

CRISTIANA
ELTRAYAN

PAȘI
PENTRU
O VIAȚĂ
Seducătoare

CUPRINS

OPTIMIZAREA DIETEI

| | |
|---|----|
| Optimizarea dietei – hrană pentru toate corpurile..... | 11 |
| Armonie în alimentație – acid versus alcalin | 14 |
| Hrana ca mod de modificare a energiei proprii | 19 |
| Yin și Yang în alimentație | 22 |
| Util pentru raw vegani | 27 |
| Ce este alimentația pranică?..... | 31 |

STĂPÂNIREA MINȚII

| | |
|---|----|
| Crearea unei VIETI mai bune | 37 |
| Libertate versus joaca de-a Dumnezeu..... | 40 |

ONORAREA CORPULUI

| | |
|---|----|
| Dăruiește iubire corpului tău..... | 47 |
| Efectele vindecătoare ale dansului..... | 51 |
| Dansul meditativ – calea spre femeia din tine..... | 55 |

ARMONIA ÎN CUPLU

| | |
|---|----|
| Ghid al relației de succes | 59 |
| Care e oferta ta?..... | 63 |
| Bucurie în cuplu | 66 |
| Încrederea în cuplu și vindecarea geloziei | 68 |
| Cum să renaști după divorț | 77 |
| După jocurile de rol, rămâne iubirea | 85 |
| Sexualitatea – între libertate și cenzură | 88 |

ÎN INIMĂ

| | |
|-------------------------------------|----|
| Vrei mai mult? TRECI DINCOLO! | 93 |
| Teama de a pierde..... | 96 |
| În inimă..... | 99 |

MEDITAȚIA

| | |
|--|-----|
| Meditația – puntea dintre minte și inimă | 107 |
| Cei 7 centri energetici și dispunerea lor în România..... | 109 |
| Fericire | 120 |

OPT PAȘI...

| | |
|---|-----|
| Opt pași pentru o viață seducătoare!..... | 127 |
|---|-----|

VINDECARE

| | |
|--|-----|
| Soul Healing – terapie holistică integrală.... | 133 |
|--|-----|

OPTIMIZAREA DIETEI

PAȘI
PENTRU
O VIAȚĂ

Seducătoare

CRISTIANA ELTRAYAN

OPTIMIZAREA DIETEI – HRANĂ PENTRU TOATE CORPURILE

Când diminuăm cantitatea de hrană fizică, au două variante corpurile noastre: să postească, deci să rămână într-o stare lipsită de hrană, sau să fie hrănite alternativ, fiecare corp cu nutrienții de care are nevoie.

Corpul fizic, de exemplu, necesită vitamine, minerale, proteine și alți nutrienți, pe care îi poate obține fie din alimente sănătoase, pline de energia vieții (cum ar fi fructele și legumele armonios preparate sau crude), fie direct de la sursa energiei din fructe și legume (energia solară/cosmică). Optimizarea dietei este posibilă prin ajustarea stilului de viață astfel încât să ne acordăm pe o frecvență mai înaltă, pe o vibrație de calm și pace care să ne mențină cât mai mult în starea alfa (de relaxare)

a minții și care să permită hrănirea în acest mod.

Ajută foarte mult exercițiile fizice, mișcarea de orice fel (dans, yoga stretching, Tai Chi, plimbări, alergare), deoarece permit energiei să circule liber prin corp și să hrănească celulele, care altminteri s-ar simți oboseite și ar cere carbohidrați și zaharuri pentru un *booster* de energie. Deci, mișcându-ne cât mai des, avem mari șanse să mâncăm mai puțin și să ne simțim mai energizați – în același timp. Cei care au copii mici sunt chiar avantajați din acest punct de vedere: pot ieși să alerge cu ei prin parc sau să danseze acasă; pentru cei mici ar fi o mare bucurie, iar pentru cei mari – un imens beneficiu! De asemenea, cei care au câini de companie: în loc să vă lăsați „târâți” după lesa câinelui care este dornic de joacă, puteți alerga împreună cu el, activitate care va ajunge să vă bucure pe amândoi.

Corpul emoțional, pe de altă parte, nu necesită hrană fizică (deși uneori se simte încântat de anumite „bonusuri culinare” pe care ni le oferim). El se hrănește armonios când noi ne îngrijim, într-o stare iubitoare față de noi înșine: când facem o baie relaxantă, când primim masaj, când stăm în natură sau ascultăm o muzică armonioasă, mângâietoare. Atunci, el este hrănit și mulțumit.

