

**Antonela Liliana CoroAMA**

# **Timpul păcii sufletEȘTI**

*abcDAR pentru maturitate  
sănătoasă și împlinită*

**BRAȘOV  
2025**

## CUPRINS

PROLOG. Curajul de a-ți trăi adevărul .....	7
INTRODUCERE. Calea spre o viață VIE .....	25
PARTEA A. Etapa alegerii vieții VII - Conexiune, Hotărâre, Resemnificare .....	69
CAPITOLUL 1. Timp, Timpi, (ano)Timpuri .....	71
CAPITOLUL 2. DEZvățare, Învățare .....	97
PARTEA B. Bucuria completitudinii - Conexiune, Revalorizare, Cuprindere .....	165
CAPITOLUL 3. Energia Spirituală .....	189
CAPITOLUL 4. Energia psihică .....	247
CAPITOLUL 5. Energia Fizică: Puterea de a materializa viața.....	285
PARTEA C. Maturizarea exprimată - Conexiune, Co-Creare, Sănătate .....	325
CAPITOLUL 6. Când războaiele interioare încetează, începe pacea.....	327
CAPITOLUL 7. Co-creatoarea vieții tale mature.....	365
CAPITOLUL 8. Sănătatea - comoara pe care o porți în tine .....	397
CAPITOLUL 9. ÎnsarcinaTA cu viața VIE - Renașterea Conștientă la Maturitate.....	417
Anexa 1. Test intuitiv de autocunoaștere holistică „Curcubeul vieții Vii” .....	441
Anexa 2. Test de autoCONTEMPLARE.....	447

## PROLOG

### Curajul de a-ți trăi adevărul

*Tu, suflet care ți-ai luat un răgaz și citești aceste rânduri... în ce moment al vieții ești?*

*Din exterior și în postări, pari bine, împlinită, plimbată, zâmbitoare. Hashtag #viațaperfectă, hashtag #binecuvântată, hashtag... știi tu.*

*Pare că ai stăpânit arta de a arăta lumii cât de minunat merge totul.*

*Și de fapt, poate ești chiar acum **în punctul acela în care nu mai poți.***

*Poate te-ai trezit azi obosind numai la gândul că trebuie să înceapă din nou aceeași zi — cu aceleași responsabilități, cu aceeași listă care nu se termină niciodată, cu aceeași senzație că trăiești într-un hamster elegant, dar totuși... un hamster.*

LEPIS | [www.lepis.ro](http://www.lepis.ro)  
Poate ai avut momente în care ai simțit că viața trece, golindu-te, pe măsură ce în exterior umpli cu tot felul de realizări, cu un CV impresionant- al unei persoane care, în secret, uneori nu se mai recunoaște în oglindă.

Ai bifat multe pe lista reușitelor — familie (bifat), casă (bifat), câștiguri (bifat), copii (bifat), părinți îngrijiți (bifat), carieră (bifat), vacanțe frumoase pentru Instagram (bifat).

Dar, pe undeva, **în alergătura asta, te-ai pierdut pe tine.** Ți-ai rătăcit sufletul ca pe o geantă într-un aeroport aglomerat, și acum stai la „Lost and Found” încercând să explici cum arăta, deși, sincer, nu mai știi exact nici tu.

Și acum, în singurătatea gândurilor tale, simți că **te-a ajuns oboseala aia grea, cea care nu se vindecă prin somn.** Aia care nu dispare nici după vacanțe, nici după weekend-uri, nici după o noapte bună de odihnă.

**E oboseala sufletului.** E senzația că ai alergat într-un maraton pentru care nu te-ai înscris niciodată, voluntar.

Și mai e ceva ce poate nu spui nimănui: **Ți-e frică.**

**Frica aceea mută că ceva se va rupe.** Că într-o zi corpul sau mintea ta vor ridica steagul

și vor spune: „Gata, am terminat aici”. Că **vei ceda.** Că **vei fi următoarea.**

Poate ai văzut-o pe mama, mătușa sau vreo bunică a ta, cum s-a prăbușit în boală. Poate ai îngrijit-o cu toată iubirea, dar în tăcere te-ai întrebat dacă nu cumva privești în propria ta oglindă din viitor.

