

Cristina Stefan

*TOTUL ÎNCEPE CU
ȚINE*

**Descoperă-ți potențialul interior și
devino persoana care vrei să fii cu
adevărat !**

Pitesti, 2020

Întotdeauna ai fost TU, unica ființă care îți
poate schimba viața!

Ezequiel Montiel

CUPRINS

<i>Despre mine</i>	15
<i>Totul începe cu tine</i>	16
<i>Tu știi cine ești?</i>	19
<i>Ce poveste spui despre tine?</i>	25
<i>Cunoaște-te pe tine însuși/însăși</i>	33
<i>Scopul vieții tale</i>	37
<i>Fă din viața ta un dar</i>	43
<i>Prețuiește-te mai mult</i>	47
<i>Fii blând cu tine</i>	51
<i>Nu te mai critica</i>	53
<i>Nu te mai învinovăți</i>	57
<i>Nu te mai compara!</i>	61
<i>Perfecțiunea, bat-o vina!</i>	65
<i>Influența stării noastre de spirit</i>	69
<i>Ceea ce vine din interior, proiectezi în exterior</i>	73
<i>Vorbește despre lucrurile care îți plac</i>	79
<i>Fă ceea ce iubești să faci</i>	83
<i>Latura întunecată nevăzută</i>	87
<i>Eu nu sunt de vină cu nimic, ceilalți sunt de vină</i>	89
<i>Culegi ce ai semănat</i>	93
<i>Care sunt "SCUZELE" după care te ascunzi</i>	101
<i>Vibrația ta contează</i>	105
<i>Nu există oameni răi, există doar oameni care suferă</i>	107

Fii de partea binelui.....	109
Care este teama ta?.....	115
Detășează-te și abandonează-te.....	119
Spune DA vieții !.....	125
Iertarea ca vindecare.....	129
Te-am iertat, dar nu te-am uitat.....	131
Puterea afirmațiilor.....	135
Puterea lui "Eu sunt".....	141
Reconstruiește-ți corpul emotional.....	145
Puterea ta este iubirea pe care o emani.....	147
Corpul tău îți trimite semnale.....	149
Hrănește-te cu bucurie.....	151
Cum arată colțul tău de fericire și răsfăț?.....	159
Puterea trăirii subconștiente.....	163
Alege să crezi în puterea schimbării.....	171
Dorința de a fi apreciați.....	177
Cum poate recunoștința să-ți schimbe viața?.....	181
Credința în forțele proprii.....	185
Gândurile tale vorbesc despre tine.....	187
Negativismul, sindromul vremurilor noastre.....	195
Norocul nu există.....	199
Dăruiește din ceea ce pare să-ți lipsească.....	203
Renunță la vechile tipare.....	207
Nu te amagi prin schimbarea condițiilor exterioare.....	211

Acceptă iubirea care vine spre tine.....	215
Tot ce emiți se întoarce la tine.....	219
Esti fericit(ă) atât cât îți dai voie sa fii.....	223
Nimeni nu este atat de aspru așa cum ești tu însuți.....	231
A practica starea de bine.....	237
Surasul acela interior.....	241
Planurile subtile ale realității pe care o trăim.....	247
Transformă-ți teama în stare de încredere.....	255
Să nu renunți niciodată la dorințele tale.....	259
Tu meriți tot ce este mai bun de la viață.....	267
Activează-ți starea de flux.....	269
Atragem acele situații asupra cărora ne concentrăm atenția.....	273
Nu-ți mai pune viața în așteptare.....	275
Bucură-te pentru fiecare reușită oricât de mică ar fi.....	279
Suflete de lumină.....	281
Trăiește cu entuziasm.....	287
Maretia oamenilor cu suflet frumos.....	291
Redescoperă-te pe tine.....	293
Incheiere.....	295
Totul incepe cu tine - poezie.....	299
Intr-o zi.....	301
Oricum.....	302
Bibliografie.....	303

Fericirea începe când te reîntâlnești tu cu tine, când te redescoperi pe tine și începi să te placi mai mult.

