

ЛИЗ БУРБО

Твое
тяло казва:
Обичай се!

Какви послания ти пращат
болестите и неразположенията

Преработено и допълнено издание

enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Твое
тяло казва:
Обичай се!

Какви послания ти пращат
болестите и неразположенията

enthusiast

София, 2019

Lise Bourbeau

Ton corps dit: „Aime-toi“

Le dictionnaire des malaises et maladies et leurs messages

Copyright © Lise Bourbeau, 1997

Лиз Бурбо

Твое то тяло казва: „Обичай се!“

Какви послания ти пращат болестите
и неразположенията

© Гергана Соколова, превод, 2019

© Биляна Славкова, дизайн на корица, 2019

© „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2019

© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд
пбблишинг“ ООД, 2019

ISBN 978-619-164-313-4

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодаря на всички мои учители по метафизика и най-вече на Луиз Хей от Съединените щати – първия ми учител по метафизика, който ме подтикна към това удивително откритие.

Благодаря на екипа на „Слушай своето тяло“, който работи с мен от няколко години и ми помага да подобра моите техники за разкодиране на болестите и неразположенията.

Голямо БЛАГОДАРЯ на Жан-Пиер Ганьон, главен редактор на Editions E.T.C., за неговото съдействие и ценна помощ в реализирането на моите книги. Благодаря на Моника Шийлдс за креативността в оформлението на всички издания.

Специални благодарности на доктор Люк Люпиен (доктор по медицина), който бе мой съветник относно физическото описание на болестите в тази книга.

И накрая огромно БЛАГОДАРЯ на всички участници в програмите на „Слушай своето тяло“, на които дължа написването на голяма част от тази книга. Благодарна съм, че споделиха своите разкази за изцеление, след като са разбрали посланието, което болестта им изпраща.

*С обич,
Лиз Бурбо*

**Ако човек иска да бъде здрав,
то първо трябва да бъде попитан дали е готов
да се отърве от причините за своята болест.
И едва тогава може да му се помогне.**

Хипократ

ВЪВЕДЕНИЕ

От особена важност е да прочетеш това въведение. То ще ти помогне да вникнеш по-добре в книгата.

Изминаха петнадесет години от написването на моята първа книга върху основните причини за неразположенията и болестите. Петнадесет години, през които аз продължих да правя проучвания и да трупам опит по тази тема. Освен това имам щастието да работя с голям екип, както и с много участници, които ми помагат непрекъснато да правя нови открития в тази област. Всичко, което научих през последните години на това обучение, е толкова вълнуващо, че реших да споделя с вас плодовете от него, като преиздам тази книга. Тя е насочена към всички, които се стремят да водят балансиран живот, които са готови да се отворят към нов начин на мислене и най-вече да оставят да ги води сърцето, а не главата.

Използването на физически аспект с оглед разбиране на това, което се случва в психологически план, се нарича метафизика. Може би ще си зададеш въпроса по какво се различава тя от психосоматичния аспект. Разделяйки на части думата психосоматичен, получаваме думата „психо“, която означава „който идва от душата“, и „соматичен“, която означава „който идва от физиката“. Въпреки че сега традиционната медицина възприема идеята, че поне 75% от болестите са психосоматични, този термин не се приема добре. Много хора се обиждат, когато им се каже, че болестта им е психосоматична, защото мислят, че тя бива приемана за въображаема, ненормална или психическа, и не приемат идеята да я разглеждат отвъд физическия план. Ето защо аз реших да проуча неразположенията и болестите от гледна точка на метафизиката, тоест отвъд онова, което се случва физически. Това беше задвижващият механизъм на моя проект преди почти тридесет години.

При все това, през последните петнадесет години аз си дадох сметка, че метафизичният аспект не е достатъчен. Следователно се насочих повече към духовния аспект, тоест към факта, че всяко неразположение или болест носи едно основно послание, а именно ДА СЕ ОБИЧАМЕ ТАКИВА, КАКВИТО СМЕ. Когато се обичаме, ние осъзнаваме, че сме духовни същества и че крием голяма вътрешна сила. Именно липсата на любов към нас самите е първостепенната причина за проблемите, които преживяваме.

