

# LBRIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**SNYDER, KIMBERLY**

**Inteligența inimii** / Kimberly Snyder. - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-410-0

159.9

KIMBERLY SNYDER

# INTELIGENȚA INIMII

5 pași pentru a debloca puterea  
și inteligența inimii tale

Traducător: **Gabriela Stoica**

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Adelina Gavrilă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

## THE HIDDEN POWER OF THE FIVE HEARTS

Copyright © 2024 by Kimberly Snyder

Originally published in 2024 by Hay House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

### Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

<i>O notă pentru tine</i>	9
<b>Capitolul 1</b> Inima ta de o inteligență sclipitoare	19
<b>Capitolul 2</b> Cele cinci inimi	29
<b>Capitolul 3</b> FAZA 1: Inima Întunecată: incoerența	41
<b>Capitolul 4</b> FAZA a 2-a: Inima Impulsionată: începutul coerenței	81
<b>Capitolul 5</b> FAZA a 3-a: Inima Stabilă: coerență și conexiune	123
<b>Capitolul 6</b> FAZA a 4-a: Inima Devotată: intuiție și iertare	153
<b>Capitolul 7</b> FAZA a 5-a: Inima Limpede: armonia inimă–creier	187
<b>Concluzie:</b> Tot înainte pe calea inimii	207
<i>Resurse</i>	209
<i>Note</i>	211
<i>Mulțumiri</i>	219
<i>Despre autoare</i>	223

## INIMA TA DE O INTELIGENȚĂ SCLIPITOARE

În cea mai mare parte a vieții mele, am fost obsedată de tot felul de gânduri. Am purtat conversații cu mine însămi în mintea mea, întorcând lucrurile pe toate părțile, judecând și examinând atât propria viață, cât și pe a oamenilor din jurul meu. Mă gândeam în mod constant la felul în care mă vedeau ceilalți: *Mă încadrez în peisaj? Arăt bine? Sunt suficient de inteligentă? Spun ceea ce trebuie?* În loc să-i ascult pe ceilalți, mă gândeam la ceea ce urma eu să spun de îndată ce aceștia făceau o pauză ca să respire. Mă gândeam la greșelile făcute în trecut și îmi planificam în mod obsesiv următorii pași, astfel încât să pot avea un control cât mai bun asupra rezultatelor viitoare pe care mi le doream.

Îmi petreceam atât de mult timp cu gândurile mele, încât stăteam trează toată noaptea și sufeream uneori de insomnii severe. Gândirea excesivă alimenta o anxietate intensă, iar corpul meu ajunsese să fie incredibil de tensionat, ceea ce îmi provoca constipație cronică, balonare și probleme de digestie, bruxism; aveam umerii tensionați, iar părul nu prea îmi mai creștea; aveam acnee și alte probleme ale pielii; și tot felul de dureri, inclusiv dureri cronice de șold și de gât.

Această gândire excesivă era de-a dreptul epuizantă!

Gândirea este importantă, desigur. Trebuie să gândim pentru a funcționa în viață. Dar dacă lăsăm gândirea să scape de sub control – dacă mintea ne conduce viețile –, confuzia, consumarea energiei până la epuizare, nefericirea, gândurile negative lipsite de importanță și frustrarea vor deveni și ele de necontrolat. Mințile noastre dezlănțuite, egourile noastre necontrolate, la care mă voi referi în continuare numindu-le pe scurt egourile noastre, sunt asemenea unor cai sălbatici. Dacă nu sunt îmblânzite, aleargă peste tot.

Egoul te poate hrăni cu mii și mii de gânduri pe zi, dintre care multe sunt pur și simplu neadevărate. Gânduri precum *nu faci suficient*, *nu te ridici la înălțimea așteptărilor* și cel cu adevărat dur: *nu ești suficient de bun*. Mintea este importantă, dar adeseori vede lucrurile într-o manieră liniară, comparativă, cuantificabilă, avansând pas cu pas. Are un anumit tip de inteligență bazată pe fapte, dar această inteligență are limitele ei.

