



БЕКИ УОЛШ

BLUE

ЗНАЕТЕ

*Научете се
да следвате
интуицията си
още на мига*

С
Е
Р
И
Я

• П
О
З
Н
А
Й

С
Е
Б
Е

С
И

•



Вие знаете



БЕКИ УОЛШ работи като интуитивен катализатор за хора, търсещи израстване и положителна промяна в живота си. Тя има частна консултантска практика в Бристол и Лондон, която включва консултации и по телефона и Скайп. Известна най-вече с радиопренадаването си по LBC 97.3, тя е и автор на: *Напреднало психично развитие* и *Интуитивни любовници*, шест електронни книги и многобройни онлайн курсове.

Беки преподава по целия свят, включително в Пакистан, Хонгконг, САЩ, Великобритания и Чили и като духовен творец, често изпълнява интуитивно шоу на сцена. Беки е директор на openbeyond.com – платформа за подкрепа на учителите за личностно развитие и техните ученици.

Удивителна книга, която ни разкрива как интуитивното мислене може да подобри живота ни и да промени света. Ако си мислите, че знаете всичко, което може да се знае за интуицията, помислете си пак!

Дейвид Р. Хамилтън

Трезвият подход на Беки към интуицията позволява на читателите лесно да разберат всичките ѝ твърдения. А това, което прави книгата уникална, е личното преживяване, на което почива тя.

Крис Хоукинс, радио „Би Би Си“

Великолепната книга на Беки Уолш ме научи да вярвам на интуицията си — нещо, което винаги съм пренебрегвала в миналото, най-често в свой собствен ущърб. По много достъпен и понякога забавен начин Уолш ни показва как да се вслушваме във вътрешното си познание, за да сме сигурни, че всяко решение, което вземаме в живота си, е правилното. Доверете се на интуицията си — прочетете тази книга!

Деби Чейзън, актриса и комик

БЕКИ УОЛШ

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

Превод от английски
Ирина Манушева



Вие знаете

*Научете се да следвате
интуицията си още на мига*

Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Becky Walsh
YOU DO KNOW

Learning to act on intuition instantly

Copyright © 2013 by Becky Walsh
Originally published in 2013 by Hay House UK Ltd.

Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Ирина Манушева, превод, 2014
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-674-2

Благодарности

До голяма степен усещането при създаване на книга напомня на усамотение в стая с вашите мисли. Въпросът е обаче кой и какво влияе на тези мисли, кой дава любовта и възможността да ги изложиш на хартия и кой позволява да ги публикуваш. Всички тези хора и тяхната енергия са с теб в раждането на книгата.

Затова съм признателна за всички прозрения, натрупани през живота ми в произволен ред, но пряко бих искала да благодаря на:

Кат Нот за непоколебимата ѝ подкрепа и приятелство.

На семейството ми, Кохорта Y; на преподавателите и учениците в Калифорнийския институт за интегрални науки, на Уил Суифт, Алекша Марку, Хийна Праджапат, Марк Шерууд, Сиг Мартин, Ана Бълард, Линда Чард, Лиз Дийн, Джо Шарп, Саманта Кели, Браяна Ле Болд, Марло Маккензи, Кейт Ор и Джон Пъркис. На всички от „Хей Хауз“, в това число Мишел Пили, Санди Дрейпър и Джо Бърджис.

Съдържание

БЛАГОДАРНОСТИ	7
ВЪВЕДЕНИЕ	
Не е магия и все пак...	13

ПЪРВА ГЛАВА

КАК ПРИЕМАМЕ ИНТУИЦИЯТА?	17
Четири типа интуиция	19
Ментална интуиция: как работи мозъкът с интуитивната информация	26
Соматична интуиция: физическото осъзнаване	36
Емоционална интуиция: емпати и емпатия	40
Духовна интуиция: всичко е енергия	47
Обърнете се към това, което знаете	52

ВТОРА ГЛАВА

КАКВО Е ИНТУИЦИЯТА	
И ЗАЩО ИМАМЕ НУЖДА ОТ НЕЯ?	54
Инстинктът на корема срещу инстинктът на сърцето	55
Целта	60
Любовта	63
Любопитството	66
Любопитство + любов + цел = разбиране	69

Една често срещана причина за спадането на интуицията	72
Да останем на първия етаж	78
Обърнете се към това, което знаете	80

ТРЕТА ГЛАВА

НАЙ-ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНИЯТ ВИАЗ	81
Чувство за смисъл и принадлежност	83
Егото	84
Любовта срещу страха	86
Лицата на егото	89
Разберете кой говори	91
Успокояване на егото	94
Чудовищните подличности	96
Еволюция и прошка	101
Обърнете се към това, което знаете	103

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

ДА ОТКРИЕМ СМИСЪЛА НА ЖИВОТА СИ	105
Живот с цел	106
Най-добрият ви живот	110
Отворете се за собствената си цел	112
Опознайте ценностите си	117

