
CUPRINS

Avertisment	9
Cuvânt-înainte	11
CAPITOLUL 1. Conștiința	15
CAPITOLUL 2. Descoperirea rădăcinilor unor mecanisme de apărare și vindecarea lor.....	19
CAPITOLUL 3. Vindecarea emoțională este sabotată de o relație toxică	48
CAPITOLUL 4. Manifestarea personală, influențată de manifestarea celorlalți	54
CAPITOLUL 5. Libertatea și prețul ei.....	58
CAPITOLUL 6. Bucuria	63
CAPITOLUL 7. Furia și ieșirea din echilibru. Cauze și efecte	73
CAPITOLUL 8. Energia emoțională nu este infinită	76

CAPITOLUL 9. Eliberarea traumelor din trecut prin vindecare	78
CAPITOLUL 10. Află cine ești și nu mai uita niciodată. Energie eterică.	86
CAPITOLUL 11. Validarea emoțională, apropierea de semeni și simțul separării.....	89
CAPITOLUL 12. La ce să te uiți când îți alegi partenerul/a de viață	93
CAPITOLUL 13. Frica este din viitor	103
CAPITOLUL 14. Te poți vindeca singur?	107
CAPITOLUL 15. Dinamica învățată.....	115

Cuvânt-înainte

Am scris această carte pentru cei care caută răspunsuri la întrebările importante ce ne ocupă o mare parte din viață, dar rămân cumva neabordate în vârtoarea vieții cotidiene. Pentru cei care caută să-și descopere circuitele subconștiente, formate involuntar și automat în funcție de familiile în care s-au dezvoltat. Pentru cei care, aflându-se în dificultatea de a-și îmbunătăți viața, caută motivele care-i opresc din a evolua spre bogăția pe care Dumnezeu ne-o pune la dispoziție.

Fiind pasionată de psihologia aplicată și de modul în care noi, oamenii, ne dezvoltăm în funcție de felul în care am crescut, eu am descoperit că multe dintre alegerile pe care le facem în viața de adult au legătură directă cu ceea ce am învățat că suntem în cadrul familiilor noastre.

Ideile și sfaturile exprimate la modul general sunt, cred eu, benefice, pentru că, deși sunt extrase dintr-un anumit set de experiențe, pot fi aplicate la o categorie mai largă de întâmplări ce au la bază aceleași tipare de comportament ori răni emoționale sau energetice nevindecate.

Cartea *Vindecare* conține 15 capitole, fiecare dintre acestea având la bază lucrul cu diferite părți psihice și spirituale ale ființei, scopul fiind acela de a le aduce în echilibru, de a liniști corpul fizic și de a curăța energia reziduală stocată la nivelul corpului subtil.

Rezultatele extrase sunt expuse într-un mod cât mai clar, pentru a facilita citirea și a fi, sper eu, ușor de aplicat în viața fiecăruia.

Orice comportament are o cauză! Există o corelație psihosomatică între nevoile primare afective neîmplinite în copilărie și alegerile nepotrivite manifestate în viața de adult, pornind de la dificultatea impunerii limitelor sănătoase în cazul copiilor care cresc într-un mediu tensionat, anxios și restrictiv.

Este mai ușor să evităm să provocăm răni emoționale decât să le depistăm și să le vindecăm, de aceea este foarte important să fim conștienți de impactul acțiunilor noastre asupra celor din jur.

Perioada în care am scris această carte a fost una foarte dificilă pentru mine, aflându-mă într-o relație extenuantă fizic, emoțional și psihic, care a scos la suprafață rănilor emoționale din copilărie, nevindecate încă. Știam ce mi-a lipsit copil fiind, dar nu știam cum se manifestă acele lipsuri în viața de adult, în alegerile pe care le fac, în modul personal de relaționare cu ceilalți, cu viața însăși, în atitudine, în gesturi și în *mindset*.

Pentru a mă redirecționa pe un drum bun, am decis să-mi înfrunt părțile întunecate și să le studiez pe rând, cu intenția de a le înțelege rădăcina, de a le accepta ca fiind parte din întregul personal și familial și de a le îmbunătăți.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a fost întotdeauna alături precum și copiilor mei, Anya și Nico, pentru oportunitatea pe care mi-au dat-o de a le fi mamă și de a-mi descoperi prin intermediul relației cu ei disfuncționalitățile stocate involuntar la nivel comportamental și energetic.

Cartea *Vindecare* este despre drumul către vindecarea emoțională a corpului subtil, având la bază intenția de a lăsa în urmă trecutul, de a schimba comportamente subconștiente care nu ne mai servesc și de a alege liniștea în locul conflictului, iubirea în detrimentul ne iubirii și compasiunea în favoarea criticii.

Am descoperit această cale de vindecare prin experiență și conștientizare profundă și pe care doresc s-o împărtășesc tuturor cititorilor interesați. Dacă volumul de față poate ajuta chiar și o singură persoană, misiunea ei este îndeplinită.

Fie ca fiecare strat al „cepei“ desfăcute să nu vă mai provoace lacrimi, ci să ducă la limpezirea ochilor.

Fie ca voi, părinți de pretutindeni, să creșteți copii frumoși la suflet, bucuroși că v-au ales să le fiți în preajmă.

