

От автора серии бестселлеров «Слушай свое тело»

Миз Бурба



*Молодость —
это не период жизни.
Это состояние души.*

ЗДОРОВЬЕ и ЭНЕРГИЯ

в любом возрасте

СОФІА

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 моего 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 резюмирую 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 прочувствовать, 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 аффирмаций 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 возможностей 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 через 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