

PAULA MIHALCEA

Poartă-te pe Tine, în suflet și în viață!

PAULA MIHALCEA

Poartă-te pe Tine, în suflet și în viață!

Instrumente esențiale pentru trecerea de la o viață
în supraviețuire, la o viață în împlinire.



createrra

Editura Createrra, 2024

Paula Mihalcea

Poartă-te pe Tine, în suflet și în viață!

Instrumente esențiale pentru trecerea de la o viață
în supraviețuire, la o viață în împlinire.

Coperta: Alexandra Cozac

Corectură: Editura Vision Group

DTP: Sergiu Mardari

Email: paulamihalceaofficial@gmail.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIHALCEA, PAULA

**Poartă-te pe tine, în suflet și în viață!: instrumente esențiale pentru
trecerea de la o viață în supraviețuire, la o viață în împlinire / Paula
Mihalcea. - București: Createrra, 2024**

ISBN 978-630-6712-04-5

159.9

@2024, Paula Mihalcea

Toate drepturile rezervate

@Editura Createrra, 2024, pentru prezenta ediție.



Dedic această carte mie însă-mi, întregului proces de transformare care m-a făcut să devin ceea ce sunt astăzi, fiicei mele Karina Cristiana, sursă nesfârșită de inspirație și iubire, și tuturor celor care caută soluții pentru a-și transforma realitatea dorită în realitatea trăită. Fie ca această carte să fie o lumină pe calea transformării fiecăruia dintre noi și a întregii omeniri.



CUPRINS

Prefață	9
Cuvânt înainte	11
Mulțumiri și Recunoștință	13
Introducere	15
Capitolul 1	
Față în față cu tine	21
Capitolul 2	
Sevrajul transformării	45
Capitolul 3	
Ești raiul și iadul din viața ta	69
Capitolul 4	
Ai hrană din belșug, nu flămânzii!	89



Capitolul 5	
Niciodată singur	107
Capitolul 6	
Trăiește-ți visul visat!	127
Capitolul 7	
Iubire în tot și toate	139
Capitolul 8	
Mergi în lume și greșește	151
Capitolul 9	
Înmulțește-ți bucuria	171



Prefață

Drag cititor,

Această carte este o invitație la introspecție, transformare și integrare. Este o călătorie către tine însuși, către puterea și lumina pe care le porți deja în sufletul tău.

Este un ghid practic ce te susține să îți îmbrățișezi darurile și să le pui în lume.

Am scris aceste pagini cu dragoste și recunoștință, dobândite din toate lecțiile care m-au susținut să mă ridic, să mă descopăr și să-mi creez o viață trăită cu bucurie, autenticitate și curaj. Cred cu toată inima că transformarea nu este doar posibilă, ci și necesară pentru a ne trăi viața în armonie cu sufletul, mintea și corpul nostru.

În această carte vei găsi, pe lângă povești și experiențe personale, instrumente practice care să te sprijine să-ți creezi realitatea pe care o visezi. Este o călătorie care te provoacă să te privești cu blândețe, să-ți asumi pașii și să îți îmbrățișezi unicitatea.



Fiecare cuvânt este o încurajare pentru tine. Te invit să citești cu inima deschisă și să iei ce simți că îți este de folos. Ai tot ce îți trebuie pentru a deveni cine alegi să fii!

*Cu iubire și recunoștință,
Paula Mihalcea.*



Cuvânt înainte

Suflet drag,

Această carte a fost creată din dorința profundă de a împărtăși cu tine ceea ce am descoperit și trăit pe drumul meu către transformare și devenire. Nu este doar o colecție de idei sau experiențe personale, ci o invitație autentică să te privești cu blândețe, să îți explorezi adevărul și să pășești cu încredere și curaj către cea mai bună versiune a ta.

Viața ne oferă constant oportunități de a ne transforma, de a crește și de a crea o realitate mai bună, dar adesea le trecem cu vederea, fiind blocați în frici, tipare vechi sau neîncredere. Prin această carte, te încurajez să te oprești pentru un moment, să respiri și să alegi să-ți onorezi viața, să-ți recunoști lumina și să-ți asumi puterea de a transforma tot ceea ce nu îți mai servește.



Ce vei găsi în aceste pagini? Ghiduri clare, exerciții practice, dar și o energie care te susține să pășești înainte cu încredere și claritate. Este scrisă cu iubire, fără judecată, dintr-un spațiu de autenticitate și acceptare, pentru a-ți oferi inspirație și instrumente utile pe drumul tău, astfel încât orice scuză să fie prea mică pentru a o mai folosi.

Te invit să citești cu inima deschisă, să îți permiți să greșești, să reflectezi și, mai ales, să acționezi. Viața pe care o visezi este mai aproape decât crezi, iar cheia pentru a o accesa se află deja în interiorul tău.

Îți mulțumesc că ai ales să parcurgi această călătorie alături de mine. Îți onorez curajul și îți trimit din plin energia mea pentru a-ți susține procesul de transformare.

*Cu drag de mine, de tine, de noi,
Paula Mihalcea.*





Mulțumiri și Recunoștință

*Cu inima plină de recunoștință, îți mulțumesc, **Karina**, iubita mea fică, pentru lumina pe care o aduci în viața mea și pentru inspirația de a deveni cea mai bună versiune a mea. Îți mulțumesc ție, sora mea dragă, pentru că urcăm împreună pe această scenă a vieții, sprijinindu-ne una pe cealaltă cu iubire și autenticitate. Îmi mulțumesc mie însă-mi pentru curajul, perseverența și iubirea cu care am îmbrățișat procesul de transformare de-a lungul anilor.*

*Mulțumesc **familiei mele** pentru rădăcinile care m-au format și mi-au oferit resurse să cresc. Îți mulțumesc ție, fostul meu soț și tatăl copilului nostru, pentru rolul tău în povestea noastră și pentru lecțiile prețioase pe care le-am dobândit.*

*Sunt profund recunoscătoare **mentorilor** care m-au susținut în procesul meu de evoluție, oferindu-mi ghidare și inspirație atunci când aveam cea mai mare nevoie. Mulțumesc omului care a crezut în mine mai mult decât am crezut eu în anumite momente, **Marius Spiridon**. Mulțumesc **fiecărui om** care*



și-a lăsat amprenta în viața mea – fie că a fost o mână de ajutor, o provocare sau o lecție profundă, fiecare interacțiune a fost o binecuvântare.

*Dar mai ales mulțumesc cu deplină recunoștință **fecărei persoane** care va parcurge aceste rânduri. Fie ca această carte să aducă lumină și sens în viețile voastre, așa cum procesul de a o scrie a adus în a mea.*

*Cu iubire și recunoștință,
Paula Mihalcea.*



Introducere

În primul rând vreau să-ți mulțumesc pentru faptul că ții în mână această carte și ai făcut să fie posibilă în spațiul tău. Te recunosc pentru puterea pe care o conții, pentru deschiderea către nou, transformare, evoluție, pentru curiozitatea și determinarea de a-ți face munca într-un mod conștient, dar mai ales pentru capacitatea de a-ți menține un spațiu curat și frumos în viața ta. Am scris această carte cu intenția de a oferi din ceea ce eu conțin din plin și am dobândit, trecând de la o etapă în care aveam o viață dezechilibrată, la o etapă în care îmi trăiesc viața în bucurie și iubire.

Prin împărtășirea experiențelor trăite de-a lungul anilor, îmi doresc pentru tine să-ți fiu inspirație și sprijin în a avea propriile tale conștientizări, care îți aduc măcar un strop în plus de lumină în viața pe care o trăiești. Această carte este mai mult decât o lectură, este o călătorie profundă către tine.

Prin vulnerabilitate, recunoștință, autenticitate și acceptare, vei explora ce înseamnă să te eliberezi de tiparele vechi, să îți creezi conștient viitorul dorit astfel încât să



devină realitatea trăită. Am încredere totală că parcurgând aceasta carte vei înțelege că fiecare greșală este de fapt o binecuvântare deghizată și fiecare pas spre tine deschide poartă către un nou început.

Promisiunea mea pentru tine în ceea ce privește conținutul acestei cărți este că vei găsi aici instrumentele necesare prin care să-ți creezi viața pe care ți-o dorești. Te asigur că parcurgând această carte vei rămâne fără posibilitatea de a spune: “vreau să ies din situația asta și nu știu de unde să încep.” Acum vei ști și vei alege conștient să transformi ceea ce este de alchimizat, sau vei alege să rămâi în continuare în acea situație. Ce va fi diferit după parcurgerea acestei cărți este faptul că vei avea posibilitatea de a alege conștient, fără să te mai poți folosi de scuze.

Conținutul cărții te invită să te privești în oglindă cu iubire, să faci acțiunile necesare astfel încât să te readuci acasă în interiorul tău, să-ți recunoști și însușești darurile divine, pentru a-ți da voie să le pui în lume, spre binele suprem al tuturor. Citind această carte vei ajunge să fii inspirat de tine.

Acum este momentul să-ți redescoperi puterea interioară, să-ți iei înapoi ce-ți aparține și să creezi o realitate aliniată cu mintea, corpul și sufletul tău. Am ales ca această carte să fie un ghid practic cu exerciții, instrumente, meditații, pe care le aplic în viața mea și pot avea un impact major și în viața ta, dacă alegi să le practici. Tot ce am menționat în această



carte sunt recomandări venite prin prisma experiențelor trăite, care mi-au permis să trec de la a fi o victimă la a fi creatorul propriei vieți.

Una dintre intențiile acestei cărți este să te inspir în a lua acțiune în viața ta, astfel încât să fii complet, împlinit, și dornic să-ți trăiești viața cu rost.

O altă intenție a acestei cărți este de a te susține în a te redescoperi și accepta, în a te conține pe tine, astfel încât să fii un om de neoprit în tot ceea ce alegi să fii, să faci și să ai de acum înainte. De asemenea, te invit să-ți continui călătoria de transformare și evoluție, prin intermediul a tot ceea ce am creat și pun în lume, prin *Conceptul Drag de Noi* și prin prisma contextelor create în care sunt alături de oameni dragi sufletului meu.

Pentru a începe parcurgerea acestei cărți dintr-un spațiu de responsabilitate, asumare și claritate, îți recomand să îți iei câteva momente cu tine și să-ți setezi intenții clare pentru acest proces.

Ce anume îți dorești să obții parcurgând această carte? Care este acel lucru care dacă s-ar întâmpla până la finalul parcurgerii ei, vei simți că a meritat timpul, energia și implicarea ta activă în efectuarea provocărilor pe care le vei descoperi în carte.

Te invit să îți iei un pix și o agendă pe care să notezi răspunsurile la întrebările de mai sus și conștientizările



avute care vor apărea pe parcursul lecturii. Te invit să-ți dai voie să renunți la tot ceea ce știi, tocmai pentru a rămâne curios și deschis la ceea ce urmează să descoperi.

Am încredere că orice contemplare, conștientizare, aprindere, gând și emoție cauzate de conținutul acestei cărți, sunt exact ceea ce ai nevoie să experimentezi în acest moment și este perfect aliniat cu sufletele noastre. Așadar, îți mulțumesc în avans pentru oportunitatea de a-mi manifesta darurile și de a-ți oferi susținere în procesul tău de transformare.

*Cu drag de mine, de tine, de noi,
Paula Mihalcea.*



Capitolul 1:

*Față în față
cu tine*



Față în față cu mine și cu tine, am fost și sunt dintotdeauna. Însă de multe ori am respins și am refuzat să văd cu adevărat persoana care se află în fața mea, să mă văd pe mine. Am făcut asta din cauza durerii, din cauza vinovăției, din cauza rușinii, din cauza neiertării și din cauza faptului că îmi respingeam trăirile și gândurile ce aveau să-mi impacteze în mod direct viața. Am refuzat să mă văd în anumite momente din viața mea tocmai pentru că aveam nevoie să văd cine nu sunt, pentru a-mi clarifica exact cine sunt de fapt.

Era greu de înțeles pentru mine la acea vreme, cum este posibil ca în preajma unor oameni să simt ceva și în preajma altor oameni să simt cu totul și cu totul altceva. Începusem să cred despre mine că sunt duală și că este anormal să simt lucruri diferite în preajma oamenilor diferiți, motiv pentru care mă blamam și mă pedepseam continuu pentru asta. Mintea mea căpătase putere și mă mințea cu desăvârșire, îmi spunea că eu sunt gândurile, emoțiile, trăirile, corpul meu și uitase să ia în considerare ceea ce eu eram la nivel de ființă. În momentul în care am înțeles că mintea mă minte și m-am dezidentificat de ea tocmai pentru că sunt și spirit, m-am liniștit. Atunci am înțeles că totul depinde de mine și soarta îmi este în propriile mâini.



Din acel moment am început să permit durerii să fie, tocmai pentru că am înțeles că sunt mai mult decât durerea mea, mai mult decât frica mea, decât gândurile și emoțiile mele, mai mult decât corpul meu. De fiecare dată când mă identific cu mintea și corpul meu, sunt în identitate. De fiecare dată când mă identific cu angajamentele, abilitățile și frumusețea pe care le conțin, sunt în ființă. Am venit în această călătorie având atât corp, cât și spirit, iar una fără cealaltă nu este posibil să rămânem în această călătorie.

Am trăit mult timp crezând că ființa este mai importantă decât corpul și făceam acțiuni prin care să mă asigur că petrec cât mai mult timp posibil în ființă. În schimb, îmi scăpase din observație faptul că luase naștere în interiorul meu un conflict între cele două, până când am conștientizat că, fără corp și energiile de vibrație joasă, practic nu aș mai exista în aici și acum.

Acum mă observ de fiecare dată din ce spațiu mă raportează la orice situație din viața mea și aleg intenționat pentru cât timp și în ce context mă identific cu ființa sau cu identitatea mea, tocmai pentru a le onora pe ambele conștient, intențional și îmi dă voie să trăiesc în bucurie și iubire.

Suntem esențe divine și, dincolo de ceea ce mintea poate să cuprindă, suntem spirite libere ce am ales să venim în această călătorie, numită viață.



Ca să ajung la această conștientizare, am avut o călătorie lungă. Am experimentat terapii de tot felul la noi în țară, iar pentru că nu-mi era suficient, am ales să merg până la capătul lumii și înapoi, în destinații precum Peru, India, Olanda, El Camino ș.a., crezând că acestea sunt locurile potrivite în care voi afla cine sunt. „De ce sunt aici și cum pot face să mă bucur de viață?” erau unele din întrebările ce-mi veneau constant în minte.

Îmi doream cu desăvârșire să mă bucur de persoana aceea pe care o văd în oglindă în fiecare zi, îmi doream să mă trezesc dimineața cu poftă de viață, îmi doream să mă bucur de mine, de oameni și de tot ceea ce experimentez, îmi doream să îndrăznesc să visez, să cred că e posibil și pentru mine. Îmi doream să ies din supraviețuire și să învăț să trăiesc, îmi doream să-mi deschid inima și să mă las iubită, îmi doream să fac lucrurile cu ușurință și să mă eliberez de vechile paradigme pe care le onoram care mă țineau în supraviețuire.

Acum sunt momente în care mă privesc în oglindă și îmi dau lacrimile în câteva secunde de recunoștință, fiind inspirată de mine, iar această trăire este cea pe care o caut constant, fiindcă este modalitatea prin care îmi confirm de fiecare dată că sunt în curățenie și pe calea sufletului meu.



Desigur, orice terapie și călătorie spirituală pe care am făcut-o m-a adus mai aproape de mine, însă cel mai aproape m-a adus momentul în care am descoperit că între mine și visurile mele se află doar o listă cu acele conversații interioare cărora le permiteam să mă țină prizonieră în propria viață.

Din acel moment am început să fiu prezentă, atentă și să-mi iau în serios responsabilitatea de a face și menține curățenia interioară în viața mea.

Aveam să descopăr că orice om pe care îl întâlnesc este o reflecție a mea și fie că îl apreciez, fie că ceva mă provoacă în interacțiunile noastre, doar îmi poartă o oglindă prin intermediul căreia aflu ce anume am integrat din ceea ce am lucrat cu mine și la ce anume mai am de lucrat.

Reflecțiile noastre sunt pretutindeni și avem posibilitatea să le vedem în toți oamenii, fie că le acceptăm sau le respingem. Am avut multe momente în care observam în ceilalți partea de întuneric și considerăm că ce este neplăcut la ei le aparține și ce este plăcut la ei reflectă frumosul din interiorul meu. Practic, eram în aroganță, în ego spiritual și refuzam să-mi accept umbrele, îi judecam pe ceilalți și voiam să cred că eu sunt doar lumină și buricul pământului. (că tot am fost în Cusco 😊). Minteă mă mințea spunându-mi constant: „la cât ai lucrat tu cu tine ai vindecat tot ce era de vindecat”. Ceea ce era total eronat și mă făcea să am o rezistență puternică în procesul meu de evoluție.) Oricât



am lucrat și lucrez cu mine, în permanență apar noi și noi substraturi din interior care necesită atenția mea pentru a le integra și alchimiza. Lucrurile sau schimbat în momentul în care am acceptat că realitatea interioară reflectă realitatea exterioară și tot ceea ce este în viața mea, frumos sau mai puțin frumos, este pentru că am deschis poarta să fie. Și pe cât de mare este lumina din interiorul meu, pe atât de mare este și partea de întuneric din interiorul meu, fără doar și poate. În fiecare secundă suntem la intersecția unei alegeri și în permanență ne dăm acceptul pe care dintre ele o onorăm.

Din acel moment am început să privesc cu atenție și să-mi pun întrebări. Ce anume mă inspiră la omul din fața mea? Ce mă determină să văd frumusețea ce o conține? Ce are acel om și îmi doresc să am și eu? (exemplu: echilibru, liniște, bucurie, încredere ș.a.). În același timp observ ce anume mă enervează la fiecare om, fiind conștientă că acea aprindere îmi arată incompletitudinile mele și în acest fel pot merge punctual să închid acea conversație de diminuare din interiorul meu.

Exemplu: Când într-o interacțiune percep un om a fi zgârcit, mincinos, leneș ș.a. mă întreb unde în viața mea și cu cine sunt zgârcită, mincinoasă, leneșă ș.a.? Pentru că aceste feluri de a fi de vibrație joasă îmi reflectă darurile pe care le conțin și se află dincolo de această latură a identității (contribuție, autenticitate, hărnicie ș.a.), iar prin intenție aleg să onorez această parte a monedei care mă ține în ființă.



Așa a început transformarea mea interioară profundă, pornind de la conștientizarea că persoana cu care petrec cel mai mult timp în viața asta și pe care o iau cu mine oriunde merg, sunt chiar eu. Aveam tendința să cred că sunt copiii, sau partenerul de viață, sau părinții, când de fapt era necesar să fiu în acceptare și iubire cu două dintre versiunile mele interioare. Cu partea din mine copil care a trecut prin tot felul de experiențe plăcute și mai puțin plăcute și cu versiunea mea din viitor, seniorul ce voi fi la 80 ani. Am învățat că este esențial să mă bucur, să iubesc și să accept ambele versiuni ale mele, fiindcă prezentul și viitorul vindecă trecutul și asta îmi dă libertatea de a trăi viața așa cum îmi doresc.

Un exercițiu simplu pe care îl fac frecvent când îmi este necesar să readuc liniștea în interiorul meu și să am claritate în situațiile în care simt că este un conflict, este să privesc la ce anume mă doare din punct de vedere emoțional. Unde s-a produs ruptura între minte și inimă? Care este durerea pe care o simt acum? Ce este în regulă cu această situație și încă nu-mi dau seama? Observ ce simte copilul din interiorul meu și prin intenție aduc în fața mea seniorul de la 80 ani care stă față în față cu acest copilaș. Stau la vorbă cu versiunea mea din viitor și îi cer ca din înțelepciunea ei dobândită de-a lungul anilor, să-mi spună cum se vede de la ea acea situație în care mă aflu? Ce recomandare și soluții vede ea că



sunt posibile pentru mine și care sunt acțiunile pe care le pot face, astfel încât să readuc echilibrul în acel context. Trimit iubire și recunoștință atât către copil, cât și către adult, îmi iau conștientizările avute din acea interacțiune și revin în prezent, fiind cu focusul pe a face acțiunile necesare.

Acest exercițiu mă susține să găsesc răspunsurile în interiorul meu și să fiu prezentă la ceea ce simt, fiind în autenticitate față de mine.



Scanează codul QR pentru a accesa acest exercițiu în varianta video.



Fiind preocupată de evoluție și dezvoltare spirituală, de-a lungul anilor am parcurs mai multe școli și cursuri, atât la nivel național, cât și la nivel internațional. Citeam frecvent tot ce simțeam că mă atrage și mă susține să mă cunosc mai bine, să evoluez atât personal, cât și profesional.

Din această curiozitate și din angajamentul profund de noutate, evoluție și impecabilitate, în anul 2023 am intrat în comunitatea Createrra. Într-un bootcamp despre vânzări, în care descopeream cine este „Omul din spatele omului de vânzări”, l-am întâlnit pe Marius Spiridon. Omul de la care învăț constant ce înseamnă să trăiesc viața în termenii mei, ce înseamnă integritatea, asumarea, impecabilitatea, prosperitatea și multe alte feluri de a fi, la care, cândva, doar visam.

Anul 2023 este anul în care mi-am regăsit libertatea și am început să-mi asum responsabilitatea curățeniei din spațiul meu, într-un mod profund și autentic. Am început să aleg conștient contextele în care mă implic și să prioritizez evoluția mea spirituală. Obişnuiam să cred despre mine că sunt o persoană autentică, când, de fapt, am descoperit că eram mai mult o persoană sinceră, care, din dorința de a aparține și de a fi în unitate cu ceilalți, crea diverse contexte și mă regăseam astfel în tot felul de compromisuri.

A fi un om sincer presupune să spui exact ceea ce simți, fără să ții cont de ceea ce simt ceilalți. A fi o persoană autentică presupune să gândești ceea ce spui și să spui ceea



ce gândești, ținând cont și de ceilalți, iar în felul acesta ia naștere încrederea în sine.

În momentul în care am înțeles că autenticitatea este instrumentul care stă la baza încrederii în sine, am devenit preocupată de a curăța spațiul în contextele în care exista orice urmă de judecată și în care aveam de pus adevărul pe masă. Practic, prin autenticitate am reușit să mă eliberez din propria închisoare, în care eram întemnițată alături de toți oamenii pe care îi judecam și pe care îi considerăm vinovați de ceea ce „mi se întâmplă”.

Sunt determinată constant să integrez și să dizolv toate elementele toxice care sunt și apar în viața mea, tocmai pentru a aduce lumină în orice domeniu al vieții și pentru a-mi genera o viață în bucurie, împlinire, iubire, atât mie, cât și familiei mele.

Prin însușirea autenticității îmi declar în avans orice intenție am în fiecare interacțiune și cer conștient ceea ce am nevoie de la acea persoană, fără a lăsa loc de interpretare sau posibilitatea de a intra în compromisuri. Este un instrument pe care îl folosesc zilnic și de care nu mă voi dezlipi vreodată.

Se zice că munții înalți sunt rari și așa și este. Asta am descoperit odată cu asumarea procesului de transformare, când, de la o lună la alta, observam că sunt tot mai puțini oameni care merg alături de mine în proces, care sunt dispuși să mă susțină sau să se implice în procesul lor de transformare.



Vreau să fii conștient de faptul că sunt oameni care vin în viața ta pentru câteva clipe, sunt oameni care vin în viața ta și sunt punte între tine și următorul nivel de conștiință, și sunt oameni care vin și rămân pentru totdeauna alături de tine, fie că sunt în apropiere sau la distanță.

În cazul meu, cu cât sunt mai autentică, cu atât observ că sunt oameni deranjați de ceea ce sunt, fac și am. De asemenea, am în viața mea oameni care apreciază autenticitatea, o practică, vorbim aceeași limbă și creăm conexiuni profunde, însă acești oameni sunt cei interesați de procesul lor de evoluție.

Să lucrezi cu propria persoană este o călătorie provocatoare, fiindcă autenticitatea vine din asumare. Fie că oamenii dragi au ales să-mi fie sau nu alături, mi-am continuat călătoria. Partea frumoasă este că, deși la început primeam critică și judecată, ulterior s-au alăturat o parte dintre ei procesului de transformare, fiind inspirați de rezultatele pe care le vedeau în viața mea.

În primul rând este important să fii autentic față de tine și asta îți oferă acces la încredere, claritate și curățenie, atât în raport cu tine, cât și cu ceilalți. Autenticitatea este cheia care deschide comoara sufletului și îți permite să accesezi infinite posibilități. Este flacăra care topește orice inimă înghețată, prin curajul, puterea și demnitatea de a privi orice persoană direct în ochi.

Fiind autentic, nimeni și nimic nu te poate șantaja, manipula sau compromite în nicio situație. Odată ce ți-ai



Însușit acest dar al autenticității, te va dura ori de câte ori vei fi inautentic și vei avea ocazia, pe loc, să remediezi. O vei căuta oriunde vei merge și o vei duce cu tine în orice interacțiune.

Îți vorbesc cu atâta deschidere și bucurie despre autenticitate fiindcă o consider un instrument prin care îngerii vorbesc. Este precum o baghetă magică, care, ca prin minune, topește ziduri și face ca fiecare interacțiune să devină o oportunitate de creștere. Este acea gură de oxigen care îți permite să respiri profund și liber, oricând și oriunde.

Simți că ai nevoie și vrei să-ți crești încrederea în tine? Te provoc să faci cinci restaurări de autenticitate și ai să vezi cum, brusc, începi să o redobândești. Acesta este unul dintre principalele beneficii pe care le ai când ești autentic. Practic, îți dai voie să renunți la orice mască pe care o porți doar pentru a da bine.