Corpul mental este încântat de informațiile noi și calitative. A studia un nou domeniu, tehnici noi, poate detalii despre corpul uman, despre cosmos sau despre aspectele care sunt în zona de interes a fiecăruia, a învăța, a citi sau a urmări un documentar de calitate sunt elementele ce hrănesc acest corp. Desori, foamea corpului mental (nevoia de noi informații, de dezvoltare personală, de a renunța la tiparele mentale învechite și la *junkul* informațional) este confundată cu foamea fizică, iar atunci oamenii tind să mănânce mai mult sau mai nesănătos, dintr-un sentiment de nemulțumire de sine la acest nivel.

De aceea, atunci când intrăm într-un proces de armonizare a dietei și ne orientăm spre hrană mai ușoară, îl putem susține asigurându-ne că toate corpurile noastre sunt hrănite corespunzător. Să alegem alimente proaspete, pline de viață este o salvare pentru corpul fizic și ajută mult la menținerea în formă a întregului nostru sistem. Pentru a învinge mai ușor „tentațiile” culinare și pentru a avea o stare de mulțumire și de satisfacție în acest proces, care poate să devină un mod de viață, să ne bucurăm de hrana necesară pentru fiecare corp în parte!

ARMONIE ÎN ALIMENTAȚIE – ACID VERSUS ALCALIN

Ne confruntăm zilnic cu dilema „ce să
mănânc ca să arăt/să mă simt mai bine?”.

Alegerile noastre alimentare sunt cartea noastră de vizită în ceea ce privește sănătatea și armonia corpului și psihicului nostru. Întrucât hrana, care este percepută ca materie, are la bază o informație energetică (materia fiind, în esență, ENERGIE), ne putem gândi că tot ceea ce alegem să mâncăm ne dă anumite informații energetice care, ajunse în celulele și în sistemul nostru, se vor transforma în STĂRI. Și, cum toată lumea se află în căutarea STĂRII DE BINE, este firesc să ne punem problema despre cum se poate obține și menține această stare prin alegerile noastre alimentare.

Vom face o scurtă prezentare a informațiilor energetice conținute de anumite grupe de alimente și a stărilor ce se obțin prin alegerea lor:

1. Fructe acre (mere), legume și rădăcinoase (morcov, țelină), cereale yang (orez sălbatic, hrișcă) – energie vitală puternică; stare: dinamism, optimism.
2. Fructe dulci (banane, piersici, smochine), legume yin (salată verde, fasole, fenicul), lactate, cereale yin (ovăz) – energia liniștii și a armoniei, feminitate; stare: relaxare, acceptare.
3. Alimente prăjite, gătite cu sosuri uleioase – energie a agitației interioare și a inerției; stare: somnolență/insomnie, lene, greutate.
4. Alimente bazate pe carne și produse din carne – energie a inerției și a friciei; stare: teamă nejustificată (de eșec, de pierdere a sănătății, de a nu fi suficient de bun etc.), nesiguranță, agresivitate.
5. Alimente dulci, pe bază de zahăr; făinoase – energie toxică, stimulare excesivă a centrului erotic; stare: lentoare a minții, somnolență (după trecerea efectului de *boost* glicemic), sexualitate exacerbată, intuiție scăzută.

6. Stimulenți – cafea, băuturi pe bază de taurină, alcool – energie a agitației, a dezordinii interioare; stare: hiperactivitate (imediat după consum), lentoare și sentiment de „blocaj al minții” la trecerea efectului de *boost* energetic, sexualitate dezordonată (fie nestăpânită, fie cu probleme, neînțelegeri și blocaje).

Din **învățăturile** unui maestru taoist:

„Mâncarea hotărăște aproape în întregime starea în care ne aflăm. În general, alimentele care lasă resturi acide în corp sunt grele, prea prelucrate, prea sintetizate și dulci: carnea de tot felul, pâinea, patiseria, alcoolul, cafeaua, fructele zaharisite... Alimentele alcaline sunt verzi, proaspete și vii: zarzavaturile și sucurile lor, legumele, fructele, cum ar fi avocado, roșiile, grapefruiturile și lămâile...

