

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

Titlul original: LIVING IN TUNE
Copyright © 2022 Liz Roberta
Originally published in 2022 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2023 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROBERTA, LIZ

**Viața în armonie: 21 de întrebări pentru a-ți activa intuiția
și a-ți găsi propriul scop în viață/Liz Roberta.** - București:

Prestige, 2023

ISBN 978-630-6506-97-2

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Liz Roberta

Viața în armonie

21 de întrebări pentru a-ți activa intuiția
și a-ți găsi propriul scop în viață

Traducere de Andreea Dumitru


PRESTIGE
București - 2023

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Putere	25
<i>Întrebarea 1: Când iese la iveală cea mai bună versiune a ta?</i>	
Suferința	35
<i>Întrebarea 2: În ce latură a vieții tale ai suferit destul, încât să știi cum să-i ajuți pe ceilalți?</i>	
Probleme	45
<i>Întrebarea 3: Dacă ai putea rezolva o singură problemă în această lume, care ar fi ea?</i>	
Panoramă	55
<i>Întrebarea 4: Ce soluție poți vedea în mod clar, pe care alte persoane nu o percep?</i>	
Pionierat	65
<i>Întrebarea 5: În ce mod unic poți face lumea să evolueze?</i>	
Protest	75
<i>Întrebarea 6: Pentru ce ești dispus să te lupți?</i>	
Căutare	85
<i>Întrebarea 7: Ce anume cauți în mod constant?</i>	
Posibilități	95
<i>Întrebarea 8: Care este cel mai grozav lucru posibil pentru tine?</i>	
Curățare	105
<i>Întrebarea 9: La ce idei trebuie să renunți?</i>	
Posesiuni	115
<i>Întrebarea 10: Cum îți afectează intuiția ceea ce te înconjoară?</i>	

Stil	125
<i>Întrebarea 11: Când simți că ai cea mai multă încredere în tine?</i>	
Pasiune	135
<i>Întrebarea 12: Ce te inspiră și ce te entuziasmează cel mai tare?</i>	
Apogeu	147
<i>Întrebarea 13: La ce te pricepi cel mai bine?</i>	
Cale	157
<i>Întrebarea 14: Cum te-a modelat drumul tău în viață?</i>	
Trecut	165
<i>Întrebarea 15: Ce lecții ai învățat, pe care lumea ar trebui să le cunoască?</i>	
Prezent	175
<i>Întrebarea 16: Ce activitate te aduce pe deplin în momentul din prezent?</i>	
Răbdare	185
<i>Întrebarea 17: Ce nume este atât de important pentru tine, încât ai fi dispus să aștepti pentru a-l obține?</i>	
Perseverență	195
<i>Întrebarea 18: La ce nu ai renunța niciodată?</i>	
Perspectivă	205
<i>Întrebarea 19: Care sunt cele mai importante daruri din viața ta în acest moment?</i>	
Prosperitate	215
<i>Întrebarea 20: Ce îți trebuie pentru a te simți cu adevărat prosper?</i>	
Scop	225
<i>Întrebarea 21: Ce îți spune acum chemarea subtilă a sufletului tău?</i>	
Concluzie	233
Resurse	241
Referințe	243
Mulțumiri	245

Introducere

Ești perfect conceput pentru ceea ce ești menit să realizezi.

„Sufletul este cel mai de preț lucru pe care îl avem în viață. Fără suflet, o companie sau o persoană înseamnă doar un înveliș gol.“

Tadashi Yanai, proprietarul Companiei Uniqlo

Dacă încă nu ți-ai lăsat amprenta asupra lumii, atunci ai venit în locul potrivit. Se spune că nu toți cei care rătăcesc sunt pierduți, dar dacă tu te afli printre ei, eu te pot ajuta. Mi-am găsit propriul scop în a le insufla oamenilor forța necesară de a-și asculta intuiția și de a se armoniza cu spiritul unic personal, astfel încât să poată avea succes în orice domeniu. Sub îndrumarea mea și cu ajutorul cursurilor mele, am ajutat multe persoane să se conecteze la sinele propriu interior, să atragă lucrurile pe care și le doresc și să creeze afaceri extrem de prospere care să le bucure sufletele.

Am creat această structură formată din 21 de întrebări în *Viața în armonie* pentru a-mi ajuta clienții aflați în căutare de răspunsuri la întrebarea de ce suntem aici. La un moment dat, cu toții ne dorim să aflăm care este rostul existenței noastre. Tânjim să simțim că

ca tu să poți păstra un jurnal al răspunsurilor tale pentru *Viața în armonie*.

