

LBRIS

We know
books

Colecția: Practic – Dezvoltare personală

Lector: Nicoleta Arsenie
Tehnoredactor: Carmen Dumitrescu
Coperta: 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
www.europress.ro

© Larisa Renar, 2016
First published in the Russian language by Ltd Co Publishing
House Eksmo
Open New You. Your Way to Happiness, Power and Love
by Larisa Renar
Открывая новую себя. Твой путь к счастью, могуществу и
любви – Лариса Ренар
© Editura EuroPress Group, pentru prezenta versiune

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RENAR, LARISA

Descoperă-te din nou : drumul tău spre fericire, putere și iubire /
Larisa Renar ; trad. de Elena Drăgușin-Richard. - București :
EuroPress Group, 2024
Conține bibliografie
ISBN 978-606-668-317-3

I. Drăgușin-Richard, Elena (trad.)

159.9

LARISA RENAR

Descoperă-te din nou

Drumul tău spre fericire,
putere și iubire

Traducere de
Elena Drăgușin-Richard



București, 2024

Cuprins

PRIMA PARTE. Cercul puterii feminine.....	5
PARTEA A DOUA. Scânteia pasiunii.....	55
PARTEA A TREIA. Puterea încrederii în sine	109
PARTEA A PATRA. Splendoarea iubirii	151
PARTEA A CINCEA. Aripile libertății.....	203
PARTEA A ȘASEA. Păstrătoarea cununii	253

Larisa Renar – strălucitoarea și unica, irezistibila și încântătoarea candidată a științelor psihologice, biolog și psiholog – a primit gradul EIA (Economic Interregional Association) la Școala Superioară de Economie din Stockholm și susține cursuri de *psihologia stresului* la congresele internaționale din întreaga lume. Acum cinci ani, Larisa Renar a organizat și deschis „Academia Vieții Private”:

„Este important să o înveți pe femeie să-și scrie romanul propriei vieți, să-i explice regulile, să-i dai niște pagini goale pe care să scrie. Persoanele care au terminat programul Academiei scriu numai romane cu final fericit.

Eu am încercat să sintetizez în cartea mea toate observațiile, gândurile și cunoștințele mele, acumulate și testate în timpul celor cinci ani de activitate la «Academia Vieții Private». Sper ca această carte să ajute multe femei să devină fericite și să aibă succes”.

Larisa Renar, fondatoarea Academiei Vieții Private din Sankt Petersburg, doctor în psihologie, cu un MBA de la Școala de Economie din Stockholm și autoarea câtorva bestselleruri de dezvoltare personală dedicate femeilor, a fost mereu interesată de legile care stau la baza relațiilor dintre femei și bărbați. Pentru autoare, psihologia este cea mai importantă dintre științe, căci ne permite să înțelegem aceste legi care guvernează lumea și să ne schimbăm realitatea, schimbându-ne pe noi înșine. Încercarea de a dezlega tainele acestor legi eterne au purtat-o prin toată lumea, de la misticul Peru la misterioasa Indie, de la Insulele Canare, Noua Zeelandă și Australia la numeroase țări din Europa, de la întâlniri cu vechile tradiții ale samanilor la studierea celor mai moderne concepte din psihologie.

La editura EuroPress Group au mai apărut *Tainele seducției*, *Cum să-ți faci soțul milionar* și *Magia puterii feminine. Energia, forțele și tainele seducției*.

PRIMA PARTE

Cercul puterii feminine

2004

„E timpul să restabilim energia feminină a lumii”, m-am gândit, deschizând ochii, și imediat am fost șocată de ce mi-a trecut prin cap. Cine știe ce am visat, dacă am asemenea idei dis-de-dimineată. De la fereastră se vedea Mont Blanc în toată splendoarea lui imperturbabilă, soarele de luna mai strălucea, iar pe comodă era cununa de aur a puterii feminine. M-am frecat la ochi și am încercat să zăresc scânteierile pietrelor prețioase, dar în zadar.

„Poate sunt prea departe”. M-am apropiat de comodă. Dar și din imediata apropiere pietrele erau doar în vis. Examinând cununa, am admirat din nou măiestria și finețea ei. Mi-am imaginat cum Hefaistos, plin de adorație, îi oferă cununa Afroditei în semn de supunere și iubire, cum Afrodita admiră darul neprețuit și-l oferă mării preotese a templului, cum cele patru preotese ale elementelor închid cercul puterii feminine oferind cununa celei care atinge toate cele patru stări și care poate să primească în dar toate cele patru pietre... Dacă aș putea să adun cele patru pietre cununa ar fi și mai minunată, iar eu aș dobândi putere asupra lumii și a bărbaților.