Ceea ce mulți dintre noi nu știm este că avem o altă minte în noi, un alt creier dacă vrei. Și acel alt creier este inima. Știu, sună ca o contradicție. Dacă am o problemă cu inima, nu mă duc la neurolog, ci la cardiolog. Inima pompează; creierul gândește.

Și totuși, din ce în ce mai multe studii științifice au dezvăluit că inima are propria sa formă de inteligență, una care ne oferă o imagine mai clară a lumii din jurul nostru – și a lumii din interiorul nostru. **O inteligență atât de vastă, încât este, de fapt, sclipitoare – și poate schimba literalmente totul în viața noastră dacă reușim să învățăm cum să-i valorificăm puterea. Și nu avem doar o singură inimă; avem cinci inimi. Nu din punct de vedere fizic, bineînțeles, așa cum avem literalmente doi rinichi.**

Dar există cinci realități în inimile noastre care, odată accesate și înțelese, îți vor schimba radical viziunea asupra tuturor lucrurilor din viața ta.

Această carte este despre tranziția vieții tale de la minte la inimă. Asta înseamnă că inima va începe să-ți conducă viața, în locul minții. Este ca și cum inima ar arunca un lasou în jurul calului sălbatic care este mintea ta și i-ar spune să se sincronizeze! Mintea ta este în continuare importantă, dar se va sincroniza cu inima ta atât de puternică. „Lasoul” reprezintă coerența inimii, care face parte din inteligența sclipitoare a inimii. Aceasta este sincronizarea conexiunii dinamice dintre inima, creierul și sistemul tău nervos. Această fuziune puternică va debloca o inteligență profundă care îți va îmbunătăți fiecare aspect al vieții.

În anii 1990, cercetătorii Institutului HeartMath au identificat o stare fiziologică denumită *coerența ritmului cardiac* sau *coerența inimii*, care se manifestă atunci când respirația noastră, variabilitatea ritmului cardiac (HRV), ritmurile creierului și răspunsurile noastre hormonale sunt sincronizate și lucrează armonios împreună. Această stare este fundamentul pentru o sănătate îmbunătățită și o energie crescută, minimizând reacțiile la stres și stimulându-ne „cunoașterea” intuitivă, directă, oferindu-ne soluții noi, creative și o capacitate mai bună de luare a deciziilor pe care pur și simplu nu le-am putea obține doar din mintea noastră. Având o inimă coerentă, calul sălbatic care este mintea noastră este valorizat în vederea unei funcționări mintale mai bune, ceea ce presupune mai multă concentrare, o memorie îmbunătățită și timpi de reacție mai rapizi.

S-a dovedit prin măsurători științifice că, învățând să îți trezești inima din starea ei latentă și să profiți de

puterea sa uimitoare, îți îmbunătățești sănătatea fizică, permițând inclusiv stabilirea echilibrului hormonal, reducerea tensiunii și încetinirea îmbătrânirii fizice a pielii, a inimii și a altor organe.<sup>1</sup> Înseamnă că poți experimenta o digestie mai bună și beneficia de un control efectiv al greutății. Dar mai sunt și altele. Multe, multe altele.

În acest capitol, vom explora limbajul inimii tale, vom vedea ce înseamnă cu adevărat inteligența extraordinară a inimii tale și de ce poți avea întotdeauna încredere în inima ta.

## PUTEREA INIMII TALE

Știi că inima are, în fapt, propriul ei sistem nervos independent<sup>2</sup>? Inima conține 40 000 de neuroni, sau celule asemănătoare celor din creier, inclusiv nevrile senzoriale, care ajută la recepționarea și transmiterea informațiilor. Se pare că există un întreg limbaj al inimii care te ajută să îți dirijezi creierul și ritmurile corpului, iar inima ta transmite mai multe mesaje creierului decât viceversa! Inima ta creează, de asemenea, un câmp electromagnetic care este de o sută de ori mai puternic decât câmpul creat de creierul tău. Așadar, ce înseamnă toate acestea?

Înseamnă că inima nu este doar un mușchi care pompează sânge prin corpul tău sau o metaforă a iubirii sentimentale. *Este un centru al inteligenței profunde.* Inima ta este, de asemenea, un fel de creier. Este un punct central de acces al energiei, un portal prin intermediul căruia poți experimenta cine ești tu cu adevărat, precum și conexiunea cu Spiritul și sinele tău superior, sub orice formă ai dori să concepi acest lucru.

