

Autor: Cristina Stefan

Timpul pentru un nou inceput

*Depaseste-ti limitele pentru a
traii viata pe care o meriti!*

Pitesti, 2019

Cuprins

Capitolul I: Cum actioneaza subconstientul nostru?

Perspectiva despre viata prin filtrul mintii mele.....	19
Perceptia subconstientului	27
Impactul gandurilor asupra comportamentului.....	30

Capitolul II: Obiceiul de a ne identifica cu mintea si corpul fizic

Mintea umana	37
Identificarea cu corpul fizic.....	43
Cum ni se creeaza programele?.....	46
Totul in jurul nostru este sugestie!.....	48
Interconectarea.....	50

Capitolul III:Scala constiintei

Scala constiintei	63
Atitudinea fata de Divinitate	71
Atitudinea fata de bani	73
Atitudinea fata de sexualitate	74

**Capitolul IV: Minunatul cadou pe care l-am primit cu totii:
VIATA!**

Viata curge prin tine	79
Iubeste-te pe tine insuti	82
Capitolul V: Gandurile tale si influenta lor in viata de zi cu zi!	
Influenta gandurilor asupra corpului nostru.....	89
Bolile sunt determinate de gandurile noastre.....	97
Cum ne vindecam cu ajutorul mintii?.....	100
Gandirea pozitiva trebuie invatata.....	103

Capitolul VI: Gestionarea stresului

Influenta stresului.....	109
Bucura-te de succes prin cultivarea starii de liniste.....	114
Senzatia de VID.....	119

Capitolul VII: VIATA IN ARMONIE CU TINE!

Elibereaza-te de suferinta !.....	127
Bucuria vindeca.....	133
Arta de a fi tu insuti	137

Capitolul VIII: 'Suntem fiinte infinite

Tu iti crezi propria ta realitate	147
Nu e nevoie sa fii perfecti pentru a fi valorosi.....	158
Cine v-a spus ca nu erati suficienti de buni?.....	160
Primiti ceea ce va asteptati sa primiti, nici mai mult, nici mai putin.....	164
Frica de esec.....	169
Nu te mai lamenta, alege sa-ti schimbi perspectiva	171
Voi sunteti in totalitate un miracol!.....	175
Bucurati-va, zambiti, pentru ca merita!.....	179
Mintea umana nu deosebeste adevarul de falsitate.....	183
Aveți un strop de incredere.....	184
Cand sufletele oamenilor vibreaza.....	186
Esti o fiinta minunata! Nu lasa pe nimeni sa spuna altceva, mai ales pe tine!	187
Cunostintele conteaza.....	189
Mentorii inspirationali	194
Inconjoara-te de oameni frumoși si invingatori !.....	198
Descoperiti-va identitatea voastra!	200

Este momentul sa te imprietenești iarasi cu mintea ta!.....204

**Comportamentul oamenilor cu inteligență
emoțională ridicată206**

**Capitolul IX: Relația cu copilul si adolescentul
&
Relația de cuplu**

Conectarea si relaționarea cu copilul213

Conectarea si relaționarea cu adolescentul.....220

Conecatarea si relaționarea in cuplu226

Capitolul X: Reconfigureaza-ti viata

Atragi ceea ce gândești233

Ce obiective ti-ai fixat?242

Fii stăpânul timpului tău.....249

Vindeca-ti trupul prin eliberarea emoțiilor captive.....256

**Vorbeste cu dragoste
astfel încât cuvintele tale sa aduca bucurie și pace!259**

Ce mi-ar fi placut sa fii stiut mai din timp.....265

**In loc de
incheiere.....271**

Bibliografie

Hawkins,David R., *Letting Go*, Cartea Daath,2014

Hawkins,David R., *Vindecare si recuperare*, Cartea Daath,2011

Hawkins,David R., *Ochiul sinelui de care nimic nu se poate ascunde*, Cartea Daath, 2005

Filip, Andrea, *Regaseste-ti stralucirea*, Andrea Filip, 2015

Bruce , Lipton H., *Biologia credintei*, For You 2017

Bourbeau, Lise, *Asculta-ti corpul*, Ascendent, 2017

Meyer-Robson, Tara, *Fluxul*, Cartea Daath, 2010

Elio, D'Anna, *Tehnologia Visatorului*, Elena Francisc Publishing, 2019, traducator Aurora Monica Oprișe