Това произведение представлява речник, справочник, позволяващ на всеки, който страда от някакво неразположение или болест, да открие дълбоко скритата причина за това лесно и бързо. Тялото ни проговаря с появата на неразположение или болест, за да ни помогне да осъзнаем, че мислим по начин, който не е благотворен за нас, че ни пречи да се обичаме и да се приемаме такива, каквито сме. Макар и несъзнателен, този начин на мислене вреди на цялото ни същество до степен, че засяга и физическото ни тяло. Появата на неразположение е знак, че е крайно време да променим начина си на мислене или онези вярвания, които ни вредят. То ни посочва, че сме достигнали своите граници – физически, емоционални и психически.

В действителност всяко физическо неразположение може да ни помогне да открием три важни неща за себе си:

- несъзнателна нужда на нашето същество;
- начин на мислене (вярване), който ни пречи да покажем тази нужда, както и страх, породен от това вярване;
- онова, което трябва да приемем, за да започнем изцелението.

Искам също така да наблегна на факта, че ще се обръщам към теб на *ти* в цялата книга, както и във всички други мои книги. Това ще ти помогне да се откъдествиш по-лесно с написаното, докато търсиш значението на някакво неразположение или болест. В случай че за пръв път

чуваш да се говори за метафизика, моят метод може да ти се стори малко обикновен и да си зададеш следните въпроси, които между впрочем си задават повечето хора, които се сблъскват с нова тема: „Откъде идват тези знания? Как мога да вярвам на написаното в тази книга?“. Това е нормална реакция. Ето защо аз те приканвам в началото да не вярваш на нищо. Но и не отхвърляй нищо. Опитай се да бъдеш някъде по средата между двете крайности и отвори съзнанието си, като си зададеш въпроса дали в онова, което четеш, има нещо вярно или полезно за теб.

Преди медицината такава, каквато я познаваме днес, да напредне толкова, метафизиката е била по-популярна. Тази наука отново набира сили с развитието на психоанализата. Самият Фройд казва, че тялото и психиката са взаимно свързани. Неговият ученик Карл Юнг твърди: „Така както съзнателното и несъзнателното са в постоянна връзка, така и тялото и съзнанието са в постоянно взаимодействие“. Тези думи са отпреди петдесет години. Оттогава насам Вилхелм Райх, Джон Пиеракос, Фриц Перлс, Луиз Хей и много други са допринесли в голяма степен за повторната поява на метафизиката.

За нещастие традиционната медицина (а също и някои представители на нетрадиционната медицина) продължава да вярва, че болестите са пречка за щастието на човешкото същество и то трябва да се бори срещу тях. Когато се опитваме да потиснем симптомите, без да намерим дълбоките причини (неорганични), ние потискаме тревогата, която нашето тяло бие. Това е, като да отстраним червената лампичка, която свети на таблото на автомобила, без да го ремонтираме и да разберем защо свети. Хората, които действат по такъв начин, неизбежно се сблъскват с друг, по-сериозен проблем.

За мое голямо щастие изследванията ми помогнаха да открия, че болестта е по-скоро подарък, който ни помага да върнем равновесието на нашето СЪЩЕСТВО. Всъщ-

ност нашето физическо тяло не е причина за болестите. Само по себе си то не може нищо. Душата и съзнанието го поддържат живо. Тялото е просто отражение на това, което се случва вътре в нас. Болното тяло се опитва да намери отново равновесието, тъй като естественото състояние на тялото е да е здраво. Това важи също и за емоционалното, и за психическото тяло. Ето защо е много важно да си признателен за интелигентността на твоето тяло и да му благодариш за всички сигнали, които ти изпраща, вместо да се оплакваш, че боледува. Ако се оплакваш, това означава, че не си разбрал посланието му и най-вече не си разбрал, че твоето физическо тяло е само отражение на това, което се случва вътре в теб.

