

LBRIS

We know  
books

*Simona Ștefania Nicolae*

*Mihaela Furma*

SĂ ÎNVĂȚĂM  
STAREA DE BINE

BUCUREȘTI  
2023

1	INTRODUCERE .....	5
	<i>Înainte de orice</i> .....	7
	<i>Sugestii pentru evoluția spirituală</i> .....	10
2	TRĂIEREA CONȘTIENȚĂ .....	13
	<i>Să ne vindecăm singuri</i> .....	15
3	GÂNDIREA POZITIVĂ ȘI AUTOSUGESTIA.....	18
4	CUM FACEM FAȚĂ SITUAȚIILOR DIFICILE CARE NE APAR ÎN VIAȚĂ.....	22
5	SCOPUL VIEȚII.....	25
6	ÎNVAȚĂ SĂ TE IUBEȘTI .....	28
7	CONȘTIENȚIZARE .....	31
	<i>Blestemul</i> .....	33
	<i>Eliberare</i> .....	36
	<i>Libertate</i> .....	40
	<i>Fericire</i> .....	42
	<i>Singurătate</i> .....	44
8	STIMA DE SINE .....	46
	<i>Respectă promisiunile făcute față de propria persoană</i> .....	48
	<i>Vorbește frumos cu tine și despre tine</i> .....	50
9	MINTEA ESTE UN INSTRUMENT.....	52
	<i>Controlul minții</i> .....	54
	<i>Gândurile</i> .....	56
	<i>Toate problemele au un tipar mental</i> .....	58
	<i>Cum să ne curățăm mintea</i> .....	60
10	ASUMARE ȘI LUCIDITATE .....	63
	<i>Lecțiile le învățăm dacă suntem lucizi</i> .....	65
11	MODALITĂȚI DE SCHIMBARE.....	67
	<i>Atenție la semnalele corpului</i> .....	69
	<i>Eliberarea tensiunilor interioare și a energiilor negative</i> ....	71
	<i>Dorința de schimbare sau trezirea spirituală</i> .....	73

<b>12</b>	<b>FACEREA DE BINE</b> .....	<b>75</b>
	<i>Să lasăm prietenii în pace</i> .....	77
<b>13</b>	<b>CAND ȘI CUM SĂ OFERI AJUTOR</b> .....	<b>79</b>
<b>14</b>	<b>DESPRE ABUNDENȚĂ</b> .....	<b>82</b>
	<i>Banii din viața noastră</i> .....	85
	<i>Să atragem banii prin exercițiul zilnic</i> .....	87
<b>15</b>	<b>OMUL ȘI NATURA</b> .....	<b>89</b>
	<i>Plantele medicinale</i> .....	92
	<i>Ce putem să facem din plante medicinale</i> .....	95
<b>16</b>	<b>ALIMENTAȚIA</b> .....	<b>100</b>
<b>17</b>	<b>LUNA, ASTRUL CARE AJUTĂ ENERGETIC ȘI RITUALURILE EI</b> .....	<b>103</b>
	<i>Ritual de Luna nouă</i> .....	105
	<i>Ritual de Luna plină</i> .....	109
<b>18</b>	<b>ROLUL MANTRELOR ÎN CREȘTEREA VIBRAȚIILOR</b> .....	<b>112</b>
<b>19</b>	<b>ASTRELE ȘI CEASUL BIOLOGIC</b> .....	<b>115</b>
<b>20</b>	<b>DESPRE REÎNCARNARE</b> .....	<b>118</b>
	<i>CORPUL ENERGETIC 1</i> .....	121
	<i>CORPUL ENERGETIC 2</i> .....	127
	<i>Ce sunt Chakerele</i> .....	128
	<i>Meridianele</i> .....	144
	<i>Sistemul limfatic</i> .....	148
	<i>Starea Alfa</i> .....	150
	<i>Meditația</i> .....	152
	<i>Tema pentru acasă sau antrenamentul pe scurt</i> .....	154
	<i>Rugațiunea</i> .....	156
	<i>Sfaturi pentru autovindecare spirituală</i> .....	158
<b>21</b>	<b>BONUS</b> .....	<b>159</b>
<b>22</b>	<b>RECOMANDĂRILE AUTORULUI</b> .....	<b>161</b>
<b>23</b>	<b>LINK-URI UTILE</b> .....	<b>163</b>

{ CAPITOLUL I }

# *Introducere*

**V**iața ta se poate schimba total atunci când înveți să trăiești conștient. Te vindeci, te liniștești, ești fericit și împăcat. Îți poți învinge depresia și orice alt tip de tulburare, atunci când esti prezent în totalitate, în fiecare clipă. Am pus în paginile acestei cărți toată învățătura primită în trei ani de studiu, cu ajutorul căreia noi ne-am schimbat viața în totalitate. Citind, vei descoperi modalități simple cu care să-ți îmbunătățești viața în totalitate.

