

LBRIS

We know
books

Marielle Laheurte

VIZUALIZAREA CREATIVĂ

50 de exerciții practice
ca să îți transformi dorințele
în realitate

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

p h i l o b i o

50 EXERCICES DE VISUALISATION CRÉATRICE

Marielle Laheurte

© 2023, Éditions Eyrolles, Paris, France

VIZUALIZAREA CREATIVĂ 50 DE EXERCIȚII PRACTICE CA SĂ ÎȚI TRANSFORMI DORINȚELE ÎN REALITATE

Marielle Laheurte

© 2026 – Editura PHILOBIA

ISBN 978-630-6614-68-4

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Renata Ungureanu
Redactor: Dorina Oprea
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAHEURTE, MARIELLE
Vizualizarea creativă : 50 de exerciții practice ca să îți transformi
dorințele în realitate / Marielle Laheurte; trad. din limba franceză de
Renata Ungureanu. - București : Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-68-4

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere.....	7
Înainte de a începe	11
I. Cum te pregătești pentru o vizualizare reușită	13
Exercițiul nr. 1. Vizual, kinestezic sau auditiv?	14
Exercițiul nr. 2. Reflectorul este pus pe vedere!	17
Exercițiul nr. 3. Ce înseamnă să ai auzul fin.....	18
Exercițiul nr. 4. Un bun kinestezic	20
Exercițiul nr. 5. Cum să-ți trezești cele cinci simțuri	23
Exercițiul nr. 6. Spectator sau protagonist?.....	25
Exercițiul nr. 7. Respiră.....	28
Exercițiul nr. 8. Relaxează-te... ..	29
Exercițiul nr. 9. ieșirea din vizualizare	31
Exercițiul nr. 10. Ești pregătit pentru o vizualizare optimă?	32
Exercițiul nr. 11. Și dacă asta nu funcționează?	36
II. Te simți bine în corpul tău	41
Exercițiul nr. 12. Un corp de o extraordinară complexitate.....	42
Exercițiul nr. 13. De acord cu felul în care arăți!.....	45
Exercițiul nr. 14. Cum îți modelezi corpul.....	47
Exercițiul nr. 15. Înțelege-ți durerile, ca să le poți alina mai bine.....	50

Exercițiul nr. 16. Amintirile frumoase întrețin sănătatea	53
Exercițiul nr. 17. Un remediu la îndemâna imaginației	54
Exercițiul nr. 18. Energie de rezervă.....	56
Exercițiul nr. 19. Gata cu insomniile!.....	58
 III. Vizualizări pentru a ameliora prezentul	61
Exercițiul nr. 20. Creează-ți un spațiu plin de liniște	62
Exercițiul nr. 21. O bulă ușoară, ușoară de tot	63
Exercițiul nr. 22. Dă cuvântul emoțiilor tale	65
Exercițiul nr. 23. Un balon antigriji	68
Exercițiul nr. 24. Încetează să te mai frământă!	70
Exercițiul nr. 25. Uită de munca ta	72
Exercițiul nr. 26. Ce presupune să te iubești și să te accepți	73
Exercițiul nr. 27. Întâlnește-te cu copilul tău interior	75
Exercițiul nr. 28. Activarea potențialului	77
Exercițiul nr. 29. Depășirea conflictelor.....	80
Exercițiul nr. 30. Exagerez, eu? Niciodată!	82
 IV. Oferă-ți mijloacele de a reuși	85
Exercițiul nr. 31. Primul obiectiv – obiectivul meu!	86
Exercițiul nr. 32. Pentru un interviu de angajare lipsit de emoții	88
Exercițiul nr. 33. Îmbunătățirea propriilor performanțe sportive.....	89
Exercițiul nr. 34. Pregătirea unui examen.....	92

Exercițiul nr. 35. Găsirea inspirației	94
Exercițiul nr. 36. O sarcină plină de lumină.....	96
Exercițiul nr. 37. ...pentru o naștere liniștită	99
Exercițiul nr. 38. Gata cu fumatul! Etapa 1.....	101
Exercițiul nr. 39. Gata cu fumatul! Etapa 2.....	102
Exercițiul nr. 40. Până la capătul propriilor visuri.....	105

V. Te deschizi către o pace interioară durabilă..... 109

Exercițiul nr. 41. Deviza pe care trebuie să o urmezi în viață	110
Exercițiul nr. 42. Fă cunoștință cu ghidul tău interior.....	113
Exercițiul nr. 43. Eul evoluat.....	114
Exercițiul nr. 44. Iertarea eliberatoare	116
Exercițiul nr. 45. Cuvântul magic	118
Exercițiul nr. 46. O minte care nu cunoaște opreliști.....	121
Exercițiul nr. 47. Călătorie dincolo de materie	124

