дадено вярване, решението не може да бъде благотворно, тъй като трябва да сме центрирани, за да познаваме истинските си нужди.

Представи си твоето „съм“ като център на всичко и че около него се намират менталното, емоционалното и накрая физическото тяло. Подобно на лук ти си обвил своя център с тези тела, за да можеш да живе-

еш в материалния свят. Те са веществени само в материалния свят, а от духовна гледна точка са илюзия. Същество, което е в хармония, лесно знае какво иска и умее да идентифицира нуждите си. Те идват от неговия център, или вътрешен Бог. След това то използва трите си тела в материалния свят, за да ги прояви. По този начин материалното е в служба на съществото.

Най-напред човек започва да иска нещо. Искане, което идва от неговата интуиция, от самия му център. След това изпитва желание с емоционалното си тяло. После използва менталното си тяло, като си служи с паметта, за да намери средствата, които ще му помогнат да изяви желанието си. Най-накрая използва физическото си тяло, за да извърши конкретни действия. Чрез комбинирането на тези четири елемента може да се прояви нуждата във физическия свят по хармоничен начин. За съжаление голяма част от нашите нужди не се проявяват поради блокиране, породено от нашите ментални вярвания.

Декодирането на неразположение или болест също е много добър начин да откриеш някакво вярване. В книгата ми „Кой си ти?“ давам няколко обяснения, които помагат да се осъзнае менталното поведение, което предизвиква неразположението или болестта.

Неразположение или болест във физическото тяло показват, че притокът на енергия към това място от тялото е възпрепятстван. Въпросното физическо блокиране е следствие от емоционално блокиране, което пък от своя страна се обуславя от ментално блокиране. Това означава, че желаеш нещо в твоя физически свят, но вярванията ти (менталното) блокират това желание, като ти казват например, че ще ти липсват пари или че няма да те обичат, ако направиш това, и т.н.

Засегнатата част от физическото тяло е пряко свързана с вида желание, което имаш, дори и ако това желание е несъзнателно. Ето защо е добре да имаш предвид частта от тялото, която те боли, за да идентифицираш менталното убеждение, което предизвиква блокирането. Да вземем например една дама, която срещнах и имаше болки в дясната ръка. Цялата ръка я болеше, но най-вече в областта на лакътя. *Ако болката се усили, какво ще ти попречи да правиш?* Тъй като ръката може да се използва за много неща, с помощта на този въпрос искам да разбера какво точно прави тя с тази част от тялото. Първият ѝ отговор беше: *Ще ми попречи да играя тенис.* От отговора ѝ веднага разбрах, че блокажът има връзка с тениса, тъй като тя не каза, че ще ѝ попречи да си върши домакинската работа или да прегръща детето си и т.н. Това, което в действителност тя каза, е: *Моето отношение към това как аз играя тенис ми причинява болка.* После я попитах дали наистина обича да играе тенис и тя ми отговори: „Да.“

Тъй като аз знам, че дадено неразположение се проявява, за да ни помогне да осъзнаем неблагоприятно ментално отношение, аз я попитах дали има нещо в начина, по който играе, което не ѝ харесва. Отговорът ѝ беше: *Обичам да играя тенис за удоволствие, но сега играя с три дами, които постоянно се състезават. Направихме два отбора и всеки път трябва да се старая много, защото не искам партньорката ми да изгуби. Всичко се превърна в състезание и това ми отнема удоволствието.*

Това, което тя искаше, е да играе тенис за удоволствие, но вярваше, че ако не приема желанието на приятелките си, ще ги изгуби. Убеждението *Аз трябва да правя това, което другите искат, за да имам приятелки* ѝ пречи да играе тенис заради самото удоволствие

от играта. Ако бе оставила да я води това убеждение, щеше да ѝ е трудно да изпита удовлетворение от спортните си занимания.

Но тази дама осъзна до каква степен това, в което вярва, е ненужно и неблагоприятно за нея. Тя поговори с приятелките си, за да разбере дали може да играят, без да се състезават, и всички направиха компромис. Приеха да играят за удоволствие, а да се състезават само веднъж в месеца. Всички спечелиха, а тази дама не изгуби приятелките си. Болката в ръката ѝ изчезна и тя разбра, че вярванията ѝ са били неоснователни. Може би е преживяла подобна ситуация като по-млада и не е направила нещо, което нейна приятелка е искала, и тя я е изоставила. При все това най-важното е да осъзнаеш, че събитие, което се е случило веднъж, няма задължително да се повтори.

Осъзнаването помага да се реши проблемът много по-бързо не само на физическо, но и на емоционално и ментално ниво.

