

LBRIS

We know
books

SELFCONNECT

Suzanne Worthley

EMPATICUL ÎNCREZĂTOR

UN GHID COMPLET
AL EMPATIEI
MULTIDIMENSIONALE
ȘI AL PROTECȚIEI ENERGETICE

Traducere de Alexandru-Costin Udrea


PRESTIGE
București - 2025

Introducere	15
-------------------	----

PARTEA ÎNTÂI

Eliberarea de ceea ce am fost învățați

Capitolul unu	23
Suntem ființe simțitoare.....	23
Suntem ființe senzitive ale conștiinței.....	33
Eliberarea de ceea ce am fost învățați.....	36
Dezvoltarea conștientizării senzitive	39
Practicarea discernământului.....	42
Capitolul doi	47
Ce este empatizarea?	47
Calitățile unui empatic.....	53
Empatici generali.....	54
Empatici sensibili.....	55
Empatici psihici.....	58
Darul empatiei	61
Empatia cognitivă.....	63
Empatia emoțională.....	65
Empatia compasională	66
Provocarea simpatiei.....	68
Oferirea empatiei versus a simpatiei.....	70
Cultivarea răspunsurilor bazate pe empatie.....	73
Trei sfaturi, pentru a-ți da seama dacă oferi empatie sau dacă empatizezi	76

Capitolul trei	79
Legătura dintre convingeri și manifestările empatiche.....	79
Convingeri învățate	84
Îngrijorarea	87
Anxietatea.....	91
A oferi sprijin celorlalți.....	93
Nevoia de a avea dreptate.....	95
Convingerile programate	97
Separarea percepută	99
Programarea controlului.....	102
Conștientizarea sărăciei.....	106
Oamenii își scriu propria poveste	109

Capitolul patru	115
Câmpul nostru energetic omenesc	115
Energia Sursă	117
Dimensiunile luminii	118
Sistemul chakrelor.....	121
Meridianele	128
Aura sau câmpurile aurice	129
Empaticul are nevoie de sânge, mai ales când vine vorba despre aură	134
Povestea unui client: Fantoma care nu vrea să plece.....	138

PARTEA A DOUA

Dezvoltarea conștientizării senzitive

Capitolul cinci	143
Transferul energetic	143
Corzi energetice	150
Atașamente sau pasageri de ocazie.....	159
Vampiri energetici	161

Capitolul șase	169
Empatizarea fizică și cea emoțională	169
Empatizarea fizică.....	173
Empatizarea emoțională.....	175

Capitolul șapte	179
Empatizarea cu locurile, cu pământul și cu natura	179
Casele și clădirile.....	181
Pământul.....	185
Elementele naturale	191
Plantele și animalele	196
Povestea unui client: Marele incediu din Hinckley	201

Capitolul opt	205
Empatizarea psihică	205
Psihometria - Empatizarea cu obiectele.....	208
Empatizarea perceptivă și precognitivă	211
Empatizarea cu viețile anterioare	213

Capitolul nouă	221
Empatizarea psihică profesională	221
Telepatia	222
Mediumnitatea și empatizarea paranormală	227
Vindecarea empaticului psihic.....	232

Capitolul zece	235
Empatizarea colectivă	235
Empatizarea cu umanitatea colectivă	242
Empatizarea energiilor colective ale Pământului	251
Empatizarea cuantică.....	259
Rolul nostru în evoluția colectivă	259

PARTEA A TREIA

PRACTICAREA DISCERNĂMÂNTULUI

Capitolul unsprezece	271
Patru tehnici de discernământ pentru empatici	271
Punerea întrebării: „Îmi aparține acest lucru?”	274
Identificarea limitelor	277
Observarea factorilor declanșatoare	281
Scanarea corporală	286
Capitolul doisprezece	291
Omagierea călătoriei energetice	291
Contractele sufletești și Înregistrările Akashice	295
Contractul sufletesc	302
Înregistrarea și Biblioteca Akashică	310
Rugăciunea și limbajul luminii	317
Eliberarea și schimbarea energiei	324
Capitolul treisprezece	333
Strategii avansate de protecție și de învățare a celor care îi învață pe alții	333
Protecția	334
Descărcări, îmbunătățiri și integrare	340
Punerea întrebărilor, delegarea sarcinilor	343
Instruirea practicianului empatic sensibil	346
Povestea unui client: Sirena	353
Concluzie	355

