

Dr Jennifer Freed

O HARTĂ PENTRU SUFLETUL TĂU

Folosirea astrologiei elementelor
FOC, PĂMÂNT, AER și APĂ
ca să trăiești profund și plinar

Traducere de ANA NICOLAI

Informațiile din această carte au fost analizate și verificate cu atenție de către autor și editor, dar nu se poate oferi nicio garanție asupra veridicității acestora. Orice răspundere a autorului sau a editorului pentru vătămări corporale, daune materiale sau pierderi financiare este exclusă.

Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă (fotocopiere, microfilm, prelucrare electronică a datelor sau alte metode), copierea și transmiterea de copii se realizează numai cu acordul scris al editorului.

În cazul în care această publicație conține linkuri către site-uri ale unor terțe părți, nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru conținutul acestora, deoarece nu le adoptăm ca fiind ale noastre, ci doar facem referire la acestea în momentul publicării inițiale.



PRESTIGE

București - 2025

Cuprins

Mulțumiri.....	9
Introducere	11

CAPITOLUL UNU

Domeniul întâi:	31
Prima impresie	

CAPITOLUL DOI

Domeniul al doilea:	49
Valorile de bază și propria ta valoare	

CAPITOLUL TREI

Domeniul al treilea:	67
Cum vorbești și cum ascuți	

CAPITOLUL PATRU

Domeniul al patrulea:	89
Casa în interior și în exterior	

CAPITOLUL CINCI

Domeniul al cincilea:	107
A crea și a iubi	

CAPITOLUL ȘASE

Domeniul al șaselea:	129
Obiceiuri care țin de sănătate	

CAPITOLUL ȘAPTE

Domeniul al șaptelea:	143
Strategia de susținere	

CAPITOLUL OPT

Domeniul al optulea:	157
Intimitate și sex	

Domeniul al nouălea: 181
Jocul imaginar sau simularea

CAPITOLUL ZECE

Domeniul al zecelea: 203
Moștenirea pe care o lași și impresiile trainice

CAPITOLUL UNSPREZECE

Domeniul al unsprezecelea: 219
Echipa sacră

CAPITOLUL DOISPREZECE

Domeniul al doisprezecelea: 231
Spirite și tentații

Exprimare de sine deplină: Gânduri finale..... 247

ANEXA 1

Înțelegerea astrogramei natale..... 249

ANEXA 2

Casele: cuvinte și expresii-cheie..... 267

ANEXA 3

Sistemele de case din astrologie:
Placidus versus pe semne întregi 271

ANEXA 4

Precesia echinocțiilor 277

Exerciții de astrologie suplimentare..... 281

Recomandări de cărți și pagini de internet
pe tema astrologiei..... 299

Mulțumiri

Doresc să aduc mulțumirile cuvenite chiar înainte să începi lecturarea cărții pentru că, sincer vorbind, fără contribuția acestor oameni ea nu ar fi luat vreodată ființă.

Încântătoarei trăsnite¹ (GP) care a avut curajul, preocuparea, viziunea și perseverența de a crea o lume plină de posibilități pentru femeile care vor să aibă o viață exprimată deplin.

Elisei Loehnen, care m-a descoperit și mi-a oferit platforma necesară pentru a-mi face cunoscute darurile și care continuă să fie o lumină constantă în universul meu.

Melisei Lowenstein, care m-a ajutat să scriu cartea de față și care e prezentă la tot ce se petrece în fața și în jurul ei cu mai multă integritate, devotament și talent decât pare să fie omenește posibil.

Lui Coleen O'Shea, care este o agentă formidabilă, una dintre cele mai inteligente femei pe care le cunosc și o sursă de stabilitate și compasiune extraordinară.

Donnei Loffredo, editoarea mea, care realmente face ca totul să strălucească. Donna, înțelepciunea și hotărârea ta fermă m-au încântat.

Lui Kiki Koroshetz, care, cu tenacitatea, îndrăzneala și sufletul ei, ar putea conduce lumea. Îmi doresc să o facă.

