

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Cahier de presse

de Lise Bourbeau
et de l'école
Écoute Ton Corps

ÉCOUTE TON CORPS

1102, boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7, Canada

450.431.5336 ou 514.875.1930 sans frais 1.800.361.3834 télécopieur 450.431.0991

ecoutetoncorps.com

mieux être

POUR UNE VIE SAINTE ET INSPIRANTE

Vivre de sa passion

Avoir le courage de
SES LIMITES

Les impacts de notre
SANTÉ ÉMOTIVE

DÉCOUVRIR
sa mission de vie

Aller simple
pour le
BONHEUR



LES VERTUS
du thé

LISE BOURBEAU
POUR L'AMOUR DE SOI



Lexis
1991, Boulevard Périgny, suite 202
Chambly QC J3L 4C3

À CHAQUE PARUTION

- 10 Concours
- 51 Abonnement

MIEUX LIRE

- 11 Suggestions

MIEUX ÊTRE

- 12 En bref
- 14 Entrevue avec Lise Bourbeau

MIEUX S'INSPIRER

- 18 Crée ta vie, manifeste tes rêves!
- 22 Billet aller simple pour le bonheur

MIEUX PENSER

- 26 Avoir le courage de ses limites
- 32 Comment devenir un être passionné?
- 36 Découvrir sa mission de vie pour s'accomplir et s'épanouir!
- 40 Du personnage au vrai soi
- 44 Nourrir le rêve, un casse-tête?



14

18 32

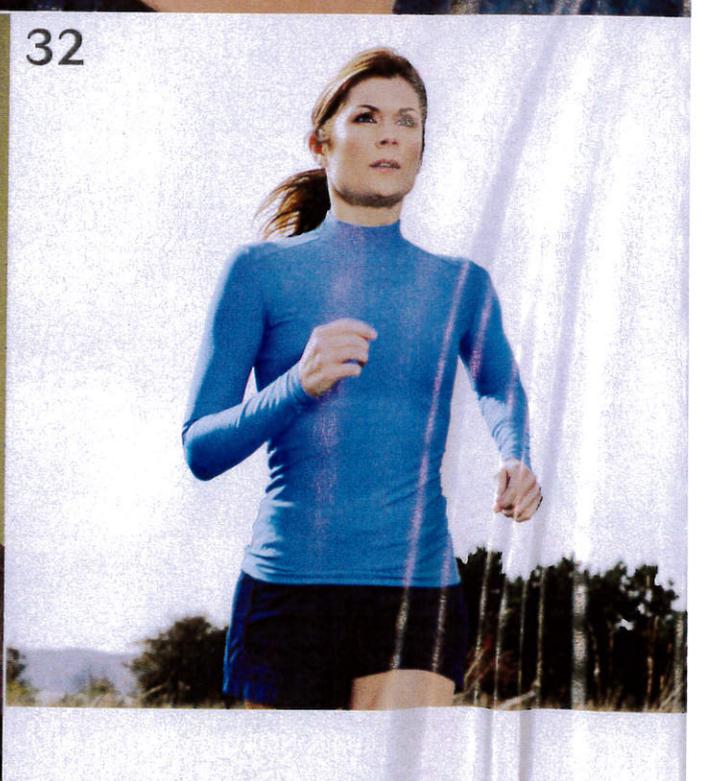




PHOTO STUDIO DELOTTINVILLE

LISE BOURBEAU

POUR L'AMOUR DE SOI

Elle est l'auteure de 24 best-sellers et a franchi le cap des 4 millions de livres vendus à travers le monde! À chaque édition de votre magazine *Mieux-Être*, vous pouvez lire ses précieux enseignements et vous enrichir de ses bons conseils. Depuis plus de 30 ans, Lise Bourbeau s'emploie à aider des milliers de personnes soucieuses d'améliorer leur qualité de vie, entre autres grâce à l'école *Écoute ton corps*, le centre de relation d'aide qu'elle a fondé. La clé? Être conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Rencontre avec une femme inspirante au parcours peu ordinaire.

— Cassandra Poirier

DE LA PENSÉE POSITIVE À LA CONSCIENCE

Notre corps est notre meilleur ami. Cela, Lise Bourbeau l'a compris, il y a plus de 30 ans déjà. Si aujourd'hui elle est passée maître pour décrypter les messages que le corps envoie, elle commence tranquillement à l'appivoiser alors qu'elle travaille au poste de gérante régionale pour l'entreprise Tupperware. « Pendant environ 15 ans, j'étais beaucoup dans la pensée positive et je réussissais très bien dans la vente. J'étais une bonne *motivologue*, comme on dit! Puis un jour, je me suis retrouvée avec un problème de poids. J'ai alors essayé certains régimes, mais je n'aimais pas cela du tout. Je me sentais en prison. Puis un matin, j'ai eu la brillante idée de noter tout ce que je mangeais et buvais. Cela a été LA découverte et le début de ma recherche spirituelle », raconte-t-elle.

En faisant cet exercice, Lise Bourbeau se rend compte qu'elle mange sans réellement écouter ses besoins physiques et psychologiques. Manger pour ne pas gaspiller la nourriture. Manger parce que c'est l'heure. Manger par émotion. « Je ne pensais même pas à me demander si j'avais vraiment faim, se remémore-t-elle. J'ai réalisé que tout ça était un manque d'amour de moi. J'ai découvert que la façon de m'aimer, celle que j'avais apprise au couvent, de mes parents et ma famille n'était pas la bonne version de l'amour véritable. » Ainsi, sans se priver de rien, elle retrouve son poids santé en l'espace de trois mois. Elle découvre aussi que les maux dont elle souffre disparaissent peu à peu. « Mes enfants me disaient: "maman, je ne sais pas ce que tu fais, mais surtout, n'arrête pas!" Et automatiquement, en écoutant mes besoins sur le plan physique, j'étais beaucoup plus portée à écouter mes besoins aux plans émotionnel et mental. Et c'est à ce moment que j'ai compris qu'on ne peut dissocier les trois corps », relate Lise Bourbeau. Plus tard, elle fait un rêve. Elle se voit dans une grande salle, dans un état d'exaltation, enseignant sa nouvelle façon de voir la vie et de comprendre son corps. Au réveil, le message est clair: elle quitte la vente (qui la faisait vivre très bien depuis quinze ans) et fonce vers ce nouveau projet.

LE POUVOIR DE L'ÉCRIT

Aujourd'hui, son approche fait le tour du monde. Et le succès qu'elle rencontre est indéniable: l'école *Écoute ton corps* a donné des ateliers dans 28 pays et ses livres sont traduits dans pas moins de 21 langues! Une réussite qui s'explique sans doute par l'universalité du message qu'elle porte, une approche qui prône l'amour de soi.

La guérison des blessures est le tout dernier ouvrage de Lise Bourbeau (le 24^e!). Il constitue la suite du livre *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* paru en 2000 et qui bat encore des records de ventes. « Plusieurs personnes me demandaient comment faire pour guérir nos blessures. La guérison, c'est avant tout l'acceptation de soi. C'est tout simple, mais j'ai réalisé que le plus grand problème, c'est que les gens n'ont pas conscience que ce n'est pas eux qui ont le contrôle de leur vie, mais une peur en eux qui dirige et prend des décisions », explique celle qui avoue pourtant ne pas aimer écrire lorsqu'elle était jeune! Son premier livre, elle décide de l'écrire pour répondre aux besoins des clients qui désiraient avoir un support écrit pour se remémorer les méthodes enseignées lors des ateliers *Écoute ton corps*. Mais de fil en aiguille, les livres qu'elle publie franchissent les frontières de son école pour toucher aujourd'hui des millions de personnes.

Parmi tous ses livres à succès, *Le cancer - un livre qui donne espoir* est l'une de ses plus grandes réussites. « Dans tout ce que j'ai accompli jusqu'à maintenant, le livre le plus important pour aider les gens à s'autoguérir ou à éviter une maladie importante, c'est celui-là. Il est lié directement à la blessure du rejet qui est celle qui fait le plus mal, mais que les gens ignorent le plus. Pour écrire ce livre, j'ai fait beaucoup d'entrevues personnelles pour avoir des exemples concrets et confirmer ma synthèse sur la cause du cancer. Et sans exception, il n'y avait pas un homme ou une femme conscients d'avoir cette blessure de rejet », raconte cette passionnée.



PHOTO STUDIO DELOTTINVILLE

UN MESSAGE QUI TRACE LA ROUTE

Si l'on remonte quelques années en arrière, l'approche proposée par Lise Bourbeau ne faisait pas l'unanimité. Aujourd'hui, tout indique que les mentalités ont évolué. «Au début, je passais pour une illuminée quand je disais aux gens d'écouter leur corps quand ils sont malades. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus facile, et même des médecins écrivent à ce sujet. On n'a jamais dit à une personne de ne pas aller voir un médecin. On dit : fais-toi soigner physiquement, et en même temps, regarde ce qu'il y a sur les plans émotionnel et mental. Ta guérison n'en sera que plus complète.»

Écoute ton corps est une école qui partage tous les outils nécessaires à la conscientisation de soi. Elle place l'amour de soi et le corps au centre d'une démarche pour apprendre à se connaître et à reconnaître les causes de certains blocages. «On ne dit pas qu'on est là pour guérir les gens. On donne des outils et après c'est aux gens de les essayer. En France, ils avançaient souvent que notre philosophie est trop simpliste. Je dis : c'est simple, mais ce n'est pas simpliste. Au lieu de se compliquer la vie, l'amour simplifie la vie.»

Fais-toi soigner physiquement, et en même temps, regarde ce qu'il y a sur les plans émotionnel et mental. Ta guérison n'en sera que plus complète.

L'école *Écoute Ton Corps* reçoit régulièrement de beaux témoignages évoquant des victoires, des réconciliations, des guérisons. Ces manifestations sont pour Lise Bourbeau une véritable source de motivation. «C'est tellement réconfortant de voir la quête des gens qui aspirent à améliorer leur qualité de vie, partout à travers le monde. Cela me donne beaucoup d'espoir. Je vois comment les gens sont à la recherche d'une vie meilleure. Et chaque personne qui se transforme et qui répand de l'amour finira par le transmettre à toutes celles qui l'entourent. Et c'est comme ça qu'*Écoute Ton Corps* participe à la paix dans le monde.»

ÊTRE BIEN, ÇA S'APPREND !

Comment y parvenir selon Lise Bourbeau :

ÊTRE CONSCIENT

Premièrement, il faut devenir conscient et arrêter de vivre comme des robots. Se demander comment je me sens. Est-ce que ça fait «wow» à l'intérieur ? Est-ce qu'il y a un malaise ? Si c'est le cas, c'est qu'on n'écoute pas son cœur.

ÉCOUTER SES BESOINS

On a le droit d'écouter ses besoins. Qu'est-ce que je veux pour moi ? Comment je veux me sentir ? Les gens pensent que c'est de l'égoïsme que de vouloir être bien, de penser à soi et d'aller vers ce qu'on veut. Mais c'est plutôt de l'amour de soi. Être égoïste, c'est vouloir que l'autre me fasse sentir bien et que l'autre écoute mes besoins.

ENTREPRENDRE DES ACTIONS

Une fois le besoin établi, se demander ce que je peux faire. Quelles sont les actions que je peux entreprendre ? Quelles peurs pourraient m'en empêcher ? Il faut arrêter de croire qu'on n'a pas le droit d'être bien. De plus, on s'attend à ce que les autres nous rendent heureux. Cela crée des attentes, des émotions et surtout de la frustration.

Cassandra Poirier
Journaliste



Comment devenir

UN ÊTRE PASSIONNÉ ?

Commençons par définir ce qu'est la passion. Certaines personnes en ont peur, car elles croient qu'il est négatif d'être passionné. En effet, la passion peut être très créative ou destructive. En ce qui me concerne, **ÉCOUTE TON CORPS** n'existerait pas si je n'avais pas été passionnée par le projet de créer cette école.

- Lise Bourbeau

Comment définir la **PASSION CONSTRUCTIVE** ? C'est une grande énergie créatrice qui donne un sens et de la sensibilité à ce que l'on entreprend

et qui nous aide à atteindre un but avec enthousiasme. Elle symbolise le feu qui nous pousse à exprimer notre vraie nature. Elle nous aide à vivre pleinement et intensément notre moment présent.