Un alt beneficiu este că închei compromisurile în care te afli, adică acele locuri în care tu închizi ochii la ceva, iar cealaltă persoană închide ochii la altceva. Acele contracte în care atât tu, cât și celelalte persoane sunteți în pierdere, doar pentru că lipsește autenticitatea.

Totodată, autenticitatea vine la pachet cu setarea unor limite sănătoase, granițe care îți respectă valorile și peste care nu trece nimeni, indiferent de contextul în care te afli. Când ești autentic, sufletul se bucură odată cu tine, te trezești cu zâmbetul pe buze din senin și ești liber în propria viață.



Prin autenticitate am dobândit liniște interioară, m-am completat și m-am readus pe mine acasă. Am ieșit din capcana de a mai demonstra ceva cuiva și m-am oprit din a mai aștepta validarea din exterior. Autenticitatea este instrumentul care îți șterge oglinda și îți dă accesul la a vedea cine ești, cum ești și la a te iubi cu suma tuturor calităților și imperfecțiunilor tale.

Prin efectuarea a zeci de restaurări, m-am eliberat de frici și scenarii create în mintea mea și mi-am dobândit încrederea în mine.

Mai jos îți voi relata un exemplu de exercițiu care te susține să redevii autentic. Exercițiu pe care îl aplic în viața mea și pe care l-am îmbrățișat cu bucurie de la Marius.

„Observ în mintea mea că am gânduri de judecată în ceea ce privește modul în care.... (te porți cu tine, faptul că arăți lipsă de respect și iubire față de tine). Totodată, observ că toate aceste gânduri de judecată la adresa ta sunt nefondate și ireale, iar ele creează o barieră între noi. Intenția mea este să.... (fim în unitate și conectare, iar astăzi aleg să-ți ofer posibilitatea de a te relaxa și a-ți lua timp cu tine, în timp ce eu mă ocup de treburile casei.)”



Un alt mod de a-ți restaura autenticitatea este folosind următoarea formulă: Sunt o/un.... (egoistă și fraieră) și tot timpul ăsta am pretins că... (sunt generoasă și asumată), când de fapt... (am fost iresponsabilă și leneșă). Impactul asupra mea este că... (mult timp m-am simțit mică și irelevantă, crezând că nu am nimic de oferit oamenilor), impactul asupra ta este că... (te-am privat de toată cunoașterea mea și am cauzat întârzierea procesului tău de creștere, fiindcă am amânat crearea programelor, scrierea cărților și susținerea workshop-urilor). Azi aleg să... (îți ofer posibilitatea de a avea acces la cel puțin 3 cărți și un jurnal pe care le-am creat, la un site funcțional în care găsești toate detaliile necesare despre cursuri, workshop-uri și contexte în care ne putem intersecta).

Mulțumesc!

Scanează codul QR pentru a accesa acest exercițiu în varianta video.





După cum vezi, această restaurare este un prilej de a pune adevărul pe masă, de a demasca falsitatea și de a pune acțiuni concrete, filmabile și măsurabile în relație, astfel încât să se completeze fisura din aură și să se restaureze autenticitatea.

Să îți dai voie să fii autentic cu tine este un act de putere și de curaj. Este un act de maximă vulnerabilitate, responsabilitate și asumare a vieții în totalitate. Acum știu că noțiunea de „oameni mincinoși” este falsă, pentru că există doar oameni care spun adevărul de la nivelul la care ei sunt, iar orice om ne transmite exact ceea ce se află în interiorul lui. Autenticitatea te dezleagă de frică și îți oferă accesul la încrederea în sine.

Din punctul meu de vedere, acolo unde este frică, nu există Dumnezeu. În momentul în care alegi să fii copleșit de frică, alegi dintr-o lipsă de asumare, din iresponsabilitate. Alegi astfel tocmai pentru că, la nivel subtil, ai înțeles deja că sunt necesare niște acțiuni, pe care încă nu ești dispus să le faci, ci doar pretinzi că vrei să le faci.

Aceste acțiuni, de obicei, sunt acțiuni care te scot în afara zonei de confort, sunt acțiuni pe care le-ai evitat de multă vreme, sunt acțiuni nerezonabile și care îți produc frică. Însă aceste acțiuni de convergență îți permit să iei salturi de conștiință și să accesezi o nouă versiune a ta. Prin ieșirea în afara zonei de confort, îți creezi amintiri despre tine, prin care validezi faptul că ești capabil să reușești.



Îți recomand ca de fiecare dată când simți frică, să observi unde în corpul tău este prezentă și să te întrebi dacă aceasta îți aparține sau este o repetiție indusă. Dacă simți că această frică îți aparține, dă-i voie să fie și accept-o în spațiul tău. Întreabă această parte din tine care vine sub formă de frică, care este rolul ei în sistemul tău familial intern? Ce s-ar putea întâmpla cu tine dacă ar mai fi prezentă? Fă un pas în spate fizic și privește către tine cum simți frica doar pentru că te identifici cu corpul tău. Mai fă încă un pas în spate și observă-ți angajamentul de la nivelul ființei care îți arată curajul și încrederea pe care le ai. Mai fă încă un pas în spate fizic, conectează-te prin intenție la esența ta divină și observă că ești la intersecția unei alegeri. Alegi să onorezi frica din identitate? Foarte bine, îți propun să îți declari o perioada de timp pe parcursul căreia alegi să te conectezi la această emoție. Alegi să onorezi curajul, încrederea în sine? Foarte bine, îți propun să îți declari acțiunile necesare pe care le faci, începând de când și până când, astfel încât să te detașezi de frică și să-ți asumi angajamentul. Am încredere că alegi exact ce este potrivit pentru tine în acest moment.

Scanează codul QR pentru
a accesa acest exercițiu în
varianta video.



Frica este doar o iluzie, este un mecanism de apărare al minții care te duce constant în trecut. Mintea nu este construită să te susțină în a avea succes, este responsabilitatea ta să o modelezi și să o educi în așa fel încât să îți fie aliat în procesele tale. Mintea te minte, iar dacă nu îi dai tu de lucru, cu siguranță îți va da ea. De asemenea, frica poate fi considerată o busolă care ne ghidează pe drumul evoluției noastre, ne arată care este drumul pe care să mergem pentru a ne extinde orizonturile și a ne lărgi harta mentală.



Frica este un instrument important care, atunci când o înțelegem și o privim din perspectiva potrivită, devine un camarad de drum, care dispare imediat ce luăm acțiune pas cu pas către visurile noastre. De fiecare dată când ceva te sperie și simți frică, devino conștient că acolo este o oportunitate de creștere, calculează care-i costul să ieși din frică și cât de mult se pretează să faci acea acțiune.

Din punctul meu de vedere, frica este scuza potrivită pentru oamenii care își amână succesul și le este lene să-și asume responsabilitatea asupra vieții. Este scuza perfectă pentru a fi în iresponsabilitate și a da vina pe ceilalți, pe soartă sau pe Dumnezeu.

Am observat de-a lungul anilor că, ori de câte ori am simțit frică și am acționat, de atâtea ori am evoluat direct proporțional cu frica resimțită înainte de a acționa. Deseori îmi testez mintea și o surprind bazându-mă pe ce nu știu că știu și pe ce nu pot că pot. Un alt lucru pe care îl fac constant cu mintea mea este să negociez frecvent cu ea pentru a mă susține în procesele mele de evoluție și pentru a-mi da voie să cobor cât mai mult în inimă. Îmi setez un obiectiv, creez o miză suficient de tentantă pentru minte astfel încât să spună *da* procesului și să mă susțină, apoi până la atingerea obiectivului când corpul obosește și mintea vrea să renunțe, doar îi reamintesc de miza pentru care și-a dat acceptul. Este o modalitate simplă și eficientă prin care invit mintea să mă susțină în atingerea obiectivelor și apoi o recompensez.



Am observat foarte clar diferența dintre ce simt când sunt identificată cu mintea, corpul sau spiritul meu în momentul în care am ales să țin post cu apă (doar apă, fără alte alimente), timp de 21 de zile. Constant observam tot felul de gânduri negative care îmi rulau în minte și atunci îi ordonam minții să se realinieze intenției cu care am ales să țin acest post. În același timp îi mulțumeam pentru faptul că funcționează extraordinar și își dorește să mă țină în siguranță. De fiecare dată îi reaminteam de premiul pe care l-am ales în consens și avea să-l primească la finalul postului. În felul acesta mintea mea se realinia de fiecare dată la intenție și m-a susținut să-mi ating cu ușurință obiectivul. Practic negociez constant cu mintea, tocmai pentru a mă susține în direcția în care mă poartă sufletul, iar la final pentru a celebra îi ofer ceea ce am promis la începutul negocierii. Îți recomand să ai des negocieri cu mintea ta.

Există studii științifice care demonstrează că genomul nostru conține aproximativ 50% ADN de la mamă și 50% ADN de la tată, acest lucru fiind fundamentat pe principiile geneticii mendeliene și pe secvențierea genomului uman, care confirmă transmiterea ereditară a materialului genetic. Practic, atât resursele, cât și traumele transgeneraționale pe care le conțin părinții tăi, le-ai primit și tu în dar, și ține doar de tine să le onorezi și să le cari într-un mod inconștient, sau să le transformi. Personal aleg să le transform și îmi asum acest proces și munca interioară.



Prin asumare îți dai voie să fii într-un astfel de proces de transformare interioară profundă și dezvolți capacitatea de a accepta atât aspectele plăcute din interiorul tău, cât și pe cele mai puțin plăcute. Asumarea este un act de putere, curaj, încredere în sine, este acel act conștient de a-ți accepta responsabilitatea pentru propriile acțiuni, propriile alegeri și consecințele acestora, cu maturitate și integritate. Când ești în asumare, ești în verticalitate și echilibru, fără să permiți vreunui compromis să-și facă loc în viața ta. Asumarea îți oferă libertatea de a avea puterea în propriile mâini. Lipsa asumării este evitarea responsabilității pentru propriile alegeri, este modul în care îi manipulezi în mod tacit pe ceilalți, tocmai pentru a putea da vina pe ei pentru alegerile tale.

Studiul lui Albert Mehrabian din anii 1960 arată că, în comunicarea emoțională, 55% din mesaj este transmis prin limbaj nonverbal, 38% prin tonul vocii și doar 7% prin cuvinte. Asumarea este strâns legată de autenticitate și de capacitatea de a lega relații bazate pe încredere. Un om asumat se vede după postura corpului, atitudine și comportament. Acesta, oriunde merge, pășește cu încredere, hotărâre, echilibru și verticalitate. Întotdeauna, atitudinea denotă altitudinea la care se află orice om și nu invers. Un om asumat este un om treaz și conștient și, oriunde merge, este așteptat și bine primit, fiindcă este un om care permanent are de oferit. Un om neasumat este un om care sfințește spațiul după ce pleacă din el.



Spuneam mai devreme că, pe cât de mare este lumina din interiorul nostru, pe atât de mare este și întunericul. Ca un om să fie asumat, este necesar mai întâi să treacă prin ce înseamnă neasumarea și să-l doară suficient de tare încât să-și dorească să fie asumat în orice acțiune pe care o întreprinde. E necesar întâi să trăiască durerea acelor răni, fisuri, traume care îi arată incompletitudinile, în felul ăsta având posibilitatea de a le internaliza.

De-a lungul anilor am fost neasumată în toate ariile vieții mele, tocmai pentru a putea da vina pe ceilalți și a rămâne în iluzia că eu sunt sfântă și fără de greșală, practic alegeam așa pentru că eram în capcana „mă sacrific pentru voi.” În felul acesta, îmi cedam puterea în exterior, neasumându-mi că tot ceea ce experimentam în viața mea era ceea ce creasem. A fost o provocare majoră să fiu, în primul rând, autentică față de mine și, apoi, autentică în raport cu ceilalți, iar asumarea a jucat un rol important.

Când mă durea suficient de tare, am înțeles că realitatea mea reflecta toți monștrii din interiorul meu. Atunci a fost momentul în care am început transformarea. Înainte de toate, a fost necesar să stau față în față cu toate acele părți din interiorul meu pe care le-am urât și ascuns chiar și de mine pentru o perioadă lungă de timp. A fost etapa în care am început să-mi descopăr, să-mi cunosc și să-mi accept umbrele, să văd lumina din întuneric, să descopăr plăcerea în durere. Dintr-un spațiu de neasumare, iresponsabilitate,



ignoranță și negare, am ajuns să îmi creez afecțiuni fizice, să intru în depresie și burnout. Ceea ce m-a susținut să ies din vârtoarea asta a fost conștientizarea faptului că, dintr-un spațiu de asemenea vibrație joasă, este imposibil să-mi realizez visurile și să îmi pot susține copiii mult prea puțin față de cum îmi doresc. Aceste motive au fost suficient de puternice pentru mine încât să mă determine să merg cu o sete profundă către cunoaștere și dezvoltare spirituală. Să lucrez cu mine este unul dintre cele mai provocatoare lucruri pe care le pot face, însă este și unul dintre cele mai eliberatoare și benefice instrumente pe care le pot avea în această călătorie. Din acea durere, din acea victimizare și disperare, am început să fac pași către asumare și transformare.

Este un proces care a început în urmă cu aproximativ 12 ani, cu pași mărunți, dar constanți. Este alegerea care mie personal mi-a permis să-mi transform viața dorită în realitatea trăită. Este un proces care, deși este provocator de trecut prin el, aduce liniște, libertate, împlinire, poftă de viață, dăruire, ușurință și multe alte beneficii.

Datorită asumării și autenticității, simt că mi-am readus înapoi părți din sufletul meu acasă și am renăscut precum o pasăre Phoenix, care este pregătită în orice moment să-și întindă aripile și să strălucească. O pasăre care, în zbor, atinge înaltul cerului și explorează noi orizonturi. Cu toții am venit în viața asta cu o misiune, însă doar unii dintre noi



suntem determinați să ne asumăm viața, să plătim prețul trecând prin durere pentru a ajunge să trăim în iubire și bucurie. Cu cât devii mai responsabil în a-ți crea discipline de vibrație înaltă, cu cât îți asumi responsabilitatea asupra vieții și te pui pe calea misiunii tale, cu atât mai mult viața, Legile Universului, Dumnezeu, Creatorul sau în orice fel alegi să numești această energie, te va răsplăti mai mult. Cum zicea Thomas Jefferson: „Cred în noroc. Cu cât muncesc mai mult, cu atât am mai mult noroc.” Indiferent de etapa vieții în care te afli, îți recomand să te bucuri de proces și de progres, să observi ce te doare și te aprinde în orice interacțiune, ce te bucură și te inspiră la fiecare om pe care îl întâlnești și să-ți asumi responsabilitatea asupra a tot ceea ce există în spațiul tău. Te invit să devii conștient de faptul că orice se află acum în realitatea ta este doar pentru că meriți și tu ești singura persoană care a deschis poarta și ți-ai dat acceptul să existe. La finalul acestui prim capitol, îți mulțumesc pentru curiozitatea cu care ai parcurs acest conținut, pentru deschidere și asumarea provocărilor. Am încredere că face sens pentru tine ceea ce am împărtășit cu tine și îți aduce claritate.



Capitolul 2:

Sevrajul transformării



Ca să îți poți asuma viața, e necesar să accepți realitatea în care te afli acum, indiferent de cum arată ea.

Consider că a fi în acceptare presupune să renunți la rezistență și să te predai iubirii. Acceptarea arată că înțelegi faptul că totul se întâmplă cu un motiv și totul este perfect exact așa cum este. Acceptarea presupune să spui „da” oricărei provocări, oricărei trăiri pe care o experimentezi, să extragi esența din ea și să te detașezi de acea situație, căutând soluții pentru remediere, în caz de nevoie. Practic, orice situație pe care am creat-o în viața noastră este cu un scop mai mare și ne deservește atât nouă, cât și persoanelor care sunt implicate în context.

Ceea ce se întâmplă în realitatea noastră acum a fost deja creat într-un alt plan superior. Practic, noi ne-am dat deja acordul pentru acea experiență, pentru acea întâmplare, într-un plan superior planului fizic, motiv pentru care, întradevăr, este necesar să dăm timp să se așeze și în planul fizic.

Luând în considerare Legea Unu a Spațiului Divin, Spațiul este dintotdeauna impenetrabil și inviolabil. Ești dintotdeauna atotputernic!



Spațiul tău personal este precum o cetate cu o singură poartă ce se poate deschide doar din interior.

Așadar, contextele în care opunem rezistență, care sunt total opuse față de ceea ce ne dorim, sunt doar oportunități de creștere pentru fiecare dintre noi. Toți oamenii peste care dăm în orice moment sunt, în mod consensual și programat deja, de către sufletele noastre. Când accepți că lucrurile sunt exact așa cum sunt, renunți la rezistență și totul este mai ușor. Când renunți la atașamentul față de ceea ce ai experimentat în trecut, atunci „ți se întâmplă viața”. Fiecare dintre noi ne stabilim provocările în viață doar pentru a avea o confirmare a faptului că suntem pe drumul potrivit către angajamentele pe care ni le dorim. De fiecare dată când te îndrepti spre visul tău, așteaptă-te și la suferință. Acest aspect îți reamintește faptul că ești posesorul unui corp. Și te invit să te gândești la această analogie: când mergi la sală și îți dezvolti masa musculară, apare febra musculară. Aceasta este rezultatul microtraumelor produse în fibrele musculare în timpul antrenamentelor. Practic, simți durere de fiecare dată când ieși în afara zonei de confort și îi dai minții coordonate noi, iar în felul acesta dezvolti noi abilități ce te susțin în procesul tău de devenire.

Ne naștem și primim în dar o zestre strămoșească, iar alegerea ne aparține în ceea ce privește purtarea acestei zestre cu noi, prin lume.



Această zestre conține credințe, paradigme, dogme, cutume, daruri, pe care le-am preluat din sistemul familial al întregului neam.

Toate aceste aspecte ne impactează prezentul și viitorul. Sigur că, prin prisma experiențelor avute, ne formăm propriile credințe, unele care ne potențează, altele care ne diminuează. Personal, am copilărit la țară, într-un sat în apropierea orașului București, pe nume Gratia. Am crescut într-o familie modestă, în sânul căreia auzeam des credințe precum: „Banii nu cresc în copaci”, „Stai în banca ta”, „Să nu-ți aud gura”, „Să nu cumva să mă faci de rușine” ș.a. În toată copilăria mea și până acum câțiva ani, îmi doream să mă fi născut în altă țară, în altă familie, să fi avut alte posibilități de a evolua. Deși îmi iubesc profund părinții și sunt niște oameni extraordinari, îi judecam pentru lipsurile lor, pentru neputințele lor, pentru modul în care arăta realitatea noastră. Făceam asta fiindcă eram identificată cu mintea și corpul meu, excluzând total din ecuație sufletul. Făceam asta din durere și lipsă de recunoștință față de tot ceea ce ne ofereau.

În momentul în care am conștientizat importanța relației cu părinții mei și faptul că tot ceea ce judec la ei atrag în viața mea, am început să stau la vorbă cu ei, să le transmit dintr-un spațiu de iubire, atât recunoștința pe care o am față de ei, cât și furia și frustrarea, tocmai pentru a le dizolva. Îmi amintesc când i-am sunat prima dată să le



transmit autentic tot ceea ce simt față de ei, cu bune și mai puțin bune, au fost surprinși. Când le-am trimis scrisori de recunoștință, își făceau griji pentru mine, neînțelegând exact ce se întâmplă. A fost dureros și profund să le recunosc părinților mei că îi judec, că sunt furioasă pe ei și să retrăiesc din nou toate acele amintiri neplăcute odată cu ei. Însă, după ce am făcut întreg acest proces de eliberare, atât în sufletul meu, cât și în sufletul lor sa așezat pacea, fiindcă am dat la o parte ce era toxic în spațiul nostru și a rămas iubirea. Le sunt recunoscătoare pentru faptul că mi-au oferit cel mai mare dar: mi-au dat VIAȚĂ, iar toate celelalte experiențe sunt deja bonus de la viață. Le mulțumesc că, prin fiecare credință sădită în mine, a luat naștere un angajament. La baza credinței „bani nu cresc în copaci”, în mine a încolțit darul prosperității. La baza credinței „stai în banca ta”, în mine a luat naștere darul originalității, al inițiativei ș.a.

Te invit să descoperi care sunt principalele credințe pe care le onorezi, să devii conștient de faptul că ele persistă fiindcă tu le alimentezi și ai mai multe beneficii să le păstrezi în momentul de față, decât să le înlocuiești. O credință este valabilă doar pentru că o repetăm în mintea noastră de cel puțin zece ori pe zi.



Te provoc să-ți descoperi cinci daruri care au luat naștere din cele mai profunde traume ale tale și să le aduci recunoștința părinților tăi, că datorită acelor experiențe, ești omul de astăzi. Părinții tăi și tu a-ți dat 100% din tot ceea ce erați în acel moment.



Toate aceste credințe te-au conturat să fii cine ești astăzi. Evoluția mea spirituală a căpătat amploare tocmai pentru că îmi doream cu toată ființa mea să ies din ele, să trăiesc o altfel de viață față de cea care, într-un fel sau altul, îmi era impusă. Mă regăseam în situații în care spuneam: „Vreau să fac asta, dar ce-o să zică lumea?”, „Tu ai avut noroc, la mine lucrurile stau altfel”, „Dacă aș fi avut și eu X, Y, Z, altfel eram acum”. De fapt, toate aceste paradigme îmi aduceau multe beneficii și din acest motiv le tot invocam în mintea mea. Partea frumoasă este că, la fel ca și mine, și tu ai puterea de a transforma toate aceste credințe pe care le consideri inutile și nu-ți mai sunt de folos acum, deși ți-au servit atâția ani și te-au protejat. Este necesar doar să îți dorești să le transformi și să îți crezi noi discipline.

Ceea ce este diferit între noi și oamenii care ne inspiră sunt doar disciplinele de vibrație înaltă pe care ei le au. Vrei să fii, să ai, ceea ce au acei oameni care te inspiră? Mergi și creează-ți propriile discipline de vibrație înaltă, iar în felul acesta vei fi, vei face și vei avea ceea ce îți dorești.

Cel mai probabil ai identificat deja câteva credințe pe care îți dorești să le transformi. Îți recomand să le notezi iar, când simți că ești pregătit să renunți la ele, poți parcurge exercițiul de mai jos.



Iată un exemplu de credință limitativă și cum o poți transforma, după o metodă creată de Marius Spiridon, pe care am aplicat-o de multe ori în procesul meu de transformare și m-a adus liniște.

Luăm drept exemplu credința: „Sunt irelevant/ă”. Notează 20 dezavantaje de care te plângi, luând în considerare credința „sunt irelevant/ă” (sau cea pe care îți dorești să o transformi) și 20 avantaje pe care le ascunzi păstrând această credință. Vei observa că întotdeauna sunt mai multe avantaje ascunse decât dezavantaje. Asta o demonstrează simplul fapt că o ai, altfel credința s-ar dizolva.

Exemplu dezavantaje: stimă de sine scăzută, resemnare, frustrare, devitalizare, tristețe, gelozie, inferioritate ș.a.

Exemplu avantaje ascunse: ai dreptate, ești în supraviețuire, arăți bine și nu arăți rău, zonă de confort, iresponsabilitate, victimizare, inautenticitate, dominare ș.a.

După ce ai finalizat lista cu cele 20 dezavantaje și cele 20 de avantaje ascunse, observă cât de multă iubire are față de tine această parte care vine sub forma credinței „sunt irelevant/ă”. Tot ceea ce ea face este să-ți ofere protecție. Ce îți recomand să faci acum este să creezi două scrisori, una către tine versiunea din copilărie de la vârsta la care ți-ai format această credință că ești irelevant(ă) și una către persoana (autoritatea), care t-a anunțat pentru prima dată că ești așa (de obicei părinții).



Este o scrisoare în care îți aduci ție recunoștință, aduci autorității recunoștință și îți asumi că renunți la această credință, care ți-a servit până acum.

Te invit să pui în aceasta scrisoare exact ceea ce simți legat de credința că ești irelevant(ă).

Exemplu scrisoare către tine:

Dragă, (numele tău), am descoperit un eveniment din copilărie în care tu ai hotărât că ești... (irelevant/ă) și că e necesar să-i susții pe ceilalți pentru a merita laude, validare, recunoștință, bani, apartenență. Faptul că ai hotărât în acest fel te-a adus în situații în care să te simți... lipsit/ă de încredere, frustrat/ă etc. (în toate felurile pe care tu le-ai descoperit acolo). Ceea ce doresc să spun eu astăzi este că îți mulțumesc cu recunoștință pentru hotărârea ta și vreau să te felicit pentru faptul că ai ales în modul cel mai bun posibil, având în vedere instrumentele, inteligența, educația și resursele pe care le-ai avut la dispoziție ca și copil. Totodată, vreau să-ți spun că astăzi sunt un adult în vârstă de... (vârsta actuală) și mă voi ocupa personal de viața mea în așa fel încât tu, copilul de 7 ani (vârsta la care ți-ai format credința), să poți să te eliberezi de acest rol de a mă proteja și să-ți găsești un loc în care să fii în siguranță. Îți mulțumesc cu recunoștință, te iubesc, te onorez și sunt recunoscător/le pentru tot ce ai creat, fiindcă asta mi-a dat șansa să obțin în viață niște valori și principii după care mă ghidez. (autenticitate, încredere, echilibru, acceptare, inițiativă). Îți mulțumesc, te iubesc!



