

Колет Берън-Рийд

Програма за отслабване за свръхчувствителни хора

*Осеммесечен план от четири стъпки,
чрез които най-накрая да отслабнете,
да започнете да управлявате емоциите си и
да откриете своята прекрасна същност*

WEIGHT LOOS FOR PEOPLE WHO FEEL TOO MUCH

Copyright © 2013 by Colette Baron-Reid

Published in USA by Narmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York

Всички права запазени. Никоя част от тази книга не може да бъде препечатвана по какъвто и да е начин – ръчно, фотографски или електронно, или под формата на фонографски запис; не може да бъде съхранявана като компютърен файл, излъчвана или копирана за обществено или лично ползване, освен кратки цитати за статии и рецензии, без изричното писмено съгласие на издателя.

Процесът на образни представи за отслабване IN-VIZION® е процес с авторски права.

Copyright © 2013 by Colette Baron-Reid

IN-VIZION® е регистрирана търговска марка.

Колет Берън-Рийд

Програма за отслабване за свръхчувствителни
хора

Преводач: Евелина Пенева

Редактор: Росица Койчева

Корица: МОНТ ООД

Компютърен дизайн МОНТ ООД

ISBN 978-619-169-078-7

Колет Берън-Рийд

**Програма
за отслабване
за
свръхчувствителни
хора**

МОНТ

*Тук се крие надеждата, любовта към
себе си и свободата за хората, които са
свръхчувствителни и носят голямо тегло.*

Съдържание

<i>Бележка на автора</i>	7
<i>Въведение</i>	11

Част I Да разберем същността на теглото, което носим

Глава 1 Чувствителността: скритата заплаха	25
Глава 2 Когато носите на раменете си теглото на света	52

Част II Начало

Глава 3 Програма за отслабване за свръхчувствителни хора	71
--	----

Част III Четирите стъпки към овладяването на вашите пропускливи граници

Глава 4 Стъпка първа: изречете истината	121
Глава 5 Стъпка втора: признайте своята истина	181
Глава 6 Стъпка трета: възвърнете си уменията да избирате	225

Глава 7 Стъпка четвърта: възстановете връзка без да губите себе си	264
--	-----

Част IV Просто е, но не е лесно

Глава 8 Да поговорим вече и за храната	311
--	-----

Глава 9 Периоди на изпитания за свръхчувствителните хора	367
--	-----

<i>Послеслов Продължете напред към своето прекрасно Аз</i>	403
--	-----

<i>Списък с препоръчителни четива и източници на информация</i>	407
---	-----

<i>Благодарности</i>	412
----------------------	-----

Бележка на автора

Тази книга няма нито претенциите да дава медицински съвети, нито да замества медицинското или психологическото лечение. Преди да започнете какъвто и да било режим за отслабване или прием на добавки, като тези, които са предложени в книгата и онлайн програмата, се посъветвайте с лекар. Резултатите са различни за всеки отделен човек и не са гарантирани.

Имената и някои характеристики на споменатите лица са променени, за да се защити личния им живот.



ОГРАДАТА
КОЛЕТ БЕРЪН РИЙД

*От нагласите си
издигаме ограда около себе си
до небето висока.*

*Оградата
ни пази
от онова
което не знаем.*

*Вслушайте се в сърцето си -
то ви говори
да се приближите ви вика
през пролуките да надзърнете
да опознаете
земята под нея споделена.*

*Внимателно напомняне,
че не бива да се отрича
нито странника
нито пътешествието.*

*Трябва да се обичат всички пейзажи
да се споделя всеки дъх
на отчаяние, любов и надежда.*

Въведение

Ами ако ви кажа, че знам вълшебна формула, благодарение на която с лекота ще свалите излишното тегло, което носите? Ами ако ви кажа, че след като прочетете тази книга и преминете през описаните в нея четири стъпки, ще се помирите с тялото си и вероятно никога повече няма да воювате с теглото си?

Ще кажете ли: *Да! Искам веднага да стане така!*

После ще си помислите, че ви баламосвам.

И ще сте прави.

Отслабването не е чак такава *шега* работа, но мога да ви разясня как сте стигнали до положението, в което сте и как да се освободите от излишното тегло, за което ви се струва, че вечно ще носите. А също и как да не напълнявате отново. Предлагам ви подход, който открих по време на своята мъчителна битка с теглото и проучването, което извърших в последствие. Този подход досега не е бил изследван. За мен, а и за стотиците курсисти, които са преминали през моя онлайн курс и моя „Проект за личностно преобразяване и отслабване“, това беше ключът към извоюването на контрол

върху безразборното и хаотично хранене и нежеланото напълняване.

