

# LBRIS

We know  
books

Colecția Practic – Dezvoltare personală

Lector: Nicoleta Arsenie

Tehnoredactor: Carmen Dumitrescu

Coperta: Dan Andrei Paraschiv, Florin Afloarei

Editura EUROPRESS GROUP

O.P. 22, C.P. 113, București, 014780

Tel./Fax.: 021-2125692; Tel.: 021-3106618

Comenzi carte prin poștă:

Tel.: 021-2125692

E-mail: [office@europress.ro](mailto:office@europress.ro)

[www.europress.ro](http://www.europress.ro)

© Editura EuroPress Group

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KAIRA

Jurnal de vindecare / Kaira. - București : EuroPress Group, 2023

ISBN 978-606-668-299-2

159.9

KAIRA

# Jurnal de vindecare



București, 2023

Tu ești praf de stele, în timp ce întreg Universul îți ține spatele. Ești protejat. Ești susținut. Ești iubit. Ești nemărginit. Ești infinit. Toate stelele dansează pentru fericirea ta. Soarele întreg strălucește ca să te putem vedea. Așa că tu, te rog, să nu rămâi ascuns. Iar Luna își trimite razele prin ferestre doar ca să te poată proteja în fiecare noapte. Nu există nimic ce tu nu poți face. Nimic nu poate sta în drumul tău. Nimic nu-ți poate stinge focul. Nimeni și nimic, cu excepția ta. Iar din momentul în care ai decis să te alegi pe tine, nu există munte suficient de înalt sau oceane suficient de adânci care să îți oprească drumul.

Și, te rog, să nu uiți niciodată acest lucru!

## Cuprins

Cuvânt-înainte .....	7
Mulțumiri .....	9

### INTRODUCERE

Sunt aici.....	11
Toate au un sens – mai ales împreună – .....	27
Minte, trup, suflet.....	40

### MINTEA

Capitolul 1. Amintește-ți cine ești .....	45
Capitolul 2. Fă cunoștință cu rădăcinile tale .....	51
Capitolul 3. Reconectează-te cu copilul tău interior ...	65
Capitolul 4. Nu poți controla exteriorul.....	77
Capitolul 5. Vindecă-ți traumele.....	88
Capitolul 6. Emoțiile.....	99
Capitolul 7. Anxietatea și depresia.....	110
Capitolul 8. Iertarea .....	131

### TRUPUL

Capitolul 9. Vindecăm sau doar mascăm?.....	148
Capitolul 10. Cauzele subtile ale îmbolnăvirii .....	169
Capitolul 11. Cunoaște-ți corpul .....	180

Capitolul 12. Alergiile și intoleranțele.....	194
Capitolul 13. Detoxifierea organismului .....	200
Capitolul 14. Respirația, somnul, mișcarea .....	211

### SPIRITUL

Capitolul 15. Fă cunoștință cu necunoscutul .....	229
Capitolul 16. Cele 7 corpuri.....	248
Capitolul 17. Chakrele.....	262
Capitolul 18. Culorile.....	276
Capitolul 19. Aromaterapia și fumigațiile.....	282
Capitolul 20. Tarotul și cărțile oracol .....	291
Capitolul 21. Cristalele.....	301
Capitolul 22. Karma .....	315

## INTRODUCERE

## Sunt aici

Simt că m-am născut din nou. Dar de data aceasta, cu o înțelegere mult mai profundă a acestui joc de cuvinte. Pentru că *este* un intrigant joc de cuvinte. Fii atent și tu cum sună – *m-am născut!* Un pic nefiresc, aș putea spune. Pentru că, în mod normal, *m-a* cam *născut* mama. Iar eu, cu ochii închiși, disperați poate după o pereche de ochelari de soare Polaroid de calitate care să mă mai ferească de primele raze de lumină, evident mult prea puternice pentru mine după cele nouă luni de hibernare, am ieșit ca popândăul să mă bucur de viață. Fără să știu ce-i viața sau dacă am cerut așa ceva. Poate trebuie să fac ceva anume sau, în primul rând, să aflu dacă e ceva aici de care aș putea să mă bucur. Ca și cum aș fi intrat într-o cursă pe care ar trebui s-o câștig? Dar nu-ți spune nimeni nici care-i jocul, nici care-s regulile? N-ai nici indicii și, câteodată, nici chef de aventuri? Mai ales dacă te-a și împins cineva cu forța pe terenul de joacă. La propriu... Dar acum ce să-i faci? Știi vorba aceea – *ai intrat în horă, tre' să joci*. Și uite așa, începi să dai din sandale.