ANEXE

Anexa unu	362
Practici pentru echilibrarea chakrelor	362
Chakra rădăcină	363
Chakra sacrală	368
Chakra plexului solar	374
Chakra inimii	378
Chakra gâtului	382
Chakra celui de-al treilea ochi	386
Chakra coroanei	390
Anexa doi	395
Meditații	395
Împământarea și bulele energetice	396
Tăierea corzilor de transfer energetic	399
Oamenii își scriu propria poveste	410
Scanarea corporală și iubirea propriului corp	413
Notă finală pentru meditații	432
Rugăciune pentru eliberarea ADN-ului și a liniei genealogice	432
Mulțumiri	435
Despre autor	437

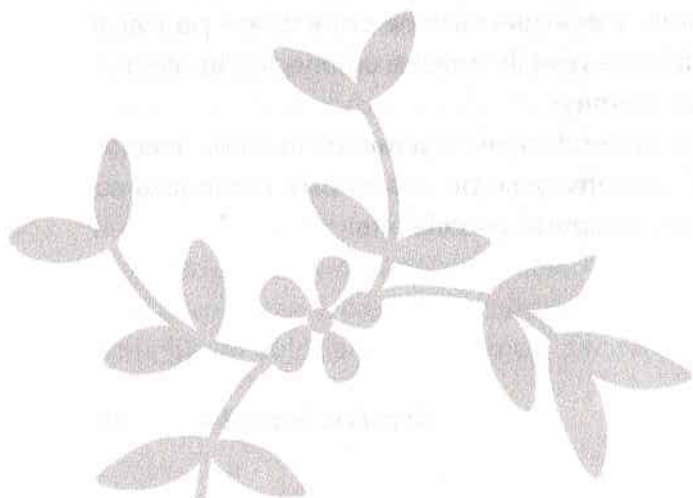
LBRIS

We know
books



PARTEA ÎNTÂI

ELIBERAREA DE CEEA CE AM FOST ÎNVĂȚAȚI





CAPITOLUL UNU

Suntem ființe simțitoare

Dacă ai ajuns, cumva, să dai de această carte, poate că ești atras de ea cu un motiv bine întemeiat. Și poate chiar *trebuie* să o citești!

Poate că titlul ți-a atras atenția și ai recunoscut cuvântul *empatic*, ca fiind ceva cu care rezonzi sau poate un membru al familiei sau un prieten ți-a sugerat să afli mai multe, pentru că te consideră un astfel de *empatic*. S-ar putea să fi simțit pur și simplu nevoia de a stabili limite sănătoase, dar să nu știi cum. Poate ești blocat într-o relație toxică, într-un loc de muncă pe care îl urăști sau într-un rol de persoană ce are grijă de alții care îți consumă energia, te epuizează și îți oferă o stare constantă de îngrijorare. Poate ești cel pe care ceilalți îl etichetează ca fiind prea sensibil, delicat sau complex din punct de vedere emoțional. Poate că ești pur și simplu epuizat, obosit și sătul de resentimente, față de cei care îți cer sfaturi, timp și energie, fără să simți că primești ceva în schimb, sub formă de ajutor, atenție, recunoaștere sau apreciere.

Cei mai mulți dintre noi am fost învățați încă de mici că suntem aici pentru a-i ajuta pe ceilalți. Într-adevăr, acest lucru poate fi un adevăr pentru tine. Însă asemenea



schimburi constante de energie pe care le experimentăm de-a lungul unei zile ne pot copleși și epuiza din punct de vedere fizic, emoțional, mental și chiar spiritual. Nimeni nu ne-a învățat cu adevărat că pentru a putea ajuta eficient pe altcineva este esențial să ne ajutăm mai întâi pe noi, din perspectiva energetică. Așadar, ce legătură are energia cu ideea de empatic?

Pe măsură ce noi, ca oameni, trecem prin fiecare zi a vieții noastre, schimbăm energie cu alți oameni în diverse experiențe, contexte și forme de gândire, de la un simplu salut, o îmbrățișare sau o strângere de mână până la o bătăie de palme sau o atingere de pumni, la participarea la o ședință aprinsă la serviciu sau la relaxarea în timpul unei happy-hour la un bar. De cele mai multe ori, nici nu conștientizăm că aceste schimburi de energie au loc, dar ele se întâmplă, inclusiv prin schimburile vibraționale prin intermediul mesajelor, apelurilor telefonice, prin viu grai și e-mailuri, bloguri, aplicații și orice nouă metodă de pe rețelele sociale pe care o folosim pentru a ne spune povestea și a forma legături. Cu cât devenim mai conștienți de aceste interacțiuni continue de energie și de modul în care ne afectează, cu atât putem deveni mai buni în a gestiona energia din interiorul și din jurul câmpului nostru propriu, pentru a menține un echilibru al sănătății și al bunăstării.