Pe parcursul acestei călătorii pe care urmează să o facem împreună, vreau ca tu să-ți regăsești fiecare parte din tine care a fost uitată, pierdută sau dată la o parte. Fiecare parte din tine are valoare și fiecare parte din tine există cu un scop. Toate lucrurile prin care ai trecut te-au pregătit pentru marele tău destin. Acordând atenție felului în care te simți, lucrurilor pe care le vezi și elementelor care încă pot fi îmbunătățite, te vei simți, în sfârșit, ca acasă în viața pe care o meriți cu adevărat.

Sentimentele tale te călăuzesc mereu și nimeni nu știe mai bine decât tine care este calea ta potrivită, pentru că doar tu vei urma această cale. Nu este mereu cea mai simplă opțiune, aceea de a merge pe drumul tău – de aceea cele mai multe persoane nu o fac –, dar este singura viață care ți se va potrivi complet. Dacă simți că totul a fost greșit până acum, poți alege să schimbi ceva acum, pentru că nu este niciodată prea târziu să faci o schimbare. Este timpul să-ți eliberezi intuiția pentru a putea fi persoana care trebuia să fii. Ignoră zgomotul și conectează-te la ceea ce simți că e adevărat și potrivit pentru tine. Lumea așteaptă ca tu să-ți lași amprenta asupra ei.

Putere

Întrebarea 1: Când iese la iveală cea mai bună versiune a ta?

„Trebuie să găsești acel loc ce scoate la iveală omul din tine. Sufletul din tine. Iubirea din tine.“

R. M. Drake

Intuiția ta este sursa ta de putere cea mai mare. Atunci când știi cu adevărat cine ești și în ce direcție îți dorești să te îndrepti o siguranță de nestăvilire te împământenește adânc și te oprește de a fi ușor influențat de forțe externe. Când observi că strălucești, pentru că ceva te luminează din interior, acela este un semnal că îți stăpânești propria putere, ca un far care rezistă stoic în fața oricărei furtuni și luminează zi și noapte, indiferent de ce se întâmplă în jurul lui. Dacă ceva te face să eziți în forța ta, vei ști că asta se întâmplă, în funcție de cât de repede te lași copleșit de furtună și inundat de întuneric.

Primul pas al trezirii intuiției tale pentru a-ți putea trăi viața în armonie este acela de a observa când iese la iveală cea mai autentică latură a ta, pentru a putea identifica acea parte din tine mai des. Prin activarea intuiției tale, trezești la viață cea mai mare, cea

mai bună și cea mai puternică versiune a ta. De îndată ce observi când ai cea mai multă putere, îți va fi greu să stai să faci lucrurile care te țin blocat, care te fac să stagnezi și să trăiești o viață care te face să te simți în dezacord.

Care este definiția ta pentru putere?

Poate că nu echivalezi intuiția cu puterea, dar după ce am trecut mulți ani lucrând în domeniul spiritualității alături de clienți foarte înzestrați, care și-au creat un succes uriaș, pe baza îndrumării intuiției lor, știu că cea mai mare putere este adesea cea mai secretă dintre toate – cea despre care nimănui nu îi place să discute și care nu apare niciodată în titlurile știrilor. Înainte să pătrundem mai adânc în acest capitol, vreau mai întâi să discut despre sentimentele de opoziție care ar putea lua naștere în jurul acestui cuvânt care începe cu litera P. Da, timp de mulți ani, puterea a fost acaparată și folosită pentru a controla și a cuceri, dar puterea care vine din armonizarea cu sufletul nostru este receptivă la binele suprem. Prin a fi cea mai bună variantă a noastră putem contribui cel mai mult la binele lumii, de aceea trebuie să observăm când iese la lumină cea mai bună versiune a noastră, pentru că aceasta este legată într-un mod complicat de felul în care putem contribui cel mai bine la întreg prin vocația noastră unică.

Imaginează-ți cât de diferite ar fi știrile dacă lumea ar fi condusă de intuiție, și nu de ego? La fel se întâmplă și în cadrul vieților noastre personale. Deciziile pe care le luăm când căutăm puterea călăuziți de ego sunt, adesea, mânate de nesiguranță sau de nevoia de a primi validare externă, ceea ce duce la rezultate îndoielnice și la consecințe dezastruoase. Cu toate acestea, atunci când ne lăsăm ghidați de puterea interioară a intuiției noastre, ajungem la

rezultate care ne fac să ne simțim bine, armonizați și plini de putere într-un mod total diferit.