On peut, par contre, dire que la **PASSION** est **DESTRUCTIVE** quand elle est mal gérée. Elle se manifeste lorsqu'une personne devient tellement obsédée par l'objet de sa passion que plus rien d'autre ne compte pour elle et qu'elle en oublie tout le reste dans sa vie. Cela la fait beaucoup souffrir, car elle en vient à manquer de jugement et de discernement envers son but.

Y a-t-il quelque chose qui vous tient à cœur dans votre vie ? Un but, un désir pour lequel vous êtes passionné ? Ou faites-vous partie de ceux qui n'osent pas exprimer leur passion ? Pensez à un désir qui fait WOW à l'intérieur de vous, juste à l'idée de le manifester. Plus le WOW est intense, plus les besoins de votre être que ce désir comblerait sont nombreux.

Pour découvrir de quels besoins il s'agit, imaginez la joie d'avoir atteint votre but et vérifiez en quoi cela vous aidera sur le plan de l'ÊTRE. Si la réponse tarde à venir, vérifiez comment vous vous SENTEZ à l'idée d'y arriver. Vous saurez alors quels besoins de votre être, de votre âme, seront satisfaits et cela vous donnera une bonne motivation.

Il s'agit d'un élément très important pour devenir passionné, pour allumer votre feu intérieur. Vous vous rendrez compte que les petits et les grands plaisirs liés à l'atteinte de votre but continueront à alimenter votre passion. Ce feu vous donne aussi beaucoup d'enthousiasme et il vous fait surtout prendre conscience de votre grande puissance intérieure, de votre grand pouvoir de créer votre vie. Osez donc devenir une personne passionnée. Donnez-vous le droit de l'être !

Ceux qui accomplissent de grandes choses, comme les athlètes des Jeux olympiques, représentent de bons exemples. Leur passion est telle que peu importe les blessures ou les échecs, ils ne lâchent pas, ils continuent à s'entraîner. Mais souvenez-vous bien que vous devriez toujours ressentir plus de joie et de bonheur en poursuivant votre objectif que de la douleur, du stress et de la peur. Quand ces dernières attitudes prennent le dessus, la



passion est devenue destructive, elle n'est plus bénéfique pour vous. Il est alors temps de trouver un autre projet pour alimenter votre passion.

Vous pensez peut-être que ce n'est simplement pas dans votre nature d'être passionné et encore moins de viser les Jeux olympiques. Je ne dis pas que chaque personne doit être passionnée au même degré. Tout dépend de votre plan de vie. Cependant, quelle que soit l'intensité de votre feu intérieur, ne l'oubliez jamais, car il vous aide à vivre à plein, vous donne de l'énergie et vous garde jeune. Petite ou grande passion, peu importe, pour autant que vous lui laissiez une place dans votre vie.

De plus, donnez-vous le droit de vouloir quoi que ce soit. Vous n'avez de compte à rendre à personne. Souvenez-vous toutefois que vous devez accepter d'assumer les conséquences de ce que vous obtiendrez. En prenant ainsi la responsabilité des conséquences de vos actes, vous ne laisserez pas vos proches décider pour vous.

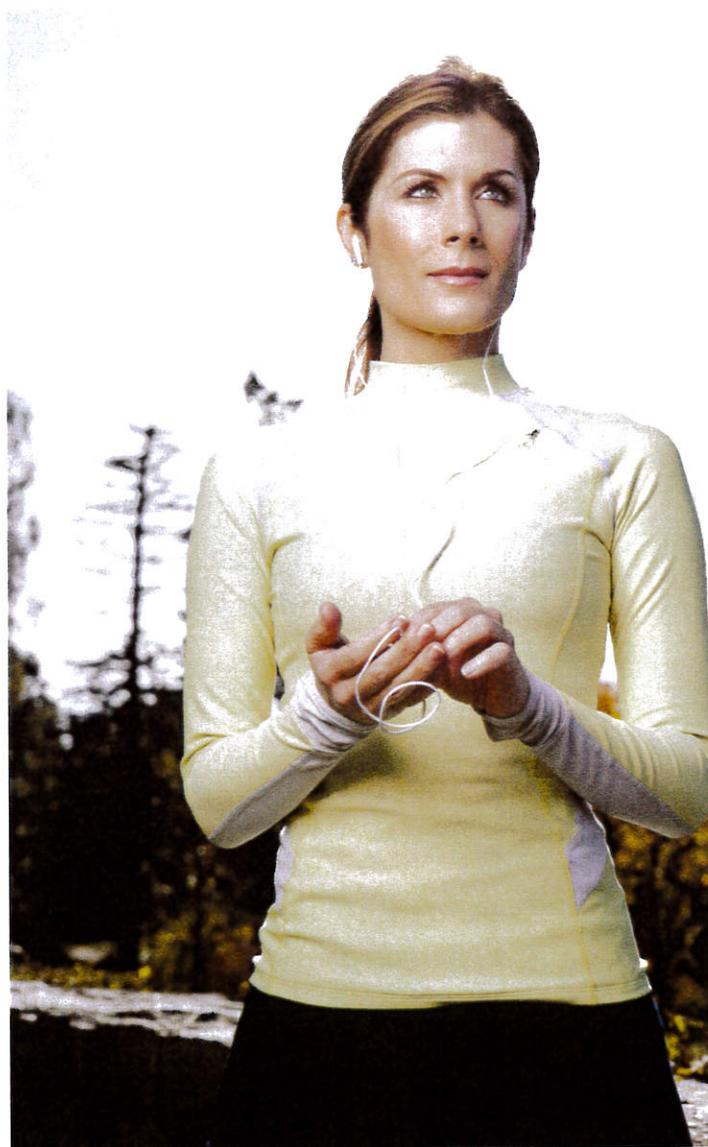
Pour vous aider à garder votre feu allumé, je vous conseille de ne pas perdre de vue ce que vous voulez et pour quoi vous le voulez. Quand arrivent les obstacles, les interférences, les peurs, les doutes, c'est en vous souvenant de votre but et de son sens que vous pouvez plus facilement trouver une solution et ne pas rester pris dans le problème.

Rien de grand n'a jamais été atteint sans obstacle de l'extérieur. C'est tout à fait normal et humain. Nous n'avons pas encore atteint la foi totale pour manifester instantanément tout ce que nous voulons.

Lorsque vous faites face à un obstacle, vérifiez quelles sont la peur et la croyance qui l'ont attiré et remerciez-vous d'avoir pu les découvrir. Donnez-vous aussi le droit d'être habité par cela, tout en sachant qu'un jour vous en serez libéré. N'essayez surtout pas de faire semblant que vous n'avez pas peur. Plus vous vous permettez d'être humain et d'avoir certaines peurs, plus celles-ci diminuent et viennent à ne plus avoir d'emprise sur vous. Vous devez surtout apprendre à aimer votre peur, c'est-à-dire à accepter que cette partie en vous soit convaincue de vous aider, de vous protéger. Ce n'est qu'en aimant, en acceptant toutes les parties en vous, que vous pouvez arriver à être ce que vous voulez.

Rappelez-vous la satisfaction, le plaisir et le bonheur ressentis chaque fois que vous avez réussi quelque chose dans votre vie depuis votre enfance. Rien ne vous empêche de garder votre feu allumé jusqu'à la fin de vos jours. Toutes les passions peuvent être bénéfiques pourvu qu'elles vous permettent d'être vous-même, d'écouter vos propres besoins.

Pensez à un désir qui fait WOW à l'intérieur de vous, juste à l'idée de le manifester. Plus le WOW est intense, plus les besoins de votre être que ce désir comblerait sont nombreux.



Lise Bourbeau, est la fondatrice de la plus grande école de développement personnel de la francophonie : *Écoute Ton Corps*. Cette école dispense une formation professionnelle en relation d'aide dans plusieurs pays. Visitez www.ecoutetoncorps.com/formation pour connaître les détails de la session d'automne.



Nora a 45 ans. Il y a un an, elle s'est remariée avec Paul, un ingénieur de 50 ans, déjà père d'une fille et d'un garçon, de 20 et 18 ans. Elle a de plus en plus de mal à supporter la présence de ses beaux-enfants et a peur que son couple finisse par voler en éclats. PAR **ERIK PIGANI**

Dépasser ses émotions avec **Écoute ton corps**



la regardait de l'extérieur. » C'était le cas de Nora, étudiante de la formation Écoute ton corps : « Je ne me sens pas très bien avec mes beaux-enfants », expose-t-elle, sans comprendre vraiment pourquoi elle réagit de cette manière. Au fil de l'entretien, elle précise qu'elle n'a aucun grief contre eux, qu'ils n'ont rien ou ne font rien de particulier qui pourrait la contrarier. « C'est juste leur présence... » Elle décrit les repas qu'elle doit préparer presque à contrecœur, pendant lesquels son mari parle librement avec ses enfants, les moments qu'il leur consacre, ceux où parfois il disparaît pour assister à un match de foot, son impression de malaise qui commence à la rendre presque malade...

« Cette première étape permet à la personne de prendre conscience de ce qui se passe vraiment à l'extérieur d'elle-même,

de mettre des mots sur des situations que, dans certains cas, on préfère ne pas réellement regarder, observe Gabrielle Burgnard. J'ai ensuite amené Nora à me raconter ce qu'elle vivait, cette fois-ci à l'intérieur d'elle-même. Cette deuxième phase de la séance est parfois longue et difficile, car certaines émotions peuvent être douloureuses. Pourtant, très vite, elle m'a dit : "Je crois que je ressens de la jalousie envers mes beaux-enfants", en avouant n'avoir jamais envisagé la situation sous cet angle-là. Je lui ai demandé de préciser son ressenti. » Très concentrée, cherchant ses mots, Nora parle de ses peurs : d'être abandonnée, que son mari lui préfère ses enfants. Une situation qu'elle avait déjà vécue enfant, avec un père qui, manifestement, lui préférerait ses frères... « Cette prise de conscience à partir de son ressenti lui a permis de faire le lien entre son passé et ses peurs actuelles, >>>

« De nombreux individus ne savent pas mettre de mots précis sur leurs émotions, explique Gabrielle Burgnard¹, consultante en relation d'aide pour l'école Écoute ton corps. Voilà pourquoi nous commençons toujours la première séance en demandant à la personne de raconter sa situation comme si elle

>>> détaille la consultante. Même si la personne ne fait pas ce lien, nous travaillons avec ce qu'elle vit dans le présent. Un point sur lequel Lise Bourbeau, la fondatrice de la méthode, insiste beaucoup, c'est l'acceptation de sa réalité. Ne pas reconnaître ce qui est, ne pas accepter la réalité des situations et de nos émotions crée à la fois de la souffrance et des résistances. » Pour Nora, il s'agissait d'accepter que la présence de ses beaux-enfants éveille de la jalousie et des peurs. Résignation ? « Pas du tout, corrige Gabrielle Burgnard. Se résigner, c'est subir et s'enfermer dans la certitude que rien ne peut changer. De même que nier ou relativiser une situation difficile est tout aussi néfaste, car cela nous conforte dans nos croyances et maintient l'angoisse et la souffrance. »

Une autre étape du travail consiste, en la questionnant, à aider la personne à devenir consciente de ses vrais désirs et de ses besoins. « Avoir plus d'attention; avoir ma juste place dans la famille; avoir plus confiance en moi et en mon mari », énumère Nora. « Et que cela vous permettrait-il d'être ? » ajoute la consultante. « Une personne tranquille et sereine », répond Nora. « Voilà l'un des fondements de la méthode, indique Gabrielle Burgnard. Nous considérons la personne comme un être global, non seulement physique, émotionnel et mental, mais aussi spirituel. Dans la plupart des situations, il faut changer en profondeur nos interprétations et nos croyances. Et l'un des meilleurs moyens d'y parvenir, c'est de s'accepter tels que nous sommes, et d'apprendre à répondre à nos besoins et à nos désirs dans la mesure de nos limites. Enfin, nous amenons la personne à poser les actions du changement. Par exemple, Nora a décidé d'assister à un match de foot avec son mari et ses beaux-enfants, plutôt que de se morfondre dans son coin et de se sentir négligée. Peu à peu, à force de petites actions conscientes, elle a réussi à mettre en place un autre schéma de sa réalité et à sortir du cercle de souffrance dans lequel elle s'était enfermée. »

1. gabrielleburgnard.fr.



