

**LBRIS**

We know  
books

*Andreia Popescu*



**Suflet în iubire,  
Sine în lumină**



Braşov, 2025

## Prefață

Suflet în iubire, sine în lumină un titlu care te invită la cunoașterea de sine prin deslușirea sufletului fiecăruia și la descoperirea sinelui divin din fiecare pentru a trăi o viață cu sens și bucurie.

Sufletul nostru este aceea parte din noi care conține prin imprimare, tot ce am experimentat încă de când ne-am născut până devenim conștienți de interiorul nostru și de faptul că interiorul creează exteriorul.

Sinele divin este cea parte care conține toate potențialitățile spre a trăi divin în acest plan material.

Autoarea, minunata Andreia, a surprins cu adâncă înțelegere momentele descoperirii interiorul ei, a redat cu claritate drumul vindecării ei din noaptea neagră a sufletului unde era separată de sinele ei divin care nu mai vedea lumina, până la momentul „Acum” când a reușit să se reconecteze la sine, și-a descoperit esența divină, valoarea și unicitatea proprie.

Printr-o muncă alchimică și-a transformat dialogul interior de la blamare și critică cu răbdare și blândețe de sine pentru imprimarea noilor gânduri pe care le-a hrănit cu atenție și entuziasm. Astfel au urmat acceptarea de sine și iubirea de sine, ingredientele necesare pentru transformare.

Având curaj și perseverență a înaintat în descoperirea de sine pentru a ajunge la schimbarea vechilor credințe și convingeri false.

Copyright © 2025, Andreia Popescu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**POPESCU, ANDREIA**

**Suflet în iubire, sine în lumină** / Popescu Andreia.

- Brașov : Holisterapia, 2025

ISBN 978-606-95919-7-0

159.9

Toate drepturile sunt rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, copiată sau transmisă, în orice formă sau prin orice mijloace, fără permisiunea scrisă a autorului.

Exact cum scrie nu a fost și nici acum nu este ușor însă, atunci când a descoperit că totul depinde de ea, s-a oprit, a spus STOP și după aceasta și-a putut da un alt curs vieții.

Prin această carte autoarea îndrumă oamenii, prin exemplul personal, că atunci când crezi că nu se poate, există variante de lucru cu tine pentru a reuși ce îți propui.

Călătoria și lucrul cu interiorul nostru nu are un final și niciodată nu este un eșec ci doar momente de vindecare și apoi momente de creștere.

Așa cum am descoperit și eu, nu există creștere fără vindecare și nu există fericire fără înțelegerea, acceptarea și integrarea trecutului.

Invitația autoarei la recunoștință și iertare sunt cheile pentru a ajunge la echilibru și a-ți putea recupera energia vieții blocate în trecut.

Atunci când energia vieții este la tine, poți genera din ce în ce mai multă energie pentru a reuși să ajungi rege sau regină în viața ta.

În această stare îți recunoști frumusețea interioară unică, care este inspirațională și dătătoare de lumină atât pentru tine cât și pentru cei din jur. Uneori nici nu este nevoie să o arăți cuiva în mod special prin diverse elemente externe, pentru că ea se emană din interior ca o boare plăcută și diafană însă dătătoare de bucurie și liniște.

Atunci când ești în contact cu Sinele Divin, te conectezi ușor cu maestrul din natură care te învață prin contemplare tainele universului și a vieții trăite în aici și acum.

De asemenea când trăiești cu tine, poți percepe adevărul tău, a cine ești și ce vrei, a cum vrei să-ți trăiești existența și călătoria vieții.

Astfel îți aduci la suprafață potențialul creator prin care să experimentezi emoțiile de integrat prin această existență în diverse forme și experiențe.

Mă alătur și eu intenției autoarei, de a accepta călătoria în interiorul vostru pentru a putea trăi viața conștienței, în deplină cunoaștere de sine și armonie cu tot și toate.

*Psiholog Clinician Principal Niculina Gheorghiuță*

Mulțumesc, din toată inima, și celor care nu au crezut în mine, care m-au subestimat sau m-au făcut să-mi pun la îndoială propria valoare. Datorită lor am avut curajul să mă ridic, să-mi demonstrez că POT, că MERIT și că VREAU. Ați fost lecțiile mele de forță, nu de slăbiciune.

Mulțumesc Universului, Creatorul a tot și toate, pentru că sunt o parte din El.

Și nu în ultimul rând, mulțumesc Sinelui meu Divin, călăuza mea tăcută și fidelă, care nu m-a părăsit niciodată, chiar și atunci când eu m-am rătăcit de mine. M-ai adus, pas cu pas, acasă – în inima mea.