Spun mereu că spiritualitatea poate fi superputerea ta și secretul succesului tău, pentru că prin intermediul spiritualității capeți acces la infinit: cunoaștere, înțelepciune și oportunități deschise. Cei care dețin puterea prin intermediul egoului sunt limitați doar la ceea ce pot atinge în cadrul limitelor minții umane. Puterea ta personală este ceva unic pentru tine, iar pentru a afla care este și cum se raportează la scopul tău, trebuie să observi momentul în care începi să vezi o versiune a ta pe care o plăci și pe care o respecti cel mai mult.

Sursa ta secretă de putere

Un alt mod prin care intuiția ta îți oferă putere este prin crearea unui canal direct, nerestricționat, către sursa de energie vitală a sufletului tău. Ai observat că atunci când faci ceva ce nu vrei trebuie să te forțezi și să te motivezi (bombănind și încruntându-te)? De îndată ce știi asta despre tine, poți învăța să faci lucrul opus. Înveți că trebuie să te aliniezi cu ceea ce îți place, ca să ai mai mult entuziasm când faci acel lucru.

Când găsești acele activități în care îți place de tine și îți place ceea ce faci, un curent puternic, aparent nelimitat, de energie, se deschide. Atunci timpul își pierde semnificația, partenerul trebuie să te tragă de la birou la culcare și nu ai nevoie de cafeină, pentru că nu ai nevoie de nimic altceva care să te alimenteze, în afară de propria ta sursă internă de putere. Ai parte de un impuls imens de energie doar pentru că ești cea mai bună versiune a ta și îți place ceea ce faci, așa că următorul pas către răspunsul la Întrebarea 1 este să observi 1) ce anume îți oferă energie și 2) ce anume te epuizează.

Lucrurile care te epuizează sunt cele despre care intuiția ta îți spune că nu sunt potrivite pentru tine; asta poate să includă persoane, locuri, activități sau chiar unele tipuri de exerciții fizice. De cealaltă parte, lucrurile pe care vrei să le faci din ce în ce mai des, pentru că te aprind din interior, reprezintă un semnal că te-ai conectat la sursa ta interioară de putere. Ceea ce te aprinde din interior este ca o baterie ce îți alimentează proiectele și pasiunile, și îți dă răbdarea de a le stăpâni, pentru că vrei să revii asupra lor mereu, în loc să renunți repede. Atunci când simți că te-ai conectat la sursa ta de putere, știi că te-ai conectat la ceva ce are potențialul de a se armoniza cu scopul sufletului tău.

Simți că îți lipsește puterea?

Atunci când începem să observăm că nu ne mai armonizăm, putem prelua din nou controlul asupra situației prin a accepta o responsabilitate radicală față de propriile vieți. Acest lucru înseamnă să facem niște pași, sărituri și salturi drastice către ceea ce simțim că ni se potrivește mai bine, chiar dacă creierul nostru care se ocupă de partea logică nu ne-a ajuns încă din urmă. Când luăm decizia de a trăi în armonie cu intuiția noastră, decidem și că acceptăm complet responsabilitatea pentru propriile vieți, pentru că recunoaștem că suntem sursa propriei noastre puteri. A ne pasa responsabilitatea pe umerii altora ne spunem că nu suntem puternici, ceea ce poate însemna că ne vom petrece restul vieții așteptând cu frustrare ceea ce știm că trebuie făcut.

De fiecare dată când te îndepărtezi de propriile observații și îți ignori propria putere, îți retrogradezi intuiția, până când, într-un final, poate părea că ai pierdut complet contactul cu ea. Dacă te simți lipsit de putere și lipsit de control într-o anumită latură a vieții

tale, asta se întâmplă, cel mai probabil, pentru că există un semnal intuitiv pe care nu l-ai observat încă și care îți spune exact ce nu funcționează cum trebuie pentru tine. Un mod de a testa dacă ceva se armonizează cu puterea ta sau îți subminează puterea este testarea musculară, cunoscută și sub denumirea de kinesiologie aplicată.

Intuiția în acțiune: testarea musculară

Ești realmente mai puternic, atunci când ceva este în completă armonie cu tine. Dacă încerci să te forțezi să te comporti diferit față de ceea ce ești cu adevărat, atunci nu doar că te vei simți fals într-o oarecare măsură, dar te va face să te simți și mai slab, din punctul de vedere al alimentării tale interne cu energie și al abilităților tale fizice. Testarea musculară funcționează pe principiul că ești mai puternic, atunci când ceva este adevărat pentru tine, și mai slab, când ceva nu este. Există multe feluri în care poți folosi testarea musculară pentru a verifica dacă un lucru există în armonie cu tine sau nu.