À LIRE
Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau
L'auteure a identifié cinq blessures que nous subissons avant l'âge de 6 ans. En détaillant chacun des cinq masques que nous créons pour les cacher, elle nous montre comment identifier la cause de nombre de nos problèmes et comment les résoudre (Éditions ETC, 2002).

L'historique

Au début des années 1980, à la suite de problèmes personnels, la Canadienne Lise Bourbeau découvre, bien avant la grande vague des nouvelles approches psychosomatiques, que le corps est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître, tant sur le plan émotionnel et mental que spirituel. Après avoir suivi des formations aux États-Unis, elle met au point sa méthode, fondée sur l'écoute des messages que notre corps et notre environnement nous envoient. **En 1982**, elle crée au Québec le centre de développement personnel *Écoute ton corps*, qui, suite au succès rencontré, devient une école. Au début, son thème de prédilection est la nourriture, puis la méthode évolue vers d'autres aspects de la vie, comme les émotions ou l'acceptation de soi. En trente ans, plus de quatre-vingt mille personnes ont participé à ses ateliers proposés dans vingt-cinq pays, et ses livres ont été traduits en vingt langues. Cette approche peut être considérée comme une thérapie comportementale et cognitive (TCC), avec une dimension spirituelle supplémentaire.

Les praticiens

L'école *Écoute ton corps*

Elle propose une formation complète en trois phases, des ateliers de deux jours, des miniateliers de trois heures, des consultations privées. Installée à Saint-Jérôme, au Canada, l'équipe de formateurs effectue régulièrement des tournées en Europe. La liste des consultants français agréés est disponible sur le site Internet.
Rens. : 01 76 66 07 55 (France); 001 431 5336 (Canada), et ecoutetoncorps.com.

La prochaine tournée de l'équipe d'Écoute ton corps en France aura lieu à partir du 6 avril 2012 en Vendée avec Lise Bourbeau. Elle se poursuivra jusqu'au 10 juin dans les villes suivantes : Grenoble, Bordeaux, Quimper, Archamps, Nantes, Dijon, Toulouse, Paris, Strasbourg, Montpellier. Consulter le site Internet.

« Comment j'ai découvert mon corps »

Consciente de l'importance de l'harmonie entre corps et esprit, Lise Bourbeau est, depuis 25 ans, l'une des grandes ambassadrices du bien-être. Avec plus de 15 best-sellers à son actif et de nombreux ateliers donnés dans 22 pays, la fondatrice de l'école « Écoute ton corps international » nous apprend à mieux connaître notre anatomie.

Par Marilyn Moran

Après avoir donné des conférences aux quatre coins du monde, Lise Bourbeau a décidé de pérenniser son enseignement au sein d'une école, l'Écoute ton corps international. Créée au Québec, son but est d'y enseigner à ses élèves à se poser les bonnes questions sur leur corps, pour ensuite trouver les bonnes réponses.

Il s'agit donc d'une philosophie globale qui vise à réconcilier le corps et l'esprit.

Lise explique notamment comment trouver la signification de nos malaises, comment bien écouter notre corps, qu'elle définit comme « *notre plus grand ami sur terre* ». Il faut donc savoir bien l'utiliser et, pour cela, il est essentiel de bien le comprendre. Il est indéniable que nous connaissons mal notre organisme : il est rare que nous puissions décoder les messages qu'il nous envoie – ou alors, nous le faisons très mal !

L'école Écoute Ton Corps International enseigne à être d'avantage conscient de ces signaux, ces blocages, pour pouvoir ensuite les combattre et être plus serein.

En pratique, l'enseignement de Lise Bourbeau ne repose que sur deux émotions principales : l'amour et la peur. La première est innée, tandis que la seconde est créée des toutes pièces par notre mental, et varie selon les personnes.

Tout ce qui n'est pas amour est peur, et vice versa. Ainsi, lorsqu'on aime, on revoit ses priorités, on transforme son quotidien et on se sent plus fort, plus combatif. Cela paraît terriblement simpliste, et pourtant ! Si davantage de person-



nes pouvaient intégrer cette idée, on éviterait bien des maux, et cela même à l'échelle mondiale ! Oui, Lise est ambitieuse... Tout commence donc par soi-même. On écoute son corps de l'intérieur ; et extérieurement, on ressent le bien-être.

LE LANGAGE DU CORPS : DES PAROLES FORTES

Lise Bourbeau le dit clairement, son point fort est de parvenir à découvrir – quelles que soient les circonstances – le potentiel de chacun.

Selon elle, « *le corps est le reflet de notre monde émotionnel et mental* ». Et, effectivement, il essaie sans cesse d'attirer notre attention en lançant des signaux d'alarme, comme des maladies ou des malaises. Mais on ne l'écoute jamais !

Là est la source des problèmes, selon Lise. « *On se contrôle, on se contient beaucoup trop. Et souvent, il faut vraiment attendre que cela fasse très mal pour que l'on réagisse.* »

C'est difficile à imaginer, mais certaines douleurs en disent bien plus qu'on ne l'imagine. Par exemple, si on souffre de l'estomac, cela peut vouloir dire que l'on a du mal à digérer une personne ou une situation.

Autre exemple : une douleur à la gorge peut signifier que l'on a quelque chose à dire et qu'on ne parvient pas à l'exprimer.

Évidemment, le système de décodage varie au cas par cas.

Mais il est intéressant de voir que, certaines fois, notre corps s'exprime de façon très significative sans même qu'on s'en rende compte.

Voici deux exemples de ce que peuvent traduire certains comportements :

- Si vous mangez plutôt sucré, cela signifie que vous vous faites peu de compliments et que vous n'êtes pas assez doux envers vous-même. Plutôt exigeant et rarement satisfait, vous êtes probablement du genre à exécuter des pirouettes pour être aimé.
- Si, à l'inverse, vous mangez plutôt salé, cela indique que vous avez tendance à mettre votre « grain de sel » partout. Vous donnez votre opinion même quand on ne vous la demande pas et vous critiquez facilement.

Par ailleurs, les mots que l'on utilise sont parfois un autre moyen pour mieux comprendre ce que l'on ressent. Ces mots agissent alors directement sur une partie de notre corps. Par exemple :

En avoir plein le dos : on ressentira des douleurs dorsales

Ne pas le digérer : on aura quelques maux d'estomac

Être écoeuré par quelque chose : c'est dans la région du cœur que ça fera mal

Ne pas pouvoir y arriver : sentir ses jambes lourdes

Avoir peur de perdre : déclencher de la rétention d'eau ou de la constipation

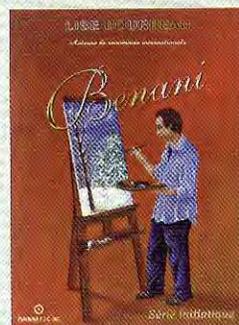
Il existe bon nombre d'autres signes à décoder pour apprendre à mieux se connaître :

- la façon de s'habiller (le choix des vêtements et des couleurs) ;
- les rêves ;
- la façon de conduire une voiture ;
- la déco de sa maison ;
- la gestuelle ;
- la morphologie.

Une fois que vous devenez conscients de l'un des aspects de votre personnalité, acceptez-le car il fait partie intégrante de vous. Vous l'avez créé. Et vous-même saurez comment en faire un atout. Voilà la clé du mieux-être, selon Lise Bourbeau.

Différents ateliers et conférences ont lieu en France régulièrement.

Toutes les infos sur : www.ecoutetoncorps.com.



À découvrir

Saviez-vous que Lise Bourbeau, auteur de quinze best-sellers dont son tout premier *Écoute ton corps*, a déjà publié deux romans dans sa nouvelle série initiatique ? Ces ouvrages visent à aider le lecteur à améliorer sa qualité de vie

en basant ses décisions sur l'intelligence et l'amour plutôt que sur la peur et la culpabilité. Ils sont rédigés d'une façon originale, caractéristique naturelle de leur auteur, et ne vous laisseront pas indifférent. Vous serez captivé jusqu'à la fin de votre lecture.

Par Lise Bourbeau

Éditions ETC - Prix 22,90 €



Ontmoeting met
Rencontre avec

Lise Bourbeau

**MIJN LICHAAM,
DIE ILLUUSTERE ONBEKENDE**

**MON CORPS,
CET INCONNU**

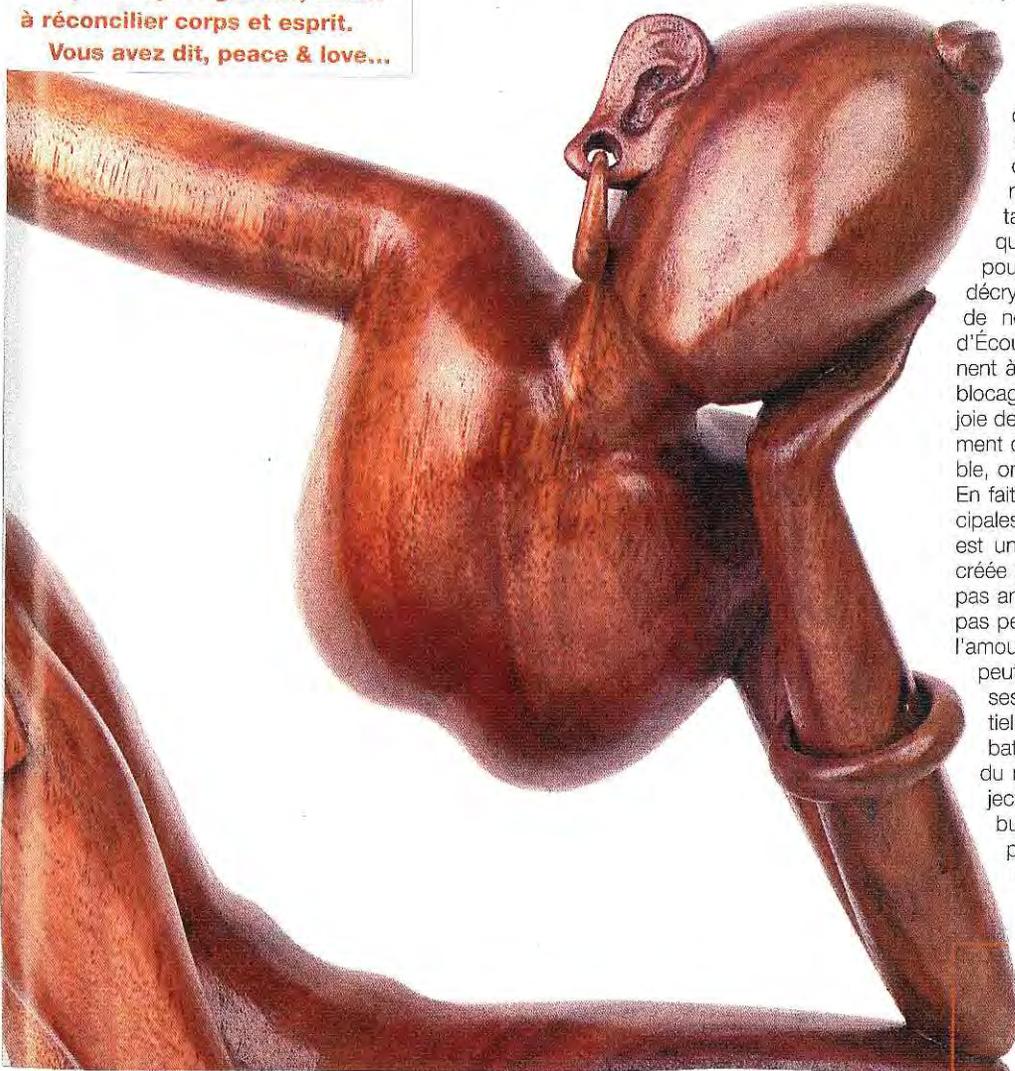
Si le bien-être est tendance en ce début de 21ème siècle, Lise Bourbeau - Canadienne, figure de proue du mouvement - avait une sacrée longueur d'avance! En 1982, consciente que le "tout à la réussite" au détriment de l'être allait faire des ravages, elle crée Écoute Ton Corps International. Cette "école de vie pour un mieux-être" enseigne une philosophie globale, visant à réconcilier corps et esprit.