Am manifestat un deosebit interes față de știință deoarece a validat ceea ce am cercetat de ani de-a rândul

în cadrul studiilor mele spirituale. **Mi-a confirmat că inima noastră – nu creierul, așa cum am fost învățați să credem – este, de fapt, sediul central al inteligenței noastre. Și nu doar inteligență în sensul de „relativ inteligentă”.** Inima conține un nivel *extraordinar* de inteligență, care este sclipitoare! Ceea ce reprezintă un indiciu al fuziunii dintre știință și componentele energetice sau spirituale ale ființei noastre, dezvăluind faptul că inimile noastre sunt centrul puterii noastre care ne poate ajuta să deblocăm tot ceea ce căutăm sau ne dorim să deblocăm.

Cum *este* inteligența inimii? Este energetică, emoțională, mentală, spirituală și fizică. Ea implică crearea unei mai mari coerențe a inimii sau alinierea inimă-creier și accesarea înțelepciunii profunde a inimii tale, permițându-i să iasă în prim-plan pentru a-ți ghida viața. Doc Childre, fondatorul Institutului HeartMath, spune: „Imaginează-ți că inteligența inimii este precum fluxul de conștientizare, înțelegere și îndrumare intuitivă pe care îl experimentăm atunci când mintea și emoțiile sunt aliniate în mod coerent cu inima.”<sup>3</sup>

Exact asta vei învăța în această carte. Cu cât aprofundezi mai mult instrumentele și practicile care ți se oferă aici, cu atât mai mult propria inteligență a inimii tale îți va permite să experimentezi niveluri extraordinare de intuiție, creativitate și flux, inteligență emoțională, o sănătate fizică mai mare, o conexiune profundă cu ceilalți, relații împlinite, încredere în tine și niveluri profunde de pace sufletească și iubire.

Este ceva cât se poate de practic! De exemplu, pot spune că transpunerea în practică a puterii celor Cinci Inimi în viața mea a dus la o reducere cu aproximativ 90 la sută a certurilor mărunte dintre mine și soțul meu. În loc să mă implic într-un adevărat război al cuvintelor în urma unui comentariu lipsit de importanță sau trântit

pe negândite, dar dureros, ori să mă jau de el pentru că își azvârle șosetele murdare peste tot în loc să le pună în coșul de rufe (îți sună cunoscut?), am reușit să trec peste toată această dramă zilnică, astfel încât să comunic eficient la un nivel cu totul nou, să eliberez atât de multă energie și pur și simplu să mă bucur mai mult de ziua respectivă!

De-a lungul timpului inima a fost liantul dintre diferite religii, filozofii și tradiții spirituale ale lumii. Inima este menționată de 878 de ori în Biblia modernă, în 59 dintre cele 73 de cărți ale acesteia. Vedem importanța acordată Sutrei Inimii în budism și Inimii Sacre a lui Isus Cristos în catolicism. În Coranul islamic, termenul *qalb*, care se traduce prin „inimă”, apare de 132 de ori. În vechea tradiție iudaică, Tora vorbește despre „înțelepciunea inimii” și despre noțiunea de *Lev*, care se referă în mod repetat la inimă în instrucțiunile privitoare la Tabernacol. În tradițiile hinduse și yoghine, inima este sediul chakrei *anahata*, care, împreună cu ochiul spiritual, este punctul central al conștiinței și al conexiunii cu Spiritul.

De asemenea, inima este văzută drept mai mult decât un simplu organ fizic în tradițiile spirituale din întreaga lume. Se crede că este un portal către suflet, sau Sinele Adevărat, făcând conexiunea cu Sinele mai mare sau superior, Spiritul ori Inteligența Universală. Sau, cu alte cuvinte, *inima este locul central în care fuzionează umanitatea și Spiritul nostru.*

Culturile antice din întreaga lume, inclusiv cele babiloniene și grecești, considerau că inima este organul principal capabil să influențeze și să dirijeze emoțiile și luarea deciziilor. Vechii egipteni credeau că inima găzduiește gândirea și sufletul. Ei cântăreau inima unei persoane după ce aceasta deceda pentru a determina nivelul de adevăr și dreptate din viața sa. Atât în medicina

tradițională chineză veche de secole, cât și în sistemele de medicină ayurvedică, luarea pulsului inimii este un element-cheie al evaluării stării generale de sănătate și energetice a corpului. Abia în vremurile moderne această viziune s-a schimbat, punând un accent central pe creier ca fiind organul nostru cel mai important.

