

## **Povestea cărții**

Această carte este scrisă de mine ca o misiune personală față de oameni și Dumnezeu. Nu pot să spun că a scrie o carte a fost țelul meu, dar acum, când scriu, îmi dau seama că o carte este o formă de terapie pentru mine și pentru cei care o citesc.

Așa că această carte are o poveste, pentru că a durat aproape doi ani să pun creionul pe hârtie. În jurul meu, într-o perioadă în care povesteam ceea ce mi se întâmpla, brusc cineva îmi spunea... ar trebui să scrii o carte. Prima dată am zâmbit pentru că nu mă gândisem la așa ceva. Dar Doamne Doamne, care este un corect față de toți, așa cum m-a trimis prima dată la TV, acum trimitea oameni care să-mi dea o idee.

Io sunt cam încăpățânată de felul meu. Cu cât mi se reamintea asta, cu atât nu puneam mana pe creion. De scris la laptop nici nu mai vorbesc... nu prea mi-a plăcut computerul... Însă a venit o zi în care mi-am cumpărat un caiet cu coperti groase și frumos colorate de la Ikea și a durat vreo două săptămâni să-l deschid și să scriu titlul...

Când mi-am dat voie din interior să scriu, totul a devenit ușor. Tot ceea ce citiți vine din experiența mea, sunt trăite de mine și de oameni apropiați mie. Am o fereastră mare în care bate plăcut soarele, cu vedere la grădină și stradă. La geam, am statuetele mele

de înger, scriu pe o masă recondiționată de mine de la părinții mei din curte, pe care am pus un înger mare pe care l-am găsit într-o curte pe șoseaua Ploiești–București unde se vând diferite statuete de grădină. Am și flori și o lumânare în suport de lemn, primită cadou. Este stilul shabby chic care mie mi-a plăcut tot timpul. Așa că mă simt inspirată să pun mâna pe creion și să scriu experiențele de peste zi.

Îngerul este așa cum a fost scos din matriță, adică neșlefuit, cu mâinile la obrăjori și are în față un suport de lumânare rotundă, micuță. Drăguț este că atunci când l-am găsit acolo, io am văzut forma unde se pune cerneala dacă aș scrie cu tocul... știu că am scris și cu tocul altă dată și poate că de-asta a fost mai greu să mă apuc de scris.

Am știut că este îngerul pe care mi l-a trimis Dumnezeu... să mă apuc de scris. Scrisul este simplu și direct, fără înflorituri literare. Povestesc simplu ceea ce se întâmplă.

Pe mine cărțile m-au ajutat foarte mult. Am citit din copilărie, adolescență. La un moment dat, când m-am trezit spiritual, cărțile îmi erau cumva sugerate... cert este că tot ceea ce găseam ca exercițiu care trebuia aplicat, l-am aplicat pe mine. Și uite așa, ajutată de inițierile din reiki, care consider că sunt ca un pas bine stabilit de lumea de Sus pentru fiecare în parte, am ajuns să vindec multe în mine. Inițierea în reiki fiind pentru mine ca o confirmare a ceea ce vindecasem deja în mine și un nou pas în a mă cunoaște pe mine...

Mi-aș dori pentru voi să considerați această carte ca pe o terapie într-un cabinet... al vostru.

Cartea se scrie în ritmul ei. Am poate o zi când scriu câte două ore și am zile când nu scriu nimic... și pentru mine este interesant să observ asta..., dar știu că așa funcționează.

Când țin seminarii, subiectul seminarului îmi este dat cu o zi sau două înainte și dincolo de cuvinte... oamenii prezenți să spună că au trecut în săptămâna respectivă prin experiențe care aveau legătură cu subiectul săptămânii de la seminar. Atunci am înțeles că nu io alegeam subiectul, ci îmi era sugerat spre binele tuturor...

Asta îmi doresc să fie pentru voi această carte, o terapie, o informație, un răspuns pe care-l căutați și, la final, o vindecare...

Pe parcursul citirii puteți experimenta diferite stări: tensiune, plâns, respirație greoaie, presiune în diverse puncte ale corpului... etc. Considerați că sunt stări de eliberare atunci când scrierea atinge un subiect sensibil în voi...

