

От автора серии бестселлеров «Слушай свое тело»

Лиз Бурбо



Молодость —
это не период жизни.
Это состояние души.

ЗДОРОВЬЕ и ЭНЕРГИЯ в любом возрасте

СОФИА

Лиз Бурбо

Здоровье и энергия в любом возрасте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51001326

Здоровье и энергия в любом возрасте:

ISBN 978-5-906897-66-4

Аннотация

Лиз Бурбо, автора серии международных бестселлеров «Слушай свое тело», часто называют «женщиной без возраста». В этой книге она делится секретами своей непреходящей молодости и всем людям, независимо от возраста и пола, предлагает простые методы, помогающие:

- задержать физическое, эмоциональное и психологическое старение;
- восстановить жизненную энергию;
- знать свои реальные потребности;
- испытывать меньше стресса, который является главной причиной потери энергии и преждевременного старения.

Ежедневное применение этих методов позволит вам в любом возрасте оставаться в хорошей физической форме и быть в гармонии с окружающим миром.

Содержание

Слова благодарности	5
Вступление	7
Глава 1	12
Глава 2	21
Ответственность и обязательства	22
Безусловная любовь	24
Уравновешенность трех тел	27
Осознанность	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Лиз Бурбо
Здоровье и энергия
в любом возрасте

© ООО Книжное издательство «София», 2020

Слова благодарности

Спасибо всем участникам тренингов и лекций школы «Слушай свое тело», которые постоянно спрашивали меня о секретах моей молодости и энергичности! Благодаря вам я начала наблюдать за собой и осознала источники моей внутренней силы и жизнеспособности.

Спасибо маме, которая всегда восхищала меня своей высокой организованностью и трудоспособностью. Благодаря ее примеру у меня автоматически выработались такие же способности, хотя мне всегда казалось, что, в сравнении с ней, я не делаю ничего выдающегося. Она умела одновременно вести несколько бизнесов, шить одежду одиннадцати детям, готовить три раза в день горячие обеды на всех и делать многое другое. Она была для меня образцом.

Спасибо моим детям, Алану, Тони и Монике, зятю Жан-Пьеру, невестке Дине, сестре Лорен, племяннику Марку, моему первому супругу Дейву и нынешнему мужу Жаку, а также их детям Марку и Кристине, которые всегда меня поддерживали. О чем бы я их ни просила, я никогда не слышала слова «НЕТ». Именно благодаря их постоянной помощи я смогла в своей жизни реализовать так много проектов. Их любовь ко мне и их присутствие помогли мне сохранить энергичность.

Отдельное спасибо Жан-Пьеру Ганьону, директору мое-

го издательства, а также Монике Шилдс, президенту и генеральному директору школы «Слушай свое тело», вклад которых в появление на свет всех моих книг трудно переоценить.

Спасибо Жюли Лабель за тщательное редактирование этой книги.

Спасибо моему телу за соучастие и помощь, без которых я бы не смогла реализовывать свои проекты. И даже если иногда я слишком много требую от своего тела, именно благодаря ему я смогла написать эту книгу.

Я благодарю саму себя за смелость, отвагу, решительность и настойчивость, которые были необходимы для достижения целей, несмотря на препятствия, возникавшие на пути.

Спасибо и вам, дорогие читатели, за ваш интерес к этой книге. Для вас я не ухожу на пенсию, а продолжаю писать и стремлюсь иметь необходимую для этого энергию.

Лиз Бурбо

Вступление

Когда я писала книгу *«Исцеление пяти травм»*, то думала, что она будет последней, ведь в ней я поделилась всем, что могла сказать людям. Но никогда не знаешь, что готовит тебе будущее! И вот перед вами моя 26-я книга!

Меня часто просят поделиться секретом моей молодости. Я отвечаю: все, что вам нужно делать, – это применять на практике мое учение. Но, кажется, этого ответа всегда было мало, потому что вопрос мне задавали сотни раз, а особенно с тех пор, как я перешагнула 70-летний барьер. И тогда я решила написать эту книгу.