Мъдростта на енеаграмата	122
Целта на душата	125
Избягвайте грамите	129
Обърнете се към това, което знаете	132

П Е Т А Г Л А В А

КАКВОТО ВИЖДАМ В ТЕБ, <i>ПОЗНАВАМ В СЕБЕ СИ</i>	134
Интуитивно слушане	135
Интуитивно свързване	138
Общността и чувството за принадлежност	140
Егото като огледало	143
Влиянието на другите хора	147
Животът е труден: да постигнем хармония с любов	157
Обърнете се към това, което знаете	164

Ш Е С Т А Г Л А В А

ПРОБУЖДАНЕ ЗА ИНТУИТИВЕН ЖИВОТ	165
Да знаеш за себе си и да <i>познаваш</i> себе си	166
Бъдете своя автентичен Аз	168
Пристрастяване и упояване	174
Интуицията в обществото	181
Свобода от контрола	183
Интуиция за живите същества	185
Интуиция за света	187
Не сте сами	191

Да си пробуден в спящ свят	194
Обърнете се към това, което знаете	197

СЕДМА ГЛАВА

ИНТУИТИВНО ПОЗНАНИЕ ЗА НЕФИЗИЧНИЯ СВЯТ	198
---	-----

Двата Аза	199
Премахване на блокадите	200
Интуиция за прераждане	202
Състоянията на съзнанието	208
Съзнанието на изцелението	211
Пробуждане	213
Решения на живот и смърт	215
Обърнете се към това, което знаете	218

ОСМА ГЛАВА

РЕВОЛЮЦИЯТА НА ИНТУИЦИЯТА	
---------------------------	--

Човешката криза	219
Колективното несъзнателно	222
Законът за резонанса	226
Критичната точка	229
Обърнете се към това, което знаете	230

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВИЕ <i>ЗНАЕТЕ</i> КАК ДА ПРОМЕНИТЕ СВЕТА	231
Променете вътрешния си пейзаж: страхът да обичаме	234
Гледайте на света с интуитивни очи	236



ВЪВЕДЕНИЕ

Не е магия и все пак...

Преди няколко години седях в залата за заминаващи на лондонското летище „Хийтроу“, чакайки да обявят полета ми за Сан Франциско. През последните два месеца бях продала къщата си заедно с новата кухня (за която спестявах осем години!), бях се отказала от вещите си, бях поставила край на една връзка и макар да се намирах на върха на кариерата си, напусках също и нея, за да се върна в колежа. По онова време не можех да обясня защо. *Знаех* защо, но нямах логично или разумно основание за действията си. Единственото, което мога да ви кажа, е, че следвах интуицията си и в крайна сметка това ме доведе до книгата, която в момента гържите в ръце.

Ако имах вълшебна пръчица, бих ви дала дар, който да промени живота ви – дар, който ще ви позволи да вярвате в себе си, да градите дълбоки, открити връзки, да вземате смели и вдъхновени решения, да знаете на кого да се доверявате. Всъщност, ако имах вълшебна пръчица, щях да я използвам, за да ви смушкам в ребрата, защото вие вече притежавате този дар – собствената ви интуиция.

Много години съм работила като катализатор на интуицията. По-голямата част от клиентите ми ид-

ват при мен, защото са се сблъскали с препятствия или бариери, които ги възпират да са такива, каквито искат да бъдат, да живеят живота, който искат или да разберат връзката си с най-важните хора. С помощта на интуиция, психология, духовни дисциплини и малко житейско консултиране (лайфкоучинг), аз им давам инструментите и информацията, нужни им за промяната. В интерес на истината, често ми казват, че потвърждавам нещо, което *вече* са знаели. Единственото, което аз правя, е да облека в думи това, което те вътрешно знаят, но не могат да изразят. Пишейки тази книга, аз всъщност ще се лиша от работата си, защото ще ви покажа, че **ВИЕ ЗНАЕТЕ!**

Боли ме, че толкова много хора преминават през живота си самотни, изолирани, нечути, неспособни да се доверят на самите себе си, лишени от вяра в себе си. Ала аз знам много за интуицията и разбирам, че това може да се избегне. Когато погледна назад към живота си, си спомням най-ясно, не местата, на които съм била, а времето, прекарано с радост в компанията на други хора. Човешко е да изпитваме любяща връзка с другите. В крайна сметка за това се пее във всички велики песни за любовта.

На много хора им е трудно да запазят сърцата си отворени за любовта. Те имат основателни причини – сигурно и вие все някога сте се чувствали наранени, отритнати, принудени да замълчите или да се затворите в себе си. Казвам го с цялото си сърце, защото всеки ден го виждам в клиентите си. Но ако ви попитам кога за пръв път сте запозрели, че дадена ситуация или човек ще ви нарани, най-вероятно ще се окаже, че сте го знаели от самото начало, когато сте се запознали с виновника или когато сте се озовали в съответната си-

туация. И все пак сте позволили на ума си, а оттам и на егото си да управляват вземането на решения. Революцията настъпва, когато интуицията ви стане по-силна от страха, породен от егото. Когато не изхождате от егото си, другите не могат да ви контролират и страхът не може да ви парализира.

