

Cuprins

Începuturi / 7

Mulțumiri / 11

CAPITOLUL I Viața în Armonie / 17

1.1 Fericirea are ADN-ul celui care o caută / 17

1.2 În căutarea Armoniei Interioare / 20

1.3 Copilul Interior / 23

1.4 Armonia dintre generații / 26

1.5 În echilibru. Oriunde, între culmile gloriei și abisul deznădejdiei / 27

1.6 Viziunea Holistică, îndrumător către Viața în Armonie / 30

CAPITOLUL II Noțiuni esențiale despre OM / 33

2.1 Cine sîntem? / 34

2.1.1 Inteligența fizică / 39

2.1.2 Inteligența mentală / 41

2.1.3 Inteligența emoțională / 43

2.1.4 Inteligența spirituală / 44

2.2 OMUL Autentic – Autodidact – Viu / 47

2.3 ReDesign de Interior Uman / 50

2.3.1 Trăirea Conștientă / 50

2.3.2 Scânteia Divină / 53

2.3.3 Iubirea / 54

2.3.4 Credința / 54

2.3.5 Conștiința / 56

2.3.6 Educația Ființării Conștiente / 58

2.3.7 Ecuția de Aur a Bunăstării și Prosperității / 60

- 2.3.8 Clipa de Acum / 61
- 2.3.9 Stima de Sine / 64
- 2.3.10 Ego-ul / 66
- 2.3.11 Liberul Arbitru / 68
- 2.3.12 Comunicarea / 70

CAPITOLUL III Zestrea Ancestrală. Comorile din Suflet / 72

CAPITOLUL IV Întoarcerea la Natură și la Naturalețe / 80

- 4.1 Legile Universului / 81
 - 4.1.1 Legea Unității / 82
 - 4.1.2 Legea Echilibrului / 82
 - 4.1.3 Legea Acțiunii și Reacțiunii (Legea Cauzei și Efectului) / 84
- 4.2 Legile Naturii / 85
 - 4.2.1 În Natură Lumina susține Viul / 86
 - 4.2.2 Tot ce este Natural se dezvoltă organic / 87
 - 4.2.3 Natura nu face vreodată ceva împotriva sa / 89
- 4.3 Viul și Veșnicia – Esențele Naturii și ale Omului / 90
- 4.4 Naturalețea ca Stil de Viață / 93

CAPITOLUL V Stilul de Viață Sănătos Holistic / 95

- 5.1 Ce este Stilul de Viață Sănătos? De ce abordare Holistică? / 95
- 5.2 Principiile Stilului de Viață Sănătos Holistic / 97
 - 5.2.1 Fii *Natural* în tot ceea ce faci / 98
 - 5.2.2 Fii *Întreg* în tot ceea ce faci / 100
 - 5.2.3 Fii ambasadorul *Simplității* în tot ceea ce faci / 102
 - 5.2.4 Fii *Echilibrat* în tot ceea ce faci / 104
- 5.3 Obiceiuri zilnice sănătoase / 106
 - 5.3.1 Gândește Sănătos și Clar / 106
 - 5.3.2 A Respira Corect *înseamnă* A Respira Conștient / 107
 - 5.3.3 A te Hidrata *este diferit de* A bea / 110
 - 5.3.4 A te Hrăni *este diferit de* A mânca / 114
 - 5.3.5 A te Odihni *este diferit de* A dormi / 116

- 5.3.6 A te Relaxa *este diferit de A sta* / 118
- 5.3.7 A Face Mișcare *este diferit de A merge* / 120
- 5.3.8 Joacă-te la orice vârstă! / 123
- 5.3.9 A consuma în exces *înseamnă A te consuma în exces* / 124

CAPITOLUL VI Abordări, instrumente și sisteme / 125

- 6.1 Abordarea progresivă a Stilului de Viață Sănătos Holistic / 125
- 6.2 Instrumente pentru implementarea obiceiurilor sănătoase / 126
 - 6.2.1 Voința – comoara instrument / 126
 - 6.2.2 Fișă de monitorizare a obiceiurilor sănătoase / 129
- 6.3 Stilul de Viață Sănătos, un sistem Holistic / 133
- 6.4 Beneficiile Stilului de Viață Sănătos, abordat Holistic / 136

CAPITOLUL VII Energia Vie – Comoara Invizibilă / 138

- 7.1 Ființa Umană – formă de Energie / 138
- 7.2 Energia... de la începuturi / 145
 - 7.2.1 Energia Cerului și a Pământului / 146
 - 7.2.2 Forme de energie în Ființa Umană / 147
 - 7.2.3 Bateriile primordiale / 148
 - 7.2.4 Surse principale de energie a celulei / 150
- 7.3 Vibrația energetică a spațiilor – Feng Shui Tradițional / 151
- 7.4 Energia alimentelor / 154
- 7.5 Vitalitate versus devitalizare / 156
- 7.6 Rezervorul de Energie / 158

