

# ЛИЗ БУРБО

Лечението  
на  
петте  
рани

 Карти за всеки ден



# Инструкции



Тези карти са създадени, за да ти помогнат да осъзнаеш по-добре раните, от които страдаш, и най-вече да се научиш как постепенно да ги излекуваш. Само благодарение на различните преживявания ние разбираме какви промени се случват в нас. Ще забележиш, че продължавам да ти говоря на „ти“, както и в моите книги.

Избрах също така да напиша някои карти в мъжки род, а други в женски род, за да не натежава текстът, като изписвам и двете форми на всяка карта. **ВНИМАНИЕ:** не мисли, че картите в женски род се отнасят само за жените, а картите в мъжки род – за мъжете.

Ще установиш, че пише АЗ РЕШАВАМ на всяка карта, тъй като тези две думи имат голяма сила. Всяка карта съдържа най-ефективния начин за лекуване на раните – приемането. Колкото повече приемаш факта, че ти не си твоето его, а човешко същество, което има граници, страхове и рани, толкова по-бързо ще се излекуват тези рани.

Ето как да използваш картите:

- Сутрин разбъркваш това тесте карти три пъти, преди да изтеглиш на случаен принцип една от картите. Препоръчвам ти да държиш тази карта на видно място през деня.
- Няколко пъти през деня прочети картата. Когато си готов да пристъпиш към изпълнение на решението си за деня или след като си успял да го напра-

виш, ти препоръчвам да затвориш очи, за да се концентрираш. След това е важно да усетиш какво се случва в теб, без значение дали си успял или не да изпълниш решението си. За да ти напомня това, върху всяка карта има следния символ: 😊

- Възможно е много скоро да избереш пак същата карта. Довери се на ръката си, която е продължение на твоего сърце и която знае от какво се нуждаеш в момента.
- Ако мислиш, че не страдаш от раната, която е посочена върху избраната от теб карта, не се заблуждавай. Всички ние страдаме в различна степен от поне четири рани. Затова е препоръчително да приемеш, че не си избрал тази карта случайно, и да вземеш решението, посочено на нея.
- Ако по никакъв начин не се разпознаваш в ситуацията, описана върху избраната карта, увери се, че не я отричаш. Това често се случва, когато е активирана раната от отхвърляне.
- За по-добри резултати ти препоръчвам да отбелязваш в малък дневник постигнатото през деня. Това ще ти помогне да провериш напредъка си, когато отново избереш същата карта.

Ще видиш колко важно е да си позволиш да не се справиш с това, което е посочено на картата. По този начин **ЩЕ СИ ДАДЕШ ПРАВОТО ДА БЪДЕШ ТАКЪВ, КАКЪВТО НЕ ИСКАШ, ЗА ДА УСПЕЕШ ДА СТАНЕШ ТАКЪВ, КАКЪВТО ИСКАШ**. Напомням ти, че приемаш истински да бъдеш такъв, какъвто не искаш, само ако можеш да изпитаеш състрадание към онази част в теб, която страда и ѝ е трудно. Това е единственият начин да постигнеш реална промяна и да излекуваш раните си.

A circular purple marbled pattern with a white background. The marbling consists of intricate, swirling, and wavy lines in various shades of purple, from deep violet to lighter lavender, creating a complex, organic texture. The pattern is centered and surrounded by a soft, white, cloud-like or smoke-like border that fades into the white background.

*Отхвърляне*

# Днес

АЗ РЕШАВАМ да си направя пет комплимента за това какъв СЪМ (например работлив, честен, открит и т.н.) и да се почувствам горд от себе си.

*Ако ми е трудно, приемам страховете, които ме ограничават 😊, с ясното съзнание, че през следващите дни ще се справя.*



*Унижение*

# Днес

АЗ РЕШАВАМ да поздравя непознат, като му се усмихна широко, преди той да се е обърнал към мен.

*Ако не мога, приемам страховете си в момента и знам, че това, което ме плаши, е моето его заради вярване, станало безполезно. Знам, че в действителност мога да осъществя такъв контакт с хората. 😊*



*Несправедливость*



*Днес,*

когато направя нещо, което отчитам като грешка,  
АЗ РЕШАВАМ да си дам правото да не съм идеална и  
да не се обвинявам.

*Ако не съм способна на това, осъзнавам, че за егото ми  
допускането на грешка означава, че съм нищожество,  
но то не знае, че моето съществуване е свършено. 😊*



*Предательство*

# Днес

АЗ РЕШАВАМ да разбера какво значение имам в живота на двама души. Ако не мога да го открия, ще се осмеля да попитам близките си.

*Ако в момента се чувствам неспособна да пристъпя към действие, си давам правото да изпитвам страх, знаейки, че някой ден ще приема факта колко необикновено съществувам с ѝ. 😊*



*Изоставяне*

# Днес

АЗ РЕШАВАМ да помоля мой близък да ми посочи две ситуации, в които според него аз съм в състояние на отричане, т.е. не виждам действителността такава, каквато е.

*Ако ми е трудно да приема това, което ми казват, аз осъзнавам как егото ми, смятайки, че ми помага, ме кара да вярвам, че отрицанието е най-добрият начин за защита. Моето его не знае, че съм силен човек, способен да се предпазва. 😊*

Този комплект карти е допълнение към книгите „Петте рани, които пречат да бъдеш какъвто си“ и „Лечението на петте рани“. Целта им е да ви подкрепят да приложите на практика съветите на Лиз Бурбо и да ускорите лечебния процес. С тяхна помощ ще осъзнаете по-добре раните, от които страгате, и най-вече – ще вървите по-уверено по пътя към изцелението.

Комплектът съдържа по 11 карти за всяка от петте рани. Всеки ден можете да теглите на случаен принцип една от тях и да изпълнявате предложеното от Лиз Бурбо на нея.

© Лиз Бурбо, автор, 2016, 2022

© Гергана Соколова, превод, 2022

© Enthusiast – запазена марка на

„Алто комуникейшънс енд пблшинг“ ООД, 2022

Цена: 25 лв./12.80 €



[www.enthusiast.bg](http://www.enthusiast.bg)