LIBRIS | We know books

TERAPIA TETA

SCOATEREA LA LUMINĂ A CONVINGERILOR ASCUNSE

Cum să îți resetezi mintea subconștientă în scopul vindecării interioare profunde

VIANNA STIBAL

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2021

LIBRIS | We know books

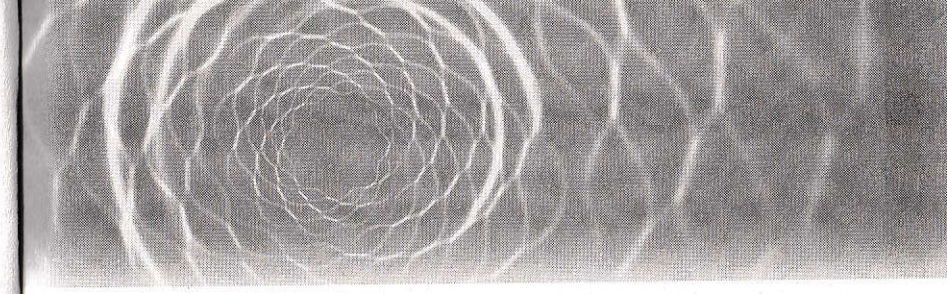
ADEVĂR DIVIN

Brașov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0725 931 146
Telefon: 0268 324 970
E-mail: adevardivin@gmail.com
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STIBAL, VIANNA
Terapia Teta - Scoaterea la lumină a convingerilor ascunse : cum să îți resetezi mintea subconștientă în scopul vindecării interioare profunde / Vianna Stibal ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2021
ISBN 978-606-756-042-8
I. Hanu, Cristian (trad.)
159.9

Titlul original în limba engleză este *ThetaHealing®: Digging for Beliefs: How to Rewire Your Subconscious Thinking for Deep Inner Healing.*
Din 2019 drepturile asupra conținutului acestei cărți aparțin autoarei Vianna Stibal.
Design copertă: Leanne Siu Anastasi
Imagine copertă: Vitalii Zainulin / 123RF
Ediția originală a fost publicată în 2019 de Hay House Inc., SUA.
Accesează online radioul editurii Hay House pe:
www.HayHouseRadio.com.

Tehnoredactare, copertă și corectură: Elena DAVID



CUPRINS

Lista exercițiilor		vii
Prefață		ix
Notă adresată cititorului		xiii
Introducere:	Psihologia Terapiei Teta	xv
Capitolul 1	Tehnica terapeutică Teta	1
Capitolul 2	Testarea energetică	25
Capitolul 3	Lucrul cu convingerile și scoaterea la lumină a convingerilor ascunse: trecut, prezent și viitor	35
Capitolul 4	Principiile scoaterii la lumină a convingerilor ascunse	63
Capitolul 5	Cei cinci pași de bază ai scoaterii la lumină a convingerilor ascunse, pentru lucrul cu convingerile	101
Capitolul 6	Cele 10 metode de scoatere la lumină a convingerilor ascunse (sau scurtături)	113

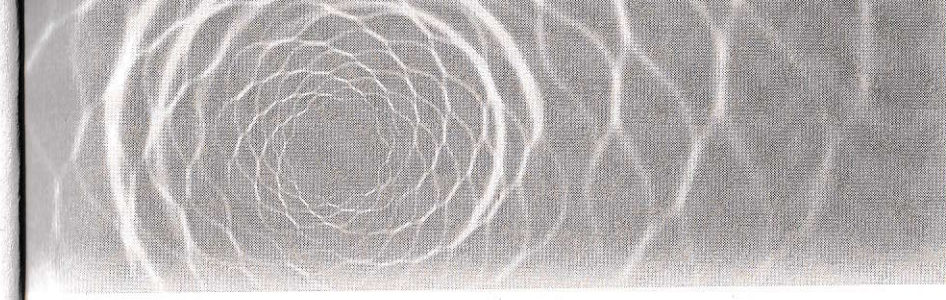
LIBRIS | We know books

Concluzie: Ce înseamnă a fi un terapeut Teta 189

Glosar 191

Resurse 199

Despre autoare 201



LISTA EXERCIȚIILOR

Meditația intitulată „Harta rutei pe care trebuie să o urmezi pentru a ajunge în planul lui Tot-ceea-ce-există" (versiunea extinsă) 6

Citirea psihică 9

Vindecarea 10

Procesul de schimbare a unei convingeri 14

Descărcarea sentimentelor 21

Metodele de testare energetică 28

Lucrul cu convingerile – metoda 1 94

Lucrul cu convingerile – metoda 2 95

Exercițiul virtuților 186

LIBRIS | We know books

Așa cum am arătat în introducere, lucrul cu convingerile este extrem de important pentru scoaterea la lumină a programelor, a convingerilor ascunse, care ne împiedică să ne vindecăm sau să ne continuăm viața pe nivelul minții conștiente. Atunci când facem efortul de a scoate la lumină convingerile noastre ascunse, putem folosi o tehnică ce ne pune la unison cu undele cerebrale Teta. Prin urmare, dacă nu ai mai practicat până acum această terapie, capitolul de față te va ajuta să te familiarizezi cu diferitele sale practici.

