

**LBRIS**

We know  
books

ALINA DUNĂ

**REGĂSIREA**

*O călătorie a vulturului spre curaj,  
autenticitate, descoperire și simplitate*

Editura  **QUARTO**

București, 2024

**CUPRINS**

Mulțumiri .....	11
INTRODUCERE .....	13
Capitolul 1 .....	17
Începutul Călătoriei - Prăbușirea și Renașterea .....	17
Capitolul 2 .....	23
Desprinderea de Trecut - Călătoria către Eliberare .....	23
Capitolul 3 .....	29
În Ascultarea Intuiției - Ghidat de Interior .....	29
Capitolul 4 .....	37
Minimalismul Vieții - Navigând prin Haos spre Claritate și Echilibru .....	37
Capitolul 5 .....	45
Călătoria către Independența Financiară .....	45
Capitolul 6 .....	53
Eliberarea de Stresul Zilnic - Găsind Liniștea și Echilibrul ...	53
Capitolul 7 .....	61
Călătoria în Natura Interioară .....	61
Capitolul 8 .....	69
Oportunități în Schimbare .....	69
Capitolul 9 .....	77
Construirea Rezilienței .....	77

Capitolul 10 .....	85
Călătoria către Descoperirea Succesului Personal .....	85
Capitolul 11 .....	91
Explorarea Sinelui Profund .....	91
Capitolul 12 .....	101
Echilibrul în Relații .....	101
Capitolul 13 .....	109
Deschiderea Porții către Propria Fericire .....	109
Capitolul 14 .....	117
Întâlnirea cu Sinele Tânăr .....	117
Capitolul 15 .....	125
Finalul unei Călătorii - Începutul Alteiia .....	125
Capitolul 16 .....	131
Deschide-ți Aripile .....	131
Capitolul 17 .....	139
Revolta Inspirată .....	139
Capitolul 18 .....	147
Descoperirea Autenticității .....	147
Capitolul 19 .....	155
Calea Ta, Viața Ta .....	155
Capitolul 20 .....	163
Adevărul Interior .....	163

Capitolul 21 .....	171
Călătorie Interioară către Transformare .....	171
Capitolul 22 .....	179
Adevărul Tău, Cheia Succesului .....	179
Capitolul 23 .....	185
Curajul de a Fi Autentic .....	185
Capitolul 24 .....	191
Călătoria spre Eliberare .....	191
Capitolul 25 .....	199
Ascensiunea Ta Personală .....	199
Capitolul 26 .....	209
Revoluție Interioară .....	209
Capitolul 27 .....	219
Suflet Curajos .....	219
Capitolul 28 .....	229
Zborul Către Visuri .....	229
Capitolul 29 .....	241
Adevărata ta Rezistență .....	241
Capitolul 30 .....	251
Inimă Neînfricăată .....	251
Capitolul 31 .....	261
Să Iubești Calea ta .....	261

Capitolul 32 .....	271
Rădăcinile Fericirii .....	271
Capitolul 33 .....	281
Transformarea Lacrimilor în Aur .....	281
Capitolul 34 .....	289
Erou în Propria Poveste .....	289
DESPRE AUTOARE .....	297
Program Interactiv .....	301

## Mulțumiri

Doresc să le mulțumesc tuturor celor care au contribuit la apariția acestei cărți.

Le mulțumesc cursanților mei pentru că mi-au permis să fiu terapeuta și prietena lor, dar și pentru că mi-au împărtășit poveștile lor de viață.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a răspuns la rugăciuni, pentru că m-a binecuvântat cu darurile de care aveam nevoie pentru a îndeplini această lucrare și pentru că a făcut din mine un instrument al vindecării, dar și pentru că m-a călăuzit prin viață de-a lungul acestui proces.

## Capitolul 1

### *Începutul Călătoriei - Prăbușirea și Renașterea*

Te afli acum la începutul unei călătorii pe care nu ai putut să o anticipezi cu adevărat și simți adesea că te prăbușești în adâncurile neștiute ale propriei tale ființe, înțelege că fiecare prăbușire este doar o oportunitate pentru o nouă înălțare. Când simți că totul se destramă în jurul tău – fie că este vorba de o pierdere sau un eșec major, o despărțire dureroasă sau o boală care te lasă fără putere – este ușor să cazi în disperare și să te întrebi de ce trebuie să treci prin asta. Dar adevărul este că prăbușirea este adesea preludiul unei renașteri.

Fiecare prăbușire este o șansă de a-ți evalua valorile și prioritățile. Este o oportunitate de a-ți descoperi puterea interioară și reziliența. În adâncurile întunecate ale suferinței, vei găsi o lumină mică, dar puternică, care îți va arăta că există mereu speranță.

Pe măsură ce te afunzi în adâncurile propriei tale suferințe, vei descoperi că ești mult mai puternic decât ai crezut vreodată. Vei găsi resurse interioare pe care nu știai că le ai. Vei simți cum îți crește încrederea în tine și în capacitatea ta de a depăși orice obstacol.

Ridicându-te din cenușa prăbușirii, vei înțelege că această călătorie nu presupune evitarea durerii, ci învățarea de a o înfrunta cu curaj și înțelepciune. Este despre a găsi înțelegere și acceptare în mijlocul haosului și al incertitudinii.

