

**ALINA MIHAELA ȘUTU**

**Primește schimbarea**  
**Ghid practic pentru o viață nouă**

## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Prefață .....	9
Cuvânt înainte .....	11
PARTEA I. INTRODUCERE	
PREZENTARE.....	17
Cine sunt EU? .....	17
Cum s-a schimbat totul atât de repede? .....	19
Cine ești TU? .....	21
Ce înseamnă pentru tine o viață nouă? .....	23
• Panoul dorințelor .....	24
• Ce este un obiectiv? .....	27
• Ce este un vis?.....	27
• Stabilește-ți obiective S.M.A.R.T. cu H.E.A.R.T. ....	28
• Ce înseamnă H.E.A.R.T.? .....	30
PUTEREA VINDECĂTOARE A SCRISULUI.....	33
PUTEREA AFIRMAȚIILOR ÎN VIAȚA NOASTRĂ .....	35
JOCUL VIEȚII.....	39
Oamenii sunt ființe spirituale.....	39
De ce ai alege evoluția spirituală? .....	43

<b>PIRAMIDA CONȘTIINȚEI UMANE SAU DRUMUL SPRE ILUMINARE.....</b>	<b>49</b>
Piramida conștiinței .....	52
Vibratia .....	63
Legea atracției.....	64
Oamenii sunt oglinzi.....	66
Respectarea liberului arbitru.....	70

## PARTEA A II-A. SCHIMBAREA

<b>CREȘTEREA VIBRAȚIEI.....</b>	<b>77</b>
Umbra .....	81
Trăiește aici, acum!.....	83
Viața începe când zona de confort se termină .....	86
Acțiunea face din vis realitate.....	88
Trăiește în recunoaștință!.....	90
Bucură-te de viață!.....	91
Dăruiește!.....	92
Acceptă și iartă trecutul!.....	96
Vindecarea emoțională .....	98
Copilul interior .....	101
Cum facem asta? .....	103
Iertarea .....	107
Tehnici de vindecare emoțională .....	109
• Meditație de conectare și de vindecare a copilului interior .....	109
• Terapia HO-OPONOPONO .....	110
• Terapia prin scris .....	111
• Terapia prin muzică .....	113
• Aromaterapie.....	114
<b>STIMA DE SINE, IUBIREA DE SINE ȘI RESPECTUL DE SINE.....</b>	<b>115</b>
Ce rol joci în triunghiul dramatic? .....	123
Ordinea divină în relații.....	127
Stările Eu-lui .....	129

<b>BANII .....</b>	<b>136</b>
Trucuri pentru a face subconștientul să creadă că deja economisești .....	140
Afirmații pentru abundență.....	142

## PARTEA A III-A. CONVINGERILE ȘI REPROGRAMAREA MENTALĂ

<b>CONVINGERILE DESPRE VIAȚĂ .....</b>	<b>147</b>
La ce nivel de evoluție financiară ești? .....	149
<b>MISIUNEA PERSONALĂ .....</b>	<b>155</b>
Noua mea poveste .....	161
Cum să îți scrii povestea vieții.....	163
Celebrarea muncii tale .....	167
<b>Încheiere .....</b>	<b>169</b>
Testimoniale .....	173
Cadou .....	177
Bibliografie .....	179



Respect pentru oameni și cărți

## PARTEA I

### INTRODUCERE

## PREZENTARE

### CINE SUNT EU?

Sunt Alina Șutu. Sunt soție, mamă a doi copii – de 3 și de 5 ani – și acum sunt ghid pentru o viață nouă.

Călătoria mea de redescoperire a început în vara anului 2016, când treceam prin cea mai întunecată perioadă a vieții mele. După o luptă cu viața pe care am avut-o timp de șase ani după venirea în Belgia, eram de-a dreptul îngenuncheată de uriașele datorii pe care le acumulasem încercând să îmi fac un viitor în România. Am ajuns în Belgia împreună cu soțul meu, în urma multor decizii pe care le luasem din avântul tinereții, și singura soluție pe care am găsit-o atunci, ca să nu pierdem apartamentul pe care il cumpărăsem în țară, a fost să renunțăm la „a trăi” câțiva ani.

Această decizie avea să ne aducă multă tristețe și multe datorii. An după an, încercând să plătim, am uitat să trăim și, deși acopeream vechile datorii, din tristețea și neacceptarea vieții în străinătate, adunam alte datorii mult mai mari. Tristețea mea și a soțului meu era că involuasem ca oameni și că, oricât munceam, nu se schimba nimic.

