

ЛИЗ БУРБО

Слушай
своего
тяло
и яж
Стоп на контрола!

enthusiast

ЛИЗ БУРБО

Слушай
своего
тяло
и яж
Стоп на контрола!

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2024

Lise Bourbeau

Ecoute et mange. Stop au contrôle!

Copyright © Lise Bourbeau, 2009®

Лиз Бурбо

Слушай своето тяло и яж. Стоп на контрола!

© Гергана Соколова, превод, 2024

© Enthusiast, оформление на корицата, 2024

© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2024

ISBN 978-619-164-614-2

Съдържание

<i>Благодарности</i>	7
<i>Увод</i>	9
Глава 1	
<i>Защо има толкова много контрол?</i>	13
Глава 2	
<i>Връзката между контрола и храненето</i>	31
Глава 3	
<i>Познавам ли нуждите на тялото си?</i>	51
Глава 4	
<i>Опознай себе си чрез храненето</i>	67
Глава 5	
<i>Храненето и телесното тегло</i>	85

Глава 6

Изцеление и хранене 103

Глава 7

Приемай и обичай себе си и своя избор 153

Заключение 203

Дневник на храненето 204

Благодарности

Много ми е трудно да благодаря само на определени хора за написването на тази книга. Силният ми интерес към темата ме подтикна да я изучавам в продължение на почти трийсет години. Събрала съм информация от множество разкази на хора от различни страни, култури и възрасти, както и от собствения ми професионален живот.

Черпих знания от разнообразни източници и общих наученото, като през цялото време се позовавах както на личния си опит, така и на опита на много други хора. Благодаря на всички вас, които ми помогнахте – понякога дори без да сте го искали.

Бих желала обаче да благодаря специално на хората, които допринесоха за реализацията на самия проект. Най-напред идеята за книгата ми беше предложена с голям ентузиазъм от двама организатори на наши ателиета в Швейцария (Стела и Давид, благодаря ви!). Когато им споделих какво съм научила през годините по темата за храненето, те ме мотивираха да напиша отделна книга за това, и то бързо. Благодарение на тях осъзнах, че от известно време и други хора са имали подобни очаквания към мен и наистина има нужда да говоря по въпроса.

Държа да благодаря за чудесната помощ на двете ми коректорки – Мишлин Сен-Жак и Натали Терио.

Изказвам голяма признателност и на Жан-Пиер Ганьон, директор на издателската ми къща, за ценното му съдействие и чудесната работа по публикуването на тази книга.

Безкрайно благодаря на Моника Шийлдс, моя гъщера и директор на международното училище СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, за отличните предложения, които ми даде след първия прочит на книгата. Благодаря ѝ също за забележителната креативност при изготвянето на дизайна на корицата, както и за цялостното оформление на книгата.

Лиз Бурбо

Увод

Ето че двадесет и седем години след основаването на моето училище СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО имам удоволствието да ви разкажа за това какво можем да научим за себе си от начина си на хранене. Една година преди училището да отвори врати през 1981 г., ми хрумна идеята да записвам всичко, което ям и пия, тъй като смятах, че напълняването ми (бях качила 10 kg) се дължи именно на моето хранене. В онзи момент изобщо не си давах сметка, че това решение щеше да промени живота ми напълно. То сложи началото на едно незабравимо преживяване, което отвори съзнанието ми към духовния свят.

Всъщност през онези петнайсет години, предшестващи появата на СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, менталното измерение беше много важно за мен. Работех в сферата на продажбите и шефовете ми постоянно ме подтикваха да мисля позитивно. Изглежда по онова време позитивното мислене беше много важно условие за успеха в търговията. По този начин свикнах да пресявам през ума си и най-малкия проблем, който срещам. Въпреки добрите резултати, които постигах с този начин на мислене обаче, някак постоянно се връщах в изходна позиция. Не можех да разбера къде се

коренѝ проблемът – само успявах да го контролирам до известна степен благодарение на начина, по който беше програмиран умът ми към онзи момент.

Минаха няколко месеца, след като взех решение да записвам всичко, което ям и пия всеки ден, и си върнах нормалното тегло, без изобщо да се контролирам. Разбрах, че всичко, което бях научила за себе си в този процес, се оказваше много по-важно от решението на проблема с теглото. Най-накрая осъзнах каква съм, какви са страховете и вярванията ми – и всичко това постигнах чрез наблюдението на начина, по който се храня. Друг много хубав подарък от това изследване бе откритието, че много от неразположенията, измъчвали ме в продължение на години, изчезнаха само за няколко месеца.