„Dar unde să caut pietrele?” am reflectat. Înseamnă că totul a fost un vis, și preotesele celor patru elemente, și consacrarea, și înmânarea pietrelor. N-a existat nici un happening de genul „Nașterea femeii în dansul elementelor primordiale”, toate acestea sunt doar rodul

imaginației mele... Dar jurnalul străbunicii mele nu era rodul imaginației mele, era acolo, lângă cunună, și aștepta să-l deschid și să aflu cum să dobândesc toate pietrele prețioase care-i conferă puterea.

1904

– Cum să găsec toate pietrele pentru cunună? am întrebat-o pe mătușica mea. Eram pe terasa casei mele din Chamonix și priveam cu tristețe cum mătușica își face bagajul. Tare nu-mi doream să rămân singură în casa enormă, numai cu amintirile și regretele mele. Poate ar trebui să merg la Sankt Petersburg împreună cu tine, i-am spus mătușii.

– Nu, draga mea, tu o să mergi în altă călătorie. Trebuie să afli cum să găsești toate pietrele cununii sacre.

– Și unde să caut pietrele astea?

– Dacă aș fi știut unde să le caut, le-aș fi găsit demult, dar nu mi-e mie dat să știu.

– Dar eu cum aflu unde se găsec?

– Numai când te găsești pe tine!

– Când mă găsec pe mine? am zis, neînțelegând.

– Numai când te găsești pe tine, când treci prin toate cele patru stări, Fetița, Iubita, Stăpâna casei și Regina, numai atunci vei fi completă și vei putea să aduni toate pietrele prețioase care conferă puterea. Fiecare stare dezvăluie în tine noi fațete. Starea Reginei oferă libertate și independență, capacitatea de a înțelege calea ta și dorințele tale, posibilitatea de a auzi chemarea și a merge pe calea ta, indiferent ce se întâmplă. Starea Iubitei oferă inspirație și talent, descoperă pasiunea pentru viață, te umple de entuziasm și plăcere. Starea Fetiței te ajută să rămâi spontană și plină de bucurie,

încântată și ușoară, să-ți înțelegi și să-ți accepți sentimentele, conferă flexibilitate și capacitatea de a avea încredere în alți oameni. Iar starea Stăpânei casei aduce echilibru și calm, știința de a crea și de a împărți cu alții ce crezi. Și lucrul cel mai important: încrederea în sine. Iar fiecare dintre aceste stări te ajută să te descoperi și să te crezi din nou.

– Să te crezi din nou... am repetat, gânditoare. De ce?

– Când se creează din nou femeia creează lumea în care trăiește. O creează prin puterea gândurilor ei, prin puterea dorințelor ei. Această putere mentală este puterea Reginei. Femeia creează lumea cu puterea sentimentelor și iubirii. Puterea emoțională este puterea Fetiței, care creează lumea cu entuziasm și pasiune. Puterea sexuală este puterea Iubitei. Și în cele din urmă face o mică minune în fiecare zi, când pregătește masa de prânz, decorează casa, pictează tablouri sau coase fețe de masă. Puterea fizică este puterea Stăpânei casei. Când te manifesti în toate stările înțelegi care dintre ele e mai pronunțată la tine și ce vrei. Când înțelegi ce vrei, poți să înțelegi cine ești, de ce ai nevoie de un bărbat și cum ar trebui să fie el.

– Ce vreau? am spus. E cea mai grea și mai interesantă întrebare. Dacă aș fi știut ce vreau, aș fi avut deja ce vreau.

2004

– Dacă aș fi știut ce vreau, aș fi avut deja ce vreau, am repetat cuvintele străbunicii mele, Varvara Vasilevna, și am început să-mi fac bagajul. Și cu toate că jurnalul mă atrăgea și voiam să-l citesc până la capăt, avionul meu către Sankt Petersburg decola peste trei ore, și

încă mai trebuia să achit hotelul, să-mi iau rămas-bun de la Antoine, proprietarul hotelului, și să prind micul dejun. Am împachetat rapid și am plecat la micul dejun. Coborând scările, am zâmbit din nou privind la portretul străbunicii mele și am intrat zâmbind în restaurant. Prima persoană pe care am văzut-o a fost Antoine. Era la masă cu un bărbat elegant, în jur de treizeci și cinci de ani, care arăta ca un italian sau poate francez. Văzându-mă, Antoine zâmbi și mă invită la masa lui.