Tehnicile de bază ale citirii psihice și vindecării din cadrul Terapiei Teta sunt extrem de simple și ușor de pus în practică. *Modul lor de operare* este însă vizualizarea, cu care nu toți oamenii sunt familiarizați; de aceea, ar fi o idee foarte bună să practici o vreme aceste tehnici înainte de a începe să lucrezi cu convingerile. Ceea ce am descoperit noi este faptul că toți oamenii pot învăța arta vizualizării. Prin urmare, dacă vei aplica instrucțiunile care urmează în ritmul tău natural, tu vei deveni din ce în ce mai familiarizat cu acestea.

LIBRIS books

ARBORELE TERAPIEI TETA

Vindecările și citirile psihice sunt bazate pe puterea de a te conecta cu Creatorul și de a-ți focaliza mintea. Pentru a stabili această conexiune și pentru a-ți focaliza gândurile, tu trebuie să începi prin a-ți recunoaște capacitățile intuitive. În continuare, pentru a putea înțelege procesul, va trebui să înveți tot ce vei putea despre potențial tău inerent.

Termenii care urmează fac referire la primele „ramuri" ale „arborelui" Terapiei Teta pe care îl folosim noi pentru a „urca până la Dumnezeu". Aceștia sunt:

- Puterea cuvintelor și a gândurilor;
- Undele cerebrale;
- Simțurile psihice și *chakrele*;
- Liberul arbitru; cocreația;
- Comanda sau solicitarea/rugămintea (comanda se adresează subconștientului, iar solicitarea/rugămintea se adresează Creatorului);
- Puterea de observație/vizualizare și de contemplare ca martor;
- Creatorul a Tot-ceea-ce-există din **cel de-al Șaptelea Plan al Existenței.**

STAREA MENTALĂ TETA

Următoarea parte a procesului constă în a înțelege cum poți utiliza **starea mentală teta** pentru a lucra cu convingerile tale. Există cinci tipuri de unde cerebrale: beta, alfa, teta, delta și gama. Aceste unde cerebrale nu încetează niciun moment, creierul producând constant unde pe toate cele

cinci frecvențe. Tot ceea ce facem și spunem noi este guvernat de frecvența undelor noastre cerebrale.

O **undă cerebrală teta** este asociată cu o stare de relaxare extrem de profundă sau cu o stare de vis creativ, inspirat și caracterizat prin senzații spirituale. Eu cred că această stare a minții ne permite accesul la mintea subconștientă și creează un canal direct de comunicare cu Divinitatea.

Am de asemenea convingerea că atunci când practicăm meditația și când rostim cuvântul „Dumnezeu" noi ne putem ancora într-o stare Teta conștientă. În sfârșit, eu cred că în această stare mentală teta conștientă noi putem crea absolut orice ne dorim, ne putem schimba instantaneu realitatea și ne putem trimite conștiința dincolo de trupul nostru muritor, până în cel de-al Șaptelea Plan al Existenței, care corespunde energiei lui Tot-ceea-ce-există, fiind inerent tuturor lucrurilor din univers. Foarte multe studii[3] arată că vindecătorul și persoana vindecată de acesta se află pe o frecvență mentală teta-delta, fapt care ar putea explica experiențele vizionare pe care le experimentează anumiți vindecători.

Așadar, înainte de a începe să scoți la lumină convingerile – fie cele personale, fie cele ale clientului cu care lucrezi – primul lucru pe care trebuie să îl faci este să aplici următoarea meditație de conectare cu energia a Tot-ceea-ce-există, pentru a urca astfel în cel de-al Șaptelea Plan al Existenței. Meditația va deschide anumite uși din interiorul minții tale și te va ajuta să te conectezi cu esența cea mai pură a energiei a Tot-ceea-ce-există. Următoarea hartă mentală a rutei pe care trebuie să o urmezi îți va stimula neuronii și te va ajuta să te conectezi cu energia creației.

[3] „10 Huge Benefits of Theta Binaural Beats." Articolul poate fi găsit pe site-ul: www.binauralbeatsfreak.com/brainwave-entrainment/the-benefits-of-theta-binaural-beats; accesat în data de 21 ianuarie 2019.

