

Очень люблю книги Лиз Бурбо и тренинги Марии Абер! На мой взгляд, автор тренингов очень тонко чувствует суть методики Бурбо и умеет подать ее доступно, понятно даже для человека без психологического образования, а замечательные упражнения помогают быстро перейти от теории к практике.

*Рита Р.,  
Подольск*

Эта книга буквально переродила меня! Только подумать — три десятилетия я жил с этими страхами, с этой болью внутри и даже боялся заглянуть внутрь себя, подойти к ней поближе. Жил и не мог понять — почему я какой невезучий. Тренинг наполнил меня силой — я смог справиться со своей болью, смог принять себя и на самом деле изменить свою жизнь!

*Игорь С.,  
Самара*

Я всегда знала, что причины моих проблем уходят корнями в детство, но что с того — ведь никто не мог мне дать хоть какой-то совет, как разобраться с этим. Спасибо Марии Абер: благодаря ее книге я смогла сделать это сама! Оказалось, что «неудачник» — это не приговор. Это просто маска! И не так сложно ее снять!

*Мария В.,  
Москва*

Книга Марии Абер — прекрасное пособие для тех, кто хочет научиться общаться с другими людьми так, чтобы это общение было радостным и полезным. Если ты хочешь иметь много друзей, ладить с коллегами, строить прекрасные отношения с родственниками (в том числе и родственниками своей «второй половины») и самое главное — с любимым человеком, то эта книга — для тебя. Мне лично она очень помогает.

*Сергей В.,  
Воронеж*

Эту книгу обязательно стоило бы прочесть всем родителям! Тогда лет через 10–20 было бы гораздо меньше взрослых, которым бы понадобилось работать с детскими травмами...

*Анастасия Б.,  
Санкт-Петербург*

Универсальная книга! Любовь, дружба, работа, деньги, здоровье — с чем бы ты ни испытывал проблемы, на все вопросы ты найдешь ответы в ней!

*Тимур Д.,  
Казань*

**Практики, меняющие жизнь**

**ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ**

# **ЛИЗ БУРБО**

**ИСЦЕЛИ ТРАВМЫ,  
которые мешают тебе быть  
СЧАСТЛИВЫМ,  
ЛЮБИМЫМ И БОГАТЫМ!**

**Мария Абер**

ПРАЙМ  
  
АСТ  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
А14

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Абер, Мария.**

**А14** Тренинг по системе Лиз Бурбо. Исцели травмы, которые мешают тебе быть счастливым, любимым и богатым! / Мария Абер. — Москва : АСТ, 2015. — 224 с.: ил. (Практики, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-094492-7

Эта книга для тех, кто устал от несчастливой жизни и готов менять ее и меняться сам.

Эта книга для тех, кто устал от непонимания и хочет сделать отношения с окружающими людьми более гармоничными.

Эта книга для тех, кто устал от отсутствия любви и хочет научиться подлинной любви к себе, обрести веру в свои силы и покой в сердце.

Лиз Бурбо — автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личного роста, опытный тренер и духовный учитель для тысяч людей со всего мира. Ее советы помогли множеству людей осознать ответственность за свою жизнь прежде всего перед самим собой, постичь свои истинные желания, признать настоящего себя, а значит — начать жить более осознанно и впустить успех в свою жизнь.

Эта книга-тренинг предлагает 40 упражнений, которые помогут освоить систему Луиз Бурбо.

**12+**

*Популярное издание*

**Мария Абер**

**ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ ЛИЗ БУРБО**

**Исцели травмы, которые мешают тебе быть  
счастливым, любимым и богатым!**

Подписано в печать 14.10.2014. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 11,76. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

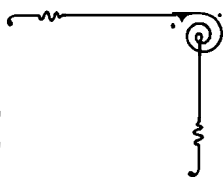
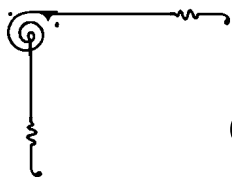
Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-094492-7