Vous avez dit, peace & love...

Vingt-deux ans d'existence, 50.000 participants, ateliers donnés dans 23 pays et en 7 langues, 15 best-sellers (traduits dans 9 langues)... Et plus d'un million de livres vendus! Sans compter le nouveau lancement au Japon, avec 10.000 livres écoulés en trois semaines! Tel est le palmarès de Lise Bourbeau, étonnante personnalité qui arrive à mêler succès et harmonie, action et ressourcement, célébrité et proximité. Cette femme à l'enthousiasme communicatif est née avec l'esprit d'entreprise dans le sang! Avant de lancer sa propre école - Écoute Ton

Corps International - elle a vu défiler près de 40.000 personnes lors de formations à la vente. On peut dire que la psyché humaine, avec ses masques, ses trouilles et ses bleus à l'âme, elle connaît! Un jour, elle fait un rêve prénant. "J'ai rêvé que j'enseignais à tout le monde ce que j'avais appris au cours de ces années d'écoute de l'être humain. Je me sentais dans un état d'exaltation incroyable", explique-t-elle. Il n'en fallait pas plus pour que cette grande chercheuse devant l'éternel, fascinée depuis l'enfance par les rapports humains, crée dans la foulée son école, sa philosophie et son premier atelier.

Une philosophie très spirituelle (elle parle beaucoup de Dieu qui, pour elle, est une autre appellation de l'amour, mais elle insiste sur le fait que son enseignement n'est pas religieux), basée sur le fait que "le corps humain est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître, tant aux plans émotionnel et mental que spirituel". Un corps méconnu, pour ne pas dire mal aimé, dont nous décryptons mal les messages qu'il tente de nous lancer... Les enseignements d'Écoute Ton Corps International apprennent à être davantage conscient de ces blocages, afin de les transformer en paix, joie de vivre, bien-être, etc. Un enseignement qui se veut volontairement abordable, on pourrait presque dire simpliste... En fait, il n'y a que deux émotions principales: l'amour et la peur. La première est un héritage naturel, la seconde est créée par notre mental. Tout ce qui n'est pas amour est peur, et tout ce qui n'est pas peur est amour. Quand on est dans l'amour - de soi, des autres, de la vie - on peut transformer son quotidien, réviser ses priorités, réaliser son plein potentiel... Ça peut paraître horriblement bateau, mais si on intégrait ça, la face du monde s'en porterait mieux! L'objectif d'Écoute Ton Corps? "Contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre la paix intérieure". Ambitieux, mais c'est vrai que tout commence par soi...



Mochi, Décembre 2004.
Belgique

ÉCOUTE TON CORPS IN BELGIË EN BELGIQUE

Er vinden regelmatig conferenties en ateliers (Écoute ton corps, Dialogue intérieur, Principes féminin et masculin, Se libérer de la culpabilité,...) plaats in België. Neem voor meer informatie contact op met:

Divers conférences et ateliers (Écoute ton corps, Dialogue intérieur, Principes féminin et masculin, Se libérer de la culpabilité,...) ont lieu régulièrement en Belgique. Pour en savoir plus:

Satchiko Yoshida,
Tel.: 02. 675 51 32
s-y@skynet.be
www.ecoutetoncorps.com

DE MON ÂME À TON ÂME

Elle met tout de suite à l'aise, Lise. Avec son joli accent canadien, elle tutoie dès le premier abord... Tout comme dans ses ouvrages. Normal, ne partageons-nous pas la même humanité? Une proximité qui flirte avec la complicité. Parler avec elle, c'est vraiment se sentir en lien. D'être à être. À la fin de l'entretien, elle ne se contente pas de dire au revoir, elle vous souhaite du bonheur sur votre chemin de vie. Une entrevue chaleureuse...

Si vous deviez résumer votre enseignement en une phrase?

C'est une philosophie de vie qui aide les gens à améliorer leur qualité de vie. Le fond de mon enseignement, c'est aider à découvrir sa puissance intérieure et développer son niveau de conscience.

Votre point fort?

Découvrir en toutes circonstances le potentiel de chacun.

C'est assez antinomique: vous parlez d'épanouissement spirituel et pourtant, vous êtes un exemple de réussite matérielle...

On peut être spirituel dans la vie matérielle. Il n'y a pas d'obligation de séparer les deux pôles! Une fois que tu es en harmonie avec toi-même et les autres, le matériel est une énergie qui circule.

Vous dites qu'un des objectifs d'Écoute Ton Corps International est de chercher la paix mondiale, en commençant par sa propre paix intérieure...

C'est une révolution tranquille. Quand une personne dans une famille entame un cheminement personnel et une démarche d'acceptation de soi, d'ouverture à l'amour, de compréhension de ses blocages, elle rayonne. Ce processus de contamination fait bouger tout le monde autour. Ça peut aller loin...Au-delà de ça, c'est une philosophie globale qui tend vers un respect au sens large. Par la pensée positive, tu te sens mieux dans ta peau. Comme tu te sens mieux dans ta peau, tu as envie d'aller vers un mode de vie plus sain, plus naturel, plus harmonieux. Et ça déteint à nouveau sur tes proches.

Pour vous, il est possible de mettre des mois sur des maux?

Le corps humain est d'une intelligence extraordinaire! Le corps physique est le reflet de notre monde émotionnel et mental. Il essaie d'attirer notre attention, notamment en lançant des signaux d'alarme, comme des maladies ou malaises. Le problème, c'est qu'on ne l'écoute pas! On se contrôle beaucoup et, souvent, il faut que ça fasse vraiment mal pour qu'on en prenne conscience et qu'on l'écoute. Chaque partie du corps nous enseigne quelque chose sur nous. Par exemple, en généralisant, on peut dire que si on souffre de l'estomac, c'est qu'on a du mal à digérer une personne ou une situation, ou qu'un problème à la gorge signifie qu'on a quelque chose à dire...Mais le système de décodage peut varier de personne à personne, en fonction de la personnalité et de la situation vécue.

Pensez-vous que le développement rapide des techniques liées au bien-être est une vogue passagère ou une lame de fond qui traduit un changement de société en profondeur?

Vous le voyez bien autour de nous, nous sommes appelés à changer! D'autant que nous entrons dans l'ère du Verseau (une ère considérée comme spirituelle, ndr). Mais le changement fait peur à l'humain... Ou plutôt, l'ego ne veut pas changer. Il n'est pas facile de prendre la responsabilité de se remettre en question. Souvent, l'être humain préfère être stable dans son malheur plutôt que de risquer quelque chose de nouveau. Je trouve qu'il y a un grand manque de responsabilité! À ne pas confondre avec la culpabilité. Nous sommes sur Terre pour être responsables et assumer ce qui nous arrive. Mais on préfère rejeter la faute sur l'extérieur: les autres, l'environnement, les politiques, ... Mais je suis très confiante pour l'avenir. Je le vois dans mes ateliers, les gens évoluent de plus en plus vite. Je viens de donner une conférence à Lausanne. Or, la Suisse est plutôt considérée comme un pays rigide. J'ai eu face à moi 350 personnes enthousiastes, pleines de vie, avec une belle énergie. À Bruxelles aussi, les gens sont de plus en plus enthousiastes. L'envie d'aller plus loin dans la découverte de soi-même et d'aller vers un mieux-être est de plus en plus présente.

Quelles sont vos sources d'inspiration?

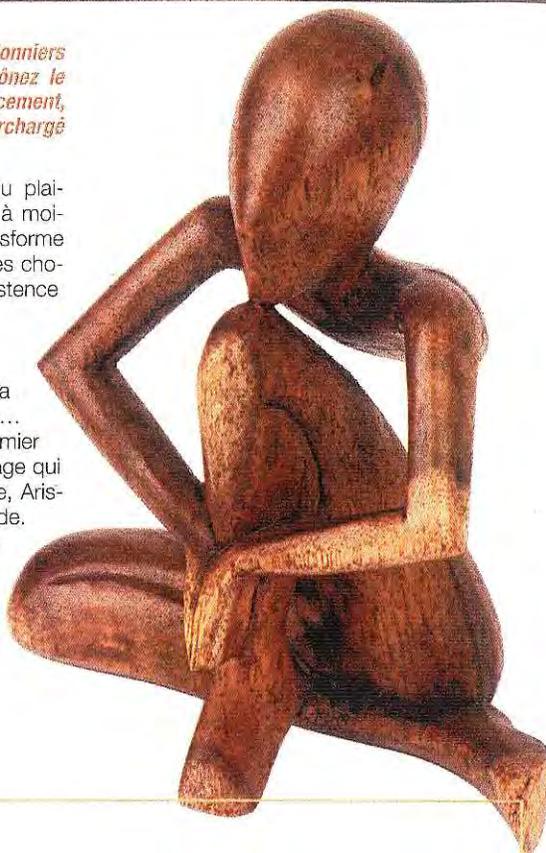
Je suis une chercheuse devant l'éternel et je suis très curieuse. Tout m'intéresse. Je vais chercher plein de choses un peu partout et je simplifie beaucoup pour rendre cela abordable. L'enseignement d'amour de Jésus, par exemple, est une grande source d'inspiration, mais je l'arrange à la moderne.

On dit toujours que ce sont les cordonniers les plus mal chaussés... Vous prônez le bien-être, l'harmonie et le ressourcement, et pourtant vous avez un agenda surchargé et vous êtes non-stop en voyage...

(Rires) Mais mon travail, c'est du plaisir! J'applique ce que j'enseigne à moi-même, jour après jour, et ça transforme ma conscience, ma perception des choses et de ce que je vis. J'ai une existence très agréable.

Quels sont vos projets?

Il y en a beaucoup... Déjà, il y a la sortie de mon ouvrage au Japon... Et puis, il y a l'écriture de mon premier roman initiatique. Un livre à message qui sortira l'été prochain. Côté histoire, Arissel, le personnage principal, décède. Toute sa vie, il l'a basée sur l'argent et il voit toutes les questions qui se soulèvent autour de ça après son décès... L'occasion d'aborder des questions philosophiques, existentielles et essentielles.



À LIRE

Le pilier de l'enseignement de Lise Bourbeau est "Écoute ton corps" (Tome 1), éd. E.T.C. Inc. Un ouvrage pratique, illustré d'exercices pratiques afin de vivre en pleine conscience. Pour le commander (ainsi que les autres ouvrages, cassettes ou CD), rendez-vous sur

www.ecouteteloncorps.com

À MÉDITER

☉ Tu nourris ton corps physique comme tu mènes ta vie.

☉ On ne peut donner ce que l'on n'a pas. Si tu es rempli de doutes, de peurs et d'inquiétudes, tu ne peux procurer de bonheur à quelqu'un d'autre. Commence à penser à toi et à te faire arriver de belles choses. Automatiquement, tu les sèmeras autour de toi.

☉ Tout ce qui n'a pas été accepté se répète continuellement dans ta vie. Souviens-toi que tout ce qui t'arrive est justement là pour t'apprendre quelque chose.

☉ Je suis le seul maître de ma vie. Je réalise qu'en pensant je crée. Je deviens ce

que je pense, alors mon bonheur, ma prospérité, l'amour et l'harmonie dépendent de mes pensées.

☉ Toutes les émotions de l'être humain viennent de la même source: la pensée. Ce n'est jamais la faute des autres. Selon la grande loi de la responsabilité, tu es l'unique responsable de tes émotions.





SANTÉ

La méthode de Lise Bourbeau vise à se sentir mieux avec soi-même mais également avec les autres.

Reporters/Design Pics

Écouter son corps pour vivre mieux

La Québécoise Lise Bourbeau prône l'écoute de son corps pour mieux se connaître, s'accepter et s'aimer. Et ainsi gagner en sérénité, en joie et en santé.

