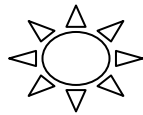


MANUAL DE  
HIPNOTERAPIE,  
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1  
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,  
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

# HIPNOTERAPIA PENTRU DEZVOLATRE PERSONALĂ

## -PARTEA A DOUA-

Cu toții suntem organisme vibraționale - în interiorul fiecăruia dintre noi există 50 de trilioane de celule, iar în interiorul fiecărei celule sunt 20 de trilioane de atomi. Prin urmare, suntem 100 de trilioane de trilioane de atomi - energie care vibrează la o viteză mai mare decât viteza luminii. Ceea ce percepem ca fiind real este de fapt o reflecție a luminii/ atomilor / frecvenței, interpretată de creier, și fluxul de gânduri legate de acea experiență. Prin urmare, este doar o iluzie că suntem ființe separate - suntem de fapt un tot.

*Hipnoterapia pentru a depăși temerile, fobiile, atacurile de panică și anxietatea*

„În ultimii ani au apărut numeroase studii științifice care arată că mintea hipnotizată poate exercita un efect real și puternic asupra organismului.”

- Wall Street Journal, 7 octombrie 2003

„Studiile arată că hipnoza poate trata o multitudine de tulburări și afecțiuni.”

- Psychology Today Magazine

În afară de domeniul medical, hipnoza și hipnoterapia au multe alte aplicații practice, pentru a depăși obstacole și a ajuta la descoperirea adevăratului tău potențial (pentru dezvoltare personală.)

18 studii diferite au arătat că pacienții care au beneficiat de terapie cognitiv comportamentală și hipnoterapie pentru diverse tulburări cum ar fi obezitate, insomnie, anxietate și hipertensiune, au prezentat o ameliorare mai mare cu 70 % față de pacienții care au beneficiat doar de psihoterapie.

## **DEPĂȘIREA TEMERILOR, FOBILOR, ATACURILOR DE PANICĂ**

Hipnoza poate fi o abordare alternativă extrem de eficientă pentru toate tipurile de temeri și fobii. Cele mai frecvente includ: frica de zbor, înălțimi, apă, insecte, rozătoare, frica de spații deschise sau de spații închise, frica de câini sau pisici, frica de intervenții stomatologice, ace, medici, etc.

Hipnoza este un instrument foarte eficient în eliminarea acestor temeri iraționale, care reprezintă obstacole majore pentru o viață normală în societatea modernă.

Kevin Costner și-a adus hipnotizatorul personal la Hawaii pentru a-l ajuta să depășească răul de mare în timpul filmărilor pentru „Waterworld”.

Diferența dintre o persoană care are frică de zbor, de exemplu, și o persoană care suferă de o fobie este că cel căruia îi este doar frică se urcă în avion, în timp ce cel cu fobie nu.

## **DEPĂȘIREA ANXIETĂȚII PRIN HIPNOTERAPIE**

Anxietatea este rezultatul faptului că o persoană se ghidează în viață după convingeri ineficiente, descurajatoare, bazate pe frică și îndreptate către negativitate despre viitor. Persoana respectivă se teme de viitor și se concentrează pe versiuni ale vieții în care lucrurile merg prost, operând din convingeri bazate pe frică, cum ar fi: "Mi-e teamă că îmi voi pierde locul de muncă, că nu voi bani, ca nu imi voi găsi pe nimeni care cu care să îmi întemeiez o familie, și așa mai departe."

Atacurile de panică sunt versiunea extremă a anxietății. Structura sesiunii pentru ambele cazuri este aceeași ca și pentru alte afecțiuni și hipnoterapeutul trebuie să identifice credințele/convingerile ineficiente și bazate pe frică ale clientului pentru a le putea optimiza. În principiu, optimizarea convingerilor va ajuta clientul să-ți depășească anxietatea. Regresia în vieți anterioare ar putea fi, de asemenea, de mare ajutor.

## **STRUCTURA SEDINȚEI PENTRU DEPĂȘIREA TEMERILOR, ANXIETĂȚII ȘI FOBILOR**

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică
2. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune/ tratament
3. Consilierea prehipnotică
4. Inducerea și aprofundarea stării de hipnoză (Porniți înregistrarea sesiunii)
  - Relaxare progresivă cu Lumină
  - Utilizați mai multe tehnici de aprofundare dacă doriți, precum „Inducția ultra-profundă”
6. Hipnoterapia transformativă
  - Regresie în timp ( sesiunea 1 )
  - Regresie în vieți anterioare ( sesiunea 2 )

- Terapia părților/ Eliberarea sentimentelor negative, etc. ( toate ședințele)
- Terapia de acceptare, iertare și iubire ( toate ședințele)
- Alte tehnici

#### 7. Optimizarea convingerilor subconștientului

- Hipnoza de sugestie
- Ancorarea în viitor (pacienții se vizualizează pe ei înșiși fără frici/ anxietate)

#### 8. Trezirea din hipnoză (Opriți înregistrarea ședinței)

#### 9. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

**Important!!!** Este foarte important a identifica convingerile descurajatoare, negative și bazate pe frica ale clienților și a le optimiza. Creați înregistrări audio pentru ei la fiecare ședință pe care trebuie să le asculte seara de seara până la următoarea ședință. Rugați-i să vă aducă la fiecare ședință convingerile și gândurile rezistente pe care le identifică.

### SUGESTII PENTRU A DEPĂȘI FRICA DE NECUNOSCUȚ / VIITOR ȘI ANXIETATE

*După ghidarea pacientului/clientului în Lumină folosind scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor*

Ht: "Am încredere în viitor. Am încredere că universul mă sprijină în tot ceea ce am nevoie. Am încredere în mine în orice situație, clipă de clipă. Am tot ce am nevoie pentru a fi în siguranță și fericit. Am toate calitățile de care am nevoie să trec ușor prin viață. Sunt echipat cu tot ce am nevoie în toate situațiile. Îmi dau seama că viitorul este un sistem de probabilități și posibilități și orice se poate întâmpla. Aleg să mă concentrez pe obiectivele mele. Alegerile mele determină ceea ce voi trăi în viitor și ce versiune a viitorului accesez și devine realitatea mea. Iau măsuri în vederea atingerii obiectivelor mele. Admit că schimbarea este singura constantă în viață. Am încredere și cred în sinele meu superior / în conștiința mea pentru a mă îndruma în direcția cea bună. Dețin controlul asupra propriilor mele gânduri. Am puterea de a înlocui gândurile care nu sunt benefice pentru mine. Perpetuez doar gândurile pozitive. Sunt o persoană încrezătoare și optimistă. Fiecare situație este o oportunitate de a vedea aspectele pozitive ale vieții. Mă respect ca pe o ființă divină. Aleg să apreciez cine sunt. Mă tratatez cu compasiune, grijă și respect în orice moment. Frica este opusul iubirii. Aleg să acționez din iubire necondiționată în orice situație. Frica este un mesager care îmi arată când mă ghidez după convingeri bazate pe frică. Aleg să înlocuiesc acele credințe și să am încredere în adevărata mea natură. Astfel, aleg să creez sentimente frumoase, pozitive. Las deoparte toate temerile mele. Acestea creează doar blocaje în calea mea. Sunt un râu de iubire... un râu de pace... un râu de bunăstare... un râu de fericire... un râu de armonie... sunt o extensie a divinului. Sunt recunoscător pentru ce am în fiecare zi. Sunt

recunoscător pentru tot ce-mi oferă viața. Apreciez tot ce am făcut și fac în viața mea. Accept totul așa cum este în fiecare moment, știind că este o reflecție a mea. Sunt o persoană capabilă și puternică. Îmbrățișez cu încredere fiecare situație care îmi iese în cale. Cred foarte mult în mine. Mă descurc în orice situație. Sunt o persoană orientată spre soluții. Atrag valuri de iubire, compasiune și energie pozitivă să curgă prin mine, în orice moment. Sunt învăluit de energie divină. Sunt îndrăgostit de viață. Ma aflu în armonie cu frumusețea vieții. Sunt un vehicul prin care se revarsă energia divină. Accept fiecare moment al vieții mele. Mă concentrez pe partea pozitivă a vieții. Învăț toate lecțiile pe care mi le oferă viața. Înțeleg că fiecare provocare este o oportunitate de a deveni și mai iubitor și mai în armonie cu conștiința mea superioară/supraconștientul. Fiecare provocare este o oportunitate de a progresa și de a evolua. În orice situație, aleg să acționez dintr-o stare foarte liniștită și calmă. Aleg să fiu împăcat cu deciziile pe care le iau. Las trecutul să rămână în trecut, iar eu sunt pe deplin conectat cu momentul prezent. Cu cât produc mai multă energie pozitivă cu gândurile, sentimentele și acțiunile mele, cu atât mai sănătos și mai puternice devin. Sunt echipat cu tot ceea ce am nevoie pentru a face față oricărei situații.