An după an, am alimentat supărare, tristețe, frustrare și singularul gând care ne motiva să continuăm era faptul că urma să ne

întoarcem după câțiva ani în România. În această perioadă, am devenit mamă. Au fost momente unice în viață, dar nici copiii nu au reușit să mă scoată din blocajul neacceptării vieții din străinătate. Mă simțeam tot timpul singură și cu multe responsabilități și mă întrebam ce am făcut de am ajuns într-o asemenea situație... Lucrurile s-au înrăutățit la începutul anului 2016, când datoriiile noastre au explodat și am decis să plec doar eu cu cei mici în România.

Din momentul în care am luat această decizie, totul a luat o turără și mai proastă și au curs mai multe recalculări la taxe și impozite. Când am pus pe foaie toate datoriiile pe care le aveam, mi-a fugit cu totul pământul de sub picioare și nu am mai găsit nicio soluție la problemele noastre decât să fug și să îmi las soțul să încerce singur să o scoată la capăt.

În aceeași perioadă în care eu mă luptam cu problemele financiare, o bună prietenă, mamă a doi copii, se lupta cu boala, în urma descoperirii, din întâmplare, a unui cancer în fază terminală. Coincidența a făcut să îi simt lupta și dorința de a trăi, dorința de a renunța la orice lucruri materiale pentru sănătatea ei și pentru a-și crește cei doi copilași, dar nu a fost posibil și a pierdut lupta.

Pe fondul situației mele personale, acea experiență m-a adus într-o depresie pe care nici nu o înțelegeam, subconștiul meu nu a mai știut cine a pierdut lupta și a crezut că eu am pierdut-o, așa că am căzut. În dorința mea de a reuși să trec peste această dramă, am început să îmi pun întrebări legate de viață, în general, și atunci s-a produs o TREZIRE. Am înțeles că eram atât de bogată alături de familia mea, eram toți sănătoși... Cum de am permis ca banii să îmi conducă viață? Am înțeles că orice probleme ar apărea în viața mea, cât timp sunt sănătoasă, vor avea o rezolvare și,

pentru prima dată, eram recunoscătoare lui Dumnezeu pentru tot ceea ce ne-a oferit. Am hotărât că, orice s-ar întâmpla, nu îmi voi despărți familia, că vom lupta împreună și îmi dădeam o sansă să evoluez chiar aici.

Pentru prima dată am lăsat trecutul în urmă și visurile unei plăceri și am început să mă bucur de viață. Din ziua aceea, magia a apărut în viața mea și Dumnezeu mi-a arătat că există rezolvare pentru tot ceea ce nu am reușit să rezolv cu mintea rațională. Aveam datorii ce însumau peste 50.000 de euro și acum, după doi ani, suntem liberi. Am achitat toate datoriiile, eu am demisionat și soțul meu și-a schimbat vechiul loc de muncă care se afla la peste 150 de km de părțile de casă. Acum ne trăim viața pe care am ales-o: eu consiliez oamenii în procesul de dezvoltare personală și spirituală, iar soțul meu are o echipă și lucrează în construcții, în apropierea Bruxelului.

### **Cum s-a schimbat totul atât de repede?**

Mi-am pus de multe ori această întrebare și răspunsul este că am descoperit care sunt adevăratele valori pe care ar trebui să ne construim viața.

Eu cred că noi suntem spirite divine și am ales experiența umană pentru a experimenta viața și pentru a crește spiritual, iar cel mai bun mod de a crește este prin autocunoaștere și prin împlinirea misiunii vieții noastre. Când apare dorința de autodepășire, apăr și banii necesari atât pentru suștinerea acestei dorințe, cât și pentru orice mai este nevoie. Eu cred că marea diferență în calitatea vieții noastre a fost că am început să trăim în prezent și că am acceptat ideea că putem evoluă și aici, în Belgia.

Am început să investesc în dezvoltarea mea, am lucrat cu mul-

Am început să investesc în dezvoltarea mea, am lucrat cu multe persoane pasionate de domeniul în care activau și am înțeles că durerea mea cea mai mare poate deveni cea mai bună unealtă de creștere. În această perioadă în care m-am căutat pe mine însămi, am descoperit că misiunea sufletului sau vocația chiar există și că fiecare pas pe care îl facem este pentru această misiune.

Acum ştiu că fiecare persoană are o misiune personală, o misiune care îi va face sufletul să vibreze de emoție când va profesa.

Din experiență, am învățat că fiecare om are diferite situații de rezolvat și că nu este vinovat, fiecare are lecțiile sale prin care a ales să evolueze, niciun om nu ar trebui judecat pentru că nimenei nu știe prin ce a trecut acel om. Niciun om nu este vinovat că suferă și că nu reușește să se elibereze. Uneori, avem nevoie de cineva să ne țină de mâna, ca să avem curajul de a ne elibera.

