

**LBRIS**

We know  
books

Florin Pavelescu



Volumul 1

**Carte practică pentru gânduri**

**LETRAS**  
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAVELESCU, FLORIN

Autogândul logic și fizic / Florin Pavelescu

– Otopeni: Letras, 2026

vol. 9

ISBN 978-630-312-629-6

Vol. 1. Carte practică pentru gânduri – Otopeni:

Letras, 2026. - ISBN 978-630-312-645-6

159.9

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți  
aparține autorului.

Copyright 2026, Florin Pavelescu

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de [www.piatadecarte.net](http://www.piatadecarte.net)

email: [office@piatadecarte.com.ro](mailto:office@piatadecarte.com.ro)

Comenzi la tel. 0748 126 309 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,

pe mail: [edituraletras@piatadecarte.com.ro](mailto:edituraletras@piatadecarte.com.ro)

Editura Letras / [www.lettras.ro](http://www.lettras.ro)

[contact@lettras.ro](mailto:contact@lettras.ro)

## Cuprins

---

<b>Autoprefață.</b> Alegerea, asigurarea și recunoașterea cărții .....	5
<b>Capitolul 1.</b> Lecția de educație fizică și logică a gândurilor prin alegerea, vederea, noul de familie, denumită autologica .....	13
<b>Capitolul 2.</b> Încălzirea/trezirea gândului .....	17
<b>Capitolul 3.</b> Explicațiile și antrenamentul .....	33
<b>Capitolul 4.</b> Autopauza .....	63
<b>Capitolul 5.</b> Recuperare după antrenamentul gândurilor prin simțuri specifice .....	161

și profesiei, adică de lucruri personale care se repetă la orice nivel – individ sau grup. Deci nu este ceva extrem de nou, ci doar alegerea de a face și altfel lucrurile pentru ca autopersonalul interior să apară la suprafață și fizic.

**Temă aplicabilă:** combină formarea practică, mișcarea intensă fizică aplicată în ritualul zilnic, scrisul, desenul, hobbyurile, predominant autologica născută în practica familiei, dar și informații ajutoare din psihologie și meditație folosite drept reper pentru a vedea cele trei tipare de cale existente în lume și de care avem nevoie în egală măsură. Tema este potrivită pentru cititori doritori sau cursuri online unde se antrenează adulții pentru un sport al gândurilor, dar și pentru unul de mișcare fizică conștientă în orice context și situație.

**Limbajul:** evocator și uneori abstract, repetitiv intenționat pentru antrenament (încălzire a minții). Este unul nou, inventat și adaptat de un tată din familie pentru a arăta o comunicare separată, iar iluzia, confuzia minții să devină un sprijin. Minte devine un mediu sigur, în care ai încredere, și o alegi pentru cercetarea vieții tale de la corp, teorie și/spre gânduri. Limbajul însuși fizic este unul personalizat, aplicabil indiferent de influența redusă a unei științe exterioare, pentru că adevărata valoare a unei cărți vine din susținerea personală a acesteia și nu din cuvinte care să te gâdile logic, dar să nu ajute mintea să se deschidă către ea însăși. Dacă nicio autocarte nu reușește asta, atunci ce fel de carte să mai inventăm pentru ca introspecția să devină o autointrospecție potrivită la toate vârstele și generațiile. Cu siguranță este un început care se încălzește pe parcurs, în timp, pentru ca deschiderea către practica gândurilor să scoată noi cronologii de limbaje personale, dar și respirații, recunoașteri, mulțumiri opusului cu un nonfinal.

## Capitolul 1

### Lecția de educație fizică și logică a gândurilor prin alegerea, vederea, noul de familie, denumită autologica

Trăim o autorealitate iluzorie foarte reală / nevăzută, deci nu doar o realitate repetitivă fizică oficială. În cercetarea ei descoperi că este o autoeducație. Există la baza acesteia un simț de mișcare fizică, scris și citit unit, pe care îl dobândești în deschiderea către o realitate abstractă. Astfel, în realitatea umană / lume au existat până în acest moment două forme de educație: una fizică și alta logică, din care s-a născut a treia formă, neoficială, care este și profesie ce a pătruns peste tot, iar eu i-am spus educația gândurilor. Recunoașterea ei oficială se poate întâmpla doar printr-o cale masculină și explicată nu doar nonverbal, ci și verbal și specific. Nu ne mai educăm doar corpul fizic și logica, ci și al treilea plan fizic, cel al gândurilor. El are oglinda de practică tot un plan 3 de interacțiune umană, familia și profesia tradițională cu copii.