• Michel PAQUOT

« Je suis le seul responsable de ma vie. » C'est le message que, depuis trente ans, Lise Bourbeau ne cesse de répéter lors d'ateliers organisés au Canada et en Europe (1) ou dans des ouvrages vendus à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires. « Au début des années 1980, se souvient-elle, j'avais pris du poids. Et comme aucun régime ne fonctionnait, j'ai commencé à noter tout ce que je mangeais et buvais. À l'époque, je travaillais depuis quinze ans dans le domaine de la vente, j'apprenais aux gens à être positifs, à se conditionner mentalement. Je m'intéressais à la psychologie, au développement personnel. Mais



prendre conscience de la façon dont je m'alimentais m'a permis d'aller plus loin dans le spirituel. J'ai compris combien mon ego était énorme, combien j'étais rigide, voulant tout contrôler. Il fallait que tout soit à mon goût. Et j'ai aussi compris les raisons de mon divorce. Je me suis alors mise à manger quand j'avais faim, sans me soumettre à des horaires contraignants. Et le fait d'écouter mes besoins alimentaires m'a appris à écouter mes autres besoins. Ainsi que ceux de mes enfants qui m'ont, du coup, trouvée plus agréable à vivre. Et dans l'année qui a suivi, mes malaises physiques ont tous disparu. J'ai ainsi découvert qu'il existait un lien entre la façon de penser et la maladie. »

Et c'est un rêve, où elle donne une conférence devant un millier de personnes auxquelles elle enseigne à écouter leur corps, et d'où elle sort « exaltée », qui la pousse à abandonner une carrière florissante pour ouvrir son école en 1982. Convaincue que, pour trouver son bonheur, il nous faut écouter notre « Dieu intérieur ».

Deux ans après, elle crée un Centre de développement personnel qui va prendre une dimension internationale grâce à ses livres. Le premier d'entre eux, *Écoute ton corps*, a aujourd'hui dépassé les 770 000 exemplaires. Celle qui, étudiante, détestait écrire, a publié plus de vingt ouvrages devenus tous des best-sellers. « Ils sont une extension de mon enseignement, précise-t-elle. Les gens me disaient qu'à la fin d'un atelier, ils étaient pleins de bonnes intentions mais qu'ils les oubliaient une fois rentrés chez eux. Et qu'un livre les aiderait grandement. »

Lise Bourbeau distingue trois corps : le mental, l'émotionnel et le physique. Le premier pense, organise mémorise ; le deuxième sent et ressent, c'est le corps des désirs qui attire les choses positives mais aussi négatives ; le troisième aide à passer à l'action. Et écouter son corps, c'est être à l'affût des signaux reçus de ce trio. « Si je suis rigide dans mon alimentation, par exemple, cela veut dire que je le suis également dans d'autres domaines de ma vie. Or il faut

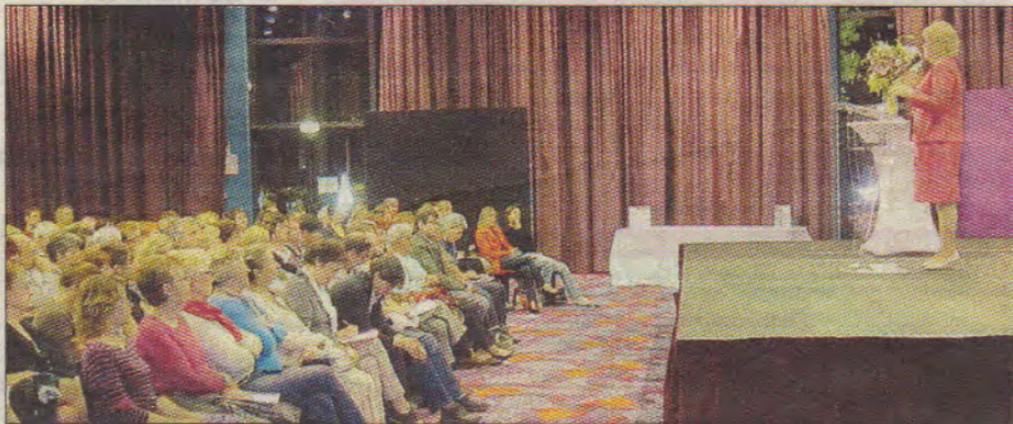
sans cesse chercher à évoluer, ne pas s'enfermer dans des certitudes mais être ouvert aux choses nouvelles. Ne pas toujours penser, agir, manger de la même façon, croire aux mêmes choses. Et chaque génération doit aller plus loin que la précédente. C'est pourquoi on a intérêt à écouter nos enfants, à leur poser des questions, à parler avec eux pour savoir comment ils pensent. »

Si aujourd'hui, son enseignement est dispensé avec succès dans vingt-deux pays et quasiment autant de cultures différentes, c'est, pense Lise Bourbeau, grâce à son côté « pratico-pratique ». Elle apporte en effet des moyens concrets, par exemple pour réagir face à quelqu'un qui nous critique ou, lorsqu'on est en colère, pour se comporter positivement plutôt que de crier ou bouder jusqu'à ce que l'autre s'excuse. Selon elle, le chemin pour y arriver passe par l'amour, celui de soi et celui des autres. « On aime les autres comme on s'aime et les autres nous aiment comme on les aime, remarque-t-elle. Si on l'accepte, on se responsabilise et on arrête d'accuser tout le temps les autres, de les culpabiliser parce que l'on se sent nous-mêmes coupable. Car être responsable, ce n'est pas se sentir coupable. Mais ce n'est pas facile car notre ego est très fort, il veut toujours prendre le dessus et que ce soit la faute de l'autre. » ■

> (1) À Bruxelles les 27 et 28 octobre prochains (02/498053789, bruxelles@ecoutetoncorps.com)
 Dernier ouvrage paru : « Diane, Faire la paix avec le passé », Editions Etc., 547 p., 23 €

« Être bien dans son corps, ça s'apprend »

Dernièrement, la conférencière Lise Bourbeau, fondatrice de la plus grande école de développement personnel au Québec, a rassemblé plus de trois cents personnes dans la salle de spectacle du Casino de Pougues-les-Eaux. Des Nivernais, mais également un public venu des départements voisins, ayant entendu parler ou connaissant l'enseignement destiné à aider un grand nombre de personnes à améliorer leur qualité de vie.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL. Devant un auditoire curieux et attentif, Lise Bourbeau a prôné l'amour et l'acceptation de soi en utilisant des moyens concrets et faciles à appliquer pour aider les gens à améliorer leur vie.

Dans son intervention, Lise Bourbeau a expliqué, avec simplicité et conviction, ce qui pouvait bloquer les désirs. « Être bien dans son corps, ça s'apprend ! Ces techniques simples et accessibles à

tous, doivent aider à transformer votre vie ». La seconde partie de la conférence a été réservée aux questions émanant, par écrit, de la salle. Plusieurs thèmes ont été abordés. Auteure reconnue mondia-

lement, Lise Bourbeau a écrit une vingtaine d'ouvrages, dont plusieurs best-sellers, qu'elle dédicaca en fin de conférence. En plus, elle diffuse son enseignement à travers le

monde, avec également des ateliers « Écoute ton corps ». De nombreuses personnes ont suivi ses cours et certains sont devenus consultants.

Contact. Evelyne Kieffer au 06.74.98.71.58. ■

ЖИВИ БЕЗ БОЛИ!

НАШЕ ТЕЛО ЗНАЕТ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, УВЕРЕНА ЛИЗ БУРБО, КАНАДСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПИСАТЕЛЬ, ПРОСВЕТИТЕЛЬ И ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО»

ПРАКТИКА
НЕОБХОДИМА!

Даже если ты прочла все книги Лиз Бурбо, посетить семинар стоит. Здесь происходит энергетический обмен опытом.

Лиз Бурбо знаменита своим нестандартным взглядом на глубинные причины болезней, травм, боли как таковой. По мнению психолога, все эти проявления – своего рода код, при помощи которого наше тело пытается поведать нам о внутренних конфликтах, непрощенных обидах, нелюбви к самому себе – словом, о тех состояниях, которые мы обычно не принимаем и не любим. Болезнь – это крайняя мера, организм прибегает к ней только тогда, когда другие способы «достучаться» до нашего сознания не срабатывают.

Если посмотреть на свое здоровье с этой точки зрения, становится понятно, почему фармацевтические препараты и вообще любое узконаправленное лечение так часто оказываются малоэффективными. Ведь если мы просто «глушим» недуги, не вникая в их метафизические причины, то действуем лишь на поверхностном уровне. По-настоящему избавиться от болезни можно, лишь вникнув в «послание», которое она несет и отказавшись от

Лиз Бурбо и Школа «Слушай свое тело»



ЛИЗ БУРБО – ИЗВЕСТНЫЙ ПСИХОЛОГ, АВТОР 20 БЕСТСЕЛЛЕРОВ, ПЕРЕВЕДЕННЫХ НА 20 ЯЗЫКОВ. Ее Школа «**Слушай свое тело**» в этом году празднует 30-летний юбилей. Преподаватели Школы и сама Лиз Бурбо преподают учение о безусловной любви, истинном прощении, глубинном принятии себя и других. Секрет огромных аудиторий, которые собирает Школа Лиз во всем мире, – в искренней манере изложения и практичности учения.

деструктивного образа мышления. Сделать это непросто. Но результат стоит усилий! Ведь проведя серьезную внутреннюю работу, ты получишь и дополнительный бонус: изменятся к лучшему все обстоятельства твоей жизни!

Почему люди болеют?

Задумывалась ли ты над тем, что боль – это одно из наиболее эффективных средств, помогающих нам развиваться и совершенствоваться? Речь не о том, чтобы сцепив зубы терпеть физические мучения – когда боль начинает влиять на качество жизни, облегчить свое состояние при помощи медикаментов вполне допустимо. Однако наряду с лечением нам не мешало бы обратиться к своему внутреннему «я» и провести самоанализ. Если проигнорировать необходимость самоанализа и работы над собой, боль вернется снова, потому что неизменными остались наше поведение и образ мышления. Их простым приемом лекарств изменить невозможно. Важно понимать, что боль, которую человек переживает на уровне тела, всегда пропорциональна душевной боли. Не бывает такого, чтобы боль возникала только на материальном плане: каждый ее эпизод связан с эмоциональным и ментальным поведением/проявлением. Эта боль подсказывает нам, что мы позволяем нашему образу мышления (верованию) руководить нами – и это мешает нам следовать своим потребностям. Ведь такие верования поддерживают наш страх перед собой настоящим. Подобное поведение препятствует тому, чтобы мы стали тем, кем мы хотим быть, а, значит, не позволяет любить себя. Некоторые люди, особенно те, которые страдают от травмы несправедливости, имеют высокий порог терпимости боли. Этим людям еще труднее прислушиваться к своему телу, а значит и к своим потребностям. Им слож-

нее любить себя, если они считают себя несовершенными с точки зрения собственных «норм». Люди, у которых присутствует травма отверженности (подробнее в книге Лиз Бурбо «5 травм, которые мешают быть самим собой»), даже умудряются полностью отрицать боль. Как правило, тело людей этих двух типов вынуждено посылать им очень сильные физические страдания для того, чтобы привлечь внимание своего «хозяина».

Любовь – ключ к истинной свободе

Как только у тебя появляется боль, спроси себя, в какой ситуации она мешает тебе больше всего (или сильнее всего мешает тебе чувствовать себя хорошо). Ответ позволит тебе обнаружить направление, в котором следует двигаться дальше, анализируя свое внутреннее состояние. Спроси себя также, КЕМ (или КАКИМ) эта боль мешает тебе БЫТЬ? Так ты узнаешь, кем или каким ты хочешь быть, то есть чего ты хочешь для самого себя. Затем диагностируй страх: что может произойти для тебя страшного, если ты осмелишься быть тем, кем хочешь? Так ты поймешь, ЧТО ИМЕННО тело хочет сказать тебе при помощи боли. В большинстве случаев оно всегда призывает нас любить себя больше, то есть принимать свое «я» в любом состоянии, каждый день, даже если то, кем (каким) мы являемся, нам кажется плохим, ненормальным и неприемлемым другими. Любить себя – это принимать себя, даже если мы не являемся в каждое мгновение тем, кем мы хотим быть. Это означает прекратить обвинять себя и захотеть себя изменить. Один тот факт, что ты начнешь принимать себя такой, какой ты не хочешь быть, поможет тебе стать той (такой), какой ты хочешь быть.

Семинары Лиз Бурбо

В июне Школа Лиз Бурбо проведет в Киеве серию практических семинаров.