Dar acum simt, la propriu, că *m-am născut*. Eu pe mine. Pe cât de ciudat sună, pe atât de mult sens are.

Sună plin de viață, plin de speranță și vine la pachet cu asumare și curaj. Dacă în momentul în care m-a născut mama am venit pe lume plină de confuzie, strâmbând din nas și din sprâncene, acum vin plină de curaj, lămurită și asumată. Știu cine sunt și ce caut aici. Știu ce daruri am și ce vreau să fac cu ele. Știu câte ceva despre oameni, și mai știu câte ceva despre experiențele cu ei. Știu despre iubire și dezamăgire. Știu despre frică. Tristețe. Sau chiar furie. Știu despre experiențe bune și mai știu și despre lecții. Știu despre superputerile mele și chiar și despre superputerile tale câte ceva. Știu despre mine. Și știu că mai am multe de aflat. Fără să mă mai sperie o secundă acest lucru.

*Da, mama m-a născut la 9 luni, iar eu m-am născut la 30 de ani.*

Dar să începem cu începutul. Pe 18 iunie 1991, undeva pe la orele dimineții, am apărut și eu în peisaj. Cu forța. Pentru că, din ce mi s-au povestit, nu prea voiam să ies. Mi-era bine acolo și, cel mai probabil, nu aveam chef. Ce mai conta că mama avea gleznele umflate, nervii întinși la maxim, iar termenul trecuse de ceva timp. Unde ne grăbeam cu toții? Eu, probabil, plănuiam să îmi fac vreun fel de intrare spectaculoasă, pe la optsprezece ani și-un pic. Până atunci, încă mai trăgeam să-mi fac somnul de frumusețe. Cu toate că și aici ar fi un mare semn de întrebare pentru că numai de dormit pare că nu mi-a ars mie în cele nouă luni. Dacă și tu ești de sex feminin, dar ai tăi au crezut pe tot parcursul sarcinii că ești un fotbalist de liga întâi pregătit pentru o carieră sclipitoare pe teren, mâna sus. Cu siguranță, acesta a fost și cazul meu. Mare le-a fost șocul când au aflat că și un „pui gingaș” de fetiță poate fi la fel de zbuciumat. Așadar, nu prea cred că a fost vorba despre dormit, ci despre intimitate. Un fel de afinitate către

petreceri private? Sau poate mă antrenam deja pentru autoizolarea ce avea să intre în viețile fiecăruia dintre noi trei decenii mai târziu? Ori intuiam, prin intermediul celor cinci simțuri ale gazdei mele, că lumea nu va fi un loc chiar atât de sigur sau de primitiv și începeam să lucrez vertiginos la niște bariere zdravene? Și au ajuns atât de zdravene până m-au condus la izolare absolută? În orice caz, decizia mea de a alege mai mult *me time* și de a-mi întârzia venirea printre oameni sună, într-adevăr, a ceva ce aș fi făcut eu. Pentru că este un comportament pe care începusem să-l repun în practică douăzeci și cinci de ani mai târziu. Dar să revenim la momentul în care viața m-a scos afară din zona de confort pentru prima dată. Ah... ce amintiri!

Când am ieșit din submarin, mi s-a spus că nu am plâns deloc. Mă, să fie! De atunci să fi avut eu probleme cu a-mi exprima emoțiile sau stările interioare? Dar nu am reclamații, pentru că am fost înzestrată cu alte valențe importante care mi-au asigurat supraviețuirea și mi-au fost în permanență de folos. Cum ar fi curiozitatea. De când mă știu, monotonia m-a speriat mai tare decât neprevăzutul. Chiar dacă îmi tremurau toate zambilele și gladiolele, pășeam mereu înainte. De ce? Pentru că mă rodea, mă-nghimpa, de-a dreptul, **CURIOZITATEA**. Și, cu siguranță, așa a fost și atunci. Am strâmbat din nas, probabil am oftat, dând ochii peste cap și, cu siguranță, am și simțit nervii prezenți la marele eveniment și disconfortul creat de diferența de temperatură. Însă când am văzut două mâini de muritor îmbrăcat în alb cum mă ridicau spre tavan și câteva perechi de ochi bulbucați de uimire care se uitau la fata-fotbalist de liga întâi, ce să mai? Toate rele să se spele, cele bune să se-adune! Eram intrigată la maxim. Ce forme, ce contur, cu culori, ce creaturi. Ceva, într-adevăr, demn de atenția mea. Așa că

n-am plâns și nici n-a existat vreo moacă schimonosită în peisaj. Cel puțin nu a mea. Mama s-a pus la binemeritatul somn după cele nouă luni de tumult interior, la propriu. Iar eu am mers în cameră cu gașca mare de urlători. Încă le mai zic așa nou-născuților. Urlători. Fix ca scrisorile zburătoare pe care le primea Ron Weasley de la mama lui când făcea boacăne la Hogwarts. Urlători.

