

Capitolul 1

Transformarea noastră, similară cu renașterea din cenușă a Păsării Phoenix

Există în orice ființă vie un aspect care dorește să devină el însuși: mormolocul dorește să se transforme în broască; criscalida dorește să se transforme în fluture; iar ființa umană fragmentată dorește să redevină integrală.
Acest proces poartă numele de spiritualitate.

Ellen Bass

Te-ai simțit vreodată ca un balon umflat cu heliu, care devine din ce în ce mai mare, până când ajunge la dimensiuni uriașe, în condițiile în care gazul continuă să curgă? Încearcă pentru o clipă să devii conștient de tot ceea ce te interesează, îți face plăcere sau te supără. Gândește-te apoi la toate revelațiile creative, la noile realități, la dezvoltările zilnice și la curiozitățile care există în această lume. Adaugă acum și toate opiniile, lamentările, ipocriziile, tragediile, dramele și temerile. Simte toată această bogătie de informații în interiorul tău, căci ele își doresc să fie cunoscute, exercitând o presiune asupra membranei subțiri care îți delimitizează existența individuală. Cât spațiu există în interiorul acestaia? Câtă presiune mai poți suporta înainte ca realitatea ta subiectivă să explodeze (la fel ca balonul din parabola noastră)? Fără îndoială, trebuie să existe și o altă modalitate de a cunoaște, una nelimitată! Din fericire, noi ne aflăm în mijlocul unui proces de evoluție care ne va con-

Cuprins

Mulțumiri	ix	
Cuvânt Înainte de Bernard Beckwith	xi	
Cuvânt adresat cititorului	xv	
Găsirea frecvenței personale	xxv	
Capitolul 1	Transformarea noastră, similară cu renașterea din cenușă a Păsării Phoenix	1
Capitolul 2	Viața trăită printre frecvențe	27
Capitolul 3	Devino conștient de tiparele tale senzoriale	57
Capitolul 4	Eliberează-te de vibrațiile negative	83
Capitolul 5	Conștientizează-ți frecvența de bază	107
Capitolul 6	„Percepe” viața prin cultivarea unei sensibilități conștiente	137
Capitolul 7	Gestionarea rezonanțelor relaționale	171
Capitolul 8	Găsirea soluțiilor superioare, a alegerilor și a planurilor	203
Capitolul 9	Crearea unei vieți pe o frecvență înaltă	231
Capitolul 10	Accelerarea procesului până la transparentă totală	261
Glosar	291	

duce exact către acest tip nou de percepție, către această nouă identitate și către această nouă realitate – complet eliberate de orice constrângeri.

Există un motiv perfect justificat pentru care te simți agitat și supus unei presiuni

Pentru a înțelege mai bine noua realitate energetică aflată pe punctul de a se naște, cu frecvența sa superioară și cu percepția sa nelimitată, este bine să știi de la bun început că există un motiv perfect justificat pentru care te simți zguduit, ultrasensibil sau foarte agitat. Realitatea Erei Intuiției va fi consecința unui proces gradual, dar foarte rapid, de transformare la nivel individual și societal. Chiar dacă într-o primă instanță te va face să te simți dezechilibrat din punct de vedere energetic și emoțional, mai devreme sau mai târziu ea te va conduce către o destinație dintre cele mai sublime. Din fericire, există o hartă care te poate călăuzi către această destinație, facilitându-ți astfel drumul către ea. Înțelegherea procesului de transformare în ansamblul lui este absolut crucială dacă nu dorești să sari de la un trend popular de gândire la altul și de la ultima tehnică energetică la următoarea, fără a înțelege însă componentele cheie care îți pot netezi acest drum. În acest fel îți vei putea accelera tranziția, făcând-o totodată mai usoară.

În capitolul de față doresc să îți prezint pe scurt procesul transformării în care este implicată întreaga lume, astfel încât să înțelegi mai bine ce se întâmplă cu tine și cu lumea în care trăiești. În capitolele care vor urma vom explora împreună puterea vibrației tale personale, care te poate ajuta să navighezi mai ușor prin etapele succeseive ale procesului de transformare. Cu această ocazie vei învăța să îți dezvolti o receptivitate sănătoasă și conștientă, care te va ajuta atât de tine cât și pe cei din jurul tău.

Ne aflăm într-o etapă în care o eră se succede
alteia și în care totul devine posibil.

