

LBRIS

We know
books

Alina Popa

Puterea echilibrului

Pași spre vindecare

LETRAS
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPA, ALINA

Puterea echilibrului: pași spre vindecare / Alina Popa

—Snagov : Letras, 2023

ISBN 978-606-071-987-8

159.9

ISBN eBook ePUB: 978-606-071-932-8

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului.

Copyright 2023, Alina Popa

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii, pe mail:

edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

Cuprins

Cuvânt de început	9
CAPITOLUL 1. ENERGIA FIZICĂ	19
1.1 Corpul Energetic	19
1.2 Conștiența. Cele 5 simțuri.....	31
1.3 Rănile Emoționale.....	38
1.3.1 Rana de Respingere	38
1.3.2 Rana de abandon	41
1.3.3 Rana de umilire	43
1.3.4 Rana de trădare	46
1.3.5 Rana de nedreptate	48
1.4 Hrănirea.....	52
1.5 Greutatea	53
1.6 Sexualitatea	54
1.7 Evitați excesul de « sare, zahar și grăsimi »	59
CAPITOLUL 2. ENERGIA MENTALĂ	63
2.1 Efectul Pygmalion.....	67
2.2 Creierul Triun.....	69
2.3 Elefantul și Călărețul.....	71

2.4 Conștient. Subconștient. Inconștient.....	73
2.5 Memoria.....	79
2.6 Mentalitate rigidă sau flexibilă.....	80
2.7 Poți învăța un câine bătrân trucuri noi (neuroplasticitatea).....	82
2.8 Arhitectura Personalității	83
2.9 VAKOG – sistemul de reprezentare.....	85
2.9.1 Vizual	87
2.9.2 Auditiv.....	88
2.9.3 Kinestezie.....	89
2.9.4 AD – auditiv-digital.....	90
2.10 Comunicarea	94
2.11 Calmul Mental.....	96
2.12 Dă-i calului niște mere.....	97
2.13 Mai râdem și noi? Chimicalele fericirii	99
2.14 Filtrele	100
2.15 Credințele limitative.....	106
2.16 Obiceiurile.....	111
2.17 Mecanismele defensive.....	113
2.18 Ideea de fericire (din creier).....	115
2.19 Binele și Raul.....	116
2.20 Marele Ego.....	118
2.21 Cine este stăpânul tău?.....	119
2.22 Pentru o minte sănătoasă.....	121

CAPITOLUL 3. ECHILIBRUL EMOȚIONAL	123
3.1 Femeia și bărbatul.....	125
3.1.1 Femeia	125
3.1.2 Arhetipuri feminine	129
3.2 Bărbații – Arhetipuri	134
3.2.1 Copilul Divin.....	135
3.2.2 Copilul Precoce	137
3.3 Iubirea	147
3.4 Cele 7 stadii ale iubirii	150
3.5 Limbajele iubirii.....	151
3.6 Relațiile	152
3.6.1 Tulburări de personalitate	154
3.6.2 Psihopatia	164
3.6.3 Tulburarea Borderline	176
3.6.4 Tulburarea Histrionică.....	182
3.7 De ce atragi bărbați/femei care nu vor să se implice într-o relație?.....	195
3.8 Nu căuta iubirea imposibilă!.....	196
3.9 Mesajele ascunse din spatele emoțiilor negative	200
3.9.1 Rana emoțională.....	203
3.9.2 Mânia	204
3.9.3 Sentimentul de frică	205
3.9.4 Sentimentul de singurătate	205
3.9.5 Lipsa valorizării personale	206
3.9.6 Invidia	207

UBRIS | We know books

3.10 Vinovăția și Rușinea.....	207
3.11 Stima și Respectul de Sine.....	213
3.12 Asertivitatea	216
3.13 Pentru a-l despovăra pe Atlas.....	222
3.14 Renunță!.....	224
3.15. Frica si Obstacolul	228
Încheiere.....	231
Bibliografie	235

ENERGIA FIZICĂ**1.1 Corpul Energetic**

Lipsa de energie este semnalul dat de corp și de subconștient pentru a te avertiza că în prezent acționezi, gândești și trăiești într-un mod care nu îți este benefic. De aceea, îți lipsește entuziasmul, pofta de viață, bucuria de a trăi și în special motivația.

A-ți folosi energia într-un mod neadecvat, te poate conduce de asemenea la un dezechilibru.

Corpul nostru fizic este înconjurat de un alt corp subtil, numit câmp energetic, compus din deja faimoasele chakre (trebuie să fim în ton cu moda și să scriem și despre ele, să știi ca sunt pe bune și chiar funcționează când știi cum să le faci să lucreze pentru tine și nu împotriva ta).

Ce sunt acestea, care este mesajul din spate și cum putem să lucrăm și să ne ajutăm de ele, vom detalia curând.

Cele 7 puncte energetice sunt situate între baza coloanei vertebrale și vârful capului, precum imaginea alăturată:

Ce acțiuni poți lua chiar acum pentru a te simți în siguranță?

LBRIS

We know
books

Nivelul 2

Cel de-al doilea nivel este centrul sacru. Este situat în spatele organelor sexuale, între pubis și ombilic. Acesta este centrul care generează energie și putere de a-ți construi viața așa cum vrei tu. Această energie este folosită și pentru activitățile sexuale. Reproducerea este scopul de bază al acestora. Acest nivel îl afectează și pe cel al gâtului, centrul creativității. Când centrul sacru este prea activ, energia este prea multă sau nu este suficient de concentrată, glandele sexuale și gâtul pot fi afectate. Această energie este folosită prin orice activitate sexuală sau când resimți ură, invidie, furie, orgoliu, gelozie, egoism și posesivitate. Dacă astfel de momente, în care resimți stările de mai sus sunt dese în viața ta, înseamnă că vrei să ai mai multă putere asupra celorlalți. Îți scazi astfel energia pentru activitățile sexuale și pentru creativitate. Se poate manifesta și prin dureri în zona abdomenului.