Și acela a fost momentul în care m-a luat tata în primire pentru prima dată. Mă rog, prin geam. Și știi povestea pe de rost, pentru că mi-a spus-o de nenumărate ori:

*Anca, prima dată când te-am văzut eram de-a dreptul jenat. M-ai făcut să mă simt foarte inconfortabil.*

Grozav început, nu-i așa?

*Dintr-o cameră plină de copii, am știut imediat care ești tu. Erai singura care nu plângea. Asistenta mi te-a adus la geam, iar lucrurile care mi-au ieșit cel mai mult în evidență la tine au fost faptul că aveai deja părul des și negru ca abanosul, iar ochii îi aveai aproape violet. Din clipa în care m-ai văzut, tot ce ai făcut a fost să mă fixezi și să mă măsoari cu privirea. Ba de sus în jos, ba de jos în sus. Chiar ușor încruntată așa, mi-ai dat impresia că, dacă ai fi vorbit, primele cuvinte ar fi fost probabil: „Dar tu cine ești? Ce-i cu tine pe aici?” Serios îți spun că m-am simțit tare incomod.*

Mereu îl ascult cu drag pe tata și râdem la povestea asta. Părea că, deși, poate, am venit pe lume confuză, eram însă pregătită și curioasă. Cu o ușoară întârziere ca să am parte de mai multă admirație, și pare că am fost sursa de inspirație, zece ani mai târziu, pentru replica lui Julie Andrews din *The Princess Diaries: A queen is never late. Everyone else is simply early*. Sunt șanse mici, dar merită luate în considerare.

Mi-ar fi plăcut să am o poză cu mine de-atunci. De preferat, color. Serios acum, ochii violet? Albastru am mai auzit. Ochi căprui, la fel, bifat. Dar violet?! Am zis că a avut tata halucinații. Dar nu, și versiunea mamei era aceeași. Păr negru, ochii mari, clari „și violet”. Apoi s-au transformat în ochi căprui, „ca la șiori”, și au prins nuanțe de verde, „ca la broscoi”. Descrierile aparțineau sută la sută mamei mele, care a avut un talent nemaivăzut în a mă face să mă simt... hai să spunem, specială. Acum câțiva ani, după ce mi-am descoperit pasiunea pentru corpurile subtile ale omului, pentru tot ce înseamnă energie, am aflat că unul dintre așii mei din mânecă în funcție de zodie și chakre este Ajna, al treilea ochi. Se traduce prin *eu știu*, prin puterea intuiției, puterea prin cunoaștere și este, totodată, o parte predominantă din culoarea aurei mele. Și cum ochii sunt oglinda sufletului, explicația era una simplă – radiam. Și puteai să-mi vezi acest lucru în privire. De aceea nici nu mă mai miră faptul că, în momentul în care m-am rătăcit pe ale vieții drumuri, una dintre luptele mele primordiale a fost aceea de a-mi readuce acea sclipire în ochi care pălise din cauza anxietăților, confuziilor sau durerilor simțite în mod repetat. Să am din nou *ochii vii* (o expresie pe care o ador pur și simplu) a fost unul dintre lucrurile pentru care am luptat foarte mult. Stai, ce? Chakre predominante în funcție de zodie? Dacă eram într-un vlog îți spuneam să dai direct la minutul 17:35, dar acum, ce să fac, va trebui să citești toată cartea din scoarță-n scoarță ca să afli despre ce este vorba. Fără să mai dai Like, Share sau Subscribe. Mișto, nu? Oldschool.

Da, așa a început totul. Iar de când m-a născut mama și până m-am născut eu, oh, Doamne – ce roller-coaster... Ce nebunie... Sau ceva, cel puțin, aflat la marginea nebuniei. Nu constant, nu mereu conștientizat, însă