Не губиш нищо, ако възприемеш нещата по този начин. Напротив, ще можеш да намериш причина или решение за твоята болка и най-вече да предприемеш радикална промяна в начина си на мислене, който те отдалечава от целта ти да живееш хармонично. Методът на *Слушай своето тяло* може дори да ти спести години търсене по въпросите за физическите и психическите неразположения. Всичко това е възможно единствено когато започнеш да възприемаш не с главата си, а със сърцето.

Възможно е твоето его да откаже да чуе посланието на тялото ти, тъй като този подход изисква ти да го подложиш на съмнение и да промениш вярванията си.

КАКВО ВСЪЩНОСТ Е ЕГОТО? Това са всички спомени, придобили огромно значение през годините и които са станали толкова силни, че превземат твоята индивидуалност. Мога да обясня това. Най-напред начинът, по който си възприел дадено събитие, е запечатан в паметта ти. Тъй като това събитие е било прекалено щастливо или пък мъчително, ти си решил, че не трябва да го забравяш. От този спомен ти си направил извод, който се е превърнал във вярване. Това вярване се опитва да ти спести страдание, ако събитието е било нещастно, или да ти даде възможност

отново да повториш събитието, ако то е било щастливо.

Тези спомени са заживели в теб със собствена воля за живот. Те се хранят с енергията, която им отдаваш всеки път, когато те или определен начин на мислене управляват живота ти. И имат способността да ти говорят с редица тихи гласове, които чуваш вътре в себе си. Като имаме това предвид, важно е да помниш, че в момента, в който си взел решение да вярваш на нещо, ти си смятал, че постъпваш добре и че това убеждение ще ти помогне да бъдеш по-щастлив. За нещастие по-голямата част от вярванията, натрупвани от детството до сега, вече не са ти нужни. Някои може и да са ти били полезни през годините, но повечето от тях вече не са ти необходими.

Нека вземем за пример малко момче, на което му е трудно да се научи да чете и чиито родители (или някой учител) са казали, че не става за нищо, че е твърде разсеяно и че никога няма да успее в живота. Ако детето страда от това (което е нормално) и реши да повярва на тези твърдения, тих вътрешен глас ще му напомня непрекъснато, че не става за нищо всеки път, когато се опита да научи или да предприеме нещо ново. Тази част от него (неговото вярване), убедена, че му помага да не страда, ще се опита да му пречи да предприеме каквото и да било. Като се вслушва във вярванията си, това момче ще прави всичко, което е по силите му, за да избегне ситуация, при която някой би могъл да му каже, че не става за нищо. Това вярване, което сега е част от неговото его, ще намери всякакви извинения, за да не предприема то новости в живота си: „Вече не проявявам интерес“, „Промених си мнението“, „Не е дошъл подходящият момент“, „Може би допускам грешка, като взимам това решение“ и т.н. Очевидно този начин на мислене няма да е от полза за момчето, когато то стане възрастен. Следователно е твърде вероятно този човек да изпитва болка в краката, която показва, че убежденията му пречат да върви напред.

Егото се състои от стотици такива вярвания, които ние трябва да осъзнаем. В противен случай те ще ни пречат да изпълняваме желанията си, които са изключително важни за проявлението на нашето **АЗ СЪМ**. Разбира се, необходимо е да приемем и факта, че имаме граници.

Ето коя е основната причина за всички наши неразположения и болести: **ТВЪРДЕ ГОЛЯМАТА СИЛА НА НАШЕТО ЕГО**. Когато го оставим да ръководи живота ни, то ни пречи да бъдем такива, каквито искаме да бъдем, тъй като ни е научило, че това не е добре. Така някои от нашите желания биват стопирани, като по този начин блокират една част от нашето физическо тяло, която би била необходима, за да се проявят тези желания.