¹ Referire la actrița și femeia de afaceri americană Gwyneth Paltrow, fondatoarea brandului Goop. (N.trad.)

LBBIS | We know books

rolul lor mărunț. Remarcă căldura pe care o emană vânzătoarea de la alimentară. Remarcă dorința de a ajuta a chelnerului de la restaurant. Remarcă bucuria de pe chipul curierului. Remarcă tonul amabil al celor plătiți să răspundă la apeluri telefonice. Toți aceștia doresc - așa cum spune prietena mea Jen Buffett - să fie „în siguranță, văzuți și celebri”.

Ce înseamnă să trăim într-un univers animat, magic, în care suntem conectați la semnalele, semnele și metaforele naturii înseși? Înseamnă că, în loc să ne vedem pe noi înșine și pe egoul nostru mărunț ca având control asupra a ceea ce se întâmplă și încercând să materializăm lucruri de pe poziția interesului propriu, ne vedem pe noi înșine ca făcând parte dintr-o simfonie a materializării, fiind susținuți de un univers inteligent și conștient. Înseamnă că nu suntem meniți a fi niște zimiți dintr-o rotiță, ci niște particule de praf de stele pline de posibilități.

Cei mai mulți dintre noi s-au rupt de natură, fiind prinși în cerințele digitale ale lumii moderne, înaintând grăbiți printr-o viață intensă într-un ritm trepidant. Antidotul la starea de deșertăciune, anxietate și tristețe pe care o poate aduce această ruptură se găsește în echilibrarea elementelor. În acest echilibru, putem să înflorim cu adevărat.

CAPITOLUL UNU

Domeniul întâi: Prima impresie

Gândește-te la prima oară când ai întâlnit în viața ta o persoană însemnată. Ea ar putea fi însemnată pentru că-ți place sau o iubești ori pentru că te-a rănit sau ți-a făcut rău într-un fel sau altul.

Vezi dacă poți evoca momentul când ai întâlnit-o sau văzut-o prima dată. Cum ai perceput-o? Cum ți s-a părut? Ce ai detectat în acea primă întâlnire? Iar odată ce ai ajuns să o cunoști, în ce măsură prima ta impresie a surprins calitățile esențiale ale acelei persoane?

Întrebarea cine suntem când întâlnim prima oară pe cineva - cum îi părem respectivei persoane în clipa în care abia am intrat în cameră, chiar înainte să salutăm - este tema primului domeniu de experiență: *personalitatea sau masca*.

Fiecare persoană poartă a mască; fiecare persoană are o personalitate care apare în prim-plan ca o primă impresie. Fiecare dintre noi are o fațadă pe care o arată lumii. Aceasta nu e nicidecum nesinceră sau falsă; și nici nu este bună ori rea. Masca e doar un filtru prin care privim lumea și prin care lumea ne privește pe noi în

URDIS | We know books

aceste prime întâlniri. Este o strategie socială pe care și-o dezvoltă toate ființele umane de la o vârstă destul de fragedă, fiind o adevărată sursă a darurilor și punctelor noastre forte.

Rolul încredințat ție

În familia în care ne-am născut, fiecăruia dintre noi îi este încredințat un anumit rol. Unora dintre noi ni s-a destinat să fim cei hăioși din familie. Alții sunt desemnați să fie foarte responsabili; alții, să fie niște interpreți de renume; alții, să fie cei care spun adevărul, dispuși să dea un nume la ceea ce nu poate fi numit; iar alții, să fie văzuți, dar să nu fie auziți. Cu toții ne putem aminti de sarcina pe care am primit-o în primii ani și ne dăm seama că ea a devenit o parte importantă din identitatea noastră, din sentimentul de apartenență și din modul nostru de a relaționa. Continuăm să avem toată viața acest rol, care se transferă personalității sau măștii pe care o arătăm lumii. În acest prim domeniu de experiență, care se aliniază cu casa I din astrologie, lucrăm cu afirmația „Eu sunt”.