deseori undeva, pe margine. Chiar dacă ar fi vorba despre propriile alegeri, despre visuri sau despre drumurile pe care m-a mai condus viața. Valabil dacă am vorbi și despre fericiri sau neajunsuri, emoții, iubiri, dezamăgiri, lecții, euforii sau greșeli. Doamne, câte greșeli! Dar și câte alegeri pur bazate pe intuiție care mi-au salvat viitorul, cariera și, nu de puține ori, viața. Sună dramatic pentru că este dramatic. Dar departe de a fi exagerat. Un adevărat cumul de experiențe, un tumult. Ceva ce a părut, poate, un simplu noroc de cele mai multe ori sau ceva ce a părut a fi mâna destinului. Dar acum știu că totul a fost scris în ADN-ul meu, în rădăcinile mele, în neamul meu, în aura mea, în sângele meu. Totul ar fi putut prinde un contur încă și mai puternic dacă aș fi ales să rămân dezinformată. Dar acum știu că totul a fost doar o pistă de lansare. Destinul nu este nimic altceva decât urmarea inconstientă a unor tipare comportamentale adânc înrădăcinate în omul încă plin de frici, plin de traume sau de loialități inconstiente față de neamul său. Am aflat că „dezbrăcarea” de ele și regăsirea Eului interior te ajută să îți iei viața în propriile mâini și să preiei controlul asupra deciziilor care, cu adevărat, îți aparțin. Ție. Asupra destinului tău. Nu mai urmezi ceea ce ți-a fost ție scris în stele, ci începi să-ți scrii tu singur povestea.

Dar avem timp să le luam pe toate în ordine. Știu că am trecut de la „Like, Share, Subscribe” la noțiuni despre ADN și informații transgeneraționale. Este ca și cum am fi trecut de la grădiniță la doctorat. Dar promit să fie prima și ultima tranziție atât de bruscă din această carte. Ceea ce vreau să spun este că procesul de vindecare te transformă. Te aduce de la „mersul de-a bușilea” la a-ți întinde aripile să zbori. La a-ți găsi combustibilul să te lansezi în spațiu. (Bine, doar metaforic.

Asta dacă nu țintești spre NASA. Atunci s-ar putea să ți se aplice la propriu. Doar să ai grijă pe unde parchezi și să ne trimiți și nouă poze de acolo.) Pentru noi, însă, restul pământenilor extraordinari, voiam doar să punctez intensitatea evoluției pe care o poți avea – de la sărac cu Duhul la propriul tău Dumnezeu. Și aici nu mai este nimic metaforic.

Pe mine, îți spun sincer, procesul de vindecare, regăsire, reconstruire – numește-l cum vrei tu – m-a lăsat cu doi piteni. Dar cu foarte multe frunzițe în creștere. Mulți mugurași și multe mlădițe noi. Iar după ce m-am lăsat descoperită de câțiva fluturași și de câteva albine, de acolo nu am mai putut decât să înfloresc. În culorile pe care le-am vrut. Mi-am ales și forma petalelor, și numărul lor. Mi-am ales parfumul. Mi-am ales autenticitatea. Pentru că într-o livadă plină cu flori, în care multe dintre ele sunt aproape identice, în care altele aleg să nu înflorească oricât le-ai uda, în care unele se feresc de soare sau se poziționează exclusiv în funcție de mișcările acestuia, într-o livadă în care altele sunt neglijate ori mâncate de tot felul de paraziți tocmai de la rădăcini, într-o livadă în care unele flori abia supraviețuiesc în ghivece, eu am ales diferit. Am ales să-mi cresc rădăcinile puternice până la pânza freatică. Am ales să-mi accept unicitatea de floare rară ca fiind superputerea mea, cu toate că unii trecători se mai și minunează atunci când mă privesc. Am ales să îmbrățisez și să văd frumusețea din fiecare anotimp. Chiar dacă iernile mă mai trimit la hibernat din când în când.

Într-adevăr, un proces de autocunoaștere, un proces de vindecare a copilului interior sau de înțelegere a corpului tău, de înțelegere a mașinăriei care-ți poartă pașii în această lume pentru a-ți putea tu îndeplini misiunile

sufletului poate fi dur. Poate fi înfricoșător câteodată. Poate să-ți anuleze tot ceea ce știai până atunci ca să te poată pregăti pentru o variantă mai bună. Sau după cum ar spune unii, versiunea 5D, pentru că 3D e overrated. Un astfel de proces te poate scoate din zona ta de confort de zeci de ori, te poate frustra și poate da cu tine de pământ de câteva ori bune înainte de a putea să zbori cu adevărat măcar o dată. Dar merită! Toate acestea pentru a afla cine ești? Pentru a ști de unde vii și încotro te îndrepti? Toate pentru a-ți recâștiga libertatea și controlul asupra propriei vieți? Pentru a trăi la adevăratul tău potențial? Pentru a-ți putea urma adevăratele tale pasiuni? Toate acestea pentru a-ți cunoaște inima și pentru a te reconecta cu una dintre superputerile tale – intuiția? Toate pentru a nu mai supraviețui, ci pentru a începe să trăiești cu adevărat? Da, MERITĂ.