Este nevoie de mult curaj să renunți la tot ce ai fost, ca să devii cine îți dorești să fii, dar, dacă eu am reușit, sunt convinsă că și tu poți.

CINE EŞTI TU?

Prezintă-te în detaliu, care sunt succesele vieții tale?

**EU SUNT**.....

## CE ÎNSEAMNĂ PENTRU TINE O VIAȚĂ NOUĂ?

*Oamenii nu obțin ceea ce doresc,  
deoarece nu știu ce-și doresc.*

Uneori, ne dorim diferite lucruri și renunțăm prea devreme sau poate schimbăm direcția când suntem la un pas ca acel vis să se împlinească. Un marinări care este la cârma unei corăbii, dar fără să aibă o direcție anume, va rătaci în larg. În schimb, dacă obiectivul lui este să ajungă în America, fără să vadă tot traseul, poate ajunge.

Dacă ai un vis, un scop, un ideal și crezi în el, vei primi cu siguranță și instrumentele, ca să reușești, chiar dacă acum nu vezi nici prima treaptă. Cu răbdare, o vei găsi și, după ce o vei urca pe prima, va veni a doua și a treia, până când visul tău va deveni realitate. Îndrăznește să ai visuri mari și ai curajul să faci zilnic acțiuni care să îți aducă visurile în realitate, doar de tine depinde, tu ai capacitatea să devii ceea ce îți dorești.

Dumnezeu ne-a făcut după chipul și asemănarea Lui și ne-a dat șansa să ne descoperim propria măreție, să descoperim că suntem co-creatori ai vieții și că împreună putem crea Raiul pe Pământ. Dacă Dumnezeu a putut crea întregul Univers, oare tu îți poți crea viața pe care îți-o dorești?

*Tu ești creatorul vieții tale și doar de tine depinde să crezi sau nu în visul tău.*

Poate cei din jur nu te vor susține, dar tu continuă să crezi cu adevarat în ceea ce simți și să mergi cu ochii închiși până devine realitate.

*Visul tău de astăzi este realitatea  
ta de mâine.*

Viața este mai mult decât a avea un loc de muncă, copii și a

Tu te-ai născut ca să fii cel mai bun, și-ai ales un domeniu de activitate în care să excelezi, ai daruri ascunse care vor îmbogăți o lume întreagă.

Fiecare persoană încearcă să se nască un talent, un dar sau mai multe, o bucătică în care să exceleze. Descoperind cine eşti și ce daruri se ascund în spatele celor mai mari frici ale tale, vei afla că nimeni altcineva nu are același dar ca al tău, pentru că eşti UNIC. Trăind pentru un vis, pentru un scop, vei descoperi o nouă viață, o viață plină de pasiune, o viață în care te vei simți ghidat și vei simți că fiecare nouă etapă este mai frumoasă decât precedenta. Că să ajungi la darurile și talentele tale ascunse este nevoie să fii curajos, să îmbrățișezi fricile care vor să te înțină prizonier și să actionezi.

*În spatele celor mai mari frici ale tale,  
se ascunde chiar libertatea.*

Cu fiecare zi în care vei acționa când vei simți oportunitățile care vin spre tine, te vei apropiă tot mai mult de misiunea ta, până ce nu va mai fi o enigmă și apoi vei crea conștient visul tău.

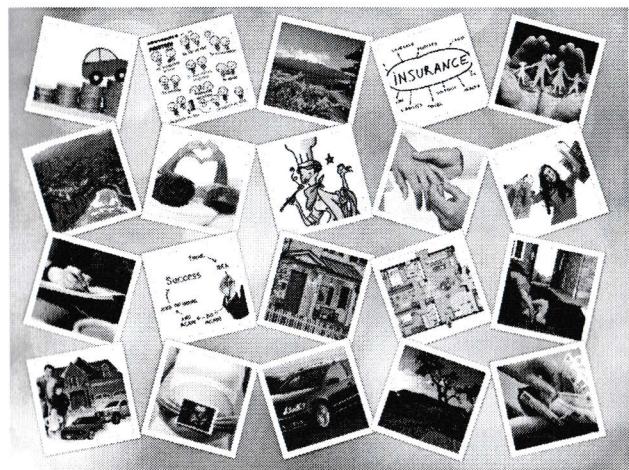
## • PANOUUL DORINTELOR

Primul pas spre o viață conștientă este să îți faci panoul dorințelor, pe care să îl ai zilnic la vedere.