Poate ai simțit că și tu ești doar la **un pas de a cădea odată cu ea.**

Și te sperie asta. **Nu pentru tine.**

Pentru copii. Pentru că **nu vrei să-i lași singuri.** Pentru că încă au nevoie de tine, chiar dacă sunt aproape adulți sau poate au deja, propria lor familie. În inima ta, sunt tot copiii tăi care au nevoie de mama lor.

Știu. Pentru că **am fost acolo.**

**Când viața îți dă un diagnostic, nu doar o lămâie**

Aveam 42 de ani. Doi copii mici acasă, de 4 și un anișor. Erau și mai prețioși pentru mine, pentru că veniseră târzior, după 37 de ani, după ce medicii îmi spusese că visul de a fi

mamă va rămâne doar un vis. În corpul meu, o trompă uterină nu crescuse. Cealaltă era înfundată. Iar ovarele erau polichistice. Marea coroană a infertilității, ca să zic așa.

Și totuși, după ce am renunțat la a-i „face” și „avea” (ca pe o proprietate), după ce mi-am dat seama că puterea era de a iubi și educa niște suflete care aveau nevoile asta, indiferent prin cine veneau — miracolul s-a întâmplat. Doi copii sănătoși. Două minuni în carne și oase.

Și, dintr-o dată, **medicii mi-au spus că s-ar putea să nu apuc să-i văd crescând.**

Cancer. Avansat. Fără șanse.

Am umblat la **11 medici**. Unsprezece oameni în halate albe care mi-au spus, în diferite moduri, același lucru: că nu se mai poate face nimic, că nu mai am timp, că ar trebui să-mi pun treburile în ordine. (De parcă viața ar fi o afacere care trebuie închisă frumos, cu toate facturile plătite.)

**Cum? Eu? Dar tocmai născusem viață...**

**Și acum...?**

Eram tânără. Îmi duceam totul pe picioare. Mă ocupam de casă și copii. Alăptam. Găteam.

Eram „femeia bună, partenera bună, mama bună” — toate acele roluri pe care le bifam impecabil în exterior. Dar înăuntru... eram tulbure, ca o apă în care s-au aruncat prea multe pietre.

Și corpul meu a strigat înainte să pot să-l ascult. A trebuit să urle, pentru că șoaptele lui de ani de zile le ignorasem cu măiestrie.

**Femeia care poate totul... până când nu mai poate nimic**

Probabil mă recunoști. Femeia care **se descurcă singură**. Femeia care **poate, care rezistă**. Cea care **a strâns din dinți și a mers mai departe, de fiecare dată**. Cea care spune „sunt bine” chiar și când se simte de parcă ar fi în mijlocul unui incendiu interior.

Dar care, **într-o zi, simte că ceva se frânge**.

În fața acelu diagnostic, **m-am prăbușit**, la fel cum poate te-ai simțit și tu în momentele în care ți-ai dat seama că **viața pe care o trăiești nu mai seamănă cu tine**. E ca atunci când te uiți la o poză veche și realizezi că persoana de acolo, care zâmbea cu toată ființa, a dispărut undeva pe drum.

Dar în acea cădere, s-a întâmplat ceva neașteptat. Am simțit, pentru prima dată, că nu

vreau doar să supraviețuiesc. Nu vreau **doar să mai am o șansă de a trăi**. Ci vreau să trăiesc **altfel**. **Cu mintea „cea de pe urmă”** — acea minte care apare când realizezi, cu adevărat, că **timpul nu e infinit** și că fiecare zi e un **DAR\***, nu un drept.\*

Dar nu pentru că „trebuie”. Nu pentru „ce-o să se întâmple cu copiii dacă eu nu sunt”. Nu pentru că „alții au nevoie de mine”.

