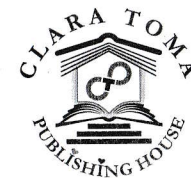


A 8-a  
zi  
a săptămânii

Inspirații pentru a Respira Viața... profund și relaxat



Tehnoredactare: Magda Căpraru

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**TOMA, CLARA**

**A 8-a zi a săptămânii : inspirații pentru a respira viața... profund și relaxat** / Clara Toma. - București : Clara Toma Publishing House, 2019

ISBN 978-606-94754-3-0

159.9

Toate drepturile aparțin  
Editurii Clara Toma Publishing House.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului  
din această carte este posibilă doar cu acordul scris al  
Editurii Clara Toma Publishing House.

Copyright©2019 Editura Clara Toma Publishing

[www.ctpublishinghouse.simplesite.com](http://www.ctpublishinghouse.simplesite.com)  
e-mail: [claratomapublishing@gmail.com](mailto:claratomapublishing@gmail.com)

Tipărit la **Tipografia Shik&Stefan SRL**  
Telefon: 021.450.25.32 / 0756.196.191  
email: [editurashik@yahoo.com](mailto:editurashik@yahoo.com)

*A 8-a zi*

*Fii armonie!*

*Armonia este sămânța de  
Divinitate din Tine.*

*Găsește-o, sădește-o și  
ajut-o să încolțească,  
să crească și să rodească  
în trupul, în mintea,  
în inima ta.*

*Și atunci vei deveni  
chiar Tu Armonie...*

*Ca să vezi Clar,  
ia Distanța Potrivită*

Uneori, când nu vezi clar un lucru sau o situație, indiferent din ce unghi ai privi, este posibil să te afli fie prea aproape, fie mult prea departe; de multe ori, este de ajuns să iei distanța potrivită față de ceea ce ai de privit, pentru ca percepția ta să fie cât mai congruentă cu realitatea percepută.

*Renunță la Pietricele  
și Bolovani*

*Sunt călătorii pe care nu le poți duce la bun sfârșit până nu te oprești să-ți scoți micuța pietricică ascuțită din pantof, care, rănindu-te, îți îngreunează dureros înaintarea; sunt călătorii pe care nu le poți începe până nu te urnești, până nu te smulgi, adesea cu durere, din locuri, situații sau obiceiuri, care, precum un bolovan legat de glezne, te ținut în cunoscut și în confort și te fac să crezi că nu (mai) poți zbura nici măcar până la cel mai apropiat colț de vis...*

## **Ca să Devii cine îți Dorești, Acceptă-te așa cum Ești**

Acceptarea de sine nu presupune nicidecum pasivitatea, înlemnirea într-un status, oricât ar fi el de confortabil sau de dezagreabil, nu înseamnă să te complaci în inerție; acceptarea de sine, dacă nu este "accesorizată" cu intenția fermă a devenirii de sine, se poate transforma cu ușurință din resursă în factor alienant.

Acceptarea de sine este întâia victorie semnificativă în călătoria îndelungată, pasionantă, plină de aventură ce te duce către Tine.

## **Ai grijă de grădina ta!**

Când ajungi să nu te mai uiți fățiș sau pe furiș în curtea altuia, să nu te mai preocupe să judeci paiul din ochiul celuilalt, să nu te mai agiți să-i smulgi cu forța cuiva cuiul din talpă, realizezi câtă economie de timp și de energie faci... atâta economie încât resursele rămase le poți investi în a-ți admira florile din grădina ta, în a-ți aprecia calitățile tale, în a te îngriji pe tine, în a-ți crea o viață așa cum ți-o dorești.

Dar e o idee ce pare prea simplă ca să ne tenteze să o aplicăm pentru a gestiona crizele și penuriile recidivante din economia propriei existențe...

## **Hai să ne jucăm “Domino” și “Bulgăre de zăpadă”**

*Sunt două zicale: “un rău nu vine niciodată  
singur” și “succesul atrage succes”.*

*Dacă am conștientiza esența acestor idei,  
am realiza mecanismul prin care căderea  
unei piese de domino antrenează căderea  
în lanț a mai multor piese, mecanismul  
prin care micuțul bulgăre de zăpadă poate  
deveni un bulgăre masiv, prin alăturarea,  
în rostogolirea sa, a unei infinități de alți  
fulgi de nea.*

*Un mic incident, o vorbă, un cuvânt, un  
gând, o privire, cu valență pozitivă sau  
negativă, pot deveni pentru fiecare din  
noi piesa de domino “distructivă” în lanț  
sau “generosul” bulgăre de zăpadă ce  
crește văzând cu ochii.*

*Putem, conștientizând acest mecanism,  
să intervenim cu propria voință și să ne  
interpunem, protector, în lanțul vicios al  
căderii, atunci când prima piesă tinde să  
aducă la cădere tot șirul domino-ului.*

*Putem să ne alăturăm cu acțiuni de  
susținere a micului bulgare de zăpadă în  
creșterea sa...*

*Putem chiar, prin creativitate alchimică, să  
transformăm piesele plate și instabile ale  
domino-ului în bulgări rotunzi și  
maleabili, în bulgări ce atrag pe rând,  
dorințele, visele, proiectele, obiectivele  
noastre, dându-le forma și consistența  
dorite de noi...*

## *Silent night*

*“In vino veritas” se spune; în vin poți găsi uneori și detașarea de vraja cuvântului; în vin poți găsi câteodată curajul tăcerii care te apără de adevăruri care ar striga mai tare decât ai putea suporta...*

## ***Nu rata bucuria de a te bucura!***

*Cred că incapacitatea de a ne bucura și de a ne aprecia pentru oricare din realizările noastre, mici sau mari, este o formă de ratare cel puțin la fel de dureroasă ca aceea a nu realiza mai nimic din ce ne-am dorit, din ce ne-am propus să realizăm în propria existență.*