



رهیافتی معنوی به گاهش وزن

مسیح‌ابزرگ

فهرست

۳۱
دیوار را
فرو بریز

۶۳
محرابی بساز

۷۹

خویشتن حقیقی
خویش را بیدار کن

با خود چاق تو
دیدار می کند
خود لاغر تو

۴۷

۹۳
آغاز رابطه ای
عاشقانه با غذا

۱۰۵
عزای خوب
بفراری رابطه با

۱۱۵

بدن خود را دوست بدار

۱۲۷
مشتی الهی
خود را تسلیم

۱۳۷

ساکن کالبد
خویش باش

۱۵۹

دگرگونی خویش را
جشن بگیر

۱۴۳

بدن خویش را
تبرک کن

۱۷۷
احساسات
خود را دریاب

۱۹۳
پذیرا باش
دردهای خویش را

۱۶۵

به خود وفادار باش

۲۰۳

برون شد از
اقلیم تنهایی

۲۱۷
انضباط و
شاگردی کردن

۲۳۵

خود و دیگران
را ببخش

۲۴۹

این روند را
گرامی بدار

۲۶۵

تولدی دوباره

۲۹۱

بدنی زیبا و
درخشان

۲۸۳

جراحی روح

مقدمه

بدن ما، واجد آگاهی است. بدن ما، ظرفیتی شگفت دارد تا خود را شفا دهد. بدن ما می‌تواند خود را فربه‌تر یا لاغرتر کند. بدن ما، به راحتی از پس این کار برمی‌آید. بدن ما بسیار سریع‌تر از گمان و تخمین ما این کار را می‌کند. لاغرتر شدن بدن و کاهش وزن، حداقل چیزی است که این کتاب دنبال می‌کند. این کتاب، به بیش از این‌ها نظر دارد. بنابراین، دل‌آسوده باش که به آن حداقل - که برای تو کاهش وزن است - و به بیشتر از آن نیز خواهی رسید. در این کتاب، نه تنها علل ریشه‌ای اضافه وزن ما، بلکه علل رنج‌های عاطفی ما نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

امروزه، پژوهش‌های علمی ثابت کرده‌اند که با دگرگون کردن شیوه‌ی زندگی، حتی بیماری‌های حاد قلبی، سرطان، دیابت، فشار خون،