Exemplu scrisoare către părinte (sau o altă persoană care are autoritate pentru tine):

Dragă tată, îți mulțumesc cu recunoștință pentru felul în care tu m-ai educat, pentru faptul că mi-ai oferit niște valori și principii puternice care m-au ghidat întreaga viață, autenticitate, încredere, echilibru și acceptare. Îți sunt recunoscător/le pentru toate felurile în care tu mai învățat aceste lucruri, îți mulțumesc cu recunoștință pentru răbdarea pe care ai avut-o cu mine 23 de ani (diferența de vârstă dintre cea biologică și cea la care ți-ai format credința în copilărie), în așa fel încât să ajung azi la 30 ani să înțeleg în sfârșit ce cadouri mi-ai oferit prin educația ta. Te iubesc, te onorez, îți mulțumesc și te port în inima mea. Cu drag, (numele tău).

Această scrisoare este necesar să fie scrisă, să urmărești structura fără să adaugi victimizare sau judecată și să o citești părintelui tău.

Înainte de a citi această scrisoare părintelui tău, este necesar să-i ceri permisiunea. Exemplu: Tata, ai câteva minute?



Am nevoie să mă susții cu ceva foarte important pentru mine. Am nevoie să mă asculți cât îți citesc o scrisoare, să îmi permiți să o termin și apoi la final stăm la vorbă cât vrei tu pe tema asta. Ești de acord să mă asculți fără să mă întrerupi?



Iar la final, după ce ai citit scrisoarea, te oprești din a vorbi, ești în ascultare și îi permiți tatălui tău să vorbească.



Prin intermediul acestei scrisori, pe lângă faptul că îți transformi credința și îți aduci completitudine în interiorul tău, le aduci recunoștință părinților tăi, ceea ce face să așeze liniștea și în interiorul lor. Practic, permiți completitudinii să-și facă loc în viața ta, închizând fisurile din aura ta.

Prin această modalitate, reușești să transformi o credință limitativă, care până acum era precum frâna de mână trasă, în darul ce face să apeși accelerația în direcția visurilor tale.

De fiecare dată când simți durere, te asigur că ceva în interiorul tău se regenerează, ia naștere o altă versiune a ta. O versiune pe care nu ai mai întâlnit-o până în acel moment, tocmai pentru că nu ai mai avut acea experiență până în prezent. Experiența care te pune în situații în care să te descoperi pe tine din alte valențe, din alte unghiuri, din alte perspective. Plăcerea vine din durere, o simplă schimbare de perspectivă asupra durerii, vine din start cu avantajul acceptării. Tot ceea ce respingi mai tare din viața ta, va reveni cu o forță și mai mare. Cu siguranță ai avut momente în care ai gândit că nu ai să fii vreodată așa cum este mama sau n-ai să fii vreodată așa cum este tatăl tău cu tine. Cel mai probabil, ai trecut cel puțin o dată printr-un moment în care te-ai regăsit în situații în care ai fost exact ca mama sau ca tatăl tău.

În metoda Constelațiilor Familiale, dezvoltată de Bert Hellinger, cele patru legi (sau ordini ale iubirii) sunt principii fundamentale care guvernează dinamica sănătoasă a sistemului tău familial.



Legea apartenenței este una dintre ele, care subliniază faptul că toți membrii unei familii au dreptul să aparțină sistemului, indiferent de faptele lor sau de statut. Respingerea și negarea apartenenței cuiva din familie creează dezechilibre în sistem, care pot duce la repetiții inconștiente în generațiile următoare. Se întâmplă lucrul acesta tocmai pentru a fi respectată Legea apartenenței și cineva să-i dea locul potrivit în sistem aceluia membru respins. Este acea iubire inconștientă față de membrii familiei, care, dintr-o loialitate față de aceștia, repetă tiparele și provocările (exemplu: bunicul este judecat pentru faptul că este alcoolic, iar tatăl ajunge să fie exact la fel, din loialitate și iubire inconștientă, din neiertare și judecata emisă față de acesta.)

Legea ordinii (ierarhiei), cea de-a doua lege. Există o ordine naturală în familie: părinții vin primii, iar copiii vin după. Respectarea acestei ordini este esențială. Atunci când copiii îi judecă sau îi condamnă pe părinți, încalcă această ordine, iar acest lucru le impactează viața. Practic, rupe fluxul iubirii și își asumă o poziție „superioară”, intrând în judecată și aroganță, iar asta încalcă ierarhia naturală. În această situație, copilul ocupă poziția părintelui și părintele ocupă locul copilului, creând un dezechilibru. Acceptarea părinților așa cum sunt, fără judecată, este o condiție esențială pentru eliberarea de tiparele vechi. (Exemplu: copilul se crede mai deștept decât părintele și îl



judcă pe acesta pentru modul în care și-a gestionat viața. În acest caz, legea ordinii este încălcată și fluxul de energie este blocat).

Legea echilibrului este următoarea lege dintre a da și a primi. Relațiile sănătoase (în special între parteneri) necesită un echilibru între ceea ce dăm și ceea ce primim. În relația copil-părinte, părinții dau și copilul primește, fără să fie nevoie să dea înapoi. Judecata față de părinți încalcă această dinamică și creează blocaje emoționale și comportamentale.

Legea acceptării este cea de-a patra lege a ordinii (destinului și iubirii). Fiecare persoană din familie este necesar să-și accepte locul, destinul și familia așa cum este. Judecata, respingerea sau negarea părților familiale (inclusiv trăsăturile de caracter sau comportament ale părinților) duce la un conflict intern. Iar asta face să creeze presiuni inconștiente și mecanisme de identificare. În încercarea de a nu fi ca părinții, copilul își poate sabota propria libertate și poate repeta aceleași tipare comportamentale, într-un mod inconștient.

Așadar, recomandarea mea pentru voi este să faceți o scrisoare de recunoștință pentru fiecare părinte și să le-o citiți, chiar dacă ei nu mai sunt în planul fizic. Este un prilej prin care vă ocupați locul potrivit în sistemul vostru familial intern.



De-a lungul anilor, am renunțat la multe dintre credințele ce nu-mi mai serveau, devenind tot mai flexibilă și completă. O bună perioadă de timp, refuzam să renunț la credințele pe care le-am preluat din familie, crezând că în felul ăsta îmi reneg familia și mă dezic de ea. Când, de fapt, ce făceam era să-mi creez propriul drum, care să mă reprezinte, pe care am ales să merg, indiferent de oamenii ce au venit sau au plecat din viața mea. Din loialitate și o iubire inconștientă față de părinții mei, ajunsesem să trăiesc exact ce am judecat cel mai tare la ei. Lucrând cu mine, am renunțat la aroganță și judecată față de ei și am permis să fiu în acceptare și iubire. Fiind perseverentă și asumată în procesul de transformare, mi-am luat locul de copil în viața părinților mei și am permis energiei să curgă de la ei prin mine.

Relația cu părinții tăi este una dintre cele mai importante și relevante relații pe care le poți avea. Calitatea relației cu mama ta reflectă calitatea relației cu partenerul/a de viață, cu succesul în viață, cu feminitatea. Calitatea relației cu tatăl tău reprezintă calitatea relațiilor cu autoritățile, capacitatea de a gestiona mase mari de oameni, calitatea relației cu banii, calitatea relației cu masculinitatea. Este important de știut că, din ființă, alegi femeia și bărbatul la potențialul maxim, ca să îți cauzeze traumele și angajamentele care îți favorizează îndeplinirea misiunii. Bărbatul se îndrăgostește de trecutul impecabil al femeii și femeia de viitorul posibil al bărbatului.



Așa cum îți este relația cu părinții tăi, așa îți este viața. Cu cât pui mai multă iubire și acceptare în relația cu părinții tăi, cu atât devii mai liber și îți onorezi propria cale, propriul destin.

Iubirea e lipiciul în tot și toate! Cu cât te iubești pe tine mai mult și pe ființele ce ți-au dat viață (indiferent de istoria personală a fiecăruia), cu atât vei curge mai lin prin viață și te vei bucura de ea.

Prin urmare, schimbarea perspectivei asupra durerii este un mare avantaj. Durerea este prețul pe care îl plătim pentru a deschide un cadou pe care îl primim de la Univers. Această perspectivă mi-a permis să ies rapid din durere și să îmi dau voie să mă bucur de ea, știind că este confirmarea faptului că sunt pe drumul cel bun spre visurile mele. Un om devine nelimitat pe măsură ce acceptă durerea ca fiind prețul pentru următorul salt de conștiință. Acest lucru îți permite să renunți la a te mai identifica cu tine (de parcă ai fi un obiect) și să fii oricine vrei în orice moment.

În momentul în care accepți că este firesc și natural să simți durere fizică, emoțională, spui „da” vieții. Fiecare dintre noi avem puncte de cotitură în viață, acele momente în care simțim că nimic nu mai face sens, ne simțim copleșiți și am vrea „să fugim în lume”. *În aceste momente, în primul rând îți recomand să îți iei timp cu tine în care să îți aduci recunoștință pentru omul fain care ești. Te invit să-ți notezi 1000 de lucruri pentru care ești recunoscător.* Vei observa că, după ce ai încheiat cu recunoștințele raportate



la versiunea ta din trecut, vei începe să-ți aduci recunoștință pentru versiunea ta din prezent și din viitor. Îți reamintesc că prezentul și viitorul îți vindecă trecutul.

Îndrăznește să te privești în oglindă. Ia-ți un moment cu tine, dezbracă-te complet și pentru următoarele 30 de minute doar privește-te și ai răbdare cu tine. Dacă tu te judeci și nu-ți oferi iubire, cum ai putea să-ți dai voie să o primești de la ceilalți? Priveștete și dă-ți voie să-ți iubești toate acele părți ale corpului tău pe care le judeci. Ești mai mult decât poți vedea în oglindă, ești tot frumosul pe care îl vezi în oameni, natură, animale. Ești totul și nimic în același timp. Ești iubire, doar dă-ți iubire! Permite-ți să strălucești, măreția ta se vede în acțiunile tale. Cu cât ești dispus mai mult să ai eșec, cu atât mai mult vei avea succes. Și mai ales, niciodată nu-ți pierde speranța, ai creat și primești exact atât cât poți să duci.

Transformarea începe atunci când te doare suficient de tare și ești dispus să faci lucrurile diferit. Observă care este cea mai mare durere și ce ești dispus să faci ca să ieși din ea. În momentul în care ai făcut alegerea în interiorul tău legată de transformarea ta, orice scuză este mult prea mică să te mai țină în pasivitate. Cât timp încă amâni un proces, arată că, de fapt, doar pretinzi că vrei acel lucru de la finalul lui și încă nu ești dispus să faci munca.



Așadar, priveștete în oglindă și răspunde-ți autentic: Vreau eu cu adevărat să ies din această situație? La ce sunt dispus să renunț? Pentru ce aduc recunoștință? Care sunt acțiunile care mă scot din această situație? Care sunt oamenii care mă pot susține și în ce mod? Care este credința care mă limitează și cu ce credință o înlocuiesc? Care sunt beneficiile faptului că mă regăsesc într-o astfel de situație? Cum am cauzat să se întâmple asta? Ce învăț despre mine fiind în această situație? Cine vreau să devin, de fapt? Cât de dispus/să sunt să fac munca necesară astfel încât să devin varianta dorită? Care sunt disciplinele care mă vor susține în procesul de devenire? Care sunt primii pași cu adevărat măreți pe care îi pot face? Care este acțiunea pe care o evit de atâta vreme? Prea mulți dintre noi nu ne trăim visurile pentru că ne trăim temerile.

Ai deja tot ceea ce îți este necesar în interiorul tău pentru a-ți transforma realitatea. Fii conștient de faptul că orice amânare vine la pachet cu amânarea visurilor și a vieții pe care ți-o dorești. Transformarea începe aici și acum. Indiferent de temerile și tiparele în care te afli, tu ești cel care îi dai minții tale de lucru. Aceste temeri te țin captiv în propria viață. Este ca și cum ai fi o pasăre într-o colivie cu ușa deschisă, care, de teama că nu știe ce o așteaptă în afara coliviei, rămâne prizonieră. Cel mai mare bine pe care îl putem face în viața asta este să ne dăm voie să strălucim, să celebrăm, să ne bucurăm, să mergem în pași de dans către orice activitate pe care o alegem, să onorăm viața.



Ia-ți un moment și observă: Ce gândești chiar acum despre tine? Dar despre ceilalți? Dar despre lume? Ceea ce gândești este favorabil viitorului pe care ți-l dorești? În momentul în care alegi să renunți la control, permiți iubirii să fie.

Iubirea este fără de bariere, este nelimitată. Iubirea își face loc acolo unde omul renunță la control și își pune inima în palmele celui alt. Își face loc chiar și în cel mai întunecat colț al sufletului. Topește tot și alină orice durere.

Iubirea prinde contur când alegi să te alegi pe tine. Mulți dintre noi confundăm iubirea de sine cu egoismul. Iubirea de sine înseamnă respect, acceptare și atenție acordată propriei persoane. Înseamnă să fii atent și să îți pese cu adevărat de tine, de modul în care te simți în fiecare interacțiune, să renunți la a te mai sacrifica pentru ceilalți, să-ți fructifici vitalitatea. Egoismul apare când ești preocupat exclusiv de propriul bine, fără să ții cont de nevoile și sentimentele celorlalți. Este o lipsă de empatie și o dorință de a domina și controla.

În momentul în care ești în iubire de sine, ești bine cu tine și ești bine cu ceilalți. Sunt mamă și m-am lăsat sedusă de mirajul sacrificiului, punând copilul pe primul loc și pe mine pe ultimul. Am fost aceea mamă care credea că nimeni altcineva nu poate să se îngrijească de copilul meu mai bine decât mine, aceea mamă care și-a dorit să fie indispensabilă copilului ei tocmai pentru a-și confirma utilitatea. Toate aceste aspecte au dus către devitalizare și singurătate, doar



pentru că ignoram complet faptul că prima persoană pe care era necesar să o iubesc eram chiar eu.

Pusesem copilul pe primul loc, apoi soțul, jobul, familia și, pe ultimul loc, pe mine. Consideram că este greșit să mă vadă cineva când mă odihnesc, când mă bucur, așa că îmi dădeam constant de lucru. Acest tipar l-am preluat din familie și l-am onorat ca pe literă de lege până de curând. Încă mai am momente în care îmi observ mintea cum mă duce în aceeași capcană, dar ajustez pe loc. Pentru ca echilibrul să existe, este necesar ca în vârful piramidei familiale să te pui pe tine. Zilnic să faci acțiuni prin prisma cărora crești și ești inspirat de tine.

În acest fel vei atrage partenerul/partenera de viață care va face exact același lucru și se va pune pe primul loc. Fiind tu în echilibru cu tine, el/ea doar se alătură călătoriei pentru a vă împărtăși bucuriile, împlinirile, experiențele, cunoștințele și pentru a evolua împreună. În felul acesta ești în echilibru cu copiii, familia și orice persoană din viața ta. Totul pleacă de la tine!

Când tu ești bine cu tine, ești bine cu lumea întreagă, iar când lumea întreagă o vezi frumoasă, înseamnă că e tare frumos la tine în suflet. Realitatea și frumusețea exterioară reflectă realitatea și frumusețea interioară.

Te invit la un alt exercițiu
de imaginație.



Imaginează-ți că ești într-o mașină, ai rezervorul plin, GPSul pregătit, mașina super dotată și pe placul tău. Este momentul să te pornești la drum, însă nu ai setat nicio destinație la care vrei să ajungi. Unde crezi că vei ajunge neștiind destinația? Cum vei ști că ai ajuns la destinație, dacă nu ți-ai setat una? Când vei ști să te oprești? Când vei ști să accelerezi? Așadar, te invit să-ți iei timp cu tine și să observi unde te afli acum în viața ta. Pornește de la ce este prezent acum în realitatea ta. Încotro vrei să te îndrepti? În cât timp îți propui să ajungi la îndeplinirea obiectivului? Care sunt oamenii care îți vor fi alături pe parcurs? La ce este necesar să renunți? Cine vei deveni ca om când ajungi la destinație? Cât de dispus/lă ești să faci tot ce e de făcut ca să ajungi la destinație?



Acum că ți-ai făcut claritate legat de direcția în care vrei să mergi, ia în considerare limbajul pe care îl folosești. Este un aspect important ce te susține în crearea realității vizate. Observă care sunt cele mai frecvente gânduri care îți rulează zilnic în minte.

Conform unui studiu realizat de “National Science Foundation”, o persoană obișnuită are între 12.000 și 60.000 de gânduri pe zi, iar cei cu responsabilități manageriale și educație superioară pot ajunge până la 80.000 de gânduri zilnic. Dintre acestea, aproximativ 80% sunt negative, iar 95% sunt gânduri repetitive.

Fii conștient de faptul că, în permanență, mintea te va duce în trecut, raportându-se la experiențele pe care le-a trăit deja. Așadar, în momentul în care intri pe calea transformării, disciplinele vechi și anturajele te vor trage în tiparele vechi.

Aici vei avea oportunitatea să vezi dacă îți dorești cu adevărat acea transformare și ești dispus să faci munca necesară sau doar pretinzi că vrei asta. Un om dispus să facă munca merge până la capăt doar pentru că are o relație puternică cu propriul cuvânt.

Dacă îți dorești un viitor frumos pentru tine, vorbeșteți viitorul de bine. Renunță la a te mai identifica cu emoțiile și corpul tău. Uneori ne identificăm atât de mult cu emoțiile noastre, încât simțim că ne copleșesc. Însă, atunci când le observi și le accepți, poți începe să le transformi.



Majoritatea oamenilor aleg să rămână înghețați emoțional tocmai pentru că se tem să treacă din nou prin acele traume, necesare pentru a le putea elibera.

Stocarea și somatizarea emoțiilor în interiorul corpului fizic poate duce la afecțiuni. Prin urmare, acceptarea este medicamentul care ne vindecă sufletul. Ia-ți doza zilnică de iubire și acceptare.



Capitolul 3:

*Esti raiul
și iadul
din viața ta*



În primul rând, pornesc de la noțiunea că tu ești creatorul vieții tale. Tu ai puterea de a alege, în fiecare secundă, ce cale vrei să onorezi, ce gânduri cultivi, ce emoții, stări și trăiri vrei să fructifici. Le onorezi pe cele care au o conotație și o vibrație înaltă sau pe cele care au o vibrație joasă? Onorezi așazisul bine sau rău? Deși nu cred în noțiunea de bine sau rău, am să fac o analogie cu doi lupi. Imaginează-ți că lupul alb reprezintă partea de lumină (darurile/angajamentele noastre), iar lupul negru reprezintă partea de întuneric (umbrele noastre). În funcție de cel pe care îl hrănim mai mult, acela va căpăta putere, va crește și va avea impact asupra vieții noastre.

Ceea ce este important de observat este faptul că noi suntem cei care creăm și amplificăm fiecare eveniment din viața noastră. Noi suntem cei care cauzăm realitatea pe care o trăim. Ceea ce face să avem o viață de care ne bucurăm sau o viață în care suntem în supraviețuire sunt disciplinele de vibrație ridicată pe care le avem (sau nu) și gândurile cărora le permitem să fie prezente.

Un alt aliat în călătoria vieții noastre, care ne susține sau ne provoacă, sunt tiparele în care alegem să fim sau nu, loialitățile pe care le onorăm, obiceiurile pe care le avem în viața noastră și limbajul pe care îl folosim.



Toate aceste elemente contribuie din plin la crearea vieții noastre. Avem o paletă atât de largă de culori și libertatea de a le folosi după bunul plac. Atât de multă iubire există în această creație, încât ne este permis să ne jucăm și să pictăm în culorile pe care noi le îndrăgim.

Raiul, din punctul meu de vedere, este realitatea la care cineva a visat din plin și pentru care a făcut toate demersurile necesare, astfel încât a ajuns să-l trăiască în propria viață. O realitate în care te bucuri de liniște și ești în completitudine.

Există rai pe pământ și, cu siguranță, îl vezi la tine sau la ceilalți. Este acea realitate în care trăiești în energii de vibrație ridicată și ești preocupat de tine, dar și ca toți ceilalți să evolueze în spațiul tău. Este acea realitate care, de multe ori, pare intangibilă și greu de obținut. Motiv pentru care cei mai mulți oameni se resemnează, renunță la a mai acționa pentru a ajunge la acel nivel și cad în iadul pe care îl creează prin pasivitate și amânare, prin invidie și bârfă, prin dezbinare și iresponsabilitate, prin renunțarea la a mai face încă un pas în direcția visurilor.

Raiul este locul în care, oricât de obosit ai fi, simți că te poți odihni, că există permanent o forță mai mare care te cuprinde și este precum o plasă de siguranță. Raiul este locul în care ajungi când îți dai voie sufletului să se bucure cu tine, în orice circumstanță va-ți afla.



Iadul este locul în care, chiar dacă te odihnești fizic, ești obosit emoțional, mental. Practic, ești prizonierul minții tale și cazi în vârtoarea gândirii neîncetate, în iluzia minții.

Cum spune Marius, ***lipsa impactului este impactul***. Fie că ai informația în mintea conștientă sau nu, lucrurile tot se întâmplă. Prin intenționalitate îți poți crea realitatea.

Intenția este firul energetic de legătură care ghidează corpul în direcția în care sufletul își dorește. Cu cât ai mai multă cunoaștere și deschidere, cu atât mai simplu este pentru suflet să ajungă acolo unde îi este dat să ajungă. Un prim lucru pe care îl poți face este să renunți la a mai opune rezistență.

Aruncă-te în inimă și la-so să vorbească, mergi în direcția în care sufletul dictează. Cu cât ești mai conștient, cu atât intenționalitatea devine o practică zilnică.

Intenția este un instrument prin care avem posibilitatea să vedem clar că suntem alcătuiți din spirit, corp și minte. Intenția ne poartă atât prin raiul, cât și prin iadul din viața noastră. Este atât de utilă și direcțională, încât de multe ori considerăm că este ceva mult prea simplu sau banal ca să funcționeze și să dea roade.

Din fericire, lucrurile simple sunt cele care au un impact major și care vin la pachet cu rezultate mărețe. Din nefericire, nouă, oamenilor, ne place să complicăm



lucrurile și căutăm senzaționalul, crezând că asta ne va aduce rezultatele dorite. Scăpăm din vedere simplitatea lucrurilor și profunzimea lor. Printr-un simplu exercițiu, ne putem reîntoarce în permanență la noi prin setarea intenției.

După ce ne setăm intenția într-o anumită direcție în care vrem să mergem și să ne creionăm viața, este necesar să facem demersuri, să punem acțiune, iar ulterior sosesc și rezultatele dorite.

Intenția, pentru mine, este precum o jucărie pe care o pot lua cu mine oriunde.

Este acea jucărie cu care oricât de mult ma-ș juca în permanență mă surprinde cu ceva.

Un exercițiu cu intenția pe care îl folosesc dimineața, este ca atunci când mă trezesc să îmi setez ziua.

Îmi aleg trei feluri de-a fi (exemplu: curaj, iubire, blândețe), pe care vreau să le trăiesc în ziua respectivă în raport cu mine, cu lumea și cu proiectele mele.

Exemplu: astăzi vreau să simt iubire față de mine, generozitate în raport cu lumea și excelență în raport cu proiectele mele. Pe parcursul zilei îmi setez alarmele să-mi reamintească de intenția setată la începutul zilei.



Pe parcursul zilei folosesc cuvinte sinonime cu iubirea de sine, generozitate și excelență. În momentul în care îmi conturez modul în care aleg să-mi construiesc ziua, am în vedere modul în care vreau să mă simt și mă asigur că pe întreg parcursul zilei în comunicările mele invoc acele feluri de-a fi.



Intenția este combustibilul resurselor noastre interioare. Cu cât suntem mai atenți și mai eficienți la modul în care folosim acest instrument, cu atât devenim mai productivi în ceea ce facem.

Acest instrument nu analizează dacă modul în care ai intenționat este bine sau mai puțin bine, doar ghidează și te conduce către ceea ce ai intenționat. Noi avem acces nelimitat atât la raiul, cât și la iadul din viața noastră, deoarece noi suntem cei ce creăm.

Imaginează-ți că ești în metrou și permiți gândurilor să curgă prin tine, iar pe umărul tău se află un înger care notează de zor.

„Nu am chef azi de muncă.”

„Toți bărbații/femeile buni/e sunt luați/uate, îmi cumpăr pisici să nu mor singur/ă.”

„Ce zi nașpa, și abia a început.”

„Astăzi e cu adevărat o zi importantă și uimitoare pentru mine.”

„Parcă trăiesc într-un vis.”

„Ce bine că m-am trezit mai devreme, abia aștept să merg azi la birou.”



Îngerașul ascultă dorințele tale, notează de zor, exclamă: „Ciudate dorințe ai...” și apoi începe demersurile pentru a le îndeplini.

Universul primește mesajele pe care noi le emitem în funcție de frecvența la care ne aflăm. Universul nu analizează și nu încadrează intențiile noastre într-un clasament care reflectă ce este bine sau ce este rău din ceea ce noi am intenționat, ci pur și simplu ne susține în a ne crea contextele în viața noastră care reflectă același nivel de vibrație și care îndeplinesc ceea ce noi am intenționat.

Prin urmare, revenim la importanța gândurilor și a limbajului pe care îl folosim; ele sunt fabrica noastră interioară care ne conturează realitatea.

Cum spune un mare înțelept:

*„Fiecare om este autorul propriei sănătăți
sau a propriei boli.” – Buddha.*

Practic, tu ești cel care îți creează raiul sau iadul din viața ta.

Orice vis devine realitate în momentul în care crezi cu tărie în el și faci tot ce ține de tine săl îndeplinești, în timp ce ții cont de impactul pe care îl are în viața celorlalți și în lume. Orice vis este susținut de acțiune constantă, de voință, încredere și claritate, dar mai ales de puterea de a duce la capăt acel vis, indiferent de obstacolele întâmpinate.



Chiar dacă poate nu ai claritate încă de la început, important este să te pui în mișcare. Din aproape în aproape, cu foaia și pixul în mână, dobândești claritatea. Acesta este farul care ne conduce pe drumul ales, este lumina care ne călăuzește fiecare pas. Este acel partener de drum cu încrederea oarbă în tine și în divinitate.