Prin urmare: Ce impresie lași *cu adevărat* atunci când întâlnești prima oară alte persoane? Ești la fel de stângaci ca un taur într-un magazin de porțelanuri chinezești? Intri în încăpere într-un stil zgomotos și ceri atenție? Intri într-o manieră rezervată și delicată și începi să testezi apa? Cauți totdeauna modalități de a le fi de folos altora? Sau încerci să-i impresionezi pe oameni? Foarte mulți dintre noi au fost educați să creadă că e suficient să arate bine, dar este oare așa? Te numeri printre persoanele care au un aer *foarte sofisticat și rafinat*? Sau intri cu atitudinea ta neconvențională ori extravertită? Fiecare dintre aceste

prime impresii are de-a face cu echilibrul pe care îl au elementele din structura ta fundamentală.

Prima impresie pe care o lăsăm este extrem de importantă. Studiile arată că aproximativ în primul minut al întâlnirii pe care o avem într-un interviu pentru un post, la o adunare sau la o întâlnire romantică, creierul transmite milioane de biți de informații pentru a o încadra pe respectiva persoană într-una din categorii, „îmi place” sau „nu-mi place”, instruindu-ne să ne îndepărtăm sau să ne apropiem de ea.

O clientă mi-a spus odată că una dintre cele mai neplăcute frici ale ei este aceea de a fi judecată atunci când intră într-o încăpere. I-am spus: „Ei bine, este o frică exactă, pentru că toată lumea judecă pe toată lumea în clipa când își face apariția.” Nu e un lucru rău! Pentru ca specia noastră să supraviețuiască, fiecare dintre noi a trebuit să-și dezvolte niște antene cu care să detecteze cine ne susține, cine ar putea fi periculos, pe cine să știm să abordăm cu blândețe sau cu precauție. Toată lumea judecă pe toată lumea tot timpul și, atât timp cât recunoaștem că facem acest lucru, este în regulă.

Dar ghici pe cine ne preocupă cel mai mult să judecăm? Exact, pe noi înșine. Aș îndrăzni să spun că este un raport de 80 la 20: 80% din atenția majorității oamenilor e concentrată pe impresia pe care aceștia o lasă și pe imaginea de sine, în timp ce 20% se îndreaptă spre felul în care le apar ceilalți oameni. Odată ce ne relaxăm, înțelegând că a judeca reprezintă doar un sistem de triere instinctivă, nu mai trebuie să încercăm s-o îndepărtăm sau să-l certăm pe judecătorul din mintea noastră. Maturitatea adevărată apare atunci când realizăm că ideile noastre precon-

URBIS | Workbook

cepute despre oameni sunt inerent false și nedrepte și că s-ar cuveni să dăm dovadă de curiozitate și de bunăvoința de a afla despre cineva ceva cu totul diferit de ceea ce presupunem la prima vedere. Recunoașterea personalităților și a măștilor ne oferă numeroase ocazii de a pune sub semnul întrebării propriile idei preconcepute și de a înțelege și ierta ideile preconcepute ale celorlalți.

Chestionarele care urmează sunt concepute să te ajute în a-ți evalua echilibrul energiilor elementale care îți creează prezentarea de sine și personalitatea obișnuită. Ele îți vor oferi o imagine mai clară despre energia pe care o aduci atunci când intri într-o încăpere și-ți vor revela câteva dintre predispozițiile și tiparele tale - fiind posibil să-ți arate lucruri la care nu te-ai mai gândit până acum, ajutându-te astfel să-ți extinzi repertoriul. În plus, te vor ajuta să evaluezi impactul acestor energii asupra felului cum le apari celorlalți și să-ți întărești energiile mai slabe într-o manieră care folosește toate punctele tale tari, stimulând în același timp unele aspecte ale tale mai puțin dezvoltate.

Evaluare: Joc de rol

Care au fost rolurile atribuite sau calitățile tale în familia în care te-ai născut? Bifează sau încercuiește-le pe toate cele care sunt adevărate.



