

NICULINA GHEORGHITĂ

*Bucuria de a trăi
fără mască*

GHID PRACTIC
DE PSIHLOGIE CUANTICĂ



TRILOGIA BUCURIEI

CUPRINS

Mulțumiri.....	5
Prefață	7
Introducere.....	11
PASUL 1: Conștientizarea faptului că nu trăiești autentic	13
PASUL 2: Descoperirea măștilor	25
PASUL 3: Iertarea și eliberarea de trecut	39
PASUL 4: Lucrul cu mintea ta pentru a trece granițele personalității limitate	49
PASUL 5: A trăi cu tine în noua viață.....	71
PASUL 6: Bucuria stării de „A FI” autentice	95
PASUL 7: Eliberarea aduce pacea și liniștea interioară pentru a trăi împlinirea.....	105
ANEXĂ: Recomandări	113
Bibliografie	123

PASUL 1

*Conștientizarea
faptului că nu trăiești
autentic*



De-a lungul timpului, pornind de la naștere, educație, integrarea în societate pentru a fi acceptați de oamenii din jur, de sistemele existente, am fost nevoiți, din cauza lipsei de exemple a oamenilor care pot, știu ce vor și sunt autentici, să ne creăm diverse măști pentru a putea trăi în comunitate.

Și astfel am ajuns să trăim separați de noi (Divinitatea din noi, sufletul nostru, Sinele nostru Divin, Spiritul Sfânt, Scânteia Divină), să trăim inconștient, doar în obișnuințe și reguli impuse din exterior (societate), pentru „a da bine”, fără să ne dăm seama de ce facem ceva, de ce nu facem altfel, ce simțim, dacă vrem cu adevărat să facem ceva, dacă suntem în prezent, dacă ne implicăm cu toată ființa, dacă facem o anumită activitate pentru noi sau pentru alții, etc.

Aceste întrebări nu ni le punem, fie pentru că nu ne-am pus problema, fie pentru că am risca să fim ridiculizați, am risca să fim excluși dintr-o

comunitate sau alta, am risca să trăim bine și asta ar fi în discordanță cu ce ni se vehiculează - că este criză, oamenii suferă, nu avem diverse.

Pentru a deveni conștient de tine că nu ești și nu trăiești autentic, primul pas este **să vrei să ieși din ignoranță**. Adică să vrei să fii tu, să te descoperi pe tine cel adevărat care are ceva de spus, care poate spune „da” sau „nu” când e nevoie, care nu mai are frici legate de comunitate și de abandonul celorlalți atunci când nu mai faci ce vor ei, să ai tăria și curajul să exprimi și să manifesti ideile tale creatoare, să vrei să fii fericit și împlinit prin ceea ce poți face tu.

Acest moment de conștientizare de cele mai multe ori apare atunci când în viața ta traversezi o criză și îți pui tot felul de întrebări, cum ar fi: „Ce nu am făcut bine de nu a mers asocierea cu X sau Y?”, „Mi-am sacrificat studiile ca să fiu în această relație și nu sunt fericit(ă)?”, „Am mers mereu la muncă pentru a avea cu ce-i educa pe copii, iar ei nu apreciază nimic?”, etc.

Când ajungi în acest pas, ceea ce ai de făcut este **să devii observatorul vieții tale** și să vezi dacă atunci când ai făcut o acțiune sau alta ai făcut-o pentru că ai vrut tu sau ai făcut-o ca să se simtă alții bine, ca să dea bine pentru alții și să fii acceptat(ă) și apreciat(ă) de grup, de societate, de mediul în care trăiai. Dacă nu poți fi observatorul tău obiectiv, de cele mai multe ori cauți un ajutor specializat la o persoană în care ai încredere sau despre care știi că e un bun profesionist.

Dacă ai norocul să găsești un specialist cu care să discuți și care să te îndrume și să te sprijine în descoperirea ta și în acceptarea faptului că nu trăiești autentic, atunci ești pe cale de a te transforma.

În practica mea psihologică am întâlnit mulți clienți care și-au schimbat viața după ce au început să se observe. Toate aceste descoperiri au șocurile și tulburările lor inevitabile, dar dacă începi să trăiești autentic vei fi liber(ă) și fericit(ă).