Este liantul, podul de legătură și pata de culoare pe care o dai vieții tale.

În momentul în care avem claritate, lucrurile se simplifică și economisim resurse, ceea ce face să ajungem mai rapid la îndeplinirea obiectivelor. Claritatea o dobândim fiind în acțiune, stând de vorbă cu noi înșine, ascultându-ne activ și luând în considerare ceea ce este cu adevărat important pentru noi.

Opusul clarității este confuzia, iar aceasta vine cu multe beneficii iluzorii care ne pot ține captivi. Confuzia este scuza perfectă pentru a rămâne în resemnare, pasivitate, iresponsabilitate și neasumare.

Claritatea este foarte ușor de dobândit în momentul în care chiar vrei să o ai. Oricât de mult intenționezi asupra unui lucru, nimic nu se întâmplă până când nu acționezi în direcția potrivită.



Cuvintele care mă ancorează în obiectivele mele și pe care le folosesc constant sunt:

VREAU, INTENȚIONEZ, ACȚIONEZ.

Stau la vorbă cu mine și mă întreb: Cine sunt eu aici? Ce vreau eu de la mine în viața asta? Care este drumul pe care eu vreau să merg? Chiar dacă nu există acum un drum, este drumul pe care eu aleg să îl construiesc, să îl trăiesc?

În orice arie din viața ta întâmpini provocări, fii autentic cu tine și observă situația în care te afli, apoi definește-ți unde vrei să ajungi. Care îți sunt resursele necesare? Cum le accesezi? Renunță la tot ce nu-ți mai este de folos (lene, procrastinare, frică, neîncredere, compromisuri etc.) și fii loial propriului tău vis.

Odată ce ți-ai asumat procesul de transformare, realitatea ta va căpăta un alt contur. Ești inspirație pentru oamenii din jurul tău și ei te vor urma. Totodată, ia în considerare că responsabilitatea înțeleptului este să deschidă fereastra și să permită luminii să intre în casă și pentru toți ceilalți. Ai să vezi că nu-ți va fi suficient că ai evoluat tu și te-ai scos, vei avea puterea și angajamentul să le fii alături și celor dragi ție.

Oamenii îți vor observa transformarea și vor dori și ei ce găsesc a fi apetisant la tine, iar în felul acesta tu îți vei obține accesul la următorul nivel de conștiință. Cu cât îți crești nivelul de vibrație mai mult, timpul se dilată; cu cât



ești pe un nivel de vibrație mai scăzut, timpul se contractă. Cu siguranță ai observat că, atunci când te afli în preajma oamenilor cu care îți face plăcere să fii, te simți plin și spui: „Nici nu știu când a trecut timpul, am făcut astăzi o grămadă de lucruri importante.”

Să poți ajunge la tine este necesar să-ți dai voie să te arunci în necunoscut, să te bazezi pe ceea ce nu știi că știi și pe ceea ce nu poți, că poți.

Practic, te dezidentifici de toate etichetele sociale (mamă, soție, iubit, manager etc.) și îți dai voie să descoperi noi versiuni ale tale, dincolo de cele pe care le onorezi deja.

Îți reamintesc că, indiferent de familia în care te-ai născut, indiferent de condițiile în care ai crescut, ai venit aici, în lumea asta, cu o misiune.

Fiecare dintre noi vom pleca din viața asta în momentul în care sufletul nostru și-a încheiat misiunea pe pământ.

Datoria noastră este să ne creăm o cale pe tot acest parcurs al existenței noastre și să ne bucurăm de viață. Nimeni nu-și dorește să te vadă trist, depresiv, apatic, sărac, singur. Nu ești aici pentru a te chinui sau pentru a te pedepsi cineva.

Universul, Dumnezeu, Alah, Creatorul sau, în orice mod ai numi această energie, este un creator atât de extraordinar încât nu-și poate dori pentru noi decât să ne bucurăm, să iubim, să ne predăm cu ușurință în brațele Lui, să ne recunoaștem ca ființe nelimitate.



Noi suntem Dumnezeu și suntem nelimitați de fiecare dată când ne conectăm cu ființa noastră. Avem atâta libertate încât ține doar de noi cum ajungem din punctul A în punctul B. Dacă o facem singuri sau în unitate, dacă o facem triști sau în bucurie, dacă o facem cu efort sau ușurință, dacă o facem dintr-o vibrație ridicată sau dintr-o vibrație joasă. Sunt doar alegerile noastre care ne conturează viața. Scopul nostru este să explorăm, să evoluăm, să iubim.



Te invit să te gândești la oamenii care te inspiră și observă ce anume îți atrage atenția la ei? Care sunt acele abilități pe care ei le conțin și ți le dorești? Această introspecție te susține să-ți construiești obiectivele, pornind din interior către exterior.



Exemplu: ai identificat că te inspiră prosperitatea financiară a celui om și este un angajament pe care ți-l dorești. Cu siguranță te doare tare când ești în contexte în care experimentezi sărăcia. Definește-ți ce înseamnă pentru tine prosperitatea financiară și care sunt acțiunile pe care, dacă le-ai lua, îți vor aduce acest fel de a fi la nivel de ființă și bani la nivel de identitate? Definește-ți timpul pe care ești dispus să îl alozi, oamenii, acțiunile. Sunt acele acțiuni pe care le amâni de mult timp, acele acțiuni care te sperie doar când te gândești la ele, acele acțiuni care te susțin să renunți la control și să accesezi iubirea.

Reușim să luăm acțiune cu siguranță în direcția visurilor noastre atunci când suntem inspirați de ele. Oamenii nu sunt leneși, doar au visuri prea mici care nu îi inspiră să facă acțiune.

Un raport al World Values Survey arată că un procent mare de oameni declară că nu cred că au control asupra propriului destin, ceea ce îi face să evite asumarea de riscuri pentru a-și îndeplini visurile. Alte studii indică faptul că între 50%-70% dintre oameni se tem de eșec într-o măsură suficient de mare încât să nu-și urmeze visurile. Iar lucrul acesta îi duce în resemnare, fără să-și acorde măcar o șansă.



Ce te invit să faci este să fii atent/ă și să-ți notezi care sunt acțiunile zilnice în care petreci cel mai mult timp. Care este impactul lor asupra ta din punct de vedere financiar, emoțional și energetic? Care sunt acțiunile care te umplu de energie și vitalitate? Care sunt acțiunile care te golesc de energie?

Timpul este cea mai importantă resursă a fiecăruia dintre noi, pe care nu ne-o restituie nimeni. Modul în care ne petrecem timpul este direct proporțional cu valoarea de sine. Cu cât mai mult dorești să îți crești valoarea de sine, cu atât mai mult este necesar să ieși din activitățile care îți consumă timpul și te devitalizează. Îți recomand să te implici în acțiuni care te încarcă și au un impact pozitiv asupra ta atât din punct de vedere financiar, emoțional, cât și energetic.

Definirea pentru cât timp alegi să îți mai fie greu și de când vrei să faci lucrurile cu ușurință este esențială. Îți recomand să dizolvi toxicitatea din orice context în care simți că ai o rană sângerândă. Cu cât te oprești mai rapid din victimizare și resemnare, cu atât mai mult îți rămâne timp să creezi și să te bucuri de viață.

Amintește-ți, unde îți este focusul, acolo îți este energia. Atunci când îți muți atenția pe a găsi soluții, calitatea vieții se transformă. Poți face o mulțime de lucruri mărunte care te încarcă energetic și te susțin în ați crește nivelul de vitalitate.



Fie că te trezești cu 10 minute mai devreme dimineața, înainte de a duce copiii la școală, și stai și citești sau îți notezi intențiile într-un jurnal. Fie că mergi desculț/ă pe iarbă, fie că mergi la sală sau ieși la o plimbare în parc, ș.a. Orice simți că este potrivit pentru tine, dă-ți voie să experimentezi.

De asemenea, poți începe încă de seara, dinainte de a merge la somn, să-ți construiești spațiul energetic pentru activitățile de a doua zi.

Gândește-te la ce urmează să faci ziua următoare și adaugă iubire și bucurie peste acele activități. Îți poți imagina că trimiți lumină în orice loc în care urmează să mergi și ești deja iubit/ă.

Totodată, înainte de a te pune la somn îți recomand să faci o retrospectivă a zilei și să aduci recunoștință pentru tot ce ai experimentat în acea zi, fie că ți-a plăcut sau nu. Imaginează-ți că ești într-o grădină, în grădina sufletului tău. Și în acea grădină este o iarbă verde și frumoasă, dar sunt și gropi. Ele reprezintă activitățile în care ai fost implicat/ă de-a lungul zilei și stările emoționale prin care ai trecut. În această grădină se află un bulldozer care urmează să niveleze întreaga suprafață, astfel încât grădina să fie curată și impecabilă. Adu recunoștință fiecărui om întâlnit astăzi, fiecărui eveniment, fiecărei trăiri, adu-ți recunoștință fie pentru omul extraordinar care ești și observă cum, odată



cu nivelarea grădinii, în sufletul tău se aștern liniștea și recunoștința. Fii convins/lă de faptul că ai dat 100% în orice moment, din toate resursele pe care le conțineai atunci.

Te invit să ai încredere în corpul tău și să te raportezi la el precum la un costum pe care îl îmbraci pentru a-ți susține misiunea sufletului. Vorbește-i ca și cum ar fi cineva din exteriorul tău, o altă persoană. Cu siguranță ai observat oameni care se identifică atât de mult cu mașina lor și i-ai auzit spunând: „mi s-a spart roata”, „mi-am lovit portiera”. Te anunț că nu ești mașina ta, nu ești corpul tău, ești mai mult de atât. Programează-ți corpul pentru ziua următoare și observă cu câtă ușurință atât mintea, cât și corpul se aliniază cu sufletul tău. Setează-ți alarma la ora la care vrei să te trezești și transmite-i corpului că ora de trezire este cu 10 minute mai devreme decât ora la care ai setat alarma. Înștiințează-l că mâine se va trezi odihnit, plin de vitalitate, sănătos și pregătit de o zi plină de tot ceea ce intenționezi.

Ești atât de conectat cu corpul tău încât, dacă l-ai asculta, ai descoperi care îi sunt nevoile și cât de pregătit este să îi fie camarad sufletului și mintii. Adu recunoștință corpului în care te afli.

Cu astfel de exerciții simple, dar profunde, îți aliniezi mintea, corpul și sufletul în acțiunile pe care le iei în direcția visurilor tale.



Ai deja tot ce îți este necesar în interiorul tău, conții daruri extraordinare, doar fii generos și pune-le în lume.

Ești unic în lumea asta, iar în unicitatea ta poți excela în a fi maestrul vieții tale.

Cred cu tărie că totul este interconectat, că nimic, dar absolut nimic nu este întâmplător în lumea asta. Fie că este vorba de gânduri, fie că este vorba de persoane, evenimente, trăiri, toate sunt în consens.

Este de datoria noastră să descoperim cât mai mult din tot ce se întâmplă în universul ăsta infinit. Din tot ce am experimentat până acum, secretul transformării vine din faptul că mi-am focusat energia pe a construi viitorul și am renunțat să mă lupt și să mă plâng de trecutul meu.

De fiecare dată când te victimizezi și invoci istoria ta personală, este pentru că ești atașat de ea și prin modalitatea asta îi consumi pe ceilalți de energie. Tocmai pentru a te încărca pe tine cu energie, tu nefiind capabil în acel moment să te încarci de la Sursă. Practic, îi consumi pe ceilalți de energie pentru a acoperi iresponsabilitatea ta asupra nivelului de vitalitate.

Consider că orice om are și poate obține tot ceea ce își dorește în orice domeniu din viața lui, din momentul în care este dispus să plătească prețul prin muncă.

Și poate te regăsești în etapa în care îmi spui că muncești și nu ai niciun rezultat; este posibil și asta. Însă, cel mai



probabil, nu ai muncit suficient pentru ceea ce este cu adevărat important pentru sufletul tău. Ce îți propun este să ai răbdare cu tine și cu procesul de evoluție, să muncești de două ori mai mult pentru visul tău și te asiguri de faptul că, cel puțin, vei fi mai înțelept și experimentat prin prisma aceluia context. Este necesar ca fiecare dintre noi să suportăm una din cele două dureri: fie durerea disciplinei, fie durerea regretului și a vinovăției că ai fi putut să faci mai mult decât ai făcut.

Continuând să faci muncă, pe lângă faptul că ești mai înțelept, vor apărea și rezultatele. Pentru fiecare efort făcut, există o răsplată înzecită, iar calea, în permanență, este în inimă.

De fiecare dată când un vis se sădește în interiorul tău, începe de acolo de unde ești, folosește-te de ceea ce ai. Doar în felul acesta vei dobândi experiență și vei putea avansa în direcția visurilor tale.

Cu siguranță vor fi momente în care te vei îndoii de tine, cu siguranță ai să te întrebi: „Ce naiba a fost în mintea mea de m-am apucat de asta..”, cu siguranță vei avea momente în care îți va veni să renunți și e perfect ok. Toate acestea fac parte din călătorie și vin ca și confirmări ale faptului că ești pe drumul cel bun, spre îndeplinirea visului tău.

Un om de succes este un visător care nu a renunțat niciodată la visul lui. Prin urmare, orice vis ai și ți-l imaginezi, îl poți crea.



Trecutul tău nu este egal cu viitorul tău. Ca tu să creezi spațiu pentru noi oportunități în viața ta, e necesar să permiți vechiului să iasă din viața ta.

Îți recomand exercițiul celor 2 R: Renunțare și Recunoștință. La ce anume ești dispus să renunți din viața ta și unde este necesar să aduci recunoștință? Cu cât aduci mai multă recunoștință și îți dai voie să celebrezi, cu atât mai mult vei atrage abundența în viața ta. Cu cât vei fi lipsit de energie pentru a celebra, cu atât vei sărăci. După fiecare reușită,

CELEBREAZĂ, CELEBREAZĂ, CELEBREAZĂ.

În fiecare secundă suntem la intersecția unei alegeri. Fie că ești în cel mai negru abis, fie că ești pe vârful celor mai înalte culmi, niciodată și niciodată nu vei putea fi doar în vârf sau doar în abis. Viața este un spectacol și acest spectacol capătă orice tematică pe care noi i-o dăm.

Orice durere, tristețe, necaz, neputință, incompletitudine, orice situație dezastruoasă în care poate te regăsești acum, ai puterea să o transformi.

Schimbarea începe cu tine și începe acum! Așadar, fă rai din ce ai!



Capitolul 4:

*Ai hrană
din belșug,
nu flămânzii!*



În momentul în care începi să faci acțiune în direcția visurilor tale, descoperi noi și noi valențe ale tale și începi să te îndrăgostești, să simți precum o sete și o foame permanentă de a descoperi mai mult și mai mult din ceea ce ești și din ceea ce nu ești. Devii inspirat de tine și îți dai voie să vezi ce se află dincolo de ceea ce crezi că reprezintă realitatea. Apare curiozitatea, care este o calitate a Sinelui, începi să dobândești curajul de a te baza pe ceea ce nu știi că știi și dobândești curajul de a te baza pe ceea ce nu poți că poți.

Este ca și cum suntem bebeluși și începem să ne ridicăm pe marginea patului, începem să ne întărim mușchii, până când dobândim încrederea că putem să facem următorul pas și următorul pas. Ajungem în etapa în care reușim să ne menținem echilibrul și putem face pași din ce în ce mai mari, explorând tot ce este în jurul nostru. În pașii aceștia de la început ne susține îndrăzneala.

E necesar să îndrăznim, pentru început, să ne putem ridica, să ne cunoaștem limitele și să ne dezvoltăm. Cu fiecare pas făcut îndrăzneala se transformă în curaj, iar odată ce dăm voie curajului să se manifeste în viața noastră, atunci, practic, spunem da succesului, spunem da bunăstării, spunem da încrederii, spunem da unei alte realități.



Curajul ăsta îl fabricăm prin acțiunile pe care noi le luăm de-a lungul vieții noastre. Cu cât facem mai multe acțiuni în afara zonei noastre de confort, acțiuni care ne sperie, acțiuni pe care le-am amânat de multa vreme, cu atât mai mult dăm naștere în noi unor amintiri care întipăresc foarte bine în mintea noastră faptul că putem, faptul că suntem de neoprit, faptul că reușim tot ce ne propunem.

Dăm naștere unor noi credințe, care sunt combustibilul ce ne susțin în acțiunile prezente și următoare.

Practic, de fiecare dată când suntem puși în fața unei situații care ne sperie, mintea va căuta dovezi să vadă dacă am mai experimentat ceva similar și dacă suntem în siguranță. Rolul minții este să ne protejeze și în permanență ne va întoarce în trecut, pentru a căuta dovezi despre noi.

Și, chiar dacă poate acum te regăsești într-o etapă în care simți că nu mai ai acel curaj de a face acțiune din nou, simți că te sperie să îndrăznești din nou, pentru că data trecută poate ai eșuat în ceea ce ai făcut, tocmai având acel curaj de a ieși din carapace, însă, cu cât îndrăznim mai tare și avem curajul să ne avântăm în noi experiențe, cu atât mai mult avem șanse de a ajunge la succes. *Te încurajez să gândești pentru tine cu voce tare și ai să vezi că este un act de putere ce te susține să-ți dobândești curajul.* Curajul este virtutea prin care accesezi celelalte virtuți.



Este momentul în care să observi că orice eșec este o oportunitate de a crește. O șansă de a descoperi noi perspective, de a dezvolta noi abilități și a-ți dezvolta anduranța.

Practic, cu cât îți dorești mai tare să reușești să ai succes în viața ta în orice domeniu, cu atât mai tare este necesar să fii deschis să eșuezi, să fii deschis să te arunci, să fii deschis să renunți la ego și să îmbrățișezi smerenia. Iar pentru asta este necesar să renunți la aroganță și la rezistență.

Puterea de a activa curajul în interiorul nostru o accesăm în momentul în care ne-am săturat să mai dorim. În momentul în care doare suficient de tare încât să spunem „Stop, mi-e suficient”. Atunci, cred că accesăm cu ușurință puterea din interiorul nostru și motivația care să ne împingă de la spate către o direcție care să ne susțină să facem cel puțin primul pas. Când ni s-a acrit de noi atunci începem să facem pași către a transforma realitatea. Prin urmare consider că durerea este calea către a ne găsi puterea din interiorul nostru. Indiferent de etapa în care te afli în acest moment în viața ta, următorul pas este înainte.

Este adevărat, poți învăța din greșelile altora, nu vei trăi atât de mult încât să le faci tu pe toate. Nu este greșit să greșești, este greșit să repeți aceeași greșeală de mai multe ori.



Adult fiind, înainte de a ajunge în durere, simțeam că sunt precum un pește în apă, mă simțeam împlinită, simțeam că am tot ceea ce îmi doresc în viața mea. Încă de pe atunci căutam să mă conectez cu divinitatea, căutam să înțeleg mai mult latura asta nevăzută, fără să îmi dau seama că, de fapt, ce făceam era să mă pregătesc mental, emoțional, fizic și energetic pentru ceea ce urma să creez în viața mea.

Faptul că a durut, și a durut atât de tare încât m-am săturat să fiu victimă și să fiu salvator, m-a împins să merg să cer suport de specialitate. M-a împins către cunoaștere și dezvoltare spirituală. Începusem să citesc mult în perioada aceea, pentru că simțeam că doar așa pot să respir și pot să supraviețuiesc. Pot să mă înțeleg și să descopăr ce se întâmplă cu mine și ce simt cu adevărat, pentru că nu mai înțelegeam nimic din ceea ce se întâmpla în viața mea. Totul era atât de bulversant, de greoi și de apăsător încât mă simțeam ca într-un malaxor al emoțiilor și nu mai înțelegeam dacă acele emoții îmi aparțin mie și cine sunt eu, de fapt. Eram într-o stare de confuzie totală. Și pentru că am angajamentul de a fi în claritate, mă durea confuzia asta cu fiecare zi în care amânam să stau față în față cu realitatea mea. Simțeam că nu am puterea să exprim ceea ce vreau, ceea ce am nevoie, și nici nu știam cum să fac asta.



Mă săturasem de mine și nu mă mai recunoșteam. Era ca și cum simțeam că mă afund tot mai tare într-un întuneric care îmi era total necunoscut și asta m-a făcut curioasă să descopăr ce este acel întuneric, dar m-a și speriat suficient de tare pentru că viețile unor membrii din familie depindeau de alegerile mele. Practic, simțeam că orice alegere fac poate influența viața, nu doar a mea sau a copilului meu, ci și a altor persoane. Am pornit această călătorie spirituală de mai bine de 10 ani.

Am trecut printr-o multitudine de terapii holistice și toate m-au susținut în a mă aduce mai aproape de mine. M-au determinat să-mi aprofundez latura spirituală. Cred cu tărie că, dacă eu nu aș fi mers să caut suport și nu aș fi mers către specialist, dacă nu m-aș fi îndreptat către cunoaștere și spiritualitate, viața mea ar fi fost tragică, ar fi arătat total diferit.

Puterea am descoperit-o în momentul în care, prin fiecare terapie pe care o făceam, prin fiecare exercițiu pe care îl aplicam, mai aduceam încă o parte din sufletul meu înapoi acasă. Eram precum un puzzle de 1000 de bucăți împrăștiate prin toată camera și neavând imaginea de ansamblu a acelui puzzle, mă simțeam împărțită și împrăștiată într-o multitudine de bucăți. Tot ce îmi doream era să mă completez, să mă adun și să am liniște, să fiu bine cu mine.



Dorința asta de a mă completa, de a mă aduce acasă în interiorul meu, a apărut doar în momentul în care am simțit că doare atât de tare, încât nu am mai vrut să simt nimic. Am fost într-o relație și căsnicie aproximativ 13 ani, am trecut prin extaz și agonie, prin agonie și extaz. Pe cât de mult mi-am dăruit inima, pe atât de mult mi-am înghețat-o. Din durere mi-am promis că nu voi mai iubi vreodată. Mi-a fost teama să fiu vulnerabilă față de fostul meu soț, tocmai pentru că eram conștientă că era nevoie să trec din nou prin acea durere pentru a scoate la suprafață toată furia și emoțiile stocate.

Dar dorința de a fi din nou în iubire, față de mine, față de ceilalți, față de persoana potrivită, din dorința de ai facilita copilului meu o altfel de viață, mi-am asumat procese de vindecare profundă. Mergeam către tot ceea ce mă chema sufletul, către orice carte, către orice curs, către orice specialist cu care rezonam, pentru a mă susține să mă eliberez de suferință și pentru a-mi da voie să iubesc din nou.

Puterea am găsit-o făcând pași mici și constanți, din setea de a-mi dezgheța inima și de a iubi din nou. Și pentru asta am avut nevoie să mă accept pe mine, în toate versiunile mele.



Iată un exercițiu care pe mine
m-a susținut să mă văd și să-mi
accept valoarea:

*Îți recomand să scrii 300 de activități la care te pricepi.
Începând cu lucrurile banale, cum ar fi să îți faci o omletă,
până la lucruri complexe, relevante și importante pe care știi
să le faci.*



Pentru mult timp, din angajamentul de a rămâne în smerenie, deși acțiunile mele vorbeau despre ceea ce am făcut și am construit în viața mea, mintea avea obiceiul să pună peste orice rezultat obținut eticheta irelevanței și instant apărea gândul „Așa și, ce mare chestie ai făcut? Oricine poate să facă ceea ce ai făcut tu.” Și asta doar pentru că onoram dorința de a rămâne în smerenie, nepunând preț pe celebrare. Mă temeam că, dacă îmi văd și îmi accept reușitele, voi fi o arogantă și îmi voi lua nasul la purtare. Și da, este adevărat, au fost etape din viața mea când m-am lăsat cuprinsă de ego și m-am urcat pe un pedestal, până când am înțeles cât de obositor este să fiu pe pedestal, demonstrând celorlalți că merit să fiu acolo.

Devenisem mult prea preocupată să demonstrez în exterior și uitam să mă raportez la ceea ce eram eu cu adevărat în interior. Simțeam că încep să mă erodez din nou pe dinăuntru, însă acesta a fost un alt semn că sunt pe punctul de a-mi lua noi salturi de conștiință. Am conștientizat cât de fină este linia dintre a alege să fac lucrurile din iubire și cu iubire pentru oameni și a alege să fac lucrurile doar pentru că trebuie, sau pentru confortul financiar. Puterea personală și libertatea le dobândești în momentul în care închizi rând pe rând orice compromis din viața ta.

Atunci când alegi să îți aduci fiecare bucată de suflet pe care ai lăsat-o într-un mod conștient sau inconștient



în contracte la semnarea cărora ai participat sau nu ai participat, din viața aceasta sau din alte existențe, cu ființe cu trup sau fără trup.

În momentul în care îți chemi sufletul înapoi acasă din orice interacțiune cu oamenii unde ai lăsat părți din tine, din orice locuri în care ai pășit și ți-ai lăsat energia acolo, practic îți aduci puterea înapoi acasă, te completezi bucățiță cu bucățiță și acele piese de puzzle lipsă se completează.

Când zic compromis, mă refer la acele contracte energetice încheiate între două persoane, din care nici măcar una dintre persoane nu are de câștigat. Ambele persoane au de pierdut și fiecare dintre ele închide ochii la ceva în raport cu celălalt.

Practic, încheierea unui compromis susține creșterea ambelor persoane implicate, în timp ce onorarea compromisului susține diminuarea ambelor persoane implicate.

