

BESTSELLER

DR. ROY MARTINA

# *Echilibrul emoțional*

CALEA SPRE LINIȘTE ȘI ARMONIE LĂUNTRICĂ



# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Prefață .....	9
Introducere .....	11

## PARTEA I

### EMOȚIILE SUNT ENERGIE ÎN MIȘCARE

Capitolul 1	
Emoții nerezolvate: lumea umbrelor.....	35
Capitolul 2	
Factori declanșatori: reflexii ale lumii umbrelor .....	47
Capitolul 3	
Autosabotarea .....	61
Capitolul 4	
Karma și emoțiile .....	78
Capitolul 5	
Blocaje emoționale ce împiedică vindecarea .....	95

Capitolul 6  
Chakrele: porți către suflet..... 118

Capitolul 7  
Memoria celulară:  
spațiu nelimitat de informații karmice ..... 178

## PARTEA A II-A ECHILIBRUL EMOȚIONAL

Capitolul 8  
Cele 14 căi de acces spre echilibrul emoțional ..... 207

Capitolul 9  
Împotrivirea emoțională ..... 241

Capitolul 10  
Iertarea ..... 279

Capitolul 11  
Paradoxul conștientizării ..... 306

Capitolul 12  
www.dumnezeu... ..... 334

Capitolul 13  
Să înceapă vindecarea! ..... 356

Capitolul 14  
Calea spre liniștea lăuntrică ..... 380

Capitolul 15  
Sincro-noetica: atragerea viitorului ..... 388

Postfață ..... 401

## CAPITOLUL 1

### Emoții nerezolvate: lumea umbrelor

#### **Alegerea neîngrădită**

Pentru a înțelege conceptul de echilibru emoțional, trebuie, mai întâi, să înțelegem ce sunt emoțiile. Emoțiile pe care le trăim se bazează pe condiționare și pe tipare inconștiente din trecutul nostru; majoritatea nu reprezintă alegeri neîngrădite. Alegerea neîngrădită este una făcută conștient.

Putem împărți senzațiile pe care le avem în două categorii: plăcute și neplăcute. Știm să discernem între sentimentele noastre plăcute și neplăcute. După asta ne dăm, în mod normal, seama ce să facem ca să schimbăm ce simțim. Unii oameni se concentrează numai asupra sentimentelor negative. Paharul pare, aproape întotdeauna, pe jumătate gol, când ar putea, la fel de bine, să fie văzut ca jumătate plin.

#### **Primul pas în conștientizare**

Ce sunt, așadar, emoțiile și cum pot deveni atât de puternice, încât să ajungă să ne controleze ele pe noi, și nu invers? Cum ajungem la echilibru emoțional?

Inteligența emoțională constă în abilitatea de a recunoaște, a admite, a accepta și a lucra cu emoțiile tale într-un mod care să nu ducă la înăbușirea lor. Emoțiile devin, astfel, o pârghie pentru supraviețuire și succes. Starea emoțională ne determină comportamentul.

Gândește-te cum ai reacționa dacă tocmai ai fi câștigat o sumă considerabilă de bani la loto și te trezești prins într-un ambuteiaj. Acum, imaginează-ți același ambuteiaj după o noapte îngrozitoare de certuri cu partenerul. Ai reacționa diferit? Majoritatea dintre noi da. Emoțiile sunt baza acțiunilor noastre.

### **Ce legătură are karma cu toate acestea?**

Când vorbim despre karma negativă, ar trebui să realizăm că majoritatea reacțiilor noastre emoționale negative au legătură cu probleme nerezolvate din trecut. Nefăcând alegeri conștiente care să concorde cu cele mai profunde valori ale noastre, rămânem prinși într-un negativ cerc vicios. Emoțiile pot însă să ne ducă și în direcția bună și să ne ajute să facem alegeri potrivite, care vor crea karma pozitivă. Exemplu: un străin (să zicem, cineva din fața ta, la coadă într-un supermarket) țipă la tine fără niciun fel de motiv. Cum reacționezi? Unii oameni s-ar dovedi agresivi. Alții n-ar mai reveni niciodată în supermarketul respectiv. Unii ar face plângere, alții s-ar simți rău pentru mult timp. Totul ar depinde de starea lor emoțională din acel moment. Oamenii mai evoluți ar înțelege imediat că persoana cu pricina are niște probleme ale ei, nerezolvate, și că situația n-are nimic de-a face cu ei, personal, așa că ar simți compasiune și iubire și i-ar sări chiar și-n ajutor, la nevoie.

## Ce sunt emoțiile?

Emoțiile aparțin nivelului sensibil, în timp ce rațiunea aparține nivelului dur (circuitul neuronal). Când nu există echilibru între cele două, apare stresul.