Titlurile capitolelor sunt primii pași pe care oamenii ar fi indicat să-i facă drept terapie pentru sufletul lor. Pe marginea titlului și conținutului capitolelor se pot scrie sau discuta foarte multe, io în carte doar atrag atenția asupra unor lucruri simple care pot fi dezvoltate sau studiate de fiecare dintre voi, mult mai mult în funcție de necesitățile fiecăruia. Considerați titlurile ca pe niște uși pe care le deschid... voi alegeți cum și cu ce rezonați mai mult, ideea este să intrați...

Pentru a-i putea ajuta pe alții, este foarte important să înțelegi că mai întâi este bine să te vindeci pe tine. Există o perioadă în viața fiecăruia dintre noi, pe care Dumnezeu o folosește pentru a ne vindeca. Diferitele experiențe așa-zis negative vin peste noi tocmai pentru a vedea unde și ce avem de rezolvat, aici mă refer la toate domeniile vieții, fie că este relația de cuplu, parteneriat, afaceri, viață socială, comunicare, încredere în sine etc. În toate zilele noastre ne ajutăm ca să-i ajutăm și pe alții.

Trecând tu însuși peste anumite lecții, devii bun în ceea ce poți face pentru alții, care trec prin situații asemănătoare. Atunci ești pregătit să dai un ajutor altuia.

La momentul de față sunt convinsă că oamenii care scriu cărți le scriu în anumite momente pentru că cineva se va ajuta de informație în momentul necesar al vieții lui. Vorbesc de cărțile care dau răspunsuri... pentru că pe frecvența pe care tu o ai vin spre tine cărțile, filmele, spectacolele de care ai nevoie să te înțelegi mai bine pe tine sau perioada prin care treci în acel moment al vieții.

Ordinea capitolelor este pur întâmplătoare. Așa mi s-a sugerat. Să deschid caietul întâmplător și să scriu unde este o pagină goală... așa ușor, ușor cartea se va completa în ordinea pe care nu io am ales-o la nivel conștient. Dar observ că în fiecare zi se completează... când mai am ceva de scris la un capitol și văd că în pagină este scris următorul capitol, completez pe coli și le atașez cu agrafe. Cam așa se scrie această carte... Sper ca fiecare să vă găsiți răspunsul exact atunci când aveți nevoie de el.

Cartea poate fi citită într-un ritm al ei... pentru că informația din ea trebuie integrată. Poate că citiți un capitol și câteva zile aveți nevoie să integrați și să permiteți eliberarea și poate vindecarea. Citiți cartea în ritmul vostru... Repetițiile pe care le găsiți sunt pentru a schimba informația din interior. S-a demonstrat științific... creierul are nevoie de 28 de zile pentru a schimba o informație. Prin repetiție și conștientizare se poate realiza asta.

Punctele de suspensie pe care le-am pus intenționat între cuvinte își au rostul lor. Este o formă de a face o mică pauză pentru a repeta și conștientiza cuvintele.

Știu că există, la început de perioadă de vindecare, momente în care poate nu sunteți de acord cu ceea ce citiți... ar fi bine să aprofundați informația. Ar putea fi un blocaj la nivel conștient, însă se poate trece peste. Așa mi s-a întâmplat prima dată când am citit cartea *Secretul*. Am lăsat-o spunând: ăștia îmi spală creierii. Era scrisă după mentalitatea americană, însă legea atracției universale

este cât se poate de adevărată. Io am lucrat pe vase de croazieră vreo 8 ani și cunoșteam americanii și mentalitățile lor cât de cât, negeneralizând.

După această întâmplare am descoperit cărțile maestrului Aivanhov, Deepak Chopra, Jasmuheen, Osho, Argeșanu etc... și atunci am început să studiez mai serios. Toți spuneau cu alte cuvinte cam aceleași lucruri. Cartea sau informația ajungea la mine la momentul potrivit. Într-o perioadă relativ scurtă am înțeles că blocajul era la mine... neînțelegerea de la acel moment era a mea... Prin aprofundare, acest blocaj se disipă și mintea începe să caute, să accepte și să înțeleagă că lumea ESTE... așa sau așa, fiecare cum crede de cuviință să o înțeleagă. Dar vine un moment când te simți liniștit și începi să vezi frumosul acestei lumi... dincolo de judecăți, orgolii, nefericire, neînțelegere, păcate, iertări, iubiri, ură.