То же было и с вопросами об исцелении пяти травм, которые мне постоянно задавали, пока не вышла в свет одноименная книга. Люди часто говорили, что книга о травмах им очень понравилась, но исцеление травм давалось с трудом. Они просили, чтобы я написала книгу и об исцелении. Я предлагала перечитать последнюю главу книги *«Исцеление пяти травм»*, в которой речь идет только об исцелении, и начать практиковать безусловную любовь. Именно это помогает со временем уменьшить боль от проживаемых травм. Однако я столкнулась с очевидным фактом: этого было недостаточно, иначе на протяжении многих лет люди не задавали бы мне один и тот же вопрос.

До того как начать писать эту книгу, я искренне считала,

что не скажу ничего нового на эту тему. Но однажды я рискнула и, к моему большому удивлению, поняла, что мне еще есть чем поделиться!

Мы часто нуждаемся в повторении духовных понятий, потому что наше Эго очень искусно помогает нам их забыть или неверно истолковать. Мы даже забываем о своих решениях, принятых вследствие ценных для нас осознаний. Так я поняла, что эта книга может оказаться очень полезной.

Как и во всех моих книгах, я беру на себя смелость обращаться к читателю по-дружески на «ты», чтобы помочь читать текст не умом, а сердцем.

Эта книга написана для читателей любого возраста, хотя в первую очередь я обращаюсь к более молодому поколению – к людям, которые хотят с возрастом оставаться бодрыми и энергичными. Важно начать думать об этом еще в молодости, не дожидаясь, когда тебе исполнится 70 лет. Хорошие привычки с возрастом приобретаются все сложнее и сложнее.

Думал ли ты о том, как хочешь встретить свое 70-летие? Если еще нет, посмотри по сторонам: есть ли в твоём окружении люди, образ жизни которых в 70 лет тебя вдохновляет? Возможно, кто-то вызывает у тебя чувство жалости и ты хочешь избежать подобной старости? Обязательно сделай это упражнение! Оно поможет тебе принять решение о том, каким ты хочешь быть. Да-да, я сказала именно «принять решение», ведь ничего не может осуществиться без твоего

осознанного или не осознанного выбора. Насколько твое решение истинно, ты поймешь, когда начнешь делать что-то в направлении осуществления своих желаний.

Чтобы твои желания осуществились, тебе нужно обязательно записать их. Если ты скажешь или подумаешь: «Я НЕ ХОЧУ быть похожим на такого-то человека», твое подсознание не будет знать, чего же именно ты хочешь. У него будет единственный образ – картинка того, чего ты не хочешь. И это именно то, что впоследствии осуществится в твоей жизни. Подсознание работает с образами наших мыслей, и оно не понимает слова с «НЕ». В чем же польза от того, чтобы знать, чего ты *не хочешь*? Это помогает понять, чего ты *хочешь*, чтобы создать необходимый образ в подсознании и впоследствии достичь своей цели. Как только ты осознал, чего ты *хочешь* по-настоящему, сразу забудь о том, чего ты *не хочешь*!

А еще рекомендую тебе составить список всего того, что ты планируешь делать в будущем. Это еще лучше поможет тебе проявить свою волю. И еще: если тебе понравится какая-то идея или совет из этой книги, добавь их в свой список и повесь на видное место в доме. Эта идея будет часто попадаться тебе на глаза; в конце концов она станет частью твоей жизни и ты сможешь без труда ее реализовать. Каждый раз, когда ты будешь видеть ее перед собой, твое подсознание будет улавливать образ твоего желания.

В качестве напоминания в конце книги я кратко резюми-

рую конкретные практические советы, которые ты найдешь на этих страницах. Еще хочу предупредить тебя: твое Эго будет часто вмешиваться, говоря, что все эти инструменты хороши для Лиз Бурбо, но слишком сложны и тебе не подходят. Но ты же знаешь, что, пока мы не попробуем новое блюдо, мы не можем знать, подходит оно нам или нет. Так же и с новым опытом и жизненными привычками. Будет жаль, если ты пройдешь мимо чего-то, что могло бы стать очень важным в твоей жизни и дать такие результаты, на которые ты даже и не надеялся!