Ще ти представя един истински случай, за да ти помогна да разбереш това понятие по-добре. Един ден млада жена, която страдаше от тендинит в лявата ръка, дойде при мен, за да се опита да открие причината за своята болка. Най-напред я попитах тази болка пречи ли ѝ с нещо конкретно. Какво не може да прави заради нея? Отговорът на този въпрос позволява на първо време да откриеш какво наистина иска човекът. Тя ми отговори, че болката ѝ пречи да играе тенис и следователно да си доставя удоволствие по този начин. Тя би могла също така да ми отговори, че това ѝ пречи да взема детето си в ръце или да не може да изпълнява своите задължения. Отговорът е определящ, защото, когато разберем какво е онова, което болката ни пречи да правим във физическия свят, ще ни бъде по-лесно да достигнем до причината за нея.

Отговорът на тази дама ми позволи да заключа, че тя има следното психологическо поведение – вярване, което ѝ вреди и пречи на играта ѝ на тенис. Обясних ѝ, че според нейния отговор, тя **ИСКА** да играе тенис, но една част от нея се страхува. След това я попитах какво е било намерението или желанието ѝ в момента, в който се е записала на този спорт. Тя ми каза, че го е направила, за да се заба-

влява, тъй като е приемала живота твърде насериозно: със зает мъж и две деца у дома, тя не е имала никакво време за развлечение. Искала е да се отпусне, да си отпочине.

След това ми разказа, че един ден три други жени са я убедили да се присъедини към тях, за да формират два отбора, които да играят един срещу друг всяка седмица. Това, което в началото е трябвало да бъде само игра, се е превърнало в сериозно състезание. Когато допускала грешка, партньорката ѝ я упреквала за това. Нейният тендинит ѝ е позволил да разбере, че тя не смее да заяви себе си, от страх да не би другите да не я харесат, както и че е забранено да се играе единствено с цел забавление. Тогава тя осъзна, че майка ѝ е имала същите разбирания и че е била много строга с нея. И двете вярваха, че е лошо и егоистично да си радостен, освободен и отпуснат, тъй като това не е сериозно, още по-малко пък отговорно.

Важно е да осъзнаеш, че появата на този тендинит не ѝ подсказваше да спре да играе, а да **ПРОМЕНИ НАЧИНА, ПО КОЙТО ВЪЗПРИЕМА** играта. Основната причина за нейния тендинит се криеше в това, че тя не възприемаше себе си със своите страхове в момента. Тя се упрекваше, че не е могла да се утвърди пред другите играчи. Веднага след като си позволи да приеме, че е повярвала в същото нещо, в което е вярвала и нейната майка, и че се е страхувала да се забавлява, за нея вече беше по-лесно да каже на страха си (на своето его), че в действителност за в бъдеще иска да се забавлява. Тайната е да разпознаем нашия страх и нашето вярване, докато смятаме, че те ни помагат. След това можем да се насочим към онова, което искаме, уверени, че можем да понесем последствията от нашето ново решение.

Често се случва хората да вярват, че болката ни позволява или забранява да правим нещо. Тази млада жена би могла да си помисли, че ръката я боли, защото е по-добре да не играе тенис. Внимавай! Тези мисли се диктуват от егото, за да ти попречат.

Защо?

ЗАЩОТО ТВОЕТО ЕГО Е УБЕДЕНО, ЧЕ ТОВА, КОЕТО ТО МИСЛИ, Е НАЙ-ДОБРОТО ЗА ТЕБ.

Предлагам ти да си много внимателен, когато неразположението или болестта ти се струват само физически. Ето няколко примера:

- болест, причинена от липса на витамини, която изчезва веднага след като тази липса бъде запълнена;
- падане и чупене на ръката;
- стомашно разстройство, след като си изял много шоколад;
- усещане за мускулни болки няколко пъти на ден след физическо усилие.

При всички тези случаи е много примамващо да вярваш, че причината е само физическа. Тъй като не е възможно да отделим нашето физическо, емоционално и психическо тяло, аз те съветвам, ако имаш такава ситуация в своя живот, да не се повлияваш от егото си, което упорито те кара да търсиш външен фактор.