Avram, Daniela, *Semne ale anxietății la copii*, Articol 2019, Cercul Calatoria Inimii

Turcanu, Horia, Francisc, *Cartea maestrului interior* - Elena Francisc Publishing, 2019

Petrovai, Dominica, *Iubeste si fii iubit (a)* , Humanitas, 2018

Bradley, Nelson , *Codul Emotiilor*, Adevar Divin, 2012

Vitale, Joe, *Manual pentru viață* , Meteor Press, 2008

Buchart, Brendon, *Manifest pentru motivatie*, Act si Politon, 2016

Moorjani, Anita, *Am murit si m-am descoperit pe mine insami*, Adevar Divin, 2012

Chopra, Deepak, *Efectul umbrei*, Adevar divin, 2011

Hay, Louise L., *Poti sa-ti vindeci viata* , Adevar Divin, 2010

Timpul pentru un nou început

Fiecare sfârșit este un nou început.

Atunci când simțeam că sunt la capătul puterilor, că viața mea nu mai are niciun sens, că orice aș fi făcut nu mai întrezăream nicio speranță, eram de fapt în momentul de cotitură al vieții mele și mă îndreptam spre o nouă traiectorie a itinerarului meu pe acest pământ.

Experiența neplăcută a acelei depresii, de fapt, a însemnat sfârșitul meu că ființă temătoare, copleșită de rutina vieții banale, și începutul transformării mele emoționale. Sunt momente în viață, care ne zguduie, care ni se întâmplă brusc, imprevizibile, care ne aduc față în față cu o nouă perspectivă a vieții, ca și cum determină o aliniere a noastră pe o altă frecvență energetică. În terminologia yoghistă, se numește “Trezirea Kundalini”.

Este o formă de energie puternică pe care o avem cu toții, iar în momentul descătușării acesteia din corpul nostru se produc întâmplări “șocante” tocmai pentru a ne alinia corpul, obiceiurile, gândirea la nivelul evoluției noastre pe o treaptă superioară a spiritualității sufletului.

Simptomele fizice, energetice, emoționale sunt diferite și specifice pentru fiecare persoană: spasme musculare sau fotosensibilitate, sensibilitatea la zgomot, incapacitatea de a ne odihni, schimbări majore la nivel de relații, obiceiuri, vicii, carieră. Acest proces se confundă adesea cu o criză a vârstei mijlocii, dat fiind faptul că cele două fenomene au multe similitudini. Tot ceea ce ne nemulțumește va fi eliminat, așadar, din viața noastră. Acesta este începutul unei lungi călătorii

Rețineri inițiale ce va necesita curaj, disciplină și un efort susținut pentru a o duce la capăt.

Iată câteva lucruri importante pe care să ți le amintești de fiecare dată pentru a te ajuta să începi acest nou capitol al vieții tale cu mult curaj, convingere, forță interioară și încredere:

1. Minte ta este cel mai puternic aliat pe care îl ai în crearea vieții pe care ți-o dorești.
2. Indiferent dacă ieși dintr-o relație și ai de-a face cu o despărțire, dacă începi un nou loc de muncă, sau decizi să pierzi în greutate, dacă te confrunți cu un blocaj emoțional sau cu o boală apărută brusc, cel mai important factor în restartul tău este gândirea ta.
3. Va veni un moment în care crezi că totul este terminat. Acesta va fi începutul.
4. Concentrează-te pe ceea ce vrei mai degrabă decât pe ceea ce nu vrei.
5. Nu subestima niciodată puterea pe care o ai pentru a îți conduce viața într-o direcție nouă; mergi pe drumul schimbării în pași mici chiar dacă nu ai perspectiva de ansamblu.
6. Nu-ți fie teamă de schimbare. Schimbarea înseamnă un nou început. Schimbarea începe de unde se termină zona ta de confort.
7. Fiecare zi îți poate aduce un nou început, este o oportunitate să începi prin a-ți schimba atitudinea. Alege să vezi multitudinea de posibilități pe care o ai în jurul tău.

8. Alege să crezi că nu întotdeauna este despre a încerca să remediezi ceva "rupt" sau "stricat". Poate este despre a începe și a crea ceva mai bun.

9. Vei începe să trăiești cu adevărat atunci când vei înțelege că viața ta este proprie și că tu ești singurul responsabil pentru calitatea acesteia.