Și practic, am început să simt că mă completez cu adevărat în momentul în care mi-am asumat încheierea fiecărui compromis în care mă aflam, indiferent de provocările pe care le-am întâmpinat prin prisma încheierii acelui compromis. Chiar dacă a fost provocator în acel moment și au urmat niște consecințe, simțind că rana a fost închisă și mi-am adus puterea înapoi acasă, a meritat din plin închiderea acelui compromis.



Prin urmare, consider că este nevoie de asumare, de îndrăzneală, curaj și acțiune pentru a-ți readuce puterea înapoi acasă.

Aceasta este o modalitate extraordinar de eficientă de a te implica în propria ta viață. Rezultatele nu întârzie să apară, în funcție de cât de harnic ești și cât de mult acționezi în direcția potrivită. Permite-ți să greșești, învață și fii vulnerabil.

Vulnerabilitatea este putere! Am fost crescută într-un mod în care orice greșală se plătea. Simțeam că este inacceptabil să greșesc într-un fel sau altul, motiv pentru care în permanență am făcut tot ce a ținut de mine să fiu un copil silitor, un copil premiant, un copil perfect care nu creează niciun fel de probleme părinților, un copil care își asumă responsabilitățile fără să i se spună de două ori.

Îmi era extraordinar de frică să greșesc. Și în momentul în care am luat primul calificativ de nota 4, undeva prin clasa a șaptea, am plâns până când am leșinat de frică că voi fi pedepsită de părinți. Atunci a fost momentul în care am primit un dar de la mama mea, și anume faptul că sunt de iubit chiar și atunci când greșesc. Important este să înveți din orice experiență și să dai tot ce ține de tine ca nu cumva să o repeți din nou.

Adult fiind, a fost o provocare pentru mine să ies din tiparul copilului perfect, mamei perfecte, soției perfecte, angajatului perfect, pentru că îmi raportam această



perfectiune, evident falsă, iluzorie, la nivelul de iubire pe care îl primeam din exterior. Eram așa zisa perfectiune întruchipată doar pentru a aparține, când de fapt în interiorul meu de multe ori era o luptă colosală, fiindcă mintea îmi spunea ceva și sufletul altceva.

Anul acesta pot spune că mi-am dat voie cu adevărat să greșesc și să integrez faptul că nu sunt perfectă și nici nu vreau să fiu. Mi-am dat voie să mă accept cu imperfecțiunile mele și să descopăr că niciun eșec nu este de fapt un eșec. Mi-am creat intenționat contexte în care să merg să o dau în bară și mare mi-a fost mirarea să văd că oamenii au venit către mine cu iubire chiar și în acele momente.

Orice provocare am avut în viața mea, pe care am numit-o la un moment dat eșec, nu a fost decât o oportunitate de creștere. O modalitate, brutală, e adevărat, prin care mi-am luat puterea înapoi și prin intermediul căreia am evoluat.

Este extraordinar să îți dai voie să fii vulnerabil în fața persoanelor în care simți că poți avea încredere, pentru că îți respectă confidența și respectă cine și ce ești tu ca om, îți respectă valorile. Această vulnerabilitate este un mare act de curaj și de putere, pentru că doar în felul acesta, vorbind despre ceea ce simți, împărtășind cu oamenii de încredere din spațiul tău trăirile tale, cerând suportul și susținerea celor pe care îi vezi capabili să o facă, doar în acest mod descoperi ce este cu adevărat unitatea, iubirea, apartenența, încrederea.



Fiind vulnerabil manifesti, practic, un act de iubire față de tine și față de semenii tăi. În momentul în care ești vulnerabil, îți dai voie să crești, și în momentul în care tu crești, crește întreaga planetă cu tine. Vulnerabilitatea este puterea ce ia naștere din durere.

Fiind vulnerabil și autentic îți dai voie să te bucuri de orice. Să fii tu însuși este o artă și o putere imensă.

Este acea barieră uneori provocator de depășit și înțeleg perfect modul în care te simți, pentru că am trecut pe acolo și știu cum este. Totodată, am încredere totală că vei găsi modalitatea prin care, prin disciplină, prin acțiune, vei reuși să scoți nasul măcar puțin în afara cutiei în care tu te afli, în care îți repeți încontinuu că viața este doar așa cum tu ai văzut-o până acum, când, de fapt, realitatea este destul de diferită.

Te invit să te aduci în fața ta pe tine de la 80 de ani, persoana care și-a îndeplinit visul măreț, persoana care și-a dat voie să se bucure de viață. Și să porți un dialog cu tine din viitor. Și observă ce ai vrea să o întrebi pe această persoană? Ce curiozități ai? Observă ce mesaje are ea să-ți transmită?

Ce crezi că îți răspunde? Știind rezultatele, ce acțiuni ai face acum? E posibil să-ți răspunzi că: „Aș fi început mai demult.” Și ce ai fi avut nevoie să fi putut începe mai devreme? Ai fi avut nevoie de încredere în tine?



Și dacă ar fi să definești 3 acțiuni clare, concrete, concise, cu durată de timp, începând de când și în ce mod, acțiuni ce te duc pe calea visului tău, crezi că ai putea să definești asta pentru tine?

Te rog să ai răbdare cu tine în procesul tău de evoluție și hrănește-ți bunătatea, hrănește-ți buna mentalitate, hrănește-ți noi convingeri ce te susțin, iar apoi vor veni și rezultatele.

„Toate visele noastre pot deveni realitate dacă avem curajul să le urmăm”, spunea Walt Disney.

Să visezi este o artă! Foarte mulți oameni visează și puțini reușesc să trăiască acele vise. Ca să ne putem trăi visurile, în primul rând este nevoie să le dăm voie să fie în interiorul nostru. Dacă ești în stadiul în care nici măcar nu-ți mai permiți să visezi, gândește-te ce rost are viața și care-i destinația către care te îndrepti? Dacă te doare faptul că încă nu îți trăiești visul, este pentru că este o discrepanță între realitatea trăită și realitatea dorită. Practic, lipsește acțiunea și integritatea ta în privința cuvântului dat.

Ca să ajungi să trăiești viața pe care ți-o dorești, este necesar să treci și prin arta de a fi tu însuși și prin arta de a te iubi pe tine. Iar această artă o dobândești și o practici punând pe masă autenticitatea, curajul, speranța, încrederea, iubirea și alegerea de a te hrăni cu un meniu diferit față de cel pe care l-ai ales până acum. Este un meniu la care râvnești de ceva vreme, vrei să te înfrunți din



el, însă te uiți în partea dreaptă și observi prețurile. Poate mintea te fură și te duce în conversații în care îți spui că nu meriți ceea ce se regăsește în acel meniu, că nu ți-l permiți, că nu este pentru tine. Dar singurul care alege ce meniu accesezi începând de astăzi, ești doar TU! Poți alege să te hrănești dintr-un meniu pe care ți-l dorești de mult timp, dar încă ești, poate, în imposibilitatea de a ți-l permite. Sau poți alege să onorezi în continuare meniul pe care l-ai servit până acum, dar care nu te mai satisface, un meniu care nu îți mai dă stare de bine după ce l-ai consumat. Și aici poți face paralela între credințele tale, gândurile tale, stilul de viață pe care l-ai experimentat până acum și poți aduce recunoștință pentru versiunea care ești astăzi, pentru faptul că hrănindu-te din acel meniu care astăzi începe să nu-ți mai placă, ai ajuns și ai devenit cine ești acum.

Poți alege să accesezi în interiorul tău curajul, puterea și îndrăzneala de a cere să ți se pună pe masă meniul nou, fiind dispus să-l achiți cu acțiunea necesară care te duce în realitatea visată, sau poți amâna procesul, fiind preocupat să-ți găsești scuze.

Și este posibil să nu știi, să nu ai claritate totală asupra muncii pe care e nevoie să o faci în totalitate, sau poate asupra orelor care sunt necesare să te implici în procesul de acțiune. Poate nu-ți este clar cu ce oameni vei face lucrurile astea, dar în momentul în care ai ales că începând de astăzi tu te hrănești cu noul meniu, nimic nu te poate opri.



Pentru că lumina ce se aprinde în tine în momentul în care accesezi noul meniu este lumina ce îți luminează întreaga casă. Și când vezi că nu doar tu, ci și toți ceilalți din casă se luminează, atunci determinarea, motivația și încrederea în tine îți dau puterea să accesezi noi și noi meniuri, noi și noi feluri de a fi din meniul disponibil pentru tine acum. Așadar, faptul că suntem sau nu flămânzi, faptul că suntem sau nu împliniți cu ceea ce am accesat din meniu, ține de alegerile pe care noi le facem constant. Și aș vrea să reții că este o alegere chiar și atunci când alegi să nu alegi pentru tine. Îți doresc să te hrănești cu tot ce este mai să-țios, mai gustos și mai plăcut sufletului tău, din meniul care acum pare inaccesibil, dar totuși este disponibil pentru tine, iar aici un rol important o are comunicarea.

Comunicarea, pentru mine, este modalitatea prin care transmitem ceea ce simțim și ceea ce conținem în interiorul nostru, chiar și fără să folosim cuvinte. De fapt, este interacțiunea dintre una sau mai multe persoane. Destinul devine mai savuros întotdeauna când ești la masă cu prieteni. Când dobândești arta de a fi tu însuți și când te hrănești din ceea ce ți se potrivește, apar rezultatele. Apare bunăstarea, prosperitatea și abundența. Comunicarea este despre prietenie, interacțiune și despre a privi cu sinceritate oamenii din jurul nostru. Este despre a ne focusa pe ceea ce simțim că avem de pus în lume și pe a rămâne autentici.



Îți recomand să-ți mărești masa și, în niciun caz, să nu-ți înalți gardurile atunci când ai succes. Când ești dispus să oferi cu dăruire și bucurie din prea plinul tău, aceste fapte nu vor rămâne niciodată trecute cu vederea.

Când ai dobândit arta de a fi tu însuși, stăpân pe tine, și arta de a visa, de a crea, dacă ceea ce crezi este frumos, alături de ceilalți, orice „eu” devine „noi”. Atunci este important să observi dacă ești în locul potrivit, la masa potrivită și cu oamenii potriviți. Iar dacă nu ești, ai puterea să te ridici și să te așezi la masa care este cu adevărat potrivită pentru tine, chiar dacă acest lucru implică riscul de a rămâne singur pentru o vreme.

Ceea ce văd eu aici este că, în momentul în care ești plin, este firesc să deschizi ușa și să oferi. Dar atâta timp cât ai goluri în suflet, în buzunare sau în diverse arii ale vieții tale, este în regulă să rămâi singur pentru a te umple, astfel încât să-ți crezi surplus.

Este important să alegi hrana care te onorează. Dacă există momente în care e necesar să te retragi pentru a reflecta și a te reface, atunci este sănătos să faci acest lucru.

De multe ori cerem, poate sprijin divin, poate claritate, dar uităm să permitem ca răspunsurile să vină în viața noastră. Ele se manifestă prin interacțiunile cu oamenii. Este important să rămânem prezenți și să permitem gândurilor să curgă, fără a le alimenta. Astfel, putem observa mai clar ceea ce contează cu adevărat pentru noi.



Este important să alegem să ne hrănim mintea, corpul și spiritul într-un mod sănătos, care să ne conducă spre realitatea dorită, transformând-o în realitatea trăită. Aceasta este arta de a visa!



Capitolul 5:

*Niciodată
singur*



Am o veste bună pentru tine! Indiferent de situația în care te afli acum, indiferent de provocările pe care le întâmpini în oricare arie din viața ta, indiferent cât de bine îți este în momentul de față, te invit să observi faptul că niciodată nu ai fost și nu ești singur. Chiar dacă, poate, te regăsești în situații în care simți că ești singur, poate că persoanele dragi te-au „abandonat” sau poate te simți pierdut și descurajat, niciodată, absolut niciodată, nu ai fost și nu ești singur.

Asta pentru că, în permanență, alături de noi există o forță mai mare care ne ghidează și ne protejează. Oricât de provocator ar fi, aceasta ne permite să fim acolo doar pentru o perioadă, doar atât timp cât avem nevoie pentru a lua salturile de conștiință și pentru a învăța lecțiile pe care le avem de învățat. Tocmai pentru a putea privi dintr-o altă perspectivă, dintr-un alt unghi, întreaga experiență de viață.

Această perspectivă ne ajută să ne „vindecăm” și să ne reamintim care este misiunea sufletului nostru în această existență. Din punctul meu de vedere, oricât de jos am fi în viața aceasta, întotdeauna există niște brațe dedesubtul nostru care ne susțin, brațe care ne protejează, ne ocrotesc, ne îngrijesc și ne oferă certitudinea și siguranța că, atunci când ne dorim să fie mai bine, va fi mai bine.



Aceste brațe fac ca ceea ce trăim să se simtă. Să simțim pe fața noastră o mângâiere, o atingere, o alinare, un imbold. Au fost momente în care m-am simțit singură și îmi plângeam tristețea, durerea, singurătatea. Simțeam că doare al naibii de tare singurătatea.

Dar, în momentul în care am înțeles iluzia în care eram, mi-am schimbat întreaga perspectivă. Am înțeles că, oricât de singură ma-ș simți într-un moment, dacă sunt cu adevărat sinceră cu mine însă-mi, voi realiza faptul că nici măcar atunci nu sunt de fapt singură.

În permanență, chiar dacă nu fizic, dar la nivel energetic, cineva este alături de mine. Cineva care îmi oferă protecție, siguranță și susținere.

Este extrem de important să ne dăm voie să fim conectați cu noi înșine, în primul rând. Să ne raportăm la ceea ce suntem, atât din punct de vedere fizic (identitate), cât și la nivel de ființă.

În momentul în care ne dăm voie să ne conectăm cu noi, cu sufletul nostru infinit, cu spiritul nostru, începem să ne înțelegem cu adevărat.

Divinitatea, Universul, Dumnezeu, indiferent cum îl numești, este sursa oricărei posibilități. Conectarea este posibilă prin credință și încredere deplină. Cu siguranță există ceva mai mare decât noi, care este doar pentru a ne ghida, pentru a ne susține, pentru a ne proteja, pentru a ne arăta ce înseamnă și ce este cu adevărat iubirea.



Pentru mine, actul credinței reprezintă, de fapt, o dezidentificare completă de identitate și raportarea la ființă.

Această abandonare cred că o putem realiza doar atunci când renunțăm la ceea ce ne-am spus și format noi ca idee despre cine suntem. Renunțăm în momentul în care nu ne mai identificăm cu o funcție, cu corpul nostru, cu un statut sau cu ceea ce deținem la nivel fizic.

Conectarea cu noi și cu divinitatea este esențială. Ea se produce indiferent de situație. Frumusețea vine din faptul că, cu cât suntem mai deschiși și mai hotărâți în a ne deschide inima, cu atât ne cufundăm mai profund în măreția întregului Univers.

Cu atât mai mult ne cufundăm în ideea că această planetă ne aparține și că tot ce există se întâmplă datorită faptului că noi suntem, cu atât mai ușor trecem prin viață.

Fără credință, acest lucru nu ar fi posibil. Iar acolo unde este frică, nu este Dumnezeu. Acolo unde este Dumnezeu, există credință.

Am reflectat la ideea că durerea și plăcerea sunt fețe ale aceleași monede.

Este o binecuvântare să găsim plăcere chiar și în durere, pentru că asociem inconștient durerea cu creșterea și progresul.



În momentul în care acceptăm chiar și acest aspect, putem începe să dizolvăm durerea. Acceptarea ideii că plăcerea este un răspuns normal al corpului, ajută la eliberarea de judecata și vinovăția pe care le punem asupra noastră și asupra celorlalți.

Vinovăția resimțită arată, de fapt, unde avem posibilitatea să creștem și să evoluăm. Ne arată că am fi putut să facem mai bine decât am făcut, deși am dat 100% din resursele pe care le aveam în acel moment.

Faptul că permitem vinovăției să rămână prezentă într-un act trecut este o alegere de a sta în energii joase.

Dacă nu punem acceptare și iubire peste această vinovăție, ea devine o automutilare emoțională. Reîntoarcerea constantă în trecut pentru a retrăi acele emoții este o dependență, o reacție chimică creată de celulele corpului nostru, care ne întoarce la obiceiuri vechi.

Conectarea cu propria persoană este un aspect important. Conectarea autentică se produce în momentul în care permitem gândurilor să treacă și creăm un spațiu între ele. În acel spațiu gol, îl întâlnim pe Dumnezeu.

Ne confirmăm că suntem conectați cu Sinele de fiecare dată când ne regăsim în calitățile acestuia, precum: curaj, calm, claritate, compasiune, creativitate și conectare.

Cu cât devenim mai prezenți, cu atât mai mult permitem divinității să pătrundă în fiecare celulă a ființei noastre.



Te invit acum să te gândești la cea mai profundă traumă a ta, una care simți că îți impactează viața și astăzi. Îți reamintesc că nu ești gândurile tale, traumele tale sau atașamentele față de trecut. Ești o esență divină, o sclipire.

De exemplu, trauma mea provine din copilărie, când mama mea mi-a spus: „Degeaba ești frumoasă dacă ești proastă, pentru că frumusețea e trecătoare.” Această critică reflecta povestea ei, însă a rămas imprimată în mine.

Acum, știu că pot alege să nu mă las definită de această experiență. Așa poți face și tu. Permiteți să vezi trauma ca pe o oportunitate de creștere și evoluție. Sufletul nu are agendă, doar mintea contorizează și caută cancanul, pentru a-și hrăni egoul.

Iată mai jos un exercițiu prin care îți poți rescrie orice traumă și te poți elibera de semnificația dezastruoasă pe care ia pus-o:

Identifică acea experiență din istoria personală pe care o invoci de fiecare dată ca fiind una dintre cele mai mari traume ale tale. Amintește-ți acea experiență și ce ai făcut imediat după acel episod, ceva care ți-a adus plăcere. Apoi rostește-o cu voce tare și dă-i o notă amuzantă. Repet-o cu voce tare în această notă amuzantă până când simți că îți este indiferentă această experiență și te-ai detașat complet de ea.



Exemplu: „Am vrut să ies afară, dar am fost bătută și umilită de mama. Apoi am mers și m-am distrat cu prietena mea.”

Observă care sunt binecuvântările, darurile pe care le-ai primit trecând prin acel eveniment. Practic, ce ai decis tu pentru tine atunci?

După ce ai eliberat toate acele emoții stocate, ce este prezent la tine acum?

Exemplu: Acum înțeleg că, în ciuda tuturor dificultăților, am dobândit niște daruri care mă definesc și care îmi permit să navighez prin viață cu o forță și o bunătate aparte.





Din experiența și durerile vieții mele, am învățat să mă calibrez și să mă centrez. Atunci când apare o durere, iau lucrurile ca atare, văd ce pot face bun din acea situație, îmi pun inima la loc și merg înainte. În momentul în care văd cealaltă parte a monedei, durerea dispare.

Este un secret valoros pentru gestionarea emoțiilor și depășirea provocărilor. Toți oamenii se confruntă cu provocări; nimeni nu este lipsit de ele. Important este să învățăm să ne eliberăm de semnificația pe care i-am pus-o atunci.

Acest lucru îl putem face când înțelegem că suntem formați din identitate (minte și corp) și ființă. Identitatea este cea care suferă, care intră în atașamente față de traumele trăite. Ființa, în schimb, doar există și experimentează ceea ce și-a ales înainte de a veni pe Pământ.

Unul dintre secretele esențiale pentru a trece cu succes peste provocări este să evităm victimizarea. Când ne victimizăm, căutăm compasiune și validare din partea altora, ceea ce ne ține captivi în suferință. Dacă începem să spunem „Uite ce am pățit...!” și căutăm să plângem împreună cu ceilalți, rămânem în acel loc.

În astfel de situații, este necesar să găsim soluții pentru a trece peste provocări mai ușor. Puterea adevărată constă în a căuta și găsi continuu modalități mai ușoare de a depăși dificultățile.



Când povestim experiențele neplăcute din viața noastră, o facem adesea dintr-un spațiu de victimizare. Acest lucru nu doar că ne consumă energia, dar îi drenează de energie și pe interlocutorii noștri. Povestind, amplificăm acele trăiri, le reținem și rămânem atașați de trecut.

Exercițiul descris anterior este simplu, scurt și eficient pentru eliberarea de atașamentele față de traumele din trecut.

Imaginează-ți o monedă: pe o parte are durerea, iar pe cealaltă parte are bucuria, pacea, fericirea sau orice altă emoție pozitivă. Când simți durerea, întoarce moneda și concentrează-te pe partea pozitivă, observă-ți darul prezent.

Pentru a duce acest proces la nivelul următor, examinează fiecare arie din viața ta – financiar, familial, personal, vocațional, spiritual, sănătate – și identifică traumele asociate.

După ce le-ai identificat, te invit să începi un proces prin care să-ți dai voie să se așeze liniștea și acceptarea în viața ta.

Îți recomand acest exercițiu simplu și profund: ia-ți câte o fotografie cu părinții tăi în care sunt fiecare separați în imagine. Aceasta poate fi și pe telefon și privești în ochi în timp ce, cu voce tare, transmiți ceea ce simți și este adânc înrădăcinat în sufletul tău.

Viața ta curge prin ei, iar ei sunt sursa existenței tale.



Pentru următoarele 21 de zile, fii dispusă să-ți aloci 5 minute pe zi pentru ați echilibra relația cu părinții tăi. Stai de vorbă cu ei, iar dacă nu ai fotografii – deși acestea ajută mult – adu-ți părinții în fața ta prin intenție, sub o formă de lumină. Poți să le vezi înfățișarea sau, pur și simplu, să le simți energia și să îi aduci în fața ta sub forma unei lumini.

Timp de cel puțin 5 minute zilnic, uită-te pe rând la aceste fotografii.

Indiferent de ce s-a întâmplat după momentul creației tale, viața însăși este un dar. Acceptă orice sentiment negativ – furie, durere, frustrare – și transformă-le în iubire și recunoștință. Acest lucru nu este doar pentru tine, ci și pentru a evita transmiterea acestor traume către următoarele generații.

Este necesar să respiri frecvent conștient. Adu-ți atenția asupra respirației.

Acest exercițiu are rolul de a te conecta cu tine, de a aduce iubire și acceptare în relația cu părinții tăi, pentru a permite fluxului vieții și esenței vieții să curgă de la ei către tine.

Noi suntem copiii părinților noștri, iar ei ne susțin din punct de vedere energetic. Viața noastră curge prin ei, așa cum viața lor a curs prin părinții lor și tot așa, din generație în generație. Fie că îi cunoaștem sau nu, părinții, bunicii, străbunicii și strămoșii noștri sunt cei datorită cărora existăm.



Este necesar să ne plecăm capul în fața lor, să le aducem recunoștință și să-i onorăm. Facem acest lucru urmând câțiva pași, la care poți adăuga orice frază simți că te susține să te eliberezi de judecata adusă lor: Ia o fotografie cu părinții tăi (sau doar imaginează-ți că îi ai în fața ta).

Alocă 5 minute pentru fiecare părinte.

În timpul acestor minute, spune tot ceea ce simți în raport cu fiecare (furie, frustrare, judecată, recunoștință etc.) și următoarele fraze de onorare:

Dragă mamă, tu ești mama mea și doar mama mea. Eu sunt copilul tău și doar copilul tău. Am fost în uterul tău timp de 9 luni, apoi m-ai născut cu riscul de a muri. Viața a venit la mine prin tine și viața este cel mai mare dar. Îți mulțumesc pentru asta!

Mamă, primesc iubirea ta așa cum este ea, fără să o judec și fără să aștept să fie altfel.

Sunt conectată cu tine prin iubire. Tu ai destinul tău și eu am destinul meu.

Te-am judecat, draga mamă... m-am crezut mai... când, de fapt...

Îți mulțumesc pentru toate darurile oferite.

Te respect, te onorez, ești și vei rămâne mereu mama mea, iar eu copilul tău.



Onorez destinul tău și îți mulțumesc pentru viață și pentru tot ce mi-ai oferit. Primesc viața de la tine cu tot ce vine ea, la prețul plătit de tine și cu prețul pe care eu îl voi plăti sau l-am plătit deja.

Eu sunt mai mică, tu ești mai mare. Tu dai și eu primesc.

Mulțumesc, dragă mamă. Cu respect și cu smerenie, mă înclin în fața ta și-ți cer permisiunea de a fi diferită.

Dă-mi, te rog, binecuvântarea ta de a fi fericită după cum aleg eu. Te iau în inima mea pentru totdeauna și, când va veni vremea, ne vom revedea.

Spune aceste fraze cu voce tare. În timpul exercițiului, dacă simți furie sau alte emoții negative, exprimă-le verbal:

Exemplu: „Dragă mamă, vreau să știi că sunt furioasă pe tine. Am permis să mă simt umilită, mică, neiubită și neprimată în familie. Înțeleg că ai făcut ce ai știut mai bine, dar am nevoie să scot la suprafață și să mă eliberez de furia asta, care nu îmi mai este de folos acum.” ș.a.

Acest exercițiu, repetat timp de 21 de zile, te va susține să dizolvi tot ce este toxic în relația cu părinții tăi, îți va permite să simți iubire față de ei și să îți iei locul de copil al părinților tăi în structurile tale familiale.



Pentru tatăl tău, frazele de onorare pot fi în următorul fel:

Tu ești tatăl meu și doar tatăl meu. Eu sunt copilul tău și doar copilul tău. Acum îți dau locul de tată al meu și îmi iau locul de copil al tău.

Tată, acum te înțeleg și primesc iubirea ta așa cum este ea, fără să o judec și fără să aștept să fie altfel. Sunt conectată cu tine din iubire.