Gândurile sunt „oameni” mai mici și au nevoie de sănătate. Scoatem integral la suprafață sănătatea gândurilor doar în familie, datorită planului 3. În social, exterior, pentru a primi această sănătate, trebuie să plătești cu propria energie, prin care pierzi anumite planuri de familie, relație, cuplu și de creștere a copiilor.

Profesia exterioară a gândurilor, precum psihologia și meditația, te face să depinzi de ele, dar și să îți arate o realitate de influență predominantă din zona acestora, ele fiind axate pe corpul personal și profesional. Astfel contravin celui de grup familial, cuplu de creștere a copiilor. Înțelegi din influența acestora să-l lași pe planul 2. Această situație se înțelege foarte greșit din două motive:

- a. Cei care transmit aceste informații despre gânduri sunt singuri, în general, fără relație de cuplu sau copii.
- b. Chiar dacă ai copii sau profesie, asta nu înseamnă că uiți de tine, în legătură cu creșterea ta. Singura diferență este că mintea este un copil, iar până se maturizează devine dependentă de aceste profesii ale gândurilor. În schimb, dacă tu faci asta pentru tine în mod autonom, ritmul este mai încet, dar mai sigur pe tine. Descoperim astfel că una dintre metode este la întâmplare și este tot ce vedem peste tot cu un tipar vechi de la părinți, alta este bazată tot pe unul tot vechi, dar un tipar al cercetătorilor, iar ultima este cea pe care ți-o arăt aici în carte, prin care clarifici singur în prezent ce ți se potrivește. De aceea vorbesc de faptul că în familie descoperi practica gândurilor doar printr-o simplă carte de familie. Nu-i nimic dacă trecem pe la celelalte, că greșeala este bună, dar se repara / repară cu o atenție de familie. Este mult mai convenabil în familie să se întâmple acest aspect, adică într-un grup cu un concept propriu de autodidact real, în care socialul poate investi și completa prin știința exterioară. Adică să abordăm ambele variante și singuri să vedem ce funcționează. Familiile vor deveni astfel autodidacte pentru a sprijini socialul pe toate planurile, ca predominare, nu să se plângă de el la infinit. De aceea vedem nemulțumire asupra

socialului, pentru că el are inclusă în el varianta asta feminină de a se critica singur, dar și una masculină de familie care sprijină statul, socialul, și pe care o descoperim în carte. Am ajuns astfel la mijlocul cărții care este un început sau / și final logic-fizic, adică o mișcare care vine din nimic, dar pe care o vom scoate în scris la suprafață.

Planul fizic de familie și profesie cu copii este un plan fizic nr. 3 în care se naște:

Primul obicei – autosport/mișcare/lucru/comunicare prin recunoaștere, asigurare respirație a gândurilor. Acest plan 3 fizic are 3 planuri de comunicare ale gândurilor între ele, astfel:

Primul loc/plan logic autogândul este un plan de mijloc al realității sau declanșatorul exploziei/șocul logic necesar nașterii formei fizice de sport de gând al omului.

Al doilea plan/loc este completare masculină la primul, fiind vorba de separare prin dualitatea logic și fizic care aduce infinitate/extremele/amplificările logice prin care omul se leagă de gând/duh/zeu/energie/etc.

Al treilea plan/loc este completarea nonverbală feminină de 3 simțuri cu o logică de corp, și anume corp, teorie goală, suflet/duh/emoție.

Mișcarea gândurilor în planul 3 vine prin mișcare fizică și pentru orice mișcare avem nevoie de 5 planuri/pași prin 6, respectiv 7 simțuri logice totale: **trezire/încălzire, explicații/antrenament, recuperare/pauză, revenire după/în/prin alt antrenament/nevăzutul, aerul și jumătatea de gustare nonlogică (simțul 7).** În fiecare sport avem poziții, teme, exerciții, procedee și mișcări

prin care aerul fizic și cel logic sunt respirate separat de la binele nevăzut la unul ales și invers, adică un autosport al gândurilor.

Marea majoritate a metodelor adresate înțelegerii acestora se bazează pe corpul simplu. Autologica un sport de gânduri se axează pe mișcarea complexă a corpului și pe cea simplă de recuperare.