Îmi aduc aminte de o clientă care era total nefericită în interior, dar la suprafață afișa o mască de femeie extrem de fericită și de împlinită. Cum am văzut-o din discuție, nu avea niciun motiv de nefericire, în schimb avea o tuse seacă ce se accentua de fiecare dată când vorbea de soțul ei.

Atunci am întrebat-o mai direct.

Terapeut (T): „Care este relația cu soțul tău?”

Client (C): Mi-a descris o relație perfectă cât putea printre accesele de tuse.

T: Atunci i-am răspuns: „Corpul tău spune altceva, adică îmi comunică faptul că ceva te sufocă în această relație”.

C: A făcut ochii mari, a izbucnit în plâns și a spus: „Așa ceva nu se poate. Eu de douăzeci de ani ascund această nefericire, și dumneavoastră ați decelat-o după o tuse? Este incredibil!”

Am lăsat-o să plângă în ritmul ei, tusea s-a diminuat și în final am început să discutăm asupra

măștii pe care și-a format-o timp de douăzeci de ani. Era o mască aproape perfectă, deoarece și ea ajunsese să creadă că este o relație de cuplu fericită, și că nu are ce să schimbe în ea.

Povestea vieții ei suna astfel:

„M-am căsătorit de tânără, părinții mei nu l-au vrut. Eu după vreun an de zile mi-am dat seama că nu e ce mi-am dorit, dar deoarece părinții mei s-au despărțit când eu eram foarte mică, nu am vrut să ajung să fac acest pas. Am închis ochii, mi-am zis mereu că sunt fericită și că indiferent ce va face soțul meu, eu nu mă despart de el. După încă un an am rămas însărcinată, am făcut o fetiță minunată, dar după ce am născut fetița, am zis în sinea mea: «copilul acesta va crește cu tată, nu ca mine, fără tată». Chiar dacă în casă era iadul, când ieșeam afară mă aranjam, mă machiam, îmbrăcam fetița ca pe un manechin din cărțile de modă iar cei din jur spuneau: «Ce familie fericită și binecuvântată de Dumnezeu!».

Pentru mine conta foarte mult, iar fetița mea avea tată și o familie, chiar dacă sufeream în casă și eu, și ea.

Am auzit remarca «Ce familie fericită sunteți!», încât am ajuns să cred și eu și să consider că dacă el se poartă urât cu noi, eu sunt vinovată. Și astfel am trăit douăzeci de ani cu sentimentul că eu sunt rea și asta merit”.

După diverse întâlniri și discuții a început să se cunoască pe ea, să afle de ce a atras și a adus în viața ei un bărbat violent verbal și foarte agresiv. Deoarece mereu mama ei (crescând singură patru copii - după ce a fost înșelată și părăsită de soț) i-a zis: „ești o rea, nu o să te ia niciun bărbat, o să ajungi pe străzi” etc.

Având din copilărie acest gen de programe, a atras un bărbat care să-i arate că e rea și cu care să dezvolte o relație de dependență și de maximă suferință psihologică pentru toți membrii familiei.

După ce și-a conștientizat masca, a început să fie ea autentică, dar cu mare frică vizavi de soțul ei. Astfel a apărut tusea care a dat-o de gol că se sufocă. Când supresăm un anumit tip de emoții, corpul fizic este cel prin care ies la suprafață, pentru a le elimina, emoțiile ascunse.

După câteva întâlniri și după multă disciplină și lucru cu ea, pentru a scăpa de frici și a se regăsi pe ea cea care este cu adevărat, ce îi place ei să facă, ce vrea cu adevărat, cum vrea să trăiască, a luat niște decizii importante, care le-a schimbat viața tuturor. Abia acum sunt niște oameni împliniți, fericiți și liberi.

Astfel, această doamnă și-a dorit foarte mult în interiorul său să se elibereze de acele traume, dar nu spunea nimănui și nici nu cerea ajutor cuiva. Eu cred că fiecare dintre noi are acel Sine Divin care mai devreme sau mai târziu ne aduce într-o situație, o conjunctură, un moment al vieții prin care să ne

regăsim și să ne salvăm. Acest lucru se poate întâmpla printr-o discuție cu cineva, printr-o carte care ne ajută să ne trezim, printr-o informație oarecare ce ne eliberează de calvarul în care trăim noi cu noi.