Dacă ai de luat o decizie și vrei un mod practic de a-ți accesa intuiția care să-ți ofere un „da” sau un „nu” clar, pe baza inteligenței intuitive a trupului tău, ridică-te și spune cu încredere o serie de afirmații despre care știi cu siguranță că sunt adevărate sau false. De exemplu:

- ◆ „Mă numesc Liz”
- ◆ „Locuiesc în Anglia”
- ◆ „Sunt un câine”

Când spui aceste lucruri cu voce tare (sau, dacă acest lucru nu e posibil, în gând), trupul tău se va înclina în mod natural într-o

direcție, înainte sau înapoi. Aceste prime afirmații sunt un test, pentru că îți vor arăta în ce direcție te înclină pentru „adevărat“ și în ce direcție pentru „fals“. Precum un pendul uman și un detector de minciuni absolut, trupul tău îți va arăta dacă tu crezi că ceva este adevărat sau fals. Odată ce ai stabilit în ce direcție te miști pentru „da“ și pentru „nu“, este timpul să începi să pui întrebările mai puțin evidente, al căror răspuns vrei să-l afli.

Poți folosi testarea musculară pentru a afla ce credințe ascunse ai, în ce direcție vrei să mergi cu o anumită decizie sau cum te simți cu adevărat, în legătură cu ceva care îți este deocamdată neclar. Te avertizez: rezultatele pot fi șocante! Creierul tău conștient poate gândi un lucru, dar trupul tău îți poate spune cu totul altceva. Asta, pentru că intuiția ta se exprimă prin intermediul trupului tău și nu se potrivește, adesea, cu gândurile din mintea ta, care sunt generate dintr-un cu totul alt loc.

Intuiția ta este conectată cu sufletul tău, așa că ea vrea să-ți fie bine și să simți împăcare și eliberare, în timp ce egoul tău este conectat la creier, care vrea să te țină în siguranță și în viață în forma ta fizică. Ehh, egoul nu este un lucru chiar atât de rău... vrea să te protejeze. Cu toate acestea, este nevoie de multă muncă pentru a trece peste mintea ocupată și a atinge acele niveluri superioare ale intuiției dezvoltate, iar cel mai bun mod de a începe este să începi să lucrezi cu trupul tău. Trupul tău este un dispozitiv incredibil care te ajută să știi când te simți conectat sau deconectat cu sinele tău, este foarte ușor de folosit. Problema este că cei mai mulți oameni nu au avut niciodată un manual de utilizare și astfel nu au încredere în ceea ce simt.

Acesta este modul cel mai simplu de testare musculară, dar mai sunt și alte moduri în care poți cerceta și exersa, de exemplu, să faci un cerc cu ajutorul degetului mare și al arătătorului, apoi să vezi ce ușor este să-l strici trăgând degetul arătător de la cealaltă mână prin el. Un alt mod este acela de a vedea cât de

puternic este brațul tău atunci când îl ții întins și apeși pe el. Din nou, acest test arată că ești mai puternic atunci când trăiești în armonie cu intuiția ta întrupată.

Nu e egoism să fii stăpânul tău absolut

Un alt lucru la care poate te gândești acum este că poate fi egoist să fii stăpânul tău absolut. Până la urmă, câte vieți am trăit cu credința că nu suntem cei care dețin puterea? *Până aici.* Când alegi calea intuiției, te alegi pe tine ca propria sursă independentă pentru fericirea ta, autoritatea și inteligența ta.

Nu trebuie să accepți părerile sau punctele de vedere ale altei persoane dacă nu ți se par autentice și reale pentru tine. Tu ești sursa propriei tale înțelepciuni. Tu ești sursa propriei tale puteri. Ești capabil să-ți găsești propriile răspunsuri și să-ți cauți propriile adevăruri. Dacă asta nu este putere, atunci nu știi ce ar mai putea fi...

Să accepți cât de multă putere ai cu adevărat asupra propriei tale vieți și asupra deciziilor tale poate fi o pilulă greu de înghițit, pentru că, da, necesită o responsabilitate radicală. Înseamnă că nu poți da vina pe altcineva pentru alegerile tale greșite, nu poți da vina pe mama și pe tata că ți-au stricat tot restul vieții. Poate că nu au făcut-o, poate că ai ocazia să alegi din nou. Poate că noi suntem cei care deținem puterea, poate că viețile noastre ne aparțin pentru a fi călăuzite și îmbunătățite față de ceea ce avem în prezent.