Отслабването не е в центъра на програмата. То е съпътстващо следствие.

Подозирам, че щом четете тази книга и вие като мен се борите с килограмите си достатъчно дълго, за да сте наясно, че няма бързи възстановявания на теглото, нито в близката до вас аптека или уебсайт се продават вълшебни отвари. Знаете го, защото вероятно сте опитали всичко – ограничаващи диети, хапчета, утвърждения, инжекции с хормони и дори хирургически операции. Вероятно успешно сте свалили някой и друг килограм, но сте възстановили старото си наднормено тегло, а може и още да сте качили. Понякога може би ви се струва, че независимо какво правите, или от каква храна се въздържате, тялото ви упорства да се разраства и едрее. Кой не би полудял!?

Съвсем наясно сте, че съществува някаква силна емоционална връзка, която ви пречи да отслабнете или да не напълнявате, въпреки своята решимост и воля. Въпреки че посвещавате безкрайни часове и харчите куп пари, за да научите повече за отслабването и да изпълнявате програмите за отслабване. Ако приличате на мен и студентите, които посещават моите уроци за отслабване за свръхчувствителни хора, знаете, че за този ваш проблем си има някаква особена причина. Има нещо, което не можете точно да определите.

Става дума за чувствителността.

Чувствителност е способността да проявявате съпричастие към света извън вашите лични граници и да бъдете залети не само от собствените си чувства, но също и от чувства, които не са ваши, но се носят „там някъде“ из средата. Въпреки, че да бъдете съпричастни

е невероятно предимство, то може да е и причината да напълнеете. Как става това е ясно на всички ни.

Отговорете на въпросите във въпросника по-долу и проверете дали не сте свръхчувствителни. Дали вашата прекомерна съпричастност не се оказва причина за свръхтеглото ви?



ВЪПРОСНИК

за чувствителността и начина ви на хранене

За всеки въпрос оградете Д за „да“ или Н за „не“.

1. Имате ли чувството, че в присъствието на определени хора емоциите ви буквално ви заливат и невинаги сте наясно дали тези емоции са ваши? Д/Н
2. Чувствате се отчужден или объркан от силните емоции по време на семейните сбирки и прибягвате ли до храната като източник на спокойствие? Д/Н
3. Обръщате ли се към храната като източник на утеха или като награда, да се успокоите, или да избягате от чувствата си особено след четири часа следобед? Д/Н
4. Когато се чувствате емоционално несигурни, използвате ли храната като временно успокоително и кара ли ви тя да се чувствате овладени и сигурни, макар и за няколко секунди? Д/Н
5. Има моменти когато, вместо да се изправите пред социално събитие, вие си оставате у дома, ядете храни за утеха, които може да са приготвени от захар, брашно и млечни продукти, или са обработени храни

като чипс, курабийки и т.н.? Д/Н

6. Понякога не можете да спрете да се храните с храни за утеха, докато на ум се пазарите със себе си, че ще продължите с програмата в понеделник (или утре)? Д/Н

7. В периоди на напрежение, можете да напълнеете без да се храните допълнително. Д/Н

8. Според вашия опит, страхът се съпътства от преяждането, така ли е? Д/Н

9. Напълнявате само от мисълта за диета. Д/Н

10. Страхувате се, че повече никога няма да овладеете храненето. Д/Н

11. Чувствате се безпомощни, когато сте в емоционален период и прекалявате с храната и се чувствате силни, когато си мислите, че сте овладели храненето. Д/Н

12. Вашият любовен/сексуален живот страда, заради отношението ви към храната. Д/Н

Ако сте отговорили с „да“ на три или повече въпроса, вашата чувствителност вероятно е свързана със способността ви да отслабвате и да запазвате постоянно тегло.

Последните изследвания върху отслабването ни показват, че обмяната на веществата или „генетично предопределеното“ ни тегло се влияе от много фактори. Колко калории приемате и колко изразходвате при упражнения и дейности, са само част от картината. Вероятно например сте забелязали, че е много по-трудно

да отслабнете, когато сте под емоционално и психологическо натоварване. Може дори да ви е известна физическата причина за това (ако не знаете, обещавам ти, че ще сте я научили, след като прочетете тази книга!).