10. Reconstruirea vieții începe din interiorul tău: iubește-te pe tine însuși în mod necondiționat; nu-ți mai cere scuze pentru ceea ce ești; eliberează-ți emoțiile blocate; înconjoară-te de oameni pozitivi; manifestă-ți compasiunea și bunătatea; eliberează-te de trecut; alege să fii cel mai bun în ceea ce faci; investește în tine pentru a-ti fi bine cu tine în viitor.

11. Un nou început se referă la : o nouă perspectivă; un nou model de gândire; un nou val de emoții; un nou sistem de credințe; o nouă atitudine; un nou TU în varianta cea mai bună.

12. Secretul în a trăi o viață de calitate este să găsești echilibrul între minte – corp – suflet - spirit.

13. Cuvântul reprezintă instrumentul tău creator – fii impecabil în tot ceea ce spui.

14. Nu căuta aprobarea și validarea celor din jur, fă lucrurile așa cum crezi tu că este cel mai bine

15. Măsoară-ți progresul și acceptă-te așa cum ești!

16. Găsește curajul de a merge mai departe, de a lăsa în urma ta orice suferință, resentiment sau durere. Tot ce s-a întâmplat până acum te-a ajutat să devii cine ești azi.

17. Nu lasă opiniile celorlalți să-ți saboteze visurile și să-ți scadă încrederea în tine.

18. Nu irosi timpul gândindu-te la cum ar fi fost dacă era un alt început. În schimb, poți să alegi tu începutul noului drum și să-l faci așa cum ți-ai dorit.

19. Crede în tine! Nu renunța niciodată!

20. Fii curajos! Ia atitudine! Începe din nou, de data asta așa cum ți-ai fi dorit să fie.

21. Când îți va fi mai greu adu-ți aminte cuvintele de mai jos:

Ești minunat.

Ești iubit.

Meriți ce-i mai bun.

Meriți tot ce vrei.

Te voi susține mereu.

CAP. I

Cum acționează subconștientul nostru?

“Ceea ce este imprimat în subconștient ajunge să se exprime într-un fel sau altul, în lumea exterioară.”

Joseph Murphy

Perspectiva despre viață prin filtrul minții mele

La începutul tinereții mele, credeam că dacă ai voință și ambiție poți să obții tot ce dorești în viață și dacă mai acumulezi și niște diplome, mai faci și niște cursuri și tot așa avansezi în carieră, te bucuri de mai multe beneficii. Dar de fapt, prin avansare în carieră atragi mai multe responsabilități și îți rămâne din ce în ce mai puțin timp pentru tine și pentru viața personală. Și cu toate acestea, am crezut mult timp că acumularea de experiență și de informații este soluția pentru a fii împlinită, fericită.

Mentorul meu inspirational, Andrea Filip, spunea că, “gluma cosmică este că, tocmai acele lucruri pe care majoritatea ni le dorim cel mai mult –Sănătate, Fericire, Bucurie și Iubire – le Avem DEJA. Ele sunt esența noastră.”

În introspecția mea, am realizat că fiecare dintre noi are un bagaj, un bagaj emoțional pe care îl cară după el și este ca o frână de mâna pusă care te împiedică să evoluezi la adevăratul tău potențial. Deși la un moment dat, pare că fiecare dintre noi dăm ce putem mai bine din noi, totuși avem înăuntrul nostru un potențial latent pe care ni-l blocăm, pe care ni-l reprimăm. Iar blocajul acesta am început să-l studiez, să îmi dau seama de unde vine, ce îl susține, din ce se hrănește.

Am fost educați că trebuie să muncim din greu, că trebuie să înveți mult ca să ajungi departe; că viața este o luptă, că nu poți obține nimic gratis, dacă nu depui eforturi considerabile pentru a obține acele lucruri.

Dacă raportarea ta la viață este una de “zbatere”, de luptă, de nevoie, de neajunsuri, de nedreptăți, cu siguranță viața îți va aduce tot mai multe “dovezi” pentru a-ți întări convingerea

pe care o ai în relația ta cu existența umană. Vei avea de înfruntat tot mai multe situații grele, apăsătoare, pentru care să te chinui, să te lupți, să te străduiești mai mult. Poți alege să rămâi în convingerea aceasta limitativă că viața este o luptă și vei vedea că această luptă continuă te va epuiza, te va consuma, te va afecta emoțional.