© Абер М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ..... 13

## *Часть первая*

### **РАЗРЕШЕНИЕ НА ЖИЗНЬ**

#### *Глава первая*

**Опыт боли: распознаем и исцеляем  
личные душевные травмы ..... 20**

Характеристики травмы  
*отвергнутого*, который носит  
маску *беглеца* ..... 24



Характеристики травмы <i>покинутого</i> , который носит маску <i>зависимого</i> . . . . .	25
Характеристики травмы <i>униженного</i> , который носит маску <i>мазохиста</i> . . . . .	26
Характеристики травмы <i>преданного</i> , который носит маску <i>контролирующего</i> . . . . .	27
Характеристики травмы пережившего <i>несправедливость</i> , который носит маску <i>ригидного</i> . . . . .	28
<i>Упражнение 1.</i> «Безопасное место» . . . . .	36
<i>Упражнение 2.</i> «Спокойное дыхание» . . . . .	38
<i>Упражнение 3.</i> «Проблема» . . . . .	39
<i>Упражнение 4.</i> «Обида — вон» . . . . .	41

## *Глава вторая*

### **Три кита счастливой жизни:**

<b>ответственность, прощение и любовь</b> . . . . .	43
---	----

<i>Упражнение 5.</i> «Прощаю тебя» (техника Маргариты Мураховской) . . . . .	50
--	----



<i>Упражнение 6.</i> «Я чувствую...» .....	53
<i>Упражнение 7.</i> «Несколько фраз» .....	55
 <i>Глава третья</i>	
<b>Как говорить с собою о любви</b> .....	57
 <i>Упражнение 8.</i> «Волшебная дверь» .....	63
<i>Упражнение 9.</i> «Тот, кто любит» .....	65

## *Часть вторая*

# ОТНОШЕНИЯ С ОТНОШЕНИЯМИ

### *Глава первая*

<b>«Небоскребы, небоскребы, а я маленький такой»: отношения с родителями.</b> .....	70
 <i>Упражнение 10.</i> «Прости и прощай» .....	79
<i>Упражнение 11.</i> «Спасибо, мама! Спасибо, папа!» .....	81



<i>Упражнение 12.</i>	
«Другие во мне» .....	83

### *Глава вторая*

<b>«Пришелец» в доме: отношения с ребенком</b> .....	85
--	----

<i>Упражнение 13.</i>	
«Оглянись назад» .....	92

<i>Упражнение 14.</i>	
«Какой хороший ты!» .....	94

<i>Упражнение 15.</i>	
«Рисуем вместе» .....	96

### *Глава третья*

<b>Сердце знает ответ: зона любовных отношений</b> .....	98
--	----

<i>Упражнение 16.</i>	
«Учусь давать, учусь просить» .....	103

<i>Упражнение 17.</i>	
Сказка про нас двоих .....	104

<i>Упражнение 18.</i>	
Скульптура нашей любви .....	106

### *Глава четвертая*

<b>Посторонним вход воспрещен: зона интимных отношений</b> .....	108
--	-----



<i>Упражнение 19.</i> «Далеко-близко» .....	116
<i>Упражнение 20.</i> «Зеркало» .....	118
<i>Упражнение 21.</i> «Истинное наслаждение» .....	120

### *Глава пятая*

<b>Как из рога изобилия: отношения с деньгами</b> .....	122
---	-----

<i>Упражнение 22.</i> «Не виноват я!» .....	129
<i>Упражнение 23.</i> «Сплошные плюсы» .....	131
<i>Упражнение 24.</i> «Мечты и реальность» .....	133

## *Часть третья*

### **МОЕ ТЕЛО И Я**

#### *Глава первая*

<b>Позволь телу быть другом</b> .....	136
<i>Упражнение 25.</i> «Сигналы» .....	142



<i>Упражнение 26.</i>	
«Напряжение и расслабление» . . . . .	144
<i>Упражнение 27.</i>	
«Голос» . . . . .	145
<i>Упражнение 28.</i>	
Техника «Распускание панцирей» (по Вильгельму Райху) . . . . .	147

### *Глава вторая*

<b>Тело не умеет лгать.</b> . . . . .	152
<i>Упражнение 29.</i>	
«Смысл боли» . . . . .	157
<i>Упражнение 30.</i>	
«Осознание жизни» . . . . .	158
<i>Упражнение 31.</i>	
«Чищу зубы здесь-и-сейчас» . . . . .	159