Sunt un râu de pace... Sunt un râu de blândețe... Sunt calm, încrezător și liniștit. Aleg să invit Sursa de Iubire necondiționată să devină frecvența care curge prin mine. Sunt un râu de bunăstare... Sunt un râu de pozitivitate... Sunt un râu de fericire. Relația mea cu mine este cea mai importantă relație din viața mea. Ea determină toate celelalte relații ale mele și experiențele mele cu alte persoane. Din acest motiv, aleg să fiu o ființă pozitivă în toate aspectele și să lucrez cu iubire necondiționată în toate situațiile. Eu îmi creez propria viață și aleg să creez una miraculoasă. O fac cu ușurință și fără efort. Am încredere că știu ce să fac în fiecare moment. Am încredere în viitor. Am încredere că universul continuă să mă sprijine cu tot ce am nevoie în orice moment. Am încredere în sinele meu superior. Știu că pot să mă descurc în orice situație ar apărea în calea mea. Viitorul este un sistem de posibilități. Există diferite versiuni ale viitorului. Alegerile mele determină ce versiune voi experimenta. Dacă mă concentrez pe idei și sentimente pozitive, voi avea un viitor pozitiv. Nici o situație în viață nu este predefinită. Depinde de mine cum etichetez experiențele pe care le am și circumstanțele în care mă aflu. Când le etichetez în mod pozitiv, obțin rezultate pozitive. Aleg să mă văd pe mine însumi și viața mea într-o nuanță pozitivă ... să mă iubesc și să-mi iubesc viața în mod necondiționat. Am tot ce îmi trebuie să fiu în siguranță și fericit. Sunt echipat cu tot ceea ce este nevoie să trec prin viață cu ușurință. Întotdeauna știu ce să fac și ce să nu fac. Iau doar decizii pozitive. Trăiesc împăcat cu mine și cu viața mea în acest moment, precum și în viitor, clipă de clipă. Aleg să fiu relaxat și dispus să mă bucur de fiecare secundă a existenței mele. Eu sunt singurul care deține controlul asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor mele. Fac ceea ce trebuie să fac și știu ce este cel mai bine. Sunt pe deplin capabil și pe deplin disponibil. Sunt neînfricat pentru că sunt conștient că sunt puternic. Sunt o extensie a divinului și a universului său magnific. Nu sunt niciodată singur; energia pozitivă este mereu cu mine. Mă bucur de toată dragostea și pacea de care am nevoie în orice moment. Nu sunt o victimă. Sunt creator al vieții mele. Întotdeauna am posibilitatea de a-mi alege propriile gânduri și sentimente despre viața mea și experiențele mele. Ceea ce cred astăzi determină cum va fi viața mea mâine. Din acest motiv, aleg să am doar gânduri și sentimente pozitive. Am încredere că sunt în siguranță și protejat și că nu sunt niciodată singur în această lume. Am acces la toată dragostea de care am nevoie, la toată bucuria de care am nevoie,

la tot binele de care am nevoie. Sunt echipat pentru a mă descurca în orice situație. Accept viața așa cum este în fiecare moment. Mă detașez de nevoia de a controla rezultatul tuturor situațiilor. Sunt împăcat cu viața mea. Aleg să mă relaxez și să mă bucur de fiecare moment. Îmi urmez intuiția. Mă menține în siguranță și sănătos. Fac alegeri benefice. Apelez la puterea și lumina mea interioară. Am tot ce voi avea nevoie vreodată pentru a trăi o viață echilibrată. Am încredere, apreciez și onorez această viață a mea. Sunt dispus să o trăiesc fără nici o teamă. Aleg să fiu fericit în acest moment și în fiecare clipă. Este tot ce am și tot ce am nevoie în orice moment. Trăiesc în armonie cu Sursa de Iubire și cu sufletul meu. Sunt recunoscător pentru tot. Sunt o parte unică și curajoasă a existenței. Călătoria mea este de neprețuit și sunt în siguranță în fiecare clipă. Trăiesc pentru totdeauna în „aici și acum”. Aleg să fiu mulțumit, fericit și împăcat."

## SUGESTII PENTRU A DEPĂȘI ATACURILE DE PANICĂ

Atacurile de panică sunt forma extremă a anxietății când oamenii devin vehicule/ canale pentru fluxurile de energie de vibrație joasă.

*În plus față de sugestiile anterioare, puteți adăuga:*

Ht: "Sunt recunoscător pentru tot. Mă iubesc necondiționat. Sunt o extensie a sursei divine. Sunt un râu de liniște. Știu că, calitatea gândurilor mele determină calitatea energiei care curge prin mine. Nutresc numai gânduri și sentimente pozitive. Am o viață abundentă și sunt mereu sprijinit de iubirea universului. Sunt o ființă infinită în formă umană, un aspect unic al universului. Mă detașez de toate sentimentele negative, frica și grijile. Sunt neînfricat. Viitorul este un sistem de posibilități. Gândurile și convingerile mele determină ceea ce simt eu despre ceea ce se întâmplă în fiecare clipă. Eu sunt cel care creează sentimentele mele actuale, în funcție de modul în care etichetez circumstanțele în care mă aflu. Aleg să-mi selectez cu atenție gândurile, să folosesc gânduri pozitive pentru a-mi crea propria viață. Sunt echipat să fac față la tot ceea ce viața îmi aduce. Sunt neînfricat și capabil. Sunt în siguranță și sunt un supraviețuitor. Sunt susținut de energia vieții și a iubirii constant. Sunt etern. Aleg să am încredere. Aleg să mă relaxez și să bucur de viața mea. Totul decurge așa cum trebuie. Mă concentrez asupra iubirii și pozitivității din jurul meu. Dețin controlul complet asupra mea. Am încredere în mine. Viitorul meu este prietenos, este o extensie a iubirii mele. Sunt un vehicul pentru dragostea și pozitivitatea universului și acționez după programul pozitiv din mintea mea. Am posibilitatea să-mi selectez gândurile. Aleg să am doar gânduri pozitive, de calitate și să nutresc doar sentimente pozitive."

## **STUDIU DE CAZ # 41 DE HIPNOTERAPIE PENTRU DEPAȘIREA ANXIETĂȚII ȘI A ATACURILOR DE PANICĂ.**

Prezentare de caz: Clienta (MM) Mihaela în vârsta de 50 de ani.

Hipnoterapeut: Dr. Elena Gabor

Dr. G: Prima ședința am avut-o în 2016, în vară. Am avut în total 3 ședințe, iar între ședința 2 și 3 a participat la workshop-ul de regresii în vieți anterioare pe care l-am oferit în Târgu Mureș. Clienta nu a mai făcut niciodată ședințe de regresii în vieți anterioare, însă medita, pentru că face parte dintr-o asociație - sau dintr-o școală, mai exact – care promovează meditația. Într-una din meditații a descris ca a ajuns la un infinit. A mai descris că are vise foarte interesante.

Motivul pentru care a venit la ședințele de hipnoterapie este acela că avea stări de panică și de anxietate care au fost dese în 2015, a avut atacuri de panică în 2015 și din toamna lui 2015 s-a înscris la această școală care promovează meditația. Atacurile de panică duceau și la o tensiune arterială mare: 180, 190, așa descrie ea. A descris că mergea la psiholog și la psihiatru și a făcut un an de tratament medicamentos, a luat beta blocante, serotonina și în total luase 6 tablete de Xanax tot anul. A descris stări de nefericire care începuseră din luna mai 2016, gânduri negative și gânduri negative față de o colegă, din diverse motive, apoi față de mai mulți. Simțea agitație și teamă și de o luna începuse să aibă coșmaruri.

Lucra într-un birou și se întreba dacă locul ei este acolo. Într-una din meditațiile pe care ea le-a făcut cu înregistrările mele audio de pe YouTube - pe care i-am recomandat să le asculte pentru a se pregăti pentru ședințele de hipnoterapie – a descris că a văzut un simbol legat de preotese ale unei familii regale și crede că au o legătură cu Coreea, cu familia regală. Într-una din datele când a ascultat una din înregistrările mele a simțit ca o cascadă de lumină care curgea pe ea.

Diagnosticul medical a fost „anxietate și atacuri de panică”. A descris că în ultimul timp nu se mai enerva atât de tare decât în cazuri extreme și ridica vocea în acea situație. Până în 2015 a fost agresivă verbal, impulsivă, dar a început să se schimbe.

În legătură cu somnul a declarat că doarme de la 10:30 seara până la 5:30 – 6 dimineața. Înainte de ascultarea înregistrărilor mele se trezea în timpul nopții de mai multe ori. Acum îi ia maxim 20 de minute ca să adoarmă, nu se mai trezește noaptea și doarme adânc, cu frânturi de vise interesante, captivante, însă nu toate neapărat foarte frumoase. După ascultarea înregistrărilor mele a declarat că s-a simțit odihnită la trezire. Medicația, după cum am spus, o lua doar la nevoie, Xanax-ul. A mers de câteva ori la terapie, la psihoterapie în ultimele 6 luni. Alcool nu bea, droguri nu făcea, țigări – fuma ocazional și consuma o cafea pe zi. A declarat că dieta sa este în general sănătoasă, că încerca să nu mănânce carne și de 2 ori pe săptămâna merge la sport.

În legătură cu încrederea în ea a declarat că are încredere așa-si-așa, în sensul că nu e încrezătoare în viața ei personală sau la serviciu, nu are nici în privat încredere în ea și nici între prieteni. Este critică cu ea însăși și mai are o problemă: nu poate stabili relații cu bărbați, este divorțată de 22 de ani și avea așteptări, considera că atât cât dă trebuie să și primească și nu înțelegea de ce nu primește. A dezvoltat în relațiile ei atașamente de genul că ajungea să sufoc persoana de lângă ea. Ca și traume a descris violența în familie, în sensul că tatăl ei le bătea atât pe ea, cât și pe mama ei. Nu a avut o relație foarte ok cu mama sa, iar mama sa îl sufoca pe tatăl sau cu neîncrederea și pesimismul ei. Ca și notă aici, copiii au tendința de a copia comportamentul părinților și o fac inconștient, în sensul că ajung să se comporte la fel ca părinții sau ca bunicii, dacă cumva sunt crescuți de bunici, deci copiază comportamentul persoanelor care îi cresc, de aceea este foarte important să realizăm că suntem modele pentru copiii noștri.

A descris că procentul între gândurile negative și gândurile pozitive era de 50-50 %. A mai făcut inițiere în Reiki și vede culorile când se lucrează pe ea, vede culorile luminii. Acestea

sunt informațiile obținute cu ajutorul formularului de consimțământ hipnoterapeutic. I-am făcut apoi consilierea pre-hipnotică, explicând-i ce este de fapt anxietatea și ce sunt atacurile de panică, după care ea a dorit să facă o regresie în vieți anterioare pentru a o ajuta să identifice sursele problemelor și să depășească anxietatea, gândurile negative, atacurile de panică, coșmarurile și așa mai departe. Iată cum au decurs ședințele de regresie pe care le-am avut împreună și ce a experimentat ea în timpul workshop-ului de regresii în vieți anterioare. Este un caz interesant cu rezultate extraordinare la finalul celor 3 ședințe.