Vă propun să creați un mediu calm, unde există susținere, bucuria de a trăi, o atmosferă de acceptanță și iubire necondiționată pentru copiii, partenerul/a, prietenul/a dumneavoastră.

Vă doresc lectură plăcută!

Cu drag,
Oana Georgiana Stuparu

Capitolul 1

Conștiința

Conștiința este ceva măreț, ce cuprinde tot ce s-a gândit și făcut până în momentul actual, plus totalitatea posibilităților viitoare.

Ea ne cuprinde pe noi toți, fiecare ființă contribuind activ, conștient sau nu la actualizarea și continuitatea conștiinței universale.

Conștiința este neutră. Nu judecă, nu înșală, nu manipulează, nu acționează în favoare proprie și nu are preferințe. Este extrem de vastă, infinită, asemenea Universului, totul existând în formă liberă de expresie.

De curând mi-am actualizat informația ce spune următoarele: Sentimentele sunt exclusiv ale persoanei care le simte!?

De fapt, sentimentele se nasc în minte, se prelucrează prin filtrul a tot ce ai trăit, iar datorită procesului chimic, se transformă în diferite stări plăcute – precum bucuria, gratitudinea, iubirea, aprecierea, îngăduința, răbdarea, iertarea, sau negative – precum furia, frica, deznădejdea, ura.

Practic, acel prim gând trece prin mai multe procese până când este transformat în sentiment.

Știm cu toții că, în cursul întregii zile, noi receptăm și gânduri care nu ne aparțin.

Ne putem imagina conștiința umană asemenea unor stații radio.

Gândirea mea și a ta sunt deschise la toate undele Universului.

Noi putem gândi intenționat, adică selectăm la ce anume medităm, despre ce vorbim, ce conținut citim sau privim, ori putem fi în stare receptivă, modalitatea prin care primim diverse gânduri, din diferite direcții.

Astfel se prea poate, dacă nu ne observăm, să ne gândim la lucruri care în realitate nu ne preocupă personal.

Fiind precum o stație radio, poți recepta, dar și transmite în conștiința universală intenții, planuri, idei, dorințe, cereri.

O importanță deosebită, prin care această teorie funcționează, este dată frecvenței câmpului cuantic.

Dacă există o potrivire perfectă de frecvență, doi oameni pot comunica intenționat în acest mod, de aceea se întâmplă de multe ori să ne gândim la un prieten cu care nu am comunicat de foarte mult timp, iar el să ne sune, să ne scrie un mesaj sau chiar să ne întâlnim întâmplător. Ele se numesc sincronizări.

Acesta este unul dintre motivele prin care, spre exemplu, oamenii aleg să se roage în colectivitate. Circulând mai multă energie, de aceeași natură, având aceeași intenție, crește potențialul de efect și realizare a rugăciunii.

Mi s-a întâmplat ca cineva să se roage pentru mine, împreună cu alte persoane, iar după câteva ore am primit un val de energie ce îmi transmitea să îi iert pe toți cei care mi-au greșit.

Am început să călătoresc înapoi gândindu-mă cine și cu ce mi-a greșit și am început încet, dar sigur să eliberez prin această tehnică energia reziduală a resentimentului. S-a simțit foarte bine.

**RECUNOȘTINȚA ÎMPREUNĂ CU GÂNDIREA
INTENȚIONATĂ POZITIVĂ SUNT CEEA CE NE
POATE AJUTA SĂ PROIECTĂM ÎN PREZENT
VIITORUL DORIT.**

Pentru conștiința universală nu există imposibil de realizat sau termenul „prea mult“.

Totul este posibil, existând la infinit.

Dacă putem echilibra „balanța“ în acest mod – colectiv –, am putea să ne rugăm și pentru cei care duc războaie în lumea aceasta, și pentru cei care au pierdut calea, și pentru cei care ne greșesc sau nu ne vor binele. Știu că sună contrar a ceea ce am fost învățați: cum am putea să le transmitem numai bine celor care ne greșesc?

Abordând astfel multe dintre situații, ne putem elibera de ură și resentimente, umplându-ne conștiința și inima de recunoștință, înțelegere și echilibru. Acum, nu spun să acceptăm ca ceilalți oameni cu care relaționăm să ne trateze fără respect sau să ne treacă peste limite.

Vorbesc despre reacția pe care noi o avem la ceea ce ni se întâmplă. Aici există puterea noastră personală.

Iar dacă ni s-a dat acest dar de a alege, de ce să nu transmitem compasiune pentru cineva cu care nu suntem de acord, decât să ne înverșunăm împotriva lui, pentru ideile diferite sau poate acțiunile greșite față de noi sau față de alții.

**ESTE NEVOIE DE INTENȚII BUNE, DE
GÂNDURI BUNE, DE COMPASIUNE ȘI
DE ÎNȚELEGERE PENTRU A ECHILIBRA
INTENȚIILE RĂUTĂCIOASE, GÂNDURILE
RELE ȘI FAPTELE URÂTE.
FIE CA TOȚI SĂ SE VINDECE DE CEEA CE
NU VORBESC ȘI SĂ REUȘEASCĂ SĂ FIE ÎN
CONEXIUNE CU BINELE SUPREM.**
