

DINA STAN

POTI, Draga mea!

Tot ce n-ai învățat la școală despre emoții,
mental și spirit. Cum să te faci bine, fără
“guru” (acasă la tine)

volumul 2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STAN, DINA

Poți, draga mea! / Dina Stan. - Brașov : Vision Group, 2025

2 vol.

ISBN 978-630-6698-06-6

Vol. 2. : Tot ce n-ai învățat la școală despre emoții, mental și spirit - Cum să te faci bine, fără "guru" (acasă la tine). - 2025.

- ISBN 978-630-6698-08-0

159.9

61

Toate drepturile și responsabilitatea asupra prezentei ediții aparțin exclusiv autoarei Dina Stan. Reproducerea parțială sau integrală a textului prin orice mijloc mecanic sau electronic sau stocarea acestuia într-o bază de date fără acordul autoarei Dina Stan este interzisă și va fi pedepsită conform legilor în vigoare. Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Copyright 2025 DINA STAN

Consultant Editorial: Igor Mitrofan | Editura VISION

Design copertă: Laura Simona Ștefan | Editura VISION

Pregătire de tipar: Editura VISION

editura@librariavision.ro

INTRODUCERE	5
Modulul 2 : Corpul emoțional.....	7
Cap.1 Introducere în cele patru corpuri ale ființei umane.....	7
Cap.2 Structura Ființei Umane.....	10
Cap. 3 Frecvența — moneda reală a vieții. Cum plătim pentru realitatea pe care o trăim	14
Cap. 4 Cum să crezi frecvențe mai înalte.....	19
Cap. 5 Trăitul durerii.....	24
Cap. 6 Puterea intenției — Sursa invizibilă a tuturor manifestărilor	31
Setarea intențiilor	34
1. Intențiile zilnice.....	35
Intenția pe termen lung — Creația în 5D.....	37
Cap. 7 Chakrele și frecvențele lor — Harta subtilă a corpului emoțional.....	42
Modulul 3: Corpul Mental	50
Harta gândurilor și programelor noastre	50
Claritatea — Primul pas în materializarea visurilor tale.	53
Care sunt obstacolele? Ce mă oprește ?	56
Programele subconștiente — Ecuatiile care îți guvernează realitatea	59
Modulul 4: Corpul Spiritual — Portalul tău către creația conștientă	66

Legea Spațiului — Universul este impenetrabil și inviolabil	69
Acceptarea — Dansul divin cu tot ceea ce este	73
Crearea spațiului sacru interior — Templul tău de transformare și creație	76
Relația cu rădăcinile — Mama, Tata și spațiul nostru de creație liberă.....	80
Transferul de salturi de conștiință — Întâlnirea cu Eu-l tău din viitor, în spațiul sacru.....	84
Curățarea și sigilarea energetică a casei — Templul extern al manifestării tale.....	88
Bibliografie Volumul 2 – Manualul POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină.....	95
Notă finală de etică și integrare.....	97

INTRODUCERE

Draga mea,

Bine ai venit în volumul 2 din această călătorie a reîntregirii tale. Poate ai parcurs deja volumul 1, poate ți-ai curățat corpul, ai simțit cum începe să ți se limpezească mintea și să se liniștească inima. Sau poate deschizi pentru prima dată această lucrare exact din acest punct – și să știi că este perfect așa cum este. Totul începe din interior, oricum ai păși.

Această carte este o invitație către tine, cea profundă. Cea care simte că nu se mai poate minți. Cea care știe că durerea nu e întâmplătoare. Cea care a obosit să caute în exterior și care a început să simtă, poate pentru prima dată, că toate răspunsurile sunt deja înăuntru.

Volumul acesta este dedicat corpului emoțional, mental și spiritual – cele trei dimensiuni invizibile ale ființei tale care creează peste 80% din realitatea pe care o trăiești. Le ignorăm adesea, le negăm, le reprimăm. Și totuși, ele sunt rădăcinile nevăzute ale fiecărui lucru pe care îl dorim: corp sănătos, bani, iubire, sens, libertate.

Dacă până acum ai trăit crezând că trebuie să „muncești mai mult” sau să „te disciplinezi mai tare”, vreau să-ți spun ceva: nu ești pierdută, ești doar deconectată de la sursa ta reală de putere. În această parte din călătorie, vom coborî împreună în spațiile interioare pe care nu le-a atins nimeni până acum cu blândețe. Vom crea un spațiu sacru în care să poți plânge, să te poți regăsi, să arzi ce nu-ți mai servește și să te reconstruiești — nu din forță, ci din adevăr. Vom lucra cu emoțiile ca resursă, cu mintea ca arhitect, cu spiritul ca far.

Vei învăța:

- să crezi claritate acolo unde înainte era doar haos,

- să transformi durerea în combustibil pentru următorul tău salt,
- să te întâlnești cu viitoarea ta versiune și să faci transferul de conștiință către ea,
- să activezi legătura cu rădăcinile tale și să-ți revendici libertatea energetică,
- să faci din casa ta un templu al viziunii tale,
- și să-ți aduci spiritul înapoi în corpul tău, în viața ta, în tot ceea ce crezi.

Totul e deja în tine. Spiritul tău are un plan. Tu nu ești rătăcită — doar ai uitat puțin să ascuți. Această carte este puntea dintre ce simți și ce ești cu adevărat. Și eu sunt aici, cu tine, cu mâna întinsă, ca să facem împreună acest drum. Nu vei merge singură. Vei merge cu ghidare, cu instrumente clare, cu răspunsuri, cu sprijin.

Tot ceea ce urmează să descoperi în acest volum se regăsește și în programul POȚI – Fă-te bine de la rădăcină, dar într-o manieră mai vie, mai aplicată și profund susținută. Dacă simți să îți aduci vindecarea în trup, în emoții, în minte și în spirit, te încurajez din inimă să ne conectăm live în cadrul programului, pe platforma Skool. Acolo te vei simți susținută în exerciții practice, vei primi răspunsuri la întrebări și claritate acolo unde ai confuzii, iar eu, împreună cu ceilalți traineri din echipă, te vom însoți pas cu pas în procesul tău de transformare.

Așază-te confortabil, pune-ți o lumânare, închide ochii câteva clipe, respiră adânc și spune-ți: „Sunt gata să mă reîntorc în mine. Sunt gata să-mi amintesc.”

Te îmbrățișez cu toată inima mea,

Dina

Modulul 2 : Corpul emoțional

Cap.1 Introducere în cele patru corpuri ale ființei umane

Fiecare ființă umană este alcătuită din patru corpuri esențiale, patru dimensiuni care, împreună, creează întregul nostru mod de a fi și de a trăi viața: **corpul fizic**, **corpul emoțional**, **corpul mental** și **corpul spiritual**.

Aceste patru corpuri nu funcționează independent, ci sunt profund interconectate. Ele formează sistemul complet prin care noi experimentăm realitatea, luăm decizii, simțim, gândim și acționăm în lume.

- **Corpul fizic** este partea noastră vizibilă, palpabilă. Este vehiculul prin care ne manifestăm în lumea materială și prin care integrăm sau respingem experiențele vieții.
- **Corpul emoțional** este spațiul trăirilor noastre, al energiei emoțiilor care ne determină reacțiile, motivațiile și calitatea relațiilor pe care le avem.
- **Corpul mental** găzduiește gândurile, convingerile și tiparele noastre mentale, care acționează ca o matrice invizibilă ce modelează realitatea noastră interioară și exterioară.
- **Corpul spiritual** reprezintă conexiunea noastră cu esența profundă, cu sensul vieții și cu forțele subtile care guvernează existența.

Indiferent care este obiectivul pe care ți-l propui — fie că vrei să transformi corpul fizic, să atragi mai multă abundență financiară, să construiești relații împlinite sau să-ți urmezi misiunea

personală — este esențial să înțelegi că aceste obiective sunt **înradăcinate în toate cele patru corpuri ale tale.**

Paradoxul este că, deși vedem cu ochiul liber doar partea fizică, aceasta reprezintă **doar aproximativ 20% din ceea ce suntem cu adevărat.** Restul de peste 80% este alcătuit din corpurile emoțional, mental și spiritual — straturi invizibile, dar extrem de puternice, care guvernează ceea ce se manifestă concret în realitatea ta fizică.

A lucra exclusiv la nivel fizic, ignorând celelalte corpuri, este ca și cum ai încerca să tragi de o frunză fără să te uiți la rădăcini. Dacă nu hrănești sau nu vindeci rădăcinile (emoțiile nerezolvate, convingerile limitative, lipsa de aliniere spirituală), orice efort depus în plan fizic se va lovi de blocaje invizibile, dar extrem de reale.

Așadar, abordarea holistică devine singura cale firească și eficientă de a obține rezultate durabile și profunde. În acest Manual, și în mod special în acest al doilea modul, vom coborî mai adânc în explorarea corpului emoțional — un strat fundamental care influențează toate celelalte dimensiuni ale ființei tale.

Acum că ai această înțelegere fundamentală despre cele patru corpuri care te compun, este momentul să pășim mai profund în explorarea uneia dintre cele mai influente dimensiuni ale ființei tale: **corpul emoțional.**

Corpul emoțional este, poate, cel mai subtil ghid al nostru și, în același timp, unul dintre cei mai importanți creatori ai realității pe care o trăim zi de zi. Emoțiile sunt energia care alimentează gândurile și care, mai departe, determină acțiunile și deciziile noastre concrete. De multe ori, fără să ne dăm seama, ele



guvernează felul în care ne raportăm la corpul fizic, la bani, la relații și la propria misiune de viață.

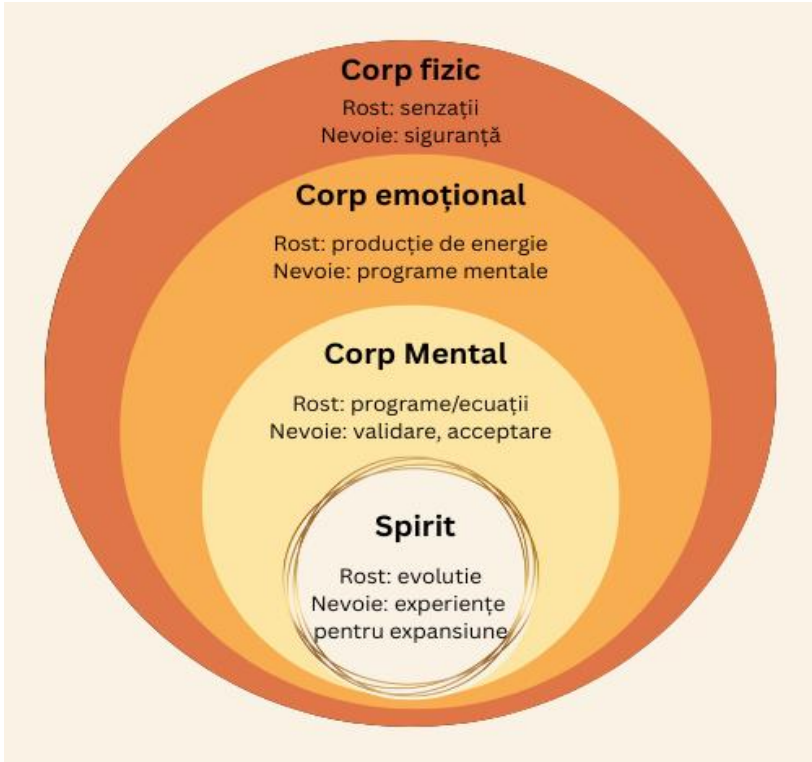
Dacă emoțiile noastre sunt dezechilibrate, neînțelese sau reprimare, ele creează un câmp de blocaje care împiedică manifestarea fluidă a obiectivelor noastre, indiferent cât de mult am munci la nivel fizic sau mental.

În acest modul, vom învăța cum să identificăm emoțiile, cum să le înțelegem mesajele profunde și cum să le transformăm într-o resursă de vindecare, expansiune și creare conștientă a vieții dorite.

Vei descoperi că, lucrând asupra corpului emoțional, deschizi porți nebănuite către claritate, putere interioară și libertate autentică. Pentru că atunci când emoțiile curg liber, viața curge liber.

Să începem această călătorie!

Cap.2 Structura Ființei Umane



Arhitectura ființei umane: Cele patru corpuri și rostul lor în desăvârșirea vieții

În viziunea pe care am primit-o despre alcătuirea profundă a ființei umane, imaginea nu era una fragmentată sau separată, ci o construcție vie, integrată, asemenea unui sistem de sfere concentrice.

Imaginează-ți ființa umană ca pe o sferă completă. În interiorul acestei sfere există alte sfere, fiecare conținând-o pe următoarea,

asemenea straturilor vii ale unei creații divine.

Aceste sfere reprezintă cele patru corpuri fundamentale ale noastre: **corpul fizic**, **corpul emoțional**, **corpul mental** și **spiritul**. Ele nu sunt separate, ci se influențează reciproc, de la nucleu spre exterior și înapoi, creând un flux continuu de energie, informație și experiență.

De la nucleu către manifestare:

1. **Spiritul**

Este sfera cea mai profundă, nucleul esenței noastre. Spiritul are un singur rost: **evoluția continuă**, **expansiunea**, **experimentarea fără limită**.

Spiritului nu îi pasă de modul în care își obține expansiunea, nu cunoaște teama sau confortul, el dorește doar să evolueze prin orice mijloace. Este sursa impulsului de viață.

2. **Corpul mental**

În jurul spiritului se află corpul mental, care preia impulsurile de evoluție și le transformă în **programe și ecuații**. Aceste programe sunt create pe baza experiențelor trăite și formează tiparele prin care percepem lumea.

Nevoia corpului mental este să fie **validat, iubit și acceptat**. Când nu ne mai luptăm cu mintea noastră, când acceptăm programele exact așa cum sunt — ca rezultatul perfect al călătoriei noastre până în acest moment —, corpul mental începe să lucreze în armonie cu restul ființei.

3. **Corpul emoțional**

Îmbrăcând corpul mental, găsim corpul emoțional, care are un rol esențial: **producerea de energie**. Emoțiile noastre sunt combustibilul care alimentează viața.

Emoțiile nu sunt întâmplătoare — ele sunt generate direct de programele corpului mental. La un program de tip *foc = durere*, emoția naturală este frica; la un program *foc = iubire, căldură*, emoția este una de deschidere și iubire.

Nevoia corpului emoțional este de **programe**. El are nevoie de "material de lucru" pentru a crea energie vitală și a întreține fluxul vieții.

4. **Corpul fizic**

La exterior, corpul fizic manifestă în lume întreaga dinamică a straturilor interioare.

Rostul lui este de a crea **senzații** — semnale de avertizare sau de ghidare. El ne transmite, prin căldură, frig, durere, plăcere, dacă suntem în siguranță sau nu.

Nevoia corpului fizic este tocmai aceasta: **siguranța**. Ori de câte ori simte o amenințare, el se va contracta și va cere restabilirea echilibrului.

Interdependența corpurilor

Această structură vie ne arată clar că fiecare corp influențează profund celelalte. Este o spirală ascendentă sau descendentă, în funcție de cum gestionăm relația dintre ele.

Spiritul generează dorința de expansiune →

Corpul mental creează programele necesare →

Corpul emoțional produce energia specifică acestor programe

→

Corpul fizic simte, acționează și trimite feedback înapoi către straturile subtile.

Când cele patru corpuri își împlinesc fiecare **rostul și nevoia**, ele intră într-o stare de armonie desăvârșită. În această armonie,

ființa umană devine o expresie deplină a vieții, vitalitatea curge nestingherită, iar misiunea personală se împlinește firesc.

Acesta este scopul profund al lucrului cu cele patru corpuri: **desăvârșirea ființei umane pe pământ, sau altfel spus, manifestarea divinului în forma sa cea mai vie și autentică.**

O perspectivă esențială pentru obiectivele noastre

Este esențial să înțelegem că orice obiectiv pe care ni-l propunem — fie că este legat de corpul fizic, de bani, de relații sau de misiunea personală — își are rădăcinile adânc înfipite în toate aceste patru corpuri.

