

# CUPRINS

<b>Cum să folosești manualul .....</b>	<b>10</b>
<b>Introducere .....</b>	<b>11</b>
<b>Ce este copilul nostru interior? .....</b>	<b>12</b>
<b>Cincisprezece semne că acest copil suferă .....</b>	<b>13</b>

## CAPITOLUL 1

Copilăria pune piatra de temelie în viața fiecăruia dintre noi .....	16
Tiparele inconștiente și amintirile corpului .....	20
Importanța siguranței în timpul copilăriei .....	21
Creșterea ne formează personalitatea .....	32
Limitările din copilărie devin barierele adultului ....	33
Stresul suferit în copilărie blochează fluxul din sistemele noastre .....	36

## CAPITOLUL 2

Cum ne afectează stresul din copilărie pe diferite planuri .....	46
Impactul energetic al stresului din copilărie .....	48

Impactul emoțional al stresului din copilărie .....	59
Importanța acceptării tuturor emoțiilor ca părți din tine .....	32
Impactul mental al stresului din copilărie .....	72
Impactul fizic al stresului din copilărie .....	92

## **CAPITOLUL 3**

Harta relațiilor noastre .....	100
Harta relațiilor tale - tactici din timpul copilăriei....	106
Harta relațiilor tale - tacticile adultului .....	111
Cum să dezvoltăm tactici noi .....	116

## **CAPITOLUL 4**

Muncă de aprofundare: vindecarea copilului interior .....	118
Să deosebim sinele adultului de copilul interior .....	118
Să creăm siguranța pe care nu am simțit-o când eram copii .....	125
Grijă și protecție pentru copilul interior .....	139

Declanșatoarele, portal către subconștientul nostru .....	149
Lucrul cu energia și vindecarea intuitivă .....	157
O scrisoare a copilului meu interior către sinele meu adult .....	174
O scrisoare de la sinele meu adult către copilul meu interior .....	180
Cum îl pot ajuta pe copilul meu interior de-acum încolo? .....	185

## CAPITOLUL 5

Resursele, puterile și darurile din viața ta .....	190
Puterea inepuizabilă a sufletului tău .....	191
Forțe pe care le dezvolți în copilărie .....	193
Darurile spirituale pe care le-ai activat în copilărie .....	195
Devino o stea călăuzitoare pentru alții .....	200
Spațiu pentru gânduri libere și lucru cu sine .....	201

Dacă în copilărie ai întâmpinat limitări  
majore, vei avea o viață de adult limitată,  
până când nu le vei fi transformat în lăuntru  
tău și nu te vei fi vindecat de ele.



# *Cum să folosești manualul*

Toți avem în noi ceea ce ne trebuie pentru a ne vindeca și a ne transforma existența. Dar sunt momente în viață când avem nevoie de câteva instrucțiuni și o mână de ajutor, una care să ne scoată din îndoială și confuzie. În această carte sperăm că veți descoperi ghidul pentru viață. În rândurile ei găsiți calea spre cunoașterea profundă a tiparelor care se formează de-a lungul educării noastre din vârsta fragedă, a cărei primă etapă stă la baza experiențelor noastre de la maturitate. Participând la exerciții și folosind uneltele oferite de carte, îți poți oferi ceea ce n-ai primit când erai copil. Înveți să-ți înțelegi tiparele relaționale, să identifice teme importante din copilărie, să comunici cu micuțul din tine, să țezi o plasă de protecție interioară și să-ți sporești puterea, aici și acum. Vei avea, pe lângă toate acestea, ocazia să-ți explorezi energiile masculină și feminină, să aplici tehnici de ancorare în prezent și să descoperi marile daruri cu care ai fost înzestrat.

Această carte se bazează pe decenii de experiență și muncă profundă de vindecare cu sine, dar și cu mii de clienți. Pe măsură ce studiem marile tipare și teme ale dezvoltării noastre din copilărie, ajungem să ne alegem uneltele și exercițiile tămăduitoare, care sperăm că-i vor fi de folos fiecăruia, în propria călătorie de vindecare.

Prin această carte, ne imaginăm că ne facem mari lângă părinții noștri. Dacă ai fost adoptat, ai trăit cu asistenți maternali ori ai crescut în alte împrejurări, poți substitui ceea ce descriem noi cu propria ta situație, aducând în prim-plan persoana sau persoanele care ți-au fost cel mai aproape în primii ani de viață.

# Introducere

În momentul în care sufletele noastre se încarnează aici, pe Pământ, fiecare dintre noi devine parte din energia ce ne înconjoară, în pântecul mamei. Ne adaptăm la vibrația în care am fost incluși, simțim ce se întâmplă lângă noi. Simțim stresul mamei noastre, dar și serenitatea ei, atunci când este calmă. Dacă mama noastră este foarte stresată sau își poartă propriile traume nerezolvate, noi, fetușii, îi preluăm starea în propria noastră energie. Putem prelua și simți energii și emoții care au existat în ascendența familiei noastre, cu precădere pe acelea care au fost reprimite, îngropate adânc. Mai mult, aducem cu noi ADN-ul spiritual din viațile noastre anterioare, în care toate experiențele noastre sunt stocate ca parte a energiei individuale. Lunile pe care le petrecem în uterul matern aștern fundația viitoarei noastre experiențe pe Pământ, iar atunci când tragem prima oară aer în piept, devenim persoane autonome, fiecare cu propriul set de energie și capacități.