– Faceți cunoștință, Larisa Renar, strănepoata proprietarei hotelului, a contesei Varvara Vasilievna Renar.

Necunoscutul se uită întrebător la mine.

– Portretul din casa scării este străbunica dumneavoastră?

– Da, am dat eu aprobator din cap.

– Fără îndoială, semănați! a spus pe un ton mai mult constatatator decât complimentar.

– Da, e foarte frumoasă, confirmă Antoine. Bucle arămii, ochi de peruzea și gropițe în obraji. Nefiind sigură la cine se referă descrierea entuziastă, la mine sau la străbunica mea, roșind stânjenită, m-am ascuns în spatele ceștii de cafea.

– Și străbunica mea a fost rusoaică, a continuat necunoscutul și, observând confuzia din ochii mei, explică zâmbind: iar străbunicul, italian. Dar bunicii, bunicele și părinții sunt francezi, iar eu m-am născut în Franța. Da, am uitat să mă prezint, Fabian Caputo, pronunță solemn, de parcă dorea să producă o impresie. Dar pentru că numele lui nu-mi spunea nimic, am zis doar:

– Încântată de cunoștință.

Fabian, probabil obișnuit cu alt tip de reacție la numele lui, era puțin dezumflat, deși se străduia să nu arate asta.

– Familia lui Fabian e celebră în Franța, îmi veni Antoine în ajutor. Au câteva castele vechi, transformate în hoteluri, iar Fabian crede că un hotel mic în munți îi va interesa pe clienții lor permanenți care vor să se bucure de o vacanță de iarnă.

– Cu ce vă ocupați? mi se adresa Fabian.

– Ofer sesiuni de training pentru cei care n-au nimic de făcut în serile lungi de iarnă la munte și vor să facă nu doar o călătorie montană, ci și una introspectivă, am împodobit oarecum realitatea, pentru că deocamdată abia plănuiam să mă ocup de asta. Dar amintindu-mi de sfatul din bătrâni care spune să vorbim despre ce vrem ca și cum deja avem acel lucru, am decis că nu strică să îmbogățesc puțin realitatea.

– Interesant, se însufleți brusc Fabian. De mult mă gândesc ce să le mai ofer clienților mei pe lângă mâncarea bună, decorul somptuos și compania plăcută. Dar ideea de a oferi traininguri nu mi-a trecut prin cap. Și cât durează un training?

– Câteva seri la rând, câte două ore, am inventat eu pe loc. Cam de la patru la șase. Iar decorul somptuos și compania plăcută vor face ca trainingul să aibă succes. Iar trainingul va intensifica impresia decorului somptuos și a companiei plăcute.

Fabian căzu pe gânduri, meditănd la ce am spus, iar eu, uitându-mă la ceas, am exclamat surprinsă, taxiul venea în cinci minute. Pupându-l pe obraz pe Antoine și trimițându-i o beza lui Fabian, am alergat în cameră. Numai după ce m-am așezat în taxi mi-am dat seama că nu i-am lăsat lui Fabian nici măcar un număr de telefon.

„Poate el era sortitul? m-am gândit și imediat poziția mi s-a stricat și mai tare. De ce tocmai atunci când poate am întâlnit bărbatul visurilor mele: deștept, aristocratic, interesant și chiar și arătos, m-am purtat

prostește și am stricat tot. De ce, văzându-i ochii căprui, am înlemnit și am vorbit prostii, și toată știința lumii nu mă ajută?...”

1904

„Toată știința lumii nu mă ajută”, am ajuns la o concluzie tristă după ce am condus-o pe mătușa mea la trenul de Sankt Petersburg. N-a trebuit decât să văd un bărbat care semăna cu Marc la gara din Geneva și toată știința mi-a zburat din cap și am început să bat câmpii. Numai când mi-am terminat tirada cam dezlânată despre cum mă bucur că s-a întors, numai atunci mi-am dat seama că nu e Marc, ci un bărbat complet necunoscut. Când s-a întors am observat combinația neobișnuită a ochilor căprui cu păr blond.

– Când cineva se bucură așa de tare că te-ai întors, îți dorești să fii în locul aceluia om pe care e atât de important să-l întâlnești, spuse cu tristețe necunoscutul. De mult nu s-a mai bucurat atât o femeie că mă vede, mai ales una atât de frumoasă cum sunteți. Dați-mi voie să mă prezint: Camille Rey-Millet.