VI. Crearea propriilor vizualizări..... 127

Exercițiul nr. 48. Pregătirea propriului scenariu	127
Exercițiul nr. 49. Scrierea propriului scenariu	129
Exercițiul nr. 50. Citirea textului.....	131

Pentru a merge mai departe 135

Concluzie 139

Marielle Laheurte este terapeut holistic, cu o abordare complexă și integrativă. Nu se limitează la explorarea viselor și a stărilor modificate de conștiință, ci îmbină aceste domenii cu practici de psihoenergetică. Utilizează tehnica TEE (Tehnică de Eliberare Emoțională) și metodele PEAT, o abordare profundă, de natură spirituală, menită să armonizeze și să rezolve dualitățile interioare.

În același timp, este sofrolog și energetician, ghidând procese de echilibrare și transformare la nivel mental, emoțional și energetic.

Pentru a lua legătura cu ea, poți accesa: <http://mariellelaheurte.com>.

I INTRODUCERE

„Unii pot, pentru că au convingerea că pot.”

– Virgiliu, Georgicele

Cum ar fi să-ți vizualizezi dorințele, iar ele să prindă contur în realitate, aproape ca prin magie? Poate că prima reacție este să spui că așa ceva e imposibil. Dar ești chiar atât de sigur?

În fond, faci deja acest lucru, zi de zi, în mod spontan, fără să-ți dai seama.

De fiecare dată când spui „mi-am propus să scriu o carte”, „să organizez o masă între prieteni” sau „să-mi cumpăr un bilet pentru Bali”, în realitate îți activezi imaginația creativă.

Pui în mișcare scenarii posibile, explorezi modalități de acțiune, anticipezi obstacolele și cântărești soluțiile prin care le poți depăși. Astfel, îți construiești, pas cu pas, drumul către obiectivul dorit.

Prin vizualizare, ideea *că totul este posibil* capătă mai mult sens ca oricând.

Chiar și știința recunoaște eficiența vizualizării: s-a demonstrat că aceasta activează cortexul cerebral în mod similar cu o experiență reală. Așa se explică de ce creierul tău nu face, în esență, diferența între un lava cake cu ciocolată aflat în fața ta și simpla lui vizualizare. De altfel, aproape că îi poți simți gustul și aroma, ba chiar poți saliva doar gândindu-te la el – deși desertul nu este, în realitate, prezent, iar totul se petrece exclusiv în mintea ta. Unul dintre părinții fizicii cuantice și laureat al Premiului Nobel, Eugène Wigner, susținea că rolul conștiinței observatorului nu este deloc neglijabil în raport cu realitatea.

Cu toate acestea, o astfel de perspectivă trebuie abordată cu discernământ. În viața de zi cu zi, influența apare mai ales la nivel psihologic:

CAPITOLUL I

CUM TE PREGĂTEȘTI
PENTRU
O VIZUALIZARE REUȘITĂ

„Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.”

– Einstein, *Cum văd eu lumea*

Atunci când vizualizezi, îți activezi creierul prin imagini – de aici și expresia des folosită „imaginație creativă”. Totuși, nu este implicat doar „văzul”: și celelalte simțuri ale tale sunt trezite și participă la proces. În plus, vizualizarea trezește trăiri și emoții legate de semnificația pe care imaginile create o au în propria ta experiență. De aceea, acest proces stimulează atât corpul, cât și spiritul, deschizându-te către o stare de conștiință de o bogăție infinită.

Realitatea este că, de cele mai multe ori, ne concentrăm îndeosebi pe unul sau două simțuri, în detrimentul celorlalte. Iar pentru ca o vizualizare să fie profundă și durabilă, va trebui să folosești toate cele cinci simțuri, combinate.

În capitolul de față, vei învăța să-ți dezvolti cele cinci percepții și să le folosești simultan. Apoi, vei descoperi cum să intri într-o stare de conștiință optimă pentru vizualizări, cu ajutorul unor exerciții de respirație și relaxare.



Exercițiul nr. 1. Vizual, kinestezic sau auditiv?

Percepția realității, bazată pe cele cinci simțuri, diferă de la o persoană la alta: unii sunt predominant auditivi, alții vizuali, iar alții kinestezici (categorie care include pipăitul, gustul și mirosul). Care este simțul pe care îl privilegiezi în propria ta reprezentare a realității?

Răspunde la următoarele întrebări.

1 Atunci când faci cunoștință cu cineva, care este primul lucru pe care îl observi?

- ☐ a. Culoarea ochilor săi sau statura acesteia.
- ☐ b. Timbrul vocii sale sau cuvintele pe care le rostește.
- ☐ c. Căldura strângerii de mână sau senzația de încredere pe care ți-o inspiră.

