

ДОРИЙН ВЪРЧУ

Събуди
СИЯНИЕТО
в теб



Кажи **сбогом** на драмата и негативизма

enthusiast

ДОРИЙН ВЪРЧУ

Събуди
СИЯНИЕТО
в теб

Превод от английски
Венета Корнезова

enthusiast
София, 2019

Doreen Virtue
Don't Let Anything Dull Your Sparkle

DON'T LET ANYTHING DULL YOUR SPARKLE
Copyright © 2015 by Doreen Virtue
Originally published in 2015 by Hay House Inc.
All rights reserved

Дорийн Върчу
Събуди сиянието в теб

© Венета Корнезова, превод, 2019
© Биляна Славкова, дизайн на корица, 2019
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2019
ISBN 978-619-164-307-3

Предговор



Известна съм като автор на езотерични книги и създател на гадателски карти. От години изучавам и практикувам психология, но интересите ми в сферата на духовното са много отпреди това.

В тази книга не споделям духовни практики. Написването ѝ обаче е резултат от духовно преживяване, което имаше изненадващо за мен лично послание.

Получих прозрението в Сан Франциско – една от спирките от обиколката ми за представяне на нова книга. Пътувах постоянно в продължение на 25 години и вече се чувствах изтощена. Обичах да изнасям лекции и да се срещам с моите читатели, но пътуването от град на град се бе превърнало в бреме за мен. Бях станала свръхчувствителна към проверките за сигурност на летището, шума и трафика в градовете, замърсяването на въздуха и съобразяването със самолетни разписания. Освен това с непрекъснатите ми пътувания ставаше все по-трудно да се погрижа за себе си.

Искаше ми се да прекратя обиколките, но за мен това беше единственият начин да представям книгите си. Навик. Кариера. И макар да го знаех, пътуванията ме изтощаваха и стресът ми се отразяваше.

И тогава се случи – ударих дъното. Бях на летището, за да хвана полет до Сан Франциско. Тъкмо бях приключила един практически семинар в Торонто. Беше ми студено и се чувствах уморена.

Когато се регистрирах на летището в Торонто, една от

служителките ме информира, че съм сред случайно избраните пътници, които ще преминават през допълнителна проверка за гарантиране на сигурността. Щях да ме претърсват и трябваше да мина още веднъж през пункта за проверка. Служителката ми подаде бордовата карта, върху която ясно бяха изписани четири букви S – кодът за допълнителна проверка на летището.

В безсилието си заплаках. Обикновено намирам позитивен подход за справяне с охраната по летищата като размяна на няколко думи или като си припомням, че целта на проверките е да се осигури безопасността на пътниците. Незнайно защо обаче в онзи момент липсата на здравословна храна, натрупаният стрес и неизлекуваните рани от миналото се преплетоха, така че не успях да измисля подходяща позитивна стратегия за справяне със ситуацията.

Мисълта, че ще бъда подложена на повторна проверка, ме доведе до ръба и сълзи от болка започнаха да се стичат по лицето ми. Обичах да пиша и да изнасям лекции, но постоянните пътувания ме караха да се чувствам като затворник без надежда за избавление.

Полетът ми се стори много дълъг. След като пристигнах в Сан Франциско, реших, че независимо от последиците трябва да престана да пътувам.

На следващия ден се разхождах по ул. „Поуст“ към площад „Юниън“, когато някъде дълбоко в мен отекна посланието, довело до написването на тази книга. Беше само едно изречение, но беше така наситено с мъдрост и истина, че бях принудена да спра пред „Тифани“, за да го запиша:

Причината, поради която ти и толкова много други хора преживяват житейски драми, е, че сте пристрастени към хистамина.

Чух посланието толкова ясно, все едно говорех с човек до мен (именно така получавам духовни послания още от дете). И ако си мислите, че съм халюцинирала, нека ви кажа, че магистърската програма по консултативна психология в университета „Чапман“ изискваше всички студенти да се подложат на психологически изследвания. Успешно преминах всички тестове и получих магистърска степен.

Изследователят Д. Джей Уест ни дава следното определение за разликата между халюцинация и истинско свръхестествено преживяване:

Появата на патологичните халюцинации следва един по-скоро строг модел. Наблюдава се често по време на определено заболяване, но не и през останалото време. Халюцинациите винаги са съпроводени от други симптоми, най-вече от нарушения на съзнанието и невъзможност да се възприеме реално заобикалящата среда. Спонтанните свръхестествени преживявания са по-скоро изолирани събития, които нямат нищо общо с дадена болест или с познатите ни психически разстройства. Те със сигурност не са придружени от загубата на връзка със заобикалящата ни действителност (Уест, 1960 г.).

Когато чух посланието, със сигурност бях във връзка със заобикалящата ме среда. От 2003 г. не употребявам алкохол, така че преживяното от мен не е резултат и от алкохолно опиянение.

Изследванията сочат, че разликата между звуковата халюцинация и свръхестественото преживяване е в това, че първото има негативен заряд и е свързано с егото, докато второто е позитивно. А моето послание си беше *позитивно*.

То бе последвано от един от онези моменти на осъзнаване, когато за част от секундата разбираш всичко, макар

че тогава все още не разбирах обхвата на въздействието му. В известна степен познавах връзката между психологията и хистамина. Интуицията ми подсказа, че посланието се отнася за порочния кръг на хистамина, който се произвежда при стрес.

И така, записах посланието и дори го публикувах в един от всекидневните ми постове във фейсбук. След това забравих за него, докато една случайност (която много приличаше на божествена намеса) не ме върна към него. Тогава започнах да изследвам как става пристрастяването към хистамина и останах потресена от това, което открих! Осъзнах, че моят психически срив на летището в Торонто бе резултат от продължителното въздействие на няколко фактора, сред които консумация на храни с високо съдържание на хистамин, силен стрес (който покачва нивото на хистамин) и несправяне с преживените в миналото травми.