Вот краткий текст неизвестного автора, который вдохновил меня. Делюсь им, чтобы и ты мог поразмышлять вместе со мной.

СТАРЫЙ ИЛИ ЗРЕЛЫЙ?

Почему, уходя на пенсию, некоторые становятся «зрелыми», а некоторые – «старыми»?

Потому что быть зрелым – это совсем другое, чем быть старым.

Зрелый занимается спортом, путешествует, познаёт мир, а старый – отдыхает.

Зрелый с любовью отдает, старый – копит зависть и злобу.

Зрелый строит планы на будущее, старый – ностальгирует о прошлом.

В ежедневнике зрелого всегда есть планы на завтра, у старого – только на вчера.

Зрелый ценит грядущие события, старый страдает

от того, как мало ему осталось.

Зрелому снятся сны, старому – кошмары.

Я ВАС ПРЕДУПРЕДИЛ! ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Неизвестный автор

Глава 1

Что такое старость?

В какой момент тело начинает стареть? Согласно определению словаря «Ларусс», стареть – это «становиться старше, постепенно двигаться к более зрелому периоду в своей жизни». Большинство людей придерживаются предвзятого мнения, что с возрастом человек становится все более старым и ограниченным. Пришло время создать новую мыслеформу, которая позволит нам оставаться молодыми в любом возрасте.

Быть молодым – значит иметь достаточно энергии и физических возможностей делать то, что хочется, сохраняя восторженное отношение к жизни. Это не значит сохранять тело молодым. Это также не значит быть незрелым или одеваться в молодежном стиле. Такие люди скорее демонстрируют свою неспособность справляться с жизнью, понимать реальность, что похоже на синдром Питера Пэна.

Некоторые люди думают, что использование средств или продуктов, помогающих выглядеть молодо (например, эстетической хирургии), способно омолодить человека. Но молодость – это внутреннее, а не внешнее состояние человека.

Люди старше 50 лет, которым я помогаю, часто страдают от недугов, мешающих заниматься привычными делами, –

например, быстро подниматься и спускаться по лестнице. Благодаря методике истолкования болезней «Слушай свое тело» они осознают, что живут представлениями своих родителей, которые утверждали, что в 50 лет люди становятся старыми и поэтому должны начать замедляться.

Многие научные исследования приходят к разным выводам относительно момента, когда тело человека начинает стареть. Некоторые утверждают, что старение тела начинается в 26 лет, другие – что в возрасте от 26 до 42 лет. Согласно одной теории, наша жизнь и наше тело меняются каждые 7 лет, а физическое тело начинает терять силу после седьмого семилетнего периода, то есть в возрасте 50 лет. Еще говорят, что различные части тела, как и пять органов чувств, стареют с разной скоростью. Бывает, что человеку 35 лет, но у него тело 60-летнего; бывают и, наоборот, 60-летние, которым на вид не дашь больше 35 лет.

Еще скажу, что крайне редко можно услышать о старении двух других тел – эмоционального и ментального. Для меня эти два тонких тела намного важнее тела физического, которое есть лишь их отражение.

Хотя наука не всегда учитывает эмоциональное и ментальное тела, я счастлива, что все чаще ученые и медики допускают, что на старение физического тела человека в значительной мере влияет его настрой. Именно поэтому важно стать хозяином своей жизни, чтобы становиться старше, но не стареть.

Все чаще в возрасте 20–30 лет молодежь начинает заниматься духовным ростом. В настоящее время опубликовано множество книг на эту тему, а еще во всем мире проводятся различные тренинги по развитию личности. Во времена моей молодости все, что у нас было, – это тренинги по позитивному мышлению.

С раннего детства я получила богатый жизненный опыт. Но только начав внутреннюю работу над собой, я поняла истинное значение того, что со мной происходило. Вспоминая о неприятных ситуациях из прошлого, я осознала, что не хотела бы снова прожить многие из них. Они помогли мне почувствовать, чего я больше не хотела, чтобы начать двигаться к тому, чего хотела.