– Sunteți din Spania?

– Am sânge amestecat. Tatăl meu a fost guvernator în Franța, mama e moștenitoarea unei vechi dinastii de vikingi, e daneză. Așa că e un amestec exploziv. Dar dumneavoastră cum vă numiți?

– Varvara Vasilievna Renar.

– Varvara Vasilievna, repetă Camille, de parcă degusta numele meu. Presupun că veniți din Rusia? Dați-mi voie să vă tratez cu cele mai delicate prăjituri, Varvara Vasilievna.

Încă tristă după plecarea mătușicii și imaginându-mi întoarcerea la casa acum pustie, mi-am dat acordul.

– Cum vi se pare Geneva? Întrebă Camille după ce ne-am așezat într-o cafenea drăguță cu vedere la râu și am comandat prăjiturile.

– Locuiesc în Chamonix și vin rar la Geneva, dar îmi place ciocolata elvețiană, am glumit, sorbind din ciocolata caldă.

– Da, ciocolata e foarte bună, mai ales iarna, când ninge și stai în fața șemineului cu o carte de Sun Tzu.

– De Sun Tzu?

– Arta războiului de Sun Tzu. Deși probabil n-are rost să împuiem un cap atât de drăgălaș cu regulile strategiei de război. Bănuiesc că aveți alte interese?

– Arta iubirii, mi-a scăpat, și mi-am mușcat limba imediat. Camille s-a uitat gânditor la mine.

– Sunt teme complementare, acolo unde e dragoste, e și război, iar unde e război, e și dragoste. Dragostea este o luptă pentru energie. Dar în bătălii învinge cel al cărui iubire e mai puternică.

– Nu înțeleg, am dat din cap.

– Potrivit lui Sun Tzu, luptătorul cel mai bun este cel care se folosește de ritmul universului, adică ritmul alternării energiilor masculine și feminine. Puterea bărbatului depinde de iubirea și puterea femeii. Nu degeaba în vechime, când un oraș era cucerit, în primul rând era ucisă soția prințului, pentru ca el să nu aibă puterea și dragostea ei, și atunci soarta bătăliei era decisă. Cu cât e mai importantă bătălia, cu atât mai puternică trebuie să fie femeia aflată alături de bărbat. Pe mine mă așteaptă o luptă grea, dar deja nu mai sper să întâlnesc o femeie care să mă inspire și să-mi dea putere.

– O luptă grea, m-am interesat eu, dar cu cine?

– Orice bărbat are o luptă grea în viață, evită Camille răspunsul. Sunteți căsătorită? puse el întrebarea preferată a tuturor bărbaților.

„Ce m-a învățat mătușica? m-am străduit să-mi amintesc febril. La prima întâlnire oferă informații minime și intrigă-l cât se poate mult, mai ales când răspunzi la cele mai nevinovate și simple întrebări”.

– Sunt înconjurată de bărbați, am ocolit răspunsul.

– Nu am nici o îndoială, zâmbi Camille. Și printre ei se află și un fiu fermecător?

– Și eu sunt încă un copil! am încercat din nou să evit răspunsul.

– Risc să fiu arestat pentru seducere de minori? întrebă Camille.

– Nu, am dat din cap. Am împlinit deja optsprezece ani.

– Slavă Domnului, se prefăcu Camille că răsuflă ușurat. Cum este ciocolata? Vă dă puteri? schimbă el subiectul, pesemne pentru că aflase tot ce dorea să afle.

– Da, dă putere, se spune că ciocolata neagră reface energia feminină. Nu știu din ce motiv decisesem să-l uimesc pe Camille cu cunoștințele mele.

– Da, pentru femeie e mai simplu. Frumusețea îi dă puteri: muzica, lucrul manual, admirația de sine, creația și conversația cu prietenele, magazinele și îngrijirea, în general tot ce îi face plăcere. Iar bietul bărbat o caută mereu pe cea care poate să-i dea putere. Gândindu-se o clipă, Camille adăugă: Dar se pare că am găsit femeia pe care o căutam.

2004

– Se pare că am găsit femeia pe care o căutam, am auzit glasul lui Fabian în receptor luni, imediat după ce am ajuns la birou. După ce fusesem supărată două zile decisesem că n-are rost să mă chinui cu visuri inutile și

mi-am ordonat să-l uit pe Fabian. Dar pesemne el nu uitase scurta noastră întâlnire de la hotel.