#### ȘEDINȚA 1 (1 iulie 2016)

Dupa ghidarea în hipnoză la sursele problemelor cu care se confrunta clienta:

DR. G: Mihaela, te rog să te concentrezi pe tine însati. Ai spune că ai îmbrăcăminte? Iar dacă ai, cum arată?

M: Ca un țaran.

E.G.: În ce culori sunt hainele acelea?

M: Albe, și am o cușmă neagră-n cap.

DR. G: Da...

M: Umblu... mult așa, mă tot duc.

DR. G: Ai spune că ești bărbat sau femeie?

M: Bărbat.

DR. G: Cam ce vârstă ai zice că ai?

M: 45-50.

DR. G: Foarte bine. Ai zice că ești undeva afară sau înăuntru?

M: Afara, pe câmp.

DR. G: Da... Cum arată în jur acolo, ce altceva observi?

M: Numai pământ, încă nu-i arat, nu-i nimic. Pământ curat.

DR. G: E doar pământ sau este și ceva vegetație?

M: Numai pământ.

DR. G: Da... E zi sau noapte?

M: Zi.

DR. G: Ai spune că ești singur sau sunt și alții?

M: Nu, sunt singură. Si nu știu unde mă duc. Mă duc.

DR. G: Da... Continuă să stai concentrată acolo și să-mi descrii pas cu pas pe măsură ce lucrurile se desfășoară.

M: Caut ceva...

DR. G: Și cum te simți ca acel om?

M: Trist, sunt supărat. Ceva nu mi-a ieșit așa cum voiam. Și umblu fără rost, așa...

DR. G: Continuă să stai concentrată acolo. Ce altceva mai observi?

M: Este cineva care vrea să-mi facă rău. Și parca vrea să-mi tragă hainele de pe mine.

DR. G: Ce ai spune că e acea persoană, femeie sau bărbat?

M: Bărbat.

DR. G: Da.

M: Nu știu, mi-e frică.

DR. G: De ce ți-e frică?

M: De el.



DR. G: Care ai spune că este relația ta cu acel om, cine e acel om?

M: Nu știu cine e. E ca și când mă ataca, mă... nu mă lovește, dar rupe hainele de pe mine, se agață de mine. Mi-e frică de persoana aia. Nu o văd, dar o simt.

DR. G: Da...

M: Mă înconjoară, e în jurul meu.

DR. G: Da...

M: Și nu știu, prezența lui îmi face pielea de găină.

DR. G: Da...

M: Văd că plec de acolo. Sunt călare pe ceva, pe un măgar. Și nu mai am cușma aia neagră, am cușmă maro în cap. Cred... cred că am fost alungat.

DR. G: Da... De unde ai zice că ai fost alungat, ce era acolo?

M: Nu știu ce era acolo, dar... simt teamă, nu știu, o senzație de frig. Simt că am pielea de găina.

DR. G: Și acolo de unde ai fost alungat, ce este acel loc?

M: Cred că un sat, un câmp, că acum sunt pe-o cărare pe care mă duc și-s necăjită...

DR. G: Ai zice că aveai familie?

M: Nu știu, simt c-am pierdut ceva.

DR. G: Ce-ai zice c-ai pierdut?

M: Oameni...

DR. G: Aveai familie sau era comunitatea?

M: Oameni...

DR. G: Da... Și de ce crezi că ai fost alungat sau a trebuit să pleci?

M: Cred că am făcut ceva rău.

DR. G: Ce-ai zice c-ai făcut rău? Concentrează-te pe asta.

M: Văd o fată cu cătrînță, cu flori, cu basma în cap. Nu știu, stă în fata.. c-o văd.

DR. G: Da... Și ce crezi că e legat de fata asta?

M: Stă afară, pe prispă, acolo.

DR. G: Ce legătură e între tine și fata asta?

M: Cred că am părăsit-o. Sau poate că... m-a obligat să fac chestia asta.

DR. G: Cine crezi că te-a obligat sau ce?

M: Ei, nu știu cine sunt ei. Ei.

DR. G: Și de ce crezi că te-au obligat s-o părăsești?

M: Poate că nu-s destul de bun.

DR. G: În ce sens?

M: Pentru ea. Ea stă acolo și mă așteaptă... Încep să n-o mai văd.

DR. G: Hai să mergem la următorul eveniment important al acelei vieți. Am să număr de la 1 la 3 și când ajung la 3 vei fi prezentă acolo, la următorul eveniment important al acelei vieți. 1... du-te către acel eveniment. 2... ești la jumătatea drumului și 3... ești acolo, prezentă complet. Uită-te din nou la picioarele tale cu ochii minții, îndreaptă-ți din nou atenția către picioarele tale și către corpul tău. Observă cum ești îmbrăcat și când ești gata spune-mi te rog ce se întâmplă. Cum arăți? Ai încălțăminte sau nu?

M: Da, sunt încălțată. Am ceva... ca niște opinci - cârpe negre - în picioare. Și sunt undeva într-un târg.

DR. G: Da... Cum ești îmbrăcat?

M: Tot în haine țărănești.

DR. G: Cam ce vârstă ai spune că ai acum?

M: Sunt mai tânăr. Brunet, n-am nimic în cap.

DR. G: Cam la ce vârstă?

M: 30 maxim.

DR. G: Da...Și hainele țărănești de care vorbești cum arată?

M: Sunt albe.

DR. G: Și din ce sunt formate?

M: Pantaloni și bluză. Și am o boccea în spate. Și mă perind și umblu și mă uit. Nu știu ce caut, sau dacă caut ceva. Doar mă duc, mă uit și nu relaționez cu nimeni, doar sunt ca un privitor care e acolo. Mă uit și mă plimb, dar sunt liniștit, împăcat, cu toate că știu că ceva... ceva am pierdut. Am lăsat în urmă ceva, dar sunt împăcat. Simt că mă duc spre ceva, spre un loc unde trebuie să ajung. E așa frumos. Și acum văd un câmp și iarba înaltă sau ceva verde, înalt. Și mă duc pe acolo. Cred că mă duc spre casă. Și văd o curte și o femeie care mă întâmpină, mai în vârstă, cu ceva roșu pe cap, un batic roșu. Cred că e mama mea. Și se bucură că am ajuns acasă.

DR. G: Da... Și tu ce simți?

M: Liniște. Sunt împăcată, sunt liniștită.

DR. G: Da...

M: Chiar dacă simt că îmi lipsește, că am pierdut ceva, dar sunt împăcată. E așa de frumos.

DR. G: Ce este în jur de e așa frumos?

M: Eu sunt frumos.

DR. G: Am înțeles. Cum arăți?

M: Brunet, cu părul dat într-o parte, cu fața albă. Rotund așa, un picuț. Nu sunt nici înalt, nici scund, nici gras, nici slab. Sunt potrivit. Și stau acum și parca mă uit la soare. Îi simt căldura cum vine pe mine. Parca tot sunt din aur. Simt așa ca... parca mă topesc, mă scurg, mă evaporez. M: Așa o stare de liniște... Râd. Nu știu de ce râd, de bucurie. Și-mi vine să dansez. Sunt bucuroși. Cred că am găsit ce căutam.

DR. G: Da. Ce e aceea?

M: Pe mine. Pe mine m-am găsit. Am așa o stare de împlinire...

DR. G: Da...

M: Acum parcă plutesc.

DR. G: Da... Ce observi?

M: Soarele. Simt așa ca un vortex. Parca mi-e teama un pic. Se învârte așa de repede... Mai e câte-o lumină galbenă și ca un... nu pot să spun ca ce. Așa liniștit e locul, așa de liniște... Parca-i tot mai puternică lumina. Ceva lumină albă, ca o... ceva care se mișcă.

DR. G: Da...

M: Și mă cheamă acolo. Am intrat în ea.

DR. G: Și cum te simți acolo?

M: Mă simt bine, dar parcă se desprind din mine fășii, mii de bucăți. Și văd culori - verde... Și mă învârtesc.

DR. G: Ce culori vezi?

M: Galben, verde, auriu, un roz foarte deschis... alb. Îmbrăcată toată în alb. E așa de bine. Simt că pulsează ceva... parca picioarele pulsează...

DR. G: Da. Cum este senzația?

M: Plăcută, parcă plutesc acolo. Și e așa de liniște și pace.

DR. G: Liniște și pace?

M: (șoptind) Liniște și pace.

DR. G: Poți să spui cu voce tare, nu este nicio problemă. Continuă să-mi descrii ce observi și ce simți, te rog.

M: Simt că parcă... văd niște ramuri, ies niște ramuri.

DR. G: Ție-ți ies niște ramuri?

M: Din lumină. Lumina ia forma așa, iese și face niște ramuri. Văd acum portocaliu... lila deschis. Simt că urc.

DR. G: Da...

M: Undeva în sus. Mă întâlnesc cu mai mulți și sunt așa de bucuroasă.

DR. G: Ești bucuroasă?

M: Da, sunt bucuroasă.

DR. G: Cum simți întâlnirea aceea?

M: Ca o regăsire, parca ne-am... mă așteptau acolo. Nu reușesc să vad – îi simt. Și râdem. Ne bucurăm că ne-am întâlnit. În alb... Urc mai sus. Simt că ceva mă atinge pe creștetul capului.

DR. G: Da...

M: O lumină verde deschis. Vai, ce frumos e... Cineva este acolo. Nu știu cine e. Parcă-i bătrân și cu barba lungă. Nu-mi place de el.

DR. G: Nu-ți place de el?

M: Nu.

DR. G: De ce nu-ți place?

M: Nu știu.

DR. G: Hai să mergem mai departe atunci.

M: Simt așa, ca un... puf, un nor.

DR. G: Ca un nor?

M: Da, pufos și alb. Și eu sunt în el și plutesc în el.

DR. G: Ce e în jur?