Nu știi în ce crezi tu. Și nici nu trebuie să crezi în ceea ce cred eu. Pentru că eu cred în mine și în Dumnezeu. Mulți îl mai numesc Univers, Cosmos, conștiință colectivă și așa mai departe. Alții cred în Iisus, Buddha, Mohamed. Alții cred în flori sau animale. Iar alții nu cred în nimic. Dar eu tot aș numi-o un fel de credință: în necredință. Poate se bazează strict pe propriul intelect și cred doar în fizică sau demonstrații științifice. Cred mai mult în fapte decât în promisiuni. Consider că este un mod foarte safe de a trăi. Iar din perspectiva mea, este și un punct de plecare excelent. Să te bazezi pe tine. Cumva, are sens. Pentru că dacă n-ai intrat decât în contact cu partea fizică din tine, este și normal să nu știi ce putere sălășluiește în interiorul tău, așteptând din clipă în clipă să fie descătușată. Este normal să nu fii conștient de faptul că în fiecare dimineață, atunci când soarele răsare, acesta este un semn că totul în Cosmos

se află într-un echilibru perfect. Soarele stă la locul lui, Pământul, Luna, planetele și restul galaxiilor se află toate la locul lor, respectând cuminiți legile gravitației, magnetismul și alte axiome. Aceleași legi, aplicabile lor, se aplică și aici, pe Pământ. Ți se aplică și ție, exteriorului, dar și interiorului tău. Exceptând momentele în care trebuie să faci un efort pentru a-ți regla respirația după douăzeci de minute de cardio sau după o sperietură zdravănă, nu cred că porți tu grijă conștientă reflexului inconștient de a respira. Nu cred că te ocupi tu personal de numărul bătăilor pe minut ale inimii tale. Și nu cred că stă în capacitatea ta conștientă de a da naștere unor celule noi sau de a multiplica numărul de bacterii bune din intestinul tău pentru a-ți crea un sistem imunitar mai eficace. Tu ai deadline-uri la job, ai de cucerit lumea, ai să te certî sau să te împaci cu fostul sau cu fosta, ai de gătit, ai de mâncat și de băut, ai de ieșit la distracții sau ai de gestionat emoții. Toate cele menționate anterior se întâmplă deja pentru tine, pentru a te echilibra și pentru a te menține viu cât timp tu îți trăiești viața. Sau, cel puțin, înveți să o trăiești. Logic ar fi să tragem următoarea concluzie:

*Acel echilibru perfect care reușește să țină toate planetele la locul lor se află și în interiorul tău.*

Cu alte cuvinte, de fiecare dată când vezi soarele răsărind dimineața, aceasta este o dovadă clară că universul lucrează și pentru tine. De fiecare dată când apar stelele și vezi Carul Mic sau Carul Mare exact acolo unde le știai, aceasta este o dovadă că Dumnezeu ți-a mai susținut pașii încă o zi. Iar eu personal simt o mare apreciere și recunoștință pentru aceste lucruri. Mă ajută să mă simt conectată cu tot și cu toate, îmi alungă sentimentul

de singurătate, mă face să mă simt protejată și ajutată tot timpul. Da, vine la pachet și cu o responsabilitate. Da, vine la pachet și cu asumarea. Dar vine la pachet și cu o libertate absolută. Dulce „liber-arbitru”, cel mai prețios dar pe care l-a putut primi omenirea. Este trist totuși, pentru că majoritatea oamenilor se simt captivi: în propriul corp, în propria minte, la job, în relații, în tipare, în societatea din care fac parte. Acum, reușind să mă dau câțiva pași mai în spate și să văd toată imaginea per ansamblu, realizez că toate aceste „captivități” sunt create de mintea umană. Iar odată devenind asumați și responsabili de propriile vieți, conștienți de propriile decizii, nu ne trebuie decât atât: inspiră de câteva ori, expiră de câteva ori și eliberează-te. Și începe să folosești cu cap acest dar numit liberul-arbitru.