## Cuprins

<b>Capitolul 1 – INTROSPECȚIE</b> .....	13
Iubirea „totul meu” .....	15
Noi doi.....	17
Timpul, moneda vieții.....	21
Regăsire. Bine am revenit în viața mea!.....	25
Oglinzi exterioare, reflexii interioare.....	27
Sunt răspunsul pe care-l căutam în alții.....	31
Puternică versus feminină .....	33
Echilibrul – rădăcina unei vieți liniștite.....	35
Ceai pentru regine .....	37
Ținutul păcii. Raiul.....	39
Iertare. Sfârșit și început .....	41
Energia - sufletul nevăzut al lumii.....	43
<b>Capitolul 2 – REGINA</b> .....	45
Recunoștința, comoara care ne salvează sufletul.....	47
Evoluția, inevitabilul parcurs .....	51
Gândurile... semințele nevăzute din care răsare	
întreaga noastră viață .....	53
Iubirea de sine, reflexia frumuseții interioare .....	57
Natura- inima eternă a lumii .....	61
Aici și acum .....	65

**Capitolul 3 - ADEVĂRUL** .....67

**A trăi cu tine, este cea mai profundă formă de artă**.....69

**Depresia umbra care îți fură lumina**.....73

**Eu sunt răspunsul pe care-l căutam în alții**.....75

**Viața - o călătorie plină de învățături**.....77

**Aparențe**.....81

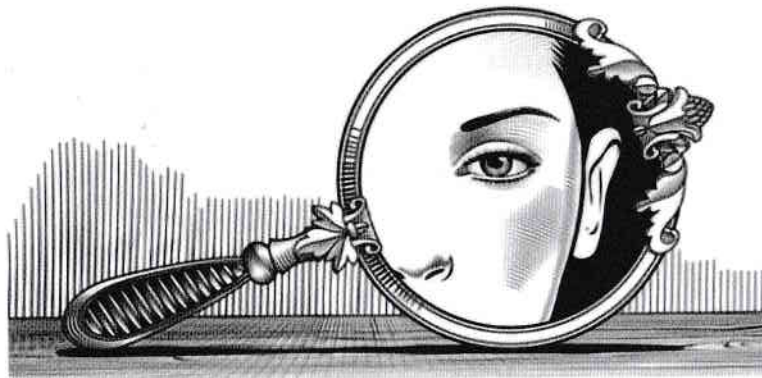
**Rugăciunea - o călătorie a sufletului**  
către liniște și recunoștință .....85

**Umbra din noi, prietenul ascuns al luminii**.....89

**Legile nevăzute ale Universului** .....91

## Capitolul 1

# INTROSPECȚIE



## *Iubirea, „totul meu”...*

***„Dumnezeu este iubire, și cine rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el” – 1-Ioan 4:16***

Iubirea, cea mai înălțătoare simțire și trăire, a fost, este și va rămâne cel mai dezbătut subiect al omenirii.

Are mii de definiții: unele somptuoase, altele simple, izvorâte din suflet. Fiecare o exprimă prin prisma propriei vieți, a propriilor răni sau revelații.

Eu am înțeles destul de târziu ce este iubirea.

Pentru o bună perioadă de timp, am confundat iubirea cu atașamentul. Am văzut-o ca pe o emoție condiționată, modelată de fricile și nevoile mele. A fost rănită, aruncată, apoi adorată, în funcție de furtunile interioare pe care le traversam.

Astăzi, dacă m-ar întreba cineva ce este iubirea, nu i-aș oferi o teorie. I-aș vorbi din inimă:

**Iubirea este sentimentul trăirii depline.**

Este răspunsul tăcut la toate întrebările noastre – sau, mai bine spus, la felul în care le privim. Ea se revelează prin lentilele inimii, nu ale minții.

Iubirea este totul.

Este soare și tăcere.

Este mare și neliniște, cer senin și furtună.

Este omul bun și omul rănit. Este ceea ce ești atunci când nu mai încerci să fii altceva.

Iubirea este atotcuprinzătoare. Atotștiutoare.

Este ce rămâne atunci când te dezbraci de măști, de așteptări, de dorința de a controla.

Când nu mai vrei să fii iubit „pentru”, ci doar să fii.

**Iubirea nu se leagă de un om, de un lucru sau de o formă.**

Ea nu cere, nu acuză, nu condiționează.

Ea este.

Iubirea este sentimentul de plinătate care nu are nevoie de dovadă.

Este viața în forma ei pură.

***Iubirea este TOTUL. TOTUL MEU.***

## ***Noi doi***

***„Iubirea e spațiul și timpul măsurate cu inima.”-  
Lucian Blaga***

De atâtea ori m-am surprins visând cu ochii deschiși la imaginea unui „noi doi”, conturată perfect după sufletul meu – un cuplu ideal, aproape divin. Am închis ochii și mi-am pictat în minte iubirea așa cum o înțelegeam atunci: frumoasă, impecabilă, exact cum o cereau dorințele mele de la acea vreme.

