

Libris

IULIA ROXANA OROVICEANU

Respect pentru oameni și cărți

GHID DE ARMONIZARE A CELOR 4 CORPURI

**CUM SCAPI DE GÂNDURI TOXICE – PARAZIȚI
EMOȚII BLOCATE - LIPSA CREDINȚEI**

GHID DE TRANSFORMARE ÎN 4 PAȘI

EDITURA



DHARANA

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
CORPUL FIZIC	11
CORPUL FIZIC – TEMPLUL SUFLETULUI	15
PURIFICAREA CORPULUI FIZIC - SECRETUL VINDECĂRII.....	27
REFACEREA ENERGIEI VITALE	37
PAȘI ESENȚIALI - CORP FIZIC.....	52
CORPUL MENTAL.....	55
MINTEA CA INSTRUMENT DE VINDECARE	55
SĂNĂTATEA MENTALĂ.....	62
CUM FUNCȚIONEAZĂ MINTEA TA? (subconștient – conștient – supraconștient)	67
DISTORSIUNILE DE GÂNDIRE.....	73
CONVINGERILE CARE TE LIMITEAZĂ. EDUCAREA MINȚII.....	88

Respect DE LA CREDINȚĂ LA CREDINȚĂ 98

CORPUL EMOȚIONAL 111

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI INDICATORII EI
..... 115

VÂRSTA EMOȚIONALĂ ȘI INTELIGENȚA
EMOȚIONALĂ 120

COMUNICAREA ȘI EXPRIMAREA EMOȚIONALĂ
..... 129

DEPISTAREA ȘI ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR
CARE NE-AU ÎMPIEDICAT SĂ CREȘTEM..... 137

PUTEREA EMOȚIILOR 168

CORPUL SPIRITUAL 179

CREDINȚĂ VS. RELIGIE 181

CUM ȚI-AI CREAT REALITATEA? 185

CONȘTIINȚA SPIRITUALĂ 190

METODE DE PURIFICARE ENERGETICĂ..... 196

ÎN ÎNCHEIERE... 211

BIBLIOGRAFIE 217

Editura Dharana

Alte apariții:

În colecția „*Lotus*”

„**În zarea nemuririi**” de Prentice Mulford

„**Karma yoga**” de Swami Vivekananda

„**Știința respirației în yoga**” de Yog Ramacharaka

„**Upanișadele**” de Swami Prabhavananda

„**Dumnezeu există**” de Swami Sivananda

„**Incursiuni în Atlantida**” de Florentina Mateescu

„**Învățăturile lui Confucius**” (Analectele),

trad. Traian Călin Uba

„**Medicina corpului energetic**” de Janine
Fontaine

„**Medicina chakrelor**” de Janine Fontaine

„**Suferințe disprețuite**” de Janine Fontaine

„**Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă**” de
Mihăiță Toma

„**Dezintoxicarea fizică și psihică. Tehnici și
produse**” de Mihăiță Toma

„**Sistemul imunitar – cheia sănătății**” de Mihăiță
Toma

„**Vindecarea prin iubire și iertare**” de Mihăiță
Toma

„**Miracolul din fiecare**” de Ovidiu Harbădă

„**Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa**” de
Sanda Ștefan

„**Valeriu Popa – îndrumător al cunoașterii prin
știință și credință**” de Ovidiu Harbădă

„**Eliberarea de materialismul spiritual**” de
Chögyam Trungpa

„**Antrenarea minții și cultivarea bunătății pline
de iubire**” de Chögyam Trungpa

„**Jocul Divin. Șansa omului în Univers**” de
Alexandru Mușat, Maria Timuc și Valentin

Nu îți face iluzii, nu îți crește așteptările, ci rămâi cu ajutorul acestui ghid în contact cu tine, iar acolo unde este cea mai mare nevoie, intervino și arată că îți pasă de tine și de cei ce te înconjoară!

Acest ghid este structurat în așa fel încât să te ocupe pe rând de fiecare aspect important din viața ta, începând cu corpul fizic. Autoobservarea atentă și analiza pe care o vei face pe parcursul a câteva săptămâni sau luni îți vor fi baza și puterea în schimbarea ce va veni.