Este o lume creată de Dumnezeu și El creează perfect... noi suntem cei care o interpretăm. Când interpretăm frumos, ajungem să vedem frumosul acestei lumi.

Cartea vine în urma unei rugăminți pe care i-am făcut-o Lui. Eram cu o doamnă de vorbă și îi explicam câte ceva... că ar trebui să se iubească pe ea, pe alții... să-și schimbe viziunea despre bărbați, despre orgoliul ei, cam mare de altfel... După ce m-a ascultat puțin, aparent dându-mi senzația că a înțeles, urmează concluzia ei... Să vă spun eu cum e... bărbații sunt niște porci și toți vor numai sex. Și vorbea, vorbea... stăteam acolo, dar nu o mai auzeam... eram SUS și Îl întrebam: De ce mă ții aici? Pot face lucruri mult mai bune decât să-i vorbesc uneia care nu vrea să asculte... variante noi. Și de atunci am fost lăsată liberă să merg pe unde am fost ghidată și să ajut pe cei care voiau.

Poate eram la parc și pe canapea se așeza cineva lângă mine și așa începea discuția. Poate eram la bancă, cineva nu se simțea bine și

așa, la nivel subtil, făceam ceea ce știam. La mare, la munte, în Austria, în Poiana Brașov, Constanța, București etc., pe parcursul acestor aproape patru ani am făcut ceea ce-l rugasem... să mă lase liberă... să ajut discret. O libertate aparentă, dar binefăcătoare pentru mine și pentru alții. Am fost în jurul unei gravide într-o librărie când brusc i-a venit rău, am fost în preajma unui om care urcat pe un stâlp, a căzut de la 4 metri, am fost în jur când aveau chef de ceartă alții... fel de fel de experiențe. În parc, la alimentară, la spectacole, la restaurant, la terase... Există în tine răzvrătirea de moment, dar îți trece și înțelegi că binele Lui este binele mai multora în același timp. Este un indicator interior care te ghidează și simți. Aici... sau NU aici, acum... sau nu acum, pe aici... sau nu pe aici.

EL îi iubește pe toți, fără să-i judece... ar fi bine să-i iubim și să-i acceptăm pe toți... pentru a-L înțelege pe EL (este un fel de a spune). Există un motiv în tot ce vi s-a întâmplat și în tot ce vi se întâmplă... cum priviți voi lucrurile depinde de voi dacă vă faceți IAD sau RAI din experiențele trăite.

### **Principiul lui IOV...**

Evoluția fiecăruia este clar, diferită. Am avut unele experiențe pe care nu le poți descrie în cuvinte. Sunt experiențe care sunt necesare, care se întrepătrund și care îți sunt explicate un pic mai târziu când ești pregătit sau când toate piesele de puzzle s-au așezat, înțelegi.

De-a lungul acestor ani, au fost momente frumoase care au alternat cu experiențe mai puțin frumoase (asta, ca să nu le numesc altfel). Am fost pusă în situația să accept orice venea spre mine. Am întrebat: de ce? Mi s-a răspuns: CA SĂ DEMONSTREZI. Știam cumva că nu trebuie să demonstrezi nimănui nimic..., însă ar fi bine să-ți

În Buzău, în zona Naeni, este un loc cu o vibrație aparte. Am mers într-o după-amiază și am primit o inițiere de la Zamolxis. A fost o experiență interesantă și pentru mine să văd acele simboluri dacice trecând prin fața ochilor mei. Am mulțumit și am fost recunoscătoare. Într-un magazin cu nume de constelație am primit niște simboluri și niște sfere pe care le folosesc în întineric. Neexistând timp și spațiu, un loc se poate transforma rapid într-un alt loc, dacă ești atent la semne, denumiri, oameni sau discuții din jurul tău. Sper să ajungeți în locuri cu vibrație înaltă și, chiar dacă sunteți într-un loc de vibrație joasă, înseamnă că EL știe de ce sunteți acolo. Puteți ridica vibrația unui loc prin simpla voastră prezență. Așa că nu judecați după aparențe..., vedeți dincolo de aparențe.