Înțelepții antici din întreaga lume au știut cu secole în urmă ceva de care poate beneficia în foarte mare măsură societatea modernă: faptul că inimile noastre sunt un punct central al puterii și inteligenței profunde. Inimile noastre sunt mai mult decât credem noi că sunt. Și au multe să ne învețe.

Nu este nevoie să aderi la anumite credințe spirituale pentru a beneficia de perspectivele biologice asupra inimii din această carte sau pentru a utiliza tehnici documentate științific ca să stimulezi inteligența inimii în viața ta. Cu toate acestea, dacă ești într-adevăr tentat să încerci, aceste instrumente pot îmbogăți practicile spirituale precum meditația și rugăciunea. Din propria mea experiență, chiar și după ani întregi de meditație, accesarea inteligenței inimii a sporit și mai mult profunzimea și bucuria practicii mele.

Și, dincolo de momentele în care meditezi, odată ce înveți să exploatezi și să folosești puterea inimii tale, ajungi să simți pacea ei, prezența ei statornică, dragostea și bunătatea ei nu doar atunci când meditezi, ci mai degrabă atunci când ai cea mai mare nevoie de ea: în mijlocul vieții tale active de zi cu zi.

## ESTE INIMA DEMNĂ DE ÎNCREDERE?

Poate că ai simțit dintotdeauna, în mod intuitiv, puterea enormă din interiorul inimii tale, dar nu ai știut cum să o fructifici. Poate că acum te gândești: *Chiar așa! Arată-mi calea spre inima mea! Am știut asta*

*dintotdeauna!* Sau poate că ți se pare puțin cam înfricoșător să pătrunzi în inima ta. Iar acest lucru ar putea fi verbalizat cam așa: *Of, of. Nu știu dacă voi putea să am vreodată încredere în inima mea.* Probabil că așa și este dacă ți-ai asociat inima cu emoții haotice și puternice și sentimente iraționale. S-ar putea să-ți amintești și de o perioadă în care ai simțit că *Inima mi-a dat viața peste cap. M-am îndrăgostit de tipul ăla, mi-am urmat inima și a fost cea mai mare greșeală pe care am făcut-o vreodată.* Prin urmare, poți crede că creierul „rațional” este superior, în timp ce inima ta este sentimentală și nu este demnă de încredere.

Este exact invers. Egoul sau mintea își plasează identitatea în „micul eu” sau micul sine. Micul eu este modul limitat și superficial al minții de a vedea lucrurile, care adesea ne face să ne simțim fragmentați (ceea ce reprezintă opusul integrității ființei) în interior, de parcă am fi defecti și am simți nevoia urgentă de a ne repara sau de a deveni „mai buni” decât suntem deja. Egoul nu poate vedea mai în profunzime, iar noi nu-l putem face să privească mai în profunzime! Trebuie să mergem într-un alt loc pentru a găsi soluția.

Adevărata problemă nu suntem noi; este atunci când începem să credem în mintea cal sălbatic și în toate gândurile sale, ceea ce conduce la credințe și convingeri limitate. Aceste credințe și convingeri îți pot spune că tu nu aparții aceluși loc, că trebuie să fii competitiv în mod agresiv sau că succesul altuia îl diminuează pe al tău. S-ar putea să te faci să te compari în mod constant cu ceilalți, creând un sentiment de separare și dezbinare mai mic sau mai mare decât felul tău particular de a gândi. Pentru a face față, dezvoltăm adeseori atașamente sau aversiuni puternice în chip de mecanisme de protecție. Cum ar fi: *Am nevoie de această persoană ca să mă simt iubit și bine în pielea mea; Dacă pierd acest*