Când ți-ai conștientizat masca, este și bine, și greu. Bine, deoarece realizezi că nu ești tu acea persoană, iar greu, pentru că ai de muncit cu tine între șase luni și un an pentru a schimba informația din celulele tale, în care sunt implementate acele trăiri și comportamente. Dar am o veste bună pentru toată lumea - bucuria și fericirea pe care le trăiești după ce te-ai descoperit nu au margini, iar deschiderea și potențialul tău vor fi de nedescris în cuvinte.

Din punct de vedere psihologic, se spune că la patruzeci de ani apare o criză pentru toți oamenii, o criză de identitate.

Am identificat mai multe momente în evoluția și în dezvoltarea omului în care apar crize, dar de fapt sunt clipe în care dacă nu suntem pe calea Sinelui nostru Divin, el bate la poartă ca să ne trezească, iar acest fapt pare din exterior o furtună, un moment de nefericire, o criză.

Aceste momente le-am identificat ca fiind în jurul vârstelor de 14 ani, 28 de ani, 40 de ani și 60 de ani. Acestea sunt momentele din viața oamenilor care scot la suprafață nevoia ancestrală de a te cunoaște, și de fapt este momentul când Sinele tău Divin îți bate în poartă pentru a te trezi. Aceste momente apar

deoarece nu suntem noi, nu trăim autentic și nu ne putem desăvârși, deoarece avem prea multe măști, pentru a fi acceptați de alții și în societate, încât noi nu mai suntem pe nicăieri, nu ne mai trăim viața noastră.

Când apare criza, de fapt este cel mai bun moment pentru a vedea dacă trăiești tu sau masca pe care ai format-o în timp, este momentul când alegi cu liberul arbitru să ieși din ignoranță și să te observi.

Totodată, este și un moment dificil, deoarece nu știi ce să faci. Ai aflat că nu vrei să trăiești masca și că vrei altceva, dar nu știi cum să faci. Aici începe un moment important pentru tine, și anume deschiderea minții și ieșirea din vechile programe care te-au adus în acest punct. Cum ne deschidem mintea? Cu ajutorul studiului conștient și al aplicării altor paradigme, fără frică, fără frustrare, furie sau dorință de răzbunare. Vom detalia în capitolul patru cum să lucrăm cu noi în aceste momente.

După ce te-ai observat, urmează al treilea pas, și anume **să te decizi și să alegi** „ce vrei tu de fapt cu viața ta”. În acest pas e nevoie de contemplare și autorefecție, momente în care intri în contact cu tine cel autentic, deci cu Sinele tău Divin, care îți comunică, cu ajutorul intuiției, ce să experimentezi pentru a crește sufletește și spiritual. Aici ai nevoie de multă prezență în tot ceea ce faci pentru a te autocorecta.

Autocorectarea este ca o trezire din automatismele pe care le-ai avut timp îndelungat. Este ca și cum spui: „Stai, nu mai vreau să fac așa, ci vreau să fac așa”. Aici ești în prezent și în contact cu Sinele tău Divin, iar când ești în această stare devii conștient de cum respiri, cum mergi, cum și ce vorbești, etc. Devii responsabil de acțiunile și de gândurile tale, de la cele mai mici până la cele mai mărețe. Începi să vezi singur cum îți crezi propria realitate și că tu ești responsabil de tot ceea ce ți se întâmplă. Este unul dintre cele mai importante momente, deoarece prin această autocorectare întrerupi conștient firul vechii conexiuni cu rețelele neuronale implicate în procesul automat și crezi altă nouă conexiune cu alte rețele care se vor consolida în timp datorită faptului că ești conștient. Lucrul cu tine, cu autocorectarea cel puțin douăzeci și una de zile te va ajuta să te reinventezi.

De aici, pașii următori țin **de încrederea și credința** că tot ceea ce îți propui se realizează. **Credința** este o stare, e ceva dincolo de cuvinte, e ca și cum știi fără argumente raționale ce să faci și cum să faci. Credința apare atunci când ți-ai oprit toate „vocale din cap”, toate fricile cu care ai conviețuit și care au pus stăpânire pe tine, pe ființa ta, pe viața ta.

Prin credință tu de fapt ai încredere în Sinele tău Divin (care este omnipotent, omniscient, omniprezent) că te îndrumă să trăiești așa cum e

Respect pentru oameni și cărți

mai bine pentru evoluția și desăvârșirea ta ca ființă umană.

Așa să fie!