По този начин си даваш сметка, че убежденията не са задължително завинаги. Всичко, което преживяваш в материалния свят, е временно. Било то на физическо, емоционално или ментално ниво, нищо не е постоянно в материалния свят. Животът си върви, без да спира. Постоянството съществува само в духовния свят, но човек лесно бърка двата свята. От момента, в който той е забравил духовната си природа, смята, че материалният му свят е постоянен, докато всъщност това не е така. Тази констатация е окуражаваща, тъй като тя ще ти помогне да осъзнаеш, че няма нужда да вярваш в едно и също нещо до края на дните си.

За да откриеш неблагоприятно влияние, осъзнай това, което желаеш, и си задай въпроса: *Кое е най-лошото*

нещо, което би могло да ми се случи, ако изпълня желанието си? Спомни си, че когато желанието ти не се изпълнява, то е блокирано от страх. Не се подвеждай по менталното, което казва: *Не, не, не се страхувам, искам го наистина. Няма блокиране.* Дай си правото да имаш блокиране. По този начин осъзнаваш това, в което вярваш.

Друг начин да откриеш неблагоприятно вярване е да провериш дали познаваш човек, който е изпълнил това свое желание и му се е случило нещо, което ти си приел за неприятно. Страхуваш се да не ти се случи същото.

След този етап най-важната част от процеса е да приемеш, че ти самият си повярвал в това в някакъв момент. Това наистина е необходимо, ако искаш да постигнеш ментална трансформация. Ако се сърдиш на себе си, че си вярвал в дадени неща, ще повярваш в тях още повече. Колкото по-малко приемаш нещо, толкова повече то засяда в теб и се превръща в постоянно. Ако обаче подходиш с любов и му позволиш да бъде това, което е, то ще се раздвижи. Животът е процес на постоянна трансформация. За да има живот, трябва да има любов.

Важно е също да приемеш, че си вярвал в това като малък след преживяване, което те е накарало да страдаш, или е накарало да страда някого, когото обичаш. Единствената причина, поради която си решил да вярваш в това, е, че не си искал да страдаш по същия начин и на по-късен етап. За онзи момент мотивацията ти е била добра. Това, което осъзнаваш сега, а не си знаел тогава, е, че не е имало нужда да се страхуваш за бъдещето. В момента, в който си преживял въпросното събитие, ти си помислил, че за теб е важно да се защитиш.

Приеми това вярване, както приемаш, че намиращ

в дъното на гардероба стара греха, която вече не ти е необходима и която не носиш. Струва ли ти се логично да се сърдиш на себе си, че си купил тази греха преди няколко години? Не. Знаеш, че тогава си имал нужда от нея, харесвал си я, имал си причина да я купиш. Това, което ти остава да направиш, е да се отървеш от въпросната греха, която вече е станала излишна. Така е и с убежденията, които вече не са ти полезни.

**ЗА ДА РАЗБЕРЕШ ДАЛИ ДАДЕНО УБЕЖДЕНИЕ ТИ Е
ПОЛЕЗНО ИЛИ НЕ, ВИЖ КАКЪВ Е РЕЗУЛТАТЪТ
ОТ НЕГО.**

Ако резултатът не е приятен за теб, е ясно, че това убеждение не ти е полезно. Трябва само да поговорим с него, така както говориш с друг човек, защото убеждението е като човек, който си създаваме в нашето ментално измерение. Обясни му, че ти е било необходимо за известно време, но сега го молиш да остане у теб просто като памет, която да ти служи, само за да си спомняш, че някога ти се е случило нещо и че ще използваш това при необходимост.

Ти не искаш това убеждение да ръководи живота ти, да ти пречи да постъпваш по определен начин от страх да не се повтори въпросният инцидент. По този начин се учиш да заемеш отново мястото си и искаш от убеждението ти да направи същото. Ще откриеш, че центрираното човешко съществуване е в хармония със себе си и управлява менталното, вместо да му позволява то да управлява него. Менталното или интелектът никога не е бил създаван, за да ръководи човека. Това не е част от неговите функции. Не забравяй: менталното е създадено, за да могат да се помнят събитията и да ни

помага да анализираме, да философстваме, да съдим. За да правим тези неща, имаме нужда от паметта.

Като прилагаш изброените начини за откриване на твоите убеждения, ще откриеш разлика и нивото на страховете си. Предвид че страхът произтича от вярване, ти извършваш същия процес със страха, както и с убеждението си. Даваш си правото да изпитваш този страх, даваш му правото да е част от теб за момента. Но този процес не е мигновен. Всичко зависи от това до каква степен страхът е заседнал в теб. Дай си необходимото време, за да се освободиш постепенно от този страх или от това вярване.

