

ПОРЕДИЦА „СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО“

ЛИЗ БУРБО

— ВЪПРОСИ и ОТГОВОРИ —

Интимните
отно-
шения

enthusiast

ПОРЕДИЦА „СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО“

ЛИЗ БУРБО

ВЪПРОСИ и ОТГОВОРИ

Интимните
отно-
шения

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2024



Lise Bourbeau
Les relations intimes
Copyright © Lise Bourbeau, 1992

Лиз Бурбо
Интимните отношения
© Гергана Соколова, превод, 2024
© Ивайла Пеева, оформление на корицата, 2024
© Enthusiast - запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пъблишинг“ ООД, 2024

ISBN 978-619-164-643-2

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодаря на всички, които посещават конференциите и ателиетата ми. Именно заради вашия стремеж към по-добър живот, заради интереса ви към учението **СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО** и многобройните въпроси, които ми задавате, аз успях да съставя *поредната от книги СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО*.

Изказвам своята огромна признателност и към специалните хора в живота ми, които от самото начало ми помагат да издавам моите книги.

УВОД

Това е първата книга от поредицата СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО, посветена на различни житейски теми.

Въпросите, събрани в тази и в следващите книги, са ми задавани от реални хора по време на моите конференции и курсове. Целта на тази поредица е да ви помогне да приложите понятията, които вече съм разгледала и обяснила в предишните си книги. На онези от вас, които все още не са ги чели, горещо препоръчвам да го направят, преди да пристъпят към следващите страници.

За да извлечете максимална полза от информацията в тази книга, прочетете конкретния въпрос и потърсете сами отговора в себе си, преди да се запознаете с моя.

Ще забележите, че повечето въпроси са зададени от жени. Това не е никак странно, тъй като жените, посещаващи моите курсове за личностно развитие, са повече от мъжете. Именно женският принцип в нас е този, който ни тласка към търсене и себеизследване. И все пак повечето въпроси биха могли да бъдат зададени както от мъже, така и от жени.

Тъй като въпросите са наистина много, отделих онези, отнасящи се за сексуалните отношения, в друга

книга. Има също отделна книга за общуването и за това как да бъдем автентични. Но тъй като общуването е много важно за установяването на добри отношения, засягам темата и тук.

Възможно е да откриете някои от въпросите, разгледани в тази книга, и в другите четива от поредицата. Това е така, защото въпросът засяга взаимосвързани теми, каквито са например интимните отношения, общуването в двойката и чувството за вина.

Всички отговори, поместени в книгата, са основани на доказан подход, който е залегнал в сърцевината на философията **СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО**. Не претендирам, че разполагам с отговора с главно „О“ на всеки един въпрос. Но преди да си кажете: *Сигурен съм, че това няма да помогне*, горещо ви препоръчвам да пробвате поне три пъти, преди да се откажете. Не позволявайте на ума да ви погвежда! Оставете сърцето ви да реши, а не страхът, който умът поддържа.

Ако продължавате да си служите само с онова, което сте научили в миналото, за да се справяте с предизвикателствата в настоящия момент, и не изпробвате нищо ново, не се изненадвайте, че в живота ви не настъпва подобрение.

Искате промяна? Тогава направете нещо различно!
Успех!

С обич,
Лиз Бурбо

ЛИЗ БУРБО ОТГОВАРЯ
НА ВАШИТЕ ВЪПРОСИ
ЗА ИНТИМНИТЕ
ОТНОШЕНИЯ



Искам да запазя семейния си живот, но виждам, че все съпругът ми решава кое е добре за мен и за децата. Винаги се изкарва прав, а аз страдам, че не мога да се заявя. Какво не приемам в себе си?

Когато съпругът взема решенията в семейството и не отчита изобщо вашето мнение, това ви показва, че вие не приемате женския принцип в себе си. Същото се отнася и за него. Ако той смята, че жената трябва да бъде ръководена, значи не изпитва особено уважение към жената по принцип. Когато го оставяте да ви управлява, вие се съгласявате с него и с положението си. И двамата отричате вътрешната си жена, тоест женския принцип във вас. Напълно възможно е семейните ви отношения да се подобрят значително, ако приемете, че имате да учите много заедно. И двамата имате нужда да оставите жената във вас да проговори и да заяви какво иска. Вероятно на съпруга ви му е много трудно да се остави да бъде ръководен от жени, особено в работата. Може би се разбира по-добре с мъжете. Вие пък несъмнено се съмнявате в способностите на жените и вътрешно вярвате, че мъжете са нещо повече от тях. Дватама със съпруга ви трябва да се научите да приемате женския принцип в себе си – само така може да се постигне хармония. За да разберете какво имам предвид, нека разгледаме въпросните два принципа.

Женският принцип се изразява чрез нежността, изкуството, музиката, интуицията, желанията. То-

ва е онази част от нас, която познава истинските ни нужди. Онази част, която е пасивна и е готова да получава.

Мъжкия принцип се изразява чрез волята, логиката, разума, гързостта, смелостта. Това е активната и даващата част. Тя ни дава възможност да действваме, за да задоволим нуждите си, подказани от женския принцип.

Когато жената не приема женския принцип в себе си, тя вярва, че е по-незначителна от другите и не се вслушва в потребностите си. Тогава мъжката част в нея е по-силна и тя бързо преминава в действие. В повечето случаи обаче това са действия, целящи задоволяването на чужди нужди. Жената е мотивирана единствено от необходимостта да се хареса на другите (особено на мъжете). Мъжкия принцип не получава посланията от женския, както би трябвало, защото именно следвайки интуицията, женския принцип разбира нашите нужди и предава послания.

Мъжът, който не приема женския принцип в себе си, прави същото. Вашият съпруг не се вслушва в мнението ви, но той не се вслушва и в сърцето, и в нуждите си. Чува само ума си, който му казва кое е правилно и кое не.

Ето защо е толкова важно партньорите да се стремят да постигнат вътрешна хармония – всеки сам за себе си. Човек може да прецени какво е нивото му на вътрешна хармония, като използва връзката си с партньора за отправна точка. Това е най-добрата рецепта за постигане на дълготраен и щастлив семеен живот, която аз познавам.

Лиз Бурбо
Интимните отношения

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

Канадска. Първо издание.
Формат 60 x 90/16
Печатни коли 11,5
ISBN 978-619-164-643-2

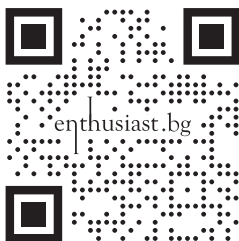
Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ 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



Печат РОПРИНТ



Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 27 книги за самопознание и самопомощ, продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението 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 интимните отношения, любовта, съвместния живот и брака:

- ♥ **Защо се страхувам да се ангажирам в романтична връзка?**
- ♥ **В нашата връзка няма вече любов, само привързаност. Това ли е краят?**
- ♥ **Защо винаги срещам един и същ тип партньор?**
- ♥ **Съществува ли душа близник, или т.нар. сродна душа?**
- ♥ **Как да имаме пълноценни сексуални отношения?**

Това е първата книга от поредицата „Слушай своето тяло“, посветена на различни житейски теми – парите и изобилието, отговорността и вината, страховете и вярванията, отношенията родители-деца, прошката, сексуалността.

Цена: 18 лв./9.20 €



9 786191 646432

www.enthusiast.bg