Tu folosești întreaga ta viață pentru A Fii, pentru a te decide cine ești tu cu adevărat, pentru a te redescoperi. Caută în interiorul tău și desăvârșește imaginea ta despre tine însuși. Tu îți crezi în permanentă sinele și îl desăvârșești prin procesul de exprimare și creație.

Mai întâi fii fericit cu tine însuși. Fii conștient. Fii responsabil. Asumă-ți fluxul gândurilor tale și observă în ce direcție alunecă gândirea ta: înspre dezamăgire și neputință sau înspre curaj și hotărâre?

Bucură-te de timpul petrecut cu tine însuși, de visele, dorințele tale și tot ceea ce îți aduce bucurie. Oamenii potriviți vor fi alături de tine la momentul potrivit.

Nimic din afara ta, indiferent dacă este vorba despre o relație sau o altă persoană, nu îți va aduce adevărata fericire, satisfacție sau pace sufletească. Ești propriul erou, propriul tău stăpân, propriul tău răspuns la toate rugăciunile și propria ta iubire adevărată.

Astăzi este momentul să devii propria ta iubire adevărată! Începe să iubești toate aspectele despre tine, inclusiv toate părțile tale întunecate și luminoase. Începe să te apreciezi și să îți iubești propria personalitate. Devino propriul tău prieten. Observă ce îți face sufletul să tresalte de bucurie și căuta sacralitatea în fiecare moment: fă o plimbare în aer liber, urmărește filme amuzante, bucură-te de un buchet de flori, de un parfum bun. Vezi frumusețea acolo unde dorești să o vezi.

Creează artă în tot ceea ce faci. Începe să-ți accepți tot ceea ce ești în divinitatea ta. Nu mai aștepta ceva sau pe cineva din afara ta.

Tu ești cine ai vrut să fii mereu.

Nu te mai uita, nu mai cere. Fiecare dintre noi este un spirit suveran liber, destinat doar să împărtășim și să sărbătorim esențele noastre adevărate împreună. Crește și ascultă vocea ta interioară. Cunoaște-te! Dă-ți tot ce ai nevoie și tot ce îți dorești când începi să te conștientizezi pe tine. În interiorul tău tu ești spirit sublim, tu ești perfect, tu ești complet, tu ești iubire.

Când ai înțeles cine ești tu cu adevărat, viața ta, va prinde culoare. Ți se revelează scopul vieții tale și misiunea ta, aici pe Pământ. Vei fi ghidat și vei primi ajutor în tot ceea ce îți dorești să crezi, atât timp cât vei deveni conștient de vocea interioară a intuiției tale și a propriei tale credințe în forța Binelui.

Găsește-ți drumul către interiorul tău. Vezi ce ai de vindecat și curățat acolo înăuntrul tău și apoi vei vedea că lucrurile se vor schimba în bine și în exteriorul tău. Nimic din viața ta nu a fost întâmplător. Tot ceea ce a venit la tine, inclusiv oamenii cu care relaționezi sunt reflexiile tale în oglindă. Sunt acele stări interioare ale tale care se răsfrâng în exteriorul tău.

Totul începe cu TINE, cu gândurile tale, cu atitudinea ta, cu temerile tale, cu credințele tale, cu emoțiile tale, cu deciziile tale.

Bucură-te de tot ce ai !

Bucură-te de tot ce ești!

Nu ai nevoie de altceva în plus.

Ești mai mult decât crezi tu că ești.

*Ceea ce crezi tu despre tine că ești, îți va
influența întreaga viață.*

*Povestea pe care ți-o spui devine însăși viața
ta.*

*Simte puterea nemărginită pe care o ai în
interior.*

*Fă lucruri frumoase cu viața ta în cinstea
strămoșilor tăi.*

Fii conștient de adevărata ta valoare.

Este timpul tău să fii fericit(ă)!

Este timpul tău să duci o viață minunată!

Ești creat să fii suficient de bun.

Tu ești prețios pentru Tot Ceea Ce Este.



Tu știi cine ești?