До 40 лет я жила неосознанно. Я прошла через замужество и развод, родила троих детей, приобрела опыт работы секретарем в юридической конторе, сделала карьеру в сфере продаж. Я жила «на автомате», меня качало на волнах разнообразных событий.

Работая в сфере продаж, я открыла для себя силу позитивного мышления. Я старалась развивать в себе этот навык как можно чаще. Со временем я обнаружила, что позитивное мышление и повторение позитивных affirmаций помогали мне ненадолго. Это временное решение проблемы, которое не позволяет справиться с причиной. Тогда я не понимала, что если ничего не менять в своем настрое и привычках, то в долгосрочной перспективе тоже ничего не изменится.

Путь моего духовного роста начался, когда я решила искать причины своих проблем в любовных отношениях, в семье, в финансах и со здоровьем. Усвоив понятие ответственности, теперь я постоянно пользуюсь одним инструментом, помогающим мне найти ответы на любые вопросы. Я спрашиваю себя: «Что во мне привлекло такую сложную ситуацию или человека?»

Однажды я решила, что моей жизнью будут руководить любовь, разумные решения и ответственность. Мне надоело жить в чувстве вины и страхах, а особенно в страхе оказаться неидеальной. Прежде я была уверена: если хочешь быть любимым, нужно быть идеальным. Проблема в том, что я стремилась к совершенству в своих делах, а не в своем ощущении мира. Свобода наступила лишь тогда, когда я поняла, что мы всегда в каждое мгновение совершенны настолько, насколько можем. Право выбора – это бесценный дар каждому из нас.

Однажды я посмотрела один интересный репортаж об итальянке Рите Леви-Монтальчини, которая умерла в 103 года. Она была известным нейрологом. Поступила в медицинский колледж в 1930 году, когда ей исполнился 21 год. В 1952 году открыла фактор роста нервных клеток тела человека. А в 1986 году получила за это открытие Нобелевскую премию. Меня потрясло в ней то, что она постоянно повторяла: «Пусть тело делает, что хочет, а я буду следовать своему духу».

По мнению Леви-Монтальчини, клетки мозга не умирают, а постоянно обновляются. А еще она уверяла, что наш мозг обладает высокой нейронной пластичностью, что на уровне когнитивных способностей не существует различий между мужским и женским мозгом: они есть лишь на уровне эмоциональных реакций. Она считала важным стимулировать и активировать мозг при помощи желаний, а особенно сохраняя любознательность, интерес к жизни и страсть. Она дала мне огромную надежду на то, что наше тело способно оставаться молодым.

Замечал ли ты, что твое восприятие старости постоянно меняется? Когда мне было 17 лет, я работала на одного адвоката, который делал мне намеки сексуального характера. Тогда я, не задумываясь, ответила ему: «Не могу поверить, что мужчина вашего возраста может делать такие предложения молодой девушке!» Для меня он был пожилым мужчиной. В то время ему было только 35 лет, он был женат и имел двух маленьких детей. Он был настолько удивлен моей реакцией, что больше никаких намеков от него не поступало.

Тогда 35-летние мужчины казались мне старыми. Но с возрастом мое восприятие менялось. Наступил момент, когда я думала, что старыми можно назвать 50-летних. Когда мне исполнилось 40 лет, старыми мне казались 70-летние люди. Сегодня у меня на этот счет больше нет предубеждений. Посмотрите, как сильно мы сами себя ограничиваем определенными ментальными установками в различных

сферах. Однажды столетний мужчина сказал мне, что *быть пожилым – это сохранять молодость дольше, чем остальные*. Он понимал, насколько важно чувствовать себя молодым.

Сегодня, в момент написания этой книги, мне 78 лет. Я знаю: одна из причин, почему я чувствую себя молодой и остаюсь таковой, – это моя активная жизненная позиция. И я остаюсь активной и сегодня. И я всегда следовала советам доктора Монтальчини, оставаясь любознательной, вовлеченной, страстной, постоянно обучаясь новому. По сей день у меня много интересов за пределами моей работы в школе «Слушай свое тело».