Acest panou presupune ca tu să îți lipești fotografii cu lucrurile pe care vrei să le ai sau să îți se întâmpile în viață. Dacă îți dorești,

de exemplu, să fii farmacist, dar, acum, să zicem că urmezi cursurile de pregătire și faci practică, te poți fotografia într-o zi, simțind entuziasmul și bucuria că ai profesia aleasă și fotografia respectivă pun-o pe panoul tău. Îți poți pune poze cu mașina visurilor tale sau o fotografie cu tine când aveai 50 de kg, dacă îți dorești să slăbești.

Important este să îți clarific obiectivele pe termen scurt și lung, și chiar visurile. Când îți stabilești un obiectiv, ai în vedere să fie cât mai detaliat, specific, încadrat în timp, aşa cum explic în continuare.



Mintea umană este ca un aisberg. La suprafață, avem parte conștientă (conștientul), iar sub, avem parte inconștientă (subconștientul). **Subconștientul** reprezintă partea ascunsă a creierului nostru și este partea care ne creează viața în funcție de informațiile pe care le primește de la conștient, nu poate face diferența între vis și realitate, astfel că imaginea este cel mai puternic instrument pe care o persoană o are. Tot ce ai de făcut este să îți imaginezi, să simți și să crezi că visul tău devine realitate și aşa

Pentru fiecare vis și obiectiv, este important să simți emoția pozitivă pe care o vei avea când se va materializa dorința ta, ca și cum deja s-ar fi împlinit.

În cartea „Magia“, a Rhondei Byrne, este explicată o tehnică de vizualizare care ajută la îndeplinirea dorințelor: dimineața și seara, uită-te la pozele de pe panou și închipuie-ți că visul tău s-a împlinit, vizualizează cum te simți, vizualizează fiecare detaliu: cum arată, cine este cu tine, cum miroase, ce sunete se aud.

Simți bucurie și recunoștință?

Mulțumește de trei ori pentru că și s-a împlinit dorința și, de câte ori te uiți la fotografie, intră în emoția momentului pe care tu-l-ai vizualizat.

Clarifică-ți dorințele, intră în emoția momentului, pentru că exact așa se va întâmpla.

Când am hotărât să rămânem în Belgia, primul obiectiv a fost să ne mutăm din apartamentul cu o cameră de 35 mp pe care îl aveam și în care ne simțeam sufocați.

Mi-am fixat obiectivul: să găsesc un apartament de închiriat în Bruxelles, cu două camere, salon, bucătărie separată, grădină mare și frumoasă, să fie de maximum 900 de euro și să ne mutăm în două luni. Am căutat mult și totuși ceea ce voiam noi nu găseam. După două luni, am hotărât să căutăm în afara orașului. Am găsit un apartament mare, spațios, fără grădină, cu o curte betonată. Pentru că ne doream atât de mult să ne mutăm din vechiul apartament, am hotărât să-l luăm, însă eram oarecum tristă că nu vom avea grădină. Le-am spus proprietarilor că îl închiriem și m-am gândit că, dacă e

pentru noi, vor accepta și, dacă nu, ne vor refuza. Nu am primit nicio veste de la ei, iar după câteva săptămâni, am găsit un apartament cu o grădină superbă și la mai puțin de un kilometru de școala fetiței mele, la prețul de 850 de euro. Din momentul în care am intrat în bucătărie și am văzut și grădina, am știut că este casa pe care o căutam. Am primit apartamentul în mai puțin de o săptămână. În obiectivul ales nu m-am gândit cum să fie proprietarii, am omis acest aspect, aşa că, în prima fază, erau suspicioși și voiau să ne controlze. Cu trecerea timpului, relația noastră s-a îmbunătățit, dar a fost nevoie să le câștigăm încrederea. Din toată această istorioră vreau să înțelegi cât de important este să îți faci dorințele cât mai detaliate, iar dacă nu s-au împlinit în perioada aleasă, ai răbdare. În cazul meu, casa încă nu era liberă pentru închiriere, Universul așază chiar mult mai bine când ai încredere și răbdare.

## • CE ESTE UN OBIECTIV?

Un obiectiv este un scop la care vrei să ajungi într-o anumită perioadă de timp, care are șanse mari de reușită. Obiectivele, dacă sunt corect făcute, au șanse de materializare de 98%.

## • CE ESTE UN VIS?

Un vis este un ideal al inimii, al sufletului, ceva pe care tu simți că poți reuși să-l materializezi, deși mintea ta nu înțelege cum ar putea să devină realitate. Visele, se pare, au șanse de 3% de materializare.