E foarte simplu. Suntem ființe spirituale care trăiesc într-o lume spirituală. Cei din Occident au fost educați că mâncarea gătită și sintetizată este cea mai bună. Știm cu toții acum că ea creează un mediu de descompunere și degenerare lentă, care se vede în timp. Toate bolile degenerative – ateroscleroză, atacurile cerebrale, SIDA și mai ales cancerelor – există pentru că ne poluăm corpurile și

cu asta și strigăm la microbii care există că suntem gata să ne dezintegrăm și să murim. Ne întrebăm mereu de ce unii oameni expuși la anumiți microbi nu contactează și boala...

Diferența este mediul din interiorul corpului. Vestea bună este că și dacă avem un mediu acid în corp situația poate fi schimbată dacă ne îmbunătățim alimentația și consumăm hrană alcalină, cu un nivel energetic înalt. [...] Omul trebuie în primul rând să înțeleagă natura hranei pe care o consumă. Apoi [...] ne vom putea deschide către sursele interioare de energie, care ne ridică și mai mult vibrația.

Atunci când energia din trup scade din cauza hranei pe care o consumăm, suntem predispuși la boală. Când mănânci, hrana este metabolizată și lasă în trup un fel de cenușă. Această cenușă poate avea natură acidă sau alcalină – depinde de hrană. Dacă este alcalină, va fi ușor extrasă din corp, cu puțină energie. Dacă este acidă, este foarte greu ca sistemul circulator și sistemul limfatic să o elimine, și rămâne în organe sau în țesuturi ca materie solidă – forme cristalizate de joasă vibrație, care creează blocaje și disfuncții la nivelul celulelor. Cu cât mai multe produse secundare acide se adună, cu atât mai acide vor deveni țesuturile și [...] un microb

sau un virus tocmai trece pe acolo și își spune: «Iată un corp pe care trebuie să îl descompun». Când organismele mor, mediul din corp devine foarte acid și microbii îl devorează rapid.”

James Redfield
Secretul Shambhalei

HRANA CA MOD DE MODIFICARE A ENERGIEI PROPRII

De ce înainte puteai mânca anumite alimente și acum „nu-ți mai priesc”?

Corpul trece acum la o structură energetică nouă, mai înaltă ca vibrație, care necesită un alt tip de hrană, și reacționează în consecință dacă nu o primește.

Trebuie văzut că, în trecut, nivelul de conștiință al planetei era altul, și de aceea încă mai erau permise anumite tipare alimentare sau de gândire. În prezent, tot ce nu este benefic organismului sau întregului și tot ce creează discordanțe în câmpurile energetice din jur își fac simțit efectul aproape instantaneu, chiar dacă mulți încă nu fac legătura între ceea ce aleg și ceea ce experimentează.

Revenind la alimente, există o serie de produse care modifică vibrația energetică (emisii energetice

a corpului), coborându-i frecvența; această listă va fi în curând publicată. Poate că și acesta e un sistem de credințe limitative, dar, până când conexiunea minte-corp va fi perfectă și până când vom reuși să ne programăm corpurile astfel încât orice aliment să fie transformat în energie benefică și hrănitoare, este bine să ținem cont de faptul că hrana este informație energetică și că, pe un anumit nivel, devenim ceea ce mâncăm.

Trebuie știut că, dacă în 3D corpurile mai erau obișnuite și încă mai puteau susține o alimentație densă, odată cu accesarea și menținerea unei energii mai înalte de către o parte din planetă, aceste alimente nu mai sunt benefice pentru corpul tău. Este adevărat că, **până la un anumit punct**, prin diverse practici și simboluri, energia hranei se poate transforma (vezi binecuvântările sau rugăciunile spuse în Ortodoxie...). Dar vrei într-adevăr să îți consumi energia ducând mereu o vibrație mai densă a alimentelor consumate într-una mai înaltă, sau ai prefera să-ți folosești acea energie pentru transformarea lucrurilor care deja nu-ți mai sunt de folos – emoții, sentimente etc. – și pentru vindecarea altora? Este doar o chestiune de priorități...

În plus, mai trebuie luată în calcul Legea cauzei și efectului: dacă acțiunea de a mânca animale susține, la un anumit nivel, exploatarea și uciderea lor, poate fi transmutată asta prin binecuvântarea sau energizarea hranei? Trebuie să fim conștienți că orice acțiune pe care o generăm susține o anumită frecvență și o anumită rezonanță. Un adevărat salt de conștiință pentru fiecare și pentru Omenire ca întreg se va face când exploatarea sau uciderea altor ființe nu va mai fi susținută prin nicio acțiune (consum de carne, utilizarea obiectelor ce provin din pielea și blana altor ființe, decorarea caselor cu corpurile sau blănurile lor!!!)...