Te onorez, tată, și onorez experiența. Tu ai destinul tău și eu am destinul meu. Te respect, te onorez, ești și vei rămâne mereu tatăl meu, iar eu copilul tău. Onorez destinul tău și îți mulțumesc pentru viață și pentru tot ce mi-ai oferit. Primesc viața de la tine cu tot ce vine ea, la prețul plătit de tine și cu prețul pe care eu îl voi plăti sau l-am plătit deja. Tu ești tatăl potrivit pentru mine și eu sunt copilul potrivit pentru tine. Tu ești mai mare, eu sunt mai mică, tu dai și eu primesc, dragă tată, și sunt fericită că ai ales-o pe mama. Voi doi, pentru mine, sunteți părinții potriviți, exact așa cum sunteți. Și dacă ați fi fost chiar și puțin diferiți, eu nu aș mai fi existat. Viața a venit la mine prin tine și viața este cel mai mare dar. Îți mulțumesc, dragă tată! Cu respect și smerenie, dă-mi, te rog, binecuvântarea ta să fiu fericită așa cum aleg eu. Te am în inima mea pentru totdeauna.

Observă cum te simți după efectuarea acestui exercițiu. Este posibil ca în primele zile să îți vină greu să îți privești părinții în ochi timp de 5 minute. Vor apărea tot felul de emoții și lasă-le să fie. Odată eliberate, te vei simți ușurat/ă.

Pentru a vedea în ce măsură permiți energiei să curgă prin tine de la părinții tăi, îți recomand următorul exercițiu:



Închide ochii și imaginează-ți două borcane în plexul tău solar (aproximativ o palmă sub piept).

Vizualizează cum, printr-un canal de lumină infinită și absolută, curge energie în cele două borcane, de la Sursa Primordială prin creștetul capului tău.

Într-un borcan curge energie de culoare mov, iar în celălalt borcan curge energie de culoare aurie.

Observă cantitatea de energie care curge în fiecare borcan.



Cât la sută sa umplut fiecare dintre ele?

Permite energiei să curgă până când borcanele se umplu și se prelinge această energie. În momentul în care se întâmplă acest lucru, vei simți completitudine și susținerea părinților tăi, care îți vor da puterea de a-ți crea relația de cuplu dorită, de a-ți așeza finanțele și de a aduce echilibru în toate ariile vieții tale, după cum intenționezi.

Acest exercițiu simplu te susține să primești energie de la părinții tăi și să te conectezi cu ei și darurile care ți le-au oferit. În borcanul de culoare mov curge energia de la mamă, iar în borcanul de culoare aurie curge energia de la tată. Observă dacă este blocat fluxul de energie cu unul



dintre ei și continuă în zilele următoare să faci aceste două exerciții. Vei simți vitalitate și poftă de viață făcând aceste exerciții, deoarece permiți fluxului energetic să curgă într-un ritm firesc.

Exercițiile propuse în acest capitol te vor trece prin multe stări și te vor pune față în față cu tine însuși/însăși. Ele îți vor permite să te redescoperi, să te conectezi cu părinții și strămoșii tăi, să onorezi și să accepți destinul tău, primind astfel energia și susținerea întregului tău neam.

Iubeștete, renunță la a mai fi lipsit/ă de respect față de tine.

Acum că te-ai încărcat cu energie de la părinții tăi, te invit să te întrebi: Eu aș iubi un om ca mine?

Când te privești în oglindă, ce simți față de tine? Te privești cu ușurință în ochi, te încurajezi, te apreciezi sau îți eviți privirea? Simți apreciere, iubire, inspirație, bucurie pentru omul frumos care ești? Ce simți mai exact? Ce îți spui?

Observă ce simți în momentul în care te privești; oglinda este un instrument care îți arată cât de mult te iubești.

Când măștile dispar, rămâi tu, autentic/ă, în oglindă și oriunde mergi.

Un act de iubire față de tine poate fi simplu. Poate însemna să dormi mai mult, să citești, să scrii gândurile tale, să te plimbi, să bei un ceai fierbinte, să ieși singur/ă la o cină, să faci lucruri care îți fac plăcere să le faci și te încarcă.



Când te iubești pe tine, îi iubești și pe ceilalți. Devii o lumină care atrage și inspiră, precum un magnet. O persoană care se iubește, are grijă de corpul, mintea, sufletul său și atrage în jur oameni care doresc să fie asemenea ei.

Să te iubești pe tine, din punctul meu de vedere, este singurul TREBUIE în viață. Când te iubești pe tine, nu mai aștepti să fii iubit/ă din exterior. Ești complet/ă, ești bine cu tine în orice loc și în orice situație te-ai afla. Ești o persoană de nezdruccinat, echilibrată și bine împământănită, care nu mai permite celorlalți să îi spună cine este. În schimb, te asculți și te accepți așa cum ești și îți dorești să devii din ce în ce mai bun/ă pe zi ce trece, să fii inspirat/ă de tine tot mai mult.

O persoană care se iubește pe sine este egoistă doar în a oferi celorlalți mai multă iubire. Este o persoană care își respectă timpul, resursele și care alege cu discernământ cui își oferă iubirea, atenția și resursele.

Când te privești în oglindă și ajungi la tine însuși/însă-ți, acele voci din capul tău care rulează continuu dispar. În locul lor, rămâne conexiunea cu sufletul tău și cu Sursa.

Viața ta este creația ta. Poți alege să începi chiar acum să-ți construiești un viitor frumos.

Renunță să crezi că ai timp nelimitat. Trăiește fiecare clipă din plin. Fiecare secundă este o intersecție care îți poate schimba direcția vieții tale, prin alegerea pe care o iei.



Viața pe care o trăiești acum este rezultatul acțiunilor tale, conștiente sau inconștiente. Chiar și cele mai dureroase experiențe pe care le-ai trăit au fost lecții alese de sufletul tău pentru a ajunge unde ești astăzi. Chiar și în acest moment crezi.

Atunci când te vezi pe tine, îi vezi pe toți. Iar când îi vezi pe toți, te vezi pe tine. Atât de simplu. Separarea percepută de minte dispare și rămâne doar conectarea la nivel de suflet.

În acel moment, tot ce știai despre tine, tot ce credeai despre tine devine nou. Renunți la tine pentru a fi noi. Practic, se transformă și devine „Eu în favoarea noastră”.

Reconectarea cu tine este reconectarea cu noi – mintea ta, corpul tău, sufletul tău și divinitatea. Este reconectarea cu familia, cu părinții, cu strămoșii și cu persoanele noi care vin în viața ta, cu tot ce te înconjoară.

Poartă-te cu tine așa cum meriți și îți dorești să se poarte ceilalți cu tine.

„Dragă suflet, poartă-te pe tine cu iubire și atenție, azi, mâine și în fiecare zi. Atunci când îl vei întâlni pe celălalt, poartă-l cu iubirea cu care o mamă își poartă copilul. Poartă-l cu blândețea razelor soarelui și cu entuziasmul unui copil când e la joacă.

Poartă-te cu tine și cu ceilalți așa cum ai vrea să fii purtat.



Ești creatorul vieții tale. Ai în tine tot ce ai nevoie pentru a-ți manifesta dorințele. Ai lumină, ai iubire, ai tot.

Chiar dacă uneori te îndoiești, chiar dacă uneori pare greu, amintește-ți că nu ești niciodată singur. Viața ta curge prin tine, plină de sens, iubire și conexiune.

Fii recunoscător pentru tot ce ești și tot ce ai. Împărtășește iubirea cu ceilalți. Ești binecuvântat/ă să fii aici!

Viața este o operă de artă pe care o crezi zi de zi. Pensula este intenția ta, iar culorile sunt experiențele tale. Pânza este realitatea în care trăiești. Fă din ea cea mai frumoasă capodoperă.

Niciodată nu ești singur/ă. Ai tot ce îți trebuie chiar în interiorul tău. Lumina este acolo, iar tu ești creatorul!



Capitolul 6:

*Trăiește-ți
visul visat!*



Mesajul pus pe frigider din ultimele două luni care mă ancorează este: „*Visul tău este deja realizat. Meriți tot ce ai în viața ta.*”

În acest moment sunt anxioasă și pe cale să intru în burnout, așa că aleg să aduc prin intenție versiunea mea din viitor și stau la vorbă cu ea.

Îmi zâmbește cu putere și încredere și spune:

„Draga mea, oricât ai fi de speriată, de confuză și descurajată, oricât de mulți oameni s-au dezis de tine, oricâte provocări ai întâmpinat, oricâte gânduri ți-au venit să renunți, după cum vezi, ai ales să-ți urmezi calea. Ai ales să crezi, să visezi, de la o zi la alta, tot mai îndrăzneț. Chiar dacă fizic ai fost lipsită de resurse, zi de zi te-ai concentrat să devii mai mult și ți-ai deschis auzul către ceea ce sufletul tău îți șoptea. Ai continuat să mergi, să crești, să sperii, să visezi, până când acțiunile tale, rând pe rând, au adus roadele.

Femeie, ai încredere în tine, ai încredere în mine, cea din viitor, că te susțin și te trag în realitatea asta! Ridică-te de fiecare dată când cazi și mergi tot înainte. Ești mare, ești puternică, ești o femeie divină! Uită-te la tine și, oricât de greu îți este acum, eliberează-te și continuă să mergi! Tot



timpul Dumnezeu te așteaptă acasă și te prinde de fiecare dată când cazi. Îți sunt alături și te poți baza pe mine, la fel cum și eu mă bazez pe tine.

Te asigur că durerea prin care treci acum ți-a dat darul autenticității, viziunii, carismei, impecabilității, prosperității și al suveranității. Acum este momentul în care te rupi în bucăți pentru a deveni. Acum este momentul în care dai naștere unei versiuni extraordinare a ta. Ai răbdare cu tine și **CELEBREAZĂ, CELEBREAZĂ, CELEBREAZĂ!**

Să-ți trăiești visul visat și să fii pe calea sufletului tău este cel mai îndrăzneț și puternic lucru pe care îl faci pentru tine și pentru lumea întreagă.

Odată cu trăirea acestui vis, te-ai completat pe ceea ce înseamnă să fii în energie masculină funcțională, iar acum poți recunoaște bărbății.

Te-ai completat pe ceea ce înseamnă energie feminină funcțională și îți dai voie să fii femeie. Acum înțelegi ce înseamnă să fii completă, să accesezi ambele energii în viața ta, fiecare atunci când îți este necesară, în funcție de context, fără să consideri că una este inferioară sau superioară celeilalte. Tu poți orice, ai încredere și continuă să mergi! Eu sunt aici să te susțin.”

Îmi era absolut necesar un astfel de dialog interior să mă pot ancora și echilibra.



Acum sunt încrezătoare și pregătită să dau din ceea ce conțin din plin.

Mă uit cu recunoștință la tot ceea ce am devenit anul acesta, la provocările pe care le-am întâmpinat, dar mai ales la cât de puternică m-am ridicat de fiecare dată. Mă recunosc pentru hărnicia pe care o conțin, pentru impecabilitate, responsabilitate, încredere, excelență, putere, iubire, blândețe, voință și curaj.

Te invit să-ți iei câteva momente cu tine și să-ți faci o retrospectivă cu ceea ce ai experimentat în ultimele șase luni. Am încredere că vei identifica lucruri extraordinare despre tine, care îți vor da puterea să mergi tot înainte. Planeta asta este a ta și are nevoie de tine!

Să trăiești visul visat înseamnă să fii cu adevărat fericit/ă și împlinit/ă cu ceea ce ai ales, cu ceea ce simți că este sădit în interiorul tău și menit să fie pentru tine. Să-ți pui în lume frumusețea pe care o conții și să accepți inclusiv acele umbre, acele părți care există cu atât de multă iubire.

Să trăiești în propriul tău vis înseamnă să te contopești cu el. Este tot ceea ce îți dorești să se întâmple mai frumos pentru tine și se întâmplă.

Singurul lucru care te împiedică să-ți trăiești visul este o poveste pe care ți-o spui. Viața este un dar și ne oferă posibilitatea, privilegiul și responsabilitatea să dăm ceva înapoi devenind mai mult.



Să trăiești în propriul tău vis este alegerea de a ieși din cutie, din gânduri distructive, din tipare, traume, suferințe, neputințe și istorii personale. Este alegerea de a te opri din a te folosi de scuze, înțelegând că scuzele omoară performanța și că acțiunile susțin performanța.

Subliniez faptul că atunci când îți dai voie să experimentezi fără să ai așteptări, începi să vezi ce este potrivit pentru tine. Atunci descoperi calea, adevărul și viața, descoperi care îți este misiunea și care îți este viziunea. Te descoperi pe tine întru totul.

Orice vis ai avea, este necesară implicarea, dăruirea, pasiunea, răbdarea, perseverența și consecvența. Altfel, devii prizonierul unui obiectiv.

Când ai un vis, îți recomand să stai de vorbă cu tine și să îți stabilești cât timp ești dispus să îți dai pentru a crea și a permite să se maturizeze acel vis. Să ai acel succes, acea relație, să trăiești acea iubire, să dobândești acea înțelepciune, să ai suma dorită în contul bancar... Cât timp îți dai? Care sunt acțiunile concrete pe care alegi să le faci în fiecare zi?

Ceea ce pe mine m-a susținut să reușesc de fiecare dată când am visat la ceva este faptul că mi-am creat în permanență discipline noi, de vibrație înaltă, care m-au susținut în direcția dorită. Făcând puțin câte puțin, din aproape în aproape, la un moment dat, fără să îți dai seama, devii mai mult. Și ajungi să transformi realitatea dorită în



realitatea trăită. Totuși, acest lucru, din punctul meu de vedere, nu este posibil fără să fii dispus să muncești și să plătești prețul necesar pentru a trăi acel vis.

Prețul acesta poate fi plătit în multe feluri. Nu mă refer doar la aspectul financiar. Este vorba despre timp, energie, bani, implicare, seriozitate, determinare, anduranță, factori externi ce te pot destabiliza.

Responsabilitatea și pasiunea, deși par a fi la poluri opuse, ele sunt perfect aliniate.

Atunci când le combinăm, se creează o simbioză. Mulți oameni sunt pasionali, dar fug de responsabilitate, astfel încât pasiunea rămâne doar în interiorul nostru, fără ai da ocazia să contribuie în lume. Alții sunt responsabili, dar lipsiți de pasiune, făcând lucrurile doar pentru a bifa activitățile zilnice. Aceștia sunt acei oameni care execută, dar se sting pe interior, fiind lipsiți de pasiune.

Un om care își asumă atât responsabilitatea, cât și pasiunea, este un om care trăiește în echilibru. Este un om care își accesează puterea personală și devine de neoprit.

Un om care este pasionat și care este responsabil devine o autoritate pentru oameni, care este de neoprit din misiunea lui.



Pasiune
+ **Responsabilitate** = **Autoritate** => **Om de neoprit pe calea misiunii lui.**

Un exercițiu pe care îl recomand este să îți setezi intenții pentru modul în care dorești să te simți întreaga săptămână.

Numește acele moduri în care vrei să te simți pe parcursul fiecărei zile, găsește cuvinte care reprezintă aceste feluri de a fi și folosește-le pe întreg parcursul zilei, astfel încât să le aduci în realitatea ta.

Exemplu: Astăzi intenționez să fiu în unitate, voi folosi cuvinte precum contribuție, aduc oamenii la un loc, aduc valoare oriunde aş merge, simt că aparțin oamenilor, că aparțin lumii, că lumea îmi aparține.

Pe lângă intenție și stabilirea modurilor în care vrei să te simți, te invit să îți notezi și acțiunile care te vor susține să te simți așa cum îți dorești.

Exemplu: Merg la o petrecere și iau o sticlă de vin, în felul acesta contribui, simt că aparțin și sunt în unitate cu toți ceilalți.

Responsabilitatea este despre alegerile pe care le facem permanent și despre asumarea consecințelor.



A fi responsabil înseamnă să îți trăiești viața după propriile reguli, în timp ce impactezi într-un mod frumos atât pe tine, cât și pe ceilalți. Responsabilitatea înseamnă să fii perseverent în ceva, oricât de provocator ar fi.

Responsabilitatea este instrumentul ce susține orice lucru pe care îl alegi și îți facilitează posibilitatea de a învăța orice în momentul în care îți dedici timp, energie și resurse în direcția potrivită.

Practic, oricine îți dorești tu să fii, poți deveni fiind disciplinat/ă în acțiunea pe care ți-ai ales-o.

Disciplinele pot fi de vibrație înaltă sau de vibrație joasă. Toți oamenii sunt disciplinați, doar că diferența vine din vibrația acelei discipline.

Așadar, dacă îți dorești să fii un om de neoprit, să fii o autoritate în viața ta, acceseazăți pasiunea, dă-ți voie să devii un om responsabil și disciplinat. Pornește în a face acțiunile potrivite care te duc acolo.

Aparent, acest lucru pare greu, dar fiecare dintre noi avem mai multe visuri. Este foarte important să setăm ce este prioritar pentru noi în acest moment. Se poate întâmpla ca, având mai multe visuri, să avem atât de multe acțiuni de făcut încât ele să se suprapună, să se bată cap în cap și să devenim frustrați de faptul că întârziem să ajungem să trăim în oricare dintre visurile noastre, doar pentru că le-am suprapus.



Recomandarea mea este să observi care este cel mai arzător vis al tău. Care este visul pe care îți dorești să-l trăiești acum? Prioritizează acel vis. Apoi, pe parcurs, adaugă acțiuni care să te susțină și în următoarele visuri. Însă, întotdeauna, rămâi focusat și centrat pe visul pe care ți-l dorești cel mai tare.

„Imun la durere sau pasiv la plăcere?”

Gândurile ne creează realitatea. În momentul în care observăm că avem o rezistență în a trăi succesul, orice ar însemna succes pentru noi – poate familia dorită, poate o anumită sumă în cont, poate sănătatea, etc. – este important să devenim conștienți ce înseamnă mai exact succesul pentru noi.

Scrive pe o foaie de hârtie tot ce îți trece prin minte când te gândești la succes. Ce reprezintă pentru tine succesul? Cum arată? Ce crezi despre oamenii care au succes? Cum se comportă? Cine ești tu având succes? etc.

Observă care sunt gândurile care te susțin și care sunt gândurile negative care îți trec zilnic prin minte despre succes, în toate domeniile vieții tale (carieră, relații, sănătate, dezvoltare personală și spirituală, familie, hobbyuri).

Dă-ți o notă de la 1 nesatisfăcător, 10 dumnezeiesc, pentru modul în care te simți, în raport cu fiecare sector în parte. Stabilește-ți la ce nivel vrei să ajungi în raport cu fiecare arie din viața ta și creează-ți discipline noi ce te susțin.



Tot ceea ce este iluzie piere, tot ceea ce este adevăr este etern. Iubirea este eternă.

Apoi „Cere și ți se va da.”

De fiecare dată când ne dorim ceva, este important să înțelegem că dorința vine dintr-un spațiu de lipsă. În spatele oricărui blocaj se află o dorință a egoului. Lucrurile se transformă prin alegere. Când faci alegerea de a nu mai fi în lipsă, deja ai integrat.

Practic, dorința apare tocmai pentru a ne satisface o nevoie de control, aprobare sau siguranță. În momentul în care identificăm această dorință și suntem dispuși să renunțăm la nevoia care o generează, eliberăm presiunea și intrăm în acceptare, în detașare.

Orice îți dorești, dorința te împiedică să ai. Renunțând la dorință, accesezi ființa. Sinele tău nu are nicio dorință, el doar este.

Identitatea este cea care își dorește, dar ea servește sinele. Așadar, dacă nu îi dai tu de treabă minții, îți dă ea ție.

Observă ce dorință ai și ce nevoie se află în spatele acelei dorințe. Nevoia de control, aprobare sau siguranță?

Întreabă acea parte din tine dacă este dispusă să renunțe măcar puțin la nevoie. Mai întreab-o încă o dată, cu blândețe și răbdare, până simți că ai eliberat pe deplin acea nevoie.



De fiecare dată când îți dorești, nu poți avea, pentru că e imposibil să îți și dorești și să ai ceva în același timp. Spre exemplu: dorește-ți să stai în picioare și pe scaun în același timp, cât de realizabil este? Deloc. La fel și cu dorințele tale. Ca să ai, e necesar să renunți la atașamentul față de dorință. Cu cât îți dorești mai tare ceva, cu atât mai tare respingi acel lucru. Sunt precum doi magneți ce se resping.

Ce poți face este să renunți la dorință și să devii detașat, fie că acel lucru se întâmplă sau nu. Tocmai asta este frumusețea, lucrurile se întâmplă atunci când cerem dintr-un spațiu de acceptare.

În final, îți doresc să nu mai dorești, ci să te detașezi și să intenționezi.



Capitolul 7:

*Fubire în tot
și toate*



De curând, am înțeles că impecabilitatea nu constă în perfecțiunea ordinii, ci în starea mea interioară. Am acceptat că pot pleca de acasă lăsând lucruri neterminate, rămânând însă concentrată și împăcată cu mine.

Aceasta este lecția iubirii – o lecție despre cum să fii tu, în toate formele tale, fie că ești „călcat”, fie că ești „șifonat”.

Iubirea este în tot și toate. Este forța care unește, care ne face să trăim și să ne acceptăm pe noi înșine și trecutul nostru. Iubirea este Dumnezeu, iar unde este Dumnezeu, nu există frică. Iubirea înseamnă să ne eliberăm de lanțurile fricii, de toate limitările care ne țin pe loc, de control.

Cred că oamenii adevărați caută naturalețea, o calitate tot mai rar întâlnită, mai ales la femei. Multe femei tind să adauge tot felul de „straturi” pentru a atrage atenția unui bărbat. Însă, în realitate, acei bărbați caută autenticitatea. Dacă nu ești tu însă-ți de la început, se ajunge la despărțire, tocmai pentru că omul își dă seama că persoana de lângă el nu este cea reală.

Un om adevărat te va vedea dincolo de aspectul exterior și va aprecia curățenia ta interioară. Exteriorul este doar un detaliu. Atunci când reușești să faci această conexiune, relația se va clădi pe o fundație solidă.



Răbdarea este cheia în astfel de situații, iar simplitatea este de neprețuit.

Impecabilitatea, așa cum o văd acum, este în sufletul nostru. Este ceea ce oferim celorlalți – în curățenia inimii noastre, în puritatea intențiilor noastre. Este exact ceea ce dăruim lumii din interiorul nostru.

Atunci când iubim prezentul nostru exact așa cum este, ne vindecăm trecutul și ne construim viitorul. Asta este cheia, asta este esența: să ne predăm iubirii.

Da, iubirea din prezent se aplică ținând cont de faptul că timpul este pe două direcții: trecut și viitor. Pentru a putea fi cât mai mult în prezent și pentru a ne iubi cu suma tuturor calităților și imperfecțiunilor noastre, este necesar să închidem toate conversațiile interioare și tot ceea ce nu ne dă pace în legătură cu trecutul nostru, fie el personal sau profesional.

Ca să te poți aduce în prezent, există multe metode, iar aici îți voi da câteva dintre exemplele pe care eu le folosesc.

Fie o faci prin intenție și te aduci în „aici și acum”, fie îți imaginezi un miros anume sau miroși efectiv o plantă sau un parfum. Fie îți pui intenția să fie prin contemplare, fie dai voie gândurilor să treacă pe lângă tine, indiferent de forma lor. Fără să alimentezi gândurile, ci doar spui: „Ok” și le lași să plece.



Exemplu: Ți-a venit gândul „Nu știu ce să fac în situația asta...” și, în loc să stai pe el și să desfaci firul în patru, de ce și cum, îi spui „Ok” și îl lași să plece.

Așa ai să descoperi că între două gânduri există Dumnezeu, în acea liniște, în acea clipă, în acea completitudine.

Iubirea trăită în prezent ne susține să ne creăm viața așa cum ne-o dorim. Ea ne susține viitorul și, în același timp, ne pansează, oblojește și îngrijește trecutul, rafinându-l și oferindu-i acceptare. Doar renunțând la semnificația pe care am pus-o peste trecutul nostru putem trăi cu adevărat în prezent și ne putem crea conștient viitorul.

Iubirea este acea căldură care topește orice rezistență din tine, care te susține ca tot ce este aliniat cu sufletul tău să devină realitate.

Sufletul tău are nevoie de atât de puține lucruri pentru a fi fericit, liniștit și împlinit. Totul este atât de simplu, dar noi, oamenii, de cele mai multe ori trăim într-un paradox. Ne place senzaționalul, cancanul, să complicăm lucrurile și astfel ne îndepărtăm de ceea ce contează cu adevărat: de iubire.

Atunci când îți însușești iubirea de sine, simți că ești în permanență ghidat și protejat. Simți că orice alegi să faci este alegerea potrivită a acelui moment.



Lecțiile vieții sunt testări supreme ale capacității noastre de a iubi, de a ieși din compromis și de a deveni conștienți de propria valoare. În momentul în care punem iubire peste orice provocare, acea provocare se dizolvă. Iubirea transformă tot ce este de vibrație joasă, iar ceea ce este de vibrație înaltă se amplifică.

Recunoștința este o extensie a iubirii pentru tot ce există. Este instrumentul prin care aducem mulțumire și iubire față de tot ceea ce este în viața noastră. Ea conține armonie, echilibru și ne susține să creștem. Iubirea este cheia care ne armonizează inima și ne susține să trăim o viață cu rost, o viață în care înflorim pe toate planurile. Am auzit des cum că opusul iubirii este ura, când, de fapt, opusul iubirii este controlul. Vrei să ai iubire în viața ta? Renunță la control.

Pentru mine, iubirea este atunci când, printr-un simplu gest de a privi omul în ochi mă susține să-L simt pe Dumnezeu.

Iubirea pentru mine este un act desăvârșit de dăruire. Atunci când te dăruiești ție și când te dăruiești celorlalți ești complet detașat și pregătit să primești iubire. Ca să te poți dăruia celorlalți este necesar, în primul rând, să i te dăruiești Lui, apoi ție, apoi lor. Pentru mine, iubirea este cel mai frumos, mai complet, mai simplu și mai împlinitor sentiment pe care îl poate trăi cineva. Conținem atât de multă iubire, încât ne-am luat angajamentul de a veni pe această planetă, de a ne lua



corp și tocmai să experimentăm și să evoluăm.