– Cum m-ați găsit? a fost primul lucru pe care l-am întrebat.

– A, n-a fost ușor, mai ales că Antoine a refuzat să-mi dea numărul dumneavoastră de telefon și eu nu știu limba rusă, dar v-am căutat pe internet și am găsit un articol despre dumneavoastră într-o revistă franțuzească, iar apoi restul a fost simplu. Am sunat la redacție și le-am cerut numărul. Ce-i drept, articolul era despre reclamă, nu despre psihologie.

Am roșit și m-am gândit cât de ușor era de găsit cineva în secolul trecut numai știind numele și prenumele, dar toată povestea vieții era cunoscută numai anumitor persoane din cercul intim. Acum oricine poate să intre pe internet, să caute după nume și să primească drept rezultat o mulțime de linkuri. „Trebuie să-mi schimb numele”, mi-am spus și am zis cu voce tare:

– Da, am foarte multe proiecte creative. Deocamdată cele mai notorii sunt cele de reclamă.

– Dar pe mine mă interesează mai mult cele legate de psihologie. M-am gândit la ideea dumneavoastră de a face o serie de traininguri dedicate practicilor diverse de psihologie.

„Am spus eu ceva de o serie?” m-am minunat. Din câte îmi aminteam, propusesem doar să țin o prezentare în unul dintre castelele lui. Dar se pare că ideea mea căpătase și alte detalii între timp.

– Uitasem complet că încă de acum un an am fost invitat la Sankt Petersburg să fac o prezentare la un seminar dedicat industriei hoteliere. Vin săptămâna viitoare și m-aș bucura dacă am putea să luăm masa de prânz sau cina împreună și să discutăm participarea dumneavoastră în proiect.

– Bine, dacă doriți ne putem întâlni! mi-a scăpat, dar mi-am mușcat limba imediat.

– Ar fi minunat! Atunci vă sun mâine și vă dau și numărul zborului. M-am bucurat să vă aud din nou, a adăugat Fabian pe alt ton. M-am gândit atunci că dacă cineva vorbește în engleză e greu de înțeles dacă e doar politicoș, sau dacă tonul înseamnă ceva mai mult. Aștept cu nerăbdare să vă revăd.

1904

– Aștept cu nerăbdare următoarea noastră întâlnire, spuse Camille, conducându-mă spre ieșirea din cafenea.

– Planificăm o întâlnire? m-am mirat.

– Îmi permiteți să vă vizitez în Chamonix? Camille mi-a aruncat o asemenea privire, încât în loc să refuz, parcă hipnotizată, am dat din cap aprobator.

– Dacă vin la sfârșitul săptămânii viitoare nu deranjez? întrebă el privindu-mă la fel de intens.

– Dar asta înseamnă săptămâna viitoare! m-am speriat eu că întâlnirea va fi atât de curând.

– Nu e deloc curând, spuse cu tristețe Camille. Îmi va fi greu să aștept atât de mult, dar promit să mă abțin. Tonul era trist, dar ochii îi râdeau. Mi-a sărutat mâna la plecare și am simțit un val fierbinte de căldură trecând pe deasupra mea.

Numai după ce am urcat în taxi mi-am dat seama că nici nu m-a întrebat unde mă poate găsi. Poate că dorința de a ne întâlni în continuare era numai o scuză invocată din politețe. Dar, pe de altă parte, mătușica mereu spunea că dacă un bărbat e interesat, atunci va face minuni și te va găsi oriunde, chiar dacă are numai informații minime. Dar dacă nu-l interesezi, atunci nu

va irosi nici măcar un minut pentru a se întâlni cu tine, chiar dacă are adresa ta completă.

2004

– Te-a găsit pe internet? m-a întrebat șocată Alla. Un pic peste patruzeci de ani, ca o prăjiturică apetisantă, cu păr scurt negru, Alla era ca un vârtej care îi atrăgea pe toți în curentul legăturilor ei sentimentale sau al proiectelor ei. Împărțeam un birou și știam una despre cealaltă aproape tot. Cu un an în urmă, când am găsit jurnalul străbunicii mele și am început exercițiile mele feminine, Alla mă ironiza și glumea. Dar treptat, când a văzut cum m-am schimbat și cum creștea numărul admiratorilor mei, a început să fie interesată de sfaturile străbunicii și încet-încet să-și sporească energia feminină. Nici nu intrasem bine în birou și începusem să-i povestesc Allei cum m-a găsit Fabian.

