

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Lise Bourbeau

LES RELATIONS PARENT-ENFANT

Collection
ÉCOUTE TON CORPS

ЛИЗ БУРБО

Вопросы и ответы
СТРАХИ И УБЕЖДЕНИЯ

Серия
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

УДК 615.851
ББК 88.2
Б91

Перевод с французского Н. Белоусовой

Бурбо Лиз

Б91 Страхи и убеждения / Перев. с фр. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2020. —
128 с.

ISBN 978-5-906897-74-9

Эта маленькая книга хорошо известной вам писательницы и лидера школы «Слушай свое тело» Лиз Бурбо посвящена в основном страху. Страху толпы, страху принятия решений, страху болезней и взаимоотношений. Страху, который и приводит к осуществлению того, чего мы боимся.

Ну и конечно, это не просто описание наших страхов и верований. Лиз, как всегда, предлагает простой и ясный способ изменить к лучшему нашу жизнь.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.851
ББК 88.2

LES PEURS ET LES CROYANCES

© Lisa Bourbeau, 1992

Гостевая книга автора, в которой вы можете оставить свои комментарии о любой ее книге на своем родном языке:
<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&i=g35-73974-1a&l=12>

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-74-9 © ООО Книжное издательство «София», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	12
Вступление	13
ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ О СТРАХАХ И УБЕЖДЕНИЯХ	
Откуда берутся наши страхи?	16
Почему так сложно принимать решения?	17
Как преодолеть страх?	17
Почему я боюсь темноты? Как избавиться от страха?	19
Посоветуйте аффирмацию для избавления от страхов, блокирующих достаток	20
Вы говорите, что иметь убеждения — это плохо. Разве это не естественно — иметь убеждения?	21
Я всегда считала, что, если я — верующий человек, значит, моя вера сильна. Разве не так?	22
У меня клаустрофобия. Это лечится?	23
Как избавиться от агорафобии?	26
Мне часто снятся пьяные, я очень боюсь их. Подскажите, как справиться с этой проблемой!	28
Правда ли, что все мои страхи достались мне от родителей?	29
Если убеждение намного сильнее мысли, как его осознать и тем более изменить?	30
Если я со всей верой желаю чего-то, что на самом деле мне вредит, как изменить свое желание?	32
Когда я пытаюсь что-то доказать жене, а она начинает мне возражать, я словно отключаюсь. Почему?	33
Мой супруг ужасно боится оказаться без денег. Что делать? Как с ним поговорить?	34
Я будто боюсь, что меня накажут за счастье. Как мне быть?	35

- Вы говорите, что, если высказать свое желание, но при этом бояться его последствий, оно не сбудется. Как же заглушить навязчивый голос страха? 37
- Вы утверждаете, что для исполнения желаемого нужно в него поверить. Как это сделать, если внутренний голос сомневается? 37
- Я вела очень активную жизнь, пока муж не покончил жизнь самоубийством. Мне страшно снова стать активной. Помогите, пожалуйста. 38
- У мужа агорафобия, поэтому я решила поехать отдыхать с подругой. Стоит ли так поступать? Как помочь мужу избавиться от агорафобии? 39
- Я очень люблю мечтать. Как быть? Продолжать верить, что невозможное однажды осуществится, или повернуться лицом к реальности? 40
- Как укрепить свою веру? 41
- Почему вы твердите о действии? Моя вера — порождение духовного мира, а действия совершаются на физическом уровне. Какая между ними связь? 42
- Кому решать, хорошо мое убеждение или нет? Кто может это знать наверняка? 43
- Я с детства поверила в то, что любить означает страдать. Если я хочу встретить спутника жизни, нужно ли мне теперь поверить в то, что «любить не означает страдать»? 44
- Как осознать свои убеждения? 44
- Я очень боюсь тяжело заболеть. При этом я знаю, что то, чего боишься, осуществится! Это замкнутый круг. Как из него вырваться? 46
- Есть ли связь между страхами и любовью к себе? 47
- За последние годы мне удалось преодолеть много страхов, но потом развитие остановилось. Почему? 47
- Моему сыну шесть лет, и он до сих пор мочится в кровать. В чем причина недержания мочи? 48
- В последнее время мой ум был неспокоен. Когда же я наконец принял решение, у меня тут же появились проблемы с кишечником. Откуда они взялись? 49