Ci pentru că **eu am nevoie de mine**.

Pentru că **eu merit să simt viața pulsând prin mine**.

Pentru că **eu sunt mai mult decât o femeie care bifează lucruri pe listă**.

Sunt un suflet care merită să simtă bucuria, curiozitatea, uimirea — toate acele lucruri care făceau ochii mei să strălucească când eram copil, înainte să devin „adultul responsabil” care face totul cum trebuie.

**Nu e ca în filmele motivaționale**

Însă drumul meu abia începuse.

Poate crezi că, după acel moment de trezire, totul s-a limpezit brusc. Că, din ziua în care am spus „Vreau să trăiesc cu adevărat!”, boala s-a

risipit ca prin farmec, cerul s-a deschis și o rază de lumină divină m-a vindecat instantaneu. Cam așa se întâmplă în filmele motivaționale, nu?

Nu. **A început o călătorie lungă, cu suișuri și coborâșuri**. Pentru că deja, totul era somatizat, în celule, în particulă. Era concret, în organe, în corp. Dar „**totul**” era de fapt, imaterial, doar vibrație. A simțirii emoționale și a gândirii.

**Clocotul emoțional** era ca un vulcan de mare și concret.

**Tiparele vechi mă trăgeau înapoi**. Ani de „sacrificiu”, în care am crezut că „a fi puternică” înseamnă să înduri, să taci, să rezisti. Ani în care am pus nevoile tuturor deasupra mea. În care munca de toate felurile a fost sensul. Ani în care mi-am suprimat sau m-au podidit lacrimile. Ani în care mi-am ascuțit mintea brici — dar **mi-am rătăcit sufletul**.

Toate astea nu au dispărut doar pentru că am vrut eu. Ele veneau mereu peste mine. Ca niște umbre care-mi șopteau\*:\*\*\*

**„Ești egoistă dacă te pui pe tine pe primul loc.”** (Ah, clasica voce a vinovăției, mai punctuală decât un ceas elvețian.)

**„Dacă te oprești acum, pierzi tot.”** (De parcă „totul” ar fi ceva în afara mea, nu în mine.)

**„Cine va avea grijă de copiii? De părinți? Ce se va alege de toți fără tine?”** (Ca și cum toți ar fi niște plante care mor fără mine, nu ființe cu propria lor forță de viață.)

Le auzeam zilnic. Și, uneori, cedam. **Mă întorceam la vechiul ritm: fă, rezolvă, rezistă.** Apoi, iar mă prăbușeam. **Corpul meu mă trăgea de mânecă:** „Nu așa. Oprește-te. Ascultă-te.” Era ca și cum aș fi avut două persoane în mine — cea veche, care voia să continue ca înainte, și cea nouă, care știa că trebuie să schimbe totul pentru a trăi.

Și tot așa. **Până când am înțeles că transformarea adevărată nu vine prin luptă.** Vine prin răbdare. Prin blândețe.

**Cum să te naști pe tine însăși când nimeni nu-ți dă instrucțiuni**

**Am învățat să mă port pe mine ca pe o viață nouă.** Ca pe ceva fragil, prețios. **Ca pe un copil care creștea în inima mea.** Pentru că, de fapt, chiar asta făceam: **Mă nășteam pe mine însămi, pentru prima dată.**

Nu a fost ușor.

Au fost zile în care plângeam de frică, de neputință.

Au fost nopți în care mă culcam cu gândul: „Dacă nu mă trezesc mâine, cine îi crește pe copiii?”