Partea vizibilă, corpul fizic, reprezintă doar **aproximativ 20%** din întreaga noastră ființă. Restul de **80% sau mai mult** se află în planurile subtile: emoțional, mental și spiritual.

De aceea, a lucra doar la nivel fizic asupra unui obiectiv, fără să pătrundem în straturile interioare, este ca și cum am încerca să schimbăm forma unui copac trăgând de ramuri, fără să atingem rădăcinile.

În acest modul vom coborî, așadar, adânc în **corpul emoțional**, ca să înțelegem cum să generăm energie autentică pentru viața pe care ne dorim să o trăim. Vom învăța să identificăm emoțiile, să le înțelegem rolul, să le transformăm în aliați ai devenirii noastre.

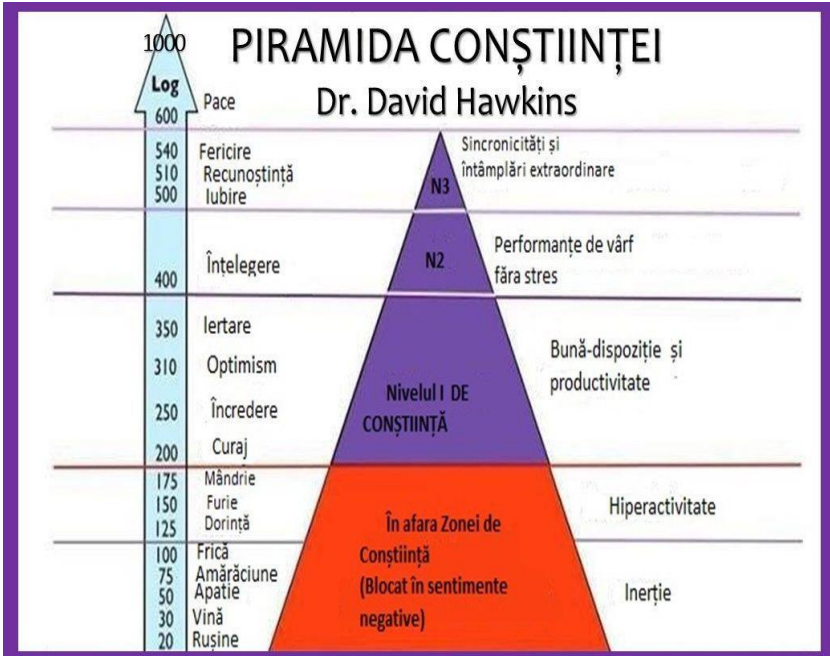
Te invit acum să pășim împreună în această explorare fascinantă.

Vom deschide porțile către înțelegerea corpului emoțional — motorul energiei noastre de zi cu zi — și vom învăța cum să-l transformăm într-o forță care lucrează alături de noi, nu împotriva noastră.

Aceasta este cheia unei vieți în care nu doar supraviețuim, ci **ne trăim cu adevărat misiunea.**

Cap. 3 Frecvența — moneda reală a vieții. Cum plătim pentru realitatea pe care o trăim

Înainte de toate: Înțelege Piramida lui Hawkins



“Harta Conștiinței” clinic confirmata Ph.D David R. Hawkins

	Perspectiva lui Dumnezeu	Perspectiva vieții	Nivel	Logaritm	Emotie	Proces	
P U T E R E	Sine	A fi (eu)	Iluminare	700-1000	Inefabil	Conștiința pură	E N E R G I C
	Acceptare totală	Perfecțiune	Pace <i>Vindecării spontane</i>	600	Beatitudine	Iluminare	
	Intreg	Completă	Bucurie	540	Seninatate	Transfigurare	
	Iubitor	Benignă	Iubire	500	Venerație	Revelare	
	Intelept	Semnificativă	Rățiune	400	Întelegere	Abstractizare	
	Iertător	Armonioasă	Acceptare	350	Iertare	Transcendență	
	Inspirator	Plină de speranță	Disponibilitate	310	Optimism	Intenție	
	Îngăduitor	Satisfacătoare	Neutralitate	250	Încredere	Eliberare	
	Permisiv	Realizabilă	Curaj	200	Afirmare	Consolidare	
	<i>Nivelele la și deasupra 200 au Adevăr, Integritate și Întrețin viața.</i>						
<i>Nivelele sub 200 sunt False, Integritate redusă și nu sprijină viața.</i>						<i>DISTRUCTIV</i>	
F O R T A	Indiferent	Exigentă	Mândrie	175	Bătăjocură	Deprecieri	S L A B
	Răzbunător	Antagonică	Furie	150	Ura	Agresivitate	
	A nega	A dezamăgi	Dorință	125	Lacomie	Înrobire	
	Pedepsitor	Înfricoșătoare	Frică	100	Anxietate	Retragere	
	Disprețuitor	Tragică	Durere	75	Regret	Disperare	
	Dezaprobat	Fără speranță	Apatie	50	Disperare	Renunțare	
	Dusmanos	Rea	Vinovăție	30	Învinovățire	Distrugere	
	Disprețuitor	Mizerabilă	Rusine	20	Umilire	Eliminare	
PUTEREA se auto-sustine, e permanentă, staționară și invincibilă.							
FORTA e temporară, consumă energie și se mută din loc în loc.							
<i>Cresterea în Câmpul Energetic sunt Logaritmice: 1 = 1; 2 = 10; 3 = 100; 4 = 1000; 5 = 10000; 6 = 100000 ...etc.</i>							
Toate nivelele sub 500 sunt “obiective” și toate nivelele de la 500 la 1000 sunt “subiective”.							

Pentru a înțelege profund cum funcționează viața și cele patru corpuri ale noastre, este esențial să cunoaștem **scala conștiinței** dezvoltată de Dr. David R. Hawkins.

Această scală măsoară nivelurile de frecvență (energie) ale emoțiilor și stărilor de conștiință umană. Cu cât frecvența este mai înaltă, cu atât suntem mai aproape de adevăr, iubire, expansiune și sănătate. Cu cât este mai joasă, cu atât trăim mai mult în constricție, lipsă și suferință.

Pe scurt, scala arată așa:

- **Frecvențe joase:** Rușine, vinovăție, apatie, durere, frică.
- **Frecvențe medii:** Dorință, furie, mândrie, curaj.
- **Frecvențe înalte:** Acceptare, iubire, pace, iluminare.

Ce este fascinant și foarte important de reținut este că fiecare emoție **crează o vibrație măsurabilă**. De exemplu:

- Rușinea vibrează la aprox. **20 Hz**.
- Frica, în jur de **100 Hz**.
- Curajul începe la **200 Hz** (pragul care deschide expansiunea).
- Iubirea vibrează în jur de **500 Hz**.
- Pacea urcă la **600 Hz**, iar iluminarea trece de **700 Hz**.

Cu cât o persoană trăiește mai mult timp în emoții înalte, cu atât frecvența sa generală de viață este mai mare — și cu atât viața sa devine mai plină de abundență, sănătate și flux.

Frecvența: moneda noastră reală de schimb cu Universul

Trăim într-o lume în care, de mici, ni se spune că moneda principală este **banul**.

Însă adevărul profund este că **moneda reală este frecvența**.

Frecvența este ceea ce "plătim" în permanență pentru experiențele pe care le trăim. Universul, sau dacă vrei să îi spui altfel, Dumnezeu, nu primește bani. Nu îl interesează hârtia sau cifra din contul nostru bancar.

El răspunde și se hrănește exclusiv cu frecvența pe care o emitem prin **gândurile, emoțiile, acțiunile și energia noastră**.

Exemple simple:

- Dacă vibrez în **frică** constantă, plătesc cu frică, și voi primi mai multe experiențe care să întreprină această frică.
- Dacă vibrez în **recunoștință**, plătesc cu recunoștință, și primesc tot mai multe motive să fiu recunoscătoare.
- Dacă vibrez în **iubire**, plătesc cu iubire, și primesc înapoi relații, oportunități și vindecare care reflectă această frecvență.

Banii pe care îi avem sunt doar **o oglindă a frecvenței noastre**.

Dacă trăim în frecvențe joase (vinovăție, rușine, frică), vom atrage lipsa banilor, blocaje financiare, stagnare. Dacă trăim în frecvențe înalte (curaj, acceptare, iubire), banii vor începe să circule liber către noi, pentru că devenim emițători de energie valoroasă.

La fel se întâmplă și cu sănătatea:

- Corpul nostru fizic răspunde în mod direct la frecvența emoțională în care trăim.
- Emoții de frecvență înaltă hrănesc celulele cu viață și vitalitate.
- Emoții de frecvență joasă le slăbesc, deschid ușa către dezechilibre și boală.

Instrumentele noastre de creație: cele patru corpuri

Aici devine extraordinar de clar rolul celor patru corpuri despre care am vorbit:

- **Spiritul** dorește să evolueze și are nevoie de frecvență pentru asta.

- **Corpul mental** creează programele prin care alegem ce frecvență emitem.
- **Corpul emoțional** produce energia efectivă a acelei frecvențe.
- **Corpul fizic** manifestă consecințele acestor alegeri.

Universul ne-a oferit aceste patru instrumente și libertatea deplină de a alege **cum vrem să jucăm jocul vieții**. Putem alege să emitem frecvențe "ieftine", precum frica sau vinovăția — care consumă multă energie și oferă puține beneficii — sau putem alege frecvențe "scumpe", precum iubirea, recunoștința și pacea — care deschid porți uriașe de abundență, sănătate și împlinire.

Și aici vine magia: **fiecare zi este o nouă ocazie de a alege**.

Viața este, de fapt, un dans al frecvenței.

Universul și Spiritul se hrănesc cu energia pe care noi o generăm prin alegerile noastre de zi cu zi.

Nu este despre a forța lucrurile în plan fizic, nu este despre a "munci mai mult" sau a "alerga mai repede", ci despre a **urca scara frecvenței** în interiorul nostru.

Cu cât urci mai sus pe această scară, cu atât viața întreagă urcă odată cu tine.

Tu ești creatorul frecvenței tale. Tu alegi cum vrei să plătești pentru realitatea pe care o trăiești.

Și astăzi poți alege să investești în cea mai înaltă monedă: iubirea, pacea și recunoștința.

Universul va ști să-ți răspundă.

Cap. 4 Cum să crezi frecvențe mai înalte

Drumul simplu al transformării

Acum că știi că moneda reală de schimb cu Universul este **frecvența**, probabil te întrebi:

„Cum pot să îmi schimb frecvența? Cum pot să produc frecvențe mai înalte, care să mă aducă mai aproape de viața pe care o doresc?”

Vreau să-ți ofer un traseu simplu și profund, compus din trei pași esențiali, ușor de înțeles și, mai ales, de practicat.

1. Transformarea durerii în putere

Primul pas nu este să fugi de durere, ci să o **privești în ochi**.

Durerea, sub toate formele ei — frică, vinovăție, rușine, lăcomie, aroganță, furie, etc. — este o parte naturală din ecologia interioară a ființei noastre. Aceste emoții nu sunt greșite, nu sunt rușinoase și nu sunt „defecte” ale sufletului tău.

Ele sunt mesageri lăsați de Dumnezeu, cu un scop clar și profund.

Din păcate, am fost învățate să fugim de ele, să le ignorăm sau să le reprimăm, ca și cum nu ar trebui să fie acolo. Dar ele sunt acolo cu rost. Chiar dacă mintea nu le înțelege imediat, asta nu înseamnă că ele nu își au sensul lor divin.

Adevărul este simplu:

Nu poți ajunge la iubire autentică, fără să fi stat mai întâi cu frica ta. Nu poți trăi curajul deplin, fără să fi înfruntat rușinea și vinovăția.

Te invit să îți crezi în interior un **spațiu sacru**, un sanctuar al trăirii autentice, unde să te așezi cu aceste emoții, să le simți cu toată prezența ta și să le lași să își spună povestea.

Când faci asta, ceva miraculos se întâmplă:

- Frica se topește în iubire.
- Vinovăția se transformă în creativitate.
- Rușinea se transmută în curaj și putere.
- Furia devine determinare și acțiune constructivă.

Emoțiile joase sunt, de fapt, **îngrășământul fertil pentru roadele pe care vrei să le culegi**. Nu sărind peste ele, ci trăindu-le complet, cu respect și acceptare, ele se transformă în cele mai prețioase resurse ale tale.

2. Intenționează către alte niveluri de conștiință

După ce ai traversat spațiul durerii cu onestitate, urmează un pas esențial: **intenția**.

Intenția este sămânța fiecărei realități pe care o trăiești. Ea vine din Spiritul tău profund. Dacă tu nu alegi intenția conștient, programele din corpul tău mental vor alege pentru tine — iar acestea sunt create din experiențele tale trecute, adesea marcate de frică sau supraviețuire.

Prin intenție, tu alegi să ieși din programările vechi și să deschizi un nou drum energetic.

Intenția este momentul în care îi spui Universului: *„Aleg să creez această nouă realitate. Aleg să visez din nou.”*

Este ca și cum ai direcționa volanul mașinii tale de viață către o destinație dorită, chiar dacă drumul e încă necunoscut.

Intenția creează deschiderea, portalul către frecvențe mai înalte.

3. Acțiuni noi, curajoase

Și apoi vine **acțiunea**. Observă ceva foarte important: **acțiunea nu este începutul procesului**, ci rezultatul firesc al parcurgerii

primilor doi pași.

Când trăiești durerea complet și când alegi o nouă intenție, la un moment dat, aproape organic, va apărea și impulsul pentru acțiune nouă. Nu va mai trebui să forțezi acțiunea din minte, ci ea va izvorî natural din alchimia interioară a ființei tale.

Acțiunile curajoase sunt ca un mesaj către Univers:

„Sunt pregătită să materializez noua mea frecvență în realitate.”

Chiar dacă este un pas mic — un telefon pe care până acum l-ai amânat, o conversație onestă cu cineva drag, o decizie de a-ți schimba obiceiurile de zi cu zi, sau o simplă clismă— fiecare acțiune nouă consolidează noua ta frecvență.

Adevărata transformare nu înseamnă să fugi de durere sau să te forțezi să gândești pozitiv cu orice preț.

Transformarea reală înseamnă să **îmbrățișezi întregul spectru al ființei tale**, să trăiești cu curaj emoțiile profunde, să alegi conștient noi intenții și să pășești curajoasă în acțiuni care reflectă noua ta frecvență.

Acest drum te va duce, fără îndoială, către viața la care visezi.

Și, mai presus de toate, te va conecta la adevărata ta putere de creare a realității.

Îți propun **două instrumente vizuale + practice**, ca să fie complet, frumos și aplicabil:

1. **Schema vizuală simplă** a procesului: ca o hartă clară cu privire la fluxul transformării.
2. **Ritual zilnic de practică**, în pași simpli, astfel încât fiecare femeie să poată aplica procesul în viața de zi cu zi, fără să fie

copleșită de teorie.

1. Schema vizuală

[Trăiește durerea profund]



[Setează intenția conștientă]



[Acționează curajos și nou]



[Creezi frecvența dorită]



[Universul răspunde cu oglinda frecvenței tale]

- **Durerea** este îngrășământul fertil. Nu fugi de ea, ci creează-ți spațiul interior în care s-o trăiești deplin.
- **Intenția** este direcția nouă pe care o setezi conștient.
- **Acțiunea nouă** este semnalul pe care îl trimiți Universului că ai ales cu adevărat noua frecvență.
- **Frecvența** pe care o emiți devine "plata ta" pentru realitatea dorită.
- **Universul** îți va răspunde inevitabil, pentru că este o lege a energiei.

2. Ritualul de alchimie zilnică a frecvenței

Te invit să folosești acest ritual într-un moment ales de tine, pentru a susține procesul tău de transformare.

Pasul 1: Creează spațiul tău sacru

Oprește-te pentru câteva minute, respiră profund și stabilește un spațiu interior în care te simți în siguranță să simți tot ce este viu în tine.

Pasul 2: Întreabă-te cu sinceritate

„Ce emoție simt acum cu adevărat?”

Nu judeca răspunsul. Acceptă-l complet. Fie că este teamă, furie, vinovăție, rușine — las-o să fie.