Sunt multe persoane care au descoperit această modalitate de a trăi în echilibru și s-au dedicat în totalitate vieții holistice, trăind după regulile spirituale într-un echilibru perfect cu universul.

Acest echilibru poate fi atins de absolut orice persoană care își dorește schimbarea, citește, își deschide orizontul cunoașterii sau caută o școală în care există maestri care pot preda metodele de activare, prin tehnici speciale. Pentru cine își dorește mai mult, bineînțeles că este mai ușor să învețe aceste lucruri predate de un profesor cu multă experiență în domeniu.

Însă, pentru acele persoane care își doresc liniște și echilibru în viață, dar nu știu ce trebuie să facă, această carte este cheia.

Aici se învață respectul de sine, relaxarea și comunicarea cu propriul suflet, trăirea orientată către spirit, nu către corpul fizic.

Ideea acestei cărți a apărut din dorința de a ajuta persoanele care își doresc să-și îmbunătățească viața și nu știu de unde să înceapă.

**Trăiți conștient, acum și aici!**

{ CAPITOLUL I - INTRODUCERE }

## *1. Înainte de orice*

Oricre creștin știe că cea mai importantă figură din istoria umanității este Iisus Hristos. Existența Lui, într-o perioadă în care omului nu îi pasă de om, există numai răutate, egoism, duritate și nepăsare, a lăsat o moștenire de neprețuit umanității.

Dacă fiecare creștin ar respecta învățăturile Lui, care sunt o esență de viață simplă, dar profundă, lipsită de orgolii, răutăți sau alte sentimente urâte, omenirea ar putea fi un ocean de iubire, înțelegere, pace și prosperitate. Aceasta este prima Lui învățătură: Iubirea.

O regulă indispensabilă în viața noastră trebuie să fie: respectul de sine, acceptarea de sine, empatia, respectul și bunătatea oferite celorlalți.

*“Poartă-te cu alții așa cum ai vrea ca ei să se poarte cu tine.” (Matei 7:12) – să trăiești după regula de aur este cea de-a 2 a învățătură a Lui.*

Noi avem motive destul de des să vorbim cu Dumnezeu.

Îl rugăm să ne ierte pentru ceva, cerem ceea ce avem nevoie, însă acel moment trebuie să fie unul sincer și spus din suflet.

Dumnezeu te aude și te răsplătește.

“Fii sincer când vorbești cu Dumnezeu”, este a 3-a învățătură.

Când spui “sunt credincios” înseamnă că ai încredere în Iisus Hristos, crezi că este fiul lui Dumnezeu și îi urmezi învățăturile, iar viața ta este frumoasă. Psalmul 56:3 ne învață așa:

*“Roagă-te: Când îmi este frică, îmi pun credința în tine.” – învățătura a 4-a este: Ai încredere!*

O învățătură foarte importantă este cea de-a 5-a, care ne spune simplu: Iartă! Iertarea este de fapt un act divin care ne eliberează sufletul, ne aduce liniștea, ne ajută să mergem mai departe și să evoluăm spiritual.

Asta a făcut și Iisus Hristos în viața sa.

*În Matei 6:14 găsim următoarea zicere:*

*“Pentru că dacă îi ierți pe ceilalți oameni atunci când au păcătuit împotriva ta, Tatăl tău ceresc te va ierta”.*

Un clasic în viață a spus: *“Biserica lui Dumnezeu este în noi, el nu are alte biserici”.*

{ CAPITOLUL I - INTRODUCERE }

## *2. Sugestii pentru evoluția spirituală*

**P**entru a evolua spiritual există o condiție principală: viața. Din acest motiv este necesar să ne purificăm viața, să o protejăm și să o menținem curată de orice energie negativă sau relație toxică, care ne blochează evoluția.

Este foarte important să trăim în prezent, iar dacă prezentul nu este bun, atunci viitorul o să-i semene. Numai un prezent trăit conștient și pozitiv poate construi un viitor pe măsură.

Trecutul este bine să-l analizăm, să conștientizăm greșelile și să extragem de acolo lecțiile pe care este necesar să le învățăm. Dacă trăim în trecut înseamnă că ignorăm prezentul și mersul înainte este cu atât mai greu. În prezent expunem lecțiile învățate din trecut, iar viitorul îl putem proiecta luminos, așa cum ne dorim, bazat pe credință, muncă, ambiție și corectitudine.

Așa ne apropiem de divinitate și obținem evoluția spirituală. Este necesar să fim conștienți și de forțele pe care le declanșăm cu gândul sau cuvântul, deoarece odată pornite, ajung în univers și se întorc mai repede decât ne putem noi imagina. Așa funcționează legea universală, energia gândului sau a cuvântului, odată exprimate, nu le mai poți opri, energia lor merge în univers și se întoarce înzecit ca forță, iar tu nu mai poți fi decât spectator și victimă.

Înainte de a crea o dorință pe care să o lansăm în univers, este necesar să ne reculegem, să ne conectăm la divin, să ne relaxăm și abia apoi să verbalizăm dorința.