Václav Havel

Au trecut deja mai mulți ani de când auzim cu toții expresii precum *schimbarea paradigmelor, saltul cuantic, noua ordine mondială, punctul zero, noua eră și realitatea holografică*, deopotrivă în lumea fizicii, a afacerilor, a spiritualității și chiar a politicii. Chiar și seria de filme *Star Wars* ne-a ajutat să ne facem o imagine despre ce înseamnă „saltul în

hiperspațiu". Thomas Kuhn a popularizat conceptul de schimbare a paradigmelor încă din anul 1962, când a definit evoluția ca pe „o serie de interludii pașnice, dublate de revoluții intelectuale violente”, prin intermediul cărora „o anumită concepție despre lume este înlocuită cu alta”. Așadar, o schimbare a paradigmelor presupune o schimbare a modului nostru de a gândi și de a percepe viața care conduce la o schimbare de comportament. Spre exemplu, dezvoltarea agriculturii a schimbat în profunzime societățile primitive ale vânătorilor și culegătorilor de fructe, inventarea tiparului i-a eliberat pe oameni de dominația bisericii și de întunericul Euvului Mediu, iar dezvoltarea calculatoarelor personale și a Internetului i-a ajutat să nu se mai simtă izolați și locali, devenind în schimb cetățeni interconectați și globali. Oricât de semnificative ar părea aceste schimbări, ele nu depășesc limitele *schimbării*. După părerea mea, ceea ce se întâmplă la ora actuală depășește aceste limite. Noi trăim într-o epocă a *transformării*, nu doar a schimbării. În ce constă diferența?

Schimbare + Noua Dimensiune = Transformare

Gândește-te la o masă aranjată, cu farfurii, tacâmuri și pahare, și cu un platou central. Acum schimbă acest aranjament: pune solnița în interiorul unui pahar gol, servetele sub farfurii, mâncarea direct pe fața de masă, răsfiră salata și întoarce platoul central cu susul în jos. Ceea ce ai obținut reprezintă o *schimbare*, o recombinare a articolelor existente în noi forme și relații. Ele continuă însă să existe pe masă, în același timp și spațiu, iar percepția legată de ele rămâne neschimbată. Cu alte cuvinte, ele sunt în continuare percepute ca articole separate, solide și inerte.

Transformarea, metamorfoza sau transmutația este cu totul altceva. Aceste cuvinte implică o modificare alchimică a înseși structurii de bază a articolelor, o schimbare de la o stare energetică la alta care se petrece miraculos, ca prin magie. Legenda păsării phoenix ilustrează perfect această „moarte” a sinelui obișnuit printr-un foc purificator, capabil de transmutație (care echivalează cu creșterea spirituală), și „renașterea” ei din cenușă sub forma unei creaturi din aur (lumină și iubire). De pildă, în cadrul exemplului de mai sus cu masa, apa s-ar putea transforma în starea ei gazoasă și ar părea că dispare, sau întreaga masă s-ar putea transmuta într-o experiență cu o semnificație superioară – abundență sau iubire familială – încetând să mai fie fizică.

Ești pe punctul de a experimenta o schimbare de identitate

Imaginează-ți un punct care plutește prin spațiu. Acest punct ești tu. Viața nu are dimensiuni, nu cunoaște mișcarea, așa că tu nu ai niciun simț al identității. În continuare, imaginează-ți o serie de puncte care se adună unele lângă altele la fel ca mărgelele pe un fir până când dau naștere unei misterioase mase critice a conștiinței ce conduce la o nouă realitate numită „linie”. Tu te identifici complet cu această nouă lume, uitând de identitatea ta de punct. Cu alte cuvinte, devii o „linie”. Capeți astfel un sine dilatat și trăiești într-o lume cu reguli noi, în care a apărut o *mișcare* înainte și înapoi. De aceea, te simți mult mai liber decât atunci când erai doar un simplu punct.

**Când identitatea mea se schimbă, realitatea
exterioară se schimbă la rândul ei.**

**Invers, când realitatea exterioară se schimbă,
identitatea mea se schimbă la rândul ei.**

Încearcă acum să îți imaginezi ce se întâmplă atunci când mai multe linii se adună și construiesc împreună o dimensiune necunoscută până acum, precipitând astfel o nouă stare de conștiință numită „plan”. Tu îți uiți identitatea de linie și începi să experimentezi mișcarea nu doar în două direcții, ci în patru puncte cardinale, și nu doar în linie dreaptă, ci și în linii curbe. Viața sub formă de „plan” îți oferă mult mai multe opțiuni, astfel încât de-abia dacă îți mai poți aminti fostul sine limitat.