Pasul 3: Stai cu emoția până când își spune povestea

Simte-o în corp. Unde se află? Ce vrea să-ți comunice? Ce vrea să te învețe? Mulțumește-i pentru mesaj.

Pasul 4: Setează intenția pentru ziua de azi

Întreabă-te: „*Ce aleg să creez astăzi în viața mea?*”

Formulează clar o intenție: iubire, curaj, recunoștință, încredere.

Pasul 5: Fă o acțiune nouă, curajoasă (dacă vine natural atunci, dacă nu vine, mai trăiește durerea)

Poate fi ceva mic: o conversație, o decizie, o alegere diferită de rutina obișnuită. Fiecare acțiune nouă deschide un nou canal energetic.

Pasul 6 (opțional, recomandat): Mulțumește Universului

Închide ritualul cu o scurtă mulțumire: „*Mulțumesc pentru energia care curge prin mine și pentru noile experiențe care vin către mine.*”

Cap. 5 Trăitul durerii

Alchimia interioară care eliberează puterea

Durerea pe care o simți nu este dușmanul tău.

Durerea este profesorul tău. Este glasul neauzit al unor părți din tine care cer să fie ascultate, simțite, onorate.

Lumea în care trăim ne-a învățat să fugim de durere.

Să o reprimăm, să o negăm, să o acoperim cu activități, distrageri, motivație superficială sau gândire "pozitivă".

Dar fuga nu face decât să adâncească rana.

Pentru ca frecvența ta să se schimbe cu adevărat, ai nevoie să cobori cu toată prezența ta în inima durerii. Să o trăiești complet.

Durerea și suferința — două fețe ale aceleiași experiențe

Una dintre cele mai mari confuzii ale minții umane este între **durere și suferință**.

La prima vedere par același lucru, pentru că amândouă dor.

Însă, în profunzime, ele sunt total diferite — iar înțelegerea acestei diferențe îți poate schimba complet relația cu tine însăși și cu viața.

Durerea — mecanismul natural al vindecării

Durerea este un proces natural, inteligent și iubibil al ființei umane.

Durerea apare ca un **semnal sacru**, menit să oprească, pentru o clipă, cursul obișnuit al vieții noastre și să ne cheme înapoi către prezență și atenție. Este **interrupătorul vital al procesului de regenerare**.

Fie că vorbim de o durere fizică (o rană sau o boală), fie că vorbim de o durere emoțională (tristețe, frică, pierdere), durerea este exact ca lumina de avertizare de pe bordul mașinii:

"Hei, ceva din interior are nevoie de tine. Oprește-te și fii prezentă."

Durerea este, prin natura ei, **intensă, dar de scurtă durată**. Dacă îi permitem să existe, ea își face treaba: semnalează, scoate la suprafață ce este nevoie, și apoi se liniștește.

Durerea este "acută" pentru că vrea să te trezească rapid, dar nu să rămână cu tine pentru totdeauna.

Durerea este tranzitorie.

Suferința — amplificarea artificială a durerii

Suferința apare atunci când mintea noastră refuză să accepte durerea.

Suferința este povestea pe care o punem peste durere:

- *"Nu e normal să simt asta."*
- *"Nu ar trebui să mă doară."*
- *"Alții nu trec prin asta, doar eu am probleme."*
- *"Este greșit să simt frică / vinovăție / rușine."*

Această conversație interioară **nu face altceva decât să blocheze curgerea naturală a durerii**, transformând-o într-un circuit închis, care se amplifică la infinit.

Durerea, neacceptată, devine **suferință**.

Durerea era un semnal de moment. Suferința este repetarea obsesivă a aceluși semnal, fără să-l ascultăm cu adevărat.

Cu cât reprimăm mai mult durerea naturală, cu atât suferința se adâncește. Ea devine un ecou fără sfârșit, o poveste care rulează continuu în fundalul vieții noastre.

Exemplu simplu:

● **Durerea:**

Simți că ești singură, după o despărțire. Durerea te cuprinde. Îți dai voie să plângi, să simți pierderea, să îți lași inima să trăiască acest gol.

După un timp, lacrimile se liniștesc. Simți o eliberare subtilă.

● **Suferința:**

În loc să trăiești durerea, începi să-ți spui în minte: „*Nu ar trebui să sufăr așa. Sunt slabă. Nimeni nu o să mă mai iubească. De ce tocmai mie mi se întâmplă?*”

Mintea rulează povești, zi după zi. Și astfel, rana care ar fi avut nevoie de câteva ore sau zile să fie simțită, rămâne deschisă luni sau chiar ani de zile.

Durerea este necesară. Este profesorul tău, semnalul că ceva din tine are nevoie de prezență, de atenție, de acceptare.

Suferința apare doar când refuzi să răspunzi aceluia semnal.

Durerea trăită conștient este intensă, dar eliberatoare. Suferința este evitată, negată și devine captivantă, interminabilă.

Alege să iubești durerea.

Alege să îi permiți să își facă treaba, să fie ceea ce este: o poartă către transformare. Căci promisiunea mea este, ca din aceasta realitate, trăitul durerii va deveni o plăcere scurtă, intensă care doar te propulsează mai departe. Iar asta este o realitate pe care deja multe participante POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină, o trăiesc. A ieși din frica de durere este cel mai pur și bogat dar pe care ți-l poți face singură.

Și amintește-ți:

Durerea acceptată trece.

Suferința refuzată rămâne.

Când îți schimbi perspectiva asupra durerii, viața ta întregă se schimbă. Vei descoperi că eliberarea nu vine din evitare, ci din curajul de a simți profund ceea ce deja este acolo.

Exemplu de trăit al durerii

Creează spațiul sacru pentru trăirea durerii

Primul pas este să creezi **un spațiu sigur** în care să poți sta cu durerea ta.

Fie că alegi să intri în apă fierbinte, să îți aprinzi lumânări și să pui muzică, fie că alegi să te așezi pe podea, în întuneric sau să îți faci un colț intim în cameră — contează să creezi un spațiu în care întreaga ta ființă să se simtă liberă să simtă.

Acest spațiu devine **altarul transformării tale**.

Înfruntă cel mai întunecat scenariu

Ia durerea și mergi cu ea până în pânzele albe.

Privește-o cu luciditate și pune-ți întrebarea esențială:

„Și după asta, ce se întâmplă?”

De exemplu, dacă te doare că ai dificultăți financiare:

- *Ce se poate întâmpla?*
- Se agravează.
- *Și după?*

- Pierd tot ce am.
- *Și după?*
- Rămân singură.
- *Și după?*
- Poate mor.

Sau dacă te doare că ești nemulțumită de corpul tău:

- *Ce se poate întâmpla?*
- Se înrăutățește.
- *Și după?*
- Ajung bolnavă.
- *Și după?*
- Sunt abandonată.
- *Și după?*
- Mor.

Permite-ți să explorezi aceste scenarii fără rețineră. Lasă-ți mintea să ruleze cele mai negre fantezii, fără să le oprești.

Parcurge traseul complet, pentru că **numai când ajungi la capătul fricii tale, ea începe să se topească.**

Acceptă neputința

Ce vei descoperi este că, dincolo de forma durerii, se poate afla **sentimentul de neputință, sau de vinovăție, sau de rușine, etc.**

Nu durerea concretă este cea care doare cel mai tare, ci faptul că simți că nu ai putere asupra ei.

Lasă această neputință să fie prezentă. Respir-o. Simte-o.

Poate îți vine să plângi, să tremuri, să urla. Permite-i corpului să exprime.

Exact în acel moment, ceva magic se întâmplă: Energia începe să se miște.

Durerea ta devine **fertilizant pentru transformare.**

Lasă transformarea să se nască natural

Pe măsură ce accepți complet durerea și neputința, vei observa un fenomen surprinzător:

Durerea nu mai are același impact asupra ta. Devine aproape familiară. Uneori chiar apare un sentiment de absurd sau de patetism față de scenariile imaginate.

Acesta este semnul că ai ajuns la finalul procesului de integrare a acelei dureri.

Și în acel spațiu, se naște inspirația. Nu forțat, nu din "trebuie să gândesc pozitiv", ci natural, organic.

Vei simți un impuls nou, o scânteie de inspirație care îți oferă o nouă perspectivă.

Asta înseamnă **suveranitate interioară.**

Ai traversat focul durerii și ai rămas în picioare. Ai descoperit că **tu ești mai mare decât frica ta.**

Puterea de a crea orice realitate

Când îndrăznești să cobori în cele mai adânci frici și să le trăiești complet, vei descoperi că nu mai există nimic care să te surprindă în exterior.

Tu devii stăpâna jocului.

Lumea exterioară nu te mai manipulează prin frici.

Pentru că tu deja ai trăit toate acele frici în spațiul tău sacru, și le-ai integrat.

De aici înainte, alegerea îți aparține.

Tu decizi cum vrei să simți, ce frecvență vrei să emiți și ce realitate vrei să crezi.

Durerea nu este sfârșitul drumului.

Durerea este începutul unei transformări profunde.

Alege să o trăiești complet, cu inima deschisă.

Transform-o în forța care te ridică și te împinge către libertatea interioară.

Și amintește-ți întotdeauna:

Nimic din afara ta nu este mai puternic decât curajul de a sta cu adevărul tău interior.

Cap. 6 Puterea intenției — Sursa invizibilă a tuturor manifestărilor

Intenția este **sămânța invizibilă** din care crește întreaga realitate vizibilă.

Orice există astăzi în jurul nostru — fie o casă, o carte, un proiect, o relație, sau chiar propriul corp fizic — a fost la început doar o intenție. O idee. O direcție subtilă a energiei.

Intenția este ceea ce apare înainte de gândul însoțit de o direcție clară a energiei noastre.

Nu este doar o dorință vagă sau o speranță. Este acel act subtil de a orienta energia ființei tale către o anumită realitate posibilă. Intenția este decizia conștientă sau inconștientă de a crea.

"Intenția guvernează experiența."

– Dr. Wayne Dyer, autorul cărții *The Power of Intention*

Dyer este unul dintre autorii care au studiat profund intenția, explicând că nu există creație fără o forță internă care să o pună în mișcare.

Totul în viața noastră este o oglindă a intențiilor pe care le-am emis de-a lungul timpului, fie că am fost conștienți de ele sau nu.

Intenția este începutul fiecărei manifestări

Universul funcționează asemenea unui câmp infinit de posibilități.

Din acest câmp, ceea ce aducem în realitatea materială este determinat de **frecvența noastră** și, în mod special, de intenția pe care o emitem.

Fiecare gând, fiecare emoție, fiecare acțiune pornește de la o intenție subtilă:

- Intenția de a crește.
- Intenția de a te proteja.
- Intenția de a evita durerea.
- Intenția de a experimenta iubirea.
- Intenția de a evolua sau de a rămâne într-o zonă de confort.

Chiar și atunci când nu suntem conștienți de ea, intenția este prezentă.

"Intenția este ca o săgeată invizibilă pe care o lansăm în câmpul creației.

Unde îndreptăm săgeata, acolo merge și energia noastră vitală."

– Dr. Joe Dispenza

Joe Dispenza, cunoscut pentru cercetările sale despre neuroștiință și energie, spune clar că **energia urmează atenția**, iar atenția este ghidată de intenție.

Asta înseamnă că, indiferent de ce spui sau gândești la suprafață, energia ta merge către ceea ce intenționezi în adâncul ființei tale.

Intenție conștientă vs. intenție inconștientă

Aici apare cheia:

Dacă nu îți setezi **intențiile conștient**, vei manifesta în continuare realități, dar nu cele alese cu claritate de tine — ci cele dictate de programele tale mentale și emoționale adânc înrădăcinate.

De exemplu:

- Dacă la nivel mental ai un program: "*Nu merit abundența,*" chiar dacă tu spui la suprafață că vrei prosperitate, intenția inconștientă rămâne aceea de lipsă.
- Dacă emoțional trăiești în frică, dar spui că vrei iubire, energia ta, nealiniată cu intenția conștientă, va atrage mai degrabă relații care confirmă frica.

De aceea, **claritatea intenției este fundamentală.**

Când devii conștientă de ce intenționezi, poți începe să schimbi cursul vieții tale.

Intenția devine ca un far interior care ghidează fiecare gând, emoție și acțiune către o direcție aleasă, nu întâmplătoare.

Cercetare științifică despre intenție

Unul dintre cele mai cunoscute studii despre intenție vine de la **Dr. Masaru Emoto**, cercetător japonez, care a demonstrat că intențiile noastre influențează structura apei.

În experimentele sale, atunci când oamenii trimiteau gânduri de iubire, recunoștință sau binecuvântare către moleculele de apă, acestea cristalizau în forme frumoase, geometrice.

În schimb, când trimiteau intenții de ură sau teamă, cristalele de apă deveneau haotice și distorsionate.

Având în vedere că peste 70% din corpul uman este apă, rezultatul este profund: **intenția ne modelează chiar structura fizică.**

De asemenea, **Lynne McTaggart**, în cartea ei *The Intention Experiment*, a coordonat zeci de experimente globale unde grupuri de oameni au setat intenții colective pentru vindecare sau creșterea plantelor, demonstrând impactul real al intenției asupra materiei și vieții.

Intenția este începutul tuturor lucrurilor.

Nu există realitate manifestată fără o intenție la origine, fie că o cunoști sau nu.

Prin urmare, dacă vrei să crezi o viață aliniată cu inima și spiritul tău, este vital să devii arhitecta intențiilor tale, o **Femeie AtotCreatoare**.

Intenția este harta pe care o desenezi înainte de a porni călătoria.

Fără hartă, vei merge unde te poartă valurile inconștientului.

Dar cu hartă, vei merge unde îți dorești cu adevărat.

Acum, hai să explorăm cum îți poți crea intențiile cu claritate, profunzime și aliniere deplină cu tine.

Setarea intențiilor

Viața noastră este o succesiune de alegeri, iar ceea ce o ghidează în profunzime sunt **intențiile** pe care le emitem conștient sau inconștient în fiecare moment.

Intenția este busola invizibilă a spiritului.

Ori de câte ori setezi o intenție, fie pentru ziua ta de azi, fie pentru un vis pe termen lung, crezi o **direcție clară a energiei tale**. Aceasta îți aliniază gândurile, emoțiile, acțiunile și manifestările, astfel încât realitatea pe care o trăiești începe să prindă forma dorită de tine.

În cadrul acestui Manual, îți propun două forme practice de a lucra cu intențiile:

1. Intențiile zilnice: pentru alinierea cotidiană cu spiritul tău.
2. Intențiile pe termen lung — Creația în 5D: pentru manifestări profunde și sustenabile.

1. Intențiile zilnice

Setarea intenției zilnice este una dintre cele mai puternice unelte de transformare pe care le poți integra în viața ta de zi cu zi.

Este ritualul care îți oferă coerență între ce simți, ce gândești și ce faci.

Acest moment sacru îl poți crea:

- Dimineata, imediat după trezire, când mintea este încă receptivă.
- La cafea sau ceai, într-un moment de liniște.
- Seara, înainte de culcare, pentru ziua ce urmează și chiar pentru somn.

Eu, personal, fac acest exercițiu în fiecare dimineață împreună cu Alex, partenerul meu de viață și de creație. Ne așezăm împreună, vorbim despre ziua ce urmează și ne setăm clar spațiul energetic pentru ziua respectivă. Până să ajung să practic cu el, mulți ani am făcut acest exercițiu zilnic.

Pașii pentru setarea intenției zilnice

Pasul 1: Cum vreau să mă simt astăzi?

Așază-ți mâna pe inimă, închide ochii și întreabă-te sincer:

"Cum alege să mă simt astăzi?"

Lasă răspunsul să vină natural. Poate îți dorești să fii:

- Clară și responsabilă.
- Organizat(ă) și eficient(ă).
- Blând(ă), iubitoare, curajoas(ă).
- Conectat(ă) cu tine însăși și cu cei dragi.

Alege **feluri de a fi**, nu acțiuni. Acest pas îți crește nivelul de **încredere în sine**, pentru că începi ziua cu convingerea că ești capabilă să trăiești în acord cu dorința ta interioară.