Suflet drag care citești aceste rânduri, oriunde ai fi și orice ai face lasă-ți gândurile să alunece pe lângă tine și deschide-ți porțile lăuntrice pentru a simți dincolo de trăirile tale trupești. Este atâta frumusețe înăuntrul tău încât mintea tace și se bucură.

Te-ai gândit vreodată că tu ești cea mai splendidă creație a Divinității? Ești prețios, minunat, unic. Îți recunoști adevărata ta valoare? Tot ce vezi în lumea ta este proiecția ta asupra a ceea ce crezi tu despre tine. Cum poți să te îndoiești că Dumnezeu nu ar fi făcut cea mai minunată creație din Univers, adică pe **tine**.

Tu ești visul împlinit al tuturor strămoșilor tăi. Ești cea mai frumoasă sinteză a iubirii acelor care au venit înaintea ta. Ești aici, pe Pământ, să te bucuri de tot ce iubești și de tot ce îți dorești, să desfășori o activitate care te entuziasmează și să realizezi tot ceea ce îți propui să realizezi. Destinul tău este să ai relații bune cu familia și cu prietenii tăi, care să îți umple inima de fericire.

Scopul vieții tale este să ai o viață minunată și împlinită. Să te bucuri de sănătate, de starea de liniște, să ai bani și să trăiești viața cu bucurie. Atunci când te trezești dimineața, tu trebuie să te simți plin de entuziasm, știind că ziua îți va aduce nenumărate realizări. Este momentul tău să râzi și să fii plin de bucurie. Este momentul tău să te simți puternic și în siguranță. Ești magnet pentru atragerea abundenței în viața ta. Ai venit în această lume unde totul îți este dedicat ție, ai toate resursele de a te bucura, de a experimenta viața la cel mai înalt nivel. Ți s-au oferit toate ingredientele pentru a trăi o viață minunată: natura înconjurătoare, vremea prielnică, concentrația de oxigen

necesară, apă, căldură, hrană, lumină și acest corp minunat, care este o mașinărie complexă și bine construită.

Întreaga ta viață până acum te-ai străduit să fii suficient de bun de dragul celorlalți, dar niciodată de dragul tău. Ai încercat să fii suficient de bun pentru mama ta, pentru tatăl tău, pentru profesorii tăi, pentru iubitul tău sau iubita ta, pentru religie, pentru societate, dar niciodată de dragul tău. Ți-ai sacrificat astfel puterea personală pentru a dovedi celorlalți cât ești tu de bun și cât de mult meriți ca recompense, să fii iubit și apreciat. De ce nu te-ai pune tu pe primul loc? Poate pentru prima dată în viață?

Învăță din nou să te iubești pe tine însuși prin acceptarea necondiționată față de sinele tău autentic. Atunci când îți va fi drag de tine nu vei mai fi dispus să te sacrifici pentru nimeni. Găsește un nou mod de a face lucruri diferite, de a vindeca, de a privi, de a schimba, de a simți.

Ceea ce crezi tu despre tine că ești îți va influența întreaga viață. Dacă tu crezi că ești frumoasă, deșteaptă, puternică, vei avea o viață luminoasă, prielnică, plină de succes.

În schimb, dacă vei considera că nu ești suficient de frumoasă, sau suficient de deșteaptă, sau suficient de puternică, așa cum sunt altele, atunci de te vei confrunta cu situații care să-ți întărească aceste convingeri. Dacă tu crezi că fericirea este greu de obținut, atunci așa va fi. Dacă tu ai o teamă înrădăcinată că iubirea conduce la suferință atunci vei avea astfel de situații care să-ți confirme această credință.

Simte puterea nemărginită pe care o ai în interior. Tot ceea ce trăiești, ai reușit să exprimi datorită puterii lăuntrice pe care o ai în tine. Acea combinație de curaj, înțelepciune, ambiție, îndârjire, pe care tu o ai imprimată acolo în ADN-ul tău de la toate generațiile anterioare. Porți în tine credința,

onestitatea, vitejia, smerenia, trufia dar și nenumăratele dorințe reprimite, visele nerealizate, talentele frustrate, dar și împotrivire, liniște dar și tumult, un amalgam al generațiilor anterioare.