### **O terapie care funcționează...**

Sunt convinsă că azi mi-am dat un test în lumea spirituală. Să vă explic... mie nu-mi place să scriu cu creionul pe un caiet, la propriu, și pe perioada unui an, mi-am înregistrat seminariile pe care le-am ținut în fiecare joi de la 18.30. Tot timpul eram întrebată: ai început să scrii? Și, la un anumit moment, am spus: am cartea înregistrată. Trebuia doar să o transpun din audio în scris (auzisem de niște programe pe calculator care fac asta).

Azi fiind joi, pe la ora 17.00, pe 21 nov. 2013... am șters din greșală toate seminariile înregistrate. Cert este că, atunci când mi-am dat seama că le-am șters, nu am avut în mine nicio supărare, sperietură, părere de rău. Deși s-ar spune că era munca mea pe un an și seminariile au avut subiecte foarte interesante, mi-am dat seama că fiecare zi pe care o trăim și care vine spre noi poate fi subiectul unui seminar.

Această carte este o carte de terapie a sinelui. Pe parcursul ei o să vă dați seama de transformările pe care le veți trăi. Ceea ce citiți și

practicați va merge la nivel de sine și de acolo se va produce transformarea dumneavoastră.

Zâmbesc, pentru că acum chiar sunt cu un creion în mână și cu un caiet de la Ikea cu coperti colorate și îmi dau seama că vorba „de ce ți-e frică nu scapi“ este adevărată. Îmi dau seama că în momentul în care scrii ești deschis la informație, iar în astfel de momente cuvintele curg de la sine.

Cartea este structurată pe capitole sau scurte notițe, cu aplicația de rigoare.

Folosind cuvintele în viața mea de zi cu zi, am ieșit din multe situații pe care viața și oamenii din jur ți le pregătesc... spre evoluția ta. Când am înțeles puterea cuvântului, mi-am dat seama și de schema pe care ar fi bine să o aplic. Fiecare cuvânt are o energie. Îmi place să dau acest exemplu: când zici drac, ăla vine lângă tine; când zici înger ăla vine lângă tine. Orice cuvânt frumos, pozitiv, folosit are o vibrație înaltă. Orice cuvânt urât, negativ are o vibrație joasă. La început a fost Cuvântul și Cuvântul era cu Dumnezeu și Cuvântul era Dumnezeu.

Dintre cărțile pe care le-am citit (și am cam citit... pentru că îmi place mult să citesc, să mă informez, dar să verific fiecare informație prin prisma mea), înțelegând anumite informații am ales să pun cap la cap cam tot ce am luat de bun din experiențele altora pe care îi respect pentru informațiile și experiența lor. Am ajuns la concluzia că, dacă în interiorul tău nu există teamă, furie, frică, mândrie, gelozie, orgoliu, ură, supărare la nivel de sine, atunci poți trece mai ușor prin viață. Și o să spuneți: bine, bine, dar le avem pe toate într-o mai mare sau mai mică măsură. DA!, dar eliberându-vă de ele și transformându-le în antonimele lor, atunci voi veți fi niște oameni veseli, bucuroși, fericiți la nivel de sine. Adevăratul om se vede la nivel de sine. În lumea fizică se vede corpul



fizic, se aud cuvintele pe care le folosești, se văd gesturile pe care le faci. În lumea energetică se simt emoțiile, sentimentele, judecățile pe care le faci, iar în lumea spirituală se vede ceea ce ești cu adevărat. În toate aceste trei lumi suntem priviți de ghizii noștri. Fiecare cuvânt, gest, judecată, faptă sunt analizate și fac rezumatul unei zile din viața ta. Fiecare zi îți mai aduce câte un set de teste și ajungi la concluzia că viața este un examen pe care trebuie să-l treci în fiecare zi și să mai iei și note mari dacă se poate. Fiecare test pe care nu-l treci într-o zi, se va repeta... iar și iar, poate cu alte personaje, dar în aceeași idee, până când testul este trecut. De asta ne întrebăm câteodată... de ce mi se întâmplă mie toate astea? Pentru că este un test pe care ar fi bine să-l treci. Indiferent cât de greu ar fi. Să nu credeți că, dacă viața este un test, trebuie să te stresezi ca atunci când dai un test. NU. Viața este frumoasă și trebuie trăită. Pe măsură ce treci teste, viața se simplifică și așa apare în viața voastră liniștea și împăcarea. O să vedeți că, pe parcursul cărții, am ales să introduc unele capitole care abordează teme dureroase pentru societatea în care trăim, dar adevărate. SUNT dureroase, iar în astfel de momente oamenii tind să rămână blocați în aceste evenimente... violul, agresiunea, moartea unei persoane dragi, accidentele. Am ales să scriu despre ele într-un mod terapeutic, trecându-le prin iertare, acceptare, eliberare...