Te sfătuiesc să înveți să-ți temperezi orgoliul și ai să vezi cum o mare energie creatoare se va elibera și te va ajuta să-ți dezvolti talentele și calitățile. De asemeni, viața ta sexuală se va îmbunătăți.

Fă o listă cu emoțiile negative pe care le resimți acum și fă exercițiul pe care o să ți-l propun la sfârșitul acestui capitol.

Nivelul 3

Este situat între buric și inimă. Acesta este centrul emoțiilor și al dorințelor. Când trăiești emoții puternice sau ai dorințe pe care le lași deranjate de aceste emoții, fără să le exprimi, blochezi acest centru de energie. Astfel, devii blocat și incapabil să mai poți simți sau manifesta ceea ce îți dorești cu adevărat și ceea ce te face să tresalți de bucurie. De fiecare dată când simți vinovăție, dezamăgire, agresivitate sau durere, îți blochezi puțin câte puțin acest centru magic. Ca o comoară plină de aur, o închizi și arunci cheia în hăul durerii. Ai probleme cu stomacul, fierea, splina, ficat, pancreas? Acestea sunt afectate tocmai din această cauză.

Imaginează-ți că ești în locul persoanei în ambele situații și răspunde la întrebarea : « Ce fac, ce gândesc, ce simt când fac... :

Pentru ce nu îmi place :

Pentru ce îmi place:

Care crezi că sunt elemente cu care intri în raport cu această persoană și ce elemente noi poți aduce pentru a stabili o legătură mai profundă și mai calitativă:

Nivelul 4

Centrul cardiac este situat în regiunea inimii. Este un centru foarte important, sursa iubirii și a compasiunii. Influențează glanda timus care ajută la imunizarea organismului în fața bolilor. Blocarea inimii se produce din prea multă energie alocată mentalului și emoțiilor. Cu cât învățăm noțiunea de responsabilitate în controlul emoțiilor, în compasiune și iubirea față de oameni, energia din cele 3 centre menționate anterior va circula lin către inimă și astfel ajungem să simțim mai autentic, să ne detașăm de drame existențiale și să reușim să manifestăm și să obținem ceea ce ne dorim în viață.

Nivelul 5

Acest centru este situat în jurul gâtului. Acest centru influențează glanda tiroidă, care la rândul ei afectează întreg sistemul nervos, metabolismul, controlul muscular și căldura corpului.

Acesta este centrul creativității și al expresivității. Dacă nivelul tău de creație nu este suficient de mult exploatat în viața de zi cu zi, îți vei folosi energia într-un mod neadecvat. Te doare gâtul, ai laringită sau probleme cu vocea? Acestea sunt semnale că energia ta nu este consumată util. Pentru a face acest centru să funcționeze mai bine și energia să curgă mai armonios, exprimă-ți mai mult latura creativă. Desenează, pictează, cântă, dansează, fă ceva ce te va ajuta să-ți stimulezi creativitatea. Aprofundează acest lucru, căci cu cât înveți să te exprimi mai autentic și mai liber de constrângeri, cu atât vei fi mai aproape de tine, cel real. Rămâi autentic în exprimare, în acțiuni, în gânduri. Fă eforturi în fiecare zi și vei fi recompensat.

În altă ordine de idei, acest centru mai este numit și centrul eliberării. Dă-ți voie să fii cu adevărat cine știi că ești, iubește cu

inima, exprimă-te fără constrângeri, frică și limitări și vei vedea ce miracole vei găsi în drumul tău spre ultimele două puncte energetice. Cele care te vor duce mai aproape de experiența lui EU SUNT.

Nivelul 6

Acesta se găsește deasupra nasului, între arcada sprâncenelor și ajută la dezvoltarea celui de-al treilea ochi. Este sursa darurilor, a puterilor paranormale, a clarviziunii vizuale și auditive, sau o mai putem numi dezvoltarea intuiției. Principala sa funcție constă în dezvoltarea autentică a individualității omului. Dacă vrei să îți dezvolți individualitatea, autenticitatea și unicitatea, pune asta în practică. Dacă rămâi doar la nivelul inferior (primele trei puncte energetice) îți vei dezvolta doar personalitatea. Noi suntem unici, trebuie doar să ne reamintim asta, să redevenim conștienți, iar prin aceste rânduri vreau să-ți dau calea către acest lucru minunat, și anume conștiința. Dacă vrei să devii propriul tău stăpân, este necesar să te iei înapoi de unde te-ai dat, să încetezi să mai copiezi modele și tipare învățate și să înveți să te crezi și să te dezvolți pe tine. Cel adevărat!

Nivelul 7

Iată-ne ajunși la cel mai sublim. Centrul situat deasupra capului, triunghiul, forma perfectă, Divinitatea. La acest nivel a ajuns Iisus, Buddha, Ghandi, Einstein, Leonardo da Vinci, etc., adevărații și Marii Maeștri care s-au creat și au învățat sa-și fluidizeze energia. Și tu poți să faci asta, învață, dezvoltă-te și creează. Învață, câștigă și returnează. Acestea să-ți fie principiile. Când acest centru este dezvoltat la maxim, vei putea trai experiența lui "eu sunt", este uniunea totală cu Dumnezeu, acceptarea supremă a dumnezeului din tine. Amintește-ți de cuvintele lui Iisus : Eu sunt cel ce sunt.