Pasul 2: De ce am nevoie astăzi pentru a mă bucura?

Întreabă-te:

"Care este acel lucru, fie el mic sau mare, care mi-ar aduce bucurie astăzi?"

Poate este:

- O plimbare în parc.
- Un moment de liniște cu tine însăși.
- O conversație cu o prietenă dragă.
- Un răsfăț culinar sau o baie relaxantă.

Scrie-l și **fă-l să se întâmple**, oricât de mic sau de greu ar părea.

Acest gest îți crește **stima de sine**, adică sentimentul că meriți să trăiești ceea ce îți dorești.

Pasul 3: Care este lucrul esențial pe care aleg să îl fac astăzi?

Aceasta este acțiunea-cheie a zilei tale. Întreabă-te:

"Care este acel lucru, pe care dacă nu îl fac astăzi, mă va face să mă simt vinovată sau nemulțumită la finalul zilei?"

Când ai claritate asupra acestui pas, crești nivelul de **iubire și recunoștință față de tine**.

Claritatea generează frecvențe din ce în ce mai înalte și te pune în fluxul creației conștiente.

💡 *Sugestie:* Notează-ți toate aceste răspunsuri în agendă și rostește-le cu voce tare, cu mâna pe inimă. Astfel, ele prind viață și se ancorează în energia zilei tale.

Intenția pe termen lung — Creația în 5D

Acesta este procesul sacru prin care trasezi drumul marilor tale obiective de viață.

Dacă intențiile zilnice sunt călăuzele fiecărei zile, **Creația în 5D** este harta care te ghidează pe termen lung, pe drumul către visurile tale mari:

- Procesul de vindecare profundă,
- Descoperirea misiunii personale,
- Crearea unei relații ideale,
- Construcția unei afaceri care să-ți aducă împlinire,
- Crearea unei case, a unei vacanțe de vis, a unui stil de viață dorit.

Indiferent de obiectivul tău, acest exercițiu trasează un **spațiu de manifestare conștientă**, nu doar pentru a eficientiza procesul, ci pentru a-l face o experiență vie, trăită cu bucurie, prezență și respect pentru energia ta și a celorlalți.

De ce este esențială această practică?

Pentru că orice facem noi — **fie că suntem conștienți sau nu** — are un impact care depășește persoana noastră.

Energia obiectivelor tale influențează nu doar realitatea ta, ci și:

- Pe cei apropiați ție (soț, soție, copii, familie, prieteni intimi),
- Comunitatea ta lărgită (vecini, colegi, oamenii cu care interacționezi zilnic),
- Și apoi, prin undele de energie, întreaga lume.

Când setezi o intenție având în vedere aceste cercuri de impact, **Universul răspunde mai generos și mai rapid.**

De ce?

Pentru că Universul, care se hrănește cu frecvență, vede că tu cauzezi un efect de undă larg — și cu cât mai multe ființe beneficiază de pe urma energiei tale, cu atât mai mult Universul îți va da resursele pentru a manifesta acea intenție.

Așadar, nu te gândești niciodată doar pentru tine.

Gândești pentru **tine**, pentru **ceilalți** și pentru **întreaga lume**.

Pașii Creației în 5D

Pasul 0: Care este obiectivul meu?

Scrie clar ce vrei să crezi.

Fără o destinație clară, nici o hartă nu te poate ghida. Fii specifică.

Exemplu: „*Eliberez 16 kilograme*”, „*Creez afacerea mea*”, „*Îmi descopăr misiunea personală*”.

Pasul 1: Unde vrem să ajungem?

Observație importantă: Spun „vrem” și nu „vreau”, pentru că **tu nu crezi niciodată doar pentru tine**.

Obiectivul tău va influența întotdeauna mai multe vieți. Este o responsabilitate sacră.

Împarte reflecția în 3 perspective:

1. Pentru mine:

Cum mă voi simți când obiectivul este atins?
Scrie toate felurile de a fi: energică, entuziasmată, pasională, puternică, blândă etc.

2. Pentru ceilalți:

Cine sunt „ceilalți”?

Sunt oamenii din cercul tău intim: partenerul, copiii, familia cu care locuiești, prietena cea mai bună dacă locuiești singură — toți cei care sunt direct influențați de energia ta zilnică.

Cum se vor simți ei când obiectivul tău este atins?

3. **Pentru lume:**

Cine este „lumea”?

Lumea este extinderea comunității tale: vecinii, colegii, oamenii cu care interacționezi ocazional (vânzătoarea de la magazin, cunoștințele familiei tale, părinții colegilor copilului tău).

Cum va fi impactată lumea când obiectivul tău devine realitate?

Amintește-ți: Universul se hrănește cu frecvență. Cu cât mai mulți oameni vor simți energia pozitivă generată de tine, cu atât mai mare va fi fluxul de resurse către manifestarea ta.

Pasul 2: De unde vrem să pornim?

Poți alege să pornești din frustrare, frică, resemnare — iar aceste stări vor aduce cu ele vibrații similare pe parcurs.

Sau poți alege să pornești din curaj, iubire, entuziasm, recunoștință, etc.

Întrebă-te:

1. **Pentru mine:**

Cum vreau să mă simt când pornesc la drum?

2. **Pentru ceilalți:**

Cum vreau să simtă cei apropiați începutul drumului meu?

Vrei ca partenerul să simtă susținere, încredere? Vrei ca prietena ta să simtă bucurie că ai curajul să îți urmezi visul?

3. **Pentru lume:**

Cum vreau ca lumea să resimtă energia mea de start?

Vrei ca lumea să simtă libertate, deschidere, respect?

Explicație:

Aici tu îți pregătești desaga energetică.

Una este să pleci cu ea plină de frustrare, alta este să alegi conștient ce resurse emoționale vrei să pui cu tine la drum.

Pasul 3: Cum vrem să ne simțim pe parcurs?

Drumul nu este o linie dreaptă.

Vor exista momente de oboseală, de încercări, de stagnare aparentă.

Întreabă-te:

1. Pentru mine:

Cum vreau să mă simt când apar provocările sau micile rezultate?

Poate vrei să rămâi determinată, recunoscătoare, deschisă.

2. Pentru ceilalți:

Cum vreau ca ceilalți să fie pe parcursul călătoriei mele?

Poate vrei ca familia ta să fie susținătoare, încurajatoare, răbdătoare.

3. Pentru lume:

Cum vrei ca lumea să simtă călătoria ta?

Poate vrei ca oamenii din jur să se simtă inspirați, să simtă încredere sau curaj prin exemplul tău.

Explicație:

Felul în care simți pe parcurs îți determină calitatea întregului proces și al întregii vieți, nu doar rezultatul final.

Viața nu este despre cele 5 minute de dopamină la finalul

atingerii obiectivului, ci despre **trăirea conștientă a fiecărui pas.**

Pasul 4: Care sunt acțiunile mele clare?

Acțiunile concrete sunt terenul pe care sădești semințele intenției tale.

Ele sunt doar despre tine, pentru că energia ta este singura pe care o poți mișca direct.

Fă o listă clară de acțiuni, indiferent cât de mici sau mari sunt:

- Protocoale de 28 de zile.
- Meditații regulate.
- Mișcare fizică (yoga, dans, mers pe jos).
- Curățenie energetică și organizare fizică a spațiului tău.
- Comunicare conștientă cu cei apropiați pentru a crea un mediu de susținere.

Explicație:

Majoritatea oamenilor sunt educați să muncească din greu, să trăiască în cortizol și stres pentru ani întregi, urmărind un obiectiv și bucurându-se de el câteva minute.

Dar tu alegi altceva: să te bucuri de drum, să onorezi fiecare pas, fiecare resursă primită, fiecare lecție întâmpinată.

Realitatea pe care o trăiești azi este rezultatul educației tale de ieri.

Iar realitatea pe care o vei trăi mâine este rezultatul **intențiilor și alegerilor tale de azi.**

Te invit să îți dai voie, măcar o lună, să faci această practică.

Să îți setezi intențiile conștient, să alegi pentru tine cum vrei să simți, cum vrei să fii, cum vrei să călătorești prin viață.

Eu nu sunt o ființă „specială” pentru că trăiesc cu bucurie și recunoștință.

Sunt doar o ființă care a ales să se re-educe și să își creeze conștient viața.

Și astăzi, exact acum, ai și tu această putere.

Este deja în tine.

Cap. 7 Chakrele și frecvențele lor — Harta subtilă a corpului emoțional

Viața nu este doar lumină, așa cum nici întunericul nu este ceva de temut în sine.

Așa cum am învățat de la mentorii mei, energia vieții se creează din împletirea armonioasă dintre frecvențele pe care le considerăm "negative" și cele "pozitive".

Ambele sunt necesare pentru existența noastră completă. A reprima frecvențele joase și a încerca să amplificăm forțat doar lumina este o iluzie.

Echilibrul se naște când învățăm să le gestionăm pe amândouă în mod conștient, cu prezență și cu asumare.

Una dintre cele mai frumoase hărți pe care le avem la dispoziție pentru a înțelege cum curge energia vieții prin noi este **sistemul chakrelor.**

Ce sunt chakrele?

Cuvântul "chakra" vine din sanscrită și înseamnă literalmente "roată".

Chakrele sunt **centre energetice** din corpul nostru subtil, prin care energia vieții (prana) curge și hrănește întreaga ființă — fizic, emoțional, mental și spiritual.

Avem șapte chakre principale, dispuse de-a lungul coloanei vertebrale, de la baza acesteia până în vârful capului.

Fiecare chakra guvernează anumite emoții, frecvențe, teme de viață, organe și sisteme din corpul fizic.

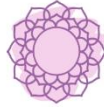
Atunci când înțelegem ce frecvențe locuiesc în fiecare chakra, putem descifra mai ușor mesajele corpului și ale emoțiilor noastre.

De exemplu, dacă simțim durere în zona ovarelor, este posibil să fie legată de vinovăție sau de reprimarea creativității.

Durerea fizică este adesea semnalul că o frecvență stă blocată, nerezolvată, neintegrată.

Acum, hai să privim împreună fiecare chakra, frecvențele sale joase și înalte, și legătura cu corpul nostru fizic:

Fr. joasă: **Atașament**
Fr. înaltă: **Conectare**
(cu divinul din tine)



Chakra Coroană
(Sahasrara)

Creier, sis nervos central

Fr. joasă: **Confuzie**
Fr. înaltă: **Claritate**



Chakra Al treilea Ochi
(Ajna)

Ochi, creier, gl pituitară,
sinusuri

Fr. joasă: **Minciună**
Fr. înaltă: **Autenticitate**



Chakra Gâtului
(Vishuddha)

Gât, tiroidă, corzi vocale,
esofag, ură, amigdale

Fr. joasă: **Durere/Pierdere**
Fr. înaltă: **Iubire**



Chakra Inimii
(Anahata)

Inimă, plămâni, sis
imunitar, sângele

Fr. joasă: **Furie, rușine**
Fr. înaltă: **Putare**



Chakra Plexului Solar
(Manipura)

Ficat, pancreas, stomac,
splină, sistem digestiv

Fr. joasă: **Vinovăție**
Fr. înaltă: **Creativitate**



Chakra Sacrală
(Svadhishthana)

Organe sexuale, ovare,
uter, prostata, rinichi,
vezica urinara, limfa,
articulații

Fr. joasă: **Frică**
Fr. înaltă: **Noutate**



Chakra Rădăcină (Muladhara)

Picioare, oase, dinți, gl.
suprarenale, colon, vezica
urinară, vezica biliară

1. Chakra Rădăcină (Muladhara)

- Culoare: Roșu
- Localizare: Baza coloanei vertebrale
- Organe asociate: Picioare, oase, dinți, glande suprarenale, colon, vezica urinară
- **Frecvență joasă: Frică**
- **Frecvență înaltă: Noutate**

Ce înseamnă:

Frica este o frecvență naturală a chakrei rădăcină, pentru că ea este strâns legată de instinctul nostru de supraviețuire. Atunci când alegi să trăiești frica și lași noutatea în viața ta, chiar și în pași mici, frica se transformă în vitalitate și curaj de a explora necunoscutul.

Semnale fizice:

Durere lombară, probleme cu picioarele sau cu eliminarea, senzație de nesiguranță, anxietate cronică.

2. Chakra Sacrală (Svadhithana)

- Culoare: Portocaliu
- Localizare: Sub buric, zona pelviană
- Organe asociate: Organe sexuale, ovare, uter, prostata, rinichi, vezica urinară
- **Frecvență joasă: Vinovăție**
- **Frecvență înaltă: Creativitate**

Ce înseamnă:

Chakra sacrală este sediul energiei creative și al plăcerii de a trăi.

Vinovăția blochează fluxul creativ, în timp ce deschiderea către

creație, exprimare autentică și bucuria vieții reînviorează energia acestei chakre.

Semnale fizice:

Durere în zona pelviană, probleme menstruale, infecții urinare, blocaje sexuale, senzația de stagnare a inspirației.

3. Chakra Plexului Solar (Manipura)

- Culoare: Galben
- Localizare: Zona stomacului
- Organe asociate: Ficat, pancreas, stomac, splină, sistem digestiv
- **Frecvență joasă: Furia, rușinea**
- **Frecvență înaltă: Puterea personală**

Ce înseamnă:

Furia și rușinea apar când simți că puterea ta personală a fost subminată.

Când înveți să trăiești conștient aceste frecvențe și le transformi, ele devin motorul interior al autenticei tale forțe.

Semnale fizice:

Probleme digestive, gastrite, probleme cu ficatul sau pancreasul, senzația de epuizare constantă.

4. Chakra Inimii (Anahata)

- Culoare: Verde
- Localizare: Zona pieptului
- Organe asociate: Inimă, plămâni, sistemul imunitar, sângele
- **Frecvență joasă: Durere, pierdere**

- **Frecvență înaltă: Iubire**

Ce înseamnă:

Durerea și pierderea sunt frecvențe firești în viață. Când le trăim deplin, fără a le reprima, ele deschid calea către frecvența iubirii necondiționate — iubirea care vindecă profund și ne conectează cu întreaga viață.

Semnale fizice:

Probleme cardiace, respirație greoaie, slăbirea imunității, senzația de apăsare pe piept.

5. Chakra Gâtului (Vishuddha)

- Culoare: Albastru deschis
- Localizare: Zona gâtului
- Organe asociate: Gât, tiroidă, corzi vocale, esofag, gură
- **Frecvență joasă: Minciuna (față de sine și de ceilalți)**
- **Frecvență înaltă: Autenticitatea**

Ce înseamnă:

Minciuna este frecvența care blochează exprimarea adevărului interior.

Autenticitatea înseamnă să poți spune ceea ce gândești, într-un mod care nu rănește pe nimeni — nici pe ceilalți, nici pe tine.

Semnale fizice:

Durere în gât, probleme tiroidiene, dificultăți de exprimare, senzația de "nod în gât".

6. Chakra Celui de-al Treilea Ochi (Ajna)

- Culoare: Indigo
- Localizare: Frunte, între sprâncene

- Organe asociate: Ochi, creier, glanda pituitară, sinusuri
- **Frecvență joasă: Confuzia**
- **Frecvență înaltă: Claritatea**

Ce înseamnă:

Confuzia apare atunci când ignori mesajele proprii intuiții. Claritatea vine atunci când permiți gândurilor tale să se alinieze cu înțelepciunea interioară, când îți lași viziunea să se deschidă.

Semnale fizice:

Dureri de cap, migrene, probleme de vedere, dificultăți de concentrare.

7. Chakra Coroană (Sahasrara)

- Culoare: Violet sau alb strălucitor
- Localizare: Vârful capului
- Organe asociate: Creierul, sistemul nervos central
- **Frecvență joasă: Atașamentul**
- **Frecvență înaltă: Conectarea cu divinul din tine**

Ce înseamnă:

Atașamentul de rezultate, oameni, sau situații blochează fluxul divin al vieții.

Când alegi să te conectezi profund cu divinitatea din tine, accepți că totul curge perfect, exact așa cum trebuie să fie.