Вот уже лет десять каждый раз, когда я встречаю своих знакомых, мужчин или женщин, которых я не видела год и больше, мне постоянно задают один и тот же вопрос: что я делаю для омоложения? Меня этот вопрос всегда удивляет. Скорее я бы ожидала такого вопроса: что я делаю, чтобы выглядеть моложе своих лет, чтобы не стареть? В моей последней поездке в Россию несколько месяцев назад молодая женщина, которую я не видела лет пять, тоже отметила, что я заметно помолодела. Именно в этот момент я по-настоящему задалась вопросом: почему люди считают, что я молодею? Что они видят во мне?

По правде говоря, я уверена, что старею медленнее, чем обычно стареют люди. Я вижу это, глядя на себя в зеркало, и осознаю, что с каждым годом моих физических возможно-

стей становится все меньше.

С момента, когда зародилась моя мечта написать эту книгу, я стала более внимательной к происходящим со мной переменам. Я также наблюдаю за членами моей семьи, друзьями, знакомыми моего или более молодого возраста. После длительных рассуждений я пришла к выводу, что люди видят мое энергетическое тело, которое остается таким же молодым и сохраняет отличную форму. Я действительно каждое утро просыпаюсь полная энергии. Я с удовольствием делаю физические упражнения и готовлюсь начать новый продуктивный день. Давным-давно я поняла, что только мы сами отвечаем за то, чтобы внутри нас текла и никогда не истощалась энергия. В этой книге я поделюсь с тобой тем, как мне удастся сохранять ее.

Вокруг нас много источников энергии. Энергию нашего тела можно сравнить с энергией Солнца: она присутствует всегда. Кроме энергии Солнца, существует также теллурическая энергия, которая исходит из центра Земли. Единение этих двух энергий дает жизнь всему живому на планете Земля. Семена, брошенные в землю, прорастают благодаря энергии Земли и энергии Солнца.

Понять жизнь, которая возникает благодаря единению этих двух энергий, на ментальном уровне сложно. Но мы можем легко это видеть. Эти энергии необходимы трем телам нашей материальной оболочки, то есть нашим физическому, эмоциональному и ментальному телам, которые связаны че-

рез семь энергетических центров, или чакр. Об этом я писала еще в книге *«Слушай свое тело»*.

Вопрос энергии на протяжении веков является частью нашей жизни. В древних культурах энергии издавна уделялось много внимания, хотя их терминологии отличались от нашей. Индийцы говорили о пране, чакрах и ауре. Китайцы – о каналах и меридианах энергии ци. И в каждой древней культуре были понятия энергетических тел и центров человека. Не удивительно, что человека всегда волновала тема энергии. В конце концов, энергия – это жизнь! Кроме того, она нейтральна, то есть ни хороша, ни плоха. Она зависит от намерения человека или объекта, который ее излучает. Например, телевидение, радио и Интернет – это каналы, которые могут усиливать или ослаблять нашу энергию в зависимости от распространяемой информации. Огонь, ветер, вода – это тоже энергия, которая может быть конструктивной или деструктивной, как и наша собственная.

Интересно отметить, что из семи энергетических чакр в центре нашего тела находится *сердечный* центр. Эта энергия заставляет биться наши сердца, делает нас живыми. С метафизической точки зрения, если мы хотим, чтобы наша энергия текла без препятствий снизу вверх и сверху вниз, эта зона должна быть открытой. Для этого важно любить себя истинной любовью, стремясь, чтобы наше тело и наша жизнь были в гармонии.

Находясь в физическом, эмоциональном или ментальном

дисбалансе, человек теряет контроль. Представь, что ты находишься на быстро вращающейся платформе. Если ты стоишь в ее центре, все в порядке, но если ты выйдешь из центра, все пойдет кувырком. Правильное поведение в каждой сфере твоей жизни гарантирует свободное течение энергии в твоём теле, делает твою жизнь сбалансированной, что сохраняет молодость. Выход из центра сразу же вызывает блокировку энергии, что является главной причиной преждевременного старения.

Первая причина возникновения блокировок энергии – нехватка любви к себе.