Faptul că această carte există, o ții în mână și ai parcurs-o până aici, este un mare act de iubire. Iubire față de tine, iubire față de mine și propriul cuvânt, iubire față de toți ceilalți. Îți mulțumesc pentru timpul pe care ți-l aloci să fim aici împreună. Îți mulțumesc pentru deschiderea ta de a evolua și îți mulțumesc că, prin tine, merge mai departe iubirea care curge prin mine.

Conținem atât de multă iubire și curiozitate încât suntem dispuși să uităm tot ce am fost vreodată, suntem dispuși să ne dăm o șansă să experimentăm viața aici pe pământ, suntem dispuși să ne regăsim unii pe ceilalți dincolo de limitările corpurilor.

Nu există ceva mai frumos de atât. Iubirea este trăire, este bucurie, este încredere, recunoștință, curaj. Iubirea este o contopire a tot ceea ce există între cer și pământ.

Este liniștea care te cuprinde în orice loc te-ai afla, este o siguranță și o certitudine. Pentru mine, iubirea este totul.. Este adevizul care unește și contopește inimile care, deși se credeau pierdute, ele sunt întotdeauna pe aceeași pagină. Sunt perfect aliniate cu planul pe care și l-au ales.

Ești iubire! Atât de mult s-a iubit Dumnezeu pe El încât a vrut să se vadă în milioane și milioane de bucăți, tocmai ca să se inspire pe El și să-și ofere posibilitatea de a se redescoperi prin prisma ta și a tuturor celor aproximativ opt milioane de oameni.



Cu cât ne iubim mai mult și suntem împăcați cu ceea ce suntem, cu toate părțile din interiorul nostru, cu atât mai frumoasă și așezată este viața pe care ne-o creăm. Cu atât mai bucuros este sufletul nostru. Iubirea te face să fii precum o sticlă topită care poate prinde cu ușurință orice contur.

Este o iluzie când spunem că opunem rezistență iubirii, când de fapt noi am spus da iubirii încă din momentul conceperii. Noi tânjim după iubire, dar de cele mai multe ori alimentăm gândurile care vin sub forma de frică și control. Un om deschis să iubească este un om dispus să piardă totul în orice moment, este un om care pune totul în mâinile celuilalt, sperând că este un act reciproc.

Nu există un om care să nu iubească ceva pe lumea asta. Oricât de trist ar fi, oricât de ranchiunos și cu sufletul împietrit, el tot iubește ceva, fie chiar și acea versiune a lui ursuză.

Are o singură formă, dar capătă valențe diferite. Iubirea este precum acel unu din matematica de pe tabla înmulțirii, pe care, cu orice număr îl înmulțești, dă exact aceeași sumă.

Iubirea este atunci când ai 0 regrete și deplină acceptare. Este măiestria de a te primi și îmbrățișa în interiorul tău chiar și atunci când greșești.

Majoritatea dintre noi suntem atașați de povestea personală, de dramele și tragediile pe care leam experimentat



în trecutul nostru. Totodată, toată această poveste personală vine cu acel atașament care este precum un lanț care ne țin pe loc și ne îngreunează viața.

Iubirea este instrumentul care unește lumi, unește oameni, unește inimi, unește corpuri, unește gânduri, unește tot. Iubirea este tot, iubirea este Dumnezeu. Cu cât extindem mai mult iubirea, cu atât facem loc în inimile noastre recunoștinței.

În momentul în care pui iubire peste orice provocare, iubirea se produce. Iubirea este cheia sol care ne armonizează inima.

Recunoștința este liantul care ne susține să facem pace cu trecutul, iar gratitudinea este puntea ce ne susține să pășim în viitor.

Cu cât dai volumul minții mai încet, cu atât dai muzica sufletului mai tare.

Nimeni, niciun om de pe planeta asta, nu este privat de iubire. Toți conținem iubire, suntem iubire!

Atunci când vrei ca un copac să aibă roade și niște fructe sănătoase și frumoase, este necesar să fii atent cu ce îi uzi rădăcina.

Acum privește în realitatea ta și îți vei da seama cu ce te-ai hrănit până acum. Ce ai pus la rădăcina copacului tău, dar mai ales ce îi pui de acum înainte? Un copac, chiar dacă poate a fost udat cu benzină la rădăcină, el



poate fi scos din pământ, curățat, îngrijit și replantat, având șanse să rodească din nou. Practic, primește o nouă șansă datorită iubirii cuiva în raport cu el. Dar tu, mai ales că nu ești copac, ai o multitudine de șanse să reușești să iubești din nou și din nou. Am încredere totală că îți vei crea discipline de putere care să te susțină să trăiești în iubire și bucurie, zi de zi.

Fii tu! Strălucește, îndrăznește, cucerește, că El mereu te păzește. Te veghează, te ghidează și deseori te testează. Știu că deseori te temi și ai încetat să sperî, că viața este frumoasă chiar de a fost și dureroasă. Realitatea ți-o clădești, după cum zilnic gândești. Iubirea deloc nu doare. Ea este vindecătoare, îți deschide căile către alte suflete. Către tine, cel care ești parte din mine, lumi Celești.

Fiindcă a Ta este puterea, iar a Lui, Împărăția. Dragă suflet, vreau să-ți spun că iubirea nu stă în drum. Iubirea este rodită acolo unde-i primită. Odihnește-te în iubirea Lui și protejează-ți odihna iubind, iar zilnic sufletul îl vei avea zâmbind. Joacă-te și roagă-te! Fructifică ceea ce ai, zâmbește și chefuiește, că doar așa se trăiește. Rămâi curios să explorezi, lumea toată să o vezi. Roagă-te, zâmbește și trăiește și iubirea ți-o înmulțește.

Este atât de frumoasă iubirea și în atât de multe forme, încât ai nevoie, în primul rând, de tine să o poți experimenta, să te poți conecta.



Ca tu să poți fi în conexiune cu tine, este nevoie să îți dai voie să stai la vorbă cu tine. Ca să poți sta la vorbă cu tine, să te auzi, să te asculți, să-ți înțelegi emoțiile, este necesar să vrei să faci asta și să-ți dai timp. Timp pentru a reflecta, pentru a te conecta, pentru a te ruga, pentru a celebra și a te vedea. Rugăciunea este o modalitate prin care îți aloci iubire de sine prin simplul fapt că stai la vorbă cu tine.

Rugăciunea, totodată, este acea autostradă care face legătura între suflet și Sursă. Este autostrada prin care primim răspunsurile pe care le cerem.

Conectarea apare când noi acceptăm să ne armonizăm cu sufletul nostru. Acceptăm să primim ce este menit pentru noi. Și pentru asta ne întoarcem tot la discipline. După cum vezi, au o mare importanță disciplinele noastre și alegerile pe care le facem.

Sunt oameni care umblă pe stradă, deși ei sunt morți de mult. Știu că sună dur, dar te invit să-i privești. Ai să-i recunoști rapid. Sunt acei oameni resemnați, lipsiți de asumarea responsabilității, depresivi, acriți de ei și de viață. Sunt acei oameni care trăiesc doar pentru că nu au murit în somn și ce fac este să mute mâncarea din frigider la toaletă. Oameni care doar trăiesc, fără săși asume să trăiască o viață cu rost. Dar, totodată, sunt oameni care dau 100% în misiunea lor și își aduc contribuția în lume prin ceea ce sunt și devin constant.



Un om care se iubește și iubește este un om care simte că, din zi în zi, înflorește și strălucește. Un om care și-a stins flacăra pasiunii din interiorul lui este un om care trăiește. Înmulțește tot ce ai mai frumos în viața ta prin recunoștință.



Capitolul 8:

*Mergi în lume
și greșește*



Intenția acestui capitol este să te inspir să greșești și să-ți iei învățăturile din ele, fără să repeți aceleași greșeli de două ori. O bună perioadă de timp am avut credința despre mine că sunt perfectă. Refuzam să văd orice imperfecțiune din interiorul meu și asta venea la pachet cu o mare presiune pe care o puneam eu pe mine. Faptul că eu nu îmi permiteam să greșesc sub nici o formă era o adevărată pedeapsă pe care mi-o dădeam singură. Eram cel mai mare critic al meu și oricâte reușite, în orice domeniu aveam, tot nu era suficient pentru partea mea critică. De mic copil am simțit nevoia să fiu văzută de către părinții mei și mi-am format credința cum că voi fi văzută doar dacă sunt copilul perfect. Această credință ma susținut să fac de cel puțin trei ori mai mult decât frații mei, tocmai pentru a mă simți văzută, iubită, apreciată.

Eram acel copil care făcea totul fără să iasă din cuvântul părinților, acel copil de nota 10 care merita o îmbrățișare, acel copil care nu se putea odihni decât atunci când îi vedea pe părinții ei că se odihnesc. Și îi vedeam rar, chiar foarte rar, în special pe mama. La fel de rară ca odihna, era prezentă în familia noastră celebrarea. Iubeam să văd cum ne strângeam vara întreaga familie în curte și petreceam. Au fost puține astfel de momente pe cât mi-aș fi dorit.



În schimb, hărnicia este trăsătura preluată de la bunica maternă, Marin Maria, care acum câteva zile a împlinit vârsta de 87 ani. Draga de ea, ne transmitea prin toți porii că în viață trebuie să muncim și să ne ținem laolaltă.

Cu lecția bine învățată de acasă, am pornit în lume și la 16 ani și jumătate m-am angajat. Darul independenței, unității, inovației, inițiativei, inspirației, curajului, încrederii le-am dobândit tocmai prin prisma faptului că am onorat credința că eu „nu merit să fiu în viață”. Această credință a luat naștere din cauza unei povești spuse în copilărie despre momentul nașterii mele (am un frate geamăn și părinții noștri nu au știut că suntem doi copii. Practic, am apărut precum o surpriză dintr-un ou Kinder). Mai bine de 30 ani am umblat prin lume demonstrându-mi că am dreptate în privința credinței limitative, și anume faptul că „nu merit”.

Mi-am promis că am să fac totul perfect și în acest fel am să merit iubirea bărbatului dorit, am să merit să am succes, am să merit să trăiesc viața mult visată, am să merit tot ceea ce mi-am dorit vreodată. Zis și făcut! Vă spuneam într-un capitol anterior că nu există oameni mincinoși, toți oamenii sunt de cuvânt și vorbesc de la nivelul la care sunt.

De-a lungul anilor mi-am întemeiat familia pe care mi-o doream, am generat succes în plan profesional, aveam forma corpului pe care mi-o doream, bifam dorința după dorință îndeplinită, aveam inițiativa și curajul să fac



lucruri pe care puțini oameni în jurul meu le făceau și cu toate astea eu tot simțeam că nu merit, prin urmare am ruinat tot.

Eram precum într-o cursă continuă în care dădeam totul până la epuizare, doar ca să fiu văzută, auzită și să simt că aparțin.

Credința asta m-a protejat cu atâta iubire și mi-a adus atât de multe beneficii. M-a susținut să fiu omul care sunt astăzi, să-mi dobândesc darurile și harurile pe care le am și le pun în lume, dar a venit momentul să mă despart de ea.

Acel moment a venit doar pentru că am obosit atât de tare, fiind într-o muncă continuă și făcând tot ce era moral posibil, să am viața dorită, încât am intrat în burnout. Pe lângă asta, în timpul somnului am avut un vis în care am simțit că îmi părăsesc corpul și este momentul să renunț la viață. Atât de departe ajunseseam cu presiunea pe care o puneam pe mine, încât îmi doream să plec din realitatea asta. Să greșesc, pentru mine era ceva fatal, nepermis și de neiertat, să celebrez, la fel. Era ceva tabu, deși sunt o persoană plină de viață, mă bucuram de lucruri mărunte, însă rămâneam fără energie când era vorba să-mi celebrez reușitele. Scriind la carte am conștientizat că din iubire și loialitate ascunsă față de familia mea, eram în tiparul pe care l-am preluat. Muncă, muncă, muncă, zero celebrare. Ei bine, a venit momentul să transform această credință, să renunț la a mai invoca povestea personală și să mă completez



pe această fisură existentă în aura mea. Prin urmare, acum că am identificat credința, este timpul pentru acțiune. Aleg să scriu cele 20 de avantaje și dezavantaje, să scriu scrisori părinților mei ca în exemplul dat la transformarea credinței, să le citesc scrisorile și să le cer să mă completeze. În acest fel închid fisura prin care se produce scurgerea de energie, îmi redobândesc vitalitatea și puterea de a pătrunde în realitatea dorită.

Sunt patru căi prin care ne putem fisura și crea incopletitudine în spațiul nostru:

1. **O comunicare nu a fost primită.** Este acea frază pe care ai fi avut nevoie să o auzi în copilărie de la o autoritate (în special părinții), care îți va pune inima la loc, atunci când o vei auzi.

În cazul meu cu exemplul de mai sus, ceea ce aș fi avut nevoie să aud și am să le cer părinților mei este următoarea frază: „Meriți să ai tot ce îți dorești în viața ta. Ești binevenită pe lume și întreaga planetă îți aparține.”

Ai încredere să ceri și ți se va da. Am încredere că vei da tot ce poți și ai să reușești să oprești scurgerea de energie ce se produce prin acea fisură.

2. **O comunicare nu a fost livrată.** Este acel loc în care ai fi putut să faci o diferență prin comunicare și totuși nu ai făcut-o.



Te încurajez să găsești acele contexte și persoane cărora ai să le transmiți ceva, dintr-un spațiu de autenticitate și să le contactezi, să le transmiți ce ai de transmis. Folosește exercițiul legat de autenticitate și în acest fel îți vei pune curățenie în suflet.

Exemplu: În echipa pe care am condus-o, deși eu eram manager, nu creatorul, am rămas pasivă în fața anumitor întâmplări, deoarece creatorul nu lua atitudine. Lucrul acesta m-a determinat să cred despre mine că sunt superficială și nu-mi apăr drepturile și oamenii din echipă. M-a durut atât de tare conștientizarea, încât am mers către creator și i-am comunicat punctul meu de vedere, iar apoi nu am mai permis vreodată pasivității să fie într-un astfel de context.

3. O intenție a fost blocată din exterior. Te invit să aduci recunoștință pentru darul primit în urma suferinței prin care ai trecut.

Exemplu: După ce terminăm treburile la câmp, mergeți și vă jucați. Eram atât de obosiți, încât nu ne mai ardea de joacă.

~ ~ ~ ~ ~

Darul pe care l-am primit prin această experiență este darul hărniciei și al corectitudinii. Mă durea faptul că eram păcăliți și încheiam seara epuizați.

4. **Un angajament a fost frânt.** Aici sunt acele contexte în care nu ai dus procesul la final și îți recomand să îți restaurezi responsabilitatea. Responsabilitatea înseamnă să te implici în ceea ce alegi și asta îți aduce libertate.





Exemplu:

Am ales să... (îmi creez o relație de cuplu armonioasă)

Și mi-am implicat corpul în... (muncă până la epuizare)

Impactul asupra mea este... (sunt obosită și singură)

Impactul asupra celorlalți este... (sunt devitalizată și le stric petrecerea)

În prezent creez... (context în care să celebrez, să mă odihnesc și să ies la date-uri)

Onorând și acceptând ceea ce simt în prezent până iau acțiune... (frustrare și oboseală).

Amintește-ți că distanța dintre tine și visurile tale este dată de acțiuni.

Dă-ți voie să simți bucuria în durere. Dizolvă din spațiul tău tot ceea ce simți că nu te onorează, tot ceea ce simți că este toxic și te împovărează.

Fii atent la ceea ce îți transmite corpul tău, la fiecare durere care apare, la fiecare semnal pe care îl primești. Fii de neoprit în a pune curățenie în spațiul tău. Curățenia întotdeauna începe din interiorul tău. Este o disciplină pe care oricine își dorește și acționează, o poate crea. Fiind în curățenie interioară mergi în permanență către noutate și către iluminare.



A avea o viziune clară asupra fiecărei arii din viața ta și a-ți da voie să acționezi, asta reprezintă iluminarea. Ești la un pas distanță de tot ceea ce îți dorești, permite-ți să greșești.

Prin urmare, greșeala poate fi o binecuvântare sau un blestem, în funcție de semnificația pe care o pui peste ea. Îți menționez faptul că, cu cât mai mult ești dispus să eșuezi, cu atât mai mari sunt șansele să ai succes. Personal m-a durut fiecare așa zis eșec, dar le percep ca fiind începutul unui sfârșit. Am stat la vorbă cu oamenii care mă inspiră, să aflu ce stă la baza succesului lor și fiecare dintre ei mi-au menționat de capacitatea de a accepta și învăța să gestionezi eșecul. În cartea *„Nimic nu mă sperie”*, povestim în detaliu despre eșec și curajul de a face saltul de la statutul de angajat, la antreprenoriat. Conștientizările din această carte se aplică și sunt valabile în toate domeniile vieții, nu doar în cel profesional.

Am crezut mult timp despre mine că sunt o persoană lipsită de inspirație și creativitate, tocmai că aveam beneficiile de a lua acțiuni mici, pentru visuri mici, de a sta în zona de confort, de a mă putea victimiza și de a nu fi nevoita să-mi asum responsabilitatea asupra vieții și asupra misiunii. Am început să mă trezesc în momentul în care am devenit conștientă de pierderile generate prin prisma amânării, confortului și neasumării. *Am început prin a face inventarul oamenilor din spațiul meu, și anume care sunt*



cei 5 oameni cu care sunt cel mai des în contact. Am început să fiu atentă la care sunt obiceiurile lor. Care este stilul lor de viață, care este statutul lor profesional, vocațional, personal ș.a.

Jim Rohn, un cunoscut antreprenor și speaker motivațional, folosește afirmația: „ești media celor 5 persoane cu care te înconjori.” Acești oameni joacă un rol important în cine devenii, fiindcă ești influențat de valorile, obiceiurile și perspectivele celor din jur. Văzând care sunt obiceiurile și acțiunile acestor oameni care mă inspiră, am început să îmi definesc disciplinele și să le aplic conștiincios în viața mea. Rezultatele apar întotdeauna când acționezi și te ții departe de visurile tale, când aștepti așa-zisul „momentul potrivit” să începi. Cu cât rămâi captivat în gânduri și frici, cu atât îți amâni succesul.

Să fii un om inspirațional presupune a fi un om disciplinat, responsabil, integru, conectat, iar ceilalți să-și dorească să te urmeze, fiindcă își doresc să dobândească ceea ce tu ai dobândit.

Un mod simplu, rapid și eficient prin care îți vezi valoarea de sine este ca în fiecare seara să îți adresezi câteva întrebări precum: Cum m-am simțit astăzi? Care a fost emoția cea mai puternică pe care am trăit-o astăzi? Ce lucruri noi am învățat despre mine astăzi? Care a fost cel mai important eveniment pe care l-am experimentat azi? În ce mod am fost astăzi inspirat/ă de mine?



Fiind în observare și în introspecție ai claritate mai mare asupra cine ești cu adevărat, asupra darurilor pe care le conții, asupra a ceea ce ai de pus pe mai departe în lume. Oricât de numeroasă ar fi familia ta, fie că îți place sau nu, ai venit singur pe lume și vei pleca singur de pe lume. Iar tu ești persoana cu care trăiești în permanență în această lume.

Pornind cu finalul în minte știi exact unde vrei să ajungi și ce-ți rămâne de făcut este să fii observatorul gândurilor tale și să-ți creezi discipline de vibrație înaltă.

Cuvintele care îți trec prin minte în ultimele 5 minute îți vor modela următorii 5 ani. Respiră adânc și oprește-te pentru o secundă, ascultă acea voce din capul tău. Acum, în acest dialog interior nu sunt doar gânduri trecătoare, ele îți reconfigurează activ căile neuronale, îți schimbă chimia creierului tău și îți determină succesul sau eșecul tău viitor. Mentea ta este ca o grădină în care fiecare gând plantează o sămânță, dar din păcate puțini oameni realizează asta. Poți alege în permanență ce semințe să plantezi când îți schimbi dialogul interior. În acel moment îți schimbi automat și starea de spirit, declanșezi o cascadă de schimbări biologice care se propagă prin fiecare celulă din corpul tău. Gândește-te la ultima ta conversație cu tine însuși, a fost plină de îndoială și îngrijorare sau plină de încredere și posibilități?



Majoritatea oamenilor încep ziua bombardându-se cu gânduri negative, alimentând un ciclu care îi tine blocați.

Din fericire, există modalități prin care îți poți reconfigura creierul tău pentru succes. Fiecare gând negativ pe care îl ai declanșează reacții chimice în întreg corpul tău, afectând totul de la nivelurile tale de energie. Creierul tău procesează zeci de mii de gânduri în fiecare zi, fiecare modelându-ți realitatea. Partea cea mai bună este că nu ai nevoie de ani de practică sau de tehnici complexe pentru a-ți schimba gândurile. Ele nu sunt doar concepte abstracte care plutesc în mintea ta, ele sunt forme fizice care îți schimbă corpul și viața. Fiecare gând creează o reacție în corpul tău care influențează modul în care te simți, cum acționezi și ce atragi în viața ta.

Aceste reacții nu afectează doar starea ta de spirit, ele conturează și experiențele tale zilnice și posibilitățile tale viitoare. Ai observat vreodată cum reacționează corpul tău atunci când ești îngrijorat de ceva? Umerii ți se încordează, respirația devine superficială și ritmul cardiac crește. Partea importantă este că, creierul tău nu poate face diferența între ceea ce se întâmplă în mediul tău și ceea ce se întâmplă în gândurile tale. Când te îngrijorezi pentru un eveniment viitor, corpul tău reacționează de parcă acel eveniment s-ar întâmpla acum, dar această putere funcționează și în favoarea ta. Atunci când ești într-o stare de observator, te aduci în prezent și ești conștient de gândurile tale, când



te gândești la succes, corpul tău îți răspunde diferit. Te simți încrezător, energizat și capabil. Postura ta se schimbă, respiri mai profund și începi să vezi oportunități acolo unde înainte vedeai doar obstacole. Gândește-te la ultima dată când ai realizat ceva semnificativ. Îți amintești cum te-ai simțit, care era starea pe care o trăiai? Nu a fost doar o emoție, a fost o stare fizică puternică creată de gândurile tale despre acea realizare. Acum imaginează-ți că poți crea acele sentimente conștient, doar schimbându-ți dialogul interior. Creierul tău este ca un supercomputer care își actualizează constant programarea pe baza gândurilor tale. Când te concentrezi repetat pe ceea ce ar putea merge prost, te programezi pentru mai mult din acel lucru. Dar când îți direcționezi conștient toate gândurile spre ceea ce vrei să crezi, începi să te programezi pentru succes. *Orice schimbare începe din momentul în care alegi să gândești diferit și să îți vorbești viitorul de bine.*

Majoritatea dintre oameni își lasă gândurile să le funcționeze pe pilot automat. Se trezesc gândindu-se la probleme, își petrec ziua îngrijorându-se de viitor și se culcă retrăind greșelile. Se trezesc, își verifică imediat telefonul și se îngrijorează pentru ziua care urmează. Își retrăiesc problemele de ieri. Aceste gânduri și comportamente automate nu sunt întâmplătoare, sunt tipare, adânc înrădăcinate pe care creierul tău le-a perfecționat de-a lungul anilor. Indiferent unde te afli acum sau ce provocări



întâmpini, ai puterea de a alege gânduri diferite începând din acest moment. Fiecare gând nou este un pas către crearea unei noi realități, iar transformarea pe care o aștepti nu este la ani distanță, ea începe cu următorul gând pe care îl alegi. Ai condus vreodată spre casă și ai realizat că nu-ți amintești drumul? Acesta este pilotul automat în acțiune. Creierul tău iubește tiparele pentru că economisește energie și creează scurtături pentru tot, inclusiv pentru gândurile și emoțiile tale.

Majoritatea acestor scurtături mentale au fost create atunci când te confruntau cu provocări, temeri sau limitări din trecut. Sunt programe care îți conduc viața prezentă. În fiecare dimineață, creierul tău activează automat acele tipare de gândire din trecut și te trezești înainte să fii pe deplin conștient. Aceste gânduri automate creează emoții automate care duc la acțiuni automate, care produc aceleași rezultate, iar și iar.