M: Lumină. Niște raze care vin și cuprind norii.

DR. G: Da...

M: Și văd un punct luminos, luminos de tot.

DR. G: Și ce se întâmplă cu acel punct luminos?

M: Mă cheamă.

DR. G: Da...

M: Și urc spre el un pic... E ca un glob de foc. Și-și schimbă culorile. Acum parcă... nu e decât cerul.

DR. G: Hai să chemăm ghizii tăi spirituali. Spune-ți în mintea ta: „Ghizii mei spirituali, haideți vă rog să vă percep. Faceți-vă simțită prezența”.

M: Nu-l văd, dar simt c-a ieșit parcă așa, dintr-o... nu pot să zic, din ceva a ieșit. Și e în stânga mea.

DR. G: Acum, dacă te gândești la viața pe care tocmai ai accesat-o, de ce crezi că ți-a fost arătată această viață?

M: Ca să învăț că și dacă pierd ceva mă pot bucura. Până la urmă a fost cu rost.

DR. G: Ce similarități observi între personalitatea ta din viața aceea și personalitatea ta din viața actuală?

M: Durerea de a fi părăsit sau de a pierde. De a fi împiedicat să fiu fericit.

DR. G: Ce altă similaritate observi?

M: Poate teama de a fi alungat.

DR. G: Ce lecții crezi că-ți oferă acea viață?

M: Un om simplu până la urma își găsește totuși drumul.

E. Și care este răspunsul ce constă în a-ți găsi drumul?

M: Să fii fericit.

DR. G: Și cum poți să fii fericit, ce reiese în acea regresie?

M: Că indiferent ce se întâmplă până la urma fericirea este. Și că pot să mă simt fericit oriunde.

DR. G: Și ce implică a fi fericit? Ce reiese din viața aceea?

M: Împăcarea cu tine. Acceptarea. Eliberarea.

DR. G: Ce altceva?

M: Pur și simplu să poți să te bucuri de orice sau să știi să te bucuri de orice.

DR. G: Când ai ajuns să te bucuri în acea viață ce s-a întâmplat de-ai ajuns să te bucuri?

M: Mi-am găsit liniștea, mi-am găsit echilibrul, am putut să... nu știu de ce râdeam, râdeam. Râdeam pur și simplu. Eram fericită, nu pot să zic „de-ai” sau „de-ai” sau „de-ai”, pur și simplu.

DR. G: Da... Ce căutai în viața aceea? Sau ce ai spus că ai găsit?

M: Casa.

DR. G: Ai spus ca ai găsit ce căutai.

M: Acasă. Sa ajung acasă. Pe mine. Pe mine m-am găsit.

DR. G: Exact. Deci, cu alte cuvinte, care-i soluția pentru viața ta care iese din acea viață?

M: Eu, pe mine sa mă găsesc.

DR. G: Exact. Vezi care ar fi sursa problemei pe care o ai acum, ce reiese din acea viață, care este sursa problemei?

M: Teama de a fi părăsit, de a fi marginalizat, de a... faptul că am fost alungat, că n-am fost destul de bun.

DR. G: Recunoști sentimentele acestea în această viață?

M: Da. Oarecum, transpuse sub altă formă, în faptul de a fi părăsit, de a nu fi destul de bun.

DR. G: Da... Acum înțelegi de ce ți-ai creat această viață? De ce crezi că ți-ai creat această viață, cu acest scenariu?

M: Ca să învăț.

DR. G: Ce?

M: Să mă găsesc pe mine și fericirea mea. Și liniștea și pacea mea.

DR. G: Da. Imaginează-te pe tine, bărbatul care erai în acea viață, în fața ta, acolo în lumină și trimite-i recunoștința ta față de acele experiențe, iubirea ta necondiționată și iartă-te dacă consideri că ai făcut ceva rău în acea viață sau ceva ce necesită iertare. Iartă-te pe tine însăși și inundă-l cu iubirea ta și îmbrățișează-l.

M: L-am îmbrățișat.

DR. G: Ai toate abilitățile lui de a te simți fericită și bucuroasă, de a te regăsi pe tine însăși, de a te simți împlinită indiferent de ce se întâmplă. Tu ești el, elești tu. Folosește-i abilitățile, sunt ale tale. Iartă-te pe tine însăși și vezi în fața ta ca o poză semnificativă a acelei vieți. Uplete-o cu lumina ta și re-etichetează acea viață. Re-etichetează-o într-un mod pozitiv, a fost o viață care a reprezentat doar o oportunitate de a te iubi necondiționat, de a deveni maestru al iubirii necondiționate și alege să te iubești pe tine însăși în viața aceasta necondiționat. Dizolvă orice formă de criticism la adresa ta și a altora, acceptă-te exact așa cum ești pentru a te alinia perfect cu nivelurile superioare ale conștiinței tale. Trimite iubire ție și sufletului tău, eului tău superior și divinității, a cărui extensie ești. Alege să crezi o atmosferă de iubire necondiționată, de pozitivitate și cooperare cu toate nivelurile conștiinței tale, să funcționezi ca un tot unitar, să te lași ghidată de eul tău superior și ghizii tăi spirituali. Să te lași conectată tot timpul, să te menții conectată tot timpul la divinitate prin a perpetua doar gânduri pozitive și sentimente pozitive. Încearcă să reduci la tăcere orice formă de criticism, de gândire descurajatoare, fie legate de

viitor, fie legate de trecut. Ești creatorul vieții tale, ai infinite posibilități în fiecare clipă. Alege să te concentrezi doar pe lucrurile pe care dorești să le trăiești și să le activezi. Ai încredere completă în tine și în univers, în iubirea universului, pentru că te susține și te ajută, pentru că universul lucrează pentru tine. Deschide-te ca un canal doar pentru energia pozitivă. Lasă energia pozitivă să fie energia care constant trece prin tine. Invit-o folosind un program foarte pozitiv de gândire, crează-ți o relație foarte frumoasă cu tine însăși, o relație de cooperare, de respect cu tine însăși, de iubire necondiționată, de încredere, de recunoștință față de cine ești. Tratează-te pe tine însăși ca și cum ai fi divinitatea – pentru că ești. Ești extensie, o parte a divinității, alege să funcționezi dintr-o perspectivă de integritate cu cine ești tu cu adevărat. Să gândești, să simți și să vorbești în limbajul iubirii necondiționate. Să lași deoparte orice formă de criticism la adresa ta și a altora, acceptă-te exact așa cum ești, știind că ești divinitatea în formă umană. Vezi-te în fața ta așa cum vrei să fii și de-aici încolo alege să interacționezi cu oamenii lăsând deoparte sentimentele vieții trecute. Imaginează-ți cum te deconectezi total, cum tai orice legătură cu acea viață în care te-ai simțit părăsit și alungat și nu te-ai simțit suficient de bun. Deconectază-te complet de acea viață, realizând că ești suficient de bună, ești la fel de bună ca oricare altul și că meriți să trăiești o viață fericită și frumoasă și că iubirea radiază din interior, din conexiunea ta cu Sursa, cu nivelele superioare ale conștiinței tale și cu Sursa Vieții. Nu vine neapărat de la alții, alege să simți iubirea prin tine însuși și apoi s-o dai altuia. Să nu ai nepărat nevoie de altul pentru a primi iubire, ci doar să împărtășești iubirea care vine prin tine. Și dacă o primești, foarte bine, dacă nu, să-ți vină prin conexiunea ta constant, prin ființa ta. Alege să nu mai fii dependentă în niciun fel și să atragi în viața ta relații potrivite ție. Relațiile sunt create pentru a învăța lecții unii de la alții și pentru a împărtăși iubirea unul cu celălalt, de a ne scărda unii cu alții în iubire și, astfel, de a ne proteja și de a ne eleva vibrațional.

(Ancorarea în viitor:) Vezi-te în imaginația ta așa cum vrei să fii: puternică, independentă, iubitoare, un canal de energie divină. Vezi-te ca fiind o sursă de pozitivitate și iubire necondiționată, progresând și evoluând, făcând ceea ce-ți place și placându-ți tot ceea ce faci, simțind-te mulțumită și împlinită pe toate planurile, progresând și evoluând constant, accesând versiuni din ce în ce mai frumoase ale vieții tale. Vezi-te exact așa cum vrei să fii. Exact așa cum vrei să fii. Adaugă toate detaliile pe care vrei să le trăiești, plutind cu ușurință pe valurile vieții, dusă de valurile iubirii, în direcția pe care tu o dorești, în direcția în care constant crești vibrațional și experimentezi versiuni din ce în ce mai frumoase ale vieții tale. Imaginează-ți cum atragi tot ceea ce-ți dorești în viață – oameni, prieteni, experiențe, lucruri – tot ceea ce-ți dorești să fii fericită și să atragi o relație cu o persoană extraordinară care ar fi potrivită pentru tine. Fă această imagine a vieții tale mare și frumoasă, fă-o de mărime naturală. Fă-i culorile vibrante și frumoase și fă imaginea clară ca cristalul. Adu-o aproape de tine și lângă această imagine vezi imaginea ta cum ai fost până acum: ba împovărată de anxietate, ba cu atacuri de panică, ba cu tot felul de probleme, ba probleme la serviciu... Vezi acea imagine din ce în ce mai mică, scoate culorile din ea, fă-o veche și dă-i un sonor hilar, cum ar fi vocea rățoiului Donald din desene animate și las-o să se dizolve pe fundal. Nu este cine ești tu cu adevărat, este imaginea eului fals pe care ți l-ai creat în această viață. Concentrează-te acum din nou pe imaginea superba a ta în care ești sănătoasă, fericită, ești o sursă de pozitivitate, ajutând-i și pe alții, crescând, evoluând, progresând, trăind experiențe din ce în ce mai superbe, simțind iubire la nivel de sentiment, fiind o sursă pentru divinitate, având divinitatea în tine tot timpul. Vezi-te exact așa cum vrei să fii și în imaginația ta, intră în acea versiune a ta, intră în acea imagine! Devino una cu versiunea ta! Imaginează-ți că poți să vezi prin ochii versiunii tale ideale tot ceea ce trăiește și experimentează ea, să gândești acele gânduri înălțătoare, superbe și înțelepte, să auzi ceea ce versiunea ta aude și

să simți cât de minunat este să ai acele sentimente extraordinare în fiecare clipă a vieții tale; să trăiești iubire la nivel de sentiment. Simte vibrațiile acelea minunate, de fericire, cooperare, armonie, sănătate vibrantă și iubire la nivel de sentiment. Dublează-ți acele sentimente minunate în intensitate! Dublează-le din nou!