Renașterea nu vine întotdeauna rapid sau ușor. Poate fi un proces lent și laborios, plin de greutate și

încercări. Dar în fiecare pas făcut spre lumină, vei simți cum inima ta începe să pulseze din nou cu speranță și bucurie.

Prăbușirea și renașterea sunt două fețe ale aceleiași monede. Fără prăbușire, nu ai avea niciodată ocazia să te renaști mai puternic și mai înțelept decât erai înainte. Prin urmare, îmbrățișează fiecare provocare și suferință ca pe o oportunitate de creștere și transformare.

„Când simți că te prăbușești, adâncurile suferinței pot fi locul unde găsești lumina cea mai strălucitoare. Prăbușirea nu este sfârșitul, ci începutul unei renașteri ce te va purta către înălțimi neînchipuite.”

Și în timp ce te pregătești să pornești în această călătorie a prăbușirii și renașterii, amintește-ți că nu ești singur. Există mereu o mână întinsă, dispusă să te ajute să te ridici și să mergi mai departe. Fiecare pas pe care îl faci este un pas către o versiune mai autentică și mai puternică a ta însuși. Înfruntă-ți

temerile, îmbrățișează-ți vulnerabilitățile și lasă-te purtat de fluxul călătoriei tale spre o nouă viață plină de promisiuni și posibilități nelimitate.

## POVESTE

Într-un mic oraș de provincie, trăia o femeie pe nume Ana. Deși părea puternică și plină de viață, în adâncul inimii sale purta o povară grea. Trecuse printr-o serie de pierderi și eșecuri care o făcuseră să simtă că totul în jurul ei se prăbușea.

Într-o zi, în urma unei despărțiri dureroase, Ana a simțit că nu mai poate face față și că totul se năruia în jurul ei. Își pierduse încrederea în sine și nu mai știa încotro să se îndrepte în viață. Se simțea complet pierdută și singură.

Însă, în mijlocul întunericului, Ana a descoperit o sursă neașteptată de lumină. În loc să se lase pradă disperării, a hotărât să-și înfrunte demonii interiori și să caute ajutor. A început să meargă la terapie și

să exploreze adâncurile propriilor sale emoții și traume.

Pe măsură ce timpul trecea, Ana a simțit cum puterea și încrederea ei interioară încep să se reconstruiască. A învățat să accepte și să îmbrățișeze fiecare aspect al ființei sale, inclusiv vulnerabilitatea. A început să vadă prăbușirea ca pe o oportunitate de renaștere și creștere, nu ca pe un eșec.

Cu sprijinul celor din jur și cu determinarea ei de neclintit, Ana a reușit să își refacă viața. Nu a fost un drum ușor sau rapid, dar fiecare pas pe care l-a făcut a fost un pas către vindecare și înțelegere. Ana a descoperit că prăbușirea ei a fost doar începutul unei noi călătorii pline de promisiuni și realizări.

Astfel, Ana a devenit un exemplu de reziliență și curaj pentru cei din jurul ei, povestea ei transformându-se într-o sursă de inspirație pentru toți cei care se luptă cu propriile lor bătălii interioare.

## Capitolul 2

### *Desprinderea de Trecut - Călătoria către Eliberare*

Ești într-un moment crucial al vieții tale, când trebuie să înfrunți trecutul și să te eliberezi de poverile sale. Este o călătorie dificilă și uneori dureroasă, dar este și cea mai importantă călătorie pe care o vei face vreodată.

În fiecare dintre noi există amintiri și experiențe care ne leagă de trecut. Poate fi o relație neterminată, o greșeală de neiertat sau o traumă nerezolvată. Aceste amintiri pot părea ca niște

lanțuri care ne țin pe loc și ne împiedică să mergem înainte.

Trebuie să înțelegi că trecutul nu definește cine ești acum și nici nu ar trebui să-ți dicteze viitorul. Ești mult mai mult decât suma experiențelor tale trecute. Ai puterea de a-ți crea propriul drum și de a-ți sculpta propria identitate, independent de trecutul tău.

Primul pas către eliberare este să accepți și să recunoști trecutul în întregimea lui. Nu poți să-l eviți sau să-l negi; trebuie să-l privești în față și să-l accepți cu toate imperfecțiunile și durerea lui. Este un proces de conștientizare și de acceptare a faptului că trecutul a fost parte din călătoria ta, dar nu definește cine ești acum.

După ce ai acceptat trecutul, începe procesul de vindecare. Poate fi un proces lent și delicat, plin de momente de suferință și de introspecție profundă.

Este important să-ți oferi timp și spațiu pentru o vindecare autentică și profundă.

Un aspect crucial al acestui proces de vindecare este iertarea. Este posibil să fii rănit și să te simți nedreptățit de acțiunile altora din trecutul tău, dar este important să înveți să ierți și să eliberezi această durere. Iertarea nu este pentru cei care te-au rănit, ci pentru tine, pentru a merge înainte fără povara trecutului.

Pe măsură ce te apropii de finalul acestei călătorii de eliberare, vei simți cum greutatea trecutului începe să se ridice de pe umerii tăi. Vei descoperi o ușurare și o libertate pe care nu le-ai mai simțit de mult timp. Este o senzație de eliberare profundă și de bucurie interioară.

În cele din urmă, vei ajunge la un punct în care trecutul nu mai este un factor predominant în viața ta. Vei putea să privești în urmă cu înțelegere și compasiune, dar fără a mai fi legat de el. Vei fi liber