Что делать со страхами, когда хочется принять решение?	50
В своей первой книге вы определяете агорафобию как боязнь испугаться. Вам не кажется, что ваше определение больше подходит для «фобобобии»? . .	51
Меня беспокоят эпизодические провалы в памяти (я забываю слова, имена...). Не понимаю причину этого. Мне лишь 50 лет.	52
Разве, выражая свой страх, мы не активизируем его? . .	53
В последние годы я стал очень нерешительным. Посоветуйте, как мне быть?	53
Как осознать свой конкретный страх?	55
Я боюсь мужчин. Как мне преодолеть этот страх? . . .	56
Я очень боюсь воды. Что означает этот страх?	57
Я боюсь успеха. В глубине души я знаю, что могу преодолеть этот страх, но как это сделать?	58
Когда меня о чем-то просят, я всегда боюсь отказать. Откуда взялся этот страх?	59
Правда ли, что страх возникает из-за неуверенности в себе?	60
Элементаль — это страх или убеждение?	62
Как понять, что ты создал вредный элементаль? И как от него избавиться?	63
Как избавиться от страха бедности?	64
Почему я настолько боюсь врачей, что избегаю их? . .	64
Я часто страдаю от вздутия живота. Связано ли это с каким-то страхом?	64
Я ужасно боюсь кошек и не могу даже зайти в дом, где они есть. Что мне делать?	65
Как вести себя с человеком, который боится оставаться один и которого все пугает?	66
После первой беременности я очень боюсь располнеть. Но чем сильнее этот страх, тем быстрее я набираю вес. Как мне быть?	68
Я всегда очень тщательно выбираю друзей. Как вы думаете, скрывается ли за этим какой-то страх? . . .	68
Может ли страх быть полезен?	69

Всегда ли нужно действовать, чтобы преодолеть страх?	71
Я осознала, что боюсь одиночества и незащищенности. Следует ли мне расстаться с партнером, чтобы победить этот страх?	72
Почему я боюсь пьяных?	72
Как отличить реальный страх от нереального?	73
Какая связь между сахаром и страхом?	75
Я боюсь медитировать после того, как где-то прочитал, что во время медитации могут вернуться прошлые страдания и болезни. Как мне быть?	76
Я работаю допоздна и возвращаюсь домой в темноте. Я боюсь, как бы меня не изнасиловали. Как избавиться от этого страха?	76
Мой отец был пессимистом. Есть ли риск того, что я тоже стану пессимистом и буду бояться будущего?	77
Я очень боюсь, что от меня уйдет жена, хоть для этого нет никаких оснований. Откуда взялся этот страх?	78
Я боюсь, что коллеги по работе будут меня обсуждать и осуждать. Я начал избегать людей. Что я должен изменить в своей жизни, чтобы избавиться от этого страха?	79
Когда мы знаем, что боимся чего-то — например, высоты, — но действуем вопреки страху, что это: контроль или преодоление?	80
Я боюсь умереть во сне. Какова природа этого страха?	81
Вы утверждаете, что страх — это разыгравшееся воображение. Но что скрывается за этим? Как избавиться от него окончательно?	81
Я подала заявление на должность преподавателя. Я не сомневаюсь в своем профессионализме, но ужасно боюсь не найти нормального жилья, не завести друзей и так далее. Как мне избавиться от этих страхов?	82
Может ли телевидение формировать вредные убеждения?	83

Почему временами я не чувствую себя в безопасности, хотя вроде бы ничего не произошло? Чем это объяснить?	84
Недавно я обнаружил, что мои подчиненные обкрадывали меня на протяжении многих лет. Как мне расслабиться?	84
Правда ли, что гипноз помогает избавиться от страха?	86
Больше всего на свете я боюсь одиночества. Что мне делать?	86
Почему я всегда боюсь оказаться обманутой?	87
Месяца три назад у меня появились навязчивые суицидальные мысли. Что делать в таком случае? . .	87
Я боюсь пауков. Как избавиться от страха?	88
Чтобы укрепить свою уверенность в будущем, я перестану платить взносы по страховке, а на сэкономленные деньги буду покупать себе подарки. Как вам такая идея?	88
Перед началом одного важного предприятия, которое закончилось полным фиаско, я испытал сильный страх, который был как будто предупреждением. Был ли это «вещий страх» или я потерпел неудачу именно из-за того, что боялся?	89
Мне предстоит выбрать место работы. Правда ли, что я выберу ту работу, на которой мне нужно получить определенный опыт?	90
Я подросток, и у меня уже есть страхи. Пройдут ли они сами собой, когда я повзрелею?	91
Как объяснить тот факт, что человек постоянно боится нужды, хотя сам всегда жил в достатке? . . .	91
Когда я не могу решиться, как понять, происходит ли это из страха или из-за моей неготовности к действию?	92
Как мне не бояться предстоящей операции?	92
Предположим, человеку, видящему ауры, однажды открывается, что через две недели он попадет в аварию. Как ему поступить?	93
Если человек грызет ногти, чего он боится?	94