Iar acum, când voi număra de la 1 la 5, te vei întoarce înapoi în corpul tău, aducând toate aceste idei cu tine și determinarea de a avea standarde foarte înalte când este vorba de gânduri și convingeri, știind că nimeni nu te poate forța să gândești în niciun fel sau să simți în niciun fel. Tu ești cea care decide în orice secundă ce decizi și cum te simți și decizi să etichetezi fiecare situație de-aici încolo ca o oportunitate de a practica iubirea necondiționată.

1... întoarce-te înapoi la starea de conștient... 2... începe să-ți simți corpul fizic, să-ți îndrepti atenția către senzațiile fizice... 3... ia-ți timpul necesar și întoarce-te în corp... 4... poți să-ncepi să-ți deschizi ochii când ești gata. Ia-ți timpul necesar... și 5, te simți relaxată, liniștită... întoarce-te acum. Te-ai descurcat foarte bine. Ți-a plăcut?

M: (râzând) Vai de mine... Nu pot să-ți spun ce senzație am avut.

DR. G: Mă bucur.

M: Mulțumesc...

DR. G: Mă bucur pentru tine.

M: Pfoai, deci nu... nu pot să-ți spun.

DR. G: Cred, cred.

M: A fost așa... la început a fost foarte...

DR. G: A fost ceva de învățat la început. Deci înțelegi acum de ce ai avut atitudinea asta de a de agăța și de a-i sufoca pe parteneri? Pentru că-n viața aceea ai fost alungat și n-ai avut ocazia să fii cu persoana dorită și în viața aceasta ți-a fost teamă să nu te alunge din nou și să nu te respingă, de aceea te agățai așa.

M: Mă agățam, da. Nu vedeam persoana care mă alunga, dar simțeam o energie care-mi făcea pielea de găină.

DR. G: Mhm, probabil persoana respectivă era o energie...

M: Da, da, a fost așa... Ce frumos a fost acolo-n lumină, vai... da, și Acasă... Așa de frumos eram.

DR. G: În lumină și Acasă că, probabil, te-ai ridicat din lumină, te-ai tot dus, și la un moment dat cred că erai și în râul vieții pentru că ai vorbit de vârtejurile acelea...

M: Da, am văzut un vârtej și parcă tot mă... uf, parcă era tot mai mare vortexul ala sau nu știu cum să spun, ca un vârtej era și-ți spun drept că mi-a fost frică un picuț...

DR. G: Da, că e senzația de învârtire, sigur ca da. Adică frica era a minții umane, care era și ea prezentă, conectată; de-acolo vine frica, nu din altceva.

M: Dar apoi, cum să-ți zic, am avut așa o senzație de...

DR. G: Relaxare?

M: Nu pot să descriu... efectiv de levitație.

DR. G: Da. Și senzația aceasta de sus în jos – că ziceai că parca-ți pulsează totul – așa este energia divină, e posibil să te fi conectat cu ea.

M: Era ca și când mă legăna, așa...

DR. G: Exact.

M: Dar am fost în mai multe locuri, în mai multe dimensiuni am fost.

DR. G: Așa cred și eu.

M: M-am întâlnit cu cei cu care eu sunt când mă duc Acasă. Aia a fost ceva deosebit.

DR. G: Ce frumos.

M: Atât de fericiți erau și eu eram bucuroasă.

DR. G: Erau mulți?

M: Nu erau foarte mulți, 4-5 am perceput. Poate doar atâția... nu pot să zic că i-am văzut, i-am simțit sau... nu pot să zic, nu pot să descriu senzația care a fost, dar ne-am îmbrățișat și am râs și...

DR. G: Ce frumos.

M: A fost o senzație de... cum să zic, „locul meu”. Nu știu, nu pot să zic în cuvinte. Și după aceea înălțarea aceea acolo... Da, a fost o experiență, într-adevăr. Și acum, la sfârșit, am văzut o chestie foarte interesantă, deci a ieșit o mână cu un glob de foc auriu, ca și când... mi-a dat așa...

M-am uitat numai la ea, nu știu dacă l-am luat sau nu, dar mi s-a întins chestia aia mie.

DR. G: Ce frumos.

M: Da. A fost...

DR. G: Splendid, splendid. Mă bucur ca ai perceput toate acelea, că ai abilități de percepție frumoase.

M: Îți spun sincer că mi-a fost la început teamă că n-o să reușesc, știi? Să ajung acolo, în locurile alea, dar am fost.

DR. G: Splendid, Mă bucur pentru tine că ai abilități de percepție frumoase și viața aceea pare foarte relevantă, vezi? Și criticismul ăsta față de sine, asta trebuie să elimini. Iubirea necondiționată e cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci, că atunci rămâi conectată cu divinitatea și cu tine însăși. Dacă nu...

M: Am simțit la un moment dat că parcă-mi explodează sufletul de atâta iubire sau de-atâta... e ceva, nu știu ce era: iubire, liniște, pace...

DR. G: Da, energia, senzația aceea pozitivă de Acasă.

M: Simțeam așa că explodez, că explodează inima-n mine. Da, deci nu pot să-ți descriu senzația aceea.

DR. G: Foarte frumos.

M: Da, a fost foarte, foarte frumos.

DR. G: Mă bucur.

M: Nu-mi vine să cred. Deci nu-mi vine să cred, serios.

DR. G: Ai văzut cum trece timpul? Ai senzația că ai stat doar 20 de minute, nu?

M: Cam așa, am vrut să zic o jumătate de oră.

DR. G: Așa este pentru că, exact cum spunea Einstein, „cu cât te îndepărtezi mai mult de pământ cu atât folosești mai puțin timp”. Este exact senzația aceea, că de fapt Acasă e realitatea adăvărată, cât stai Acasă folosești mai puțin timp. Acasă timpul nu există, de aceea ai senzația că n-a trecut timp mult. Dar pe pământ a trecut. Mă bucur că ai avut o experiență așa frumoasă și te-ai conectat așa frumos.

M: Deci îți spun, e o senzație din care nu-ți vine să ieși. Am reușit până la urmă chiar să simt...

DR. G: Da, și ți-a ridicat vibrația, vezi, astfel de sentimente ai.

M: Dar știi că nu mai sunt obosită, nu mai simt nici oboseală.

DR. G: Te-ai încărcat, ți-ai ridicat vibrația. Astfel de vibrații să perpetuezi. Întotdeauna să-ți amintești cum erai tu în viața aceea când te-ai descoperit pe sine, ai simțit iubirea și soarele te încălzea. De fapt, fericirea n-are de-a face cu ce se întâmplă.

M: Da, pur și simplu stăteam și mă uitam la soare și eram bucuroasă și mă învârteam și râdeam și dansam... o senzație de...

DR. G: Fericire, care nu depinde de nimeni și de nimic, ci doar de conectarea ta cu eul tău superior.

M: Da, așa este.

SEDINTA 2 (14 iulie 2014)

Clienta a declarat că se simte mult mai bine, dar a avut o luptă după prima ședință (detaliile urmează după regresie). Înainte de culcare a ascultat înregistrările audio pentru optimizarea gândirii. Dimineța avea afirmații minte. Cei din jurul său i-au spus că este schimbată în bine. A declarat că își amintește visele vag și că nu a mai avut coșmaruri, iar doar una sau două zile nu am putut dormi profund. În rest totul a fost bine. A descris că este împăcată cu ea însăși. Nu a luat medicamente în aceasta perioadă.

Dupa ghidarea în hipnoză la sursele problemelor cu care se confrunta clienta:

DR. G: Oricum percepi informația este corect. Mihaela, cu ochii minții începi să te uiți la picioarele tale. Iar acum îți voi pune niște întrebări, descrie-mi te rog ce îți vine prima oară în minte. Nu analiza informațiile, ci ai încredere în ce percepi sau îți vine în minte. Și poți să ștergi ecranul prin care vezi ca și cum ai șterge un geam murdar. Iar acum, concentrându-te pe picioarele tale, spune-mi te rog ce percepi. Ai spune că ești desculță sau că ești încălțată?

M: Încălțată.

DR. G: Și cu ce ai spune că ești încălțată?

M: Cu niște pantofi negri de bărbat și sunt îmbrăcată într-un costum negru... Sunt parcă într-o sală de primire boierească.

DR. G: Da...

M: Sunt blond - șaten și am o cămașă albă cu ceva în față și sunt mai multe doamne în cameră cu mine. Cred că sunt undeva în Anglia sau ceva... și le fac să radă. Mă simt bine cu ele acolo.

DR. G: Da... Cam ce vârstă ai spune că ai?

M: Până în 30 de ani.

DR. G: Și cam ce perioadă a istoriei ai spune că este?

M: 1800 și ceva, cam așa.

DR. G: Cum par a fi îmbrăcate doamnele?

M: Nu le văd foarte clar, pe mine mă văd clar, dar simt că sunt acolo. Și acum ieșim afară într-o grădină, e frumos, e iarbă, sunt tufe și se aud râsete. Văd pe cineva cu bonetă pe cap. E o fată mai tânără care fuge și se ascunde și râde. Ne jucăm. E plăcut acolo. Cred că am rămas singur... nu, sunt legat la ochi. Ne jucăm de-a baba oarba. Eu sunt singurul bărbat de-acolo. Acum mă văd din nou în casă, într-o bibliotecă și mă uit la cărți. Parcă semăn un pic cu Napoleon.

