

CONȚINUT

INTRODUCERE.....	9
I Despre Spiritualitate.....	13
II Afirmații conștiente vs. Afirmații inconștiente și interogarea de sine.....	17
III Despre credințele limitative	25
IV Principiul autosugestiei	31
V Cum îți reprogramezi subconștientul? Mintea conștientă și subconștientă.....	35
VI Nivelurile de conștiință - David Hawkins	39
VII Men sana în corpore sano.....	97
VIII Cine sunt EU?.....	122
IX Afirmații pentru sine	132
X Afirmații pentru recunoștință	178
XI Afirmații pentru relații sănătoase	180
XII Afirmații pentru sănătate.....	202
XIII Afirmații pentru abundență și prosperitate	212
XIV Exerciții pentru suflet.....	227



Adevărata libertate se află dincolo de obloanele minții. A fi liber înseamnă să nu mai oferi puterea ta minții subconștiente.

Pacea sufletească este trăită în liniștea minții doar atunci când oferi hrană delicioasă atât sufletului, cât și minții.

Cristiana



Aerul are gust, dar mintea noastră este adesea prea ocupată cu sentimente negative pentru a-l simți.

Numai cei inocenți și smeriți pot avea experiența Raiului pe pământ și pot gusta din nectarul acestei experiențe numite viață!

Cristian



INTRODUCERE

Ești energie în continuă schimbare și mișcare, iar punctul de control este mintea ta subconștientă. Creierul îți permite să gândești, să înveți, să crezi și să simți emoții, însă la fel de ușor poate deține controlul fiecărei clipe, respirații și bătăi ale inimii. Wayne Dyer, autor al multor cărți de spiritualitate, spunea că „dacă schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile la care privești se schimbă“, pentru că tu îți crezi gândurile care vor determina intențiile și care mai apoi îți vor contura realitatea. Mintea noastră este cel mai puternic instrument pe care îl avem, iar gândurile noastre modelează cine suntem și cine vom deveni, iar în fiecare moment trăit, gândurile sunt cele care ne influențează bunăstarea fizică și starea emoțională. Pălăvrăgeala negativă și nesfârșită a minții este cauza oricărui dezechilibru pe care îl resimți sau l-ai resimțit vreodată. Adesea, mintea ta este absorbită de iluzii ale trecutului sau de incertitudini și de visuri ale viitorului, ajungând astfel să atragi de cele mai multe ori tot ceea ce detești sau nu îți dorești. Tulburările de gândire sau gândurile negative te îndepărtează de adevăratul tău scop în viață, și anume trezirea la viață a sinelui tău autentic pentru a trăi în adevăr și în iubire. Pentru a trăi o viață în armonie, pace și echilibru, este important ca mintea și sufletul să fie conectate și în echilibru, pentru că doar atunci tru-

pul va trăi sănătos. Această conexiune dintre minte-corp-suflet se referă la modul în care gândurile și sentimentele tale ajung să-ți afecteze starea fizică și modul în care starea ta fizică influențează felul în care gândești. Un lanț nesfârșit de emoții, reacții și acțiuni, de aceea este important ce alegi ca și hrană pentru mintea ta.

Această carte de afirmații este o unealtă ce o poți folosi pentru a dobândi control asupra calității gândurilor tale, deoarece, de-a lungul timpului, creierul tău a dezvoltat niște tipare ce dau startul atitudinii tale către diferite situații. De exemplu, dacă ai o sarcină care trebuie finalizată într-un timp anume, răspunsul tău imediat ar fi să începi să te stresezi. Răspunsul la stres este un obicei și se formează, pentru că, în mod repetat, te-ai simțit în acest fel în anumite momente și circumstanțe din viața ta. Mecanic, ajungi să răspunzi în același mod, indiferent dacă stresul este sau nu justificat. Vestea bună este că ai puterea să alegi de fiecare dată modul în care răspunzi în orice situație dată. Procesul de alegere începe când devii conștient de cum te simți. Următorul pas este să examinezi gândul, întrebându-te dacă este relevant și care ar putea fi cel mai rău scenariu. Apoi, dacă simți că gândul nu este justificat, poți redirecționa acel sentiment pentru a crea o nouă cale neuronală. Un mod de a face asta este hrănirea subconștientului cu ceea ce îți dorești să recreeze, ca tipar, folosind afirmațiile pozitive.