Простете ми за обобщенията и допускането, че не живеете според интуицията си. Трябва да поясня, че не говоря за онази интуиция, на която досега са ви учили или сте изпитвали. Става дума за ново разбиране за интуитивното познание, което не включва егото – онзи глас в главата ви, който си мисли, че „знае“ кое е най-добро за вас... Говоря за познание без думи, възникващо дълбоко вътре във вас, след като успеете да накарате егото си да млъкне поне за минута и да се настроите към по-тихите, автентични честоти на интуицията си.

Предизвикателството пред мен е да напиша книга от думи за познанието без думи. Тя събира на едно място множество вдъхващи сила идеи, част от които може вече да са ви известни, защото се носят от поколение на поколение. Тази форма на еволюционна интуиция е революционна: тя обхваща психология, духовност и личностно развитие. Докато четете следващите страници, може би ще си казвате: „Знаех го“, защото познанието е било дълбоко вътре във вас, но са ви липсвали думите, с които да го изразите.

Без да преувеличаваме, ще кажем, че **да живееш интуитивно, означава да живееш свободно**. Щом свикнете да се доверявате на интуицията си, ще имате много по-голям контрол върху егото и страховете си и ще можете да се научите да живеете в щастливо изобилие.

Ние живеем във вълшебен свят на възможности. Когато го разберат правилно и прогледнат отвъд еднообразието на ежедневието, повечето хора се изпълват с възненение от идеята да развият интуицията си. Тя не е някаква паранормална или изключителна способност, а житейско умение. Това е ясно показано от Томас Дж. Станли, доктор на науките, който изучава поведението, навиците и нагласите на 733 милионери и мулти-милионери за книгата си „Така мислят милионерите“*, и открива, че причина номер едно хората да успяват в бизнеса са „интуитивните идеи“.

Дългогодишните ми изследвания ме доведоха до същото дълбоко разбиране за силата на интуицията в човешките отношения, в семейството, във вземането на решения и в етичния бизнес. Аз не просто го знам, аз живея по този начин.

Тази книга е пълна с умения за оцеляване в променящия се свят. Това не е пасивна еволюция, а активна революция за мир.

* Книгата е издадена на български език. – Бел. прев.

ПЪРВА ГЛАВА

Как приемаме интуицията?

Съществува проблем, измъчващ повечето хора, които искат да живеят интуитивно: „*Как* да разбера кога ми говори интуицията?“ Това е важен въпрос, защото множество фактори играят роля в човешката психика при вземането на решение. Можем да объркаме интуицията със:

- Сляпа отчаяна надежда: най-вече когато се отнася за интимни връзки и търсим интуитивни знаци, които да ни кажат, че онзи, по когото си падаме, е „точният човек“. Ако мъжът на мечтите ни се казва Мак, всеки камион „Мак“, който ни задминава на шосето, се превръща в ЗНАК! Малко като късането на листенцата на маргаритка: „Обича ме, не ме обича...“ и решаването, ако спрем на „не ме обича“, че тази маргаритка очевидно е повредена.
- Страх: ако се боим, че няма да се справим с дадена работа, може да ни се струва, че имаме „лошо предчувствие за тази работа“ или просто да не се потрудим достатъчно да се подготвим за нея.

- Неоправдан оптимизъм: толкова силно искам тази работа, че *знам*, че е моя!
- Досегашен опит: може да имате лошо чувство за някого, защото той или тя ви напомня на човек, който ви е наранил преди. С други думи, проектираме върху хората миналите си преживявания.
- Напасване на нещата: „Гадателката ми каза, че ме чакат пари, а после умря майка ми и ми остави къщата си.“
- Въображение: способността да проумяваме света чрез мисловния процес на създаване на истории, визуализация, идеи, преобразувани в картини, и блянове. Всичко, което виждате около себе си, се е зародило първо в нечие въображение. Без него не можем да създадем нищо, но част от тези способности играят роля в интуицията, тъй като интуитивното познание използва въображението, за да „пресъздава“ познанието в картини – известно е като ясновидство. Понякога обаче е трудно да различим фантазиите от интуитивното познание.

В действителност съществуват само две форми на интуитивно познание: една, на която можете да се доверите, и друга, която изисква по-дълбоко вникване в произхода ѝ – гласът на егото. Важно е да го знаем, защото всички изброени по-горе фактори (освен въображението) идват от егото и не са интуиция. В следващата глава ще научите повече за това, как да ги различавате. За разлика от другите форми на информация, за интуитивното познание не е нужно усилие – просто премахвате барьерите и прозрението ви осенява.