DR. G: Da...

M: Stau jos. Aștept să vină cineva. Vine cineva, o doamnă - o domnișoară îmbrăcată în alb cu rochie albă, e brunetă. Râd. Nu văd decât alb. E ca o ceață care mă înconjoară, dar mă văd pe mine foarte clar.

DR. G: Ce alte detalii mai observi la tine?

M: Mă văd ca și când eu aș fi Napoleon. Mă preocupă ceva. Mă simt singur ca și când m-ar fi părăsit toată lumea.

DR. G: Ești tot acolo sau ești în altă parte?

M: Tot acolo sunt și îmi apar tot felul de imagini, îmi amintesc tot felul de imagini și nu sunt foarte fericit pentru asta; și lucruri bune și lucruri rele și bucuria de la palat și suferința de pe



drum. E frig acum, e zăpadă. Sunt în Rusia. E frig, e zăpadă mare. Aș vrea să mă întorc, dar nu pot. Mi-e bine. E bine că am ajuns aici.

DR. G: Unde ai ajuns?

M: În Rusia.

DR. G: Ai călătorit singur sau...

M: Nu.

DR. G: Cu cine ai călătorit?

M: Suntem mai mulți, e frig și viscol și ger năprasnic.

DR. G: Cu ce ați călătorit?

M: Pe jos - cel puțin acum sunt pe jos. Am ajuns undeva la o casă unde arde focul, e mobilă maro, o cameră mare și mă dezbrac și mă încălzesc, dar sunt singur. Am rămas din nou singur.

DR. G: Cu câte persoane ai călătorit, câți erați?

M: I-am perceput mai mult decât i-am văzut... eram un grup - eu eram cu un grup cam de 20.

DR. G: Și acum ce se întâmplă acolo, lângă foc?

M: Stau liniștit și mă odihnesc și mă gândesc; mai bine zis reflectez la ce am făcut.

DR. G: La ce anume din ce ai făcut reflectezi?

M: Nu știu dacă am făcut bine ce-am făcut, încep să am îndoieli că-s pe drumul cel bun. Mă simt copleșit, parcă am îmbătrânit. Mă apasă greutatea pe umeri; sunt așa de singur... Sunt acum în altă parte, într-o casă albă cu geamuri mari. Citesc. Sunt îmbrăcat în alb. Sunt împăcat acum, știu că asta e ultimul meu drum și mă plimb singur. N-am cu cine vorbi. Mi-e dor de clipele și de vremurile pe care le-am trăit, aș vrea să fie din nou ca atunci, să fie veselia, bucuria, muzica, cântecele și femeia în alb.

DR. G: Ce relație era între tine și femeie?

M: O iubeam.

DR. G: Și de ce crezi că nu mai ești alături de oameni, ce s-a întâmplat, de ce ești singur?

M: Au plecat.

DR. G: De ce au plecat?

M: Așa trebuia să fie. Simt acum o liniște și o împăcare cu mine. Acesta este sfârșitul drumului... cerul e frumos.

DR. G: Descrie-mi te rog în continuare ce vezi.

M: Parcă văd porumbelul alb pe lumina cerului și știu că e Spiritul Sfânt și lumina lui mă cuprinde. Acum se lasă seara. Am aprins lumina în casă, lumânarea, ceva este și mă pun să citesc. Sunt așa de relaxat și împăcat. Știu că mi-am trăit viața și viața m-a iubit pe mine. Poate că n-am fost bun, dar acum înțeleg tot. Cred că am făcut ce trebuia să fac. Am avut putere și iubire, dar acum nu mai am nimic, decât pe mine. Sunt obosit.

DR. G: Ce vârstă ai?

M: Sunt bătrân, 50 și, 60. Am adormit de tot. Mă văd în sicriu.

DR. G: În ce fel de haine ești?

M: Albe. Acum au pus capacul. Mi-e frică. Și văd din nou porumbelul, strălucește. Îi văd inima. Și văd pe cineva, nu știu, parcă ar fi chipul lui Iisus și mă ridică, dar sunt în alb îmbrăcat.

DR. G: Da...

M: Mă văd urcând în sus. E liniște și pace, e multă lumină... E așa de plăcut și de liniștit. Văd ochiul.

DR. G: Vezi ochiul?

M: Da. E mare, mov. Văd așa ca un caer de lumină.

DR. G: Caer?

M: Caer de lumină. Ca un vârtej de lumină din care se rup bucățele de lumină, parcă ar fi curent electric și plutesc. Și simt cum mă cuprinde și pe mine, e ca o binecuvântare, e ca o auroră și e așa de plăcut. Îmi place acolo, e plăcut, e liniște. Sunt împăcată. E-așa ca un curcubeu de culori care se învârt pe rând în jurul meu. Văd o energie mai mare alb aurie, ca un drum pe care mă duc și care se desparte când intru în el, ca o cărare se formează pe măsură ce intru în el. Și-l văd pe Iisus la capăt, parcă mă tot cheamă să mă duc acolo. El parcă plutește în aer. Am ajuns la El și stăm jos și mă prinde de mână. (Cienta plânge.)

DR. G: E în regulă să plângi. Lasă toate acele emoții să iasă, ia-ți timpul necesar.

M: E așa de frumos. Nu-mi spune nimic, mă ține de mână și se uită la mine și parcă sunt îngeri mulți în jur cu aripi mari, albe. Acum mă strânge în brațe; am fost binecuvântată și văd parcă și arhangheli cu aripi mari, albe. Sunt mulți acolo îmbrăcați în alb și e lumină multă și stăm acolo toți. Vorbim, dar stăm în energia lor, a noastră, a unul altuia și medităm. E liniște și pace acolo. Mă simt așa de ușurată, cred că asta căutam: liniștea și pacea asta interioară și binecuvântarea. Parcă știu acum care e drumul meu. Nu-mi mai e frică de nimic. Știu că o să fie totul bine. Sunt fericită acum... Acum doar plutesc fără formă. Nu am formă. Sunt ca un nor și plutesc. Mă duc undeva, simt că mă trage un curent să mă duc încolo... Ajung la... e ca un cristal, ca un cleștar verde turcoaz... ca o apă, ca un tavan de apă pe care curg și curg și mă las dusă de curent (Cienta este în Râul Vietii). Văd lumina aurie ca un soare. Simt că mă contopesc cu lumina; eu sunt lumina. Radiez.

DR. G: Ai spus că radiezi?

M: Da.

DR. G: Te-ai contopit cu acea lumină ca un soare?

M: Da. Sunt una cu lumina, sunt eu.

DR. G: Da.

M: Și parcă văd infinitul. Văd pe cineva plăcut, blând... îi văd doar fața, nu corpul. Spune că mă așteaptă de ceva vreme. Nu pot vorbi cu el, dar simt că mă iubește și mă ia de după gât și plecăm undeva. O poartă albă fără sfârșit, e ca în paradis, cum cred eu că e în paradis. Alb, frumos, flori, corozițe de flori și-mi arată ce frumos e acolo, ce liniște și ce pace. E așa de frumos! Spune că ar trebui să plec și să am grijă de mine că o să ne mai întâlnim (Era ghidul ei spiritual).

DR. G: Înainte să pleci hai să ne gândim un pic la viața pe care tocmai ai accesat-o, ai văzut-o. De ce crezi că ți-a fost arătată acea viață?

M: Pentru că nu am făcut lucruri bune în viața aia și la sfârșit mi-am dat seama de asta. La sfârșit am fost împăcat, am știut că atât am știut eu să fac. Asta am gândit atunci, asta am crezut că e bine, că era bine pentru mine. Am realizat și am înțeles de ce am rămas singur, nu am ales drumul cel bun, drumul adevărat. A fost o lecție, poate de acceptare, de înțelepciune. Nu înseamnă că dacă ai tot ești fericit. Cred că nu am fost fericit niciodată, doar cred că am fost îmbătat de putere. Am înțeles că altele sunt lucrurile importante în viață: iubirea, în primul rând, aprecierea semenilor, respectul. Iubirea - aia era importantă. Am iubit, dar am așteptat să fiu iubit pe măsura iubirii mele. Am înțeles acum, am învățat o lecție.

DR. G: Ce similarități vezi cu viața ta actuală?

M: Așteptările pe care le-am avut întotdeauna de la alții. Condiționarea care te scoală noaptea, iubirea de putere, de conducere; autoritatea cuvântului meu și dorința de mai mult, de mai bine.

Mi-am învățat lecția acceptării. Egoul de cine sunt eu.

DR. G: Ce alte similarități observi cu viața ta actuală?

M: Singurătatea - dorința de a fi cu alții și de a fi iubit. Tristețe câteodată și totuși împăcarea cu mine și acceptare așa cum sunt și liniștea și înțelegerea că am înțeles de fapt cine sunt. Și m-am

împăcat. Tânjitul ăsta după iubire de la alții, nu de la mine să fie. Am învățat să mă accept așa cum sunt și să accept să mă iubesc. Am greșit, da, dar merg mai departe și învăț să mă iubesc, să trec peste. Acum trecutul nu-l mai pot schimba așa că trebuie să mă împac cu el, adică vreau să mă împac cu el. Simt o liniște atât de liniștită...

DR. G: Ce alte lecții îți oferă acea viață pe care le poți aplica în viața ta actuală, ce alte răspunsuri îți oferă?

M: Trebuie să mă accept așa cum sunt, trebuie să mă înțeleg și vreau să găsesc liniștea aceea de la sfârșitul vieții când am înțeles tot, când m-am împăcat cu toate, când mă simt eliberată de toate. Și cum mă simt acum, mă simt iubită acum. Să învăț să dau, să ofer fără să aștept nimic. Să-i accept pe toți așa cum sunt, în primul rând pe mine. Eu chiar dacă am pierdut am câștigat. M-am câștigat pe mine în fața celorlalți. Și asta e important. Simt că mi-am îmbrăcat sufletul în alb... mă simt așa de împăcată acum.