LIBRIS we know books

Meditația intitulată „Harta rutei pe care trebuie să o urmezi pentru a ajunge în planul lui Tot-ceea-ce-există" (versiunea extinsă)

În cadrul acestei meditații, care reprezintă versiunea extinsă a celei prezentate în cartea mea anterioară, *Cele șapte planuri ale existenței*, tu te angrenezi practic într-o călătorie pentru a-l găsi pe Creatorul din interiorul tău, care este chiar propriul tău sine – inteligența supremă și iubirea perfectă – călătorind simultan în exterior, de-a lungul straturilor conștiinței cosmice.

1. Începe prin a-ți proiecta conștiința către centrul Mamei Pământ, ancorând-o în energia lui Tot-ceea-ce-există.
2. În continuare, atrage energia lui Tot-ceea-ce-există prin tălpi și picioare, impregnându-ți întregul organism cu ea.
3. Mai departe, activează-ți cu ajutorul acestei energii cele șapte *chakre*, până când ajungi la cea coronară (din creștetul capului). Lasă energia să iasă prin creștetul capului tău și imaginează-ți-o sub forma unei sfere superbe de lumină care te circumscrie în totalitate. Observă culoarea acestei energii.
4. Proiectează-ți conștiința la nivelul cosmosului, dincolo de stele, ca și cum ar urca mai presus de întregul univers.
5. Imaginează-ți că pătrunzi în lumina care există mai presus de univers. Este vorba de o lumină amplă și extrem de frumoasă. Imaginează-ți că treci dincolo de aceasta, descoperind acolo o altă lumină, apoi o alta, și

așa mai departe. Există foarte multe lumini strălucitoare în acest plan; de aceea, continuă-ți călătoria.

6. Între aceste lumini există un strat subțire de lumină întunecată, care nu face însă decât să le separe de următoarea lumină. De aceea, continuă-ți drumul.
7. La un moment dat, vei întâlni o lumină extrem de vastă, de un auriu extrem de strălucitor. Pătrunde în interiorul ei. Când ai ieșit din aceasta, vei întâlni o energie care ți se va părea întunecată într-o primă instanță, similară unei substanțe de tip jeleu, ca o apă densă, alcătuită din toate culorile curcubeului. Atunci când pătrunzi în interiorul acesteia, ea începe să își schimbe culorile. Aici rezidă Legile, acest plan fiind caracterizat prin tot felul de forme și de culori. La distanță vei putea vedea o lumină albă cu irizații. De fapt, ea are o culoare alb-albăstruie sidefie, similară unei perle. Îndreaptă-te către această lumină, dar evită lumina albastru închis, căci aceasta reprezintă Legea Magnetismului, care te poate atrage și ține captiv în planul esenței Legilor. Scopul tău este însă să ajungi la următoarea lumină.
8. Pe măsură ce te apropii de lumina alb-strălucitoare cu irizații, vei putea vedea o ceață de culoare roz. Aceasta este Legea Compasiunii, care te va călăuzi până în planul extrem de special pe care noi îl numim al Șaptelea Plan al Existenței. Este posibil să vezi o fereastră dreptunghiulară în lumina sidefie; aceasta este poarta care îți permite accesul la cel de-al Șaptelea Plan.
9. Intră acum prin această poartă. Pătrunde adânc în cel de-al Șaptelea Plan, respectiv în lumina alb-strălucitoare

LIBRIS | We know books

a acestuia, care emite irizații și scânteieri. La început, este posibil ca această lumină să aibă câteva scânteieri în nuanțe albăstrui și roz, dar în cea mai mare parte va fi o lumină alb-strălucitoare, de culoarea zăpezii în lumina soarelui. Conștientizează cum această lumină îți pătrunde în interiorul corpului. Ea este extrem de ușoară, dar este totuși înzestrată cu o esență. O poți simți cu ușurință cum trece prin tine. Este ca și cum nu ai mai putea simți nicio separație între trupul tău și această lumină. Tu devii astfel Creatorul a Tot-ceea-ce-există sau inteligența supremă și iubirea absolută. Nu-ți face griji, căci trupul tău nu va dispărea cu desăvârșire, ci doar va deveni perfect și sănătos. Reamintește-ți că pe acest nivel nu există altceva decât energie pură, nu oameni și lucruri. De aceea, dacă încă mai vezi diferite persoane, urcă mai sus, într-un plan superior. Acesta este nivelul pe care Creatorul a Tot-ceea-ce-există poate face vindecări instantanee și pe care îți poți cocrea personal toate aspectele vieții tale.

