AMIT SENKI NEM MOND EL NEKED AZ ÉTELRŐL és A TESTEDRŐL – Gary Douglas

Mindenki megmondja neked, hogy meg kellene enned ezt a ráadást, vagy nem kellene megenned azt az ételt. De egy sem a kérdezésről szól, ez mind ítélet, hogy mi a helyes és mi helytelen.

És ez így megy emberről – emberre, mint a súgólánc.
Hányszor fogyasztottál már te magad is úgy köretet, hogy egy olyasvalaki ajánlotta, aki majdhogynem semmit sem tett a testedért?
Amit senki sem mond el neked az ételről és a testedről az az, hogy nincs két egyforma test, és hogy egyedül csakis a te tested tudhatja, hogy mi az igaz neki.

Oly sok szülő, tanár, orvos és egészségügyi szakember mondta már meg nekünk, hogy mit együnk, és mit ne együnk, hogy a legtöbb ember már feladta a testével kapcsolatos éberségét, és hogy kérdéseket tegyen fel neki.

A kulcs, hogy éberré válj arra, amit a tested szeretne az, hogy elkezdj kérdéseket feltenni neki.

„Testem, mit szeretnél enni? Mit szeretnél viselni? Kivel szeretnél lenni? Hova szeretnél ma menni?” Bármilyen, kérdést feltehetsz, ami a testedhez tartozik, és aztán te jössz, hogy meghalld azt az éberséget, amit a tested ad neked.

Azt gondolhatnád, hogy a testednek nincs meg ez az ébersége, de megvan. Például, ha megkérdezed a tested, hogy mit szeretne, és pásztázod a menüt, valami megragadhatja a figyelmed, amit normális esetben nem kedvelsz, de a tested lehet, hogy igényelné.

Ilyenkor megkérheted a tested, hogy adjon egy igen-t és egy nem-et és nézd meg, mi bukkan fel. Számos ember teste billen egy picit a felé az étel felé, amit szeret, és ellenkező irányba mozdul attól, amit nem szeret, de ez mindenkinél más és más.

Már egy ideje nem kommunikálunk a testünkkel, így beletelhet egy kis időbe, amíg visszanyerjük ezt a tudásunkat, de a test kommunikálni fog, ha képes vagy meghallani őt.

Ha egyszer kialakítasz egy párbeszédet a testeddel, újra és újra el fog kápráztatni, hogy mennyi mindent tud, és milyen könnyen képes kommunikálni veled.

Amikor felteszel egy igaz kérdést, tulajdonképpen megnyitod az ajtókat a testednek, hogy információval ajándékozzon meg arról, hogy mit változtass, mit válassz, vagy módosíts-e bármin, ami számára szükséges. Ez lehet egy másik diéta, másik látvány, vagy másik ruha, amit hordani szeretne, de azt is mondhatja neked, hogy ideje orvoshoz menned.

A tested egy érzékelő szervezet, tehát minden választás, ami a testedet is érinti, hozzájárul a teljes körű egészségedhez. A testek szeretik a különféle mozgásokat, hangokat, textúrákat, szagokat és érintéseket. Mit kíván a tested, amit soha nem engedtél meg magadnak, hogy tudd?

Gary Douglas egy nemzetközileg elismert gondolati vezető, bestseller író, üzleti újító, és az Access Consciousness® alapítója, ami pragmatikus eszközök és tanítások tárháza, életeket változtat meg az egész világon.

Fordította: Pap Csilla