Поскольку все мои книги говорят о любви к себе и к другим, эта книга поможет тебе сохранить равновесие в жизни и становиться старше, не теряя ощущения счастья и радости. Но главное, она поможет тебе прожить ближайшие годы не в стрессе, а в радости. Настоятельно рекомендую тебе прочесть мою первую книгу *«Слушай свое тело»*, а также две книги о травмах – *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»* и *«Исцеление пяти травм»*. Тебе будет проще понимать все то, о чем я пишу здесь.

Глава 2

Пять важных факторов внутренней гармонии

В этой главе я назову пять факторов внутренней гармонии, на которые буду часто ссылаться на страницах этой книги. Я уже упоминала о них в других книгах, но смею предположить, что именно эта книга станет для многих введением в учение «Слушай свое тело». Если тебе все это уже знакомо, воспринимай ее как повторение информации, которая не будет для тебя лишней.

Вот эти пять факторов: **ответственность и обязательства, безусловная любовь, уравновешенность трех тел, осознанность и благодарность.**

Эти пять факторов способствовали тому, что сегодня я в хорошей физической форме и полна энергии.

Ответственность и обязательства

Вот какое определение ответственности мы даем на нашем главном тренинге «Любить себя и быть любимым»: «Быть ответственным – это знать, что **МЫ** сами творим свою жизнь в каждое мгновение согласно своему выбору, решениям, реакциям и не исцеленным травмам и **МЫ** сами несем последствия этого. Быть ответственным – это также знать, что другие люди творят свою жизнь согласно их выборам, реакциям, решениям, не исцеленным травмам, последствия чего будут нести только они».

Если ты **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ответствен, ты умеешь нести последствия. Если же ты обвиняешь кого-то другого в происходящем с тобой, **ТЫ НЕ** ответствен. Если ты считаешь себя обязанным улучшить жизнь другого человека, неся последствия его действий и решений, **ТЫ НЕ ОТВЕТСТВЕН**.

Брать на себя обязательства – совсем другое. Ответственность – понятие духовное, оно связано с качествами человека (уровень **БЫТИЯ**); обязательства же материальны и связаны с чем-то, что мы **ИМЕЕМ** и **ДЕЛАЕМ**.

Обязательство – это устное или письменное обещание, выраженное в ясной и точной форме. Можно взять обязательства перед собой и перед другими. Например, я могу пообещать сестре, что помогу ей с переездом. Если я не сдержу обещания, у меня будут последствия и я за эти последствия

отвечаю.

Напротив, мы не можем взять на себя обязательство БЫТЬ каким-то. Например, мы не можем пообещать, что всегда будем терпимыми, но можем взять обязательство перед собой, что будем что-то предпринимать, чтобы развивать терпимость. Например, отвечать не сразу, а сначала сосчитать до семи!

Беря на себя обязательство сделать что-то, мы можем и отказаться от него, не забыв сначала спросить себя: «Готов ли я нести ответственность за последствия этого?» Мы ответственны за себя всю жизнь, хотим мы этого или нет. Это так же жизненно важно для нашего духа, как и дыхание для нашего физического тела.

Безусловная любовь

В первой главе я говорила, что для свободного движения энергии в нашем теле наш сердечный энергетический центр должен быть открыт. Но что делать, чтобы он оставался открытым? Нужно слушать свое сердце, а не Эго. Поэтому важно постоянно напоминать себе, что значит любить себя (и любить других) безусловной любовью.

Истинно любить себя и других – это значит давать себе право БЫТЬ такими, какие мы есть в каждый момент (в позитивных и негативных проявлениях), не обвиняя себя и не испытывая чувства вины. Это значит давать себе право быть обычным человеком со своими недостатками и достоинствами, сильными и слабыми сторонами и т. д. Если любишь, то признаешь, принимаешь, констатируешь без суждения.

Наше Эго, созданное из ментальной энергии, не может понять безусловную любовь и ответственность. **Соглашаться** значит иметь одинаковое мнение, стремиться соответствовать ментально заученным знаниям, то есть слушать наши убеждения. Это ментальное (материальное) понятие кардинально отличается от понятия истинной любви. Ты любишь себя истинной любовью, принимая себя, ДАЖЕ если не согласен. Подытожу: соглашаться – это ментальное понятие, а принимать и любить – духовное.