De-ar fi mereu atât de simplu, nu? Cel puțin în cazul meu, nu a fost dintotdeauna așa. Confuzia, fricile, egoul scăpat de sub control, dezinformarea m-au făcut de prea multe ori să mă pierd în detalii, să mă rătăcesc prin aceste condiționări inexistente în realitate, în mai bine de 90% dintre cazuri. Atât de multe persoane sunt captive în relații nefericite din cauza fricii de singurătate. Atât de mulți se simt captivi și rușinați de propriul corp, influențați fiind de „regulile” societății. Prea mulți oameni se simt captivi în propria lor minte din cauza faptului că nimeni nu i-a învățat cum să-și poată gestiona emoțiile. Sau măcar că există pe masă această opțiune de a le gestiona. Nu doar de a le ține ascunse în tine, de a deveni această oală sub presiune gata să bubuie din clipă în clipă. Prea mulți oameni consideră că anxietatea este normală. Că este absolut normal să „ai stări depressive”. Și aici nu mă refer la ușoarele doze de anxietate care sunt sănătoase, înaintea unui examen sau înaintea

unei întâlniri importante pentru tine. Te fac să devii mai bun, te motivează, te călesc. Nu, eu vorbesc despre aceste stări care au devenit un adevărat stil de viață. Și sunt prea mulți oameni care se zbat în aceste ape mlăștinoase zi de zi, cu frici și dureri pe care le cară ca pe niște rucsaci plini de bolovani și cu care s-au obișnuit să se miște prin viață. Le cară în spate și la job, le cară și în relații, le duc și în vacanțe, și peste tot. Până ajung la epuizare, clachează, se izolează. Nivelul de stres îi face să-și păstreze alert modul de supraviețuire și trăiesc astfel până uită să mai trăiască. Nu, lucrurile acestea nu sunt normale. Oricât de mult am merge pe premisa că „normalitatea este ceva relativ”, tot nu merge așa. La naiba, nici măcar nu este normal să ai mese care să te baloneze constant sau să ai în dreapta ta, la mesele de Paște sau de Crăciun, pastile pentru colecist. *Lasă, că așa-i de sărbători!* Nu. Doar pentru că nu sunt comercializate anumite informații, asta nu înseamnă că nu te poți înarma tu cu răbdarea necesară cu care să-ți începi propriul tău proces de vindecare personalizat. Mai ales că vorbim despre secolul vitezei, secolul informației, în care aproape orice ne este acum la îndemână. Chiar și dacă, ipotetic vorbind (sau nu), ai vrea să studiezi câteva manuale de la medicină doar pentru că vrei să îți cunoști mai bine corpul, poți face acest lucru. Eu am ales pentru mine acest proces și m-a condus către rezultate uimitoare. Nimeni nu-mi cunoaște corpul mai bine decât mine, nimeni nu știe ce simt mai bine decât mine, nimeni nu poate fi la curent în timp real cu reacțiile din interiorul meu mai bine decât mine. Și risc să bat, din nou, fără rezultat la ușile a zeci de medici costisitori care poate nu caută decât să-mi mascheze câteva simptome, să-mi dea o sentință sau să-mi adâncească și mai mult fricile sau confuzia. De ce, când pot veni și eu cu aportul

meu și să încep să mă implic activ în vindecarea mea? Aplicând această metodă, am evitat să mai iau pumni de pastile pentru calmare, pentru somn, pentru gastrite, colecist, cărbuni pentru balonări sau hepatoprotectoare pe băjbâite. Aplicând această metodă, am ajuns direct la sursă prin propriile căutări. Ca de exemplu – fiecare grupa sanguină are, cu o precizie destul de mare, un stil alimentar specific. Nici nu știam că există așa ceva. Un stil alimentar specific mie, care îmi poate ajuta sistemul digestiv și îmi poate întări sistemul imunitar incredibil de bine. Pe testate și verificate. Și nu doar pe propria persoană. Acesta a fost unul dintre stilurile de alimentație de care am ales să țin cont și ce binecuvântare a fost. M-a ferit de un corp acid, de inflamații care păreau să apară de nicăieri și de boli de toate culorile și mărimile. Dar voi intra în mai multe detalii în paginile următoare.

Nu zic să faci totul de capul tău, recomand să te sfătuiești măcar cu un farmacist ca să nu faci experimente riscante pe corpul tău sau cu un medic care să te ghideze, să te supravegheze în procesul tău. Și nici nu zic că medicii sunt incompetenți. Nici pe departe. Doar că mai toți din cei peste care am dat eu, medici, profesori, doctori universitari, cu tot felul de diplome și titluri scrise în șase rânduri pe ușa de la cabinet, nu doar că nu au reușit să îmi rezolve majoritatea problemelor cu care mă confruntam, unii chiar le-au și agravat. Dar sunt, într-adevăr, și medici buni, medici care se implică și studiază în continuare, aleg să fie la curent cu cele mai noi descoperiri și cercetări. Există și medici care reușesc să te vindece, nu doar să îți mascheze simptomele, există și asistente care nu te bruschează, nu te reped sau care nu te judecă. Da, există. Dar rar. Iar în cazul meu a fost suficient de rar astfel încât am ales să-mi iau

problemele și sănătatea în propriile mâini. Și am avut parte de descoperiri fantastice, de vindecări uluitoare. Pe cont propriu. Nu spun neapărat că aceasta este soluția, spun doar că există și această soluție. Iar tu o poți accesa, o poți aplica și te poți bucura de rezultatele ei oricând.