2 Ți place mai degrabă să:

- ☐ a. Mergi să vezi o expoziție.
- ☐ b. Asculți muzică.
- ☐ c. Desenezi sau să faci sport.

3 Când îți spun, „gândește-te la o grădină în toiul primăverii”:

- ☐ a. Mai întâi remarci culorile florilor.
- ☐ b. Auzi ciripitul păsărelelor, înainte de orice altceva.
- ☐ c. Primul lucru pe care îl simți este parfumul florilor și căldura soarelui.

4 Pentru a reține un text pe de rost:

- ☐ a. Este important ca acesta să fie bine structurat și prezentat.
- ☐ b. Este util să-l citești chiar tu, cu voce tare.
- ☐ c. Este eficient să îl rescrii sau să te plimbi ca să-l înveți.

5 Când zic „mare”, care este percepția ta imediată?

- ☐ a. Îmi vin în minte albastrul mării și valurile ei, care vin și pleacă.
- ☐ b. Sunetul valurilor mării.
- ☐ c. Prospețimea și răcoarea apei pe pielea mea.

6 Ce spui cel mai adesea?

- ☐ a. „Aha, văd ce vrei să spui”.
- ☐ b. „Da, am înțeles ce-ai vrut să zici”.
- ☐ c. „Mi se pare că ai dreptate”.

7 Când ceri indicații ca să ajungi undeva:

- ☐ a. Vizualizezi traseul indicat.
- ☐ b. Te concentrezi la ceea ce auzi.
- ☐ c. Preferi să-ți stabilești traseul pe cont propriu.

8 Când asști la o conferință, ce ți se pare cel mai convingător?

- ☐ a. Suportul vizual multicolor.
- ☐ b. Timbrul vocii celui care face prezentarea.
- ☐ c. Amenajarea spațiului și confortul oferit.

9 Dacă ai hotărî să-ți achiziționezi un aspirator, care ar fi primul criteriu de alegere?

- ☐ a. Să fie elegant și micuț.
- ☐ b. Să nu fie prea zgomotos.
- ☐ c. Să fie ușor și simplu de manevrat.

10 Un prieten îți împrumută aparatul său de fotografiat profesional. Ce faci mai întâi?

- ☐ a. Citești manualul de utilizare.
- ☐ b. Îți rogi prietenul să-ți explice cum funcționează.
- ☐ c. Mai întâi, încerci să faci câteva fotografii.

Hai să facem o analiză!



Dacă ai o majoritate de răspunsuri a, ești o persoană cu un profil predominant vizual; prin urmare, procesul de vizualizare va fi relativ ușor pentru tine. Totuși, este important să continui să-ți dezvolt și celelalte simțuri, astfel încât vizualizările tale să devină din ce în ce mai eficiente.

Dacă ai ales mai degrabă variantele b de răspuns, ești o persoană cu un profil predominant auditiv. Pentru fiecare vizualizare propusă, citește mai întâi textul cu voce tare, imaginându-ți sunetele pe care le-ai putea asocia cu acesta. Poți, de asemenea, să rogi pe cineva apropiat să îți citească exercițiul sau să te înregistrezi chiar tu citindu-l. La finalul cărții vei găsi recomandări despre cum să înregistrezi corect lectura unui text.

Dacă ai o majoritate de răspunsuri c, atunci ești o persoană kinestezică: ai nevoie să simți lucrurile atât fizic, cât și emoțional. De cele mai multe ori, ai nevoie de un mic răgaz pentru a intra într-o vizualizare, însă rezultatul va fi intens și profund. Când citești textul, concentrează-te în primul rând pe senzațiile și emoțiile pe care acesta le trezește în tine și, dacă este necesar, recitește-l de mai multe ori. Fiecare dintre aceste „tipuri” de percepții reprezintă o cale validă de acces către vizualizare; cele cinci simțuri sunt conectate, însă este ideal să echilibrezi cele trei moduri de reprezentare, pentru ca vizualizarea ta să fie cât mai bogată.



Exercițiul nr. 2. Reflectorul este pus pe vedere!

Dacă ești o persoană auditivă sau kinestezică, acest exercițiu îți este recomandat în mod special. Pentru a-l trăi cât mai intens, închide ochii după fiecare dintre frazele următoare și lasă-ți imaginația să construiască scena în trei dimensiuni.

Vizualizează după fiecare punct de suspensie (închide ochii și imaginează-ți scena).

- 👁 Imaginează-ți un ecran alb...
- 👁 Pe ecranul acesta, vezi un câmp verde și moale, iar deasupra – un cer albastru...
- 👁 Așază pe iarbă un șervet alb...
- 👁 Iar pe șervet o portocală frumoasă, o lămâie și un măr roșu...