

Услышьте свое тело

Приготовьтесь прочесть гениальный текст, автором которого является Алёна Брандис – известный психолог и психоаналитик, ведущая знаменитых тренингов по личному развитию, писательница, автор множества научных статей. Речь пойдет о сотрудничестве со своим собственным телом, которое дает нам возможность жить.



Голос тела

Скажете, что утверждение о том, что тело вам может что-то сказать – это мистика? Вовсе нет. Ведь есть же укоренившиеся понятия – такие, как «внутренний голос», «зов сердца», «шестое чувство» и так далее. В них редко кто сомневается, и те, кто к ним прислушиваются, правильно делают. А уж сколько может сказать вам ваше тело!

Мы привыкли в этой суетной жизни не заботиться особо о своем теле, пока оно не начнет кричать: «SOS!». Это происходит, когда начинаются какие-либо расстройства, возникают болезни, то есть мы уже это ощущаем на физическом уровне.

А ведь этого можно было бы избежать. Если бы мы умели слышать свое тело постоянно и знать, что ему нужно, мы могли бы уберечь его от болезней, тем самым обеспечивая лучшее качество своей жизни и ее продолжительность.

Вот что говорит нам наше тело постоянно

По мнению Алены Брандис, как и всех профессиональных психологов, каждый день и час тело деликатно напоминает нам о себе, да и просит оно, в сущности, не так уж много. Эти просьбы изложены в

двенадцати основных пунктах, выполняя которые, мы обретаем гармонию и меняем свою жизнь к лучшему.



Итак, слушайте. **«Я – твое тело, и я обращаюсь к тебе»:**

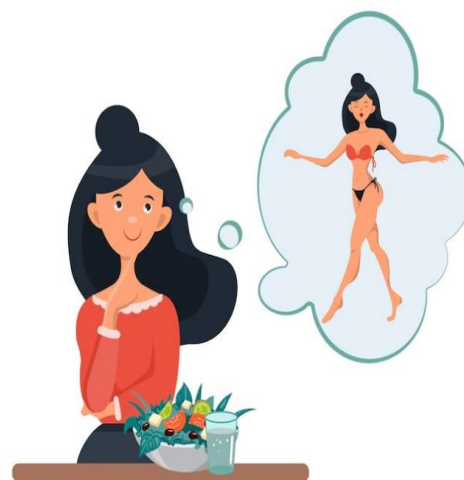
1. Я выгляжу так, как ты думаешь обо мне. Пожалуйста, думай обо мне, что я красивое. И я буду таковым.
2. Когда ты думаешь о болезнях и пытаешься выискивать их во мне, то мне приходится подстраиваться под твои мысли, и я реально начинаю болеть.
3. Когда ты много времени уделяешь мыслям, которые вызывают у тебя негативные эмоции, я тоже начинаю болеть. Потому что драгоценная жизненная сила уходит на эти мысли.
4. Когда тебя наполняют мысли, вызывающие радость, я буквально расцветаю и молодею на глазах.
5. Мои резервы и возможности очень высоки. Просто верь в меня: я способно к регенерации, я способно восстанавливать утраченные органы. Я могу выздороветь, даже когда ваши врачи поставят мне неизлечимый диагноз. Просто помоги мне своим желанием и верой в мои возможности.
6. Я так устроено, что легко могу функционировать тысячи лет и больше. Зачем ты уже в 35-40 лет, а то и раньше начинаешь думать о старении? Ты старишь меня своими мыслями. Ибо в



вашем обществе витает заразная программа, что 100 лет — это почти предел.

7. Когда ты собираешься что-то съесть, хотя бы иногда спроси меня, а что нужно мне? Если ты научишься слышать меня, я всегда отвечу тебе. И это будет нам с тобой только на пользу. Ведь ты же употребляешь пищу на автопилоте, или, начитавшись очередных «умных» книг, не так ли?

8. Я очень верю тебе. Например, если ты, съев кусок торта, впадаешь в панику, что потолстеешь, я реализую твою мысль и обязательно толстею, потому что не могу тебя послушаться.



9. Не пичкай меня, пожалуйста, всевозможными таблетками, силиконами, ботоксами и. т. д. Я могу быть красивым и без всего этого. Просто помоги мне. И я с радостью приму нужные формы для тебя.

10. Я очень люблю гулять на свежем воздухе. Плавать. Побегать люблю. Танцевать. Нравится массаж. Секс. Все занятия, которые приносят тебе радость, и я с удовольствием тебе ее доставлю.



11. Я тебя очень люблю. И мне очень хочется услышать слова благодарности и слова любви от тебя. Хотя бы иногда... Но, если ты не сделаешь этого, я все равно безусловно люблю тебя.

12. Благодарю Тебя: я существую, потому что ты этого пожелал. И я такое, каким ты желаешь видеть меня. Давай помогать друг другу.

Я, твое Тело, твоя Вселенная.

А в итоге хочется привести цитату о теле известной американской писательницы, психолога и философа Луизы Хей:

«Наше тело все время говорит с нами. Если бы мы только нашли время послушать. Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу мысль и каждое слово».

Научитесь и вы слушать, и будьте здоровы и счастливы!