Семинар «Слушай свое тело» (16-17 июня 2012 года) – это базовый семинар всего обучающего курса, который поможет понять основные принципы учения Лиз Бурбо, учит правильно работать с собой, а также помогает более осознанно читать книги Лиз Бурбо. Ты научишься осознать причинно-следственные связи событий.

Семинар «Процветание и изобилие» (18-19 июня 2012 года) поможет тебе перестать быть жертвой денежных проблем и научит, как привлекать изобилие и достаток в свою жизнь. Причем речь будет идти не только о материальном, но и о духовном процветании.

Семинар «Вернуть себе свободу» (21-22 июня 2012 года) позволит тебе понять степень своей внутренней свободы во всех сферах жизни. Ты сможешь осознать блокировки, которые препятствуют истинной свободе. После этого ты освоишь конкретные методы, которые помогут тебе обрести естественную свободу!

Регистрация: (095) 48-998-49, (050) 609-27-99; на сайте listentoyourbody-kyiv.com; по эл. почте info@listentoyourbody-kyiv.com

Книги Лиз Бурбо простым и доступным языком рассказывают о взаимосвязях между телом и психикой, учат строить взаимоотношения, жить в гармонии с собой и окружающим миром.





Слушай себя

В ежедневной суете и суматохе мы часто не успеваем задуматься над тем, что, как и для чего мы едим. В разговоре с «ХлебСоль» Лиз Бурбо, серьезно исследовавшая тему взаимоотношений человека и его тела, делится наблюдениями.

текст подготовил: **Дмитрий Алenuшкин**

ХлебСоль: Наш журнал читают женщины, уделяющие большое внимание красоте еды: эстетический компонент завтрака, обеда и ужина является для них вопросом стратегической важности. Насколько, с вашей точки зрения, важна эта сторона организации питания? Какое значение имеет ритуал подачи пищи на стол?

Лиз Бурбо: Думаю, что он очень важен. Я сама люблю готовить – люблю игру красок, люблю красивый стол. Хотя это бывает и не слишком полезно для физического тела: ведь вы можете употреблять самую разную пищу, которая вашему телу не особенно нужна, зато она прекрасно выглядит и хороша для вашего эмоционального тела. А наиглавнейшей потребностью эмоционального тела является красота. Всякий раз, когда мне случается прийти в ресторан, в котором заправляет шеф-повар, умеющий красиво оформить блюда, я по меньшей мере пару минут не решаюсь приняться за еду: не хочется разрушать то, что лежит передо мной на тарелке, – такая это красота! Конечно, есть полезную пищу, которая при этом красиво подана, – это идеальный вариант. Если вы сами приготовили еду, да еще и заставили ее выглядеть привлекательно, это означает, что она была сделана с любовью, что вы вложили в нее немного своей любви. А если вы едите пищу, которая была приготовлена и подана с любовью, для вашего тела это имеет огромное значение.

ХС: То есть вы считаете, что красиво поданная еда полезна для эмоционального тела?

Л.Б.: Да, это источник его питания. Подпитывая свое эмоциональное тело, вы обеспечиваете себе хорошее самочувствие. Из-за того, что эмоциональное тело не получает

достаточной подпитки, люди становятся нервными и чрезмерно эмоциональными.

ХС: Наши следующие вопросы – об эмоциях и аппетите. Какая связь существует между аппетитом и эмоциями? Могли бы вы назвать какие-нибудь простые правила, которые помогут отличить истинную потребность в пище от так называемого переедания, вызванного стрессом, привычкой, социальным окружением или другими внешними факторами?

Л.Б.: Многие переедают из-за того, что их обуревают эмоции – и, кстати, это не обязательно негативные эмоции. Некоторые перевозбуждаются из-за полученных новостей. Это возбуждение заставляет человека переедать, а он никак не может остановиться. Но для тела это вредно: вы задаете своему телу лишнюю работу – переваривать, перерабатывать и усваивать все, что вы съели. Поэтому наилучший способ справиться с ситуацией, когда вы ловите себя на том, что все время жуете, – это попытаться понять свои эмоции. В противном случае процесс поглощения пищи превращается в заполнение бездонной бочки. Вот тогда и получается, что человек не понимает, насытился ли он, потому что неголодным принялся за еду. Так что, когда вы замечаете за собой такую слабость, просто притормозите на минутку и спросите себя: «А действительно ли я хочу это съесть?» Это реально помогает удержаться от скверной привычки – слишком много есть от нервов. Всегда можно сказать себе: «Да. Я слишком много ем, потому что меня переполняют эмоции, и надо это прекратить. Я сейчас испытываю не физический голод, а психологический». Люди ощущают психологический голод, когда им одиноко, когда у них стресс или когда на них обрушились слишком плохие

или слишком хорошие новости. Большинство людей не знают, как с этим совладать, и тогда им требуется еда. До какого-то момента это единственный способ справиться с эмоциями, но со временем они могут научиться тому, чтобы есть только тогда, когда они по-настоящему голодны.

ХС: А как насчет перекусов?

Л.Б.: Можно есть понемногу пять или шесть раз в день. От этого вы не наберете вес: единственный способ растолстеть – это есть, а потом мучиться чувством вины. Относитесь к еде правильно – и ваше тело всегда будет в хорошей форме.

ХС: О чем нам может рассказать тело слишком худого или слишком полного человека? Как можно интерпретировать эту информацию?

Л.Б.: Чрезмерная худоба (или полнота) человека связана пятью эмоциональными травмами: отвергнутого, по-

(женщины такого типа шире в бедрах, а мужчины – в плечах), это признак травмы предательства. Те, кто легко чувствует себя преданным, не доверяют другим людям. Поэтому им приходится постоянно быть настороже, им надо показать другим: «Я все контролирую, тебе не взять надо мной верх». Им надо продемонстрировать свою силу, поэтому они формируют свое тело так, что оно, даже имея лишний вес, будет создавать впечатление, будто человек очень силен. Люди, которые набирают вес равномерно и неуклонно, не округляются и не имеют выраженной полноты в бедрах или плечах – мне их внешность говорит о том, что они страдают от несправедливости. Люди такого типа любят демонстрировать, что у них «нет проблем». Лишний вес для них – род круговой обороны, поскольку они являются

LISE BOURBEAU

КОНТРОЛЬ ПЛОХ ТЕМ, ЧТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВЫ ЕГО УТРАЧИВАЕТЕ. ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СТОРОНА КОНТРОЛЯ В ТОМ, ЧТО ОН НИЧЕГО НЕ РЕШАЕТ.

кинутого, униженного, травмами предательства и несправедливости. Если человек с виду очень худ и мал – это признак травмы отвергнутого. Такие люди чувствуют себя отверженными – это легко заметить просто в разговоре или споре с ними. Они склонны путать то, что они делают, с тем, кем они являются. Люди с излишним весом могут быть носителями иных травм. Если человек выглядит пухлым, это связано с травмой унижения. Такие люди очень легко чувствуют себя униженными. Если человек плавно набирает вес

людьми очень чувствительными, но не желают показывать свою чувствительность. Так что тело – очень интересный объект для изучения.

ХС: А что вы скажете насчет мужчин с пивным брюшком?

Л.Б.: Это может быть признаком травмы предательства.

ХС: А дамы с крупными бедрами, значит, очень чувствительны?

Л.Б.: Именно! Крупные бедра и большой живот – признаки травмы предательства.

ХС: А какие органы тела (и их состояние) сигнализируют нам о том, что с телом что-то серьезно не в порядке?

Л.Б.: Это, определенно, те органы, которые связаны с потреблением пищи и пищеварительной системой. В своих книгах я говорю о том, что если человек чувствует слабость или тошноту после еды, это означает, что на самом деле суть не в том, что он не может что-то переварить. Это кого-то он «не переваривает»! Возможно, поссорился с кем-то во время трапезы или перед ней, поэтому не в состоянии переварить пищу. Вот, например, многие люди говорят что-то вроде: «Вчера вечером я ел креветки, и теперь у меня несварение – все, не буду больше их есть!» Нет, это не на креветки у вас аллергия, а на окружающих людей! Вот почему работа пищеварительной системы может создавать такое впечатление, будто дело в том, что и как вы едите, но за этим могут стоять гораздо более глубинные причины.

ХС: Многие женщины в России считают, что воздерживаться от пищи после шести часов вечера – самый надежный способ поддерживать стабильный вес. Какого рода советы вы могли бы им дать относительно распорядка завтрака, обеда и ужина? Каково Ваше отношение к диетам?

Л.Б.: На самом-то деле я больше не верю ни в трехразовое питание, ни в питание по строгому распорядку. Я считаю, что нам следует есть тогда, когда мы голод-

ны: иногда это бывает один раз день, а иногда – и четыре раза. Просто ешьте тогда, когда ощущаете голод, и как можно чаще повторяйте себе: «Чего бы мне хотелось съесть? Сладкого или соленого, твердого или нежного?» Старайтесь догадаться, что именно вам требуется, когда испытываете голод. Если вы не голодны, ваше тело никоим образом не может сказать вам, что ему нужно. В общем, я не верю в трехразовое питание, потому что эта система родилась давным-давно, когда люди занимались в основном физическим трудом. В пять или шесть утра они уже выходили на работу в поле – ну, разумеется, им необходим был плотный завтрак или обед! Больше мы так не работаем. Мы не настолько много занимаемся физическим трудом! Несомненно, при напряженной физической работе вам требуется больше пищи. Что касается меня, то я категорически против диеты, поскольку, садясь на диету, вы должны сами себя сдерживать. Контроль плох тем, что рано или поздно вы его утрачиваете. Например, сидя на диете, вы порой теряете контроль над тем, что едите, или над тем, что пьете, или над собственным настроением – или еще в какой-то сфере. Никто не может контролировать все и сразу. Отрицательная сторона контроля в том, что он ничего не решает.

ХС: Что бы вы могли посоветовать молодым мамам, дети которых отказываются есть? Следует ли им приучать детей есть по расписанию?

Л.Б.: Современные дети – они такие. Они гораздо больше настроены на свои тела, чем мы, когда были в их возрасте. И нам определенно следует поощрять их есть то, что они хотят. У меня восемь внуков, и даже речи нет о том, чтобы посадить их за стол тогда, ког-

да они не голодны, или накормить тем, чего они не хотят. И мой старший сын был точно таким же: я никогда не могла заставить его поесть – он просто «отсиживал срок» за столом. В те дни я верила в пользу трехразового питания, поэтому заставляла его садиться за стол, иначе бы он не стал. А через час тако-го сидения я теряла терпение и говорила: «Все, уходи вон из кухни!» Теперь-то я поступаю умнее: надо позволять детям есть тогда, когда они захотят сами, и то, что найдут в холодильнике. Не обязательно горячую еду. Даже если ребенок съест холодную картошку, а не горячую, менее питательной от этого она не станет. Некоторые родители говорят: «Ну, если позволить детям есть то, что они захотят, то они будут есть что попало!» Но кто же покупает это «что попало»? Покупайте качественные продукты. Просто позаботьтесь о том, чтобы в доме была хорошая питательная еда.

ХС: А что, если они скажут: «Я хочу есть только шоколад – он мне нравится?»

Л.Б. Ну так просто не надо держать шоколад в доме. Если ребенок голоден, скажите ему пойти и взять себе что-нибудь из того, что имеется в наличии. Когда я начала поступать так, мои дети были подростками, и я сказала им: «У меня нет времени готовить по пять-шесть раз на дню, так что, если у вас нет аппетита в тот момент, когда я приготовила еду, вы просто съедите ее попозже, да и дело с концом». И все отлично получилось, и работы стало гораздо меньше.

ХС: Россия – край суровых зим. Многие люди считают, что для того, чтобы «продержаться» в холода, им необходимо увеличивать объем плотной пищи – такой как мясо, картофель и крупы. Не

могли бы вы порекомендовать нам, какая пища наиболее приемлема для холодного времени года, если мы ставим себе цель оставаться стройными и держать форму?