Как побороть страх темноты?	94
Я выставил на продажу дом, но не могу его продать. Какой страх мешает мне продать дом?	95
Я никому не рассказываю о своих грядущих проектах и новых покупках. Означает ли это, что во мне скрывается какой-то страх?	96
Как избавиться от убеждения, что я не заслуживаю красивых и дорогих вещей?	97
Что вы посоветуете 29-летней девушке, больной рассеянным склерозом? Она очень боится стать безвольным «овощем».	97
Почему так верна поговорка «В семье не без урода»?	99
Почему мои родители всегда отказываются, когда я предлагаю им провести вместе вечер? Им всегда не до этого.	100
Как вы думаете, связан ли дефицит государственного бюджета с тем, что граждане боятся изобилия и преуспевания?	100
Какие болезни вызывает страх?	101
В детстве и в подростковом возрасте я подавляла свои страхи. Можно избавиться от них теперь, когда я выросла?	102
Если я часто вижу один и тот же сон, это проекция прошлого или будущего? Как от него избавиться?	103
Может ли человек быть полон решимости, энтузиазма и веры — и в то же время очень бояться?	104
Как освободиться от страха перед людьми, которых я считаю умнее и важнее меня? Я очень замкнут и робок.	104
Можно ли сказать, что доверие и вера — одно и то же?	105
Можно ли сказать, что экономический кризис произошел потому, что большинство людей поверило в него?	106
Каких людей следует избегать?	106
Как избавиться от чужого негатива? Как без опаски помогать попавшим в беду?	107

Иногда я сдаюсь, когда цель уже почти достигнута. Как решиться на этот последний шаг и достичь цели?	108
Сегодня утром я задалась вопросом, стоит ли мне идти на конференцию, так как мое состояние начало ухудшаться. Как только я решила остаться дома, все симптомы тут же исчезли. Может, знаки тела лучше игнорировать?	108
Как отличить голос сердца от голоса разума?	110
Каждый раз, когда мне нужно принять какое-нибудь решение, я чувствую странное давление в области солнечного сплетения. Что это — страх?	110
Верите ли вы в генетическую предрасположенность?	111
У меня аллергия на креветок. Врач прописал мне уколы. Уже два года я собираюсь рискнуть — поесть креветок, положив рядом шприц. Стоит ли мне это делать?	111
Мою жену преследует страх, что я ей изменяю. Не понимаю, с чего она это взяла. Как мне быть? . . .	113
Что делать, если возвращается старое убеждение, а с ним и давно забытый страх?	114
Я стала осознанней, пересмотрела свои убеждения и избавилась от многих страхов, но теперь за меня боятся мои родители. Что мне делать? . . .	114
Я поняла, что у нас с мужем совершенно разные убеждения и страхи. Не получится ли так, что нашим детям будет очень трудно жить с такими разными родителями?	115
Вот уже несколько лет я безуспешно пытаюсь найти себе нового мужа. Что же со мной не так?	116
Какой страх самый сильный?	117
Заключение	118
Об авторе	122

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем, кто посещает мои конференции и мастер-классы. Благодаря вашему стремлению к лучшему качеству жизни, вашему интересу к лекциям «Слушай свое тело» и вашим многочисленным вопросам я смогла создать серию книг «Слушай свое тело».

Огромное спасибо всем особенным для меня людям, которые с самого начала сотрудничают со мной и занимаются реализацией всех моих книг, выпущенных до сегодняшнего дня.

ВСТУПЛЕНИЕ

Вопросы, затронутые в этой книге, задавали мужчины и женщины, такие же как вы, во время моих конференций и мастер-классов.