Dar să revenim. Nu știi în ce crezi tu, dar eu cred în mine și în Dumnezeu. Am învățat să mă ocup de tot ceea ce stă în controlul meu și să las în mâinile lui Dumnezeu ceea ce nu. Reușitele mele în viață, sănătatea mea, relații personale sau profesionale de succes, buna funcționare a relației mele cu mine, cu familia mea, cu tot ce mă înconjoară se datorează unei bune colaborări între mine și Dumnezeu. O îmbinare perfectă și echilibrată între mintea mea, intuiția mea și Univers. Nici nu cred că pot exista una fără cealaltă. Una fără cealaltă creează un nimic, iar împreună creează totul.

Eu mai cred și în vieți anterioare. Mai cred că noi ne-am ales viața, părinții, neamul, țara în care locuim și o mare parte din experiențele pe care le trăim. De multe ori, mă uitam la cum se desfășurau diferite lucruri din viața mea, cum reușeau să se echilibreze unele de la sine, cum se împotmoleau altele, cum apăreau unele binecuvântări sau, dimpotrivă, tragedii, în anumite momente-cheie din viața mea. Cum apăreau anumite oportunități absolut fantastice sau cum eram pusă în fața unor alegeri care aveau puterea de a-mi schimba viața la o sută optzeci de grade exact din acel moment. Și, privind în urmă, pare un scenariu scris de mine, de cele mai multe ori. În sensul în care, dacă aș fi fost capabilă, la un moment dat, să scriu un scenariu cu privire la modul în care se poate desfășura viața unui om, ce aventuri vor apărea, când, cum, unde, în ce momente și de

ce, ar fi fost ceva foarte asemănător cu ceea ce am trăit eu până acum. Or, dacă teoria mea (care nu este doar o teorie personală, dar vom aprofunda și mai mult acest subiect în următoarele pagini) este reală, înseamnă că undeva, înainte de a veni pe Pământ, Sinele Meu Superior, varianta mea cea mai înțeleaptă, a făcut anumite alegeri. Mulți oameni pierd sensul vieții. Unii spun că viața nu are niciun sens și tocmai acesta ar fi farmecul, o viață trăită doar pentru a te bucura de ea, doar pentru a gusta din experiența umană. Eu cred, însă, că fiecare om își are misiunea sufletului său. Iar sufletul nu poate să își ducă misiunea decât prin experiență umană. Sufletul nu poate evolua decât astfel. Țin minte cu cât entuziasm am găsit aceste lucruri și într-una dintre cărțile lui Lise Bourbeau, în *Vindecarea celor 5 răni*, pentru că eram întru totul de acord, iar fiecare celulă din corpul meu vibra cu acele rânduri. Eu sunt de părere că viața de aici, de pe Pământ, sau, chiar mai profund, viețile de care ne bucurăm au o foarte mare însemnătate pentru evoluția sufletului nostru. Este una dintre cele mai prețioase etape, iar eu, de când am aflat și constitentizat acest lucru, am decis să scot tot ceea ce este mai bun din ea.

Iar de aici și setea de cunoaștere, dorința de vindecare, curajul pe care îl simt deseori ca pe o reală forță care mă împinge de la spate de fiecare dată când mi-a fost frică, iar gladiolele nu se mai numărau în fire, ci în adevărate buchete. De aici dorința de a nu lăsa traumele să mă transforme într-o victimă, când pot să devin eroul poveștii mele. De ce să fiu eu personajul secundar din viețile celorlalți doar pentru că așa mă îndemneau anumite credințe inconștiente ce mă împiedicau să-mi ating potențialul maxim, când pot să devin personajul

principal din cea mai tare poveste din care pot face parte – povestea mea. La fel cum, și pentru tine, povestea ta este cea mai de preț pentru tine. Aventura cea mai palpitantă și cea mai delicioasă. Cea mai importantă piesă de puzzle din tabloul tău. Cireașa de pe tortul tău. Muștarul de pe hotdogul tău. Ok. Mă voi opri aici cu metaforele pentru că sunt sigură că toată lumea a înțeles ideea.