Semnale fizice:

Senzație de lipsă de sens, depresie, probleme neurologice, insomnie.

Această hartă a chakrelor nu este un sistem de perfecțiune sterilă, ci o hartă vie a experiențelor tale umane.



Toate frecvențele își au rostul, fie ele joase sau înalte. Cheia este să nu le reprimi, ci să le recunoști și să le integrezi, pentru a crea **fluxul natural al vieții prin tine.**

Viața curge liber atunci când tu îți permiți să simți tot spectrul ființei tale.

Onorează-ți fiecare frecvență și lasă energia ta să se miște cu autenticitate. Așa crezi, zi de zi, sănătate, claritate și aliniere profundă.

Modulul 3: Corpul Mental

Harta gândurilor și programelor noastre

Dacă privim ființa umană ca pe o construcție vie formată din patru corpuri interconectate — fizic, emoțional, mental și spiritual — corpul mental este acel strat subtil care leagă direct spiritul de emoțiile noastre.

Corpul mental este arhitectul invizibil al realității pe care o trăim.

Este spațiul în care se formează programele noastre de gândire, filtrele prin care percepem viața, convingerile care ne susțin sau care ne limitează. Fiecare gând care ne traversează mintea lasă o amprentă în corpul nostru mental și, implicit, în întreaga noastră ființă.

Dar, mai important, **corpul mental nu este separat de celelalte corpuri.**

Este strâns legat de corpul emoțional, pentru că gândurile nasc emoții, iar emoțiile, la rândul lor, alimentează corpul fizic cu energia necesară acțiunilor noastre de zi cu zi.

Și mai profund de atât, corpul mental este traducătorul dorințelor spiritului nostru.

Spiritul știe că vrea să evolueze, să experimenteze, dar pentru a face acest lucru are nevoie să își "scrie codul" în corpul mental sub forma intențiilor, convingerilor și percepțiilor.

Rolul corpului mental

Corpul mental este responsabil de:

- **Formarea credințelor și convingerilor** despre sine, despre ceilalți, despre lume.
- **Crearea ecuațiilor mentale** pe baza experiențelor trăite.
- **Proiectarea realității percepute**, prin modul în care interpretăm fiecare eveniment al vieții noastre.

Imaginează-ți corpul mental ca pe un soft interior, o hartă a programării tale personale:

- Dacă prima ta experiență cu focul a fost una de siguranță, căldură și protecție, corpul mental a înregistrat: *"Focul = căldură și confort."*
- Dacă, însă, prima ta experiență a fost una de pericol, în care te-ai ars, corpul mental a înregistrat: *"Focul = durere, pericol."*

Aceste ecuații mentale devin rapid filtre prin care vezi întreaga viață. Iar dacă nu sunt aduse la lumină, ele vor funcționa pe pilot automat, generând frecvențele emoționale care, la rândul lor, se vor manifesta în corpul fizic și în realitatea ta exterioară.

Corpul mental și celelalte corpuri

Corpul mental nu lucrează niciodată singur:

- **Spiritul** plantează semințele misiunii, ale lecțiilor pe care ai venit să le experimentezi.
- **Corpul mental** le preia și le transformă în credințe și programe de gândire.
- **Corpul emoțional** se activează în funcție de aceste gânduri, producând frecvențele (emoțiile) care hrănesc viața.
- **Corpul fizic** primește semnalele emoționale și se mișcă în lume conform energiei generate.

De aceea, dacă vrei să-ți schimbi realitatea, nu este suficient să acționezi doar asupra corpului fizic.

Ai nevoie să lucrezi conștient cu gândurile și programele corpului mental, pentru că el este un punct esențial de creare a realității.

Nevoia corpului mental

Este esențial să înțelegi că **nevoia profundă a corpului mental este de a fi validat, acceptat și iubit.**

Mintea ta nu este dușmanul tău.

Chiar și programele care par limitative au fost create cândva cu scopul de a te proteja sau de a te ajuta să navighezi o anumită experiență.

Când încetezi să te lupți cu mintea ta și începi să o ascuți, să o înțelegi și să o ghidezi conștient, corpul mental se relaxează. Începe să colaboreze cu întreaga ființă, și îți permite să alegi programe noi, aliniate cu dorințele spiritului și cu frecvențele pe care vrei să le experimentezi în viață.

Corpul mental — cheia transformării conștiente

Corpul mental este unul dintre cele mai importante corpuri ale ființei tale pentru că el funcționează ca un **traducător între planurile subtile și acțiunile concrete ale vieții tale.**

Dacă îți dorești să:

- Creezi o realitate nouă,
- Să schimbi tiparele repetitive,
- Să eliberezi programe de autosabotaj,
- Să îți urci frecvența zilnică,

Atunci corpul mental este locul în care începi această transformare.

Corpul mental este oglinda internă a realității tale.

El reflectă convingerile tale cele mai profunde și îți modelează lumea de zi cu zi.

Atunci când începi să-l cunoști cu blândețe și să-l guvernezi cu înțelepciune, începi să devii arhitecta propriei tale vieți.

Iar asta este adevărata putere.

În cele ce urmează vor parcurge metode simple prin care putem reprograma corpul mental astfel încât acesta să fie în perfectă armonie cu inima ta.

Claritatea — Primul pas în materializarea visurilor tale

Dacă există o piesă fără de care întregul mecanism al creației se oprește, aceasta este **claritatea**.

Universul nu poate livra nimic dacă tu nu știi ce vrei.

Dacă nu formulezi clar dorința ta în cuvinte, dacă nu îți este limpede către ce direcție vrei să mergi, **Universul rămâne fără coordonatele de livrare a resurselor de care ai nevoie**.

Claritatea este primul lucru pe care trebuie să îl aduci în conștiința ta atunci când începi să lucrezi cu intențiile și cu realitatea pe care dorești să o creezi.

Visarea — Arta creației

Încă din copilărie, am fost învățați să nu visăm prea mult.

Ni s-a spus că visătorii sunt naivi, că vor suferi când se vor lovi de "realitate".

Ei bine, ghici ce: **realitatea este creată din visare!**

Actul de visare este actul suprem de creație prin intenție.

Atunci când nu îți dai voie să visezi, de fapt refuzi însăși sursa creației.

Fără visare, oamenii sunt ușor de manevrat, ușor de limitat, ușor de modelat de către convingerile colective.

Dar când începi să visezi, când îți deschizi poarta imaginației, îți recapeți **suveranitatea interioară**.

Și mai există un adevăr profund aici:

Dumnezeu ne-a oferit acest dar minunat — alegerea unui nou prezent, în fiecare clipă.

Nu contează cine ai fost sau ce ai făcut până acum.

În această secundă, poți alege altceva pentru tine.

Claritatea nu vine întotdeauna instantaneu

Este firesc să nu știi de la început exact ce îți dorești.

Claritatea se construiește, uneori în zile, alteori în săptămâni sau luni, pe măsură ce te lași ghidată de viață.

Prin deschiderea spre claritate, chiar și atunci când încă nu știi exact ce vrei, Universul îți va trimite indicii:

- Vei citi o carte care îți va aprinde un beculeț.
- Vei întâlni oameni care vor purta conversații revelatoare.
- Vei vedea o scenă pe stradă, o femeie care se poartă într-un anumit fel, și vei simți: *"Da! Exact așa mi-aș dori să fiu și eu!"*

Și așa, pas cu pas, lista ta se clarifică.

Visul tău ideal nu este o schiță definitivă.

Este o operă vie, în continuă rafinare.

Scrie-o. Rescrie-o. Revizuieste-o oricând simți. Cu cât te conectezi mai des cu ea, cu atât mai limpede devine.

Invitație la claritate completă

Te provoc să îți dai voie să visezi **ca în basme**.

Cu îndrăzneală, cu imaginație vie, fără limite.

Alege să desenezi conturul vieții tale ideale. Și ca să îți fie mai ușor, îți propun să te gândești la fiecare domeniu al vieții tale, pentru a crea o hartă completă.

Întreabă-te: în viața mea ideală, cum arată, cum se simte...

- **Corpul meu:** Cum mă simt în corpul meu? Ce experiențe trăiesc prin el?
- **Misiunea mea:** Ce fac zi de zi? Ce mă umple de sens și bucurie?
- **Familia mea:** Cum se simt relațiile cu cei dragi? Ce atmosferă există în familia mea?
- **Casa mea:** Cum arată spațiul în care trăiesc? Cum mă face să mă simt?
- **Resursele mele:** Ce abundență trăiesc? Ce resurse îmi sunt disponibile cu ușurință?
- **Relațiile mele:** Cum sunt oamenii din jurul meu? Ce calitate au conexiunile mele?

Claritatea vindecă și invidia

Îți mai spun ceva prețios:

Dacă te surprinzi simțind invidie față de cineva care are mai mult, fă un pas înapoi și privește altfel situația.

Invidia este, de fapt, **o oglindă a potențialului tău interior**.
Putem vedea în ceilalți doar ceea ce conținem deja, latent, în propria noastră ființă.

Așadar, dacă simți durere că nu ești încă atât de bogată, atât de sănătoasă, atât de iubită, asta înseamnă că acea energie deja există în tine, gata să fie trezită.

În loc să te lași prinsă în comparație sau frustrare, transformă instant acea invidie în **admirație conștientă**.

Alege să te inspire, să absorbi din energia acelei persoane, să o lași să îți deschidă o poartă spre potențialul tău nativ.

Și reține: **nu poți copia pe nimeni**, pentru că oricum vei aduce întotdeauna propria ta amprentă, propria ta culoare unică în ceea ce crezi.

Suntem aici nu să concurăm, ci să ne inspirăm unii pe alții și să ne desăvârșim împreună.

Tema practică pentru acest subcapitol

Creează-ți lista vieții tale ideale.

Alege cel puțin un domeniu din viața ta în care simți că dorești mai multă claritate și scrie cum ai vrea să arate acel aspect al vieții tale în varianta sa ideală.

Dacă dorești, extinde lista pe toate domeniile propuse mai sus.

Revizuieste această listă ori de câte ori simți, completează-o, rafinează-o.

Viața ta ideală devine mai clară pe măsură ce îți dai voie să visezi!

Care sunt obstacolele? Ce mă oprește ?

Acum că ți-ai dat voie să visezi, ai deschis porțile luminoase ale corpului mental.

Ai creat lista vieții tale ideale, ai avut curajul să treci peste

vechile voci care îți spuneau că „nu e posibil”, și ți-ai așternut pe hârtie acele visuri care până acum poate păreau doar basme. Este un pas uriaș. Te felicit!

Așa cum știi deja din ce am explorat împreună până acum, corpul mental nu este făcut doar din lumină.

El conține și părțile sale întunecate — **convingerile, fricile, îndoielile și justificările** care, de multe ori, funcționează ca niște frâne invizibile în calea creației tale conștiente.

Conversațiile mentale care te țin pe loc

Corpul mental este maestrul conversațiilor interioare. Este acel spațiu unde, după ce îndrăznești să visezi, apare și ecoul de fundal:

- *"Dar cine sunt eu să vreau asta?"*
- *"Nu am resursele necesare."*
- *"Mi-e teamă că voi pierde ce am deja."*
- *"Am mai încercat și înainte și nu a mers."*
- *"Nu am destul timp, energie, bani, susținere."*
- *"E prea târziu pentru mine."*
- *"Nu sunt suficient de bună / pregătită / norocoasă."*

Aceste voci nu sunt dușmanii tăi.

Sunt programe mentale adânc înrădăcinate, născute din trecutul

tău, din experiențele prin care ai trecut, din mediu, din societate.

Rolul lor a fost să te protejeze, să te țină departe de suferință. Dar acum e momentul să îți iei conducerea propriului sistem de gândire.

Nu ca să le lupți — ci ca să le cunoști, să le înțelegi, și apoi să le transformi.

Obstacolele nu dispar, ci se transformă

Este important să știi că obstacole vor exista întotdeauna.

Astăzi vei observa unul, îl vei recunoaște și vei lucra cu el. Mâine vei descoperi altul.

Acest proces este viu. Este dansul etern între **visuri și obstacole**, între **intentie și provocare**, între **claritate și confuzie temporară**.

Adevărata artă a vieții constă nu în a elimina complet obstacolele, ci în a **te juca cu ele** — să le transformi în pași de dans care să te ducă tot mai aproape de realitatea ta ideală.

Tema practică pentru acest subcapitol

Fă o listă cu toate obstacolele pe care le vezi acum între tine și visurile tale.

Fii sinceră. Scrie tot ce mintea ta îți șoptește că te-ar putea împiedica să îți împlinești realitatea dorită.

Nu trebuie să le judeci. Nu trebuie să le elimini acum.

Pur și simplu scoate-le la lumină. Notează-le în agenda ta.

💡 *În capitolul următor, îți voi arăta cum să lucrezi cu aceste obstacole și cum să le transformi în aliații tăi de drum.*

Așa cum soarele are nevoie de umbră ca să-i vedem lumina, tot așa și visurile tale au nevoie de claritatea obstacolelor ca să capete contur.

Fiecare limitare pe care o recunoști astăzi este o poartă către expansiunea ta de mâine.

Privește lista obstacolelor tale cu blândețe.

Fii curioasă, nu critică.

Și amintește-ți: **ele nu sunt ziduri, sunt trepte.**

Programele subconștiente — Ecuatiile care îți guvernează realitatea

Fiecare dintre noi trăiește în interiorul unui set de "ecuații mentale", adică programe subconștiente care determină felul în care percepem viața și ce anume credem că este posibil pentru noi.

Aceste ecuații sunt **automatizări ale gândirii**, care rulează continuu în fundalul minții noastre, fără ca noi să fim conștienți de ele zi de zi.

Ele sunt responsabile pentru alegerile noastre, reacțiile noastre emoționale, pentru oportunitățile pe care le atragem sau le respingem și, în cele din urmă, pentru realitatea pe care o manifestăm.

Cum se formează programele subconștiente?

Programele subconștiente se nasc din **experiențele timpurii** de viață, dar și din repetiția gândurilor și emoțiilor trăite intens, de-a lungul timpului.

Când ești copil, mintea ta este deschisă și maleabilă, asemenea unui burete.

Ce auzi, ce vezi și mai ales **ce simți** se imprimă adânc în subconștient.

De exemplu:

- Dacă ai crescut într-un mediu în care părinții spuneau mereu: *"Viața e grea, trebuie să muncești din greu ca să câștigi ceva,"* mintea ta înregistrează această propoziție ca pe o ecuație de viață.
- Dacă ai fost lăudată doar când ai obținut rezultate, ai putea dezvolta programul: *"Valoarea mea depinde de performanță."*

Aceste ecuații devin normalitatea ta.

Și chiar dacă la un moment dat decizi conștient că vrei altceva, subconștientul încă rulează programele vechi, exact ca un sistem de operare nevăzut.

Exemple de ecuații mentale pe care oamenii le au astăzi

1. **Bani:**

- *"Trebuie să muncesc din greu pentru bani."*
- *"Dacă am bani, ceilalți vor profita de mine."*
- *"Nu merit să am mai mult decât familia mea."*

2. **Relații:**

- *"Iubirea doare."*

○ *"Trebuie să mă sacrific ca să fiu iubită."*

○ *"Bărbații/femeile sunt de neîncredere."*

3. **Corpul fizic:**

○ *"Corpul meu mă trădează."*

○ *"Îmbătrânirea înseamnă declin inevitabil."*

○ *"Este greu să slăbesc sau să mă vindec."*

4. **Valoarea personală:**

○ *"Nu sunt suficient de bună."*

○ *"Trebuie să dovedesc mereu ceva."*

○ *"Dacă greșesc, voi fi respinsă."*

5. **Misiunea personală:**

○ *"Nu știu ce am de făcut cu viața mea."*

○ *"Alții au succes, eu nu am noroc."*

○ *"E prea târziu pentru mine să îmi găsesc drumul."*

Acestea sunt doar câteva exemple din miile de ecuații pe care le purtăm inconștient.