Этот сборник появился на свет с целью помочь вам реализовать на практике знания, разработанные в книгах «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле» и «Слушай свое тело — снова и снова!». Если вы их еще не читали, настоятельно рекомендую вам ознакомиться с ними до того, как вы откроете следующие страницы.

Чтобы извлечь максимальную пользу из данной книги, попробуйте сначала сами ответить на вопрос и только потом читайте мой ответ.

Вы наверняка заметите, что большинство вопросов заданы женщинами. В этом нет ничего странного: женщины чаще интересуются курсами и лекциями по духовному развитию. Именно женское начало движет всеми нами в личном духовном поиске. Однако вы заметите, что большинство вопросов мог бы задать и мужчина.

В этой книге мы не будем затрагивать страх смерти — с ним связаны многие другие стра-

хи. О страхе смерти мы поговорим в моей следующей книге, которая будет посвящена смерти, астральному миру, реинкарнации, навязчивому поведению и привязанности. В ней же мы рассмотрим страхи покинутого и отверженного как путь к самоуважению и любви к себе.

В одной из будущих книг мы подробнее поговорим о контроле, о том, как его отпускать, о том, как отличать потребность от желания, и о способах перехода к действию.

Некоторые из вопросов, представленных в этой книге, могли вам встречаться в предыдущих брошюрах этой серии, так как их темы часто перекликаются.

Все мои ответы на вопросы основаны на доказанном подходе, лежащем в основе философии жизни, которая преподается в Школе Жизни «Слушай свое тело». Я не претендую на знание всех ответов, но прежде чем подумать: «Это никак не поможет мне достичь желаемого результата», — настоятельно рекомендую вам попробовать предложенное хотя бы три раза. Не позволяйте уму обхитрить вас! Позвольте решать сердцу, а не страху, порожденному вашим умом.

Если вы не пробуете ничего нового и живете, руководствуясь исключительно своими ста-

Страхи и верования

рыми наработками, не удивляйтесь, что ваша жизнь не меняется к лучшему.

Хотите улучшить свою жизнь? Нарбатывайте новый опыт!

Удачи вам!

С любовью,

Лиз Бурбо

ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ О СТРАХАХ И УБЕЖДЕНИЯХ

Откуда берутся наши страхи? И почему так много людей боятся?

Страх — это порождение ума, он развился у человека несколько миллионов лет назад для того, чтобы мы могли размышлять, анализировать и запоминать. Одна из функций мозга — удерживать воспоминание о происшествии, которое нас напугало. Со временем люди обрели пагубную привычку — верить этому страху и позволить ему быть всемогущим богом, управляющим нашей жизнью.

Страх просыпается, когда мы вспоминаем о чем-то, что с нами произошло в прошлом, либо о том, что мы услышали, увидели, почувствовали, испытали на вкус, дотронулись до чего-то. Вот пример: если человек боится лифта, значит, с ним раньше случилась какая-то беда: либо он сам застрял в лифте, либо кто-то напугал его рассказами о лифтах и он поверил. Другими словами, страх говорит о том, что мы забыли

о БОГЕ в себе, который проявляется в нашей интуиции и смекалке.

*Почему так сложно принимать решения?
Я нерешительна и очень боюсь критики.*

Все потому, что вы себе не доверяете. Вы ведомы своим ранним опытом: очевидно, в детстве вы допускали ошибки и вас за них строго наказывали. Теперь вы выросли, но вместо того, чтобы жить в текущем моменте, вы боитесь, что за любое действие вас сразу накажут. Чтобы разорвать этот порочный круг, начните доверять себе — то есть заранее предполагать, что любое ваше действие может оказаться благоприятным для всех, а порой — неблагоприятным. Никто на этой планете не совершенен, все иногда ошибаются. Вы стараетесь изо всех сил, основываясь на ваших познаниях, и это главное. С каждым разом вы приобретаете все больше опыта — значит, ваши действия и решения совершенствуются.

Как преодолеть страх?

Прежде всего осознайτε, что вы сами создали его своим умом в момент, когда это было

вам нужно. Страх — это убеждение. То, во что вы верите, превращается в одну из личностей, живущих в вас. Каждая из таких личностей по-своему оправдывает свое существование и делает все возможное, чтобы вы поступали в соответствии с ее убеждениями. Когда вам что-то шепчет внутренний голос, это и есть субличности — убеждения, созданные вами. Только вам решать, кто из них действует в ваших интересах.

