

## ЧОВЕКЪТ, КОГОТО СТЕ ЧАКАЛИ ЦЯЛ ЖИВОТ, СТЕ ВИЕ САМАТА

Няма на света медицинско лице, семейна половинка, телевизионна звезда, инструктор по йога или лечителка, които да са в състояние да ви изцелят! Лечителката със сигурност ще ви подкрепя и вдъхновява, ще ви показва пътя напред, но в крайна сметка вие сте жената, която може да се вземе в ръце и да се научи да приема всеки миг от своя живот като възможност за подобряване на здравословното си състояние, а оттам – за възвръщане на целостта и щастието си. Да бъдеш здрава, не означава да вършиш всичко правилно и всичко да става по твоя начин – означава да приемаш себе си и света такива, каквито са, и да изживяваш пълноценно всеки миг.

Тази книга ще ви научи как да водите удовлетворяващ живот, който е в хармония с циклите на природата и се ръководи от сърцето ви. Животът ви не бива да бъде ръководен от изискванията на другите. Започнете да се доверявате повече на собствените си желания! Крайно време е да престанете да пренебрегвате природата и да се научите да ѝ се доверявате, за да прозрете могъщата ѝ сила.

### КАК Е ОРГАНИЗИРАНА ТАЗИ КНИГА

Книгата адаптира древните методи на йога, медитацията, готвенето и балансирания начин на живот към ежедневието на съвременната жена, за да ѝ помогне да забави темпото, да постигне синхрон с естествените цикли на природата и да заживее отвътре навън, за да открие собственото си неразруσιμο щастие. Разделена на пет части, тя обяснява как да възстановим изгубената си връзка с природата така, че да осъзнаем както последиците от живота в хармония с Вселената, така и начините, по които можем да извлечем най-доброто от това. Тясната връзка със собствените ни женски цикли стои в основата на здравето на жената. Хормоналните цикли са на приливи и отливи като

морските вълни, нарастват и намаляват като луната. Емоциите ни, съзидателните импулси и етапите от нашия живот са огледално отражение на кръговрата на природните сезони със своето раждане, разцвет, смърт и прераждане. Нашето собствено изцеление изисква промяна на отношението ни към тези биологични ритми. Ето защо избрах да структурирам книгата съобразно с годишните времена.

Първата част, наречена „Основите“, очертава ключовите принципи, които са в основата на Пътя, който ще следваме през годината. Главите в нея изпълняват ролята на базови лагери за бъдещото ни пътешествие. Те запознават читателя с фундамента на практиките, които може да бъдат използвани през всеки от годишните сезони. Дават идеи за нещата, с които е препоръчително да се запасим за предстоящото пътешествие, за организирането на лично свещено пространство и за планирането на идеалния дневен режим. Втората част ни потапя в пролетта – символа на началото на живота. В нея ще открием нещата, които напират да се родят, и ще научим какво може да предприемем, за да реализираме нашите мечти. Изчистването на жизненото ни пространство от ненужни вещи, включването на зелени храни в дневното ни меню, едnodневните детокс програми и възстановяването на жизнената ни сила чрез динамични движения са практики, които ще ни помогнат да се почувстваме по-свежи след дългата зима, за да може творческият ни дух да получи криле. От пролетта се придвижваме към третата част – „Лято“, която е посветена на празнуването на нашата зрялост. От засетите през пролетта семена изникват ярките красиви цветя, които сме подхранвали със своите добри намерения. Лятото е сезонът, когато мечтите ни се превръщат в реалност и всички с радост вземаме участие в тях. Както казва Елизабет Гилбърт в „Яж, моли се и обичай“, „Човек трябва да участва неуморно в проявлението на собствения си благослов“. Като пробваме разхладителните летни рецепти, приготвени от плодове и зеленчу-

---

\* Яж, моли се и обичай, изд. „Прозорец“, 2008 г. – Б. р.

ци, като се свързваме със своята сексуална, чувствена същност, като добавяме по малко игра и почивка към всеки наш ден, като научаваме нови йога асани, чрез които едновременно да релаксираме и да се енергизираме, ще се научим да ценим изобилието и възможностите на този ефимерен сезон.

В четвъртата част задухват ветровете на есента. В нея ще научим важните уроци как да пускаме нещата да си отидат от нас, което важи както за красотите на лятото, така и за нашите връзки, проекти и елементи от характера ни, които вече сме надраснали. Сгръващите и укрепващи рецепти на есента засилват имунната ни система за предстоящия зимен сезон. Чрез йога и медитация ще се научим как да се справяме тревогите, породени от промените, как да приемаме новата си същност и как да засилваме самоувереността си.

Петата част е посветена на зимата – сезон, който повечето хора погрешно пренебрегват. Ярката пролет е невъзможна без съня на природата през зимата. Ще се научим как да забавяме темпото по време на празничната суматоха и как да не се отказваме от най-съкровения си мечти и желания, да не се поддаваме на летаргията и депресията, привидно съпътстващи студа и снега. Подхранващите зимни храни ще ни заредят с енергия, без да натрупаме излишни килограми, а йогата и медитацията ще поддържат телата и душите ни жизнени, спокойни и вдъхновени, за да не пропускат нито едно творческо прозрение.

Преди да потеглим на нашето пътешествие, бих искала да добавя още няколко съществени неща. Първо, този Път не цели съвършенство. Той не е нито поредният начин да станем перфектни, нито предлага идеи от типа „как най-сетне да заживеем правилно“. Не е и поредната тирада, която ще ви накара да се почувствате зле. Целта на Пътя е да ви помогне да започнете да се обичате с всички ваши чудатости и особености – тези, които ви превръщат в неустоимата и напълно достойна за обич жена, която всъщност сте!

Второто важно нещо, което държа да подчертая – тази книга не предлага система, не очертава методология. Всичко в нея е ли-

чен процес, затова ви моля да избирате и прилагате само нещата, които усещате подходящи за вас! Пробвайте едно, после друго, проверете кое сработва и кое не. Оставете се да бъдете водени от опита, от преживяванията си. В никакъв случай не приемайте това като поредното стресиращо задължение!