## Capitolul 2

### Încălzirea/trezirea gândului

---

#### 0. Încălzirea gândului este înțelegerea

Aceasta se referă la niște pași de realitate/percepție unică prin care tu, simplu, ca începător în ale lucrului cu gândurile, poți procesa ceva esențial pentru ca la antrenament să vezi clar că detaliile/simțurile logice/sprijinul/susținerea/inteligența minții sunt nelimitate în cazul încălzirii metodei copilului/masculinului. În cazul celei feminine simple, încălzirea vine prin câteva mecanisme de păcălire ale minții pentru ca tu să-ți trăiești viața și pe care le voi dezvălui la timpul potrivit în cursul online. Predominant le voi stimula pe cele masculine, pentru că așa voi atrage mai mulți autoștiutori decât știutori. Asta și îmi doresc.

#### 1. Poziția/mișcarea de bază – autologica/ autoîntrebarea

Întrebarea mea și răspunsul tău reprezintă tehnica de bază a comunicării și înțelegerii gândului. Astfel, toate întrebările sunt teme practice pentru tine, cel care citești cartea, iar explicațiile mele reprezintă inițierea pentru comunicarea ta cu gândurile. Autologica este o știință de familie, unde ne interesează simțurile logice și fizice ca un simț total. În paralel, ne vom implica în mișcările prin

care mintea/gândurile transmit, comunică cu noi sincer și ne informează ajutorul ei în fiecare secundă, dacă alegi calea masculină autologica drept început și recunoașterea căii feminine/nonverbale. După nașterea gândului liber și încălzirea lui, vom enumera împreună pașii sinceri pe care îi face mintea de a te ajuta să te unești cu ea și te vei antrena cu ea de plăcere și cu mulțumire. Astfel, autogândul se divide/amplifică în mai multe planuri/pași/realități, pe care le voi prezenta în capitoul de antrenamente și explicații. Una este să imiți pe cineva în mișcare și alta este să imiți opus logic și fizic. Cum se numește mișcarea egală cu a altui om, dar care se mișcă total opus decât acesta? Mișcare autologică.

Și înainte să ne naștem, noi am imitat pe cineva, ceva, însă mereu opus, dar și unic/nou în același timp, pentru ca apoi să venim în viața fizică.

## 2. Ce este autogândul?

Autogândul este primul obicei de comunicare prin asigurare cu propriile gânduri, făcut din locul/calea masculină (metoda copilului).

Azi el reprezintă noul gând de bază pentru dezvoltarea familială și profesională „născut” din știința familială intitulată de mine autologica. Autogândul are deci familia sa completă prin autologică și autocorp. Devine la nivel general pentru om o autocomunicare dintre acestea și la nivel personal primește numele de autogând.

Autogândul este despre mișcare, scris, vorbă, dar dacă avem profesioniști care nu le vor și se grăbesc, începem cu o pauză/distanță de gânduri. Familia reprezintă locul unde comunicarea apare sub formă de mișcare continuă și mai puțin de pauză. Dacă te poziționezi/alegi o parte a vieții, să spunem familia în modul

conștient, vei avea drept reper care îți arată mereu opusul și de la care înveți în timp cum să te porți cu ambele părți din întreg în comunicarea umană și naturală. Cu timpul vieții traite în practică, extremele își vor face mereu apariția. De aceea, acest *auto* îți asigură controlul și verificarea în fiecare clipă a ceea ce înseamnă influența și fanatismul personal și general. Ele cresc odată cu echilibrul pe care îl vezi din acest sport al gândurilor. Acestea apar din intoleranța la durere și plăcere logică și fizică pe care nu le înțelegi/digeri/procesezi. Simplu, pe scurt la ce am descris până acum, este că: alegem viața logic și fizic, apoi ne uităm la corp și vedem dacă s-a întâmplat ce am spus pentru ca, în final, noi înșine să validăm ce se întâmplă. Sau altă variantă a metodei masculine din familia autologică este despre: alegerea vieții tale, apoi a unei metode din cele două pe care o începi cu mișcare fizică intensă, în același timp și cu partea de corp care aduce cu sine aerul/respirația logică, recunoașterea opusului și restartul logic în fiecare secundă/zi din viață. Senzația de gând opus arată felul cum scriu pe dos și abstract, evocativ cuvintele, deoarece și practica mea de gânduri este una pe dos decât o știu cei care fac alte metode, darămite cititorul care citește cartea.