Ce este esențial de înțeles este că **aceste programe nu sunt adevăruri absolute.**

Sunt doar concluzii pe care mintea noastră le-a tras la un moment dat și pe care le putem rescrie.

Cum schimbăm programele subconștiente?

Există mai multe instrumente pentru a transforma ecuațiile mentale:

1. Claritatea (exact ce ai lucrat deja):

Să știi ce vrei cu adevărat. Dacă nu ai o destinație, programul vechi va continua să ruleze pe pilot automat.

2. Identificarea obstacolelor mentale:

Așa cum ai făcut cu lista obstacolelor. Conștientizarea este primul pas spre schimbare.

3. Repetiția gândurilor noi:

Subconștientul este modelat prin repetiție. Folosește afirmații, vizualizări, intenții zilnice pentru a crea noi rute neuronale. Formulează o propoziție nouă, afirmativă pentru fiecare obstacol/program pe care îl descoperi la tine. Spune cu voce tare această nouă propoziție. Notează aceste noi propoziții peste tot prin casa ta: pe oglinzi, pe geamuri, fă tablouri cu ele. Cu cât mai multe obiecte imprimi cu aceste noi propoziții și cu cât mai des le scoți pe gură, cu atât mai rapid va fi noul program implementat.

4. Trairea emoțională a noilor programe:

Este esențial nu doar să gândești noul program, ci să îl **simți** ca și cum ar fi deja realitate. Emoția activează celulele corpului. Cu

alte cuvinte, cât stai să contemplezi, poate în fiecare seară sau dimineață (durează 1 min acest exercițiu), întreabă-te cum ar arăta realitatea ta când noul program este normalitatea.

Sa spunem că ai ales să lucrezi pe această program:

"Este greu să slăbesc sau să mă vindec."

Programul nou pe care l-ai putea crea ar putea să sune ceva de genul:

"Eliberez kilograme și mă vindec în mod natural, cu ușurință și bucurie."

După ce ai spus pe gură acest nou program și l-ai notat pe toți pereții casei tale, acum închide ochii, pune mâna pe inimă, respiră și întreabă-te: Cum ar arăta această realitate în care eliberezi kilogramele și te vindeci într-un mod natural, cu ușurință și bucurie? Cum ar arăta corpul tău și zilele tale și oamenii de lângă tine? Cum ar arăta întreaga ta realitate? Trăiește și simte asta.

Îți mai dau un pont. Ori de câte ori vine conversația veche și realitatea în care e greu. Închide ochii pentru o secundă și doar visează la noua realitate pe care vrei să o creezi. Vei grăbi procesul de manifestare și îi vei da minții treabă atunci când vrea să creeze povești. Și dacă tot vrea să creeze filme, măcar să fie unele la care îți place să te uiți. La fel și noaptea, dacă nu ai somn, pentru că mintea vrea să sporovăiască, dă-i temă de casă cu a visa și a trăi în interior noua realitate.

BONUS

5. Expunerea la dovezi noi:

Înconjoară-te de oameni care trăiesc deja ceea ce tu vrei.

Citește, inspiră-te, caută exemple concrete de realități posibile.

6. **Acțiuni noi, curajoase:**

Fă pași concreți în direcția noului program. Fiecare acțiune în noua direcție întărește traseul neural al noii ecuații.

Cât durează să schimbăm un program subconștient?

Adevărul este că nu există un "termen universal", dar ca o regulă generală:

- Un **minim de 21-30 de zile** de practică zilnică intensă este necesar pentru a începe să "scrii" noul program. (Eu am experimentat și manifestări în termen de 14 zile de la schimbarea programului)

- În **aproximativ 60-90 de zile**, noile căi neuronale devin din ce în ce mai firești.

- În **6-12 luni**, noul program poate deveni atât de natural încât nici nu mai ai nevoie să te gândești conștient la el.

Desigur, profunzimea programului vechi și intensitatea emoțiilor atașate de el pot face ca acest proces să fie mai rapid sau mai lent.

Dar vestea bună este că **schimbarea este inevitabilă**, dacă perseverezi.

Programele subconștiente sunt maleabile. Dacă îți iei angajamentul de a le rescrie, ele se vor rescrie.

Gândește-te la corpul tău mental ca la un grădinar atent.

El seamănă semințele care, prin emoții și acțiuni, înfloresc în realitatea ta zilnică.

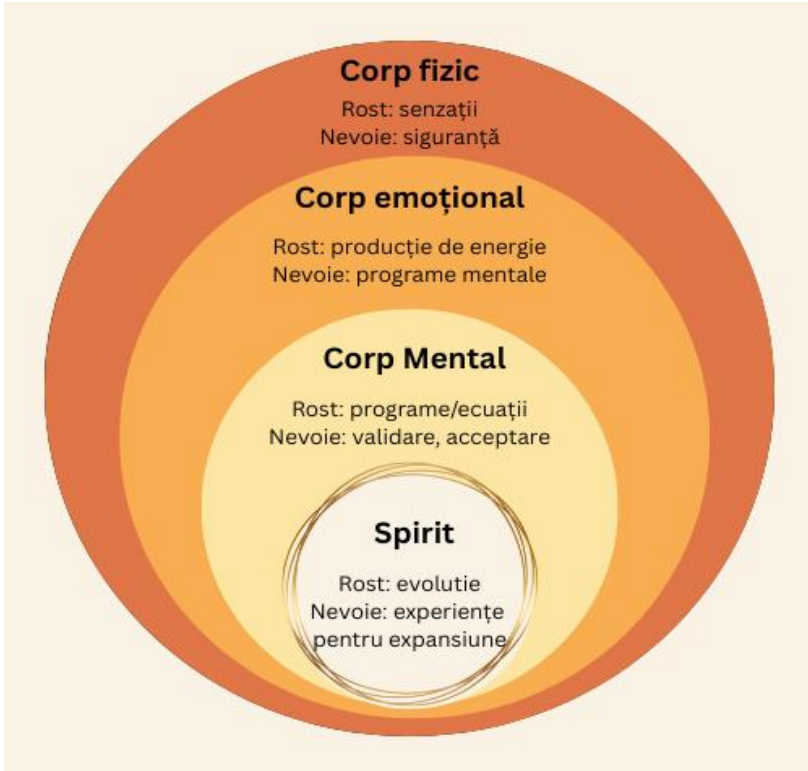
Dacă până acum ți-a crescut o grădină cu buruieni și spini, nu este vina ta — dar este responsabilitatea ta să o transformi.

Astăzi poți alege să plantezi alte semințe.



Cu răbdare, cu iubire și cu perseverență, vei vedea cum noile ecuații mentale vor da roade, iar viața ta va începe să reflecte exact realitatea pe care ți-o dorești.

Modulul 4: Corpul Spiritual — Portalul tău către creația conștientă



Am ajuns împreună la cel mai subtil și mai profund strat al ființei umane: **Corpul Spiritual**.

Este nucleul ființei tale. Este acel spațiu din tine care **a existat înainte de a exista corpul tău fizic, mintea ta sau emoțiile tale**.

Dacă celelalte corpuri despre care am vorbit — corpul fizic, corpul emoțional și corpul mental — sunt straturile prin care navighezi lumea materială, **corpul spiritual este însăși scânteia vieții**.

Este sursa.

Este punctul din care a pornit totul și locul în care se întoarce totul.

Prin corpul spiritual ai acces direct la:

- Misiunea sufletului tău,
- Intuiția profundă care știe mereu direcția corectă,
- Fluxul infinit de energie al universului,
- Resurse care depășesc logica minții.

Corpul spiritual este legătura ta naturală cu Divinitatea. Nu o legătură învățată din exterior, ci una care **deja există** în tine, chiar dacă uneori pare uitată sau estompată de zgomotul lumii.

Corpul spiritual este ghidul suprem al vieții tale. El nu cunoaște limitările, fricile sau îndoielile corpului mental sau emoțional.

Spiritul nu se întreabă niciodată dacă "poate" sau "merită".

Pentru spirit, totul este posibil și orice experiență este o oportunitate de creștere.

El nu vede bine sau rău, succes sau eșec, ci doar expansiune.

Tot ce ai trăit până acum — bucurii, dureri, obstacole, succese — toate au fost combustibil pentru călătoria evolutivă a spiritului tău.

Ce accesăm prin corpul spiritual

Prin corpul spiritual deschizi ușa către:

- **Intenția pură**, născută direct din esența ta, nu din fricile minții.
- **Claritatea misiunii tale personale**, acel "de ce" profund care dă sens fiecărei acțiuni.

- **Sincronicități și ghidare divină**, momentele acelea "magice" când totul pare să se alinieze fără efort.
- **Înțelepciunea interioară**, o cunoaștere care vine dincolo de logică și de informația exterioară.
- **Puterea de manifestare autentică**, pentru că atunci când crezi din alinierea cu spiritul tău, realitatea răspunde rapid și generos.

Cum să ne folosim de corpul spiritual pentru a crea realitatea dorită

Primul pas este conectarea.

Să îți acorzi momente de liniște, de ascultare interioară, în care să faci liniște în corpurile mai zgomotoase (mental și emoțional), pentru a putea auzi șoapta clară a spiritului tău.

Corpul spiritual se exprimă prin:

- Intuiții bruște,
- Vise revelatoare,
- Sentimente profunde de aliniere,
- Semne din exterior care îți confirmă drumul.

Când înveți să îi recunoști limbajul, descoperi că nu trebuie să "forțezi" viața să se întâmple.

În schimb, începi să curgi alături de ea.

Al doilea pas este încrederea.

Corpul spiritual îți trimite ghidare subtilă, dar pentru a o urma, ai nevoie să dezvolți o încredere profundă în procesul vieții.

Chiar dacă mintea nu înțelege mereu pașii următori, spiritul tău știe drumul.

Al treilea pas este alinierea între toate cele patru corpuri.

Când corpul fizic, emoțional, mental și spiritual sunt aliniat,

energia ta devine o forță creatoare extraordinar de puternică. Spiritul setează direcția, mentalul creează programele de susținere, emoțiile generează combustibilul frecvențial, iar corpul fizic acționează în lume.

Corpul spiritual este chemarea ta spre acasă.

Este vocea interioară care te cheamă dincolo de condiționările lumii, dincolo de zgomotul fricilor, dincolo de povestea trecutului.

Prin el, ai acces la întregul tău potențial.

Prin el, îți aduci aminte cine ești cu adevărat.

Și, cel mai important, prin corpul spiritual înveți că **nu ești niciodată singură în călătoria ta.**

Universul întreg conspiră pentru a te sprijini, atunci când tu alegi să crezi aliniată cu spiritul tău.

Legea Spațiului — Universul este impenetrabil și inviolabil

Există o lege universală, simplă și profundă, pe care este esențial să o înțelegi pentru a-ți recăpăta complet suveranitatea asupra propriei vieți.

Această lege a fost frumos formulată de Marius Spiridon, în cartea *Universul Dezvrăjit* și spune așa:

"Universul este impenetrabil și inviolabil."

Ce înseamnă asta, în cuvinte simple?

Înseamnă că:

- Nimeni și nimic nu poate pătrunde în spațiul tău personal, în câmpul tău energetic sau în aura ta, fără acordul tău.

- Nimic nu se manifestă în viața ta fără ca tu să fi dat deja voie, fie conștient, fie inconștient.
- Nu există victime sau nedreptăți absolute. Tot ceea ce experimentăm este o reflecție directă a frecvențelor pe care noi le generăm sau le acceptăm.

Această lege este **legea suveranității personale**.

Este firul roșu care leagă tot ceea ce ai învățat până acum în Manualul POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină:

- **Corpul spiritual** plantează semințele experiențelor prin dorința sa de expansiune.
- **Corpul mental** creează programe și ecuații care direcționează energia.
- **Corpul emoțional** generează combustibilul frecvențial.
- **Corpul fizic** execută și trăiește experiențele rezultate.

Toate acestea sunt **alegeri** pe care le-ai făcut — conștient sau inconștient.

Ce înseamnă asta pentru tine, în procesul de creație conștientă?

Înseamnă că, indiferent de ce trăiești acum:

- Dacă există o limitare financiară, ea a fost permisă de tine prin programele și frecvențele pe care le-ai întreținut.
- Dacă există o durere în corpul tău, ea este un mesaj căruia tu i-ai dat voie să fie trimis către tine, pentru a-ți atrage atenția asupra unui dezechilibru.
- Dacă există relații conflictuale, tu ai consimțit, poate printr-o rană nevindecată, ca acele dinamici să existe.

Și vestea minunată este că **la fel cum ai dat voie să fie acolo, poți alege să le transformi.**

Această lege nu vine să te învinovățească.

Din contră, ea vine să îți reamintească de **puterea ta absolută de creatoare a realității tale.**

Legea spațiului este legea responsabilității totale. Universul respectă spațiul tău la perfecțiune.

Dacă ceva a pătruns acolo, fie că este un gând negativ, o emoție joasă, o situație externă, un conflict, o boală, sau o oportunitate — toate acestea există pentru că undeva, în tine, le-ai permis să fie.

Permișiunea poate veni din mai multe locuri:

- Din programe vechi și adânci ale corpului mental (de exemplu: "nu merit", "banii sunt greu de obținut", "dragostea doare").
- Din emoții neexprimate sau reprimare în corpul emoțional.
- Din nealinierea dintre spirit și acțiunile zilnice, care creează dezechilibru.
- Din lipsa de claritate despre ce îți dorești cu adevărat.

Această lege îți arată cu claritate că viața nu ți se întâmplă, ci tu o crezi.

Cum lucrezi cu această lege?

1. **Acceptă responsabilitatea completă pentru ceea ce trăiești.**

Nu ca pe o povară, ci ca pe o eliberare: "*Dacă eu am creat asta,*

înseamnă că eu pot recrea asta."

2. Observă-ți spațiul interior și exterior.

Tot ceea ce există în jurul tău este oglinda a ceea ce ai permis să fie în interiorul tău.

3. Curăță permisiunile vechi.

Privește atent la programele mentale, la emoțiile recurente, la tiparele din relații și din corpul tău.

Întreabă-te: *"La ce am permis să intre în spațiul meu fără să îmi dau seama?"*

4. Setează granițe sănătoase.

Creează conștient un spațiu interior curat, suveran. Setează-ți zilnic intențiile și alege ce frecvențe vrei să păstrezi în câmpul tău.

5. Reamintește-ți că ești co-creatoare cu Universul.

Când tu alegi să îți aliniezi gândurile, emoțiile și acțiunile cu intențiile spiritului tău, Universul răspunde instantaneu.

Legea spațiului îți spune ceva profund eliberator:

"Tot ceea ce trăiești, meriți deja. Nu pentru că ești pedepsită, ci pentru că ești puternică."

Ai capacitatea, puterea și dreptul de a-ți modela realitatea exact așa cum îți dorești.

Nimeni nu îți poate invada spațiul fără permisiunea ta.

Nimeni nu îți poate lua puterea, decât dacă tu alegi să o cedezi.

Iar de astăzi înainte, tu alegi să îți revendici complet spațiul și să devii suverana propriei tale realități.

Acceptarea — Dansul divin cu tot ceea ce este

Există o mare pace interioară care se naște atunci când înțelegi cu adevărat un lucru simplu, dar profund:

"Tot ceea ce există pe această planetă este parte din planul lui Dumnezeu."

Tot ceea ce vedem, trăim, simțim sau chiar evităm face parte dintr-o arhitectură sacră a vieții.

Dacă ceva a fost lăsat să existe, asta înseamnă că are un rost profund — chiar dacă mintea noastră nu-l poate înțelege imediat. Această perspectivă nu este o resemnare.

Este o **asumare a faptului că trăim într-un Univers inteligent, viu, coerent, în care nimic nu este întâmplător.**

Prin ochii acestei înțelegeri, acceptarea nu mai este un act de slăbiciune, ci devine o **formă de putere spirituală.**

Este recunoașterea faptului că viața curge prin noi și pentru noi, și că tot ce vine în spațiul nostru are un mesaj, un sens, o lecție.

Cine suntem noi să judecăm creația divină?

Dacă Dumnezeu a permis ca o situație să existe, ea face parte din dansul vieții.