*job, voi fi terminat!* Sau: *Dacă nu mă căsătoresc până la 40 de ani (sau Dacă voi avea în continuare 10 kilograme în plus, sau Dacă nu câștig salariul X, sau completează tu spațiile goale), sunt cu siguranță un ratat.*

Nu numai că aceste credințe și convingeri sunt lipsite de temei, dar pot fi și dăunătoare atât pentru sănătatea ta, cât și pentru liniștea ta sufletească. Ele dau naștere unor emoții turbulente, cum ar fi furia, frica, dorința, îngrijorarea, infatuarea, gelozia și frustrarea. Aceste emoții perturbă echilibrul din corpul tău, creând haos în organele și sistemele tale, și diminuându-ți astfel calitatea vieții. Toate aceste emoții și comportamente provin din ego, nu din inimă.

Este timpul să încetăm să ne irosim puterea. Este timpul să încetăm să ne ruinăm propria sănătate și să ducem o existență confuză, agitată și mediocră. Problema este că, până în momentul de față, mintea egotică a dirijat spectacolul (viața ta), fiind de nestăpânit (imaginează-ți calul sălbatic călcând în picioare flori frumoase și rupând garduri). Soluția se află, ai ghicit, în inima ta.

Numai trezindu-ți inima poți înțelege adevărul despre cine ești tu cu adevărat, dincolo de toate credințele și convingerile limitate ale minții egotice. Și experimentarea acestui adevăr, care este exact acel ceva cu care vor veni Cele Cinci Inimi în sprijinul tău, îți va schimba întreaga viață.

**Elemente-cheie ale inimii tale de o inteligență  
sclipitoare**

- Inteligența sclipitoare a inimii, un tip de inteligență foarte puternică, se referă la o putere nedescoperită încă, ce depășește funcția biologică a inimii, și care include știința coerenței inimii sau a comunicării inimă–creier și aduce în prim-plan înțelepciunea intuitivă a inimii.
- Trezirea inteligenței sclipitoare a inimii tale îți va metamorfoza sănătatea fizică, încrederea în tine, relațiile și reziliența emoțională. Îți va spori în mare măsură abundența și prosperitatea, succesul, și îți va aduce pacea interioară și împlinirea de-a lungul vieții.
- Inima este un fel de creier și conține 40 000 de neuroni, sau celule asemănătoare celor din creier. Inima trimite mai multe mesaje creierului decât viceversa.
- Inima este liantul dintre culturile antice, tradițiile spirituale și toate religiile majore ale lumii.

În capitolul următor, vom discuta despre Cele Cinci Inimi, despre fazele coerenței și trezirii inimii prin care trecem cu toții în călătoria noastră pentru a ne debloca puterea inimii.

Să continuăm, așadar!

## Capitolul 2

**CELE CINCI INIMI**

Modalitatea prin care accesăm puterea masivă și inteligența inimii noastre presupune parcurgerea a cinci faze, cunoscute sub numele de Cele Cinci Inimi. În fiecare fază, experimentezi o realitate complet diferită.

Pe măsură ce treci prin fazele inimii, vei putea, treptat, să faci progrese majore în viața ta, cum ar fi să te simți mai împăcat cu tine însuși, să scapi de gândurile stresante, să redescoperi sau să aprofundezi relația cu partenerul tău de viață, să faci salturi cuantice de succes în carieră și să creezi armonie în familie. Ceea ce separă o fază de cealaltă este gradul în care inteligența înnăscută a inimii tale este deblocată.

**REALITATEA TA INTERIOARĂ ÎȚI VA  
SCHIMBA REALITATEA EXTERIOARĂ**

În timp ce toate tradițiile spirituale conțin învățături despre inimă, călătoria noastră prin fazele Celor Cinci Inimi este o interpretare modernă inspirată de învățăturile lui Sri Yukteswar.<sup>4</sup> Un mistic cu o înțelepciune adânc pătrunzătoare și cu o înțelegere profundă a științei vedice antice, Sri Yukteswar a trasat liniile directe pentru aceste cinci faze ale inimii, oferindu-ne