În continuare, propune-ți să simți ce se întâmplă dacă mai multe planuri se adună și dau împreună naștere unei noi dimensiuni, catalizând realitatea sub forma unui „cub” tridimensional. Tu îți uiți identitatea de plan și te trezești într-un spațiu nelimitat, care îți oferă posibilități pe măsură. Noua ta lume include timpul, spațiul și materia; obiecte finite și spații goale; o lume interioară și una exterioară; un trecut, un prezent și un viitor; și o concepție legată de sine bazată pe imaginile reflectate înapoi către tine de celelalte ființe. Îți sună familiară această realitate? Ei bine, această lume tridimensională „cubică” este cea în care trăim cu toții la ora actuală, pe care o definim ca normală și cu care ne identificăm.

Acesta este nivelul pe care ne aflăm la ora actuală, oarecum nemulțumiți, dar totuși plini de entuziasm, așteptând momentul

următorului salt evoluționist. În ce s-ar putea transforma în continuare simțul identității noastre și lumea în care trăim? Cel mai probabil, această nouă lume nu va avea nimic de-a face cu computerele superperformante care au nevoie de mai puțin *temp* sau cu călătoriile prin *spațiu* în nave cosmice tridimensionale. Transformarea lumii noastre va deveni reală numai atunci când următoarea dimensiune superioară, a patra, o va integra pe deplin pe cea de a treia, cea „cubică”. Ne putem imagina această a patra dimensiune ca pe o lume a sufletului sau a spiritului, ca pe o experiență, și mai puțin un loc *in sine*, în care toate lucrurile există simultan într-un *camp unificat* de energie și conștiință, în care totul conține orice altceva, totul este cunoscut, iar principala substanță din care este confecționată această realitate este „iubirea”.

Cum va arăta realitatea în care trăim atunci când dimensiunile a treia și a patra vor fuziona? Iată un indiciu: noi nu vom mai fi interesați de gândirea liniară de tip cauză-efect sau de formele angulare, ci vom gândi în spirale, iar viața noastră va evolua în unde oscilante. Concepțele care vor sta la baza conștiinței vor fi fractalii și hologramele, iar cele de distanță, trecut sau viitor vor dispărea. În noua realitate, sufletul va fi forța supremă, conștiința întrepătrunderii lumii vizibile cu cele invizibile va deveni cel mai important lucru, și totul va deveni posibil.

Profeția încașă legată de noua Eră de Aur care urmează să vină

În cartea lor, *A zecea viziune: ghid experimental*, James Redfield și Carol Adrienne o citează pe Elizabeth Jenkins, directoarea Fundației Wiraqocha: „Profeții sfinti din Anzi afirmă că perioada 1993-2012 este absolut crucială pentru evoluția conștiinței umane. Am intrat într-o epocă pe care ei o numesc ‚Era Reîntâlnirii cu Sinele’. Poporul din Anzi crede că în această perioadă noi vom parcurge o tranziție de la al treilea la al patrulea nivel de conștiință. Marea provocare constă în a ne elibera de temerile noastre colective și de a acumula suficientă energie spirituală pentru caumanitatea să poată trece în mod colectiv pe cel de-al patrulea nivel de conștiință.”

Willaru Huayta, un mesager spiritual incaș din Peru, afirmă la rândul lui: „Copiii Soarelui au existat din cele mai vechi timpuri, dăinuind încă din ultima Eră de Aur. Așa cum există patru anotimpuri ale anului, există și patru ere cosmice care se succed una alteia. După Era de Aur au urmat cea de Argint, cea de Bronz și cea de Fier, actuala eră care a inclus ultimele mii de ani. Această ultimă eră este profund materialistă și este considerată o epocă a întunericului, în care oamenii au căzut în starea de egoism și au început să folosească forțele Mamei-natură într-o manieră negativă. Este o eră a războaielor, în care prevalează răceleala metalului... La fel ca o iarnă foarte lungă, Era de Fier se încheie la ora actuală, iar noua Eră de Aur își anunță deja semnele în întreaga lume, precum o primăvară.

Noi trebuie să ne întoarcem la căile naturale pentru a ne putea bucura de iluminare, pentru a recunoaște legile cosmice și pentru a face din corpul nostru un templu, conform menirii acestuia. Fiecare om reprezintă un Templu Sacru al cărui altar este inima. Pe acest altar arde focul iubirii, o reflexie a luminii divine. Această lumină lăuntrică trebuie recunoscută, îngrijită și venerată. Aceasta este religia Fiilor Soarelui.”