Anexa 1 Cele cinci grupe de organe, energiile specifice și legătura dintre ele / 161

Anexa 2 Feng Shui Tradițional / 165

Anexa 3 Programe de evoluție personală, marca *Viața în Armonie* / 167

Bibliografie / 169

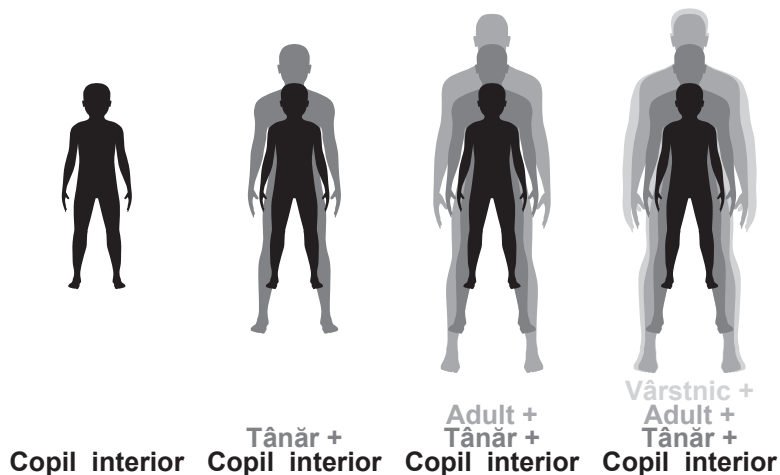
CAPITOLUL I

Viața în Armonie

„Viața nu ne-a fost dată să o trăim oricum, la întâmplare, Viața ne-a fost dată să ne fie o *Bucurie*, o *Încântare* pentru *Întreaga Ființă*.”
Mihaela Raza

1.1 FERICIREA ARE ADN-UL CELUI CARE O CAUTĂ

Există cărți despre nutriție. Cărți despre diverse tipuri de inteligență. Cărți despre exerciții fizice sau despre spiritualitate. Acum ai ocazia să vezi care este legătura dintre ele. Și vei înțelege modul în care această abordare pluridisciplinară te face *Fericit*. Cartea pe care o ții în mână este un ghid complex de transformare personală, ***un Manifest pentru o Viață trăită în Armonie***. Schimbările stilului de viață ne ajută pe fiecare dintre noi să ne percepem altfel decât atunci când tratăm cu indiferență obiceiurile noastre zilnice. Ne simțim mai sănătoși, trăim mai bine și devenim din ce în ce mai fericiți. Dacă rețeta este atât de simplă, atunci de ce nu sîntem cu toții fericiți? Prinși în vârtoarea cotidiană plină de adrenalină, a societății moderne, multora dintre noi nici nu le-a trecut prin cap întrebarea, de altfel simplă, „Ce mă face pe mine fericit?”. Altor, le-a fost dificil să pună cap la cap diversele informații care le-ar fi putut fi de folos și care le-au parvenit de multe ori trunchiat.



*Prezența Copilului Interior
în toate etapele vieții unui OM conștient*

Pentru ca fiecare etapă a vieții să fie completă, trebuie să integrăm etapele anterioare și să păstrăm viu *Copilul Interior*. Integrarea etapelor anterioare înseamnă că fiecare etapă la vremea ei a fost manifestată cât mai natural și mai plener, astfel rămânând activă în interiorul nostru.

- Copil = Copilul Interior
- Tânăr = Copilul Interior + Tânăr
- Adult = Copilul Interior + Tânăr + Adult
- Vârstnic = Copilul Interior + Tânăr + Adult + Vârstnic

Poți spune că ai parcurs viața în modul cel mai frumos și armonios posibil, atunci când prețuiești *Înțelepciunea* primită la naștere, așezată în *Copilul Interior*, o întreții pe parcursul tuturor etapelor și te poți considera *Înțelept* pe deplin în ultima etapă a vieții, desigur fără a face din asta un motiv de mândrie orgolioasă, ci de bucurie a vieții trăite cu rost.

dovadă că trăiești având conștiințele activate. „Când renunț la ceea ce sînt, devin ceea ce aș putea fi”, spunea Lao Tzu, iar asta se poate întâmpla doar având conștiința *Sinelui* trezită.

*A FI se referă la A FI iubire,
A FI Lumină, A FI Armonie!*

2.3.7 ECUAȚIA DE AUR A BUNĂSTĂRII ȘI PROSPERITĂȚII

Societatea actuală construită pe *A Avea*, cu *A FI*, pus undeva la colț și amintit doar în lecțiile de gramatică este complet disfuncțională. *A avea* face parte din întregul vieții, și este un rezultat bun atât timp cât are rolul său bine definit și când vine ca o susținere a vieții dezvoltată holistic, nu ca un tiran acaparator de sănătate, energie sau finanțe.