Напомням ти, че причината, поради която твоето его отказва да носи отговорност за болестите ти, е, че вярването (продукт на твоето его), което се крие зад тях (било то инцидент, или стомашно разстройство) е убедено, че има право и не иска да се разкрие. И тъй като всички хора имат его, това потвърждава моите убеждения, че всички болести без изключение имат връзка с нашето емоционално и психическо тяло, както и с раните на нашата душа.

Не забравяй, че егото не може да управлява живота. То е неспособно да познае истинските нужди на човек, тъй като се основава само на спомени. Следователно, то не може да живее в настоящето. Егото е изцяло продукт на нашето духовно измерение.

Знай също така, че твоето его има своя собствена воля за живот и може да се подхранва и да стане твой господар само ако оставиш вярванията си да ръководят живота

ти. Тези понятия са много добре обяснени във всички мои книги.

Да мислим, че нашите неразположения и болести са само физически, би било равносилно на това да отделим нашето физическо тяло от другите ни тела. Нашата материална обвивка се състои от три тела и ние не можем да ги разделяме. За да покажем тези връзки, достатъчно е да си представите някой, който много се страхува и чието сърце започва да бие учестено. Причината за тази реакция се крие отвъд физическото: сърцето не може да ускори ритъма си само.

Най-честите причини за болестите, които всъщност до една са породени от страхове, са негативните реакции и емоции, чувството за вина, търсенето на внимание, бягството или избягването на неприятна ситуация. Друга доста честа причина се крие в това, че се оставяме да бъдем повлияни от популярни схващания, като например, че ще хванем хрема, ако стоим на течение или ако сме в близък контакт с хремав човек. Именно такива лесно повлияващи се хора се разболяват от така наречените заразни болести.

Както подсказва и заглавието на тази книга, всяко неразположение те приканва да се обичаш повече. Как стигнах до това заключение? Като се обичаме, ние оставяме нашето сърце да ръководи живота и егото ни. **Да се обичаш, означава да си даваш правото да изживяваш различни неща, а да обичаш другите – да им даваш правото те самите да имат своите преживявания.**

Приеми своята човешка природа, страхове, вярвания, граници, силни страни, слабости, желания и стремежи. Дай си правото да бъдеш ТАКЪВ, КАКЪВТО СИ СЕГА. Направи го, без да квалифицираш действията си като добри или лоши. Изживей всяко нещо, като имаш предвид, че винаги ще има добри или лоши последствия от решенията, които взимаш. Постепенно, докато се осъзнаваш все повече, ти ще избираш да изживяваш онова, което е

най-добро за теб, т.е., което носи по-скоро приятни последиствия.

Тази книга е най-доброто средство, което би могло да ти помогне да се върнеш към най-естествената позиция на твоето тяло, т.е. състояние на здраве, щастие, любов и хармония.

Когато откриеш поведение, което те блокира и води до физически проблем, не забравяй, че трябва да се приемеш безусловно, за да настъпи духовната трансформация.

Следователно най-напред трябва да приемеш да бъдеш такъв, какъвто не искаш да бъдеш, за да успееш да станеш такъв, какъвто искаш.

Често клиенти на *Слушай своето тяло* ми казват, че не разбират защо неразположението или болестта не се лекуват, когато вече са разбрали посланието им, или защо симптомите изчезват временно и се появяват отново. Знай, че не е достатъчно да разбереш или да приемеш дадена външна ситуация, или да приемеш друг човек. **НАЙ-ВАЖНОТО Е ДА ПРИЕМЕШ СЕБЕ СИ И НАЙ-ВЕЧЕ ТОВА, КОЕТО НЕ ОБИЧАШ В СЕБЕ СИ, Т.Е. ДА СИ ПРОСТИШ (КАК ДА ПРОСТИШ НА СЕБЕ СИ** е подробно обяснено в края на тази книга). Твоето физическо тяло ще ти позволи да разбереш точно в кой момент наистина си се приел със своите страхове и граници, като то ще се промени от само себе си.