Истината е, че излишното ви тегло може да няма почти нищо общо с храната! В последните години учени като доктор Брус Липтън и доктор Кендис Пърт ни предупреждават за действителните физиологични промени, които се случват в клетките и телата ни в следствие на нашите мисли и емоции. Изглежда логично нашето напълняване да започва със страх, гняв или с нежелание да се освободим от емоциите и мислите, които ни влияят на физиологично ниво. Свръхчувствителните хора, които изпитват дълбоки чувства и преживяват емоциите на другите като свои собствени, често с мъка и усилия отслабват и не качват теглото си. Възможно ли е това прекрасно чувство съпричастността, която ни позволява да усетим болката на другите и да изразим съчувствие си, да е главен фактор в проблемите с теглото?

Програма за отслабване за свръхчувствителни хора не е обикновена книга за отслабването. Не ви предлагам механична формула за успех. Вместо такава формула ще ви помогна да откриете скритите причини за вашето напълняване и затлъстяване, за да можете най-накрая да се справите с тях. Знам какво си мислите: „Да, да, хубаво звучи. Ами бисквитите? *Ще мога ли да ям бисквити?*“ Ами... сигурно. Стига само да не са онази храна, която отключва у вас емоционалната драма и ги ядете разумно. Дори тогава трябва да са без захар и глутен, предвид вашето особено положение. И можете да изядете само няколко, поднесени в чиния. Храненето трябва да има начало, среда и край и бис-

квитите не могат да се използват като средство за разтуха и забавление. В противен случай, при свръхчувствителните храненето се превръща в бягство от емоционалния стрес, който трябва да се държи под контрол.

Няма да бъда началника на полицията по храненето, но и няма да ви позволя да се откажете от постигането на здравословния за вас показател на телесна маса. *Можете* да го постигнете. Открито ще ви говоря за храната и хранителните ви навици, но това ще стане по-нататък в книгата. Отначало трябва да започнете да управлявате своите пропускливи граници: вие възприемате възбудата и вълнението във външната за вас среда и попивате емоциите на другите и по този начин заради своето съпричастие се натоварвате емоционално и като следствие: напълнявате. Всъщност вие поемате върху себе си „теглото на света“. Възможно ли е да пълнеете като придавате материален вид на „теглото на света“ върху тялото си чрез своите гневни и укорителни към вас самите мисли? Вашите собствени чувства към килограмите, които сте качили от възприемането на чуждите емоции са като лепило, което добавяте, за да сте сигурни, че допълнителните килограми няма да мръднат от тялото ви! Аз съм насреща, за да ви разясня как да избегнете тази бъркотия и да овладеете границите си, за да не се чувствате претоварени и да хукнете към пакета с бисквити.

От личен опит съм наясно колко е лесно да бъдете обсебени от храната и упражненията, като бягство от по-трудната задача да се изправите срещу собствените си болезнени емоции. Затова ви моля да проявите търпение. Ще ви покажа как да се справяте с тези емоции, как да различавате своите чувства от чувствата, които са извън вас. Ще ви покажа и как да се освободите от

чувствата, за да може да се освободите и от излишното тегло. *Чувствата* са причината да сте дебели.

Затова с храната ще се позанимаем на по-късен етап. Най-напред трябва да проумеете същността на килограмите, които носите (първа част от книгата) и да се посветите на прост план за работа по тази програма (втора част). След това ще сте готови да се заемете с четирите етапа от програмата, които са описани в третата част. Всяка стъпка изисква от вас да ѝ посветите цяла седмица, а след това ще следва седмица на осмисляне на наученото от вас и преживените от вас емоции.



Първа стъпка: Кажете истината. Признайте, че воювате с килограмите и фактът, че положените от вас в миналото усилия не са дали дългосрочно подобрение. Тази стъпка иска от вас да проявите истинска почтеност към себе си, докато изследвате личната си история. Защо ли? Защото трябва да видите ясно за себе си как вашата история с храната, килограмите, чувствата и пропускливите граници са ви повлияли. Щом веднъж се отървете от отрицанието, електрическата крушка ще продължи да свети. Ще видите как вашата среда повлиява емоционалната ви чувствителност. Ще разпознавате своите поведенчески, мисловни и емоционални модели и ще откриете, че никога повече няма да можете да проявявате нехайство спрямо храненето си, нито да се потапяте в съмнения дали ще задържите здравословното за вас тегло. Това е добре, защото ще се научите как да ядете разумно и да осмисляте своите емоции, а не да ги избягвате. Освен това ще се научите да разпознавате кога пропускливите ви граници са широко отворени и пропускат всичките боклуци отвън.