Acceptă-ți rolul, trăiește cu mândrie și bucură-te!!

Fă lucruri frumoase cu viața ta în cinstea strămoșilor tăi. Nu lăsa pe nimeni să te determine să te îndoiești de tine, nu lăsa pe nimeni să-ți spună că ești prea tânăr sau prea bătrân să-ți împlinești visele, obiectivele, propria busolă, ritmul tău minunat.

Atâta timp cât inima bate, înseamnă că trăiești pentru a împlini visul lor, visul tău. Ceva din univers, o putere, o conștiință te-a iubit suficient de mult încât ți-a oferit această inima. Nu a trebuit să o câștigi, să te lupți pentru ea. Spune mulțumesc pentru această inimă care bate de 100 000 de ori pe zi fără ca tu să-i spui. Chiar când dormi, inima aceasta bate.

Ești creat să fii suficient de bun.

Tu ești prețios pentru Tot Ceea Ce Este.

Fii conștient de adevărata ta valoare. Atunci când tu nu te apreciezi îți negi dreptul tău de a moșteni bucuria permanentă. Provii dintr-o Sursă a iubirii și a binelui. Atunci când te armonizezi cu pacea și iubirea, redobândești puterea Sursei - adică puterea de manifestare a dorințelor, de acumulare a Stării de Bine, de atragere a abundenței, și de aflare sub îndrumare divină, sub aspectul oamenilor și circumstanțelor favorabile pe care le întâlnești în viață.

Trăim într-o lume în care este așa de simplu să ne comparăm cu alții. Valoarea noastră umană ne-o atribuim prin prisma cum ne vedem față de ceilalți: la muncă, acasă,

în cercul de prieteni. Petrecem clipe apăsătoare întrebându-ne în sinea noastră: cu ce am greșit? Unde s-a rupt firul? Ce nu am făcut bine? De ce am ajuns aici? Și alții, care nu au muncit așa de mult ca noi au ajuns în vârf, au atâtea realizări, au succes sunt acolo unde noi am visat că vom ajunge. Ne întrebăm în mintea noastră dacă suntem destul de buni, destul de inteligenți, destul de frumoși. Ne atribuim o valoare în funcție de cum ne **imaginăm** că ne văd ceilalți, și nu în funcție de cum ne vedem noi.

De fapt, **noi nu ne vedem în nici un fel**. Dacă provenim din familii cu un părinte critic, este clar. Suntem lipsiți de valoare. Noi înșine nu găsim nimic bun la noi. Valoarea noastră nu există decât dacă facem ceva să ieșim din tipare. Ceva care să ne aducă prestigiu și admirație în ochii celorlalți. Nu are importanță cu ce sacrificiu. Doar să părem altcineva, să fim văzuți altfel și nu ca o persoană în anonim.

Dar cine ești tu de fugi în continuu de tine însuși?

De ce îți este frică că vei descoperi dacă te vei uita în oglinda sufletului tău?

Ia o pauză, respiră, și privește-te atent, ca și cum acum te-ai descoperit prima oară.

Ce te mână în luptă?

Ce te nemulțumește?

Ce te face fericit?

Definește ce înseamnă pentru tine succesul fizic, mental, financiar, spiritual, emoțional? Ce înseamnă pentru tine să fii valoros? Suntem mereu tentați să definim succesul prin prisma realizărilor celorlalți: ceilalți sunt mai buni, mai inteligenți, au venituri mai mari, au mașină scumpă, au case mari, au parte de tot ce ți-ai fi dorit și tu. Dar te întreb pe tine, suflet chinuit, tu ce îți dorești? Să fii ca ceilalți?