În fiecare etapă ai de urmat câțiva pași și de făcut anumite exerciții pentru a-ți clarifica situația și stadiul în care te afli.

Cu drag,

IULIA OROVICEANU



SĂ PORNIM LA DRUM!

VIAȚA TA TE AȘTEAPTĂ, IAR TU EȘTI MAI PREGĂTITĂ (PREGĂTIT) CA NICIODATĂ!

- ✦ **Voință;**
- ✦ **Responsabilitate față de propriile alegeri și asumarea lor;**
- ✦ **Încredere și credință în natura divină a omului și în capacitatea de regenerare și vindecare;**
- ✦ **Consecvență în aplicarea celor mai simple legi**

CORPUL FIZIC

Cu acest ghid de armonizare a celor 4 corpuri, îmi doresc să îți reamintesc importanța unei **VIETI TRĂITE CONȘTIENT** și să punem împreună primii pași în **PROCESUL DE RESPONSABILIZARE ȘI REEDUCARE A SIMȚURILOR**.

Pentru ca acest program de transformare să aibă succes, ai nevoie de următoarele ingrediente:

- ❖ **Voință;**
- ❖ **Responsabilitate față de propriile alegeri și asumarea lor;**
- ❖ **Încredere și credință în natura divină a omului și în capacitatea lui de regenerare și vindecare;**
- ❖ **Consecvență în aplicarea celor mai simple legi**

Respect pentru de viață bună fără a căuta iluzoric în mii de direcții, fiecare cât mai complicată și mai promițătoare.

Dacă nu ești foarte mulțumit de aspectul tău fizic, sau de energia ta vitală, de capacitatea de a te bucura de un timp de calitate oferit ție și celor dragi, atunci ai nevoie de sprijin să te debarasezi de obiceiurile nocive acumulate în timp, iar acest program de transformare îți este de folos și aduce claritate în viața ta, fiind un ajutor în a te armoniza în toate cele patru aspecte, fiecare la fel de importantă, ce țin de echilibrul fiecărui om (fizic, emoțional, mental și spiritual).

Nu voi prezenta în acest ghid informații străine ție neapărat, însă cu siguranță prin așezarea și structurarea lor, te vor sprijini să te aduni, să îți iei puterea înapoi și să descoperi împreună cu mine, importanța unei vieți trăite cu sens.

În cartea sa *Din tainele vieții și ale universului*, Prof. Scarlat Demetrescu spune despre corpul fizic că acesta servește spiritului drept instrument prin care observă, învață și se manifestă în lumea fizică și în lumea invizibilă. De asemenea, atât timp cât

stăm pe pământ, avem nevoie să fim pe deplin sănătoși pentru a culege cât mai multe învățăminte, prin intermediul cărora, spiritul să se lumineze, să evolueze din ce în ce mai mult, iar conștiința să se ridice și să devină cât mai clară.¹

Atunci când eram mici, părinții noștri și cei ce ne aveau în grijă, puneau extrem de mult accent pe dezvoltarea noastră fizică. Cei ce aveți copii, știți foarte bine câți pași importanți sunt în alimentația bebelușului până ce el crește mare. Acordăm atenție diversificării, a introducerii fructelor, legumelor în porțiile zilnice și a constituirii unei alimentații echilibrate. În același timp, mămica sau părinții își continuă obiceiurile alimentare dobândite până la acea vârstă.

Din păcate, uităm cât de important este și pentru noi, cei mari, o alimentație sănătoasă căreia să îi oferim atenție zilnică. Este dificil să creștem copii sănătoși mai târziu, când depășesc faza de bebeluș, dacă noi ca adulți nu oferim un exemplu sănătos. A devenit într-adevăr o provocare să trăiești în pre-

¹ Scarlat Demetrescu, *Din tainele vieții și ale universului*, Editura Emet, Oradea, 2001.

Respect zent, acordând atenție la ce introduci în corpul tău sub formă de mâncare solidă, lichide, gânduri, emoții și nu în ultimul rând, informații. Plăcerile exterioare sunt atrăgătoare, ofertele sunt nenumărate și stimulii extrem de puternici.

Merită efortul să opui rezistență?

**Merită să nu te lași condus de stimuli externi
și să te întorci către tine?**

DA!