Моята цел не е само да те накарам да РАЗБЕРЕШ защо си предизвикал болеста, но и да ти помогна да осъзнаеш какво трябва да приемеш от себе си. Именно това неприемане е основната първопричина за всяка болест. Заради това държах да добавя и ДУХОВЕН АСПЕКТ на тази книга.

Освен това държа да уточня, че фактът, че сам си открил причините за своите неразположения или болести, както и техните послания, не бива да те спира да посетиш

Твое то тяло казва: „Обичай се!“

лекар или да се обърнеш към вид медицина по свой избор. Можеш да си помогнеш физически, докато опознаваш себе си на емоционално, ментално и духовно ниво. По-лесно е, когато няма физическа болка. А и кой знае? Може би ще имаш късмета да попаднеш на лекар, който смята, че човек не се ограничава единствено до своето физично тяло, а има и други фини тела, които имат голямо влияние върху физиката.

Впрочем щастлива съм да констатирам, че лекарите, които вярват във връзката тяло–съзнание, стават все повече. Някои от тях дори са писали книги върху метафизичния аспект на болестите. Източната медицина е добър пример за нас. Съществуват различни видове медицини, наречени алтернативни. Ето един прекрасен повод за теб да упражниш способността си да разграничаваш и да избиращ. Все пак става въпрос за тялото ти! Цялата отговорност да се грижиш за него и да го поддържаш здраво, е единствено твоя.

Остава само да отвориш съзнанието си и да приемеш, че метафизичното възприятие на дадено неразположение или болест е част от новостите, донесени от енергията на ерата на Водолея, които засягат всички аспекти на нашия живот. Излизаме от свят, концентриран върху менталното, за да преминем в един по-духовен свят. С други думи, свят, в който **ЧОВЕШКОТО СЪЩЕСТВО** заема отново своето място. Хората, които отказват да приемат тази трансформация, ще срещат все по-големи трудности да бъдат щастливи, здрави и да посрещат живота със спокойно съзнание.

В случай че не откриеш своето неразположение или болест в тази книга, препоръчвам ти да прочетеш заключението. Там ще откриеш въпроси, които ще ти помогнат да разгадаеш напълно своето неразположение или болест, както ни учи *Слушай своето тяло* от близо тридесет години насам. За предпочитане е друг човек да ти задава тези въпроси и да отбелязва отговорите ти.

ВЪПРОСИ, КОИТО ЧЕСТО МИ ЗАДАВАТ

Как може да се обясни вродената болест от гледна точка на метафизиката?

Вродената болест показва, че душата на човека, която се въплъщава в болно тяло, носи нещо, което не е уредено от предишен живот. За душата всеки земен живот може да се сравни с един ден от живота на човека. Човек, който се е наранил и не се е възстановил напълно в рамките на деня, продължава да се лекува и на следващия ден.

Много често страдащият от вроден проблем го приема по-добре от околните. Този човек трябва да разбере какъв му пречи да бъде тази болест и какво не може да прави заради нея. Само така ще разбере посланието. Приканвам те да си зададеш въпросите, посочени в края на тази книга. Що се отнася до родителите на този човек, важно е те да не се чувстват виновни за избора на детето, тъй като този избор то е направило, преди да се роди.

Как може да се обясни наследствена или генетична болест от гледна точка на метафизиката?

Когато някой е болен от наследствена болест, това означава, че той е наследил в известна степен начина на мислене и на живот на родителя, който има тази болест. В действителност този човек не е наследил болестта. Той по-скоро е избрал този родител, защото и двамата имат нужда да научат един и същ урок от живота. Неприемането на болестта обикновено се проявява в чувство на вина у родителя и обвинения от страна на детето към родителите. Освен че укорява въпросния родител, детето твърде често прави всичко възможно да не заприлича на този родител, а това от своя страна води до още повече тревоги и емоции у двете страни.