## 3. Care este valoarea acestei cărți?

**Începem mai întâi cu deschiderea și închiderea acestui autogând ca o casă, familie, în care găsești toată siguranța de care ai nevoie.**

Pasul practic al acestei metode este unit sub trei mișcări: logică, fizică și respirație logică spre care omul se îndreaptă zilnic, unite uman și natural. Deschiderea de a exista prin alegere scrisă, cuvântată și acceptată fizic-natural, iar închiderea gândului fiind

despre un restart logic, mișcare fizică intensă, diversitate, rutină și hobbyuri personale. Este ca în exemplul dintre un bărbat care întâlnește o femeie și ambii se mișcă logic în calea masculină, înțeleg pe cea feminină la nivel de gânduri, astfel încât femininul întoarce partea personală fizică de încredere, într-un dans continuu împreună prin secunda de viață care se repetă la infinit. În concluzie, prin metoda masculină nimic nu vine la întâmplare și trebuie înțeles pe loc acolo, tot ce este de înțeles logic, fizic, precum și aerul pe care îl respirăm.

#### 4. Curajul fizic sau/și curajul logic/ales?

Pentru o logică sănătoasă, asigurarea gândurilor prin comunicare cu acestea devine un autocuraj necesar atunci când vrei să vezi în timp real adaptarea la cel puțin trei planuri, gândurile, corpul și nongândul (aerul pe care îl respirăm). Toate sunt aici, acum, dar le alegem și le acceptăm logic real pentru că așa devin un bine total în viața noastră. Curajul logic se întâmplă în același timp cu cel fizic, atunci când exprimi ce este în interior și știi că exteriorul nu este pregătit pentru noul adus de tine prin limbaj, alegeri sau exprimare fizică. Sunt obiceiuri generale pe care le practică omul și obiceiuri regulamentare acceptate de social. Cele două ajung în conflict și de aici apare curajul logic care devine acceptat în timp, pentru că obiceiul regulamentar social sprijină o idee nouă atât timp cât te face mai bun, sănătos și deschis la orice mișcare benefică.

#### 5. Ce/care este alegerea/liberul-arbitru?

Dacă ar fi să dau un motiv pentru care am scris această carte în afară de cel că am scris-o pentru mine, acesta ar fi faptul că văd

zilnic aceeași repetiție a omului adult care la orice vârstă nu a învățat să aleagă conștient ceva, viața sau orice. Sau, mai grav, să rămână fixat pe a face altcineva în locul său alegerea. Motivul său fiind, de fapt, că nu a înțeles simplu fiecare celulă, om, lucru, situație, orice, pentru că acestea au inclus în ele opusul unit cu tot. Deci putem afirma că este confuz mereu, pe cât de clar crede despre el că este. Mai putem afirma astfel că alegerea nu există pentru om din punctul de vedere al nongândului, doar din punctul de vedere al corpului fizic și al autogândului putem face două alegeri separate fără a mai amesteca logicul și fizicul aici, în viața omenească, chiar dacă vedem mereu o nonalegere naturală.

Nonalegerea este o pauză din care se nasc gânduri și corpuri, dar este valabilă pentru practica personală intimă. Adică, oricât ai vrea să stai după cineva la acest aspect al vieții, tot vei vrea să faci asta singur. Astfel, calea masculină prin autologică te va învăța primul pas, alegerea verificată, pentru ca natural să apară calea feminină prin nonalegere. Dacă însă ești adeptul unei nonalegeri și te-ai săturat de alegerile tale, atunci începi cu cea feminină, iar o perioadă ai nevoie de o înțelegere exterioară care să te aducă în punctul nonlogic sau nonjudecată și din ea să răsară decizia ta potrivită vieții tale. Apoi, din acel punct, începi să te ocupi de tine.

Cartea oferă valoare prin însăși recunoașterea celor două căi totală, pentru că se axează pe înțelegerea lor. Ulterior să apară și dorința naturală de a le practica în pauză sau mișcare cu tine însuși și vezi, pe de o parte, că ai fost/și ești agățat de ceilalți și urmează să vezi cum ești agățat de tine. După repetiția destul de mult timp a acestora, apare un echilibru pe care mintea vrea să îl reîncadreze în fiecare zi, iar tu devii baza prin care ea face treaba asta. Știința exterioară sau logica „veche” pe care o știm se axează pe