În momentul în care vei înțelege că viața este de partea ta, că este dreptul tău divin de a te bucura de toate avantajele pe care ți le oferă aceasta, că Universul vrea să-ți trimită doar bucurii, doar satisfacții, și tu doar trebuie să fii deschis să primești tot ceea ce îți trimite viața mai frumos, totul se va schimba în bine pentru tine. În momentul în care tu îți vei da voie să crezi că meriți tot ce e mai bun de la viață, în momentul în care vei adopta această convingere, vei începe să observi dovezi că viața este de partea ta.

Vorbesc din propria mea experiență.

De când mi-am schimbat perspectiva asupra vieții, rezultatele nu au conținut să apară. Din momentul în care am înțeles că viața NU este o luptă, ci din contra este o binecuvântare, o explorare, o oportunitate pentru creșterea și dezvoltarea mea, o ocazie de a simți și de a transmite mai departe bunătatea și înțelepciunea, viața mea s-a transformat într-o sursă de bucurie.

Pe de altă parte creierul este privit ca un mușchi. Necesită remodelare, prin repetare, răbdare, multă muncă, făcând aceleași lucruri în mod repetitiv, în mod continuu.

Și astfel înveți comportamente, deprinderi, tipare pe care ți le însușești ca și cum ar face parte din tine, te identifici cu acestea, și mai târziu te întrebi oare așa este felul meu, de ce

sunt eu așa? De ce alții nu au învățat sau nu au fost atât de ambițioși ca mine și totuși au ajuns departe, au avansat, trăiesc viața la maxim. Ce nu am făcut bine? Oare de ce lor le-a surâs mai mult norocul?

Dar știți ce este surprinzător, că nu mintea este aceea în funcție de care ne manifestăm, ci este conștientizarea noastră ce se manifestă ca proiecție în mediul exterior nouă. Și ținta ta este conștientizarea, ce trece din conștient prin subconștient și apoi în comportamentul tău ca individ.

Conștientizarea este partea minții cea mai rafinată de a experimenta cele mai profunde stări și în final auto-realizare. Conștientizarea există în interiorul minții tale, dar atunci când ești blocat fizic în rutina de zi cu zi, devii obișnuit cu împrejurimile, iar mediul exterior este o reflectare a modului în care conștientul tău lucrează în minte.

Într-un fel, conștiința ta este blocată la un anumit strat al minții. De aceea, ar trebui să învățăm lucruri noi în fiecare zi, deprinderi noi, să nu ne obișnuim cu rutina, să nu-i permitem conștientului să se blocheze într-o anumită stare de a fi. Cu cât ești ancorat în rutină, în obișnuita de zi cu zi, cu atât ești mai legat de partea fizică, materiala a ființei tale. Cu cât ești mai preocupat de a te dezvolta prin asimilarea de noi cunoștințe, noi deprinderi, cu atât ești mai ancorat în partea ideatică a ființei tale, în aura ta ancestrală.

Departee de a fi acei "roboți" ancorați în rutina zilnică, și amăgindu-ne doar cu ieșirile de weekend, suntem viață, suntem conștiința. Conștiința transcende locația, corpul, spațiul, timpul, mintea. Liniștirea minții și accesarea conștientului propriu se poate face prin starea de meditație. De fapt, meditația este un canal de energie prin care te întorci către sinele tău, dai la o parte tot

Rezumotul de fond produs de gândurile tale și rămâi doar un observator al păcii lăuntrice, al neantului, al conștiinței universale cu care ai fost înzestrat.

Experiența vieții până la acest moment mi-a dovedit că tot ceea ce alimentăm în mintea noastră, proiectăm în relațiile pe care le avem cu aceia din jurul nostru. Este ca un joc al oglinzilor, reflectăm și atragem exact acele situații, persoane, întâmplări care ne "întăresc" credințele noastre limitative pe care le rulăm în subconștient.

De exemplu, când **nu te crezi suficient de deștept**, vei atrage exact acele situații care să îți dovedească și să-ți confirme această convingere: fie în jurul tău sunt colegi pe care tu îi consideri mai "sclipitori" decât tine, fie ai un manager care tinde să te critice, o critică nu constructivă ci așa încât să-ți "accentueze" acea părere nu foarte bună pe care o ai tu despre tine însuși. De altfel, atragi relații care să-ți oglindească temerile tale adânc înrădăcinate.