Repetarea este esențială atunci când se creează noi căi neuronale. Tendințele tale tipice sunt programe bine amprintate în minte.

Uită-te la ele ca la o mașinărie care înregistrează și apoi redă informația, de aceea este ușor și firesc să urmezi calea stabilită, adică programările inițiale. ieșirea din tipar nu se face peste noapte, iar la început este mai dificil să creezi noi tipare, de aceea repetiția este foarte importantă. Gândește-te la mintea ta ca la un drum montan nemarcat...după ce vei parcurge acel traseu pentru o perioadă de timp, o nouă cale începe să se formeze. În cele din urmă, vei putea merge pe acea nouă cale cu ușurință. Este exact ceea ce se întâmplă și în creierul tău atunci când exersezi un nou model de gândire sau de comportament.

Capitolul 1



Despre

spiritualitate

Spiritualitatea este conceptul nemărginit al credinței în ceva, dincolo de sine, dincolo de dogmă și de religie. Este o poartă către Rai, unde ți se oferă posibilitatea să găsești răspunsuri la întrebări despre sensul vieții, modul în care oamenii sunt conectați unii cu alții, adevărurile despre univers și alte mistere ale existenței umane. Spiritualitatea oferă o viziune asupra lumii, care sugerează că există mai mult în viață decât ceea ce oamenii experimentează, la nivel senzorial și fizic. Spiritualitatea este puntea de legătură cu Divinitatea, cu inteligența supremă, este ceea ce leagă toate ființele între ele și cu Universul însuși.

Spiritualitatea înseamnă deschiderea către cunoaștere, să știi că viețile noastre au semnificație într-un context, dincolo de existența fizică, condusă de nevoi biologice, care, la rândul lor, conduc la egoism și agresivitate. Înseamnă să știm că suntem o parte semnificativă a unui scop suprem, în desfășurarea Vieții în Universul nostru.

Călătoria spirituală implică mai întâi detașarea de ego, adică sinele tău fals și identitatea pe care ai creat-o pentru a supraviețui în această lume fizică. Implică determinarea de a pune sub semnul întrebării tot ceea ce cunoști și consideri adevăr în acest moment, astfel încât să îți oferi șansa adevărată de a depăși limitările minții, convingerile și credințele false ce ți-au fost insuflate de lumea ce te înconjoară, de generații întregi. Spiritualitatea în sine este un paradox și nu poate fi percepută logic de mintea ta rațională.

În spiritualitate, tot ceea ce experimentezi ca formă umană dispare. Nu există etichete de genul bine și rău,

frumos și urât, eșec și reușită. În spiritualitate, în energia lui Dumnezeu, adică, iubire, totul este exact așa cum trebuie să fie. Când trăiești viața pe calea spiritualității, frumosul trece dincolo de estetica vizuală, eșecul devine cea mai mare binecuvântare, o lecție importantă și o experiență necesară evoluției tale, iar răul creează la rândul său un bine la scară largă. Nu avem perspectiva imaginii de ansamblu a vieții, deoarece mintea, în sine, este limitată în tipare.

Aceste tipare le-am dobândit de-a lungul vieții sau le-am primit de la generațiile trecute din familia noastră. Așadar, cu mintea rațională va fi dificil să-l înțelegi cu adevărat pe Dumnezeu.

În spiritualitatea ceea ce azi consideri coincidență în viața ta, devine sincronicitate. Majoritatea oamenilor trăiesc viața la întâmplare, ajungând astfel să-și trăiască doar jumătate din viață.

Spiritualitatea nu înseamnă religie, pentru că religia nu servește întotdeauna progresului spiritual. În multe cazuri, religia te ține pe loc, blocat în dogmă și în tipare învechite. Religia te învață că dacă greșești, Dumnezeu te pedepsește. Cum să fii pedepsit când Dumnezeu este iubire? Dumnezeu este acceptare și te acceptă exact așa cum ești. De aceea, Dumnezeu ne-a dat liberul-arbitru și nu și-a dorit să ne controleze, ci ne-a oferit libertatea de a alege, de a greși și de a învăța din greșelile noastre.

Spiritualitatea înseamnă dezvoltare și detașarea de mândrie, vinovăție, rușine sau sentimente de superioritate. Necesită disciplină și crearea unui stil de viață, aliniat cu sinele tău superior.