Forma de bază a *Ecuatiei de Aur a Bunăstării și Prosperității* este cunoscută din vremuri imemorabile, și a fost aplicată de civilizațiile înfloritoare care au existat pe acest Pământ. Ce s-a pierdut pe parcurs, a fost răstălmăcit sau trunchiat, din diverse motive sau interese, vă veți da seama văzând forma ei completă.

Așadar, ecuația de bază este

$$A FI + A FACE = A AVEA$$

A FI îl va susține pe *A Avea*, prin *A Face* cu plăcere în funcție de talentul sau talentele pe care fiecare le are în interiorul său. *A FI* se construiește din interior spre exterior. *A FI* înseamnă să trăiești conștient, să evoluezi încontinuu, iar traiectoria să fie întotdeauna către *Lumină*. Trăind conștient și știind cine ești vei căuta să-ți descoperi și să-ți manifesti talentele și potențialul interior. Astfel vei avea tot ce îți dorești, în toate planurile material, emoțional, mental și spiritual.

Ecuția completă este următoarea:

<i>A FI</i>	+	<i>A FACE</i>	=	<i>A AVEA</i>
(Tu <i>Însuși</i>)		(Ce-ți <i>place</i>)		(<i>Viață Împlinită</i>)
<i>A FIINȚA</i>		<i>CU TALENT</i>		<i>BUNĂSTARE</i> <i>ȘI PROSPERITATE</i>

Schimbarea la nivel de societate vine odată cu schimbarea la nivel de *Ființă*. Asta cere curaj, responsabilitate și multă înțelegere de sine. Dar merităm asta. Încă o dată amintesc, sîntem părți ale aceluiași Întreg și fiecare moment în care ne dedicăm trezirii conștiinței noastre ne aduce mai aproape de ceea ce ne dorim cu toții. De o lume frumoasă, cu oameni buni care trăiesc o *Viață în Armonie*.

2.3.8 CLIPA DE ACUM

Clipa de Acum poate fi percepută doar cu spiritul treaz. Este cea mai frumoasă clipă pe care o putem trăi, pe care o putem simți. *Viața* noastră poate fi o veșnicie de astfel de clipe. *Ființa* se poate manifesta plenar doar în *Clipa de Acum*, în *Prezentul* pe care-l accesăm atunci când sîntem complet deschiși către interiorul nostru. Conectarea *Sinelui* la *Clipa de Acum* descătușează orice constrângere temporală sau de alt fel. În orice alt moment, în afară de *Prezent*, se manifestă altcineva – *Sinele* fals, construit de minte și care este alimentat de trecut sau de viitor. *Clipa de Acum* este singura expresia vie a *Prezentului*, a smulgerii conștiinței din capcana timpului.

Orice ne vine în minte din trecut sau din viitor ne aruncă înapoi în încătușarea acestor iluzii, a amprentelor de memorie pe care le accesăm când ne lăsăm invadați de trecut sau a proiecțiilor minții atunci când ne imaginăm ce va fi în viitor.

„Povara din ce în ce mai grea a timpului s-a acumulat în mintea umană. Toți oamenii suferă din cauza acestei poveri, dar continuă să-i adauge câte puțin, în fiecare moment, ori de câte ori ignoră sau neagă acest prețios *Prezent* sau îl reduc la un mijloc pentru atingerea

unui obiectiv viitor, care există numai în mintea lor, niciodată în realitate”, exprimă foarte tranșant Eckhart Tolle, în *Puterea Prezentului*, *Adevărul* despre realitatea zilelor noastre, despre fuga de prezent și ascunderea în trecut sau viitor.

Profunzimea percepției realității înconjurătoare se poate realiza doar în *Clipa de Acum*, doar *Acum* și *Aici* ne conectăm la *Lumină*, la *Culoare*, la *Viață*, la *Iubire*, la *Dumnezeu*, pentru că toate acestea sînt manifestările *Divinului* prin noi, pentru noi.

*Clipa de Acum este Activator al Viului din noi,
doar ea hrănește Viul!*

*Trecutul sau Viitorul sînt dezactivatori ai Viului din noi,
ne țin în stare de amorțeală sau de uitare!*

Orice altă manifestare sau modalitate de abordare a vieții în afară de *Prezent* v-ar propune *ego*-ul, refuzați să o îmbrățișați pentru că este echivalentul înotului împotriva curentului, împotriva curgerii firești a vieții. Să te lași cu încredere în brațele *Prezentului*, să te bucuri plenar de toate manifestările sale este firesc și poate dura o *Veșnicie*. Să te situezi mental în trecut sau în viitor este doar o iluzie și te deconectează de la *Prezent*.