### *Глава третья*

<b>Диалоги с телом</b> . . . . .	161
<i>Упражнение 32.</i>	
«Начинаем разговор» . . . . .	166
<i>Упражнение 32.</i>	
«Разговор с болью» . . . . .	168
<i>Упражнение 33.</i>	
«Разговор без слов» . . . . .	169
<i>Упражнение 34.</i>	
«Внутренний Обжора» . . . . .	171

*Глава четвертая***Чувственность и стыд** . . . . . 173*Упражнение 35.*

«Тело как препятствие» . . . . . 180

*Упражнение 36.*

«Трансляции тела» . . . . . 183

*Часть четвертая*

**«ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СТАТЬ ТЕМ,  
КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ,  
ПОКА НЕ ПРИМЕШЬ  
СЕБЯ ТАКИМ, КАКИМ  
ТЫ БЫТЬ НЕ ХОЧЕШЬ»**

*Глава первая***Еще раз про любовь** . . . . . 186*Упражнение 37.*

«Такой, какой есть» . . . . . 192

*Упражнение 38.*

«Толстый и тонкий» . . . . . 195

*Упражнение 39.*

«Разговор с родителем» . . . . . 197

*Глава вторая***Мечтай и действуй** ..... 200*Упражнение 40.*

«Я лечу на Таити» ..... 205

*Упражнение 41.*

«Мечты и тревоги» ..... 206

*Глава третья***Быть счастливым —****значит быть собой** ..... 208*Упражнение 42.*

«Хочу и нужно» ..... 217

*Упражнение 43.*

«На самом деле» ..... 218

**Заключение** ..... 221



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В** определенный момент жизни многие люди приходят к печальной мысли: жить так, как хочется, не получается.

«Это слишком сложно — жить, как хочется, — говорят эти грустные люди. — Это страшно. Надо начинать все заново. Другие не одобряют. Семья не поймет. Так просто не бывает».

Действительно, есть множество веских причин «против» того, чтобы попробовать устроить жизнь по собственному разумению. И буквально парочка причин «за»: например, **желание быть счастливым...** Отказываясь даже попытаться, люди все больше грустнеют, мрачнеют, болеют. Оглядываются назад и понимают, что рискнуть, попробовать, сделать — все-таки стоило. Не нужно было идти на поводу у страхов, формальностей,



шаблонов, токсичных отношений с другими... Ах, если бы да кабы!..

*Впрочем, в этой грустной истории возможен хороший конец, и вот почему. Попробовать создать такую жизнь, как хочется — счастливую, успешную, полную любви, — никогда не поздно.*



---

*Лиз Бурбо — автор двух десятков бестселлеров, основатель системы личностного роста, опытный тренер и духовный учитель для тысяч людей со всего мира. В свои почтенные годы Бурбо полна активности, энергии и любопытства: она ездит по миру с семинарами и тренингами, выступает на конференциях, пишет статьи и книги. Ученики и последователи Бурбо регулярно проводят семинары по ее системе в разных странах, в том числе в России.*

В основе системы Лиз Бурбо изначально лежала идея о том, чтобы через налаживание диалога с собственным телом, в сотрудничестве с ним человек узнавал, а затем и осознал себя, свои истинные потребности, желания и способности.

Вдохновляясь работами Александра Лоуэна, Вильгельма Райха и других классиков телесноориентированной терапии, Бурбо



посвятила *телу, возможностям тела и сознанию тела* не одну книгу. Однако постепенно идея о взаимосвязи психического и физического в трактовке Лиз Бурбо расширилась до жизнеобразующей концепции: Бурбо предложила читателям задаться серьезными вопросами.

Например, такими:

- *Зачем я живу?*
- *Почему я живу не так, как мне хочется?*
- *Что значит «отвечать за свою жизнь»?*
- *Почему мне сложно быть искренним с близкими людьми?*
- *Что скрывается за тревожностью и апатией?*
- *Как мне узнать, чего я хочу на самом деле?*

Лиз Бурбо предлагает своим последователям, единомышленникам и читателям выйти из «зоны комфорта» и задать себе неудобные вопросы. Но как опытный наставник и истинный духовный лидер, она никогда не бросает на распутье тех, кто осмелился что-то изменить и измениться самим. Она берет их за руку, подсказывает, рекомендует, успокаивает, радуется — в общем, прикладывает все усилия, чтобы желание человека жить осознаннее, счастливее, успешнее было исполнено.