Merită mai mult decât îți imaginezi acum!

Este posibil să nu fie ușor să te reeduci, dar în caz că nu ai termen limită, dat de o boală sau alt gen de situație neplăcută, vei avea ocazia să înveți răbdarea, să înveți să îți dai un gram de iubire și să te susții în acest demers știind că, așa cum le spun des clienților mei, acum doar plantezi semințe, ca mai apoi să culegi cele mai minunate roade. Asta necesită semințe de calitate, răbdare și îngrijire zilnică.

CORPUL FIZIC – TEMPLUL SUFLETULUI

Dragă suflet, vom porni călătoria noastră de la un principiu foarte simplu care denumește corpul ca fiind un templu în care locuiește sufletul. Pornind de la această reprezentare, te rog să îți oferi un moment în care să explorezi acest templu.

❖ Cum arată?

.....
.....
.....
.....

❖ Seamănă cu o casă lăsată în paragină?

.....
.....

❖ Seamănă cu o casă pusă la dispoziția celorlalți în care intră cine vrea, își ia ce are nevoie, lasă mizerie și pleacă?

.....
.....
.....

❖ Arată ca un mic templu bine păzit, cu flori și miros

Respect pentru de flori proaspete?

.....

Stai și simte...

Dă-ți voie să fii sincer cu tine și nu te speria de ceea ce vei găsi. Știi? Întotdeauna se poate lua în primire o casă veche și neîngrijită. Va fi mai multă muncă, dar merită să fie totul curățat, construit un gard, plantat flori și amenajat în interior.

Ai răbdare cu tine și spune **DA!** Spune **DA, vreau și pot să am grijă de acest templu!**

Ți-a fost dat în grijă acest templu și poate nu ai conștientizat că TU ești cel responsabil de îngrijirea și întreținerea lui. Poate ai rămas cu falsa senzație că, așa cum în copilărie cineva îngrijea acest templu, așa ar trebui să se întâmple și acum. Pune stop acestei gândiri și uită-te la tine! La început **doar uită-te** și nu certa pe nimeni.

Fă-ți promisiunea că vei face un plan simplu de îngrijire și TU te vei ocupa de implementarea lui

fără așteptări exagerate. Prioritar nu este să arate extraordinar de la început, ci să începi din nou să poți locui aici. Să simți acest loc ca pe un mediu prietenos, cald, sigur.

Sistemul tău imunitar are nevoie de această nouă percepție a ta. Dacă tu dai semnalul că în interiorul acestui loc este un dușman, un pericol, atunci el, acest sistem imunitar se va întoarce împotriva celui inamic și de aici știi ce se întâmplă și ce boli apar în timp.

Cum ai ajuns aici? Stai și gândește-te...

❖ Ce s-a întâmplat cu tine de-a lungul timpului?

.....

❖ Când ai început să nu te mai preocupi de acest templu?

.....
.....
.....

❖ A fost un eveniment neplăcut în viața ta?

.....
.....
.....

❖ Poate puneai prea mult preț pe el și ai realizat că nu este totul?

.....
.....
.....

❖ Ceva te-a rănit atât de tare încât nu ai mai avut energie să te ocupi și de asta?

.....
.....
.....

❖ Ai crezut poate că este egoist să îți dai atâta atenție?

.....
.....
.....

❖ Poate cineva a locuit acolo cu tine și când a plecat ai renunțat și tu să mai locuiești acolo?

.....
.....
.....

❖ Ce s-a întâmplat în viața ta?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cu siguranță **știi**. Poate nu realizezi de la început, dar a fost un moment, ceva te-a făcut să nu te mai bagi în seamă cu atât de multă iubire și pasiune și să nu te mai preocupe ceea ce ți s-a dat la naștere. Te rog să îți iei cât timp este necesar pentru a-ți reaminti ce s-a întâmplat.

Este foarte important să pleci de la conștientizări puternice pentru a reuși să îți aduni forțele și să îți iei munca în serios cu **responsabilitate** și **multă iubire**.

Altfel, cu o stare neadecvată, poți strica inclusiv pereții care încă sunt în picioare. Ia-ți cât timp este necesar și gândește-te cum ai ajuns aici. Dacă vei știi