Втора стъпка: *Вашата истина.* Едно е да признаете в мислите си онова, което дълго време сте отричали. Друго е да го възприемете емоционално. Тази стъпка често води до най-силна съпротива, но аз ще ви помогна да я преодолеете. На този етап ще започнете да виждате следствието от специфичните техники за установяване и поддържане на вашите здравословни граници. Ще ви обясня колко е важно да върнете радостта в живота си и да чувствате благодарност към тялото си. Ще научите защо уповаването на по-висша сила, която е по-голяма от вас самите, може да ви подкрепи и окрили така, както храната не би могла да го направи и затова е изключително полезно. Всъщност признаването на по-висш безкраен разум или духовен източник е изначално насъщен за успеха в тази програма. Ще ви дам освобождаващи упражнения, за да се почувствате свързани с тази любяща по-висша сила, за да оцените здравето на тялото си и своята издръжливост и за да си спомните, че не сте сами в своето пътуване. Помощта може да бъде съвсем непосредствена, щом веднъж успеете да промените възприятията си, да си поставите цел и да използвате въображението си, за да се освободите от теглото, което носите.



Трета стъпка: *Използвайте силата си да избирате.* Единственият начин да сложите край на старите, неразумни хранителни навици е да развиете себепознание и съчувствие към себе си. Когато се укорявате, че сте преяли, вие се подхлъзвате назад, после се чувствате виновни и засрамени и накрая се предавате. Когато

обичате себе си достатъчно, за да се спрете, прощавате на себе си, изследвате какво се е случило, храните вяра в способността си да постъпите правилно следващия път, вече отбелязвате напредък. Целта е напредък, а не съвършенство. Обичта към себе си е ключа към възвръщането на способността да правите съзнателни избори в момента, да не нарушавате своята целеустременост в изпълнението на простия план да се храните правилно и да управлявате своите пропускливи граници.



Четвърта стъпка: *Възстановете връзките с останалите без да губите себе си.* Когато живеете в страх и съдите сурово себе си, това отношение помрачава светлината ви: чувствате се подтиснати, умислени, загубили мотивация. На този много важен етап, ще откриете смелост да престанете да омаловажавате себе си и да криете своя ум и красота. Ще възстановите връзките си с тялото, ума и духа си, както и с другите хора. Ще се научите как да създавате здравословни граници и как да уравнишавате желанието си да се уедините, с желанието да имате емоционални връзки, така че повече да не избягвате хората, нито да попивате емоциите им.

Посветете се на тези четири стъпки за осем седмици. Седмицата посветена на упражненията, включва писане на дневник. Тази дейност може да се окаже емоционално натоварваща за вас. Затова е важно да посветите втората седмица от етапа отново на основните упражнения и да размишлявате върху онова, което сте научили и почувствали. Както ще откриете, ние

прекалено чувствителните, възприемаме *твърде* много информация и емоции всекидневно, лесно се чувстваме претоварени и изключваме. След това хукваме през глава към килера и торбичката с чипс.

Не подценявайте важноста на тази втора, недотам изпитателна седмица. Ако работата ви се стори трудна от очакваното и ви трябва повече време преди да продължите към следващата стъпка, не спирайте и поработете малко повече върху дадения етап или осмислянето на информацията. Но е необходимо да осъзнавате кога психологически бягате към отлагането и съвършенството, към полагането на грижи за другите и безразборното ядене и да се върнете на главния път!

В четвъртата част на книгата се връщам към темата за храната и ви предлагам напътствия относно полезните храни, които не са резултат от жестоко отношение на човека към животните и са приготвени от възобновяеми продукти. Ще получите конкретни съвети относно това какво да ядете, за да поддържате добрата си форма. И отново ви моля да не прескачате етапи и да се отклонявате от основната работа върху четирите стъпки на програмата за отслабване на свръхчувствителни хора.

В последната глава на книгата ви насочвам как да преминавате през периодите на изпитания във вашия личен живот, които могат да отприщят безразборното хранене и трупане на килограми. Умишлено планирах първият телевизионен курс по програмата за отслабване за свръхчувствителни хора да се състои по време на почивните дни, защото знам колко трудно е да се справи човек с празничните трапези, отрупани с лакомства, емоционалните сцени при сложни семейни взаимоотношения и постоянните увещания да „отбележите

празниците“, което ще рече да „изхвърлите правилата си относно храната и упражненията през прозореца“. Можете да се забавлявате без да използвате храната за тази цел и без да се налага да се изолирате, за да намалите силата на своите емоции.