По ирония на съдбата аз съм терапевт, който се занимава със зависимости и хранителни разстройства, като от десетилетия изучавам и лекувам душевните рани на хората. Докторската ми дисертация разглеждаше връзката между насилието над деца и развитието на зависимости. Малко по-късно тази тема залегна в основата на моята книга за хранителни разстройства и зависимости „Изхвърлете килограмите от болка“ (*Losing Your Pounds of Pain*). Посещавах семинари, водени от д-р Питър Ливайн и д-р Бесел ван дер Колк – пионери в изследването на травматичните преживявания.

Дори допуснах пред мой колега психотерапевт, че дефиницията на д-р Ливайн за травма сякаш много пасва на моите рани от миналото. Той ме упрекна, че съм на грешен път, ако смятам, че съм преживяла някаква травма, след като никога не съм била на фронта и не съм била нараня-

вана като дете (двете най-често срещани предпоставки за посттравматични стресови разстройства). Колегата ми ме смъмри, че употребявам думата „травма“ твърде лекомислено.

Започнах да бълвам извинения (вероятно точно *заради* преживяна травма) и реших, че той е прав. Моите травми не бяха от насилие в детските години или от сражение на фронта, затова ги пренебрегнах. Подценявах влиянието, което оказваха върху живота ми.

Впрочем, докато работех върху тази книга, открих, че „травма“ е едно доста широко понятие. То се отнася за всяка ситуация, в която се чувстваме ужасени, безпомощни или се боим за живота си. Според това определение аз наистина съм преживяла травми, които са променили химическите процеси в мозъка и тялото ми и са оставили психологически белези. Изследванията ми показаха, че не употребявах термина *травма* лековерно и че за мен травмата ми е истинска, както са истински и травмите на много други хора.

Фактът, че отхвърлях чувствата си, показва наличие на отрицание, което може да попречи на възстановяването след преживяна травма. Въпреки моите клинични познания не бях идентифицирала собствените си посттравматични симптоми и омаловажавах преживяното. Моят колега също отричаше, вероятно защото не искаше да се изправи срещу собствените си травми.

Благодарение на откритията си започнах да работя върху себе си. Изпълних всяка препоръка за лечение на травми, която ще намерите в тази книга, и установих ползотворния ефект от всички тях.

В началото бях нетърпелива и исках незабавни резултати – нещо, което правят много хора, оцелели след травма-

тични събития. Поведението ми ме накара да осъзная, че се нуждая от постоянство и отдаденост, за да трансформирам определени модели на поведение.

След три или четири месеца забелязах голяма промяна в себе си. Изпитвах щастие и удовлетворение, които до този момент не познавах. Най-после осъзнах, че моделите, изградени в резултат на травмите ми в миналото, са привличали драматизма в живота ми в настоящето. Виждайки промяната, взех решение да се подложам на „Драма детокс“ и старите модели лека-полека избледнях.

За щастие емоционалната детоксикация излекува и тялото ми. Изчезнаха кожните проблеми, подпухналата и сърбяща кожа. Отново можех да видя скулите си! Благодарение на методите, за които ще прочетете в тази книга, направих плавен преход в кариерата си. Приятелите ми твърдяха, че изглеждам подмладена с няколко години и аз наистина се чувствах така. Вътрешното напрежение, с което бях свикнала, отстъпи място на мекотата и спокойствието.

Истински се вълнувам, че мога да споделя опита си с вас, защото съм убедена, че това, което научих, може да промени и вашия живот!

*С любов,
Дорийн Върчу*

Дорийн Върчу
СЪБУДИ СИЯНИЕТО В ТЕБ

Превод *Венета Корнезова*
Отговорен редактор *Илияна Бенова – Бени*
Редактор *Йоана Йорданова*
Дизайн на корицата *Биляна Славкова*
Коректор *Цвета Нинкова*
Предпечат *Лиляна Карагъзова*

Американска. Първо издание.

Формат 60×90/16

Печатни коли 14,5

ISBN 978-619-164-307-3

Издава

enthusiast

Запазена марка

на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД
София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат НЮ ПРИНТ КЪМПАНИ ООД

Световноизвестната писателка Дорийн Върчу е автор на множество бестселъри, сред които „Лечение с ангелите“, „Послания от ангелите“ и „Целебни слова от ангелите“. Тя е доктор по психология и лечител на духа чрез ангелска терапия, занимава се с парапсихология и ясновидство.

Дорийн е уважаван духовен водач и терапевт. Редовно участва в международни телевизионни и радиопредавания, в които говори за силата на ангелите, като дава подробна информация за числата, получена посредством медитации и занимания с ангелите. Води рубрики в духовни периодични издания, провежда курсове и семинари за работа с ангелите.



- Как да изхвърлите негативизма от живота си завинаги?
- Как да се справите с вашите роднини, приятели и познати, които са пристрастени към драмата?
- Как да овладеете симптомите на посттравматичен стрес и безпокойство?
- Как да постигнете вътрешен мир и баланс в живота си?

Отговори на тези и много други въпроси можете да откриете в единствената по рода си книга „Събуди сиянието в теб“. В нея авторката ще ви преведе през процес, който ще определи вашия коефициент на драматизъм и склонността ви да толерирате и да поемате стрес от обкръжаващите ви хора и ситуации. Книгата ще ви помогне да преодолеете своята страст към драмата, да се освободите от негативизма и да възстановите вътрешния си мир. Разберете как да събудите сиянието в себе си, защото то винаги е било там.

Сега е моментът!