Au fost dimineți în care îmi era mai simplu să mă prefac că totul e bine, să intru iar în goana zilei — **decât să rămân cu mine, cu întrebările grele:**

**Cine sunt eu?** (Dincolo de toate etichetele pe care mi le-au pus alții sau mi le-am pus singură.)

**Ce vreau cu adevărat?** (Nu ce ar trebui să vreau sau ce e acceptabil să vreau.)

**Cum mi-aș trăi restul vieții, dacă aș mai primi o șansă?** (Și de ce nu trăiesc așa chiar acum?)

Dar, în tot acest drum, **am descoperit ceva ce nu mai simțisem de mult: bucuria de a nu mai fi singură.**

Da, boala e singurătate. Durerea e singurătate.

Dar, în timp ce mergeam prin acest tunel, **am simțit pentru prima dată că am alături pe cineva.**

**Și acel cineva... eram eu. Eu, cea care începuse să se vadă, să se îmbrățișeze, să se asculte.**

*Eu, cea care nu mai fugea de slăbiciune, ci o îmbrățișa. Eu, cea care nu se mai rușina că plânge, ci se mângâia.*

*Eu, cea care își spunea dimineța: „**Bună dimineța, iubito! Te văd. Sunt aici pentru tine.**” (Și, nu, nu suna ciudat să-mi vorbesc așa. Suna, în sfârșit, adevărat.)*

*Eu, care mi-am făcut timp să deschid o revistă pe care o cumpărasem de un an.*

**Și tu ai nevoie de tine (da, chiar tu)**

**Și tu ai nevoie de tine.** De partea aceea a ta care îți spune: „**Te aud. Te văd. Nu ești singură. Nu trebuie să mai lupti. Te iau de mână și mergem împreună.**”

*Poate că, în timp ce citești acum, simți că îți tremură ceva în piept. Poate ai lacrimi în colțul ochilor. Poate nu știi încă de ce.*

*Dar eu știu. **Pentru că am fost acolo.***

*E inima ta. **Ea vrea să fie cuprinsă.** Chiar de tine.*

*Vrea să-ți spună că e obosită să tot bată în ritm de urgență, că tânjește după liniște, după siguranță, după un spațiu în care să nu mai fie în alertă constantă.*

**Îți este frică? Și mie mi-a fost.** (Dar în loc să-mi iau inima „in dinți”, am luat-o în căușul palmelor.)

**Te simți obosită? Și eu am fost.** (Genul de oboseală în care până și respiratul pare un efort prea mare.)

**Ți-e rușine că nu poți duce tot? Și eu am simțit la fel.** (De parcă a recunoaște că ai limite te-ar face mai puțin demnă de iubire.)

*Dar vreau să știi că **nu e vina ta. Nu ești slabă. Nu ești defectă.** Nu ai nicio obligație să fii Wonderwoman în fiecare zi. (Oricum, nici ea nu poartă costumul ăla incomod tot timpul. Probabil acasă stă în pijamale, ca noi toate.)*

**Ești doar o femeie care a obosit să fie puternică.**

*Și acum, **ai ȘANSA să fii întreagă.***

*Să-ți porți viața în inimă, ca pe o sarcină prețioasă. **Să te porți pe tine însăși.** Cu răbdare. Cu blândețe. Cu iubire. (Și ocazional,*

cu un pahar de vin bun și ciocolată de calitate.  
Să nu uităm plăcerile simple.)

### **Calea spre pace (fără să fie nevoie să te muți în Bali)**

**Aceasta este Călătoria spre pace. A mea.**  
Și poate fi și a ta.

Nu trebuie să renunți la tot și să te muți într-un loc îndepărtat (deși, recunosc, au fost zile când m-am întrebat cum ar fi și această opțiune). Nu trebuie să meditezi 8 ore pe zi sau să trăiești doar cu apă și frunze.

Trebuie doar **să încetezi lupta**. Cu tine, cu viața, cu timpul.

**Să înveți să trăiești din nou.** Cum trăiai când erai copil: prezentă, curioasă, uimită de cât de extraordinară e de fapt viața și câte posibilități noi îți deschide. Mai ales azi.