Procesul de transformare este ușor de înțeles. Iată etapele lui:

După foarte mulți ani în care am lucrat pe nivelul sufletului cu diferiți indivizi și cu diferite grupuri, încercând să înțeleg procesul accelerat de creștere lăuntrică pe care îl experimenteză oamenii, mi-am făcut o imagine din ce în ce mai clară a procesului de transformare. Pentru a simplifica lucrurile, voi prezenta în continuare acest proces divizându-l în nouă etape. Trebuie să înțelegi însă că procesul este fluid și organic, și că etapele lui se dizolvă una în celalătă, succedându-se lin. Este posibil să recunoști experimentarea integrală a acestor etape sau doar a unei părți din ele, eventual doar a anumitor simptome din cele prezentate în continuare. Este la fel de posibil să fi trecut ușor peste o anumită etapă și mult mai dificil peste o alta, ori să fi oscilat înainte și

înapoi între două sau trei etape. Este posibil să îți se pară că ai încheiat întregul proces, pentru a descoperi apoi că ești afectat de un nou val de energie, cu o frecvență de vibrație încă și mai înaltă, care te face să reiezi întregul proces, astfel încât să capeți acces la o porțiune mai mare din sufletul tău. Ce-i drept, de această dată procesul îți se pare mult mai ușor. Nu există un interval de timp delimitat pentru fiecare etapă. Procesul tău de transformare este unic și individual, scoțând în evidență îndeosebi acele aspecte care sunt importante pentru tine. Mai devreme sau mai târziu, toți oamenii vor experimenta procesul de transformare, căci acesta se desfășoară la scară planetară. De aceea, cu cât vei fi mai conștient și mai proactiv, cu atât mai ușoară și mai rapidă va fi experiența ta.

Nu contează cât de lent avanzezi, atât timp cât nu te oprești.

Confucius

Găsirea logicii care stă la baza progresiei acestor etape te poate ajuta enorm să îți înțelegi propria viață și evenimentele în mijlocul căror te găsești. Nu uita că fiecare etapă se transformă în mod natural în următoarea, iar tu ai de fiecare dată de ales: poți fie să te opui schimbării, fie să ai încredere în faptul că aceasta te conduce către o viață mai bună. Dacă încerci să încetinești sau să blochezi această schimbare pentru a-ți menține vechiul nivel de confort, nu vei face decât să îți blochezi singur progresul, să îți reiterezi astfel temerile și să creezi o presiune și o agitație nенесаре. Invers, dacă pornești de la premisa că procesul schimbării este guvernat de o forță superioară și că este exact lucrul de care ai cea mai mare nevoie, abandonându-te în fața lui, frecvența corpului tău, a emoțiilor și a minții tale vor crește, iar tu te vei bucura de beneficiile fiecărei etape.

Să vedem aşadar care sunt cele nouă etape ale procesului de transformare și eventualele simptome la care te poti aștepta în viața ta, dar și la nivel societal. Primele etape ale procesului se referă la eliminarea tuturor aspectelor care blochează sau interferează cu expresia de sine a sufletului tău și cu experiența iubirii. Aceste etape sunt relativ neconfortabile, căci scot la lumină toate lucrurile de care te temi și pe care până acum le-ai negat. Din fericire, ele nu durează la infinit, slavă celului! Pe la jumătatea procesului apare un punct de cotitură în care lumina începe să prevaleze și în care vei experimenta o ușurare enormă.

În final, simptomele care te-au tulburat până acum vor dispărea de la sine, iar tu vei înflori ca o floare, trăindu-ți destinul în maniera cea mai fericită. Procesul de transformare începe atunci când:

1. Spiritul fuzionează cu corpul, cu emoțiile și cu mintea.

Lumea fizică tridimensională pe care o considerăm realitatea noastră începe să reacționeze în fața unui influx de energie superioară, la fel cum un copil care doarme se poate trezi atunci când simte mirosurile apetisante care vin din bucătărie. Astfel apar primele semne ale celei de-a patra dimensiuni a conștiinței, cea care se ascunde chiar în spatele celei tridimensionale. Există oameni care afirmă că acest proces se datorează unor evenimente cosmice care se derulează la mare distanță sau unui „câmp plasmatic” de energie cosmică ce interferează cu Calea Lactee. Oricare ar fi cauza, pe măsură ce energia superioară a acestei dimensiuni mai spirituale începe să își piardă din frecvență și să penetreze lumea în care trăim, noi reacționăm în fața ei, ridicându-ne frecvența de vibrație și aspirând către înțelegerea misterelor vieții.