Тogaва осъзнах, че вслушването в нуждите на физическото тяло ми даваше възможността да се вслушвам и в емоционалните, и в менталните си нужди. Разбрах, че не можем да разграничаваме трите си тела едно от друго и че когато нещо се случва с едно от тях, то автоматично влияе и на другите две. Това е причината неразположенията ми да изчезнат. Това бе отправната точка на моето пътуване, което ме доведе до създаването на учението СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО.

Двайсет и седем години по-късно реших да напиша тази книга в отговор на все по-нарастващите въпроси от участници в наши ателиета, а също и за да бъде от полза на много читатели. Тук ще намериш всичко, което съм научила от собствен опит, както и от опита на други хора, които възприеха подхода ми и споделиха резултатите си.

Само за информация искам да уточня, че и в тази книга продължавам да се обръщам на „ти“ към мои-

те читатели. Това ми помага да установя по-близък и пряк контакт с тях.

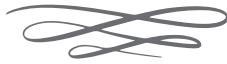
Тази книга няма за цел да те запознава с принципите на „правилното хранене“. Има много добри книги по тази тема. Моите цели са по-скоро да ти помогна да:

- откриеш начина, по който се контролираш в храненето, както и да разбереш до каква степен го правиш;
- да осъзнаеш как се храниш;
- да направиш връзка между храненето и онава, което преживяваш на емоционален, ментален и духовен план;
- да разбереш защо е толкова трудно да се вслушваш в истинските си нужди;
- да разпознаваш бързо раните, които ти пречат да се храниш правилно – както във физически, така и в психологически план;
- да се научиш да се вслушваш винаги в нуждите на своето тяло, преди да започнеш да се храниш;
- да се обичаш и да се приемеш такъв, какъвто си, във всеки един момент.

Приятно четене!

Лиз Бурбо

Глава 1



Защо има толкова много контрол?



Човек, който в живота си не се контролира, си позволява да бъде себе си и в отрицателен, и в положителен аспект. Той не се съди. Не се обвинява. Приема се такъв, какъвто е във всеки миг от живота си – всеки ден.

Начинът му на живот се отразява едновременно на неговото ментално, емоционално и физическо тяло. Тъй като последното е по-осезаемо и по-видимо, на него можем да се доверим в най-висока степен, за да разберем какво се случва и в останалите две тела.

Контролът, който упражняваме всички ние в различна степен и в различни ситуации, се корени в нашата психика. Тъй като обаче не можем да разграничим трите тела, образуващи материалната ни обвивка, този контрол – на мислите или чувствата – се отразява и на физическо ниво, което включва и храненето. Когато се лишаваш от шоколад например, ти си мислиш, че упражняваш самоконтрол само на физическо ниво! Но се лъжеш. Същият контрол се упражнява и на емоционален, и на ментален план.

Ето каква е целта на първите две глави на тази книга: да осъзнаеш различните начини на контрол, които използваш, както и влиянието им върху твоето хранене.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА КОНТРОЛЪТ?

Да контролираме себе си или да искаме да контролираме другите означава да наблюдаваме постоянно, да сме нащрек. Означава още да искаме да доминираме, да се стремим егото ни да побеждава на всяка цена. Всъщност именно егото ни подхранва всички наши страхове и ни подтиква да действаме или да реагираме според това, в което то вярва и в което е убедено, че е добро за нас. Уви, нашето его не знае, че всеки път, когато сме ръководени от страх, ние не сме себе си и не се вслушваме в истинските си нужди. Тъй като то е било създадено, съществува и оцелява благодарение на нашата ментална енергия, на практика то прави изводите си на база памет. Следователно егото живее само в миналото. За него е невъзможно да разпознава нуждите на нашето същество в сегашния момент.

Ето защо е толкова важно да осъзнаем какво ръководи живота ни и да забелязваме моментите, в които се контролираме. А начинът на контрол, който използваме, ни помага да разберем какви са раните ни.

ВРЪЗКА МЕЖДУ КОНТРОЛА И РАНИТЕ

Малко по-нататък ще опиша какви са използваните начини за контрол според раната, която е активирана. За онези, които не познават петте основни рани на душата според учението СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, нека да кажем кои са те: ОТХВЪРЛЯНЕ, ИЗОСТАВЯНЕ, УНИЖЕНИЕ, ПРЕДАТЕЛСТВО и НЕСПРАВЕДЛИВОСТ. Всяка от тези рани е свързана с определен начин, по който контролираме себе си или другите.

Всеки път, когато животът ти не тече в радост, щастие, мир и хармония, тоест всеки път, когато изпитваш негативна емоция или страх, страдаш от неразположение или болест, имаш проблем – физически, емоционален или ментален, това показва, че е активирана една от твоите рани и ти реагираш. Не си автентичен, тъй като засегнатата рана те кара да слагаш маска, която е различна за всяка от петте рани. Ние носим маска, мислейки се, че по този начин се предпазваме от болката, която върви ръка за ръка с раната. За да научиш повече за маските и раните, прочети книгата¹ ми, в която ги разяснявам подробно.