Iertarea este singura care vă poate face să deblocați orice în viața voastră. Cert este că pentru orice faptă bună sau rea există bumerangul. Legea karmei funcționează, ai făcut rău, bumerangul ți-l aduce înapoi. Ai făcut bine, de asemenea bumerangul ți-l aduce înapoi. Mai greu este când nu înțelegem și nu prea ne vine să credem că am putea plăti ceva din altă viață sau cum este să plătești pentru păcatele de neam. De ce să se plătească ceva ce a făcut altcineva. Pentru că prin legea rezonanței acest cineva a rezonat cu acel fapt și are de învățat o lecție din acea experiență și după, se

eliberează pe el și neamul lui de povară. Sau, sunt cazuri când au ales să vină să plătească pentru neam.

Știți ce este interesant? Că ne gândim să căutăm informații, în momentul în care viața ne dă o palmă sau un șut — după preferințe — ... atunci începem să cerem ajutorul, ne rugăm la Dumnezeu, mergem la biserică sau căutăm terapeuți... Atunci începe căutarea... și ajungi la niște informații de care ai auzit despre karma, terapii complementare, drept divin, arhangheli, suflet, îngeri, corp emoțional, spirit, reiki, acupunctură, constelații familiale, inițieri, radiestezie, terapie radiantă etc. Și aici începi să intri pe o cale a ta. INTRĂ pentru că oricum vei fi călăuzit și îți ajustezi calea pe parcurs... ia-o pe aici, după aceea pe aici și așa realizezi că nu mai ești omul care erai cu o lună în urmă și ceea ce aveți de făcut este să mergeți înainte, să nu rămâneți blocați într-o situație care nu vă face fericiți. Eliberați toate frustrările și supărările acumulate și mergeți înainte...

Ascult *Back to life*, Celine Dion, cu căștile la ureche și am primit un telefon de la cineva, despre tatăl care a făcut un accident vascular. Iar fata domnului mă întreabă dacă pot face ceva pentru el. Zâmbesc pentru că tot ce se întâmplă este între el și Dumnezeu, oamenii trebuie să știe asta. Totul este între voi și Dumnezeu. Terapeuții, scriitorii, doctorii, maestrul, oamenii simpli sunt canale ale Lui prin care voi vă puteți ajuta în funcție de credințele voastre, în funcție de ceea ce sunteți în acel moment al vieții voastre și cu ce rezonați. Ajutorul LUI este peste tot în jurul vostru. Ar fi bine să începeți să-l recunoașteți. EL este în TOT, în experiențe și în soluții. DR. HAWKINS a spus Dumnezeu este sursa și soluția. Io am repetat asta 2 zile... și în mine s-a așternut o liniște, pentru că am înțeles esența acestei afirmații. Și atunci viața s-a liniștit în mine. Tot ceea ce venea spre mine avea o sursă, însă avea și o soluție, pe care mai devreme sau mai târziu aveam să o găsesc. Am

știut că tot ce vine spre mine, vine spre binele meu și al celorlalți implicați. Io am ales să nu mă opun la absolut nimic. Trec prin toate experiențele pentru că am ceva de învățat din ele. Experiențe bune sau mai puțin bune? Doar experiențe... fără a judeca cu bine sau rău. Citeam undeva că, în momentul unui test, din lumea spirituală ești privit de ghizi. Fie că este vorba de iubire, ură, gelozie, furie, agresivitate, supărare, invidie, testele sunt la fel. Ești pus în acea situație și ești privit din lumea spirituală și energetică. Pentru că în lumea fizică poți să spui ce vrei și nu ceea ce gândești cu adevărat. Dar în lumea spirituală și energetică nu poți să păcălești pe nimeni. Ei îți văd corpul energetic și acolo se văd adevăratele... vorbe și trăiri și în funcție de ceea ce simți treci sau nu testul. După ce ești observat, analizat se spune... OK, a trecut testul... îi luăm alte 7 teste de acest gen. Dacă nu-l treci și se mai dau încă alte teste asemănătoare, până treci peste orgoliu, furie, nemulțumire, așteptări, gelozie etc.