Știam, așa cum mulți dintre noi știm, că ceea ce gândim profund are puterea de a se materializa. Că gândurile noastre, atunci când sunt încărcate cu suficientă energie, pot deveni realitate. Așa că am practicat cu sârguință vizualizarea, proiectând în mintea mea un partener ideal. Dar, recunosc acum, mă concentram exclusiv pe aspecte precum înălțimea, vârsta, culoarea ochilor, statutul social și financiar. Totul era despre aparență. Superficial. Iluzoriu.

Și... l-am primit. Exact așa cum l-am imaginat. La virgulă. Universul a fost prompt și fidel visului meu. Știți vorba aceea: „Ai grijă ce-ți dorești, că s-ar putea să se împlinească”? Ei bine, în cazul meu, s-a împlinit până la ultimul detaliu.

Am primit exact ceea ce am cerut – un ambalaj impecabil, un exterior perfect, dar... gol pe dinăuntru.

Pentru că, în tot acest proces de dorință și proiecție, am uitat ceva esențial. Am uitat să spun cum vreau să mă simt lângă acel om. Am omis să cer siguranță, căldură, blândețe,

sprijin, conexiune. Am uitat să cer iubirea adevărată, dincolo de estetic, dincolo de vorbe frumoase.

Așa am ajuns să cunosc un om cu o frumusețe aproape cinematografică în viziunea mea, dar cu un suflet în care ecoul vorbelor goale răsună dureros. M-a îmbrăcat în promisiuni și în zeci de „te iubesc”-uri aruncate ca niște petale ofilite, fără parfum, fără substanță. M-am îndrăgostit de imaginea pe care singură am creat-o. O imagine ideală... dar lipsită de viață.

Atunci am învățat cu durere, lecția: că perfecțiunea nu înseamnă iubire. Că perfecțiunea e de fapt, o stagnare. Așa cum mi-a spus cândva mentorul meu, nimic nu e cu adevărat perfect – și nici nu trebuie să fie. În schimb, există unicitate. Există acea imperfecțiune autentică, vie, sinceră, care te atinge acolo unde nimic altceva nu poate ajunge. Care îți smulge lacrimi nu de durere, ci de recunoștință.

Am înțeles că iubirea nu înseamnă vorbe sclipitoare, promisiuni grandioase sau planuri de viitor desenate pe hârtie. Iubirea adevărată nu se exprimă în fraze, ci în prezență. În grijă. În fapte. În asumare.

Când flacăra pasiunii s-a stins, ar fi trebuit să rămână iubirea matură, profundă, acea legătură care transcende atracția inițială. Dar n-a fost așa. Tot ce a rămas a fost o rană deschisă, umilintă, o tăcere dureroasă. Eu am suferit. Eu am înțeles. Eu am crescut.

Din toată acea experiență – atât de amară și, totodată, atât de valoroasă – am extras aurul. Am scos din mine multe iluzii, idealurile absurde, dorințele superficiale și am privit în oglindă cu sinceritate. Am fost superficială. Și am primit exact ce am fost pregătită să primesc atunci.

Dar nu mai sunt acea persoană.

Acum... nu-l mai caut pe cel „perfect”. Nu mai am nevoie de un chip sculptat. Îmi doresc un suflet viu. Un om care să mă facă să mă simt iubită, văzută, prețuită. Nu cu vorbe poleite, ci cu fapte simple, autentice. Cu priviri care spun mai mult decât o mie de „te iubesc”-uri goale. Cu prezență. Cu respect. Cu blândețe.

Un bărbat care să mă vadă – nu doar să mă privească. Care să mă asculte – nu doar să mă audă. Care să știe cum să-mi mângâie sufletul – nu doar trupul.

Nu mai caut o „jumătate”, pentru că eu sunt întreagă, completă. Ne-am născut compleți, dar viața ne mai face să pierdem părțile din noi. Acum însă, nu mai accept jumătăți de măsură. Îmi doresc pe cineva care să vină în viața mea nu să mă completeze, ci să mă onoreze. Să fim doi oameni întregi, care aleg zilnic să construiască împreună. Să iubim în mod conștient, profund și curat.

Astăzi, spun cu toată tăria inimii mele: nu mai vreau să fiu o opțiune. Vreau să fiu o prioritate. Și merit asta. Am înțeles, în sfârșit, ce înseamnă un „noi doi” adevărat: asumare, sinceritate, prezență, respect, și o iubire care nu cere perfecțiune, ci autenticitate. Acest “noi doi”, există! Știu asta!