Chiar și suferința, durerea, limitarea, provocarea — toate sunt părți din acest plan, menite să ne ajute să evoluăm, să ne rafinăm conștiința, să descoperim mai mult din cine suntem cu adevărat. Atunci când ne împotrivim la ceea ce este, când judecăm, când blamăm sau când vrem să alungăm cu forța ceva din experiența noastră, de fapt spunem:

"Această parte a creației divine este greșită."

Dar cum am putea noi, ființe aflate în mijlocul propriei noastre călătorii de învățare, să știm mai bine decât Întregul?

Cum am putea noi să judecăm întregul plan cosmic doar din perspectiva limitată a unui moment?

Acceptarea nu înseamnă că îți dorești să rămâi acolo

A accepta nu înseamnă să renunți la visurile tale, să te complaci sau să te resemnezi.

A accepta înseamnă să recunoști realitatea așa cum este ea, fără să-i pui eticheta de "greșit" sau "nedrept".

Este să spui:

"Asta este realitatea mea acum. Dacă există în viața mea, există cu un rost. Aleg să o privesc cu deschidere și să învăț din ea."

Paradoxul este că **doar atunci când acceptăm ceea ce este, putem crea cu adevărat o schimbare.**

Refuzul de a accepta menține experiența blocată.

Acceptarea creează spațiu pentru transformare.

Exercițiul acceptării totale

Îți propun un exercițiu simplu și profund, pe care îl poți folosi ori de câte ori simți rezistență față de o situație:

1. **Identifică ce te frământă.**

Poate este o problemă de sănătate, lipsa banilor, o relație conflictuală sau confuzia față de misiunea ta.

2. **Așază-te într-un spațiu liniștit.**

Închide ochii, pune mâna pe inimă și respiră profund.

3. **Roagă-ți mintea să lase deoparte judecățile.**

Spune-ți în gând:

"Aleg să privesc această situație prin ochii lui Dumnezeu, care știe de ce a permis asta în viața mea."

4. **Simte recunoștință pentru existența acestei situații.**

Fie și doar pentru faptul că îți arată unde mai ai spațiu de vindecare sau de creștere.

5. **Afirmă cu blândețe:**

"Accept pe deplin această experiență în spațiul meu. Aleg să învăț din ea și să o transform, cu iubire și cu respect pentru viață."

Repetă exercițiul de câte ori simți că revine lupta interioară sau rezistența față de o situație.

Acceptarea ca poartă către puterea creatoare

Când te aliniezi cu această filozofie a acceptării totale, observi ceva minunat:

- Devii mai liniștită,
- Gândurile se limpezesc,
- Inspirația începe să vină,
- Simți cum realitatea începe să se deschidă, cum apar soluții și oportunități neașteptate.

Acceptarea creează **spațiul energetic necesar pentru miracolul transformării.**

Fără acest spațiu, orice încercare de a schimba ceva este ca și cum ai încerca să reconstruiești o casă fără să cureți mai întâi ruinele.

Acceptarea este dansul cu Dumnezeu.

Este recunoașterea faptului că Universul nu greșește.



Că tot ceea ce apare în viața noastră este acolo pentru a ne conduce mai aproape de versiunea noastră cea mai înaltă.

Prin acceptare, te reîntorci în aliniere cu spiritul tău și cu fluxul natural al vieții.

Și din acest spațiu, **nu există limite pentru ceea ce poți crea.**

Crearea spațiului sacru interior — Templul tău de transformare și creație

Draga mea, te invit acum într-o călătorie interioară profundă.

Este momentul să îți construiești propriul tău **Spațiu Sacru**, sanctuarul tău interior, unde vei putea trăi în deplină siguranță toate durerile tale, toate salturile, toate întâlnirile cu părți din tine sau cu alte ființe ghid.

Acesta este un spațiu care îți aparține în întregime.

Nimic din exterior nu poate pătrunde aici fără acordul tău.

Nici măcar propriile tale programe subconștiente nu te pot sabota în acest loc.

Este spațiul tău de creație pură, unde ești în deplină suveranitate.

Pasul 1: Intrarea în infinitul de nimic

Închide ușor ochii și adu-ți toată atenția spre interiorul tău.

Respiră profund de câteva ori.

Imaginează-te pășind într-un spațiu de un negru profund.

Este un negru complet, cald, liniștit.

Un infinit de nimic.

Simte acest nimic ca pe punctul zero al creației.

Aici, totul este posibil pentru tine.

Aici ești înaintea de orice formă, înainte de orice gând, înainte de orice emoție.

Aici începe puterea ta.

Pasul 2: Crearea sferei sacre

Acum, din acest nimic infinit, imaginează cum în jurul tău începe să se formeze o sferă de lumină.

Poate fi oricât de mare îți dorești tu să fie.

Poate fi o pădure, o plajă, un munte sau orice spațiu în care te simți acasă.

Această sferă este templul tău personal.

Simte cum pereții ei de lumină creează un câmp de protecție deplină.

Nimic care nu este în acord cu iubirea, curajul și adevărul tău nu poate pătrunde aici.

Pasul 3: Sigilarea energiilor de protecție

Acum, cheamă în spațiul tău sacru **stâlpii, pilonii sau îngerii tăi protectori**.

Vizualizează cum spațiul se întărește și se încarcă cu energiile fundamentale ale creației:

Iubire, Responsabilitate, Autenticitate, Integritate, Coerență, Unitate, Libertate, Acceptare, Blândețe, Putere, Curaj, Determinare, Pace, Armonie.

Simte cum aceste energii formează structura templului tău.

Ele păstrează spațiul tău pur și vibrant.

Ele te învăluie și îți mențin deschiderea către adevărul și siguranța deplină.

Pasul 4: Crearea apei sacre

Vizualizează acum în templul tău o **apă curgătoare**.

Poate vine dintr-o cascadă, dintr-un izvor de munte sau de oriunde dorești tu.

Las-o să curgă într-o oază liniștită, cu o scurgere la bază, astfel încât apa este mereu proaspătă, curată, vie.

Această apă este încărcată cu energiile spațiului tău sacru.

Ori de câte ori vei înota în ea, vei curăța din tine ceea ce nu îți mai folosește și te vei încărca cu energiile potrivite pentru tine, astăzi.

Respiră adânc și simte cum apa dansează ușor în spațiul tău, aducând fluiditate și prospețime.

Pasul 5: Aprinderea focului sacru

Alege un loc în templul tău și aprinde **focul sacru**.

Acest foc este flacăra transformării.

Aici vei putea arde emoțiile joase — furia, frica, neputința, rușinea, vinovăția.

Simte cum flacăra arde clar, curat, fără să te consume.

Ea nu mistuie ceea ce ești, ci transformă, purifică, eliberează.

Ori de câte ori simți greutate în inimă, vino aici și hrănește focul sacru cu acea emoție, lăsând flacăra să o transforme în putere curată.

Pasul 6: Masa rotundă a întâlnirilor sacre

Acum, într-un alt colț al templului tău, creează o **masă rotundă**.

Așază două scaune sau mai multe — câte dorești tu.

Acesta este locul întâlnirilor tale sacre.

- Aici poți invita variante ale tale din trecut, ca să le oferi alinare.

- Poți invita variante din viitor, ca să primești înțelepciune și ghidare.
 - Poți aduce părinții tăi, linia mamei, linia tatălui.
 - Poți aduce ghizi spirituali, străbuni, entități de lumină.
- Acest spațiu este un loc de dialog sincer și vindecător, unde toate întrebările găsesc răspuns, și toate rănilile își găsesc alinare. Respiră adânc și simte cum acest spațiu devine viu și disponibil pentru tine.

Pasul 7: Consacrarea spațiului sacru

În final, inspiră profund și afirmă din inimă:

"Consacru acest spațiu pentru transformare, vindecare, creație și expansiune. Aici sunt în deplină siguranță. Aici sunt liberă să simt, să creez, să mă întâlnesc cu mine însămi la toate nivelurile. În acest spațiu sunt susținută, protejată și iubită de însăși energia vieții."

Simte cum întregul spațiu pulsează acum cu energie, gata să te primească ori de câte ori ai nevoie.

Știi acum că ai în interiorul tău un sanctuar personal.

Îl poți accesa oricând dorești:

- În momente de durere, pentru a o trăi și transforma.
- În momente de bucurie, pentru a o celebra.
- În clipe de confuzie, pentru a primi claritate.
- Absolut oricând vrei tu.

Este templul tău viu, creat de tine, întreținut de tine, și deschis pentru toate procesele tale de viață.

Ori de câte ori vei pași aici, vei simți acasă.

Aici ești tu, în toată puterea și sacralitatea ființei tale.

Relația cu rădăcinile — Mama, Tata și spațiul nostru de creație liberă

Una dintre cele mai profunde influențe pe care le purtăm întreaga viață vine din relația cu **rădăcinile noastre: mama și tata.**

Chiar dacă nu realizăm mereu conștient, energia părinților noștri stă la baza felului în care ne raportăm la întreaga existență:

- La bani,
- La relații,
- La sănătate,
- La succes,
- La noi înșine.

Ei sunt "solul" din care am crescut.

Ei sunt sursa primelor programe mentale și emoționale care s-au imprimat în noi, chiar înainte să fim capabili să alegem conștient.

Mama și Tata — Primele oglinzi ale lumii

Mama ne dă **modelul despre viață, abundență, hrană, feminitate, susținere, protecție emoțională.**

Este prima relație cu energia vieții, cu fluxul de a primi și a dărui iubire.

Tata ne dă **modelul despre acțiune, direcție, protecție exterioară, structură, siguranță și relația cu lumea exterioară.**

Este prima relație cu energia materializării și a direcției în viață. Ceea ce am primit sau nu am primit de la părinții noștri, ne

impactează profund până când alegem **conștient** să rescriem relația cu rădăcinile noastre.

Cordoanele invizibile care rămân

De multe ori, cordoanele energetice care ne leagă de părinții noștri rămân active întreaga viață.

- Pentru că ei nu știu să le taie.
- Pentru că noi nu știm să ne desprindem.
- Pentru că încă funcționăm pe baza programelor primite de la ei, chiar dacă fizic am devenit adulți.

Această legătură nevindecată ne face să:

- Ne simțim vinovate dacă ne alegem alt drum.
- Ne temem să depășim limitele pe care le-au avut părinții noștri.
- Repetăm inconștient aceleași tipare de lipsă, de eșec, de boală sau de relații neîmplinite.

Energetic vorbind, **până nu ne desprindem conștient de acest cordon și nu îl transformăm într-o punte de iubire liberă și sănătoasă, spațiul nostru de creație rămâne amestecat cu spațiul lor.**

Nu e despre rupere, ci despre eliberare. Important de știut: acest proces nu este despre a rupe cu părinții noștri, ci despre a **elibera spațiul energetic** dintre noi și ei.

Despre a recunoaște cu respect tot ce am primit — bun sau greu — și a le mulțumi pentru rolul lor.

Despre a închide buclele care nu ne mai servesc și a ne deschide propriul câmp de creație.

Este un act profund de **iubire matură**, nu de respingere.

Exercițiu ghidat: Recunoașterea neamului și eliberarea spațiului personal

Te invit într-un proces sacru, cu pași simpli dar profunzi. Îți recomand să îți crezi un spațiu liniștit, eventual cu o lumânare aprinsă, într-o stare de prezență calmă.

Pasul 1: Recunoașterea liniei mamei

Închide ochii, pune mâna pe inimă și vizualizează în fața ta linia mamei:

- Mama ta,
- Bunica ta maternă,
- Străbunica,
- Toate femeile de pe linia mamei tale, cât de departe poți simți.

Roagă-te în tăcere:

"Vă văd. Vă recunosc. Vă onorez pentru tot ce ați trăit, pentru tot ce ați îndurat, pentru darurile pe care mi le-ați transmis."

Simte energia lor, simte greutatea, dar și puterea și iubirea care vin spre tine.

Respiră adânc de câteva ori, și simte mulțumirea pentru linia vieții care curge prin tine.

Pasul 2: Recunoașterea liniei tatălui

Vizualizează acum linia tatălui:

- Tatăl tău,
- Bunicul tău patern,
- Străbunicul,
- Toți bărbații de pe linia tatălui tău, cât de departe poți simți.

Spune în gând:

"Vă văd. Vă recunosc. Vă onorez pentru curajul vostru, pentru eforturile voastre, pentru viața pe care ați adus-o până la mine."

Simte forța, lupta, dar și dorința lor de a trăi prin tine o viață mai liberă.

Respiră profund, simțind această recunoaștere ca pe o binecuvântare.

Pasul 3: Eliberarea spațiului personal

Acum imaginează-ți că între tine și fiecare dintre aceste linii există fire energetice. Unele sunt luminoase, altele sunt înnodată sau întunecate.

Spune cu voce interioară clară:

"Vă mulțumesc pentru tot ceea ce mi-ați oferit. Aleg să păstrez în mine înțelepciunea și darurile voastre, și aleg să eliberez din spațiul meu orice program care nu îmi mai servește. Aleg să creez propriul meu spațiu de viață, binecuvântat de iubirea noastră comună."

Vizualizează cum firele se transformă:

- Nodurile se dezleagă.
- Energia grea se disipează.
- Spațiul tău se luminează și se curăță.

Simte cum devii suverană în propriul tău câmp energetic.

Pasul 4: Trasarea unui nou spațiu sigilat în iubire

În final, imaginează că în jurul tău se formează o sferă de lumină clară, strălucitoare.

Aceasta este **grădina ta interioară**, spațiul tău creativ, curat și liber.

Afirmă:

"Sigilez acest spațiu în iubire, protecție și respect. În acest spațiu aleg să plantez semințele noii mele realități, create din libertate și din iubire."

Respiră profund și simte cum noul spațiu este viu, radiant și deschis către creația conștientă a vieții tale.

Rădăcinile tale sunt temelia vieții tale.

Ele te-au susținut până aici, iar acum, cu recunoștință, le poți mulțumi și le poți elibera din spațiul tău activ de creație.

Așa îți revendici libertatea profundă de a trăi viața pe care sufletul tău o dorește cu adevărat.

Transferul de salturi de conștiință — Întâlnirea cu Eu-l tău din viitor, în spațiul sacru

Draga mea, acum că ai construit în interiorul tău acest spațiu sacru, acest templu inviolabil al transformării și creației, te invit să pătrundem împreună într-una dintre cele mai profunde practici ale Manualului POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină:

transferul de salturi de conștiință de la Eu-l tău din viitor.

Este important să înțelegi un lucru esențial:

În spațiul sacru, **timpul și spațiul nu există** așa cum le percepem noi în realitatea obișnuită.

Știința a confirmat deja ceea ce străvechii șamani și înțelepți ai lumii știau de mii de ani:

timpul nu este liniar.

Totul există simultan, în infinite posibilități.

Fizica cuantică a demonstrat că observatorul (adică tu, cu intenția ta conștientă) poate influența direcția în care realitatea se desfășoară.

Atunci când tu intenționezi, **schimbi liniile temporale**, modifizi traiectoria și deschizi porți către noi versiuni ale realității tale.

În spațiul sacru pe care l-ai creat, aceste salturi se întâmplă cu și mai multă ușurință, pentru că aici ești în afara constrângerilor timpului și spațiului.

Aici, tu poți accesa varianta ta din viitor — cea care deja a trăit transformarea pe care ți-o dorești, care deja a depășit obstacolele de acum, care deja radiază ceea ce tu aspiři să devii.

Cum funcționează transferul de salt de conștiință?

Îți explic simplu:

- Există **o versiune a ta** care deja trăiește viața pe care acum o visezi.
- Există **o versiune a ta** care a integrat deja toate lecțiile pe care acum le parcurgi.
- Această versiune a ta există în câmpul infinit al posibilităților, exact în clipa aceasta.

Prin intenție conștientă, în spațiul tău sacru, tu o poți invita la masa rotundă și poți face transferul de informație, energie și conștiință de la ea către tine.

Este ca și cum ai "descărca" în tine datele, frecvențele, trăirile și înțelepciunea viitoarei tale versiuni.