Често в момента, когато страданието, породено от страха, става трудно за понасяне, хората се освобождават по-бързо от своите вярвания. В началото, благодарение на страха, ти изпитваш известно задоволство от факта, че не страдаш. Но в крайна сметка страданието и страхът стават по-силни от това временно задоволство.

Да разгледаме примера за човек, който се страхува да се заявява, да отправя искания от страх да не бъде отхвърлен, да не му откажат. От страх не казва нищо и не заявява желанията си. По този начин не поема риска да бъде отхвърлен. Той чувства известна сигурност, като си мисли, че ще бъде по-приет от обкръжението си, ако казва това, което другите искат. И той ще постъпва по този начин до деня, в който страданието, причинено от факта, че не говори, стане по-силно от сигурността, която идва от факта, че не се е почувствал отхвърлен, като си мълчи.

В този момент хората имат най-голям прогрес, тъй като вече не виждат причина да пазят страховете и убежденията си. Става много по-лесно да се

предприемат действия, противоположни на онези, докато са изпитвали страх. Това е начин, който ни помага да се отърсим постепенно от убежденията, станали безполезна, тъй като всяко убеждение повлиява поведението ни, кара ни да постъпваме по определен начин в нашето всекидневие. Ето защо, започвайки да постъпваш в дадена ситуация по различен начин, ще разбереш, че животът ти не се ръководи вече от предишното убеждение.

За да завършим тази глава, ето и упражнението, което ти предлагам да направиш. Състави списък с пет неща, които не се случват така, както желаеш, в настоящия ти живот. Искаш нещо, но не го получаваш.

След като направиш списъка, си задай следния въпрос: *Кое е най-лошото, което би могло да ми се случи, ако желанието ми се сбъдне?* Потърси дълбоко в себе си, докато достигнеш до отговора.

Нека ти дам един пример. Един човек много иска да бъде организиран, но винаги е разпилян. След този въпрос отговорът би могъл да бъде: *Ако бях организиран, щях да се чувствам длъжен да върша нещата така, както съм ги планирал, и нямаше да се радвам на свобода и спонтанност.*

Ако не можеш да намериш най-лошото, помисли дали познаваш някой друг, който си дава или си е давал правото да има същото желание. Начинът, по който съдиш или си съдил този човек, може да ти помогне да откриеш убеждението или страха, който блокира проявяването на твоето желание. След като го откриеш, следвай споменатите в тази глава етапи.

Когато разчистиш убежденията и страховете си, ще изпитаеш ясното чувство на вътрешна свобода.

ИСТИНСКАТА СВОБОДА СЕ КРИЕ ВЪТРЕ В ТЕБ!

Лиз Бурбо
БЪДИ В ХАРМОНИЯ СЪС СЕБЕ СИ
Продължението на „Слушай своето тяло“

Превод *Гургана Соколова*
Редактор *Мария Чунчева*
Дизайн на корица и предпечат *Enthusiast*
Коректор *Цветана Нинкова*

Канадска. Първо издание.
Формат 60x90/16
Печатни коли 24
ISBN 978-619-164-502-2

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД
София, бул. „Васил Левски“ №31
тел. 02/ 943 87 16
email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от
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.

„Бъди в хармония със себе си“ е дългоочакваното продължение на бестселъра на Лиз Бурбо „Слушай своето тяло, твой най-голям приятел на земята“. Книгата е резултат от непрестанните изследвания на авторката в областта на личностното развитие. В нея тя предлага на своите многобройни читатели нови открития и ги води стъпка по стъпка към духовното осъзнаване и израстване и към изграждането на успешен и щастлив живот.

Книгата има три основни части: **Имам, Прави** и **Съм**. Тяхната съвкупност ни показва колко е важно да осъзнаеш от какво имаш нужда, за да бъдеш щастлив, и да пристъпиш към необходимите действия, за да получиш онова, което желаеш, като през цялото време се стремиш да бъдеш себе си.

Всяка глава завършва с практически упражнения, които помагат на читателя да открие пътя към себепознанието. Но само то не може да подобри качеството на живота ни. Единствено конкретните действия ще го направят, защото истинското осъзнаване идва с опита.

Обичаната от поколения читатели авторка ни споделя мъдростта си, плод на лични наблюдения и преживявания, в една лесна за възприемане и разбиране форма:

Нито едно човешко същество няма силата да направи друг щастлив, защото щастието идва отвътре. Ето защо няма как да бъдем щастливи, ако очакваме някой или нещо да ни донесе това, за което мечтаем.

Цена 20 лв./10.25 €



9 786191 645022

www.enthusiast.bg