Întrebarea este putem să trecem peste aceste teste? DA, dar numai în momentul în care suntem sinceri cu noi, când ne analizăm trăirile, sentimentele, acțiunea. Când, puși în fața unei situații, ne uităm în noi și ne recunoaștem trăirile... simt gelozie, supărare, frustrare, vorba asta mi-a șifonat orgoliul... am făcut asta din mândrie... am acționat impulsiv... ș.a.m.d.

Schema este simplă, dar este necesar să vrei să o aplici. Pentru orice cuvânt există un antonim. Aici mă refer la acele cuvinte cu o conotație negativă în viața de zi cu zi. Ură-iubire, închis-deschis, bun-rău, urât-frumos...

Acestea sunt ca niște programe în viața noastră. Dacă spui nu pot, atunci, simplu, repeți... pot, pot, pot, eu pot. Sunt fel de fel de expresii limitative. Auzindu-le spuse de tine, sau chiar de alții trimise, ai de ales dacă le accepți și funcționezi după ele sau dacă încerci să

schimbi ceva. Important este să le recunoști într-o convorbire, într-un dialog cu alții sau când te auzi folosindu-le chiar tu.

În funcție de lecțiile pe care le ai de învățat în această viață, aceste expresii vor fi acelea care te vor ajuta pe tine să te eliberezi de ele și să-ți schimbi viața. Prin rezonanță ele vin spre tine, ajutându-te să îți auzi subconștientul de ceea ce nu esti conștient. Prin ceilalți vom auzi tot ceea ce este în noi. Unele dintre cele mai frecvente vor face și subiectul acestei cărți. Cu unele rezonezi, cu altele nu.

Se spune că așa cum este exteriorul tău așa este și interiorul și viceversa. Când am citit că atunci când faci curat în lumea fizică, faci curățenie și în tine, mi-am zis că este un lucru logic. Știți că sunt acei oameni obsedați de curățenie, care tot timpul curăță ceva sau nu se pot relaxa dacă în jurul lor nu e totul perfect, ordonat, așa cum văd ei acest perfect. Aceștia sunt oamenii care au nevoie să curețe în interiorul lor, în subconștientul lor. Nu sunt conștienți de asta, dar, dacă ar ști ce înseamnă obsesia de curățenie în lumea fizică, le-ar fi mult mai simplu să-și recunoască nevoia de curățenie în suflet sau în subconștient.

Citeam acum 2 zile pe net că rușii au descoperit și confirmat ipoteza că prin repetiția cuvintelor și anumite frecvențe și se poate schimba ADN-ul... adică informația din ADN.

Mi-a plăcut să citesc și să mă informez și din toate sistemele mi-am luat ce mi-a fost de folos, fie că a fost reiki, radiestezie, ortodoxie, hinduism, budism, am citit din fiecare câte ceva și mi-am dat seama că fiecare are ceva util. Doar că io mi-am propus să trăiesc în prezent și am înțeles că atunci când vrei o schimbare în viața ta trebuie să faci ceva. Nu poți aștepta rezultate diferite făcând lucrurile la fel. Dacă te afli într-un moment din viața ta în care nu ești mulțumit de anumite aspecte, fie ele în iubire, relație, cuplu, sănătate, financiare, materiale, înseamnă că pe undeva ceva nu

funcționează. Deci accepti faptul că pe undeva ceva nu este în ordine și conștientizând aceasta iei măsuri. Atunci, făcând lucrurile altfel în oricare din aspectele amintite vei avea rezultate diferite. Dacă nu miști ceva, nimic nu se mișcă în viața ta. Mișcă ceva și totul se va schimba. Este bine de știut că acest corp fizic al nostru este cel mai bun barometru pe care-l avem. A fost construit atât de perfect de Dumnezeu, că noi avem datoria de a-l respecta, asculta și simți.