Alte exemple:

- ⇒ **teama că nu meriți să fii iubit**, automat vei atrage un partener care nu îți dovedește prea multă afecțiune;
- ⇒ **teama de sărăcie, vei relaționa cu oameni zgârciți**
- ⇒ **teama de singurătate**, vei relaționa cu oameni nestatornici sau confuzi;
- ⇒ **teama de suferință**, vei accepta relații conflictuale;
- ⇒ **teama că nu ești suficient de frumos**, vei accepta parteneri care nu se ridică la nivelul tău intelectual, dar pe care îi consideri mult mai "aspectuoși" decât ai fi "meritat" tu;
- ⇒ **teama de a vorbi în public și de a-ți impune punctul de vedere**, vei atrage în jurul tău buni oratori, cumva care reușesc să compenseze "nevoia" ta de a verbaliza;

- ⇒ **teama că nu ești suficient de isteț**, vei atrage parteneri mai ancorati în realitate, cu simțul răspunderii și al organizării, disciplinei, care vor "compensa" acea frustrare a ta că "nu te-ai fi descurcat "singur(ă)" în astfel de situații

Practic, prin felul nostru de a fi, de a ne simți, de a ne percepe, alimentăm un întreg flux de situații, relații, momente ale vieții. Este ca și cum noi suntem o planetă de sine stătătoare și în jurul nostru gravitează un întreg sistem de alte planete, galaxii, asteroizi, comete etc. Și câmpul de gravitație, distanța dintre planete, magnitudinea, interferența dintre acestea sunt generate de stările noastre interioare, de complexe, frustrările, reținerile, fricile, starea noastră de acceptare cu noi înșine.

Așadar, te invit să respiri, să iei o pauză în a mai alimenta acel tumult de trăiri contradictorii și să te întrebi tu însuși:

Ce vreau, de fapt, de la viața mea?

Ce aleg să trăiesc, cu adevărat?

Ce îmi doresc și după ce tânjesc?

Ce configurație doresc să construiesc în jurul meu în materie de relații, situații, acțiuni?

Aleg să rămân cu atenția pe ceea ce vreau și nu pe ceea ce mi-ar fi plăcut.

Conștientizez care sunt acele gânduri care mă macină, îmi focusez atenția asupra acelor emoții puternice care tot sunt prezente în mine, asupra acelor frici și îndoieli recunoscând că

Res dacă sunt prezente este pentru că eu să le ofer atenție și încerc să le ascult, apoi le las să plece de la mine, dacă nu sunt pentru binele meu suprem.

Ce vor să-mi spună toate aceste trăiri interioare ale mele? Mă retrag și ascult. Îmi direcționez atenția la ceea ce iese în lumina conștiinței. Sunt prezent cu ceea ce apare. Îi ofer atenția și ascultarea mea totală. Și am încredere că pot curăța ce este de curățat și îmi pot păstra atenția pe ceea ce vreau. Îmi reamintesc de ceea ce vreau să trăiesc în realitatea fizică a vieții mele, dar trebuie mai întâi să învăț a înțelege universul meu lăuntric. Și asta fac acum, aleg să îmi "cosmetizez" acel univers lăuntric care apoi va proiecta în afara mea ceea ce eu îmi doresc să experimentez.

Ați auzit vehiculându-se că "*omul bun este luat de prost*" sau că "*bunătatea i se va întoarce cu răutăți*", dar v-ați gândit vreodată că acele răutăți i se întorc omului bun tocmai pentru că acesta are "sindromul salvatorului" și alimentează frici de genul că nu este suficient de bun, de milostiv, de darnic, suficient de modest, că nu merită laude, aprecieri, și atunci reversul este exact ceea ce a proiectat ca și frici: frica de a fi criticat, neapreciat, demotivat, chiar învinovățit, calomniat etc.

Așadar, oferă-ți momente de pace, de tăcere, de ascultare interioară. Doar tu cu tine! Meriți asta. Și poți face asta! Nu este adevărat că nu ai timp! Acordă-ți și crează-ți acest timp! Chiar și doar câteva minute pe zi și contează enorm. Hrănește-ți corpul cu atenția ta, cu prezența ta, cu ascultarea întoarsă în interiorul tău. Conștientizează-ți trăirile tale! Ce ai proiectat în exteriorul tau? Asa ți-ai dorit?

Asupra cărora aspecte ale vieții tale alegi să te adâncești?