DR. G: Imaginează-ți acea versiune a ta din acea viață, acel bărbat în fața ta acum și trimite-i iubire și iartă-te pe tine însăși dacă tu crezi că ai greșit cu ceva în acea viață. Iartă-te și poți să-i spui în mintea ta ce ai vrea să-i spui.

M: Că îl iubesc. Că nimic nu contează pe lume decât iubirea. Și îl strâng în brațe...

DR. G: Trimite-i iubirea ta, îmbrățișează-l. Poți să schimbi ceea ce dorești să schimbi la el, ai oportunitatea de a o face acum în această viață. Și poți din nou în această viață să te conectezi cu oamenii, să te bucuri de veselie, de muzică, de bunăvoia semenilor...

M: A prietenilor...

DR. G: A prietenilor. Ai ocazia să ieși din acea izolare a vieții anterioare, să te conectezi, să iubești, în primul rând să te iubești pe tine necondiționat pentru a putea oferi iubire și altora, sau chiar unei persoane care ar fi foarte potrivită pentru tine. Te poți deschide chiar ideii de a atrage pe cineva potrivit pentru tine în viața ta pe care să-l iubești fără condiții, să-l aștepți fără condiții. Să lași universul sau eul tău superior să-ți aducă cea mai potrivită persoană pentru tine.

M: Îmi iau rămas bun acum de la el. Știu că e împăcat, l-am privit în ochi și ne-am înțeles. Am văzut două steluțe - eu și el - și ne-am ținut de mână. Știe că ne-am iertat, știe că ne iubim și îi spun să fie fericit pe deplin că merită și îi spun că așa o să fiu și eu. Se amestecă în ceață, se pierde, dar eu sunt bucuroasă... știe el de ce. Știe că-l iubesc. A plecat.

DR. G: Iar acum adu recunoștință pentru toate aceste experiențe minunate pe care le-ai trăit în această regresie. Mulțumire către ghizii tăi spirituali și Sursa de iubire, către îngeri și arhangheli. Am să număr de la 1 la 5 și când voi ajunge la 5 te vei întoarce complet, aducând toate acele informații cu tine și iubirea și liniștea pe care le-ai simțit în paradis, fiind determinată să-ți trăiești viața cu bucurie și fericire și lăsând iubirea necondiționată să fie energia cu care te implici și pe care o perpetuezi zi de zi și lăsându-te deschisă spre a întâlni o persoană potrivită, spre a atrage iubirea în viața ta, iubire adevărată. Voi număra de la 1 la 5, când voi ajunge la 5, te vei întoarce din nou în corp, simțindu-te relaxată, liniștită, încărcată cu energie și pozitivitate. 1... întoarce-te acum la starea conștientă. 2... începi să te conectezi cu toate senzațiile fizice, cu toate zgomotele, cu toate senzațiile din corp. 3... întoarce-te acum. 4... poți să începi să-ți deschizi ochii și să te miști. 5... ia-ți timpul necesar... ia-ți timpul necesar. Te-ai descurcat din nou foarte bine, foarte frumos.

M: Vai de capul meu...

DR. G: Ți-a plăcut?

M: Vai de capul meu! Deci am umblat în niște locuri - nu îmi vine să cred.

DR. G: Te cred, mă bucur. Extraordinar. Mă bucur că ai abilitățile acestea de percepție. Foarte frumos.

M: Doamne dar acolo în paradis a fost... cum să zic, era alb, era ca o ceață albă.

DR. G: Da, luminoasă bănuiesc.

M: Da erau niște... să zic așa... (Cienta a gesticulat descriind o arcada)

DR. G: Arcade.

M: Arcade, că nu-mi venea cuvântul în minte, de flori prin care treceam și era așa liniște și pace și o stare de încântare și așa multă bucurie... nu știu să descriu starea aia, nu pot să descriu, a fost foarte frumos. Și-n drumul pe care te duci e așa, ca și când te duci printr-o... ceva, și așa se dă din jurul tău, se dă la o parte lumina când te duci.

DR. G: Parcă îți crezi drum printre lumină.

M: Exact, exact. E ca și când se face cale pe măsură ce înaintezi, la fiecare pas.

DR. G: Ce frumos, splendid.

M: Da a fost foarte frumos și eu cu Napoleon oricum am avut întotdeauna o relație foarte...

DR. G: Serios?

M: Da, eu am citit foarte mult... deci la mine așa a început: am avut niște vecini unde am stat, acolo-n apartamentul părinților mei, care la viața lor au fost foarte bogați, au fost profesori. Și tot timpul îmi plăcea să mă duc acolo din două motive: 1, aveau niște cărți super faine și 2, aveau un tablou pictat pe sticlă, dacă-mi amintesc bine, cu Napoleon. Deci mă atrăgea tabloul ăla.. De câte ori mergeam acolo, acolo la tablou mă duceam și la bibliotecă.

DR. G: Interesant, cu Napoleon. De ce oare aveau ei în primul rând un tablou cu Napoleon?

M: Nu știu.

DR. G: Erau români de fel sau nu?

M: Români, da, erau din zona Alba Iulia. Și după aceea am început să citesc că am găsit la noi - că tata era un om foarte citit - erau două volume așa de groase despre viața lui Napoleon. La vremea aceea știam cartea pe ani, pe tot, absolut tot, tot, tot. Pe mine m-a fascinat omul asta, dintotdeauna m-a fascinat. Deși nu pot să zic că a fost un exemplu bun, o chestie de urmat, dar mă rog... ăsta era idealul lui, ăsta era țelul lui până la urmă, era viziunea lui de viață. Pe mine m-a fascinat omul ăsta întotdeauna. Și când auzeam chestia aia că făcea mai multe lucruri odată încercam să-l imit cu chestia asta, știi, încercam să văd câte lucruri pot face: să scriu, să vorbesc la telefon, tot felul de chestii din astea... deci pentru mine a fost foarte... cum să zic, nu neapărat că m-a marcat dar a însemnat ceva pentru mine.

DR. G: Ai rezonat foarte tare și poate este un motiv pentru care ai rezonat foarte tare cu el. Interesant.

M: Da, nu știu, probabil că am fost eu la un moment dat și așa m-am văzut de pe vremea... deci inițial eram doar un simplu tânăr care încă nu avea nicio perspectivă, încercam să-mi construiesc o perspectivă, dar e interesant că n-am văzut foarte multe despre viața lui, despre peripețiile lui. Foarte mult am văzut și m-am regăsit mai mult când m-am văzut în ultima parte a vieții lui, când el rămâne singur și părăsit de toți prietenii, de toți subalternii, de toți aceia care în viața lui au fost lângă el la un moment dat și m-am văzut foarte împăcată, deci am înțeles foarte multe lucruri atunci.

DR. G: Ai înțeles foarte multe și despre tine, de ce ai avut acele tendințe în viața ta.

M: Da, de dominare.

DR. G: Da, de dominare și singurătatea asta este alt răspuns, că te întrebai. Cumva ai continuat acea singurătate, vezi.

M: Da. Mai ales în ultimul timp mă surprindeam, dar chiar îmi doream să fiu singură, deci făceam tot posibilul să nu mă duc, să nu mă caute, să nu mă cheme și, dacă mă chemau, căutam motive să nu mă duc numai ca să rămân singură, să stau eu în singurătatea aia a mea, eu cu mine. Sigur că de multe ori ziceam "da e ok să fii de multe ori singur, să poți vorbi cu tine, să te poți găsi pe tine" sau așa, dar nu e bine la infinit să faci chestia asta, știi, adică... există o limită, e un prag.

DR. G: Da, trebuie să existe un echilibru.

M: Da, un echilibru. Dar știi ce e foarte interesant? În momentul în care am început - bine, nu la începutul relaxării - pe măsură ce începeam să mă relaxez tot timpul îl vedeam pe Iisus la picioarele mele. Deci tot timpul mi-a apărut și înainte de a intra în lumină și de a fi... era aici, îmbrăcat în alb și stătea aici și parcă primeam o lumină. Asta a fost foarte interesant, deci de la începutul începutului a fost aici. Foarte, foarte frumos a fost.

DR. G: Da, fiecare suflet, dacă este conectat cu cineva, atunci vine acel cineva cu care este conectat: ba ghizii, ba Iisus, ba divinitatea în sine.

M: Și în momentul în care m-am întâlnit cu el la capătul drumului, am simțit o eliberare imensă de tot ce mă... nu știi cum să zic, am simțit că s-a dus, nu mai exista decât sentimentul ăla de împlinire, de bucurie, de satisfacție, de iertare până la urmă... de acceptare, nu știi să-ți spun, de de toate, deci într-adevăr a fost...

DR. G: Mă bucur foarte tare că ai avut această ședință. Și în prima ce-ai văzut, imi reimprospatezi memoria te rog?

M: În prima am fost un țăran, un țăran care a fost alungat. Am lăsat în urmă o iubire, o fată fie că am fost... nu știu, probabil am fost obligat să las chestia aia, după care am vânturat prin lume. Asta mi-a fost mie foarte neclar la un moment dat, că după aceea, reamintindu-mi, cred că au fost totuși 2 vieți. Cred, pentru că atunci când am fost alungat eram mai în vârstă, după care m-am văzut, când ai spus "mergi la următorul moment din viața ta", eu m-am văzut mai tânăr și mergeam fără rost în lume.

DR. G: Da, sau este o viață trăită în altă realitate unde timpul este invers, sunt regresii în care se vede invers totul, deci poate se desfășoară în altă realitate unde timpul are altă semnificație.

M: După care am ajuns, am găsit cărarea, mi s-a arătat cărarea pe care m-am dus și am ajuns acasă, unde mă aștepta mama. Nu am vorbit, doar atât îmi amintesc că eram în curte și mă uitam la soare și râdeam și mă învârteam și dansam și era o senzație așa... de bucurie și plăcută, de regăsire. M-am regăsit pe mine până la urmă, că asta căutam, eu mă căutam pe mine de fapt. Da, dar acesta regresie a fost cu totul ceva special, ceva deosebit.