Poate că acum, în momentul în care citești aceste rânduri, ești într-o etapă mai confuză a vieții tale sau frustrantă, care îți lasă mai multe semne de întrebare decât răspunsuri și ai impresia că nu mai înțelegi mare lucru, că totul este împotriva ta și că toate merg cu încetinitorul. Am fost acolo și știu ce înseamnă. Poate ești într-o perioadă în care nu mai știi nimic cu siguranță și pare că totul se poate schimba din clipă în clipă. Parcă stai pe un teren cu nisipuri mișcătoare, într-o existență marcată de imprevizibilitatea în care pare că toate îți pot scăpa de sub control, iar acest lucru poate deveni înfricoșător și copleșitor. Nu uita să respiri (ajungem și acolo, ca să înțelegi și să simți minunile respirației conștiente) și să îți amintești că în tot haosul pe care s-ar putea să îl simți există totuși un lucru real, de care poți fi sigur și pe care nu îl poate schimba nimeni cu nimic: **EȘTI AICI**. Cum ai ajuns aici, de ce, până când, pentru ce – toate acestea le vom mai discuta pe parcurs, una câte una. Toate au un sens și, odată ce începi să faci „curat în bucătărie”, apar și „farfuriile pierdute”. Ceea ce este sută la sută sigur – ești deja aici. Faptul este deja consumat. Ești aici, actorul principal din experiența ta, ești în viață, **AI O VIAȚĂ**. O ai, este a ta, se află în mâinile tale, este aici și acum. Mai respiră încă o dată și lasă informația aceasta să se așeze. Și acum îți pot

zice, cu mâna pe suflet, un secret: viața este, în realitate, frumoasă! Viața nu este un chin, nu este un travaliu, nu este un infern, nu este o pedeapsă. Cel mult, poate deveni, pe alocuri, un proces de transformare pentru o variantă a ta îmbunătățită, mai înțeleaptă. Iar aceste update-uri sunt necesare. Atât în mediul înconjurător, cât și în interiorul nostru. Dacă nu ar exista aceste procese evolutive, lesbianismul încă ar fi tratat cu o dure-roasă și traumatizantă lobotomie. Am fi încă incapabili să ne vedem și să ne auzim familia printr-un videocall atunci când suntem departe. Am fi rămas la scrisori. La fel este și în cazul tău. În evoluția ta. Toți vrem să evoluăm, dar să și rămânem în zona de confort. Și nu cred că funcționează așa. Nu voi da exemplul cu diamantul care este, de fapt, un cărbune trecut prin timp și presiune pentru că ar fi clișeic. Dar pot veni cu un altul, zic eu, la fel de bun. Să îți dorești să devii o variantă mai bună a ta, mai fericită, mai împlinită, care să își atingă adevăratul potențial, dar să te împotrivești procesului de transformare este ca și cum ți-ai dori să faci poze cu telefonul, dar vrei să rămâi cu primul Motorola pe care l-ai primit acum aproape cincisprezece ani. Pur și simplu nu funcționează. Dacă vrei să faci poze cu telefonul, va trebui să înveți să folosești touchscreen-ul. Îți va lua un pic de timp, va fi poate ușor frustrant să te debarasezi de vechile obiceiuri, va trebui să fii dispus să înveți lucruri noi și tot așa mai departe. Dar merită. Acum poți face poze cu telefonul și vei putea immortaliza cele mai frumoase și fericite momente din viața ta. Le poți chiar trimite sau arăta altora pentru a-i inspira și motiva. Ei, spune-mi acum, cât de minunat este acest lucru?

Merită, nu-i așa?

## Toate au un sens – mai ales împreună –

Prima dată s-a manifestat ca o răzvrătire împotriva religiei. Nu știu dacă există vreo diferență notabilă între cele două, dar eu m-am considerat dintotdeauna o persoană credincioasă, dar nu religioasă. Are sens? Această atitudine a apărut timpuriu, de când au început, prin perioada adolescenței, să apară primele semne de întrebare. Primele momente în care m-am simțit inconfortabil, primele momente în care nu m-am mai simțit acceptată în totalitate de „Dumnezeu” de care „aparțineam”.

Primele momente de disconfort au apărut odată cu tranziția prin care treceam – de la fetișcană la femeie. Nici bine nu mi s-au aranjat hormonii și deja „Dumnezeu” meu nu mă mai primea în casa Lui atunci când eram la menstruație pentru că „eram murdară”? Cum să mă accept în totalitate și să mă iubesc într-un totu când până și Dumnezeu, care iubește toți oamenii în mod egal, a cam început să mă iubească condiționat?

Și după cum bine ați aflat din capitolul anterior de cel mai mare mâncărici al meu – curiozitatea ieșită