Urmează ani fundamentali, în cursul cărora se petrec unele dintre cele mai importante procese ale devenirii individului, când - luând contact cu lumea noastră directă - dezvoltăm nucleul ființei noastre. Tot în primii ani de viață se creează și cele mai profunde tipare, asupra cărora vom reveni.

Corpul nostru ține minte tot, iar momentele de stres și traumă sunt păstrate în sistemele noastre biologice, în organe, în celule și în chakre. Eliberându-ne de vechile blocaje, recâștigând fluxul natural al propriei ființe, putem crea viața pentru care am fost făcuți, una măreață, de bucurie și plenitudine.

# ***Ce este copilul nostru interior?***

Putem vedea copilul interior ca pe o fațetă a fiecărui individ, adică acea parte a intimității noastre care ne reprezintă cu adevărat. Copilul din noi începe să se formeze din stadiul embrionar și se definitivează la adolescență. Toate experiențele pe care le trăim în timpul acestei creșteri - evenimentele, amintirile, sentimentele și gândurile - sunt stocate și devin parte din noi. Astfel, copilul interior al fiecăruia dintre noi poartă cu sine bagajul acumulat de-a lungul vieții. Dacă am avut o copilărie dură și apăsătoare, în interiorul nostru există un copil neliniștit. Dacă am avut parte de multă siguranță și sprijin, sunt toate șansele ca, în interiorul nostru, copilul să o ducă foarte bine. Dar, indiferent de felul în care am fost crescuți și oricât s-au străduit părinții noștri, toți avem blocaje, frici și răni pe dinăuntru.

Înainte de a merge mai departe, este cazul să insistăm asupra unui aspect esențial în efortul de vindecare a copilului nostru interior. Acesta nu este o componentă abstractă a individualității noastre, ci o parte foarte reală a ființei, care trăiește și vibrează în lăuntrul fiecăruia. Ai văzut vreodată în anturajul tău un individ pe cale să explodeze? Câteodată ne este dat să observăm o persoană, de altfel foarte calmă și la locul ei, care își pierde cumpătul pe neașteptate și își varsă mânia pe cine se nimerește. Mai întâlnim indivizi duri și independenți, care, într-o anumite situație, se prăbușesc și devin complet neajutorați. Poate ai avut relații în care tu sau partenerul tău a manifestat frică, panică, mânie sau frustrare.

Toate acestea sunt exemple despre cum poate reacționa copilul nostru interior. Când participăm la câte o împrejurare din mediul nostru de viață care ne atinge o rană interioară, adultului din noi îi este greu să rămână stăpân pe situație. Ne întoarcem în timp, alunecând rapid pe o pantă care ne duce exact la acel moment din copilărie în care nu am fost văzuți, auziți sau iubiți. Avem datoria să-l lăsăm pe copilul din acel moment să-și spună păsul, iar noi să-l ascultăm. Ascultându-ne copilul interior, îl ajutăm să-și găsească liniștea. Vindecăm acea bucățică din noi și câștigăm echilibrul întregii noastre vieți.

## ***Cincisprezece semne că acest copil suferă***

Dar cum aflăm că în noi există un copil care suferă sau că purtăm răni ce trebuie vindecate? Am ales cincisprezece dintre cel mai des întâlnite provocări cu care ne confruntăm și care își au rădăcinile în copilărie.

- Ne luptăm cu propria nesiguranță și nu ne simțim capabili să o îndepărtăm.
- Avem dureri sufletești adânci, pe care ne este greu să le rostim și să le explicăm.
- Simțim că nu ne-am găsit locul, în varii ipostaze ale vieții noastre.
- Ne este foarte frică de respingere și de abandon, fapt care conduce la dificultăți în a-i lăsa pe alții să se apropie de noi.
- Suntem foarte critici cu propria persoană și gândim urât despre noi înșine.

- Trăim un adevărat dezechilibru emoțional, de la stări exprimate excesiv la suprimarea totală a emoțiilor.
- Suntem foarte furioși sau urâm, iar aceste stări țin perioade lungi.
- Ne chinuim în stări de îngrijorare acută, anxietate, depresie.
- Simțim o vinovăție sau o rușine puternică, iar aceste trăiri sunt recurente.
- Suntem foarte timorați, temându-ne, de exemplu, că vom pierde controlul sau că vom face greșeli.
- Ne este foarte greu să susținem o relație apropiată și ne izbim mereu de aceleași dificultăți relaționale.
- Suferim din cauza problemelor cronicizate de sănătate, precum diferite dureri sau boli.
- Stări îndelungi de lipsă de energie și stagnare.
- Ura de sine și îndoiala față de propriile puteri.
- Greutatea de a înainta, a crea și a manifesta ceea ce ne dorim de la viață.