Și dacă te surprinzi alunecând către gândire negativă, către gândirea critică, către obiceiuri vechi de care vrei să scapi, fii blând cu tine. Zâmbește-ți și, cu recunoștință pentru faptul că ai conștientizat această alunecare, emană imediat un gând bun. Emană recunoștință în loc să te critici. Adu-ți aminte că poți alege, în orice clipă, să fii învingătorul vieții tale și nu o victimă. Tu alegi, în orice moment, ceea ce vrei să trăiești.

În ultimii ani, atât de mulți oameni, peste tot în lume, vorbesc, scriu, împărtășesc, despre puterea divinului, despre orientarea către conștiința colectivă în aceste vremuri de mari schimbări prin care trecem ca și umanitate. Tot mai mult, ne punem întrebări existențiale. Oare de ce am fost lăsați pe Pământ? De ce timpul nostru este limitat? Oare divinul se manifestă prin noi? Și dacă da, atunci de ce există atât de multă răutate în lume?

Ascultă-te, și observă-te cum începi să gândești doar logic, rațional, să te lupți, să analizezi, să critici, să construiești, să faci și tot să faci. Să dovedești că ai dreptate, că ai putere, că meriți, că ești îndreptățit să ai și să obții ceea ce îți dorești. Dar uiți, să înveți să fii. Doar să fii. În aceste momente de introspecție pe care ți le oferi, lasă să curgă, să se curețe, tot ce s-a depus și te împiedică să fii cel care simți, cu adevărat, că ești. Dacă îți dorești să continui a te lupta, a te încrâncena, a crede că totul este greu și suferință, că nu meriți, că nu poți, că viața este grea, atunci fă-o! Dar aminteste-ți că poți face și altfel.

Observă-te! Ascultă-te! Respiră!

Adu-ți puterea înapoi din toate situațiile și trăirile în care ai investit puterea, energia ta. Aminteste-ți că sălășluiește în tine puterea creatoare, puterea de a schimba paradigma vieții pe care ai creat-o în jurul tău. Dar pentru aceasta trebuie să îți dai voie

să simți, să devii conștient că tot ceea ce ți s-a întâmplat până acum este ceea ce tu ai creat, apoi să-ți întorci atenția către tine, să-ți înțelegi lecția și să te detașezi, să te orientezi spre o nouă atitudine, gândire, să recompui o nouă configurație.

Încetează a mai te victimiza, de soarta potrivnică, de greutățile vieții, de provocările prin care a trebuit să treci. Observă cât de multe sunt lucrurile și situațiile pentru care poți fi recunoscător și mult mai puține acelea pentru care să continui a te lupta. Privește în urma ta și încearcă să înțelegi care este lecția vieții tale. Iubirea și Recunoștința te vor ajuta să depășești cele mai grele situații și să dizolvi șabloanele negative de gândire și acțiune.

Percepția subconștientului

Explorarea lumii subconștientului este un subiect mult discutat și studiat și în domeniul psihologiei și în domeniul spiritualității. Programele, filtrele, percepțiile noastre sunt clar conturate în subconștientul nostru.

Subconștientul reprezintă aproape 90% din conștiința noastră, restul de 10% este partea conștientă. Acțiuni care la început au fost conștiente, tot exersându-le trec în subconștient. De exemplu: mersul pe bicicletă, odată ce am găsit acel echilibru, nu mai suntem conștienți la modul cum trebuie să merg, să mă înclin să dau din pedale, este o acțiune pe care subconștientul a memorat-o. Sau condusul mașinii. La început te gândești : acum schimb viteza, accelerez puțin, iau de volan, pun frână (pedala din mijloc), semnalizez, dar odată ce acțiunile au fost făcute în mod repetat, ele trec în subconștient.

Subconștientul este partea cea mai importantă a creierului nostru și noi ar trebui să colaborăm mai mult, să-l integrăm mai mult în partea conștientă a vieții noastre. Inconștientul este acel substrat al activității involuntare a organismului: inima bate o simțim, dar nu-i spunem noi că trebuie să mai bată; activitatea pulmonară, activitatea celulară, activitatea organelor interne. Există acele programe care lucrează instinctiv pentru noi. Acolo mai există și unele programe foarte vechi care sunt moștenite din generație în generație, de la nivel istoric. Subconștientul este asociat cu hardware-ul unui computer având rolul de a stoca informația cu o exactitate absolută de la momentul zilei când s-a întâmplat acțiunea, până la mirosul ambiental, gesturile, mimica, personajelor participante la acel moment.