E aproape imposibil să definești emoțiile corect. Ele sunt, deseori, considerate sentimente. Dar este, oare, emoția doar un sentiment? Potrivit descoperirilor mele, o emoție este o *asociere* pe care o facem cu o anumită senzație. Senzația în sine are o natură predominant energetică, conjugată cu reacții electro-chimice în sistemul nervos central. Reacțiile electro-chimice sunt secundare reacțiilor energetice. De fiecare dată când simțim o emoție, e vorba de o acumulare de energie, care trebuie eliberată. Cu alte cuvinte: emoțiile constau într-o energie care trebuie direcționată cumva, indiferent de cauză. Cauza, stimulul nu este deloc important; dar poate fi important sau irelevant; contează doar ce *facem* cu această energie.

Trăirea emoțiilor este o față a monedei; exprimarea lor este cealaltă. Însă nu întotdeauna este practic să-ți exprimi emoțiile.

## Reprimarea: începutul ciclului karmic

Învățăm să ne reprimăm emoțiile devreme în viață, pentru a ne conforma modelului pe care-l vor părinții pentru noi. Există diferite moduri prin care să ne reprimăm emoțiile:

- negarea (nerecunoașterea sentimentului);
- raționalizarea (disocierea);
- trivializarea (minimalizarea);

- gândirea pozitivă (poate fi o formă a tuturor celor mai de sus);
- rezistența (neacceptarea);
- vina (autoînvinuirea);
- respingerea (înlocuirea cu alte sentimente).

Pentru a înțelege ce se întâmplă când ne reprimăm emoțiile, trebuie să discutăm mai în profunzime despre felul în care circulă energia. În cei 5000 de ani de artă în acupunctură, în medicina chinezească, teoria spune că orice organ produce un tip specific de energie denumit *chi*. Aceasta este transportată la cele 100 și ceva de trilioane de celule și țesuturi ale corpului, fapt care se realizează printr-un elaborat sistem de *meridiane*. Esența energiei variază în funcție de organ. Energia ficatului, de exemplu, are o rată a vibrației diferită de energia rinichiului.

Medicina tradițională chinezească recunoaște cinci elemente de bază: focul, pământul, metalul, apa și lemnul. Cel mai important lucru de învățat din această medicină se referă la corelația dintre emoții și organe. Emoțiile nerezolvate vor afecta organele și țesuturile corespunzătoare. Traducând acest fapt din acupunctură în termeni mai practici, să luăm câteva exemple: frustrarea prelungită și manipulată inadecvat poate duce la apariția calculilor biliari. Apariția acestora este mai crescută la femeile obeze care au încercat des să țină dietă decât la femeile obeze care n-au recurs la dietă, respectiv decât la alte grupuri de control. Părerea mea este că e posibil să fie vorba de o legătură cu frustrarea. Anxietatea cronică și grijile afectează meridianul stomacului și pot cauza gastrită. Conform celor mai recente cercetări, grijile slăbesc sistemul imunitar și ne pot predispuce la infecții. Ulcerul la stomac este

corelat cu o bacterie numită *Heliobacter pylori* și e tratat cu succes prin antibiotice. În medicina occidentală, adevărata cauză nu e căutată aproape niciodată: de ce suntem vulnerabili la bacteria *Heliobacter pylori*?

## Știință versus experiență

Să presupunem că oamenii de știință din Orient au identificat corect legătura dintre emoții și energie — există vreo dovadă a acestui lucru în medicina occidentală? Dr. Deepak Chopra, unul dintre promotorii valoroaselor cunoștințe antice, întărite de ultimele cercetări, vorbește despre *corpul mecanic cuantic*. Așa cum a menționat în cartea *Sănătatea perfectă*, e vorba de o rețea ce răspunde imediat până și celor mai neînsemnate gânduri și emoții ale noastre. Nu este localizată în spațiu și timp, ci este mult mai generală, extinzându-se în toate direcțiile, asemenea unui câmp. Nu-ți poți vedea corpul cuantic, dar poți deveni conștient de el. Energia se ghidează după reguli simple; una dintre ele e că energia nu dispare — își schimbă forma. Corpul cuantic poate deveni materie, dar nu dispare; în locul lui, rămâne o memorie, sau un câmp, de energie.

Un pionier al timpurilor noastre este și prof. dr. William Tiller. În cartea *Science and Human Transformation*, el cercetează în profunzime energia și conștiința. Este unul dintre oamenii de știință frunțași în ceea ce privește structura materiei și a studiat homeopatia, yoga, Qigong, meditația, laserul și multe altele. A creat un model care duce știința la un nivel complet nou. Într-unul dintre capitolele care urmează, când vom ajunge la meridiene și chakre, vom continua cu ramificațiile muncii sale. Acum

---

„O carte fascinantă, plină de înțelesuri și esențială pentru vremurile noastre schimbătoare. Știu, din experiență, cât de important este echilibrul emoțional pentru sănătate, iar cartea de față transmite acest lucru în cuvinte simple.“

JENNIFER MANNION

Autoare și vindecătoare

„Unul dintre lucrurile care mi-au plăcut cu adevărat la această carte e că autorul prezintă multe studii de caz, dă numeroase exemple practice din viețile oamenilor cu care a lucrat, reușind să-i facă să-și redobândească armonia lăuntrică.“

SUZIE CHEEL

Autoare, artistă și *coach*

---



E Z O



CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

începi să afli

ISBN 978-606-588-516-5



9 786065 885165