Л.Б.: Это опять-таки убеждения, пришедшие к нам из далекого прошлого: мол, поскольку в холодных странах люди много работают на свежем воздухе и в сельском хозяйстве, им, конечно, требуется больше питательной и жирной пищи. Но теперь это уже не так. Большинству людей, если они с утра садятся в машину или метро и едут на работу, чтобы весь день просидеть в каком-то помещении, требуется не больше еды, чем в любое другое время года. Я не вижу между сезонами особой разницы. Исключение – те, кто работают на улице и заняты физическим трудом.

ХС: Считаете ли вы, что в течение всего года следует поддерживать значительное разнообразие в рационе?



ЛИЗ БУРБО (LISE BOURBEAU) /Всемирно-известный психолог, просветитель, автор многочисленных бестселлеров, основатель одного из крупнейших центров личностного развития в Квебеке (Канада). В основе теории Лиз Бурбо лежит мысль: любая проблема физического характера отражает скрытые проблемы на эмоциональном и ментальном уровнях. В своих книгах Бурбо пишет об ответственности перед самим собой, умении доставлять себе удовольствие, слушать свое тело и его сигналы. Среди книг, изданных на русском языке: «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на земле», «Пять травм, которые мешают быть самим собой», «Ответственность, обязательство, чувство вины», «Слушай и ешь. Долой контроль!» и многие другие. Книги Лиз Бурбо продаются более чем в 20 странах. www.lisebourbeau.com



Л.Б.: Наилучший вариант – это составлять свой рацион из тех видов пищевых продуктов, которые производятся в вашей стране и характерны для данного времени года: эта пища самая питательная, поскольку она произведена в вашей родной местности. Но в таких холодных странах, как Россия (кстати, и у нас, в Квебеке, тоже похожий климат), в зимнее время не производится почти никаких продуктов, поэтому нам приходится есть консервированную и иным образом сохраненную пищу, а также покупать еду, выращенную в других странах.

ХС: А как тогда насчет мяса, которое производится круглый год?

Л.Б.: Да, если уж вы собираетесь употреблять мясо, то следует всегда выбирать мясо довольных жизнью животных, питавшихся естественными кормами и пивших чистую воду. К сожалению, не так много домашнего ско-

та получает добротное питание и хороший уход. Так что, если у вас есть возможность питаться качественной органической пищей, это идет только на пользу вашему здоровью. Гораздо лучше знать, откуда взялось то мясо, что оказалось у вас на столе. Я понимаю, что невозможно узнавать об этом всегда, но всякий раз, закупая продукты для домашнего стола, старайтесь уделять внимание их качеству. Даже если они стоят дороже, в долгосрочной перспективе выходит не так уж дорого, поскольку в этом случае вам не нужно такого большого количества еды, чтобы насытиться.

ХС: Какие простые правила в отношении еды, которые мы должны соблюдать, чтобы оставаться в гармонии с собственным телом?

Л.Б.: Важно понимать, что теперь мы не нуждаемся в таком количестве пищи, как раньше, потому что человек в ходе своего развития получил возможность подпитываться благодаря образу мысли и чувствам. Поэтому нам не нужно снабжать свои физические тела таким количеством материальной пищи. Возможно, людям стоит отказаться от убежденности в том, что они должны есть столько же, сколько их предки, и начать уменьшать количество потребляемой пищи, но при этом позаботиться о том, чтобы она была качественной. Это признак хорошего отношения к себе. Если мы достаточно любим себя, то должны оказывать своему телу уважение, снабжая его хорошей едой. Это притягивает уважение и любовь окружающих. В противном случае, как же люди смогут любить и уважать вас, если вы сами этого не делаете? То, как человек выглядит и что он ест, сразу же говорит мне о том, любит этот человек себя или нет. ❀

Escuta o teu corpo

Em 1982, Lise Bourbeau criou um primeiro curso que demonstrava que o corpo humano é uma extraordinária ferramenta para aprender a conhecer-se a si próprio, quer seja ao nível emocional quer seja ao nível espiritual. Desde então, Lise Bourbeau trabalha unicamente neste sentido, o que a torna uma excelente facilitadora, capaz de ajudar milhares de pessoas a melhorar a sua qualidade de vida, pela consciencialização da sua própria vida interior. Isto, graças à sua filosofia simples de vida, acessível e aplicável ao quotidiano de cada um. Mulher dinâmica, com espírito empreendedor, consta na lista dos autores mais lidos nos países francófonos. Autora de 18 best-sellers, vendeu mais de dois milhões de livros que foram traduzidos em 17 línguas.

Os ensinamentos da escola "Écoute Ton Corps" demonstram que os nossos corpos físicos, emocionais e mentais, enviam constantemente mensagens, para nos trazer de volta ao amor verdadeiro e ao respeito

por nós próprios e pelos outros. Ajudam-nos a tornarmo-nos mais conscientes das causas dos nossos bloqueios para os transformar e voltar a encontrar:

- no plano físico: mais energia, o sentimento de juventude, a saúde;
- no plano emocional: a alegria de viver, melhores relações, a reconciliação, a autonomia;
- no plano mental: a compreensão, os conhecimentos e os

métodos para criar a nossa vida em vez de a aguentar;

- no plano espiritual: a paz de coração e de alma, o prazer de se ser o que se é sem ter medo de se ser julgado, o amor verdadeiro por si próprio e pelos outros e ver Deus em tudo o que existe.

Quer melhorar a sua vida? Num dos 31 cursos Escuta o Teu Corpo, sendo o mais

importante o **Escuta o teu Corpo, nível 1**, encontrará uma resposta às suas necessidades. Constatará até que ponto são benéficos os resultados, logo que ponha em prática, as ferramentas ensinadas durante os cursos. O objectivo da Escola ÉCOUTE TON CORPS é contribuir para a paz mundial ao ajudar uma pessoa de cada vez, a chegar à paz interior.

Agarre já hoje na sua vida e aproveite os 25 anos de experiência para simplificar a sua vida



CUM SĂ NE ELIBERĂM DE GÂNDURILE ȘI DE EMOȚIILE TOXICE PENTRU A PUTEA COMUNICA MAI BINE

Autor: Lise Bourbeau
Fondatoarea Școlii „Ecoute ton corps”

Pentru a putea comunica mai bine trebuie să ne reamintim ce înseamnă comunicarea. Conform dicționarului *petit Robert*, a comunica înseamnă «a fi în relație». Comunicarea este o relație de influență reciprocă între indivizi, deoarece este formată din două aspecte: transmiterea și receptarea. Transmitem informații prin intermediul cuvintelor atunci când împărtășim ceea ce trăim sau ceea ce dorim. Primim informații prin intermediul ascultării. Prin urmare, ascultarea se dovedește a fi la fel de importantă în arta comunicării ca și capacitatea de a vorbi. Este la fel de important să știm să transmitem un mesaj ca și faptul de a ști să primim mesajul transmis de către celălalt. Anumite persoane au dificultăți în a-și comunica sentimentele sau în a-și exprima clar cererile, în timp ce alte persoane au mai multe probleme în ascultare.

Voi știți care sunt punctele voastre forte și care sunt punctele voastre slabe? Vă sugerez să verificați în relațiile cu cei

apropiați pentru a ști dacă, după părerea lor, aveți o capacitate mai mare de a vorbi sau de a asculta. Majoritatea oamenilor nu se cunosc suficient de bine pe ei înșiși. Astfel că întotdeauna este o idee bună să verificăm cu cei care ne cunosc îndeaproape. Răspunsul pe care îl primim nu ne este convenabil întotdeauna, dar această obișnuință de a verifica cu ceilalți se dovedește a fi un excelent exercițiu pentru a ne diminua ego-ul. În plus, este foarte important să ne reamintim faptul că, comunicarea nu se realizează doar prin cuvinte și prin ascultare. Toți comunicăm într-o manieră verbală și într-o manieră non verbală. Comunicarea verbală cuprinde cuvintele și tonul folosit, timbrul și intonația vocii etc. Comunicarea non verbală cuprinde privirea, expresia feței, gesturile, mișcările corpului, atitudinea etc. Statisticile arată că cuvintele nu reprezintă decât 7% din comunicare, vocea are o pondere de 38%, iar non verbalul reprezintă 55%. Vi s-a întâmplat cu siguranță să ascultați o persoană în stare de furie spunându-vă: «Fă ceea ce vrei, nu

mă deranjează» și știți imediat din exprimarea sa non verbală faptul că ceea ce vă spunea nu reflecta ceea ce trăia cu adevărat. Nu vă amăgiți deci cu cuvintele pe care le folosiți, deoarece comunicăm mai mult prin non verbal. Oare de ce este atât de dificil să comunicăm bine? Știm cu toții că o comunicare defectuoasă este originea majorității problemelor noastre, atât personale cât și profesionale. Să urmărim împreună cât de mult ne împiedică rănilor sufletului să transmitem sau să primim informații. Există cinci astfel de răni: **RESPINGERE**, **ABANDON**, **UMILIRE**, **TRĂDARE** și **NEDREPTATE**. Ele conțin toate emoțiile sau convingerile toxice din interiorul nostru. Să ne amintim că atunci când ființa umană nu resimte nici un fel de teamă, când este ea însăși, poate comunica cu ușurință. Situațiile de dificultate pe care le trăim survin atunci când una dintre rănilor noastre este activată și preia controlul asupra noastră. Atunci, nu mai suntem noi înșine. Toate aceste răni sunt trăite la diverse grade de intensitate și cu persoane diferite. Acesta este motivul pentru care nu comunicăm la fel cu toate persoanele din jurul nostru.

Să începem cu dificultățile de a transmite, adică de a exprima ceea ce simțim sau de a formula cereri clare și precise.

Atunci când se activează rana de **RESPINGERE**, deveniți foarte vagi și nesiguri în modalitatea voastră de a vă exprima. Vocea devine și mai slabă. În consecință, va fi foarte greu pentru celălalt să știe ce vreți să spuneți cu adevărat. Dacă celălalt nu deține capacitatea de a vă pune întrebări pentru a clarifica ce vreți să spuneți, cererea voastră sau ceea ce vreți să



Lise Bourbeau a format, a motivat și a ajutat mai mult de 40 000 de persoane să devină conștienți de potențialul lor.

Lise Bourbeau urmează mai multe

formări, îndeosebi în Statele Unite. S-a specializat în decodificarea metafizică a indispozițiilor și a bolilor, scopul său constând în a ajuta oamenii să se cunoască, să se accepte și astfel să se iubească.

În 1984 deschide primul Centru de Dezvoltare Personală **Ecoute Ton Corps**. Decide să-și formeze proprii săi animatori pentru a răspândi experiența sa în Quebec. În 1987 scrie prima sa carte **Ascultă-ți Corpul - Cel mai mare prieten al tău de pe pământ**, cea mai vândută carte din Quebec cu 380.000 de exemplare vândute.

Din anul 1988 și până astăzi, a scris alte 14 cărți care, de asemenea, au devenit best-sellers. Astăzi Școala **Ecoute Ton Corps** este cea mai mare școală de Dezvoltare Personală din Quebec iar experiența și cunoștințele sale sunt difuzate în 22 de țări, cărțile sale fiind traduse și în engleză, spaniolă, germană, italiană, rusă, portugheză, japoneză, turcă, română etc.