Напомням ти, че всички ние се раждаме с някои от тези пет рани, но ги проявяваме в различна степен. Те пречат на душата да се слее с всемирното съзнание и на човешкото същество да постигне пълна хармония. Ето защо ние се превъплъщаваме постоянно на този свят: за да се осъзнаем, да изцерим раните си и да станем отново каквито сме. Тези рани се активират най-напред от нашите родители – или от някой, който се е грижил за нас като малки – още от зачеването до седемгодишна възраст. След това те се задействат от всеки, който ти напомня определено събитие, преживяно с някой от твоите родители или с хора, които са имали влияние върху теб.

Всъщност, когато реагираме вследствие на една или няколко засегнати рани, ние не сме себе си. Не се вслушваме в истинските си нужди и следователно се контролираме. Определено вярване, свързано с активираната рана, ни подтиква да действваме, водени от страх, което ни отдалечава от истинските ни нужди.

1 Петте рани, които ти пречат да бъдеш какъвто си. Лиз Бурбо. Изд. „Ентусиаст“, София, 2020. – Б. р.

Напомням ти, че страхът, който изпитваш, винаги е за себе си. Дори когато мислиш, че се страхуваш за друг човек, всъщност истинският ти страх е за теб самия. Той просто е пречупен през страха за другия.

Когато си мислим, че се страхуваме за близък човек, нашето его ни заблуждава, за да ни попречи да осъзнаем истинската причина за проблема. Ето един пример за подобна ситуация. Запознах се с едно семейство, в което жената не спираше да напомня на съпруга си какво трябва да яде, кога да яде и кога да спре. Той страдаше от диабет и наднормено тегло. Тя контролираше и приема на лекарствата му. Един ден двамата със съпруга ми ги срещнахме в ресторант. Тъкмо се бяха завърнали от лечение в здравен център за отслабване. Вечерята в ресторанта беше първото им „истинско“ хранене от две седмици насам. Когато жената видя мъжа си да отпива от виното, тя започна да го гледа намръщено (невербален контрол). След това гръпна панера с хляба възможно най-далече от него. Същото направи и с маслото (контрол във физически план). Не смееше да каже на висок глас какво мисли (тоест да упражни контрол в ментален план), но беше лесно да се усети неузразеният ѝ гняв (контрол на емоционално ниво).

Онова, което изглежда я притесняваше най-много, бе, че съпругът ѝ се наслаждаваше на всичко, което ядеше и пиеше, и сякаш не забелязваше нищо. Накрая за десерт той поуска две топки сладолед. В този момент тя избухна, започна да му крещи в ресторанта, каза му, че е „идиот“, „ненормален“... и „повече няма да правя нищо“. Подчерта ядосано колко пари е похарчил за лечението си досега и че всичко това е отишло на вятъра.

Лиз Бурбо
СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО И ЯЖ
Стоп на контрола!

Превод *Гургана Соколова*
Отговорен редактор *Мария Чунчева*
Редактор *Йоана Йорданова*
Дизайн на корица и предпечат *Enthusiast*
Коректор *Цвета Нинкова*

Канадска. Първо издание.
Формат 60 x 90/16
Печатни коли 13
ISBN 978-619-164-614-2

Издава
enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, бул. „Васил Левски“ №31
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

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



Печат РОПРИНТ



Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 27 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.

Темата за храненето и различните видове режими е изключително популярна през последните години. Тя е в основата на доходоносна индустрия, която генерира безброй продукти и предлага чудотворни рецепти и диети, в повечето случаи със съмнителен ефект.

Тази книга няма нищо общо с тях, защото целта ѝ не е да ви предлага готови отговори или менюта и да ви обещава чудотворни резултати, а да ви накара да откриете причините, различни от глуда, които ви подтикват да ядете. Тя ще ви провокира да осъзнаете по какъв начин и до каква степен контролирате диетата си и как този контрол може да бъде вреден за вас; ще ви научи бързо да разпознавате емоционалните рани, които ви пречат да се храните пълноценно; ще ви помогне да обичате и да приемате физическото си тяло, както и всичко, което сте вие във всеки един момент.

Лиз Бурбо предлага оригинална гледна точка за връзката между физическото тяло и емоционалните, психическите и душевните ни преживявания. Със своите прости и достъпни съвети и техники тя ще ви помогне завинаги да преобразите живота си и да промените връзката си с храната, за да се радвате на здраво и хармонично тяло.

Цена 20 лв./10.25 €



9 786191 646142

www.enthuslast.bg