Avem corpul energetic prin care ne putem vedea toate fricile, limitările, condiționările pe care le-am învățat și ni le-am însușit de la alții din fragedă pruncie.

Evoluția vine de la sine, dar mintea trebuie să-i dea voie, spunea Deepak Chopra. Din ziua în care am înțeles ce înseamnă ca mintea să-i dea voie, a început și procesul de vindecare.

În conversațiile cu prietenii, părinții, profesorii, mentorii, telefon, muzică, sport... în toate ne putem auzi, pentru că rezonăm cu acele aspecte care au nevoie de vindecare. Când crezi despre tine un anumit lucru, păi, să știi că asta exprimi. Fie că exprimi prin cuvinte, fie prin atitudinea corpului fizic... se vede. Timiditatea, agresivitatea, orgoliul, mândria, răutatea, frumusețea, liniștea interioară, calmul, toate sunt vizibile în atitudinea corpului fizic.

Persoanele informate, trezite în sine își pot da seama de o persoană la prima vedere. Acum nu generalizez, pentru că nu aș vrea să intru în detalii cu ceea ce înseamnă proiecția asupra altora... Proiecția, atunci când spunem ceva despre o persoană, fără să ne întrebăm dacă nu cumva judecățile pe care le emitem despre persoana din fața noastră, să ne caracterizeze pe noi, de fapt. Proiecția este un transfer involuntar asupra altora al comportamentului nostru inconștient.

Numai un om care nu-și judecă semenii, care este împăcat cu el și lumea exterioară poate să spună că nu proiectează pe alții anumite situații și aspecte. De asta este necesar să fim sinceri și deschiși față de noi.

Inspirăm... expirăm... inspirăm pace... expirăm tensiune... eliberez neliniștea emoțiilor mele... încetez să atribui altora trăsăturile sau acelor părți de neacceptat din mine... eliberez inferioritatea... eliberez proiecția asupra altora a ceea ce nu-mi asum... eliberez mânia din trecut, prezent, viitor (ca să nu mai atrag oameni mânioși)... eliberez toată furia din mine și accept furioșii... eliberez starea de confuzie a minții mele... eliberez judecata mea critică, ce îi condamnă pe ceilalți... eliberez atitudinea care mă face să-i învinovățesc pe alții... eliberez agresivitatea și autoagresivitatea... eliberez conflictele, starea de victimă, negativitatea, durerea, tristețea, neîmplinirea... eliberez aroganța din mine... eliberez starea de suferință, îi permit minții mele să se elibereze de distorsiune și percepție greșită... încetez să-i judec pe alții și mă accept pe mine... accept că anumite caracteristici imperfecte din alți oameni activează anumite aspecte din mine... aleg să le observ și să le rezolv în mine... pacea interioară este soluția mea... aleg să-mi schimb percepțiile și să mă detașez de orice fel de temeri, acuzații... accept să mă iert, să mă accept complet așa cum sunt... aleg pacea interioară...

Dacă începem să criticăm, să judecăm, să ne dăm cu părerea despre alții... cum că știm noi mai bine despre ce și cum le-ar fi mai bine altora, ar fi bine să ne oprim. Noi nu am avut experiențele lor, nu am trecut prin ceea ce au trecut ei și nu avem cum să știm ce-i mai bine pentru ei. Fiecare din noi este unic, are o experiență unică, a fost crescut și educat de alți oameni, fie ei părinți, profesori, antrenori, mentori, maștri. Fiecare e liber să-și aleagă orice vrea să experimenteze pentru că va fi experiența lui și numai a lui.