世界的ベストセララー
『自分を愛して!』『からだの声を聞きなさい』著者

リズ・ブルボー 特別インタビュー 「症状は、自分を愛して」というサイン」



Lise Bourbeau

代表作『からだの声を聞きなさい』が本国カナダやヨーロッパで300万部を超えるベストセララーを記録したリズ・ブルボーさん。さまざまな不調や病気は、身体が「自分を愛して!」と叫んでいる合図だと言います。その症状が現す意味や、症状から自分を愛する方法を、リズさん本人に教えてもらいました。
取材文◎かまこと



Profile リズ・ブルボーさん

1941年、カナダ、ケベック州生まれ。複数の会社でトップセールスとして活躍した後、自らの成功体験を人々と分かち合うためにワークショップを開催。現在、20か国以上でワークショップや講演活動を行っている。日本では2006年よりワークショップをスタート。今年もワークショップ、プロコースを開催。翻訳された主な著書に『からだの声を聞きなさい』『自分を愛して!』『五つの傷』『私は神!』(ハート出版)などがある。

誰もが「自分を愛していない」

日本でも13冊もの著書が翻訳出版されているリズ・ブルボーさんは、1941年、カナダ・ケベック州生まれ。実際にお会いしたリズさんは、年齢を感じさせない、美しくエネルギー豊かな女性でした。元々は、トップセールスレディとして活躍していたリズさんが、自身の成功体験の分かち合いをスタートしたのは、30年も前のこと。

初めての著作であり、代表作とも言える『からだの声を聞きなさい』は、本国カナダで今から30年前に出版。世界的なベストセララーを記録した本書は、日本で今もなお売れ続けているロングセラーでもあります。多くの著作を通して、彼女が共通して伝えているのが、悩みや問題を通して、肉体・感情・精神・スピリチュアル、それぞれのメッセージに耳を傾けることの大切さ。自分に起こるさまざまな悩みや問題は、自分自身を理解すること、自分を愛することが出来るようになるためのレッスンであるという事です。

「誰もが、自分を愛する」ということがどういうことなのか、よく分かっています。というのも、そのことについては、両親も学校も先生も教えてくれなかったからです。だから私たちは、「自分を愛する」と

気についても同じ」とリズさん。実際、『自分を愛して!』を書くために、リズさんは、医師が書いた医学事典を36冊読み込み、病気の記述を読みながら、それぞれの疾患は身体のどの部位で起こるか、その部位にはどのような役割があるのか、その病気を持ったらどんな動きが止められるのか?を考え、身体と心の繋がりを見つけていくことが出来たそうです。

そうして見出した繋がりを、実際に何千人ものクライアントとワークして、たくさんの実例を積み上げていきました。 「例えば糖尿病の人は、砂糖を摂ることが出来ませんよね。砂糖は優しさや甘さを自分にもたらしにくれるもの。それを食べられないということは、その人は自分自身に対して優しく甘く接することが出来ないということなんです」

肩凝りや腰痛、子宮の不調など、セラピーの現場でよく聞かれる症状の背後にある意味を、本から抜粋しましたのでぜひ参考にして下さい。(次頁)。

自分のどこを愛していないか、不調から発見

それぞれの病気や不調には、一般的な意味の他に、スピリチュアルなレベルで、個人的な意味も必ずあります。得られるメッセージは、次の3つです。

症状からのメッセージを受け取り、自分を愛するための3ステップ

Step1
その症状があることにより、何をすることが出来なくなっているか?



腰痛のせいで...気分良く寝れないのんびり出来ない

この質問に対する答えから、本当はやりたいのにブロックされている欲求を明らかにすることが出来ます。

Step2
もしその欲求を認めたら、何が起こることを恐れているか?



すべきことをしないと、なまけものだと思われる..

この答えから、欲求をブロックしている「恐れ・思い込み」が明らかになります。その恐れ、思い込みが欲求をブロックし、身体に症状として表れていると考えます。

Step3
そのような思い込みを持っていることを受け容れる



出来ない自分を受け容れる!

「今すぐには、その恐れや思い込みを手放すことが出来ない」ということを認める。愛とは、受け容れること。

セラピストが、まずは自分自身を愛する!

心身の不快な状態は全て、「自分を愛せていない」、つまり受け容れられていない部分があるということのサイン。逆に、自分を愛せていれば、心地よい状態にあります。自分を受け容れていない部分があると、問題を表層で解決しても、また同じような問題に直面することに。自分のどの部分を愛せていないのかを見つめて受け容れれば、不快な状況に根本から変化をもたらすことが出来ます。感情に良い・悪いはなく、たくさん感情を持つ自分を受け容れてあげることが出来れば、多くのクライアントに寄り添うことが出来るのではないのでしょうか。

いうことに今すぐ取り組まなければならないのです。そもそも、自分を愛していない」というのはどういう状態なのでしょう。 「自分を愛せている状態か、愛せていないかは、フィードバックで分かります。自分を受け容れて愛することが出来ていたら、気分が良い。しかし、自分を身を批判していたり、自分を信じることが出来ずに疑うことは、自分を愛していないという意味です。『怒り』や『罪悪感』といった感情もそうです。人間は、自分の内側で起こっていることの10%程度しか意識できていません。残りの90%は意識していません。怒りや罪悪感、恐れを持つについても、気づいてさえいない場合もたくさんあるんです。だから、もつともつと意識的になるために行えるワークはたくさんあるんです」

例えば、身体の不調や病気も、「気づいていないこと」を意識するチャンス。彼女の書いた『自分を愛して!』では、病気や不調について、肉体的、感情的、精神的なレベルでの意味を解説しています。扱っている症状の数は500近くもあり、セラピスト自身や、クライアントの不調を改善に導くヒントとして使える一冊です。

「もともと私には、物事の裏に何が隠れているかを見る洞察力があるんです。その人の身体を見れば、どんな風に暮らしているかが分かる。これは、病

～スピリチュアル版 家庭の医学～

身体の症状は、自分を愛するためのレッスン

♡「私には出来ない」に囚われている 『卵巣のトラブル』

卵巣が病気になるのは、「私には出来ない」という考えに囚われて、自分の創造性としっかり繋がっていないと考えられます。何かを創り出さなければならぬ場面に遭遇すると、自分が女性だからと不安になります。自分の力でやりとげられると考えましょう。自分の内なる男性の創造力を信じる事が出来れば、自分の内なる女性の力も自由に使えるようになります。



♡何かを生み出すことの恐れ 『子宮のトラブル』

子宮に関するトラブルを抱える女性は、新しい考えを自分の中で育み、具体的に表明するというのが出来ません。何かを生み出す時に恐れを感じていませんか？ どんな選択でも、自分にその選択する権利を与えること。一方で、あなたの選択は全てあなたに属するので、誰にも言い訳をする必要はありません。また、行動を起こす前にもっとしっかり時間を取った方が良いでしょう。

♡自分が望むあり方を許していない 『偏頭痛』

偏頭痛は、その人の「存在のあり方」と直接関係し、自分が望むあり方を許していない人に起こりやすい症状。また、自分に対して影響力のある人に意義を唱えることに罪悪感があるタイプの人にもよく起こります。「もし、どんなことでも可能だとしたら、どんな人間になりたいか？」と自分に質問して、何が自分の邪魔をしてきたのかを考えてみましょう。



♡何かを持つこと、支えられることを禁じる 『腰の痛み』

背中を中心辺りに痛みを感じる場合、物質面での安全性に危険を感じて不安になっています。人間の身体を支えている背骨が痛む時は「十分に支えられていない」という意識と関係があります。特に真ん中の痛みは「持つ」ことに関するもの。お金、パートナー、家など、支えられていると実感するために何かを持つ必要があるのに、自ら禁じていることを示しています。



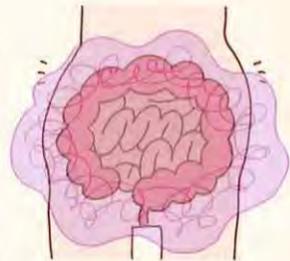
♡他人の幸福の責任は自分にあると思ひ込む 『肩凝り、肩の痛み』

肩の上の部分の痛み場合、肩にたくさんのことを負い過ぎていると感じています。他の人のために多くのことをしようと過ぎて、自分の望む方向に進むことが出来ません。他の人たちの幸福や成功の責任は自分にあると思ひ込んでいます。自分の限界とニーズをはっきりさせて、自分が本当に望むことだけをするようにして下さい。自分を愛し、もつと自分の面倒を見てあげましょう。



♡必要でない考えや、恐れを溜め込み手放せない 『便秘』

身体にとって有用ではなくなったものを排泄できなくなった状態。その人にとって、もはや必要でなくなった古い考えを手放すことが出来ない時に起こります。嫌われたり、間違えたり、何かを失うのが怖くて、言いたいことやしたいことを溜め込んでいることも。メッセージは、「要らなくなった思ひ込みを手放して、新しいもののために空いた場所をつくりましょう」



①自分の本当の欲求を知る
②その欲求を阻んでいる思ひ込みに気づく
③その思ひ込みを持つている自分を受け容れる

「例えば、私は長年、腰痛に悩まされてきました。朝は腰が痛くて目が覚めるし、テレビを観ながら、ちよつと長くイスに座っていると、すぐに腰が痛くなるのです。この腰痛のせいで、気分良く寝たり休んだりすることが出来ませんでした。しかし、それこそが、私が望んでいたことだったんです。私は必要な時間だけ寝たり、休んだりすることを、自分で出来なくしていました。」

でも、自分のその要求をブロックしているのは腰痛そのものではありません。欲求を阻んでいる思ひ込みが、腰痛として身体に出ているだけです。私は、寝坊したり、のんびりすると、すべきこと、やるべきことをやれないのではないかと恐れていたんです。休んだら、きつとみんなは私を怠惰だと思ひ、良い主婦、母でいらなくなる、と。それが私の持つていた思ひ込みでした。

ここで大切なのは、恐れを持つていることを受け容れることです。休めというメッセージだから、その通り休めば良いや」と実際に休んでも、恐れを持つままでは変化は起きません。だから、まず今は、それが出来ない自分がある（人から怠惰だと思われるのが怖くて休めない自分がある）ことを認

クライアントへの活用方法

さまざま不調を抱えてサロンにやって来るクライアントにも、このメッセージは活用できます。ただ、その際に注意したいのは、クライアントがこの新しいアプローチを受け容れる準備が出来ているかどうか。

や行動の何かが引つかかって気分が悪くなったなら、それはその人の中にあるものを批判しているからです。

なぜ批判するかというと、自分の中にもある同じ部分を受け容れていないからなんです。この時、ワークするのは、その人が行っていることではなく、その人がどんな状態にあるから批判しているのか。自分はその人とは違う、と多くの人が思うかもしれませんが、でも、そういう時は周りの人に聞いてみると良いでしょう。

このようなワークに長年取り組んできたリズさんでも、今もなお自分自身に対しての気づきやワークがたくさんあると言います。それくらい、自分を愛する」ということは大きな課題なのでしよう。

「今の夫とは30年も一緒にいるのに、今になっても、『ああ、私、苛立つているわ』ということが出てくることがあります。おそらくずっと批判していたのに、気づいて立ち止まることになったんですね。人間ですもの、全てに一度やるなんて、とうてい無理ですよ」

「私が、人を助けることが好きなのは、自分自身を知ることが出来るから。私に人に色々なことを教えるのは、自身に話すためでもあります。セラピストは、常にクライアントと一緒に自分自身について何を学べるかを考えた方が良いでしょう。それが、良いセラピストだと私は思います」

クライアントから何をどう学べば良いのか、その取り組み方についても伺いました。

「クライアントに限らず、誰かの言動

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



L'école Écoute Ton Corps a pour but de faire croître le bien-être et l'équilibre des gens.

Existant depuis plus de 30 ans, l'école se fait un plaisir d'enseigner des moyens simples et concrets qui ont fait leurs preuves partout à travers le monde.

Que ce soit par nos ateliers, formations, livres ou autres, notre centre de relation d'aide est là pour vous aider.

Écoute Ton Corps Inc est un établissement d'enseignement reconnu par Revenu Québec, accrédité par RHDSC (Ressources humaines et développement social Canada) et membre de la FCCQ (Fédération des chambres de commerces du Québec)

Notre philosophie

En écoutant les messages que notre corps et notre environnement nous envoient, tels que les problèmes physiques ou relationnels, les peurs, etc., nous sommes ramenés vers l'amour véritable et le respect de nous-même et des autres. Ces messages nous aident à devenir conscients des causes de nos blocages afin de les transformer pour retrouver...

- au plan physique : plus d'énergie, un sentiment de jeunesse, la santé;
- au plan émotionnel : la joie de vivre, de meilleures relations, la réconciliation, l'autonomie;
- au plan mental : la compréhension, les connaissances et les méthodes pour créer notre vie plutôt que la subir;
- au plan spirituel : la paix du coeur et de l'âme, le goût d'être nous-même sans avoir peur d'être jugé et l'amour véritable de nous-même et des autres.

L'objectif d'ÉCOUTE TON CORPS est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre le mieux-être et la paix intérieure.

Lise Bourbeau

Fondatrice

Monica Shields

Présidente-Directrice générale

ÉCOUTE TON CORPS

1102, boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7, Canada

450.431.5336 ou 514.875.1930 sans frais 1.800.361.3834 télécopieur 450.431.0991

ecoutetoncorps.com