Mă simt plin de entuziasm la gândul că viața înseamnă ceva mai mult decât am crezut până acum! Îmi doresc ceva mai bun!

Vom începe astfel să experimentăm destrămarea hotarelor dintre cer și pământ, accelerarea perceptiei și sentimentul că există ceva important care se ascunde după o perdea invizibilă. Începe astfel un proces de întrepătrundere manifestat prin unde din ce în ce mai intense, care va conduce în final la fuzionarea dimensiunii a treia cu cea de-a patra. Pe măsură ce ne vom eleva conștiința și sensibilitatea, vom surprinde din ce în ce mai multe crâmpieie din realitatea care va urma.

Unul din simptomele acestei prime etape este accentul din ce în ce mai mare pus pe unitatea dintre minte și corp în domenii precum psihologia, medicina integrată, în sport și în practicile spirituale cum sunt meditația și yoga. Atunci când mintea și corpul devin una, omului î se revelează spiritul sau sufletul său, iar el devine conștient de faptul că acesta a existat dintotdeauna în interiorul lui. El are o revelație și începe să înțeleagă cât de conștientă este fiecare celulă a corpului său, intuind pe loc răspunsul instinctual al corpului său în orice situație, inclusiv motivele care stau la baza acestui răspuns. Cu alte cuvinte, el începe să înțeleagă că orice aspect fizic este conștient pe un anumit nivel.

Dacă te află în această etapă, este posibil să devii interesat de mersul la biserică sau de participarea la un grup spiritual, de subiecte precum spiritualizarea aspectelor lumești, dezvoltarea lucidității și intuiției, visele conștiente, menirea în viață, conectarea cu lumile „supranaturale” prin studierea cercurilor din lanuri, a sferelor luminoase, a mediumității, a misticismului religios sau a experiențelor în apropierea morții. Este posibil să începi să explorezi aspectele ascunse ale vieții prin intermediul fizicii, al astronomiei, microbiologiei, oceanografiei și geneticii, sau să devii interesat de locurile de putere energetică ori de secretele ascunse, de misterele antice, de noua medicină, de speciile dispărute, de verigile-lipsă ale formelor de viață ori de „civilizațiile” din pământul interior.

Tot mai mulți oameni încep să experimenteze la ora actuală o energie nouă, care coboară în densitatea conștiinței colective. Această energie agită spiritul și îl face să își dorească o mai mare libertate de expresie, amplificând astfel vocea inimii. Noua energie planetară îl face pe oameni să se gândească mai mult la inimă și la potențialul acesteia în toate domeniile de viață.

Doc Childre

2. Frecvența de vibrație a vieții crește, manifestându-se pretutindeni și în toate aspectele.

Pe măsură ce noua frecvență spirituală se întrepătrunde cu lumea fizică – deopotrivă cu planeta și cu corpul nostru – ea ne saturează mintea și emoțiile. Corpul nostru încearcă să se adapteze la această vibrație superioară, care într-o primă instanță ne perturbă nivelul de confort. Noua energie care vibrează pe o frecvență superioară ne activează în egală măsură emoțiile pozitive și negative, făcându-ne să devinem mai conștienți de acestea.

Printre simptomele generate de această etapă se numără aparentă aritmie cardiacă: inima începe să galopeze nebunește sau pare să sară peste anumite bătăi. Corpul se înfierbântă (temperatura lui crește), iar noi putem experimenta eliberări emoționale haotice, manifestate prin oscilații dramatice între stările cele mai extatice și cele mai de-

primante. Putem deveni excesiv de sensibili, încărcați de electricitate și sub o presiune care nu pare să înceteze niciodată. Acestui proces de „încălzire” individuală îi corespunde la nivel global încălzirea planetară. Mulți oameni devin intoleranți în această etapă la zgomote, mulțimi, substanțe alergene, anumite alimente și mass-media.

Mă simt agitat și nervos. Totul mă deranjează. Am dureri corporale. Sunt obosit, dar nu pot dormi. Îmi doresc împlinirea dorințelor mele ACUM!