Въпреки че ще преживеете едно твърде емоционално пътешествие и ви предстоят много открития за вас самите, работата по програмата за свръхчувствителни хора ще ви помогне да израстете като личност и да имате по-лесна връзка с един свят, който е в период на промени. Всички ние преживяваме изключително развитие в човешкия си опит и това също усложнява управлението на вашите пропускливи граници, емоциите ви, умствената ви стимулация и вашето тегло. Ще ви дам някои разумни съвети как да останете стабилни и съсредоточени във времето, когато на всички се налага да се справяме с бързопротичащите промени в световен план.

Вече няма да ви е необходимо да посягате към шоколада, за да се „поберете отново в кожата си“ и да успокоите собствената си психика, ами ще разполагате с инструменти, чрез които да запазите присъствие в тези времена на несигурност и емоционална нестабилност, без да изпитвате нужда да бягате, нито да се криете, нито да се отбранявате и да воювате със света, със себе си и с теглото си. Пригответе се да откриете как да се освободите от излишните килограми и емоционалните товари, които може би сте носили в себе си през целия си живот и да отворите възможност за изграждането на нова, здравословна връзка със своето тяло, тегло и храна.

ЧАСТ I

**Да разберем
същността на теглото,
което носим**

Чувствителността: скритата заплаха

Напрежението фучеше из дома ни като есенни вихрушки и оставяше след себе си вихри от емоционални отломки, които бурно се въртяха във въздуха и заплашваха да се стоварят отгоре ми. Не помня причината за това напрежение, но помня как се чувствах аз заради него: объркана и несигурна, сякаш историите, които долавях, че се разиграват във външния свят някак проникваха в мен. Безпомощно се реех из хаоса, който ме заобикаляше и ме завладяваше. Спомням си живо тези преживявания, въпреки че съм била само на четири.

Търсех убежище. *Исках да сложа край на тия вихрушки!* Трябваше да се затворя, да побера себе си в тялото си, в Колет.

Знаех точно какво трябва да направя. Грабвах лъжицата за готвене с полепналото сурово тесто за кекс по нея и бързо я пхвах в устата си. Обхващаше ме спокойствие. Само че това чувство, макар и силно, беше краткотрайно. Вече бях открила връзката между храната и самоутехата. Страхът се стопяваше, докато

лепкавата, сладка каша от лъжицата се топеше в устата ми и се плъзваше по гърлото ми. Бях си „у дома“, на сигурно място, където неприятното чувство, че нещо не е наред, не можеше да проникне отново в мен. Това физическо усещане, породено от тестото за кекс, което влизаше в тялото ми, ме правеше истинска. Караше ме да се чувствам цяла и в безопасност.

Минаха години преди да осмисля преживяването и неговото значение, но щом най-накрая го проумях, всичко се промени. Осъзнах, че липсващото парче в пъзела на обърканата ми връзка с храната, храненето и килограмите беше *чувствителността*. Бях прекалено чувствителна и използвах храната, за да се отдалеча от ужасното чувство, че не знам къде свършвам аз и къде започват другите.

Храната затваряше пропускливите ми граници, през които енергията на другите хора нахлуваше в мен и правеше така, че да усещам как присъствам в себе си. Нуждаех се от този покой и умиротворение, но се налагаше да откроя по-добър начин да ги постигам. Прозрението сложи край на изтощителна война с храната, моите килограми и положи ново начало за мен. Макар и да не нося дрехи с малък размер и не мога да твърдя, че имам фигурата на двайсет годишен супер-модел, през по-голямата част от времето съм в мир с тялото си и със себе си. Това чувство само по себе си е невероятно щастие, предвид борбата, която водих през годините.

Осъзнаването, че притежавам свръхчувствителност и че това е липсващото парче от загадката, сложи край на тормоза, който си налагах (а той е голяма пречка за онзи, който се опитва да отслабне, както ще научите по-нататък в книгата). Щом ме споходи това прозре-

ние, проумях по-добре множеството влияния върху старите нарушени връзки между мен, храната и тялото ми. И вече бях в състояние да противодействам на тези влияния, но – всичко започна с прозрението, че съм прекалено чувствителна и че тя е причината, поради които страхът и стаеното терзание ме правеха дебела.