Foc

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Clovn | <input type="checkbox"/> Creativ |
| <input type="checkbox"/> Nonconformist | <input type="checkbox"/> Persoană care amuză |
| <input type="checkbox"/> Îndrăzneț | <input type="checkbox"/> Persoană care spune adevărul |
| <input type="checkbox"/> Egoist | <input type="checkbox"/> Furios |

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sportiv | <input type="checkbox"/> Religios |
| <input type="checkbox"/> Autonom | <input type="checkbox"/> Căutător |



Pământ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nonconformist | <input type="checkbox"/> Pragmatic |
| <input type="checkbox"/> Persoană care ajută | <input type="checkbox"/> Persoană care pierde |
| <input type="checkbox"/> Erou | <input type="checkbox"/> Materialist |
| <input type="checkbox"/> Ambițios | <input type="checkbox"/> Îngrijitor |
| <input type="checkbox"/> Independent | |



Aer

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Împăciuitor | <input type="checkbox"/> Vorbăreț |
| <input type="checkbox"/> Rebel | <input type="checkbox"/> Mediator |
| <input type="checkbox"/> Gânditor | <input type="checkbox"/> Extrovertit |
| <input type="checkbox"/> Cu capul în nori | <input type="checkbox"/> Prietenos |
| <input type="checkbox"/> Stupid | <input type="checkbox"/> Genial |
| <input type="checkbox"/> Ciudat | |



Apă

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Țap ispășitor | <input type="checkbox"/> Codependent |
| <input type="checkbox"/> Sensibil | <input type="checkbox"/> Prudent |
| <input type="checkbox"/> Visător | <input type="checkbox"/> Foarte plângăcios |
| <input type="checkbox"/> Liniștit | <input type="checkbox"/> Pasionat |
| <input type="checkbox"/> Simțitor | <input type="checkbox"/> Erotic |
| <input type="checkbox"/> Secretos | <input type="checkbox"/> Spiritual |
| <input type="checkbox"/> Răbdător | <input type="checkbox"/> Nerăbdător |
| <input type="checkbox"/> Predispus la dependență | |

După terminarea evaluării, vezi care sunt elementele cu cele mai multe calități sau roluri bifate ori încercuite. Ele vor reflecta foarte bine personalitatea pe care o ai și

masca pe care o porți; în astrologie, probabil că ele se vor corela bine cu semnificația ascendentului și/sau a oricăror planete pe care le ai în casa I.

Joc de rol: Practică

Stai împreună cu o persoană de încredere și vorbește despre rolul care ți-a fost dat în mod inconștient să-l joci în familia ta. Cum l-ai considera în prezent? Sau, dacă vrei să cercetezi acest subiect într-o manieră mai solitară, ține un jurnal, scrie o poezie sau creează o piesă de artă vizuală în timp ce reflectezi.

Evaluare: Dă-ți jos masca

Care e impresia celorlalți atunci când te întâlnesc prima oară? Ce adjectiv ar folosi ca să te descrie? Încercuiește-le sau bifează-le pe toate cele care sunt adevărate pentru tine. Apoi revino asupra lor și marchează-le pe cele care ți-ar plăcea să te caracterizeze, dar pe care nu le-ai încercuit sau bifat.



Foc

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Carismatic | <input type="checkbox"/> Direct |
| <input type="checkbox"/> Magnetic | <input type="checkbox"/> Pasionat |
| <input type="checkbox"/> Îndrăzneț | <input type="checkbox"/> Distractiv |
| <input type="checkbox"/> Entuziast | <input type="checkbox"/> Intimidant |
| <input type="checkbox"/> Temerar | |
| <input type="checkbox"/> Nesăbuit | |



Pământ

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Solid | <input type="checkbox"/> Profund |
| <input type="checkbox"/> Centrat | <input type="checkbox"/> Încăpățânat |

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Calm | <input type="checkbox"/> Critic |
| <input type="checkbox"/> Stabil | <input type="checkbox"/> Competitiv |
| <input type="checkbox"/> Plictisitor | |