Човекът, засегнат от наследствена болест, получава посланието, че е по-добре да приеме избора, който е направил,

Твоето тяло казва: „Обичай се!“

тъй като Вселената му дава удобен случай да израсне духовно. Докато това не се приеме с безусловна любов, болестта ще продължи да се предава от поколение на поколение.

Когато епидемия убива или разболява хиляди души, всички те един и същ урок ли имат да научат?

Ясно е, че от зората на времето епидемиите са засегнали голям брой хора. Метафизиката заключава, че разпространението на една епидемия е пропорционално на вярването на хората, което я поддържа. Всички засегнати от нея имат нужда да осъзнаят до каква степен си вредят, като се оставят да бъдат водени от начина на мислене и най-вече от страховете на другите. Това обяснение е адекватно най-вече за епидемиите, които вземат живота на хиляди хора за сравнително кратък период от време – няколко седмици или месеци.

Според мен има болести, които са придобили размерите на епидемии, като рак, СПИН, диабет, мускулна дистрофия, сърдечни заболявания, астма и т.н. В действителност те засягат милиони хора всяка година и този брой не спира да се увеличава въпреки многобройните изследвания и открития на учените и на фармацевтичните компании. Със сигурност има нещо друго, което човек може да направи, за да ги спре. Лично аз смятам, че това друго нещо е именно любовта към себе си, която е възможна само ако истински си простим. Етапите на това прощаване са много добре посочени в края на тази книга.

Защо повечето болести се появяват след една определена възраст, щом като казвате, че те произтичат от дадено вярване, което ни влияе още от младостта ни?

Болестта се проявява в момента, когато човек достигне физическата си граница. Всеки човек има вродена граница на физическа, емоционална и ментална енергия, която е специфична. Моментът, когато човек достига тази граница, е определен от броя пъти, през които той изживява една и съща вътрешна болка, и от неговия запас енергия. Кол-

кото по-големи са запасите на енергия, толкова по-бавно се достига до физическата граница. Емоционалните и менталните граници се достигат преди физическата граница.

Да вземем за пример дете, което преживява някаква несправедливост. През целия му живот всяка нова несправедливост ще събужда у него тази болка от младостта и ще я усилва. В деня, в който не можем повече да понасяме несправедливостта, болестта ще се появи.

Могат ли малките деца да разберат какво е написано в тази книга?

Определено да! Най-голямото им предимство е, че тяхното его играе по-малка роля, тъй като те имат по-малък емоционален товар от възрастните. Следователно те възприемат повече със сърцето си. Имала съм достатъчно примери за родители, които са чели на своето дете – било то и бебе – посланието, което го касае, след като са му обяснили, че неразположенията се появяват като отражение на начин на мислене, който не желаем да осъзнаем за момента. Някои от тях са имали приятната изненада да видят как детето им се връща в нормалното си състояние понякога само час след като са му прочели посланието.

Да! Децата имат способността да разбират по-бързо от възрастните. **ВНИМАНИЕ!** Родителят не бива да има никакви очаквания. Само душата на детето може да реши дали да разбере посланието, или не. Всъщност ние не можем да насилим някой човек да еволюира, да се излекува или да разбере какво желаем ние за него. Важното е детето да усети в сърцето си, че неговите родители му предават отговорността за това решение и че те ще го обичат, без значение дали то ще оздравее, или не.

Можем ли да излекуваме физически проблем, без да осъзнаваме каква е причината за него?

Разбира се! Това става постоянно. Възможно е човек да приеме ситуацията или да си прости вътрешно, без да осъзнава това. Ние сме напълно осъзнати само през 10% от

времето и затова е нормално да изживяваме емоционално блокиране, да изпитваме злоба или омраза, без да си даваме сметка за това. Следователно е възможно да простим или да заличим злобата, без да го осъзнаваме. При това положение излекуването е окончателно. В случай че става въпрос за ментално изцеление, което ще рече, че то е в резултат на това, че човекът е повярвал в този, който се грижи за него, в благотворното влияние на лекарствата или в лечението, мислил е позитивно или се е молил и т.н., то лечението ще бъде временно. Неразположението или болестта ще се завърнат веднага след като нещо отприщи болката от старата вътрешна рана, която не е излекувана, т.е., която не е простена.