Пропускливи граници

Често чувствителните хора изпитват желание да ядат, защото за тях се оказва прекалено трудно да преживяват болките на света. Това е причината, чувствителният човек да яде неконтролируемо. Не го прави понеже обича вкуса, плътността, уханието и вида на храната – качествата, които осигуряват сетивните преживявания. Той не се храни само защото изпитва глад, нито защото е пристрастен към храната, въпреки че и това е възможно. Диетите при такъв човек не дават резултат, защото те просто не отговарят на силната му нужда да се чувства уверен в себе си и настрани от объркващите емоционални вихрушки, които го заобикалят. Липсващата му увереност такъв човек черпи от храната.

Свръхчувствителните хора се объркват страшно много от напрежението, породено от това да останеш в настоящия миг, без да знаеш какво чувстваш и как да се отстраниш от чувствата си. Терзанието и смущението са непоносими за тях и човек е готов на всичко, за да избяга.

Щом притежавате изключителна съпричастност и емоционалност, тези качества имат силно влияние вър-

ху килограмите ви, както и върху мисловните ви процеси и настроения. Те повлияват и върху хранителните ви навици и отношенията ви с останалите. Сигурна съм, че знаете всичко за повлияното от емоции хранене, но вероятно не сте се замисляли за съществуването на повлияното от съпричастността хранене. Съществува едва доловима, но съществена разлика между двата вида. Пример за повлияно от емоции хранене е да се чувствате толкова разстроен след спор с колега, че да посегнете към запаса си от сладкиши, който държите в чекмеджето на бюрото си, за да успокоите гнева и смущението си.

Да кажем обаче, че конфликтът не е между вас и някой ваш колега, ами между други двама души от вашия отдел. Влизате в съвещателната зала, където допреди миг е имало разгорещен спор и усещате как напрежението витае във въздуха. Притеснявате се, чувствате се неудобно и нямате представа за причината. Докато другите ви колеги се събират в съвещателната зала, у вас се надига силно желание да се изнижете към кабинета си и да си хапнете малко сладкиши. Настройвате се отбранително и сте нащрек, а каква е причината – не знаете. Знаете само, че искате начаса да си похапнете от сладкишчетата. Това е пример за хранително поведение, повлияно от вашата съпричастност.

Емоционалното хранене и предизвиканото от съпричастността ви хранене често се случват по едно и също време. Да кажем, че тръгвате за работата и се чувствате особено уязвими, защото когато сте се събудили и сте се претеглили, сте се притеснили и засрамили от килограмите отчетени от кантара. Карате към работата си и се чувствате ядосани, тревожни и гневни, че другите коли не ви позволяват и да помръднете. По-

сле влизате в съвещателната зала, където напрежението виси във въздуха и изведнъж осъзнавате, че топка от объркани емоции се търкаля устремно към вас, а вие си нямате представа как да се справите с тези емоции. В ума ви започват да танцуват картини с понички. Не само, че ви е трудно да се справите с емоциите, ами сега възприемате и емоциите на другите, които се наслабват и смесват с вашите. Случило се е, защото сте изключително чувствителни и съпричастни, а емоциите на другите хора нахлуват във вас през пропускливите ви граници.

Вероятно не осъзнавате кога започвате да възприемате чуждите чувства, които преживявате като свои. Мислите не влизат в ума ви, когато сте изключително разстроен или се чувствате сякаш сте изгубили почва под краката си. Чувствате се объркани и разстроени. Не можете да посочите точната причина. Не казвате „Ей, ти Аз. Гневът на Боб влезе в теб и сега си на една вълна с него!“ Знаете само, че *веднага* трябва да изядете омази солена, захарна, или мазна вкусотия.

Знам го, защото редовно съм се чувствала по същия объркващ начин: изпълнена с объркани емоции, които ме разстройват. Не разпознавах, че страшно много от чувствата дори не са били мои. Защо ми е трябвало толкова време да го осъзная? Защо нито книгите за правилното хранене, нито курсовете ни учат за начина, по който „хорските работи“ ни влияят? В нашата култура не говорим много за съпричастността, затова когато си седим изпълнени с вина, задето сме погълнали огромна порция вредна храна, надали ще вземем да се размислим по всички тези въпроси за „съпричастност“ и „чувствителност“. Но в случай, че го направите, какви неща само ще можете да научите!