Возьмем, к примеру, терпимость и нетерпимость. Пред-

положим, что ты легко начинаешь злиться и часто себя за это судишь. Это значит, что ты нетерпим, то есть твое Эго дает понять тебе, что оно не согласно. Вместе с тем внутри себя ты можешь ощущать потребность быть терпимым и терпеливым, ведь часто внутри нас друг с другом спорят две части.

Попадая в ситуацию, в которой ты проявляешь нетерпимость к другому человеку, часть твоего Эго говорит: хорошо бы тебе быть более терпимым. При этом оно стремится, чтобы ты почувствовал себя виноватым. Эго напоминает тебе, что ты уже давно хочешь измениться, но у тебя не получается. Вторая же часть говорит тебе, что ты прав, будучи нетерпимым с этим человеком.

Очевидно, Эго любит видеть, как нас захватывают эмоции, но оно не может иначе, ведь оно всегда поступает соответственно имеющейся информации. Напомню, что Эго – это совокупность всех наших убеждений, накопленных за многие жизни. Стремясь вызвать в нас чувство вины и заставить нас поверить, что всегда виноват кто-то другой, Эго убеждено, что защищает нас. Оно и не подозревает, что не помогает, а вредит нам.

Чтобы однажды увидеть реальные перемены, достаточно лишь дать себе право быть нетерпимым в такой ситуации. Так ты даешь себе право быть обычным человеком, принимая себя, даже если не согласен. Постепенно давая себе право не быть таким, каким ты хочешь быть сейчас, ты все чаще будешь проявлять терпимость.

Если ты поступаешь так с собой, тебе будет проще давать право и другим людям быть такими, какие они есть. Помни, что окружающие тебя люди являются твоими гидами, которые указывают на степень твоего приятия самого себя.

Если мы любим себя по-настоящему, со всеми нашими достоинствами и недостатками, это значит, что мы прошли этап **отпускаания**. Отпускание означает «не привязываться к результату». Оно находится на том же уровне, что и Эго, и это позволяет нам управлять им. В предыдущем примере желаемый результат – это чаще быть толерантным к другим людям. Мы часто думаем, что, проявляя толерантность, мы становимся лучшим человеком и что нас за это будут больше любить. В действительности же, отпустив это убеждение, мы начинаем принимать себя полностью. Но для полного приятия может понадобиться пройти этап отпускания несколько раз.

Истинная и безусловная любовь возможна только после принятия позитивной и негативной сторон нашего поведения. Когда мы больше не испытываем неудобства, проявляя негативное поведение, мы начинаем любить себя по-настоящему. И только в этот момент мы можем испытать сострадание к себе и к другим.

Уравновешенность трех тел

Быть в равновесии – значит быть стабильным и гармоничным, и это значит, что различные аспекты нашей жизни сбалансированы.

В современном обществе отсутствие баланса является серьезной проблемой. Некоторые люди уделяют слишком много внимания своему физическому телу и совершенно забывают о потребностях эмоционального и ментального тел. Перед началом любой физической активности (еда, питье, спортивная тренировка) они ни на секунду не задумываются, действительно ли это занятие соответствует потребностям души и двух других тел. Если ты испытываешь чувство вины, не делая чего-то, или делаешь что-то, чтобы не испытывать вины, – значит, это касается и тебя.

Некоторые люди слишком много внимания уделяют своему эмоциональному телу. Вместо истинного чувствования они живут в постоянных эмоциях, не реализованных желаниях и мечтах, имеют ожидания, переживают разочарование и т. д. Они считают себя ответственными за счастье или несчастье других людей, которых они любят. Эмоции изнашивают эмоциональное тело, а чувства питают его.