Energia circulă de la unul la altul atunci când comunicăm, când râdem, când plângem, când facem sex, când ne facem griji și când ne rugăm, toate acestea reprezentând frecvențe vibraționale invizibile care lucrează intens în jurul nostru și ne întrepătrund la nivel individual și colectiv. În funcție de starea ta mentală și fizică actuală, al

putea fi surprins de ceea ce te umple sau te epuizează energetic cu adevărat în fiecare moment al zilei tale.

În momentul în care o ființă umană se conectează cu alții, se creează un schimb sau un transfer de energie, uneori, în beneficiul propriu, alteori, nu. Ca practician energetic profesionist, lucrez zilnic cu clienți care se confruntă cu diverse forme de schimburi de energie care, dacă nu sunt gestionate corect, pot duce nu doar la probleme de ordin emoțional, dar și la afecțiuni fizice și disconfort corporal. Recent, ideea de a fi empatic a devenit aproape o etichetă comună, deoarece am observat o creștere dramatică a clienților care se descriu astfel, iar majoritatea dintre ei nu au nicio idee despre ce implică, de fapt, o asemenea etichetă. Acesta este unul dintre motivele pentru care am ales să scriu cartea de față. Am experiență directă în acest domeniu, din perspectiva intuitiv-energetică, fiind practician energetic. *Și eu sunt un empatic.* Totuși, sunt un empatic profesionist, acest lucru reprezentând o mare diferență. M-am antrenat cu sârguință, pe parcursul anilor de practică, pentru a-mi folosi abilitățile psihosensitive de a empatiza, pentru a-mi desfășura munca și pentru a-mi trăi viața ca intuitiv energetic profesionist. Știu cum să activez și să dezactivez aceste abilități. Majoritatea empaticilor însă nu știu acest lucru. Prin urmare, scopul meu este să-ți ofer cunoștințe și abilități pentru a naviga în lumea unui empatic, pe baza informațiilor obținute din experiența empirică, la care se adaugă peste un deceniu de practică profesională cu clienții.

Înregistrez întâlnirile din munca mea de vindecare pentru propria învățare. Acum însă împărtășesc aceste informații pentru a te ajuta să conștientizezi multitudinea de

frecvențe care ne învăluie în fiecare zi, unele ducându-ne în locuri și în spații la care nu am visat vreodată, iar altele putând fi periculoase. În capitolele următoare, vei citi povești personale și ale clienților care ilustrează experiențele tipice ale empaticilor, dar și unele care dezvăluie cât de sălbatică poate fi această lume a energiei, printre care una despre o purificare paranormală a unei locuințe, unde am întâlnit linii temporale suprapuse, datând din secolul al XIX-lea, și altele despre o investigație cu rol vindecător, în care am parcurs istoria holografică a unui bordel de peste 100 de ani, în care fantomele și amintirile încă dăinuiau, dar și povești ale clienților despre experiențe din vieți anterioare care continuă să-i afecteze din punct de vedere fizic.

Poate că ai avut sau nu experiențe energetice incredibile, dar, într-un fel sau altul, toți suntem implicați în schimburi energetice - de la cele subtile la cele dramatice - doar prin simplul fapt că trăim, fie că ne dăm seama sau nu. Includ aceste povești atât ca sursă de cunoaștere, cât și pentru divertisment. Cred că este la fel de important să știm că energia reprimată, periculoasă, poate să ne amenințe și să ne rănească inimile emoționale și corpurile fizice, pe cât este de important să înțelegem cum energia omniprezentă, plină de glorie, poate umple aceleași corpuri și aceleași inimi cu bucuria și pasiunea de a fi om. Așadar, această carte vorbește despre conștientizarea energiei. Despre învățarea de a fi prezent. Despre asumarea responsabilității personale în modul în care interacționăm. Energia poate ajuta, răni, educa și vindeca. Cuvintele din paginile acestei cărți sunt menite să-ți lărgască atât orizontul minții, cât și al inimii. Să-ți ofere posibilități infi-

nite și idei legate de cât de puțin cunoști despre transferurile energetice. Totodată, este scrisă pentru a servi ca un element tactic util plin de idei de autovindecare și creștere în dragoste și lumină.

În paginile care urmează, introduc în discuție modul în care funcționează energia după moarte, unde mergem și ce facem între vieți. Ca întotdeauna, nu sunt aici să revendic adevărul în numele nimănui, ci doar să ofer posibilități de reflecție și să descompun modul în care sufletul nostru și Sinele nostru Superior au abilitatea de a vindeca ADN-ul și de a ajusta linia genealogică pentru a opri abuzul și a vindeca inimile, nu numai corpurile fizice. Putem schimba lumea, dar acest lucru poate fi o sarcină dificilă dacă nu înțelegem energia care lucrează fie alături de noi, fie împotriva noastră. Energia, în ansamblu, nu este nici bună, nici rea, ea pur și simplu există. Însă aceasta este uneori resimțită diferit de un empatic.