Кои са факторите, които определят дали човек ще бъде засегнат от много сериозна, дори смъртоносна болест, или ще изпита обикновено неразположение?

Първият фактор е степента на болката, изпитана в детството. С други думи – как е възприето и интерпретирано дадено преживяване. Другият необходим фактор за развитието на сериозна болест е степента на изолация, в която е изживяна болката. Например дете, което не е можело да изрази какво преживява и каква болка чувства поради липса на някого, с когото да сподели, би могло да се разболе от по-сериозна болест в сравнение с дете, което е можело и е смеело да сподели. Хората, които не позволяват да се види сериозността на техните рани, са също податливи към разболяване от сериозни болести. Основните рани, преживявани от човека, които често се потискат несъзнателно, са отхвърлянето, изоставянето, унижението, предателството и несправедливостта. **Сериозните болести, дори смъртоносните, са основно причинени от травми от отхвърляне и изоставяне***, които са налице още от раждането.

* За повече информация прочетете книгата *Les cinq blessures qui vous empêchent d'être vous-même* („Петте травми, които пречат да бъдеш такъв, какъвто си“), Лиз Бурбо.

КАК ДА СИ СЛУЖИШ С ТАЗИ КНИГА

1. Прочети какво означава твоето неразположение или болест.
2. Отбележи си наум или писмено това, което най-много те докосва и се отнася за теб.
3. Ако искаш да уточниш по-добре причината за своя физически проблем, прочети и отговори на въпросите, които ще откриеш в заключението на тази книга.
4. Дай си необходимото време, за да прочетеш бавно и да усетиш значението на заключението. Това е най-важната част, тази, която ще ти позволи да извършиш вътрешна и физическа трансформация и ще те води към повишаване на качеството на живот.

ЛИЗ БУРБО
Твоего тяло казва: „Обичай се!“

Какви послания ти пращат
болестите и неразположенията

Превод *Гергана Соколова*
Редактор *Мария Чунчева*
Дизайн на корицата *Биляна Славкова*
Коректор *Снежана Бошнакова*
Предпечат *Лиляна Карагъзова*

Канадска. Първо издание.

Формат 60×90/16

Печатни коли 33

ISBN 978-619-164-313-4

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД
София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите
от www.bookstore.enthusiast.bg



www.bookstore.enthusiast.bg

Печат РОПРИНТ



Световноизвестната писателка Лиз Бурбо е автор на 24 книги, които са продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да направят конкретни промени в ежедневието си и да подобрят живота си. **СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО** – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.

Вече близо четиресет години Лиз Бурбо е признат лидер в сферата на личностното развитие, а „Твоето тяло казва: Обичай се!“ е една от най-популярните ѝ книги, продадена в повече от половин милион екземпляра в цял свят.

Бурбо е убедена, че всеки здравословен проблем е външна проява на психологически или емоционален такъв, но бързо осъзнава, че да се посочи метафизичната причина за болестта, не е достатъчно. Нужно е да се помогне на хората да се освободят от чувството за вина и най-вече да се приемат такива, каквито са, във всеки един момент. Ето защо Бурбо разработва лесен, практичен и бърз за изпълнение метод, благодарение на който да открием три изключително важни неща в живота:

- ✿ подсъзнателните ни нужди;
- ✿ начина на мислене, вярванията, които ни пречат да задоволяваме тези нужди, както и страховете, предизвикали въпросните вярвания;
- ✿ онова, което трябва да приемем, за да започнем процеса на изцеление.

Този най-изчерпателен наръчник за метафизичното значение на болестите и здравословните неразположения обяснява повече от 500 от тях и предлага начини за справяне с проблемите.

Тази книга ще ви помогне да се обичате такива, каквито сте, и да живеете в хармония!

www.enthusiast.bg



9 786191 643134

Цена 22 лв.