Умеешь ли ты чувствовать? Лично я до 40 лет даже не задавала себе таких вопросов и не подозревала, что мне сложно чувствовать по-настоящему. С момента создания моей

школы прошло лет десять, прежде чем я начала учить людей чувствовать. Это была довольно сложная тема, и мне с трудом удавалось объяснить, как мне удастся чувствовать. Стало намного легче лишь тогда, когда я смогла объяснить себе разницу между эмоциями и чувствами, а также между глаголами «чувствовать», «ощущать» и «переживать эмоции». Эти три термина часто используются в этой книге, и вот их значение:

➤ **Чувствовать** – значит использовать свою чувствительность для наблюдения за происходящим внутри себя. Чувства могут быть приятные и неприятные. Внутри себя можно ощущать как радость, так и страх. Истинные чувства – это наблюдение без малейшего осуждения. Это функция нашей сущности.

➤ **Ощущать** – значит распознавать эмоциональную нагрузку в окружающей среде. То есть ощущения приходят извне. Это функция нашего эмоционального тела.

➤ **Эмоция** – это внутреннее возбуждение, вызванное обвинением из-за страха за себя. Это функция наших эмоционального и ментального тел.

Большинство людей живут, как жила и я. Будучи детьми, они никогда не осваивали науку чувств. По-настоящему почувствовать мы можем, только сверяясь с тем, что происходит внутри нас, без страха возможных последствий. Это мешает этому, ведь оно связано с ментальными понятиями и не может понять, что такое чувство. Это заставляет нас

жить в отрицании, веря в то, что так мы избежим страдания. Оно знает, что, если мы глубоко почувствуем происходящее внутри нас, мы испытаем эмоции и страхи. Но Эго обманывается, веря, что мы не сможем с этим справиться. Оно не понимает закона: когда мы подключены к своему сердцу и чувствуем, мы способны справиться с любыми вызовами. Слушать свое Эго или слушать свое сердце – это тоже вызов.

Что касается ментального плана, сегодня все чаще люди злоупотребляют им, забывая о потребностях своих физического и эмоционального тел. Современные технологии привели к тому, что сегодня люди очень мало говорят друг с другом. Все общаются через социальные сети, электронную почту, при помощи текстовых сообщений и т. д. Некоторые не могут и десяти минут обойтись без мобильного телефона.

А еще на планете очень много страха. Страх изнашивает наше ментальное тело, способствует его старению, что запускает порочный круг: от страха стареют, а чем больше человек стареет, тем быстрее приходит страх. Почему? Потому что не хватает ментальной энергии, чтобы противостоять стрессовым или непредвиденным ситуациям. Старый человек, независимо от возраста, начинает бояться всего. Он не осознает, что невозможно жить в постоянном испуге. Пребывая в страхе, эмоциональное и физическое тела болят.

Если три тела не находятся в равновесии, человек может страдать от повышенного давления. Многие ученики школы «Слушай свое тело» справились с этой проблемой, изменив

свой образ жизни и образ мышления.

Человеку не хватает равновесия. Он должен использовать три тела гармонично, в соответствии с потребностями своего естества, так чтобы его личная, профессиональная и семейная жизнь были сбалансированы. Я буду часто говорить об этом на страницах этой книги.

Осознанность

Когда мне было около 25 лет, я решила стать более осознанной и познать универсальные законы жизни. Это решение сильно повлияло и продолжает влиять на мою жизнь. Все больше познавая себя, я обнаружила, насколько мои травмы мешают мне видеть себя такой, какой я действительно являюсь.

Я осознаю, что и сегодня мне есть чему поучиться. Создавая школу «Слушай свое тело» в возрасте 41 года, я была убеждена, что многое о себе знаю. Сегодня я понимаю, что тогда я видела только верхушку айсберга.

Сейчас началась эра Водолея. Нам повезло жить именно сейчас, когда эволюция сознания человека ускорилась. Сегодня люди пробуждены и осознанны, как никогда прежде. Впрочем, в современном мире человек превзошел себя во многих сферах. Мы едва поспеваем за технологической революцией. Робототехника занимает все больше места в повседневной жизни каждого. Автомобилями уже не управляют водители, а еще существуют 3D-принтеры, которые способны напечатать все что угодно!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.