Dacă ai înțeles importanța acestei meditații și dacă te-ai familiarizat cu practica ei, ești pregătit să aplici procesul citirii psihice și cel al vindecării (descrise mai jos), dar și pe cel al scoaterii la lumină a convingerilor ascunse, al eliminării și al înlocuirii lor. Ambele descrieri care urmează reprezintă variante prescurtate ale celor prezentate în prima mea carte, *Theta Healing*.

Citirea psihică

Procesul citirii (sau lecturii) psihice este o practică prin care vindecătorul își proiectează conștiința în spațiul lăuntric al unei alte persoane, pentru a-i scana în acest fel organismul fizic. O astfel de citire psihică este extrem de ușoară. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să aplici următoarele directive:

1. Centrează-te.
2. Începe prin a-ți proiecta conștiința în centrul Mamei Pământ, în energia lui Tot-ceea-ce-există.
3. Mai departe, activează-ți cu ajutorul acestei energii cele șapte *chakre*, până când ajungi la cea coronară (din creștetul capului).
4. Lasă energia să iasă prin creștetul capului tău și proiectează-ți conștiința la nivelul cosmosului, dincolo de stele, ca și cum ar urca mai presus de întregul univers.
5. Treci dincolo de univers, prin straturile succesive de lumină, până când ajungi la lumina aurie, apoi la substanța similară unui jeleu (care reprezintă planul Legilor), și în sfârșit la lumina alb-strălucitoare cu irizații a celui de-al Șaptelea Plan al Existenței.
6. După ce ai ajuns pe acest nivel, rostește o comandă sau o solicitare adresată Creatorului: „Creator a Tot-ceea-ce-există, comanda sau solicitarea mea este de a face o citire psihică a *[inserează aici numele persoanei]*. Îți mulțumesc! Așa să fie. Așa să fie. Așa să fie."
7. Pătrunde acum în spațiul lăuntric al clientului tău (al persoanei pe care o tratezi).

LIBRIS | We know books

8. Imaginează-ți că pătrunzi în corpul acestuia și că aprinzi aici o lumină.
9. Dacă descoperi vreo parte a organismului persoanei care nu devine luminoasă atunci când treci prin ea, înseamnă că la acest nivel există o problemă de sănătate.
10. Dacă ai terminat cu citirea psihică, purifică-te prin scăldarea în energia cel de-al Șaptelea Plan al Existenței și rămâi conectat cu aceasta.

Următorul pas este vindecarea.

Vindecarea

Adevăratul vindecător este „Creatorul a Tot-ceea-ce-există." Tu nu ești decât un observator care asistă la acest proces. Metoda de vindecare este extrem de simplă:

1. Centrează-te.
2. Începe prin a-ți proiecta conștiința în centrul Mamei Pământ, în energia lui Tot-ceea-ce-există.
3. Mai departe, activează-ți cu ajutorul acestei energii cele șapte *chakre*, până când ajungi la cea coronară (din creștetul capului).
4. Lasă energia să iasă prin creștetul capului tău și proiectează-ți conștiința la nivelul cosmosului, dincolo de stele, ca și cum ar urca mai presus de întregul univers.
5. Treci dincolo de univers, prin straturile succesive de lumină, până când ajungi la lumina aurie, apoi la substanța similară unui jeleu (care reprezintă planul

Legilor), și în sfârșit la lumina alb-strălucitoare cu irizații a celui de-al Șaptelea Plan al Existenței.

6. După ce ai ajuns pe acest nivel, rostește o comandă sau o solicitare adresată Creatorului: „Creator a Tot-ceea-ce-există, comanda sau solicitarea mea este de a asista la o vindecare a *[inserează aici numele persoanei]*. Îți mulțumesc! Așa să fie. Așa să fie. Așa să fie."
7. Pătrunde în spațiul interior al persoanei și asistă aici la vindecarea ei de către Creator.
8. Rămâi în zona corporală cu probleme până când energia vindecătoare a Creatorului își termină complet activitatea.
9. La sfârșit, purifică-te prin scăldarea în energia celui de-al Șaptelea Plan al Existenței și rămâi conectat cu aceasta.

Pentru ca o vindecare să poată avea loc, beneficiarul ei trebuie să își dorească acest lucru, iar vindecătorul trebuie să *creadă* că el este posibil. Dacă beneficiarul nu își dorește să fie vindecat sau nu crede că acest lucru este posibil, tehnica de vindecare poate fi folosită într-un mod diferit, pentru schimbarea acestor convingeri.

Lucrul cu convingerile ne conferă capacitatea de a elimina și de a înlocui programele subconștiente negative cu altele pozitive, absolut benefice, provenite de la Creatorul a Tot-ceea-ce-există.