*Atenția menținută în Prezent înseamnă
atenția îndreptată asupra Viului, a Vieții.
Adevărata Cunoaștere Profundă și Autentică
o putem percepe doar în prezența Viului!*

Această cunoaștere desprinsă din dimensiunea atemporală a *Prezentului* *Viu* hrănește *Ființa* în integralitatea sa, conține *Iubire* și *Respect* profund pentru tot ceea ce există. Despre această cunoaștere mintea nu știe nimic pentru că este mai presus decât limitările minții. O poezie minunată a marelui nostru român Mihai Eminescu, prea

și patru litri pe zi. Puteți îmbunătăți calitatea apei aplicând una din tehnicile de mai sus.

5.3.4 A TE HRĂNI este diferit de A MÂNCA

După respirație și hidratare, hrănirea este următorul aspect ca importanță pentru echilibrul și bunăstarea organismului. Discutăm pe larg în primul capitol al celui de-al doilea volum, despre importanța abordării holistice a nutriției. Aici vreau să subliniez cât este de important să conștientizăm diferența între a te hrăni și a mânca, și între hrănitor și comestibil. Într-o epocă a vitezei, o viteză nereală însă, indusă și nefolositoare, actul hrănirii a fost redus treptat la satisfacerea unui instinct bazal, însoțită de lipsa discernământului.

Senzația de foame, adeseori stimulată artificial de potențiatori chimici de miros și de gust și, bineînțeles, de mesajele subliminale ale reclamelor, răspunde la stimuli falși și pornește întregul proces digestiv, indiferent că avem sau nu nevoie de hrană în acel moment. Ignoranța cu care este tratat procesul de hrănire marchează toate aspectele Ființei de la modul de gândire, care, apoi, se reflectă în emoții, la modificări ale corpului fizic și plafonări ale spiritului. Măncăm orice, la întâmplare, în orice condiții și stări, reducând acest act la simpla „balotare” a unor bucăți de ceva, care să umple stomacul, să alunge foamea și să ne dea o senzație de satisfacție. Satisfacție iluzorie și superficială. Produsele procesate industrial sau cele de la fast food-uri, pline de chimicale, care modifică gustul, culoarea, mirosul, fără urmă de energie vie în ele, stârnesc doar procesul de digestie, dar elementele nutritive așteptate nu apar. Cu cât mâncăm mai des, cu atât senzația de foame se reinstalează mai rapid și sîntem tentați să mai gustăm câte ceva, fără să ne gândim la calitatea alimentelor pe care le ingerăm sau la faptul că această stare de foame devine deja haotică.

Lucruri simple și benefice, care țin, în primul rând, de conștientizarea că fiecare dintre noi este răspunzător de calitatea vieții sale prin calitatea energiei cu care își susține viața în fiecare etapă. Celulele noastre hrănite corespunzător și susținute cu energie vitală, prin conștiințele lor unificate, slujesc scopului nostru de a evolua conștient în această existență.

7.2.3 BATERIILE PRIMORDIALE

„*Trupul este Templul Vieții. Energia este Forța Vieții. Spiritul este Guvernatorul Vieții.* Dacă unul dintre ele este în dezechilibru, toate trei vor avea de suferit. Când spiritul preia comanda, trupul îl urmează în mod natural, energia curge, iar acesta este modul firesc de manifestare.”

După naștere, în oricare din activitățile pe care le desfășurăm, în permanență ne situăm între *Cer și Pământ*. Că ne jucăm, mergem la școală, dansăm, ne hrănim, iubim sau lucrăm, ne aflăm în clădiri sau în *Natură*, la nivelul mării sau în vârful muntelui, viețuim între *Cer și Pământ*. Când *Ființa* noastră este echilibrată, în conexiune cu Natura și cu tot ce este natural, energiile *Cerului și Pământului* curg prin noi, ne hrănesc, ne energizează și ne dau o stare interioară foarte bună. Când există dizarmonii în unele dintre corpurile noastre, acestea se manifestă ca blocaje la nivelul corpului energetic și simptome la nivelul corpului fizic, iar ele se produc din cauza ignoranței și a stilului de viață haotic. Astfel percepem fizic schimbările de vreme, presiunea atmosferică, umezeala excesivă și alte manifestări care ne atenționează că nu mai sîntem canale curate și echilibrate. Doar trăind conștient ne conectăm eficient la sursele de energii benefice din noi și din jurul nostru. Termenul de baterie este ultracunoscut și folosit în tehnică, dar și pentru a defini starea noastră la un moment dat.