Dacă te află în această etapă, este posibil să experimentezi o incapacitate de a fi atent pe termen lung, pierderi de memorie pe termen scurt, o lipsă de motivație sau o stare de dezorientare. La nivel fizic te poți simți epuizat, mai bolnăvicios ca de obicei și să ai dureri corporale. De asemenea, este posibil să te simți hiperactiv, nerăbdător, iritabil și incapabil de relaxare. Insomnia este un simptom foarte comun pentru această etapă, alternând cu perioade de somn profund, ca și cum ai fi mort. Mulți oameni se retrag în mintea lor, căutând aici familiaritatea logicii și dorința de a avea un acces nelimitat la informații. Unii dintre ei devin sclavii gratificației imediate a plăcerilor lor. Alții încearcă să uite de corpul care îi face să se simtă neconfortabil și devin absenți, trăiesc într-o lume a fanteziei, se lasă distrași de problemele altor oameni sau devin obsesivi și își fac foarte multe griji. Etapa este caracterizată prin diferite disfuncții corporale datorate hiperactivității precum cancerul, virusii, febra, infecțiile, urticariile, alergiile, simptomul atenției deficiente (ADHD) și afecțiunile psihice.

Efectele pozitive ale acestei etape apar atunci când omul lasă această energie cu o frecvență superioară să curgă în mod natural prin el, caz în care experimentează o creștere a vitalității și capacitatea de rezistență, dar și o amplificare a lucidității, care se manifestă inclusiv prin sentimente superioare (iubire, generozitate, fericire, entuziasm) și gânduri superioare (inovație, creativitate, inspirație, iertare, serviciu, vindecare). Omul aspiră să cunoască mai multe, să exploreze misterele vieții și să își experimenteze propriul suflet. El începe să înțeleagă că gândirea pozitivă și iubirea pot vindeca și își dorește din ce în ce mai mult să își purifice corpul (să piardă în greutate, să se detoxifice, să se regenerizeze, să facă exerciții fizice și să se miște mai conștient și mai grațios).

3. Mintea subconștientă personală și cea colectivă începe să se golească.

Pe măsură ce frecvența de vibrație a emoțiilor și a corpului fizic crește, blocajele subconștiente (emoțiile inferioare bazate pe teamă) nu mai pot rămâne suprimate și ascunse. Frecvențele interioare nu mai pot subzista într-un câmp de energie superioară (căruiia îi corespunde o luciditate superioară). Blocajele reacționează la fel ca floricelele de porumb, explodând din locurile lor ascunse și ieșind la iveală la nivelul minții conștiente. Odată cu ele ies la suprafață diferite amintiri reprimate, drame personale și traume, iar vechile convingeri limitate și negative sunt reiterate inconștient. Omul se confruntă cu temerile sale, cu rușinea, teroarea, ura și cu celealte aspecte întunecate ale psihicului său. Vrea, nu vrea, el trebuie să ia decizia de a-și asuma călătoria mitologică a eroului în lumea subterană, respectiv să pătrundă în subconștientul său pentru a găsi aici înțelegerea. De bună seamă, există o mare rezistență care se opune acestui proces, iar omul are nevoie de foarte mult curaj. Dacă te afli în această etapă, este bine să știi că există metode consacrante care te pot ajuta să mergi înainte, dar și că această etapă nu durează de-a pururi, iar aspectele care ies la suprafață conștiinței tale nu sunt totuna cu tine.

În această perioadă pesimismul și spaima se amplifică, visele și fanteziile pot deveni extrem de intense, uneori chiar violente și însăși întătoare, iar cele mai negre scenarii se pot adeveri. Omul experimentează o destabilizare a aspectelor din viață sa care până atunci erau echilibrate, trăind o stare de anxietate și atacuri de panică. El poate crede că înnebunește sau că suferă de o tulburare de personalitate. La nivel colectiv simptomele se manifestă prin scandaluri, încălcarea tabuurilor, abuzuri și revelarea celor mai murdare secrete ale personalităților publice. Dacă te afli în această etapă este posibil să experimentezi simptome explozive de tipul anevrismelor, exploziilor de mânie, abuzurilor casnice, actelor de teroare, iar la nivel geologic ele se pot manifesta sub forma eruptions vulcanice. În alte cazuri pot apărea dureri cronice simultane cu reapariția la suprafață conștiinței a abuzurilor dureroase din trecut.

**Mă simt speriat și supărat. Viața este prea intensă
și presiunile ei sunt prea mari. Cele mai negre temeri
ale mele se adeveresc. Nu mă mai pot controla!**