**Să renaști.** Să te naști din nou, dar de data asta cu mintea și inima deschise, cu vocea ta care spune nu doar „da” altora, ci și ție însăși.

Și asta să depindă doar de tine.

Și să fie posibil.

Pentru că **mai este o șansă, indiferent de vârstă. Acesta e un DE CE, valoros - ce spui?**

Și poate, de azi, vom merge împreună. Eu, cu povestea mea. Tu, cu povestea ta. Două femei care au înțeles, poate puțin **cam** târziu, dar nu **prea** târziu, că viața le aparține.

Și, de fiecare dată când vei avea nevoie, **te voi ține de mână**. Prin paginile acestei cărți. Ca un companion de suflet. Așa cum mi-aș fi dorit și eu să am pe cineva, atunci.

Bine ai venit. **Începe călătoria ta spre pacea sufletească**. Și nu uita să pui în rucsac și o doză de umor — călătoria e lungă, dar nu trebuie să fie mereu încrâncenată.

**Da, dar cum?  
(partea practică a poveștii)**

**Poate te întrebi cum am făcut asta.**

Cum am trecut dintr-un diagnostic fără speranță la o viață care astăzi pulsează în mine cu bucurie molcomă? Cum am reușit să mă ridic, când totul părea prăbușit? Cum am găsit drumul spre liniștea pe care nu o cunoscusem niciodată?

Răspunsul nu e unul singur. Nu a fost un singur medic salvator, un tratament miraculos, o

singură rugăciune sau meditație creată de mine, care să schimbe totul. Nu am găsit un guru în India, nu am câștigat la loto, nu am descoperit o plantă secretă din Amazon. (Ar fi fost mai ușor poate)

**A fost o alegere. În fiecare zi. A fost o schimbare profundă, dinăuntru spre afară.**

A fost acel moment în care **am încetat să mă mai lupt cu viața** și am început **să curg împreună cu ea**, deși m-am oprit din stările anterioare. **Am ieșit din mintea dominantă** — care căuta doar soluții aprobate și de alții. **Și am intrat și în inimă** — care mi-a spus: „Ai răbdare, ai încredere, tu poți crea viață, chiar și acum.”

**A fost întâlnirea cu mine însămi.** Nu cea din oglindă, nu cea din CV, ci cea din adâncul sufletului — un sine care aștepta de ani de zile ca eu să încetinesc suficient pentru a-l auzi.

**Bagajele pe care le cărăm și nu sunt ale noastre**

Am început să învăț **să îmi ascult corpul** — care îmi cerea hrană vie, odihnă, blândețe. **Să-mi ascult sufletul** — care tânjea după liniște, după timp doar pentru mine. **Să-mi ascult spiritul** — care îmi amintea că **viața nu e**

**doar o goană după realizări, ci o călătorie cu sens, în care să mă simt întregă.**

Și cel mai greu, am învățat **să-mi împlânzesc mintea** — cea care mă împinsese atâția ani înainte, dar care acum trebuia să învețe să se așeze, să se odihnească, să coopereze cu inima mea. (Aceeși minte care acum îmi spune că ar trebui să fiu și slabă, și tonifiată, și bună bucătăreasă, și antreprenoare de succes, și mamă perfectă — toate în același timp.)

**Și știi ce am descoperit?**

Că **nu boala în sine era cea care mă distrugea**, ci felul în care îmi trăisem viața până atunci. Moștenisem de la mama mea, de la bunica mea, nu doar tipare genetice — ci și tipare de frică, sacrificiu, luptă.

**Mă ridicasem pe pedestalul minții li al muncii — dar îmi rătăcisem inima pe drum.**

Astea sunt cele mai grele bagaje pe care le ducem:

**Frica de a ne pune pe noi pe primul loc.** (De parcă ar fi o cantitate limitată de grijă în univers și dacă îți revine ție ceva, altcineva rămâne fără.)