## Cuprins

Povestea cărții .....	7
Principiul lui IOV... ..	12
Credința .....	14
Părintele Arsenie Boca și copacul lui .....	18
Binecuvântarea de la Sfântul Sebastian .....	18
O terapie care funcționează... ..	21
Respectul de sine .....	32
Reușesc... ..	35
Colivia de aur... ..	36
Începutul .....	41
Subconștientul, starea alpha, vizualizarea .....	42
Pașii înainte... ..	43
Intrarea în biserică .....	43
Curățarea chakrelor și afirmații pozitive .....	47
Copilul interior .....	50
A ierta... pe mine și pe alții .....	54
Umbra sau persoana care nu vrei să fi .....	59
Cuvântul păcătos... păcate... sexualitate .....	60
Gelozie, infidelitate, adulter .....	64
Înșelat .....	67
Nu luați nimic personal... ..	68
Mă iubesc așa cum sunt .....	69
Înțeleg tot... știu .....	72
Abundența .....	74

Teama de succes . . . . .	76
Eliberez teama de autorităţi . . . . .	77
Eliberez singurătatea . . . . .	78
Eliberez fricile... sunt în siguranţă . . . . .	79
SHIKA SEI KI . . . . .	80
Sacul . . . . .	82
Drogurile . . . . .	83
Închisoarea . . . . .	86
Cadoul de sărbători . . . . .	87
Teama de succes... din alt punct de vedere . . . . .	90
Moartea unei persoane dragi . . . . .	93
Rezistenţa interioară . . . . .	96
Avortul . . . . .	97
Pesimismul . . . . .	101
Teama de a fi furat/ă . . . . .	102
Programe negative venite de la alţii . . . . .	105
Nu vin cum vrei tu? . . . . .	107
<del>Mori de foame</del> . . . . .	108
HON SHA ZE SHO NEN . . . . .	109
Mă dezleg! . . . . .	111
Mândria spirituală . . . . .	114
Ratele . . . . .	115
Obstacolul . . . . .	116
Bunicii şi locul copilăriei . . . . .	117
Casa în care locuieşti . . . . .	120
Maşina . . . . .	122
Ataşamentele . . . . .	125
Eliberarea într-o relaţie de cuplu . . . . .	127
Putere nemărginită de la Dumnezeu . . . . .	130
Grija faţă de copilul/copiii noştri . . . . .	131
Teama de penibil. Teama că te faci de râs . . . . .	133
Aspectele . . . . .	134
Gravide . . . . .	135



Vina de a nu-i ajuta pe alții .....	137
Banii .....	139
Jurămintele de sărăcie .....	140
Invidia și banii .....	143
Alte jurăminte .....	147
Karma de neam .....	149
A beneficia... de bani .....	152
Cine ai fost... ..	153
Fotografia .....	157
Despre gravide și nașteri .....	158
<del>Nu ai de ajuns</del> .....	162
Timiditatea .....	164
Prietenii .....	165
Divorțul .....	167
Arhetipurile .....	169
Obsesiile .....	170
Înșelat .....	172
În discuții... cu alții .....	173
Postul negru .....	176
Masturbarea .....	178
A spune adevărul... ..	180
Selfie .....	182
Nodurile temporale .....	183
Invidia .....	185
Femeile... și bărbații .....	187
Violul și perversiunile .....	188
În trecut .....	193
Facebook .....	194
Homosexualitatea .....	196
Vaporul .....	199
A ști ce vrei .....	200
Feminitatea .....	201
Machiajul .....	203

Comparația cu „cealaltă femeie“	204
Seminarul „First love millionaire“	206
Judecata celorlalți. Despre yin și yang	208
Sinuciderea	209
Am tot ce îmi este de folos	210
Logodnele, căsătoriile din trecut	212
A râde de cineva	215
„Nu-ia“	216
Telefoane	216
<del>Ai rămas fără</del>	217
Sala de operații	218
Rovinieta	221
Curat și cu bani	223
Zidul din jurul inimii	227
<del>Vina</del> din copilărie	228
Programare <i>versus</i> simțire	228
Bicicleta	229
Melcii	230
Erecțiile moi	230
Ani de liceu	232
Dar tu auzi voci în cap?	233
Atrag bogăția, succesul și banii	234
Prima emisiune în direct	236
Despre sexualitate	237
Casa	238
Despre cancer	240
Îngerul păzitor	242
„De ce nu muncești“	243
Metatron și Quan Yin	244
Lotusul	245
<del>„Și tu nu te miști deloc“</del>	246
Despre mine	247
Cuvânt de încheiere	251