Dacă ai fi sursa independentă a propriei tale puteri, cum ar arăta acest lucru și cum ai gândi diferit de la o zi la alta? Cei mai puternici oameni din lume acceptă că dețin puterea de la sine și nu se

feresc de acest lucru, probabil pentru că au o mulțime de persoane care îi admiră și care le spun că sunt puternici. Atunci când nu avem pe nimeni care să ne admire, trebuie să ne creăm propriul simț al puterii. Cel mai bun mod de a face acest lucru este de a sta aproape de lucrurile care te fac să te simți cea mai conectată și mai autentică versiune a ta, iar atunci vei deveni de neoprit.

Conectează-te la propria putere

Dacă pornești dintr-un punct în care îți recunoști propria putere, viața va deveni mai degrabă un proces constant de dezvăluire decât de urmărire. Oportunitățile vor apărea de la sine. Pe măsură ce explorezi lucrurile care îți fac plăcere, vei descoperi noi laturi ale tale și noi talente. Apoi, rezultatele vor apărea de la sine și vei ști că ele sunt, cu adevărat, în armonie cu tine, pentru că nu te-ai dat peste cap să le obții. Cu cât îți dezvălui sinele tău nestânjenit, cu atât ai mai multă putere. Când vezi mai mult din sinele tău și cum se simte acest lucru? Când te simți ca o persoană de succes, nu ca una a cărei putere personală a fost anulată? Ce ai alege să faci dacă ar depinde doar de tine?

Odată ce te conectezi la propria putere și îți dai seama când iese la iveală cea mai bună versiune a ta, vei afla unde s-a ascuns energia ta până acum. Te vei simți motivat să continui să crești și să te dezvolti, în loc să te ascunzi și să eviți să schimbi ceea ce știi în adâncul tău că nu este potrivit pentru tine. Ți se va părea ușor să te conectezi la ceea ce îți dorești în toate sectoarele vieții tale, pentru că asta înseamnă, pur și simplu, că urmezi ceea ce îți aduce mai multă bucurie. Ceea ce ți se pare ușor – ce te alimentează cu putere, în loc să te epuizeze – este, într-adevăr, locul în care ai posibilitatea de a-ți schimba viața și viețile multor persoane. Au trecut

vremurile în care trebuia să te împingi, să tragi de tine și să te forțezi să faci lucruri pe care nu vrei să le faci doar pentru că simți că „trebuie“. Ce te face să te simți cea mai naturală și mai nestânjenită versiune a ta?

Acestea sunt lucruri la care trebuie să te gândești, atunci când vrei să-ți revendici puterea și să începi să trăiești în mod intuitiv. Atunci când decizi să-ți dezvolti intuiția, încrederea este cea mai importantă parte – încrederea în tine, încrederea în informația pe care o primești și încrederea că ești un candidat demn de a primi acest mesaj. Încrederea în propria ghidare interioară, mai presus de îndrumarea oricărei persoane și cunoașterea faptului că tu ești cel/cea care deține toată puterea, sunt primii pași către o nouă viață trăită în armonie și plină de putere. Cea mai mare sursă de energie a ta este undeva în interiorul tău, iar prin armonizarea vieții tale cu forța vitală interioară proprie vei vedea cât de capabil ești. Atunci când iubești ceea ce faci și iubești persoana care ești, atunci vei ști că trăiești în armonie cu cea mai bună versiune a ta.

Întrebări pentru jurnalul tău, care să te conducă mai profund în Putere

- ☞ Ce îi place să facă celei mai autentice versiuni a persoanei tale?
- ☞ Când te simți puternic și încrezător în forțele proprii?
- ☞ Crezi că responsabilitatea pentru propria viață îți aparține?

Suferința

Întrebarea 2: În ce latură a vieții tale ai suferit destul, încât să știi cum să-i ajuți pe ceilalți?

„Nu mă gândesc la toată suferința,
ci la frumusețea care încă persistă.“

Anne Frank

Marile provocări îi pregătesc pe oameni pentru marele succes. Dacă ai trăit o viață în care ai trecut prin suferință, s-a deschis o poartă care să te conducă mai adânc în interiorul tău și al sufletului tău. Fără o experiență completă a vieții nu poți avea o experiență completă a propriei persoane, iar durerea este o mamă care ne învață cum să avem grijă de noi înșine. Trecând prin durere și depășind-o, vei putea, într-un final, să vezi ce ai învățat, iar acestea sunt lecții pe care le poți folosi pentru a-i învăța și a-i călăuzi pe ceilalți.

Când te afli în mijlocul acestor lucruri, este greu să vezi clar, dar, odată ce ai trecut de partea cealaltă, vei căpăta o sensibilitate deosebită față de ceea ce simt alte persoane. Durerea din trecut pe care ai experimentat-o ți-a oferit o intuiție unică, ce simte de ce anume au nevoie ceilalți pentru a-i ajuta să se vindece, iar prin conectarea