Осознав, что какой-то страх не приносит вам пользы, вы должны дать себе право больше не нуждаться в нем. Вы можете либо полностью уничтожить его, либо трансформировать. Представьте, что вы покупаете пальто. На момент покупки оно вам нужно и приносит пользу. Но со временем оно изнашивается и начинает лишь занимать место в шкафу. Тогда у вас есть выбор: подарить его кому-то или выбросить. Либо вы можете перешить его, используя ткань для другой одежды. Как бы то ни было, решать только вам, ведь это ваше пальто. Так и со страхом. Лишь вам под силу преодолеть его, ведь вы породили его сами, даже если находились под чьим-то влиянием.

Чтобы трансформировать страх или избавиться от него, поговорите с ним. Скажите, что раньше он действительно был вам нужен, но теперь вы больше не нуждаетесь в нем. Уточните,

чем бы вы хотели его заменить, и смело действуйте наперекор страху.

Почему я боюсь темноты? Днем мне совсем не страшно, а ночью страх призраков преследует меня. Как от него избавиться?

Должно быть, вы очень чувствительный человек и улавливаете всё, что происходит в астральном мире. Вероятно, в детстве вы часто видели астральных существ во сне или наяву в темноте, и это вас пугало. Возможно, вы думали, что вам приснился кошмар, но на самом деле вы не спали. Такое часто случается с детьми, которые ложатся спать в страхе, а также с теми, кто ест много сладкого. В моей следующей книге из этой серии мы подробнее поговорим об астральном мире.

А пока вам нужно притупить свою чувствительность к астралу, миру эмоций, — прикрыть портал солнечного сплетения. Самый эффективный способ — отвечать только за свою жизнь и снять с себя ответственность за жизнь окружающих. Этому посвящена моя брошюра «Ответственность, обязательство, чувство вины». В ней вы найдете ответы, которые помогут вам и дополнят информацию из книги, которую вы держите в руках.

КНИГИ ЛИЗ БУРБО

Главная особенность книг Лиз Бурбо в том, что все неприятности и болезни — от насморка до рака и СПИДа — рассматриваются в них лишь как... симптомы! Симптомы чего?!!

Симптомы единственной болезни — беспорядка в нашей психике или, если угодно, душе. Да, это действительно метафизика. Человек еще не научился (и вряд ли научится) лечить подобные отклонения с помощью таблеток или скальпеля. Но это вовсе не значит, что мы бессильны.

Простые и доступные книги Лиз Бурбо сообщают нам об истинных причинах болезней и способах избавления от них. Они помогут вам понять и открыть для себя ту исключительную личность, которой вы являетесь. Тогда вам не будут страшны никакие болезни и никакие проблемы.

Вы справитесь!

Книги серии СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Вопросы и ответы

Интимные отношения

Ответственность, обязательство, чувство вины

Страхи и убеждения

Мы и наши родители, мы и наши дети

Деньги и изобилие

Эмоции, чувства и прощение

Чувственность и сексуальность

*Если вы хотите получить информацию
о выходе следующей книги Лиз Бурбо,
пришлите нам свои координаты*

электронной почтой: info@leseditionsetc.com

факсом: 450-431-0991

обычной почтой: Les Éditions ETC,
1102 boul. La Salette,
St-Jérôme (Québec)
J5L 2J7 CANADA

Школа «Слушай свое тело»

Ежегодно проводит программу семинаров
в России, для желающих ведется
профессиональный курс по специализации
«Эффективные техники
для психологической помощи»,
по окончании курса выдается сертификат.
Программы семинаров вы найдете на сайте
www.sophia.ru

По вопросам организации
и проведения семинаров Лиз Бурбо обращай-
тесь:

Марина Талалай
talalaim@mail.ru
+7 (921) 992-46-11 (СПб)

Екатерина Посох
marketolog_01@list.ru
+7 (951) 650-22-52 (СПб)

etc-school.online
+38 063 47 5858 7
+ 38 095 48 998 49

16+

Литературно-художественное издание

Лиз Бурбо
СТРАХИ И УБЕЖДЕНИЯ
Вопросы и ответы

Перевод *Н. Белоусова*
Редактор *А. Костенко*
Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*
Оригинал-макет *Г. Рудая*
Обложка *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, пер. Духовской,
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 28.07.2020 г.

Формат 84×108/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72.

Тираж 4000 экз. Зак. №

Вся дополнительная информация на сайте:

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)