Exercițiu ghidat: Întâlnirea cu Eu-l din viitor în spațiul sacru

Te invit să faci această călătorie într-o stare de liniște și prezență deplină.

Pasul 1: Intră în spațiul tău sacru

Închide ochii, respiră adânc și simte cum pătrunzi din nou în templul tău interior.

Simte sfera de lumină în jurul tău, energia apei curgătoare, focul sacru arzând blând și masa rotundă a întâlnirilor. Mergi în apă, înoată, spală-te și lasă să curgă de pe tine tot ceea ce nu îți mai e necesar azi. Dă-ți voie să te umpli cu energiile din spațiul tău sacru.

Amintește-ți: aici ești dincolo de timp și spațiu.

Pasul 2: Invit-o pe varianta ta din viitor

Vizualizează cum la masa ta rotundă apare **Eu-l tău din viitor**. Este versiunea ta care a depășit provocările pe care le ai acum. Este cea care a devenit femeia pe care tu visezi să o întruchipezi. Observă cum arată:

- Cum stă.
- Cum respiră.
- Ce energie emană.

Poate radiază liniște, putere, iubire, bucurie, suveranitate. Simte vibrația prezenței sale.

Pasul 3: Dialogul sacru

Adresează-i următoarele întrebări, cu toată sinceritatea inimii tale:

- *"Ce ai ales tu diferit față de mine, pentru a ajunge aici?"*
- *"Ce ai eliberat din spațiul tău pentru a-ți deschide calea?"*
- *"Ce ai cultivat zi de zi în gândurile, emoțiile și acțiunile tale?"*
- *"Ce mesaj ai pentru mine acum?"*

Ascultă cu atenție ce îți răspunde.

Răspunsurile pot veni sub formă de cuvinte, imagini, senzații sau simple certitudini interioare.

Pasul 4: Transferul de energie

Acum, imaginează că versiunea ta din viitor îți întinde mâinile.

Întinde-le și tu pe ale tale.

Simte cum între voi curge un flux de lumină și energie.

Este transferul conștiinței, al frecvenței, al trăirii.

Permite-i să îți transfere informația vie a cine ai devenit deja în realitatea ei.

Respiră adânc și primește.

Simte cum această energie se instalează în inima ta, în corpul tău mental, emoțional și fizic.

Simte cum fiecare celulă din tine primește codurile acestei versiuni înalte a ta.

Pasul 5: Consacrarea transferului

Închide acest moment sacru printr-o afirmare clară:

"Aleg să primesc în întregime energia și înțelepciunea versiunii mele din viitor. Aleg să las ca acest transfer să se integreze firesc

în toate corpurile mele. Din acest moment, eu devin femeia care deja trăiește viața visurilor mele."

Simte cum spațiul tău sacru pulsează de recunoștință, de expansiune, de claritate.

Ceea ce ai trăit este mai mult decât o vizualizare.

Este un **act de creație conștientă**, ancorat în realitățile cuantice dovedite de știință.

Ai adus în prezent informația din viitorul tău dorit, iar de acum înainte, fiecare pas pe care îl faci este deja conectat cu această versiune a ta.

Repetă această întâlnire ori de câte ori simți nevoia de ghidare, de inspirație, de aliniere.

Și amintește-ți: **viitorul nu vine către tine — tu ești cea care merge să îl întâlnească.**

Curățarea și sigilarea energetică a casei — Templul extern al manifestării tale

Casa ta nu este doar un spațiu fizic în care trăiești.

Este o extensie a câmpului tău energetic.

Așa cum ai grijă de corpul tău, de spațiul tău interior, de gândurile și de emoțiile tale, tot la fel este esențial să ai grijă de templul extern — locul în care locuiești, te odihnești, iubești, crezi, vindeci și îți crești frecvența.

Energia casei tale îți poate fi aliat puternic sau, din contră, te poate bloca fără să îți dai seama.

Impactul energiei casei asupra manifestărilor tale

Gândește-te la casa ta ca la un mare amplificator al frecvenței tale zilnice.

Tot ce se întâmplă în acest spațiu se impregnează în pereți, în podea, în tavan, în mobilier.

Fiecare emoție nespusă, fiecare conflict, fiecare gând de îndoială lăsat suspendat în aer rămâne aici, ca un ecou energetic subtil care te influențează continuu.

Dacă spațiul casei tale nu este curățat energetic, el acționează ca un "nor" invizibil care îți apasă mintea, inima și corpul.

- Te simți fără energie, deși fizic te-ai odihnit.
- Simți că obiectivele tale nu avansează, deși muncești pentru ele.
- Creativitatea îți scade, stările de iritabilitate cresc, relațiile din casă se tensionează.

Este exact ca și cum ai încerca să cultivi flori într-un sol noroios, plin de buruieni uscate.

Pe de altă parte, o casă curățată energetic și sigilată în frecvențele tale alese devine un teren fertil pentru orice vrei să crezi.

Casa începe să lucreze pentru tine:

- Te susține în claritate.
- Îți amplifică stările de recunoștință și liniște.
- Deschide porțile pentru resursele și oportunitățile pe care le chemi prin intențiile tale.

Curățarea energetică este la fel de importantă ca cea fizică

Așa cum îți cureți casa de praf săptămânal, tot la fel este vital să îi cureți și energia.

Energia stagnantă se acumulează, indiferent dacă tu o vezi sau nu.

Este firesc — casa ta adună:

- Emoții trăite în ea,
- Emoțiile invitaților care au intrat,
- Gândurile tale din perioadele de îndoială sau frică,
- Energiile externe (chiar și de la vecini, mediu sau alte influențe).

De aceea, recomand să îți faci un ritual de curățare energetică periodic: săptămânal, lunar sau ori de câte ori simți că aerul din casa ta "stă greu", chiar dacă este curat fizic.

Modalități de curățare și sigilare energetică a casei

Îți las mai jos câteva metode pe care le poți folosi, simplu și eficient:

1. Curățare cu fum sacru

Folosind cărbuni încinși cu tămâie smirnă sau rășină de brad (sau orice alta rășină) salvie, palo santo sau bețișoare naturale de curățare energetică, plimbă-te prin fiecare colț al casei, lăsând fumul să curețe energiile stagnante.

Spune în gând sau cu voce tare:

"Curăț acest spațiu de orice energie care nu îmi aparține și care nu servește binele meu cel mai înalt."

2. Curățare cu sunet

Folosește clopoței de vânt, boluri tibetane sau chiar bățai de palme în colțurile camerei pentru a sparge energiile stagnante.

Sunetul înalță vibrația imediat.

3. Curățare cu apă și sare

Șterge podelele cu apă în care ai adăugat sare naturală (de preferat sare celtică sau sare de mare).

Apa cu sare absoarbe energiile reziduale și purifică profund spațiul.

4. Sigilarea cu cuvinte scrise

Scrie pe geamuri, oglinzi sau în colțurile camerelor cuvinte specifice acțiunilor din fiecare spațiu.

Exemple:

- În dormitor: *Iubire, Pacea inimii, Odihnă profundă, Vindecare.*
- În birou: *Claritate, Creativitate, Abundență.*
- În living: *Armonie, Bucurie, Conexiune.*
- În bucătărie: *Vitalitate, Hrănire conștientă, Recunoștință.*
- În baie: *Purificare, Renaștere, Curățenie profundă.*

Cuvintele au frecvență și setează câmpul energetic al fiecărui spațiu.

5. Sigilarea cu intenție și energie

Încheie procesul printr-o intenție clară de sigilare:

"Sigilez acest spațiu în frecvențele iubirii, curajului, puterii, armoniei și prosperității. Aici sunt în deplină siguranță. Aici se manifestă cu ușurință visurile mele aliniate cu binele meu suprem."

Respiră profund și simte cum casa ta devine o prelungire vie a spațiului tău sacru interior.

Casa ta este sanctuarul tău extern.

Așa cum ai grijă de templul din interiorul tău, la fel este esențial să ai grijă de templul în care îți trăiești viața de zi cu zi.

O casă curată energetic devine un partener de manifestare.

Ea îți reflectă visurile și le amplifică.

Ea te susține să îți aduci obiectivele în realitatea fizică, cu mai multă ușurință și bucurie.

Fă din curățarea și sigilarea casei tale un ritual de suveranitate și iubire.

Casa ta nu este doar un loc — este un câmp de frecvență vie, creat de tine, pentru tine.

Notă final de modul:

Draga mea, ai ajuns acum la finalul explorării corpului tău spiritual.

Dar în același timp, ai deschis poate cea mai importantă ușă din viața ta: ușa către sinele tău autentic, către nucleul ființei tale.

Corpul spiritual este busola ta interioară. Este spațiul în care nu există frică, lipsă sau confuzie.

Aici găsești întotdeauna claritate, sens și direcție, chiar și atunci când lumea exterioară pare să se tulbure.

Prin tot ce ai parcurs în acest modul, ai început să vezi cum spiritul tău a fost mereu alături de tine, șoptindu-ți, ghidându-te, chemându-te acasă la tine însăși.

De acum înainte, acest corp spiritual nu mai este ceva abstract, ci este o forță vie în viața ta de zi cu zi.

El este sursa tuturor salturilor tale de conștiință, este maestrul

energiilor tale, este liantul care leagă toate celelalte corpuri într-o armonie deplină.

Te invit să te întorci în spațiul tău sacru ori de câte ori ai nevoie să-ți reamintești cine ești.

Pentru că acolo, dincolo de timp, dincolo de spațiu, dincolo de frică, ești tu: întregă, puternică, iubitoare și liberă.

Și amintește-ți mereu:

Când corpul tău spiritual este în armonie, întreaga ta viață devine o creație divină în manifestare.

Astăzi închei o călătorie.

Dar nu este un sfârșit. Este un prag. O respirație adâncă înainte de primul pas într-o viață care abia acum începe cu adevărat.

Volumul 2 al cărții *POȚI – Fă-te bine de la Rădăcină* nu se închide ca o ușă, ci se deschide ca o poartă spre un tărâm viu — acela al trăirii conștiente.

În paginile acestei cărți ai coborât în tine.

Ai învățat să-ți asculți trupul, să-ți înțelegi emoțiile, să-ți ghidezi mintea și să-ți recunoști spiritul.

Ai început să simți ce înseamnă să fii întregită.

Dar poate simți că, acum că știi, ai nevoie și de sprijinul real în trăirea zilnică a ceea ce ai descoperit.

Poate ai întrebări. Poate vrei să practici. Poate ai nevoie să te reconectezi, din nou și din nou, la puterea care ți-a fost mereu la îndemână.

Așa a apărut un loc viu, creat din această carte, dar dus mai departe prin oameni.

Un spațiu în care femeii ca tine se adună nu doar ca să învețe, ci ca să se sprijine, să se transforme, să înflorească împreună.

Un spațiu unde această carte continuă să trăiască sub alte forme: video-uri explicate clar, teme aplicative, fișe de lucru printabile, sesiuni live pe Zoom, comunitate, întrebări și răspunsuri, susținere emoțională și energetică.

Îl numim Membershipul *POTI*.

Și nu e doar un program. E o rețea de suflete care își iau viața înapoi, împreună.

Acolo te poți întâlni cu mine, cu Alex, cu Beatrice, cu Cristina și cu Mirabela — fiecare cu darul său: relații, nutriție, plante, emoții, spiritualitate, disciplină.

Te așteaptă sesiuni săptămânale, exerciții ghidate, răspunsuri precise și, mai ales, un câmp de energie comună în care vindecarea e mai blândă, iar saltul e mai natural.

Pentru multe femei, cartea a fost începutul.

Dar adevărata transformare a prins rădăcini acolo — în acel spațiu viu, cald, în care nimeni nu e singură.

Dacă simți chemarea, ne poți găsi oricând pe rețelele sociale — Facebook, TikTok, Instagram, YouTube — pe pagina **WeRise**. Iar în linkul din profil vei găsi direcționare către platforma **Skool**, locul în care trăim această transformare zi de zi.

Amintește-ți: nimeni nu poate merge drumul în locul tău.

Dar poți fi însoțită.

Îți mulțumesc că ai ajuns până aici.

Îți mulțumesc că ai ales să nu te abandonezi.

Iar dacă viața ta e o operă de artă - și este - tu ești artista.

Tu alegi culorile, tu trasezi liniile, tu creezi forma.

Iar Universul îți va întinde pânza, de fiecare dată.

Cu toată inima,

Dina

Bibliografie Volumul 2 – Manualul POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină

(Emoțional • Mental • Spiritual)

Această lucrare reprezintă un proces de integrare profundă a experienței personale, a observațiilor directe din lucru cu ființa umană și a influențelor primite de-a lungul timpului din numeroase surse spirituale, psihologice, științifice și cuantice. Multe dintre ideile și conceptele prezentate în acest volum au fost sedimentate în timp prin studiu, trăire și transpunere practică. În respect față de munca și conștiința colectivă a celor care au contribuit direct sau indirect la conturarea acestui spațiu de lucru, sunt menționate mai jos atât sursele citate direct, cât și autorii ale căror lucrări abordează teme similare și pot reprezenta influențe subtile în construirea acestor materiale.

- **Marius Spiridon** – *Universul dezvrăjit*
(pentru Legea Spațiului: "Universul este impenetrabil și inviolabil")
- **David R. Hawkins** – *Power vs. Force / Letting Go / The Map of Consciousness Explained*
(pentru piramida nivelurilor de conștiință și înțelegerea frecvenței emoțiilor)
- **Tara Marino** – creator al conceptului de FemmeTypes, mentor în rafinarea feminității spirituale și emoționale.
- **Reagan Hillier** – lider și ghid spiritual în conștiința feminină, activare și prosperitate suverană.
- **Joe Dispenza** – *Breaking the Habit of Being Yourself, Becoming Supernatural*

(despre reprogramarea subconștientului, puterea conștiinței și a intenției)

- **Bruce Lipton** – *The Biology of Belief*
(pentru explicațiile despre cum emoțiile și gândurile modelează biologia umană)
- **Gregg Braden** – *The Divine Matrix, Secrets of the Lost Mode of Prayer*
(despre legătura dintre inimă, câmpul cuantic și realitate)
- **Louise Hay** – *You Can Heal Your Life*
(pentru conexiunea dintre emoții și boală, precum și ideea de afirmare și auto-vindecare)
- **Gabor Maté** – *When the Body Says No*
(despre legătura dintre traumele emoționale și corp)
- **Carolyn Myss** – *Anatomy of the Spirit*
(pentru viziunea asupra chakrelor, emoțiilor și vindecării energetice)
- **Clarissa Pinkola Estés** – *Women Who Run With the Wolves*
(despre natura instinctuală, vindecarea arhetipală și reconectarea cu sufletul feminin)

Surse de inspirație integrate în textele acestui volum:

- **Concepte din fizica cuantică** privind natura non-liniară a timpului, observația conștientă și câmpurile de probabilitate, utilizate în exercițiile de transfer de conștiință și intenție (conform lucrărilor lui Dispenza, Braden și Lipton, dar și cercetări din domeniul cuantum).
- **Practici șamanice și rituale** – spațiul sacru interior, curățarea energetică a casei, lucrul cu focul, cu apa, cu direcțiile

și simbolurile, inspirate din tradiții perene și adaptate într-un limbaj intuitiv, modern.

- **Psihologia subconștientului și teoria programelor mentale** – despre formarea ecuațiilor în copilărie și rolul minții ca arhitect al realității.
- **Învățăături feminine ancestrale și ritualuri moderne de activare** – precum cele transmise de comunități contemporane de femei trezite, lideri de conștiință, creatoare de spații sacre, inclusiv cercuri inspiraționale internaționale.

Notă finală de etică și integrare

Această bibliografie nu este una academică în sensul clasic, ci o recunoaștere sinceră și recunoscătoare a unui **spațiu colectiv de conștiință** care a contribuit, direct sau subtil, la nașterea acestui volum. Ceea ce este oferit în Manualul POȚI - Fă-te bine de la Rădăcină este o sinteză unică, transmisă prin lentila experienței personale și a lucrului direct cu femeile, și are scopul de a inspira, susține și transforma.

