ПОРЕДИЦА „СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО"

Лиз Бурбо

ВЪПРОСИ и ОТГОВОРИ

Страховете и вярванията

enthusiast

ПОРЕДИЦА „СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО“

Лиз Бурбо

ВЪПРОСИ *и* ОТГОВОРИ

Страховете *и* вярванията

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2026

Lise Bourbeau
Les peurs et les croyances
Copyright © Lise Bourbeau, 1993

Лиз Бурбо
Страховете и вярванията
© Гергана Соколова, превод, 2026
© Ивайла Пеева, оформление на корицата, 2026
© Enthusiast - запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД, 2026

ISBN 978-619-164-781-1

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодаря на всички, които присъстват на моите конференции и ателиета. Именно заради вашия стремеж към по-добър живот и интереса ви към учението СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, както и благодарение на многобройните въпроси, които сте ми задавали, успях да съставя тази поредица книги на ***СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО.***

Изказвам своята огромна признателност и на специалните хора в живота ми, които още от самото начало ми сътрудничат и ми помагат за издаването на моите книги.

УВОД

Всички въпроси в тази книга са ми задавани от мъже и жени като вас самите по време на моите конференции, курсове и ателиета. Този сборник е съставен така, че да ви помогне в прилагането на понятията, които вече съм засегнала в предишните си книги. На хората, които не са ги чели, силно препоръчвам да го направят, преди да пристъпят към следващите страници.

За да ви бъде наистина полезна тази книга, след като прочетете въпроса, най-напред потърсете собствения отговор, преди да се запознаете с отговора, който аз давам.

Вероятно ще забележите, че повечето въпроси са зададени от жени. Това се дължи на факта, че в курсовете за личностно развитие, ателиетата и конференциите присъстват повече жени. Самият женски принцип ни насочва към вътрешно личностно търсене. И в същото време ще установите, че по-голяма част от въпросите биха могли да бъдат зададени както от мъже, така и от жени. В тази книга не разглеждам страха от смъртта, защото темата е разгледана в други мои книги.

Всички отговори, които давам тук, се основават на подход, който е доказал себе си и се крие в сърцевината

на житейската философия, проповядвана от центъра СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО. Не претендирам, че имам **ОТГОВОР** на всичко. Но преди да си кажете: „Това решение не е за мен, няма да доведе до желания от мен резултат“, силно ви препоръчвам да го опитате поне три пъти, преди да се откажете. Не позволявайте на вашия ум да ви подведе! Позволете си да вземете решения със сърцето си, а не под влияние на ваш страх, породен от мислите и вярванията ви.

Ако използвате само наученото в миналото, за да ръководите настоящия момент, и не опитвате нищо ново, не се изненадвайте, че толкова малко неща в живота ви се подобряват.

Искате промяна? Тогава изберете да опитате нещо ново!

Успех!

С обич,
Лиз Бурбо

ЛИЗ БУРБО ОТГОВАРЯ НА ВАШИТЕ ВЪПРОСИ ЗА СТРАХОВЕТЕ И ВЯРВАНИЯТА

Откъде идват всичките ни страхове и защо толкова много хора се страхуват?

Страхът е творение на ума, на менталния план, присъщ на човека. Този ментален план ни позволява да мислим, да анализираме и да запомняме. Една от неговите функции е да запазва в паметта ни случка, която вече е предизвикала страх. През житейския си път човек придобива лошия навик да вярва на този страх, да му дава сила, докато го превърне в Бог, който ръководи живота му.

Страхът се появява в нас, когато се допитваме до нашата памет, тоест до това, което вече ни се е случило, или до това, което сме чули, видели, почувствали, опитали, докоснали. Например страхът от асансьора се опира или на лично преживяване, или на разказана история, в която човек е повярвал. Казано накратко, страховете ни показват, че сме забравили Бог, който е у всеки един от нас и се изразява чрез нашата интуиция и интелигентност.

Защо аз винаги изпитвам съжаление, когато предприемам нещо? Съзнавам, че съм нерешителна и ме е страх да не ме осъдят.

Защото нямате доверие в себе си. Основавате се вероятно на грешки от детството си, за които сте били строго съдена. Като резултат от това, вместо да живеете в настоящия момент, вие продължавате да вярвате, че след всяко ваше действие автоматично ще бъдете осъдена. За да се справите с тази ситуация, трябва да имате повече доверие на себе си. Това означава да предприемате действията с ясното съзнание, че понякога те ще бъдат добри за всички, а понякога не. Никой на тази планета не може да постигне съвършенство във всичките си действия и постъпки. Правите най-доброто, на което сте способни. И това е най-важното. С времето и с натрупания житейски опит това „най-добро“ ще става още по-добро.

Лиз Бурбо
Страховете и вярванията

Превод *Гергана Соколова*
Отговорен редактор *Мария Чунчева*
Редактор *Лиляна Карагьозова*
Оформление на корицата *Ивайла Пеева*
Коректор *Цвета Нинкова*
Предпечат *Ивайла Пеева*

Канадска. Първо издание.
Формат 60 x 90/16
Печатни коли 9,5
ISBN 978-619-164-781-1

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ 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

enthusiast.bg

Печат РОПРИНТ

Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 28 книги за самопознание и самопомощ, продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година ученията 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.

След своя бестселър „Слушай своето тяло", който помага на милиони хора да подобрят качеството си на живот, Лиз Бурбо започва да организира семинари и да води работни ателиета по целия свят, по време на които получава хиляди въпроси. В тази своя книга тя отговаря на много от тях и предлага конкретни инструменти и практични съвети за разбиране в дълбочина на всички проблеми, свързани със страховете и вярванията, с които се сблъскваме и се борим през живота си.

- Как се преодолява конкретен страх?
- Вярно ли е, че вярванията ни идват от родителите ни?
- Как мога да стана по-осъзнат относно своите вярвания?
- Има ли връзка между страховете и любовта към себе си?
- Страхът липса на самоувереност ли е?
- Може ли страхът да бъде полезен?
- Какви болести носят страховете?

Това е третата книга от поредицата „Слушай своето тяло", посветена на различни житейски теми – интимните отношения, парите, отговорността и вината, страховете и вярванията, отношенията родители–деца, прошката, сексуалността.

Цена: 9 €/17,60 лв.

9 786191 647811

www.enthusiast.bg