Aer

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Electrizant | <input type="checkbox"/> Distras |
| <input type="checkbox"/> Captivant | <input type="checkbox"/> Nesincer |
| <input type="checkbox"/> Fascinant | <input type="checkbox"/> Impasibil |
| <input type="checkbox"/> Inspirator | <input type="checkbox"/> Distant |
| <input type="checkbox"/> Imprevizibil | <input type="checkbox"/> Vorbăreț |



Apă

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Atrăgător | <input type="checkbox"/> Sentimental |
| <input type="checkbox"/> Fermecător | <input type="checkbox"/> Moale |
| <input type="checkbox"/> Seducător | <input type="checkbox"/> Plângăcios |
| <input type="checkbox"/> Consolator | <input type="checkbox"/> Evaziv |
| <input type="checkbox"/> Afectuos | <input type="checkbox"/> Credul |

CLARIFICĂRI

„Eu sunt” este expresia-cheie pentru prima casă astrologică. Planetele din casa aceasta te prezintă celorlalți fără ca tu să faci nimic. Chiar dacă în casa ta I nu există planete, ascendentul aduce totuși ceva. Dacă îți cunoști ascendentul, poți afla detalii despre cum te văd ceilalți atunci când te întâlnesc prima oară din această listă cu afirmații „Eu sunt...”:

Berbec: Sunt îndrăzneț.

Taur: Sunt frumos.

Gemeni: Sunt un comunicator.

Rac: Sunt un grijuliu.

Leu: Sunt un interpret.

Fecioară: Sunt o persoană care ajută.

Balanța: Sunt o persoană care armonizează.

Scorpion: Sunt un examinator.

Săgetător: Sunt optimist.

Capricorn: Sunt înfăptuitor.

Vărsător: Sunt prietenos.

Pești: Sunt sensibil.

Prezența unor planete în casa I va accentua și va influența impactul acestei prime impresii. De exemplu: Prietena mea are ascendentul Leu în casa I, dar nu are planete. Ea manifestă multe din calitățile creative, expresive și iubitoare specifice Leului, însă ar fi putut să le exprime mai deplin sau pe dimensiuni noi, dacă ar fi avut planete în casa I. În ceea ce mă privește, deși sunt genul de persoană receptivă, deschisă, optimistă, stângace social, datorită ascendentului în Săgetătorul cel aventuros, extrovertit și plin de bucurie, prezența lui Saturn și Marte în casa I a creat un tipar care face ca oamenii care încă nu mă cunosc să se simtă speriați sau intimidati de mine. La o adică, trebuie să-mi cer scuze pentru acest lucru la un moment dat.

Cuvintele „Eu sunt” au foarte multă putere. Am aflat despre un exercițiu grozav care implică să rostesc zilnic douăzeci și cinci de afirmații „Eu sunt...” despre calitățile mele pozitive - „Sunt amabilă”, „Sunt binevoitoare” etc. - și douăzeci de propoziții pozitive despre corpul meu: „Sunt frumoasă”, „Sunt fără vârstă”, „Sunt

șarmantă” etc. Faptul că am informații despre arhetipurile reprezentate de ascendentul meu și despre planetele din casa I a astrogramei mă ajută să creez afirmații care par adevărate, dar pot să le adaptez cu ușurință la orice calitate pozitivă pe care o recunosc la mine. Dacă reușesc să o identific, o iau și o dezvolt numind-o.

Exercițiul este eficient! În interval de treizeci de zile, eu am remarcat o creștere incredibilă a magnetismului personal și a capacității de materializare. Te invit să-l testezi!



Dă-ți jos masca: Exerciții

1. Arată-i unei persoane apropiate lista calităților de mai sus. Roag-o să-ți împărtășească care dintre aceste caracteristici le-a remarcat la tine prima oară când v-ați întâlnit. Ce alte calități vede acum, când te cunoaște foarte bine?
2. Parcurge lista din nou. Dintre calitățile, rolurile sau personalitățile pe care *nu* le-ai încercuit sau bifat, care sunt cele pe care ți-ar plăcea să faci experiențe? Ce roluri dorești să integrezi mai mult în identitatea ta? Ia în considerare mai ales categoriile elementului la care ai încercuit sau bifat cele mai puține roluri. Cum ai putea să le încorporezi în personalitatea și în prezentarea ta? Vorbește, scrie sau creează în legătură cu aceste aspirații.