Credem că unii oameni zboară la înălțime și alții nu. Dar dacă ai discuta cu ei și i-ai întreba cum se simt, ai vedea că și ei au multe nemulțumiri, frustrări, neliniști și griji. Suntem foarte asemănători, pentru că suntem din același aluat uman. În sinea noastră, credem că fericirea și starea de bine vin din exterior către interior, dar nu este deloc așa. Eu vă spun, din propria mea experiență de viață, că fericirea, mulțumirea și bucuria sunt stări pe care le avem deja înăuntrul nostru. Doar trebuie să dăm la o parte fricile, frustrările, ura, mânia, invidia și toate acele stări care ne copleșesc și ne obosesc, și astfel vom vedea cum iese la lumină, starea noastră de împăcare, de acceptare, de bucurie și beatitudine.

Ce te neliniștește?

Ce nu îți este de ajuns?

Ce îți lipsește?

Doar uită-te în jurul tău și observă că trăiești cel mai minunat timp al vieții tale, într-un mediu prielnic și prietenos, într-un corp minunat.

Gândește-te numai o clipă, la faptul că tu ești o manifestare a forței divine. Aceași forță divină curge prin tine și tu crezi în fiecare moment al vieții tale realitatea ta. Apoi suferi, te răzvrătești, te lupți că nu îți place ce ai creat și vrei să schimbi paradigma vieții tale. Exiști pe Pământ pentru „a fi”, pentru a-ți dezvolta individualitatea, eul superior. Nu trăiești pe Pământ pentru a trăi în bogăție sau în mizerie, în popularitate sau în anonim, muncind sau stând în șomaj.

Este destinul tău să te simți bine în pielea ta și să știi că ființa ta este neprețuită. Este momentul tău să fii victorios! Este timpul tău să fii fericit! Este timpul tău să duci o viață minunată!

Tu nu te-ai născut pentru ca viața ta să fie o luptă continuă.

Nu te-ai născut să duci o viață în care momentele de bucurie să fie puține și rare.

Nu te-ai născut să muncești din greu și să te bucuri de câteva momente efemere de fericire doar la sfârșit de săptămână.

Nu te-ai născut să trăiești cu o energie limitată, simțindu-te epuizat la sfârșitul fiecărei zile.

Tu te-ai născut să te bucuri de viață, să trăiești cu entuziasm și pasiune!



Ce poveste spui despre tine?

Dacă ești conștient de faptul că tu ești artistul care își creează propria viață, poți alege dintre multitudinea de posibilități pe cele pe care le dorești cu adevărat. Artistul iubește frumusețea. Va fi atât de preocupat pentru a scoate la suprafață cea mai frumoasă operă. Cu cât devenim un artist mai bun cu atât ne reflectăm mai clar în creația noastră. Creativitatea noastră o ducem în direcția consturirii unei povești despre noi, despre cine suntem noi. Ne creăm astfel povestea vieții noastre, povestea familiei noastre, povestea comunității noastre, povestea țării în care trăim, a umanității și a întregii lumi. Fiecare om are o poveste de împărtășit, un mesaj pe care și-l transmite sieși, dar și celor din jurul lui.

Noi ne creăm în minte o întreagă poveste despre realitatea noastră, iar apoi trăim în ea. Atunci când gândim, noi ne exprimăm în limba pe care o cunoaștem. Povestea noastră include tot ceea ce știm în legătură cu noi, și mă refer aici la ceea ce credem noi că suntem, nu la cei care suntem cu adevărat. Temerile de eșec și de respingere, cauzate de criticism distructiv în copilăria timpurie, sunt cauzele de bază ale celor mai multe motive de nefericire și anxietate în viața adultă. Cuvintele acelea care îți răsună în minte: "Nu pot!" sau "Trebuie!". Ne dorim să facem ceva, dar ne este frică de eșec sau pierderi, sau, dacă nu ne este teamă de pierderi, ne este frică de dezaprobări. Vrem să întreprindem ceva pentru a ne îmbunătăți viața, la serviciu sau acasă, dar ne este teamă că am putea eșua sau că altcineva ne-ar putea critica. Celor mai mulți oameni, temerile le guvernează viețile. Tot ce fac se bazează pe evitarea eșecului sau a criticii. Se gândesc continuu să nu își asume riscuri, în loc să lupte.