Personal, nu am întâlnit până acum nicio carte care să explice energetic conceptul de empatie, atunci când am început munca mea intuitivă în 2001, iar până acum, nu am găsit una care să prezinte această temă, din perspectiva unui practicant energetic psihic și vindecător. Această carte se bazează pe experiențele mele personale, nu doar ca empatic intuitiv, ci și pe lecții învățate în mare parte prin încercare și eroare. Unele dintre informațiile prezentate abordează probleme legate de energia negativă, dar, la fel de important, dacă nu chiar mai mult de-atât, cartea evidențiază avantajele energiilor pozitive care ne înconjoară și ne susțin. Găsirea echilibrului în viață este esențială, iar același principiu se aplică și în cazul energiei. Scopul meu este să prezint instrumente și idei optimiste

și încurajatoare, pe care să le poți integra în călătoria ta spirituală zilnică, împărțășind în același timp unele dintre experiențele dificile din trecutul meu, astfel încât să înveți cum să te protejezi și să nu te confrunți cu evenimente traumatice, așa cum mi s-a întâmplat mie în această călătorie. Nimeni nu mi-a vorbit despre protecție energetică atunci când am început această activitate. Nimeni nu mi-a explicat cu adevărat cum rămâne energia dacă nu este curățată, iar această ignoranță m-a dus la camera de urgență, din cauza unui „accident” care putea să-mi fie fatal.

Cu ani în urmă, am efectuat o vindecare energetică asupra unui tânăr care de mai mulți ani era foarte rătăcit și pierdut, ajungând să trăiască pe stradă și să fie dependent de droguri, toate acestea epuizându-i energia divină și înlocuindu-i câmpul cu un întuneric negativ. După sesiunea cu clientul, el s-a simțit mai bine, însă eu am părăsit locul, fără să realizez că mă aflam în pericol. Atunci nu eram conștientă de transferul de energie, nici instruită în acest domeniu. Nu am curățat complet camera de vindecare după acea sesiune și am stins pur și simplu luminile când am încheiat ședința. Eram un novice și, din ignoranță, credeam că dacă lucrez cu dragoste și de lumină, totul va fi în regulă. M-am înșelat.

În dimineața următoare, am urcat la etaj pentru o scurtă meditație personală. Fiind neinstruită în citirea energiei spațiului, nu aveam nicio idee despre energia malefică reziduală care încă persista din noaptea precedentă. Totul părea în regulă în timpul meditației de dimineață, dar când am dat să ies din camera de vindecare, corpul meu a fost aruncat violent pe scările cu 22 de trepte, sfârșind pe podeaua de beton de dedesubt, unde ar fi trebuit probabil să zac moartă sau cel puțin paralizată. Am

știut instinctiv că aveam de-a face cu ceva malefic, așa că am început imediat să lucrez energetic asupra mea, manifestând iubire, lumină și eliberare de ceea ce încă persista și provoca rău. Deși eram îngrozită, am găsit cumva curajul să mă târăsc în curte, unde fiul meu m-a găsit strigând de durere. Mai târziu, în camera de urgență a spitalului, i-am auzit pe medici discutând despre cazul meu în fața ușii, încercând să înțeleagă de ce nu eram complet zdrobită sau chiar paralizată, în urma acelei căzături. A fost nevoie de timp pentru a mă vindeca fizic după acea experiență, dar de și mai mult timp pentru a mă vindeca emoțional și mental și pentru a elibera frica.

Această experiență mi-a adus cariera de vindecare într-un nou punct, unul al prezenței și protecției spațiului, corpului și minții mele. Am început să studiez și să introduc protocoale pentru a securiza camera de vindecare, unele dintre ele fiind practici pe care le aplic și astăzi, de fiecare dată când lucrez în acel spațiu. Acum sunt o practiciană sânguincioasă și pricepută, dar, mai important decât, sunt un empatic sânguincios și priceput. Îmi folosesc corpul pentru a citi energia spațiului din jurul meu în permanență și sunt conștientă de energia mea, de energia clientului și de energia spațiului. Evident, majoritatea oamenilor nu vor întâlni un nivel de energie negativă atât de intens precum cel din această poveste, însă fiecare dintre noi produce schimburi energetice constante, chiar dacă nu suntem conștienți de acest lucru. O parte din această energie poate fi negativă, iar alta, pozitivă, dar pentru oricine este sensibil la mediul înconjurător, ambele forme de energie pot deveni copleșitoare și epuizante, mai ales, pentru empatic.