Când a fost ultima dată când ți-ai ales conștient gândurile în loc să te aleagă ele pe tine? Majoritatea oamenilor își petrec 95% din zi, gândindu-se exact la aceleași gânduri ca ieri. Dar în momentul în care devii conștient de aceste tipare automate câștigi puterea de a le schimba la fel ca o potecă prin pădure care devine mai bătătorită cu cât mergi mai mult pe ea. Tiparele tale de gândire devin mai puternice, cu cât le practici mai mult. *Cheia este să te observi în acele momente automate și să alegi conștient gânduri*



diferite. Eliberarea de pilotul automat nu înseamnă să lupți împotriva gândurilor tale vechi, înseamnă să crezi altele noi atât de convingătoare încât să le înlocuiască în mod natural pe cele vechi. Iar cel mai puternic moment pentru a începe această transformare este dimineața înainte ca tiparele vechi să aibă șansa să preia controlul. Creierul tău este remarcabil de adaptabil. Prin decenii de cercetare, doctor John Dispensa a descoperit ceva extraordinar: *de fiecare dată când alegi un nou tipar de gândire îți redesenezi fizic arhitectura creierului*. Gândește-te la asta ca la crearea unor noi poteci în mintea ta, cu cât mergi mai mult pe aceste poteci, cu atât devin mai puternice, mai naturale. Îți amintești când ai învățat să mergi pe bicicletă? La început părea imposibil să-ți menții echilibrul, să pedalezi și să te direcționezi în același timp. Apoi, dintr-o dată, după ce ai făcut ceva practică, a devenit ușor și natural. Același principiu se aplică gândurilor tale. Ceea ce pare provocator astăzi va deveni noul tău normal mâine, dacă rămâi consecvent în practica ta când te trezești. Mâine dimineață vei avea o alegere de făcut, poți reveni la vechile tipare de gândire sau poți crea conștient altele noi de fiecare dată când alegi un nou gând și îți reconfigurezi efectiv creierul. Imaginează-te stând la o răscruce de drumuri, unul este bine bățătorit, familiar, reprezintă tiparele tale actuale de gândire. Celălalt drum poate părea provocator, chiar puțin intimidant. Acest drum nou reprezintă potențialul tău pentru schimbare de fiecare dată când alegi un gând



nou. Cei mai mulți oameni amână acțiunea, așteptând momentul perfect, când de fapt creierul tău începe să se schimbe odată cu primul tău gând nou. Nu e necesar să aștepți până luni, luna viitoare sau anul viitor, poți începe să-ți remodelezi tiparele de gândire chiar acum. Gândurile pe care le alegi astăzi îți creează ziua de mâine. Fiecare gând pozitiv, fiecare moment de credință, fiecare moment de autogenerare și încurajare construiește fizic noi conexiuni neuronale în creierul tău. Acesta nu este doar teorie, este transformare în acțiune.

Gândește-te la un moment când ai simțit o bucurie absolută, o recunoștință profundă sau o dragoste copleșitoare. Îți amintești cum în acel moment părea să strălucească totul mustind de posibilități? În acele stări emoționale înalte soluțiile apar mai clar, oportunitățile par să te găsească, iar sincronicitățile încep să fie frecvente. Ce ar fi dacă ai putea crea aceste stări intenționat exact când ai nevoie de ele? *Gratitudinea este felul de a fi ce te susține să îți trăiești emoțiile din viitorul dorit, în prezent. Când simți bucuria de a-ți atinge obiectivul înainte să se întâmple, corpul tău începe să se îndrepte spre acea realitate.* De regulă, sportivii folosesc acest principiu. Înainte de o competiție, pe lângă faptul că își vizualizează performanța, simt emoția victoriei, satisfacția de a-și executa abilitățile impecabil, bucuria de a-și atinge recordul personal. Aceste sentimente pregătesc corpul pentru succes.



Acum, imaginează-ți aplicarea acestui principiu în viața ta zilnică, în loc să te gândești doar la obiectivele tale, simte emoția ca și cum se întâmplă acum. Visul acela îndrăzneț pe care îl ai, dă-ți voie să-i trăiești emoția chiar acum. Vrei o sănătate mai bună? Simte energia curgând prin corpul tău. Cauți abundentă financiară? Trăiește securitatea și libertatea pe care o aduce. Dorești relații mai profunde? Simte căldura și conexiunea în inima ta chiar acum. Combinația dintre gânduri de vibrație ridicată și emoții pozitive creează o stare de claritate și putere atât de mare, încât lumea ta exterioară începe să reflecte în mod natural starea ta interioară. Oamenii care stăpânesc această abilitate trăiesc adesea în realitatea dorită.

Te invit să practici conștient acest lucru în următoarele 2 zile și vei observa cum energia ta se va schimba, prezența ta se va transforma, iar oamenii vor răspunde diferit la tine. Acestea nu sunt doar schimbări temporare. Creează noi tipare care vor continua să se întărească cu fiecare zi care trece. Fiecare moment din aceste 2 zile este o declarație a persoanei care devii, o afirmație puternică, despre viața pe care alegi să o creezi. Transformarea ta începe în momentul în care deschizi ochii mâine dimineață, în loc să-ți întinzi mâna după telefon sau să intri direct în rutina zilnică. *Acordă-ți 5 minute să stai liniștit în pat, concentrează-te pe respirația ta și începe să îți direcționezi gândurile către ceea ce vrei să creezi. Simte recunoștință pentru această nouă zi. Această oportunitate proaspătă de*



a-ți remodela viața. Pe parcursul rutinei tale de dimineată, prinde acele gânduri automate pe măsură ce apar. Când te uiți în oglindă, înlocuiește gândurile critice cu apreciere, în timp ce te pregătești pentru zi, în loc să te îngrijorezi de provocările care urmează, simte încrederea de a ști că poți face față oricărui lucru care îți iese în cale.

Aceste mici schimbări creează unde puternice pe parcursul zilei tale. La mijlocul dimineții ia o pauză de 3 minute, găsește un loc liniștit, închide ochii și revino la acele emoții înalte. Practic te realiniezi la intenția ta conectându-te cu acele emoții.

Dă-ți voie să simți în fiecare celulă a corpului tău, lasă acea energie să te umple complet. Observă cum postura ta se schimbă, cum respirația ta devine mai profundă, cum fața ta se relaxează și-ți apare un zâmbet natural. După-amiaza vine cu o altă oportunitate de transformare. *Când apare acea scădere de energie după prânz, în loc să cauți cafea, ia-ți 5 minute pentru a te energiza prin gândurile și emoțiile tale. Simte vitalitatea curgând prin corpul tău, imaginează-te sănătos/lă și plin/lă de energie. Corpul tău va răspunde la aceste gânduri la fel de puternic, ca și la cofeină. Pe măsură ce se apropie seara creează un nou ritual pentru noapte, și închide toate ecranele cu 30 de minute mai devreme. Stai liniștit și celebrează fiecare moment de creștere, fiecare situație în care ai ales posibilitatea ca în locul limitării să lași acea recunoștință să ancoreze noua ta*



realitate, în timp ce te afunzi într-un somn odihnitor. Aceste momente prețioase înainte de somn sunt momente de aur pentru a-ți construi viața dorită.

Îți recomand ca pe parcursul zilei să-ți setezi memento-uri pe telefon, pentru a te îndemna să-ți alegi conștient gândurile. Folosește declanșatori din viața de zi cu zi, cum ar fi: opriri la semafoare, cafeaua de dimineață, notificările telefonului ș.a. Vei observa schimbări profunde până în după-amiaza celei de a doua zi. Culorile pot părea mai vii, interacțiunile devin mai semnificative, soluțiile la probleme vechi apar brusc, acestea nu sunt coincidențe. Sunt semne că noile tale tipare de gândire prind rădăcini, creând noi posibilități în viața ta. Pe măsură ce începe această călătorie a transformării, s-ar putea să observi ceva interesant. Minte ta poate încerca să te tragă înapoi la vechile tipare de gândire. Poți simți oboseală, scepticism sau chiar disconfort. Îmbrățișează aceste sentimente, ele nu sunt obstacole, sunt semne că schimbarea reală are loc. Gândește-te la asta ca la începerea unei noi rutine de exerciții fizice în primele zile, mușchii tăi se simt acest disconfort, iar asta este o dovadă că al tău corp devine mai puternic. Același principiu se aplică transformării tale mentale și emoționale. Când mintea ta rezistă noilor tipare de gândire, de fapt construiești conexiuni neuronale mai puternice. Unii oameni experimentează momente de îndoială în timpul acestor doua zile, gânduri precum „nu funcționează” sau „nu pot face asta”. Amintește-ți că aceste



gânduri nu sunt realitatea, ci doar ecouri ale vechilor tipare care luptă pentru a supraviețui. De fiecare dată când depășești această rezistență îți demonstrezi că ești mai puternic decât vechiul tău program. De asemenea, s-ar putea să observi senzații fizice în timp ce practici aceste noi tipare de gândire. Poate o ușoară durere de cap, emoții neașteptate sau valuri de oboseală. Aceste răspunsuri sunt complet naturale.

Creierul tău se reconfigurează literal, creând noi căi prin care energia să curgă, la fel cum un computer trebuie să se repornească după actualizarea software-ului. Creierul tău are nevoie de timp pentru a integra aceste noi tipare. Este important să fii blând cu tine însuși în acest proces. Renunță la rezistență, în loc să lupți cu ea și recunoaște-o. Mulțumește-i că vrea să te protejeze și apoi alege conștient din nou gândurile care te susțin în îndeplinirea visurilor tale. Schimbarea nu se simte întotdeauna confortabil, dar disconfortul este adesea poarta către transformare. De asemenea, un alt aspect important care face diferența în îndeplinirea visurilor tale, sunt oamenii cu care te înconjoari.

Prin urmare, dă-ți voie să greșești și înconjoară-te de prieteni când o faci. Succesul sau eșecul sunt borne pe care le atingi în aceasta călătorie. Dă-ți voie să te bucuri de ele, oricât de provocator este uneori. Amintește-ți că atitudinea denotă altitudinea și pornește transformarea gândurilor tale începând chiar acum!



Capitolul 9:

*Înmulțește-ți
bucuria*



„Când ești recunoscător frica dispare și apare abundența.”

Tony Robbins

Tony Robbins este unul din mentorii care m-au susținut să-mi schimb perspectiva asupra vieții. În timpul unui training am simțit cum îmi deschid inima și se umple de recunoștință. Pentru mine acel moment este un moment cheie care m-a susținut să-mi setez un standard legat de cum se simte atunci când cobor în inimă. Începând din acel moment, de fiecare dată când îmi este dor de mine îmi pun mintea pe pauză și îmi iau câteva clipe cu mine în care mă apreciez și aduc recunoștință pentru ceea ce sunt și experimentez. Pentru mine, recunoștința este acel sentiment de iubire și mulțumire pe care îl am de fiecare dată când mă raportează la ceva ce am experimentat în trecut.

Gratitudinea în schimb, este capacitatea unui om de a aduce mulțumire pentru ceea ce trăiește în prezent și capacitatea de a proiecta mulțumire față de ceea ce urmează să trăiască în viitor. Practic, este lumina pe care o trimite prin intenție înainte de a ajunge să trăiască acea realitate. Este energia pe care o proiectează pentru a umple și pregăti spațiul în care urmează să ajungă. Este o mulțumire în avans, o încredințare totală în divinitate, în Sursă, în ceea



ce suntem și totodată este o certitudine că vom ajunge acolo unde ne-am propus. Tocmai de aceea o proiectează încă de la început. Este o mulțumire pentru ceea ce ne este dat să trăim, înțelegând și acceptând faptul că ceea ce urmează să se întâmple a fost deja creat înainte de a veni în existența asta. Gratițudinea este semnătura unui cec în alb pe care îl merităm pe deplin, și pe care vom ajunge să îl încasăm exact cu suma proiectată de noi.

Iată un exemplu de exprimare a gratitudinii: Mulțumesc cu recunoștință pentru clipele extraordinare pe care le trăiesc alături de partenerul meu. Pentru serile în conectare pe care le petrecem împreună, pentru inspirația pe care o avem unul în raport cu celălalt, pentru armonia și iubirea care este prezentă în casa noastră. Mulțumesc pentru suportul și siguranța pe care o simțim unul în spațiul celuilalt. Pentru transparența, creativitatea și blândețea cu care comunicăm unul cu celălalt. Mulțumesc pentru ușurința și libertatea cu care în fiecare zi ne punem sufletul unul în palma celuilalt, dintr-un spațiu de iubire și confidență, fără să ne fie teamă că celălalt ar putea profita de vulnerabilitatea noastră.

Acesta este un exemplu de grațitudine. Practic aduci recunoștință pentru ceva ce urmează să se întâmple ca și cum s-a întâmplat deja. Îți aduci viitorul în prezent și îți permiți să-l trăiești, să-l simți pe deplin. Este o modalitate prin care, având excedent în iubire, îți crezi conștient propria realitate.



Gratitudinea este energia care te trage în viitor și îți dă puterea să acționezi cu încredere, renunțând la tine și punând totul în mâinile Lui. Tu doar acționează cu încredere, fără să opui rezistență.

Cred cu tărie că există o forță mai mare decât noi care guvernează absolut totul și restaurează echilibrul în tot și toate. Indiferent de religia pe care o avem, sau cum numim această forță, toți aparținem și conținem aceeași esență divină. Mie îmi place să vorbesc cu El și să îi spun Bărbosul. Modul în care Îl numim este irelevant, practic relevant este ceea ce simțim în raport cu această forță, ceea ce gândim în raport cu ea, ceea ce trăim, modul în care ne contopim. În momentul în care alegem să ne dăruim întru totul, adică alegem să renunțăm la ce înseamnă importanța de sine, ego, atunci practic declarăm faptul că suntem dispuși să intrăm cu adevărat pe calea noastră și ne asumăm inclusiv provocările ce apar. Este precum un contract de încredere semnat, în care ne asumăm orice direcție alege sufletul nostru, având siguranța că este drumul corect ales pentru acea clipă.

Doar mintea percepe această separare, doar mintea ne percepe la nivel de individ. Când de fapt eu sunt tu și tu ești eu. Sufletul este în unitate cu toate celelalte suflete. Avem posibilitatea ca în fiecare secundă să ne conectăm la orice ființă care există deja pe pământ sau care se naște în fiecare clipă.



Nici o roată nu este inventată acum, în schimb ce se întâmplă este că noi ne punem amprenta peste orice există în viața noastră în acest moment.

Te invit să-ți imaginezi faptul că ai o jucărie pe care o îndrăgești atât de mult și pe care o ții strâns în mâinile tale. Acea jucărie este ponosită la cât de mult ai folosit-o, iar în fața ta, ca un zeu este chiar El, Dumnezeu. El stă liniștit și ascultă, a ta rugă, de mult spusă. Iar în mâna lui la spate, chiar acum, deși poate părea departe, El ține cu desăvârșire, o frumoasă jucărie; care ție îți aparține. Jucăria asta este nouă. E frumoasă, e pompoasă, e îndrăgită și este atât de râvnită, doar pentru tine pregătită. În momentul în care îi zici că ai de gând să te dedici, să te abandonezi în brațele lui... Tu te așezi, iar El atunci blând îți șoptește: Copile, tu doar trăiește și zâmbește, de restul mă ocup eu. Și ai să primești tot ce e al tău. De-ai fost trist și-ndurerat, niciodată nu te-am uitat. Sunt aici mereu cu tine și te susțin să fii bine. Sunt aici și te aștept să te strâng mereu la piept. Sunt aici și cred în tine, chiar de uneori tu fugi de mine. Sunt aici și am răbdare, până ai să vii pe cale. Sunt aici și cu folos te susțin să-ți întorci viața pe dos. Este și asta o cale prin care afli cine ești și ce-ți dorești. Ai să-ți dai voie să ceri? Ce îți lipsește, ce te împlinește și zilnic te ferește? Tu copile doar zâmbește, roagă-te și mulțumește. Ca tu și planeta toată, să trăiți iubirea îndată. Și deschide-ți brațele, să-ți primești darurile. Și deschide-ți sufletul, să



simți cine ești de fapt tu. Permite-ți să vezi cum acea jucărie mult râvnită dintotdeauna a fost pentru tine. Și tot ce este necesar să faci, este să te încredezi și să acționezi, să ai încredere că totul se întâmplă la momentul potrivit și să ai răbdare cu tine. Răbdarea o cultivăm în momentul în care avem claritate totală asupra a ceea ce ne dorim să obținem în viața noastră. Adică numim clar durata de timp în care suntem dispuși să avem răbdare până ajungem la obiectivul propus. Timp în care punem pe masă totul fără să așteptăm ceva în schimb, timp în care suntem în dăruire și iubire.

Având claritate asupra obiectivului care este aliniat cu mintea, sufletul nostru și corpul ne susțin mult mai ușor să-l îndeplinim.

Ori de câte ori simți că ai oboist, că ți-ai pierdut răbdarea și ai vrea să renunți, ce este util să faci este să te realiniezi cu intenția ta și atunci corpul și mintea îți vor urma sufletul. Răbdarea este o virtute care se exersează. Oamenii care spun că nu au răbdare, de fapt nu au răbdare în acțiunile pe care le-au considerat nepotrivite pentru ei. Răbdare avem cu toții în momentul în care simțim că ieșim mai mari din acele acțiuni pe care le facem. Răbdarea este o disciplină care se exersează odată cu aplicarea ei. Cu cât ești mai conectat la tine, Sursă și la ceilalți oameni, cu atât mai puțin permiți evenimentelor din exterior să te defocuseze, să te facă să-ți pierzi răbdarea. O frază pe care i-o adresez Karinei (fiica mea) încă din copilărie, când observam că



începe să-și piardă răbdarea: „mama, ce exersăm noi?”, automat îmi răspundea „răbdarea” și asta o făcea atentă la faptul că este alegerea ei dacă accesează răbdarea sau nu.

Ce este important de văzut: cui îi dăm puterea noastră? De cine anume ne lăsăm influențați și modelați? Ce impact are în viața noastră interacțiunea cu persoane de care ne lăsăm inspirați? Pe cine luăm drept mentor/ ghid care ne direcționează pașii spre calea sufletului nostru?

Din comoditate și din cauza tiparului de inferioritate, urcarea pe pedestal al unui mentor tocmai pentru a-l putea factura energetic ulterior, este ceea ce facem majoritatea dintre noi, cedând puterea în exterior.

Însă, o persoană cu adevărat conectată nu intră în astfel de jocuri, fiind total dezinteresată de a avea un loc pe pedestal. Această persoană va refuza să facă munca pentru tine, în schimb îți va pune la dispoziție toate instrumentele necesare, astfel încât să îți asumi procesul de evoluție în ritmul ales de tine. Pe un astfel de om îl caracterizează rezultatele obținute în fiecare arie din viața lui, este omul care vorbește despre el fără să vorbească despre el. Este omul care nu-și va dori să te schimbe într-un fel, fiindcă este conștient de faptul că simpla lui prezență te poate inspira să îți dorești transformarea. Caută acest gen de oameni și petrece cât mai mult timp alături de ei. În acest fel îți crești șansele de a deveni tu un astfel de om, într-un timp mult mai scurt decât dacă ai face-o singur. Un vechi proverb



african spune: „Dacă vrei să ajungi repede, mergi singur. Dacă vrei să ajungi departe, mergeți împreună.”

Sunt oameni care și-au ales un ritm de evoluție mai lent și este ca și cum merg cu bicicleta și sunt oameni care și-au ales un ritm de evoluție alert și este ca și cum merg cu racheta. Fiecare dintre noi avem propriul ritm și este perfect ok pe oricare dintre ele îl alegem, atâta timp cât suntem împăcați cu viața pe care o trăim. Destinația este mereu aceeași, modul în care ne simțim până ajungem acolo face diferența. Oamenii care ne însoțesc pe parcursul călătoriei și timpul sunt aspecte care fac diferența.

Avem posibilitatea de a alege în fiecare secundă ce onorăm și în ce mod ajungem la destinație. Destinația este singura certitudine cu care ne naștem și când ne terminăm misiunea pe aceasta planetă, alegem să părăsim corpul. Spiritul nostru își creează contextele de care are nevoie, astfel încât să-și ia salturile de conștiință necesare evoluției. La fel cum am menționat în capitolele anterioare, noi suntem cocreatorii vieții noastre. *Așadar, îți recomand să practici zilnic gratitudinea și asta îți va genera mai mult timp să te bucuri de viață.* Tot ceea ce tu visezi este deja real și semnat într-un plan superior. Oricât de provocator îți este la un moment dat să fii sigur(ă), nu ești niciodată singur(ă) și ai tot ce îți este necesar în interiorul tău ca totul să funcționeze așa cum visezi. Transmite gândurile tale lui Dumnezeu și pune ceea ce te copleșește în mâinile Lui, iar tu ia-ți timp să te bucuri de miracole.



Fiindcă Legile lui Dumnezeu sunt făcute numai pentru a te proteja și nu sunt niciodată în zadar.

Te vei trezi la propria ta chemare, căci chemarea de a te trezi e chiar înăuntrul tău și ai propriul tău ritm. Ești perfect conectat la intuiția ta.

Important este să renunți la control și să-ți dai voie să îmbrățișezi iubirea. Este acel moment în care poate nu știi exact cum să explici rațional sau cum să transpui în cuvinte, însă simți că totul va merge foarte bine. Practic, este predarea în brațele divinității și renunțarea la paradigme, dogme, cutumele cărate în spate. Este reîntoarcerea la tine, pentru că de fapt îți încredințezi ție totul, te predai ție cel ce ai fost, celui ce ești acum, aici și pe altă linie temporală.

Dacă Dumnezeu trăiește în tine, ești treaz. E necesar să vezi lucrările pe care le face prin tine, pentru că altfel nu vei percepe că ți le-a făcut. Nu pune limite la ce crezi că poate face prin tine, deoarece nu vei accepta ce poate face pentru tine, ai încredere, cere și permite-ți să primești.

Când ești epuizat, amintește-ți ce ți-ai făcut rău. El te va odihni, dar tu nu o poți face, altfel nu te-ai fi epuizat. Voia lui Dumnezeu e să ai fericire și desăvârșire acum.

Acceptă că e posibil să greșești, și cu toate astea permite-ți să strălucești! Să te predai în brațele divinității presupune să ai puterea și încrederea să te autogenerezi, să o iei de la capăt ori de câte ori e necesar și de fiecare dată să te bucuri de faptul că ai mai avut o oportunitate de creștere care te-a adus mai aproape de tine și de El.



Dumnezeu e tot atât de dependent de tine cât ești tu de El, fiindcă Autonomia Lui o cuprinde pe a ta și este, de aceea, incompletă fără ea. Îți poți stabili autonomia doar identificându-te cu El și îndeplinindu-ți funcția după cum există cu adevărat, fiind pe calea misiunii tale.

Nimic în afara ta nu te poate umple de frică sau de iubire, pentru că nimic nu este în afara ta. Timpul și veșnicia sunt ambele în mintea ta și vor rămâne în conflict până vei percepe timpul doar ca pe mijloc de redobândire a veșniciei, iar trupul simbolizează ce crezi că ești.

„Când trăiești o viață cu rost ești un om liniștit, împăcat, un om care se veselește și tot ce conține frumos înmulțește.

Atunci când ești în curgere și trăiești viața cu rost ești plin de tine, ești plin de viață, ești plin de rost și te porți pe tine în suflet și în viață. Îți dai iubire ție și deloc nu te oprești, fiindcă ai descoperit în tine capacitatea să o înmulțești. Te înmulțești în tot ce înflorește, precum un izvor ce albia și-o lărgeste. Duci frumosul În lung și în Lat, ca și cum lumea asta este al tău regat. În care ai invitați de seamă și creai momente de impact. În care orice invitat este un bun conector cu el și sursa, fiindcă și-a văzut esența. Un regat în care agresivitatea e dizolvată de unitate. Un regat în care cât trăiești, tronul îți aparține și totul ți se cuvine. Dar stai un pic să-ți zic... să trăiești viața cu rost, nu-i un moft, e o muncă ce are un cost. Prețul e în discipline, care secretă endorfine. Sper că nu mai stai pe gânduri și îți



așterni câteva rânduri. Cu acțiuni ce pui pe masa, care să te întoarcă acasă. În avans îți mulțumesc pentru viața cu rost ce ai să trăiești. Orice sfârșit este un nou început, dă-ți voie să greșești. Drumul spre acasă întotdeauna ai să îl găsești.”

Iar acum în încheiere, în primul rând te felicit pentru puterea pe care ai avut-o să treci prin toate aceste capitole, chiar dacă pe alocuri poate te-au aprins și nu ți-a convenit ce ai citit. Îți mulțumesc pentru încrederea de a merge mai departe și de a descoperi ce se află în fiecare capitol. Îți mulțumesc pentru capacitatea de a rămâne curios să vezi ce este potrivit și pentru tine. Îți mulțumesc că mi-ai permis să mă port eu pe mine, prin cartea asta și să mă pun în lume, ca tu să te poți purta pe tine. Prin cartea asta pusă în lume, atât eu, cât și tu și lumea toată, este mai puțin îndurerată. Te rog ca de azi să te gândești că orice sfârșit este de fapt un nou început și o nouă oportunitate de a o lua de la capăt, de a învăța lucruri noi și de a te redescoperi din alte puncte de vedere. Transmite-i sufletului tău original să-și aducă înapoi acasă toate bucățile de suflet și întreabă-ți Spiritul Sfânt tot ce ai nevoie să știi.

Suflet drag, mă inclin în fața ta și îți mulțumesc că ești și suntem! Permite-ți să strălucești, să iubești și să-nflorești!

Cu drag de mine, de tine, de noi,

Paula Mihalcea.



Dragă suflet,

Îți mulțumesc cu deplină recunoștință pentru că ai ales să parcurgi această călătorie alături de mine.

Îmi doresc ca drumul nostru împreună să continue și te invit pe pagina mea oficială, unde vei găsi mai multe despre cine sunt, despre cărțile care urmează să fie publicate, precum și despre proiectele mele prezente și viitoare și alte contexte în care ne putem regăsi.



*Această carte, „**Poartă-te pe Tine, în suflet și în viață**”, este pe lângă o lectură un ghid practic care te susține să te eliberezi de orice scuză și să îți aduci în realitate viața mult visată. O poți comanda pe dragdenoi.ro, oferind-o cadou prietenilor sau oamenilor din viața ta, pentru care simți că citirea acestei cărți poate aduce o transformare.*



~ ~ ~ ~ ~

Îți mulțumesc încă o dată cu recunoștință pentru că ai făcut parte din această poveste. Fie să fim și pașii să ne fie aliniați cu mintea, corpul și spiritul!

***Cu iubire și recunoștință,
Paula Mihalcea***



Alte cărți publicate de același autor:



Despărțirea prin ochii unui copil

*O poveste despre durere, iubire
și regăsirea echilibrului emoțional.*



5 minute la vorbă cu mine

*Jurnalul transformării interioare, care
susține zi de zi reconectarea cu sufletul.*



Nimic nu mă sperie

*Curajul de a face saltul de la angajat
la antreprenor.*