– Cine e Fabian? se însufleți Alla. E proprietar de uzine, ziare, vapoare?

– Nu, e modestul proprietar al câtorva castele de familie transformate în hoteluri.

– Sper că e bătrân și urât?

– Nu, e tânăr și frumos. Și ăsta e cel mai groaznic lucru. Probabil e înconjurat de femei frumoase și tinere de toate naționalitățile și mărimile. Doar n-o să fie interesat de o domnișoară obișnuită, care se apropie de treizeci de ani, și care nu se remarcă prin frumusețe sau talent. Nu, cred că interesul lui e strict de afaceri, am dedus eu cu voce tare și i-am povestit Allei cum ne-am întâlnit în Chamonix.

– Așa-așa, mă întrepruse Alla revoltată. Și cine mă convingea nu demult că bărbații sunt atrași de energia feminină chiar și după primele douăzeci de secunde, și

că le este indiferent cât de frumoasă ești, câte diplome ai și mai ales câți ani?

– Da, am oftat. Așa scria străbunica. Dar una e să declari ceva, și alta e să crezi.

– Nu crezi în cuvintele străbunicii sau în propria ta energie? Că doar și prințul Norvegiei a fost atras de o simplă chelneriță divorțată.

– Mai degrabă nu cred în propria mea energie, decât în veridicitatea unor cunoștințe străvechi.

– Și când vine?

– La sfârșitul săptămânii.

– La sfârșitul săptămânii? Ai șapte zile întregi la dispoziție ca să acumulezi energie și să atragi un bărbat de orice nivel. Auzi, străbunica n-are cumva în jurnal și o metodă rapidă de acumulare a energiei?

– Mă cam îndoiesc... Atunci viața era mai lentă și nimeni nu se grăbea. Dar pot să mă uit, poate chiar există o metodă magică pentru sporirea energiei în șapte zile.

1904

„Trebuie ca în aceste șapte zile să-mi refac energia”, m-am gândit. Îmi doream foarte mult să-l revăd pe Camille, dar în același timp mi-era teamă de întâlnire, mă temeam de puterea interioară pe care o simțisem. Și doream să corespund, sau nu, îmi doream să fiu mai puternică decât el, să-l fac să-și piardă capul. Cum spusese și el, dragostea este o luptă pentru energie. Să vedem atunci cine e mai puternic. Intrând în casă, m-am și repezit să caut în notițele mele ceva despre cum se poate acumula energie. Dar n-am găsit nimic. Disperată, m-am așezat în fotoliu și pur și simplu m-am gândit la Camille. Brusc am simțit o fierbințeală în partea de jos a abdomenului și o pulsație. Cum de am uitat că tocmai

uterul este centrul energetic, cel care acumulează energia? În starea lui ideală uterul sănătos pulsează continuu, acumulând energie, ca un val de feminitate. M-am așezat pe marginea scaunului și am început conștient să contractez mușchii pelvici, concomitent cu exercițiile de respirație. Și parcă și auzeam vocea mătușicii.

Acumularea de energie

Închide ochii și concentrează-te asupra uterului. Când inspiri contractă mușchii, iar când expiri imaginează-ți că uterul se extinde și se umple de energie. Repetă de 10-15 ori și imaginează-ți că energia Pământului pătrunde prin tălpile tale, se ridică spre uter și îl umple când expiri. Mai inspiri și expiri de încă 15 ori, până simți o căldură în partea de jos a abdomenului și o pulsație ușoară a uterului. Cu fiecare pulsație spațiul se lărgeste, devine din ce în ce mai mare. La început de dimensiunea camerei, apoi de dimensiunea casei, apoi a orașului, a țării, a planetei și apoi de dimensiunea Universului. Plutești în spațiu delectându-te cu măreția și perfecțiunea lui. Și simți pulsația perpetuă a Universului, pulsația care creează noi lumi. După ce te bucuri pe deplin de această stare, începi să contracti spațiul până la dimensiunea planetei, apoi a orașului, a camerei și apoi simți cum spațiul se contractă la dimensiunea uterului. Mulțumești în gând spațiului și deschizi ochii.

Am deschis ochii și m-am simțit plină de energie și reinnoită. Dar dorința devenise și mai puternică. „Sper să nu mă dăruiesc de la prima întâlnire”, m-am gândit speriată.