Fiica mea adultă a avut în tinerețe o poveste în mintea ei care îi spunea că oamenii sunt intimidați de ea. Ascendentul ei - semnul zodiacal care guvernează casa I sau domeniul întâi al experienței - este un semn de apă, Scorpionul, care are tendința de a fi evaziv, secretos, precaut și suspicios.

După ce a făcut mai multă muncă de dezvoltare personală cu privire la sentimentul că oamenii sunt intimidați de ea, și-a dat seama că transmite o vibrație de genul „N-am încredere în tine, nu vreau să mă apropii de tine, îmi trezești suspiciuni”, pe care ceilalți o întâmpinau cu ezitare și precauție. Dar odată ce a văzut că are în astrogramă elementele foc și aer la care să facă apel, a început să-și tempereze suspiciunea și neîncrederea cu multă bucurie și energie (foc), precum și curiozitate (aer), atunci când întâlnea alți oameni.

Pe măsură ce s-a dezvoltat în viața ei, a devenit instructoare de yoga, oratoare și o actriță destul de talentată. Ajunsă în acest stadiu, ea a înțeles că și-ar putea folosi forța apei pentru a se conecta la modul real cu oamenii, având în același timp o senzație de creativitate sinceră și voioasă. În prezent, ea este o profesoară extrem de îndrăgită care își valorifică experiența personală cu ezitarea și timiditatea, ca să îi ajute pe alții să se simtă în siguranță atunci când își fac griji legate de a cunoaște alți oameni.

O colegă de-a mea are în harta natală elementul pământ foarte puternic, însă casa I sau domeniul întâi îi este guvernat de elementul foc. Cu ascendentul în Leu, rolul ei a fost să aducă bucurie și o scânteie de creativitate în familia ei de origine, dar ea a fost educată și să fie foarte

responsabilă și conștiințioasă. Avea mereu sentimentul că are sarcina de a aduce haz și exuberanță, dar era înăbușit de ceea ce Brené Brown numește „bucurie de rău-augur”: sentimentul că nu trebuie să te lași prea antrenat de valul fericirii debordante. Omul nu ar trebui să se manifeste *necontrolat* pentru că ar putea face greșeli, iar acestea ar putea să facă rău altora ori să-l facă pe om să regreta. Prin urmare, acea scânteie iubitoare, abundentă, creativă și veselă specifică elementului foc din domeniul ei întâi nu prea se manifesta. Atunci când nu era implicată în arta interpretativă (și a devenit o artistă, aceasta fiind expresia principală a ascendentului Leu), era rezervată și moderată.

Ea a recunoscut că atitudinea aceasta nu oglindește sentimentul ei de „Eu sunt”, așa că a început să lucreze la a evidenția expresivitatea gestuală și facială spontană, rafinată și extrovertită a elementului foc, în relațiile și în viața ei de zi cu zi. A început să fie mai însuflețită și capabilă să-i oglindească incredibil de bine pe alți oameni, prin prisma bucuriei pline de viață, a energiei și jucăușeniei. După cum era de așteptat, toate relațiile ei au început să fie mai încântătoare și însuflețite, iar asta a condus-o la o muncă mai profundă cu faptul de a nu se fi simțit văzută sau întâmpinată cu bucurie de părinți, care n-au putut face față dimensiunilor reale ale focului ei.

O prietenă de-a mea are ascendentul în Capricorn. Rolul care i-a fost atribuit în familie a fost acela de a arăta respectabil, de a da impresia că știe ce se petrece și de a fi de încredere, punctuală și autoritară. Mesajul pe care l-a primit a fost că n-ar putea greși niciodată și că trebuie să abordeze fiecare situație fiind pregătită și organizată fizic și mental. Toate acestea i-au pricinuit prietenei mele