DR. G: Te-ai încărcat cu sentimente extraordinare când ai intrat acolo în universul de Acasă,, în lumină, toate transformările emoționale...

M: Da. n-am văzut ca și data trecută. Data trecută am văzut energia foarte clar, am văzut energia că am intrat în ea și - nu știu dacă am zis atunci sau mi-am amintit ulterior - în momentul în care am intrat, la un moment dat, în energie am simțit că din mine se desprindeau bucăți de lumină, deci ca și când intri într-un vârtej care te împrăștie în lumină și din energia respectivă tot vedeam că ies niște chestii, ca niște ramuri erau, care ieșeau din energia respectivă. Nu pot să-mi dau seama ce erau, doar că acum nu am ajuns acolo, am ajuns altundeva. Am fost un nor care plutea, am ajuns - am zis așa - pe o apă care mergea și... Uite, acum că am văzut chestiile astea, mi-am amintit de un vis de-al meu în care am fost într-o altă lume: nu știu unde eram, nu eram aici și știam că vine sfârșitul pământului, dar cerul era de un albastru safir așa, safir cu turcoaz. Știam că dacă se va sparge bolta aia atunci va fi sfârșitul pământului. Și exact bolta aia și culoarea aia și

cerul ăla le-am văzut acum, dar acum parcă eram într-o apă și deasupra era chestia asta. N-am avut nicio teamă, atunci mi-era teamă, atunci fugeam în vis.

DR. G: Atunci era altă realitate.

M: Era altă realitate, mi-era frică.

DR. G: Era altă realitate, aceasta e realitatea ultimă, e fără energia fricii (fara vibratii joase).

M: Fără frică, eram liniștită, nu aveam nicio treabă, era foarte frumos, era ceva "wow", știi? Ceva ce admiram.

DR. G: Atunci știi că ești în realitatea aceasta de Acasă, când nu există frică, nu există sentimente negative.

M: Și acum la sfârșit a fost atât de profund, deci ne-am privit atât de profund și am simțit o iubire atât de curată și pe care ne-o transmitem - adică cel puțin eu i-o transmitem lui - și el era foarte bucuros și ne țineam de mână și parcă am văzut așa două steluțe care eram eu și el. Foarte frumos a fost.

DR. G: Mă bucur foarte mult pentru tine, de progresul tău de la ultima ședință până acum. Vezi, când ai înțeles ce se întâmplă și ai început să aplici totul legat de acea anxietate - ai văzut, ca atunci când ai început să-ți controlezi gândurile, să le selectezi și să iei hățurile acelor gânduri în mâinile tale - s-a schimbat totul.

M: Da, să știi. Și să știi că și seara când făceam meditațiile, adică ascultam, de multe ori veneau gânduri și acum, după cum ai zis și tu, vin, dar parcă nu vin în gândul meu, parcă trec, sunt pe fundal, știi... și s-au și dus, deci nu mai există. Se duc.

DR. G: Foarte frumos, da, nu te mai influențează așa puternic.

M: Deci în duminica respectivă eu am crezut că...

DR. G: În duminica aceea a fost bătălia cea mare probabil.

M: Deci a fost o bătălie... te rog frumos să mă crezi, deci eu nu-mi amintesc să fi fost într-o luptă dintr-asta.

DR. G: Asta a fost după prima ședință la câteva zile sau când?

M: După ședință. Deci eu am fost vineri la ședință și asta s-a întâmplat duminică.

DR. G: Deci atunci a fost punctul culminant al..

M: Da, punctul culminant, mai ales că duminică am fost acasă, deci n-am fost ieșită nicăieri, n-am avut tangențe cu oameni ca să pot să relaționez sau să-mi piară gândurile astea. Am fost numai eu cu mine și ce era foarte interesant e că veneau gândurile și după o vreme le conștientizam. Și începeam și ziceam "vreau să gândesc pozitiv, vreau să fiu pozitivă, aleg să fiu pozitivă și las gândurile astea să plece de la mine", știi? Era liniște.

DR. G: Da.

M: Și iarăși veneau. Deci toată duminica am fost ruptă, m-am luptat cu ele, știi cum a fost? Deci am fost terminată. Seara abia așteptam să mă culc pentru că eram super obosită, deși nu făcusem nimic efectiv, nu am făcut nimic. De dimineață, ca să-mi iau gândurile astea, mi-am impus chef de gătit, de nu știu ce, m-am apucat, am făcut tot felul de supe, felul doi, voiam să fac de toate, și prăjituri și de toate - îmi veneau în minte să fac. Și atunci a fost o perioadă de liniște cât am gătit și m-am preocupat, am dat energie acolo. M-au chinuit și m-au terorizat, dar în schimb luni când m-am dus la serviciu am simțit și față de colega mea de care ți-am zis că avea așa... și într-adevăr să știi că ea cred că este cu energia negativă și cred că cercul din care face parte - pentru că uite, ce interesant! S-a întâmplat și astăzi, am analizat lucrurile chiar astăzi, am analizat cercul de prieteni din care ea face parte. Mulți au murit tineri. Și verișorul meu făcea parte din grupul lor de prieteni, că verișorul meu a adus-o în cerc și țin minte că povestea verișorul meu că un prieten din grupul lor a murit că a intrat sub un tir, după aceea a murit verișorul meu, după aceea a murit

un prieten de-al lor anul acesta, a murit la 30 și un pic de ani și s-a sinucis zilele trecute o prietenă de-a lor, la care astăzi a fost înmormântarea, deci a patra din grup.

DR. G: Dar câți sunt în grup?

M: Sunt mulți. Există un grup mai compact în care sunt cei care sunt mai apropiați și care se întâlnesc mai des și există grupul mare. Știu că și verișorul meu tot povestea de cutare și de cutare care mai vin și nu mai vin, deci la anumite evenimente sunt care vin și sunt care nu vin, deci nu pot să-mi dau seama cât e de mare grupul. Însă este un grup de prieteni care fie au fost colegi de clasă, fie au fost colegi de facultate, fie au fost prieteni din copilărie, prieteni de cartier și așa mai departe și asta este grupul mare; și din grupul ăsta mare au murit câțiva apropiați - majoritatea apropiați...

DR. G: Mi s-a părut foarte frumoasă ședința asta.

M: Și mie.

SEDINTA 3 (17 august 2016)

Mihaela (MM) descrie experiențele sale de la workshopul de regresie în vieți anterioare din 30 iulie 2016, de la Tg Mures.

DR. G: Suntem în data de 17 august 2016. A câta ședință este aceasta, Mihaela?

M: A 3-a. Mă rog, cu workshop-ul ar fi a 4-a.

DR. G: Povesteste-mi te rog ce-ai experimentat la workshop.

M: La workshop așa de bine m-am relaxat și... eram total în lumea respectivă, până a început să sune alarme cuiva. Deci chestia aceea pe mine m-a dat puțin peste cap, de aceea... cum să zic, nu pot să fiu foarte sigură dacă prima regresie a fost în închipuirea mea sau chiar a fost reală. Aici am un pic de îndoieli, dacă la restul n-am avut îndoieli... nu știu ce să cred... Prima dată m-am văzut din spate. Eram brunetă, aveam un păr lung, lung, lung, negru, negru ca tăciunile și eram îmbrăcată într-o chestie albă, după care mi-am văzut picioarele. Deci eram în sandale totuși, deci îmi vedeam picioarele, dar eram în sandale. După care, în momentul următor, m-am întors cu fața și eram bărbat, dar eram un bărbat pe care eu l-am văzut într-un film. Eram coreean cum ar fi, ca să zic așa. Am văzut că am tot avansat treptat și am ajuns pe poziția de regalitate, deci conducătorul acelei țări. Și de aceea spun că am așa un picuț îndoieli că... nu știu, chiar a fost sau mi-am imaginat eu treaba asta pentru că-mi doresc foarte tare chestia asta? Nu știu ce să zic, a fost o treabă foarte, foarte ciudată. După aceea nu mai știu, am murit... nu-mi amintesc acum exact. A doua regresie a fost în schimb interesantă, a fost așa, nu știu... deci în prima parte am văzut că eram o tânără pe vremea cu menuetul, cu genul acela de dansuri. Eram îmbrăcătă în rochițele alea de epocă. M-am dus la o serată de-asta sau... nu știu cum s-o numesc, și se dansa acolo. Eu eram cu... cred că era soțul meu, dar era mult mai în vârstă decât mine. Și nu puteam să mă manifest în niciun fel pentru că el era mereu în umbra mea, ca și când m-ar fi ținut să nu cumva să mă duc să dansez sau să nu cumva să... Și eram destul de nefericită pe chestia asta, că nu mă puteam elibera de el ca să pot eu să mă simt liberă, să mă simt așa cum ar trebui să se simtă orice tânără de 18 – 20 de ani, cam acolo aveam. După aceea am văzut că m-am pus pe o comodă pe care stăteam și a venit cineva lângă mine, nu știu cine era, am povestit un picuț cu el, după care am trecut la cealaltă etapă a vieții pe care acum nu mi-o amintesc în momentul asta. În schimb, foarte interesantă a fost ultima parte, sau aia o fi fost... nu, a 2-a a fost... da, când eram în... da, așa este. N-am mai văzut nimic din viața asta, cred că am trecut la altă viață pentru că în a 2-a a fost o chestie foarte interesantă: m-am văzut îmbrăcătă în verde, eram călare pe un cal și

am intrat într-o pădure unde erau niște brazi foarte, foarte înalți. N-am făcut nimic decât am stat acolo și ascultam pădurea. Am auzit foarte clar ciripitul pasărilor, izvorul cum curgea lângă mine și atât de clar le-am auzit ca și când...

DR. G: Știi unde ai fost tu acolo?

M: Nu.

DR. G: Ai fost la râul vieții.

M: La râul vieții?

DR. G: Da. Și eu am experimentat aceleași lucru.

M: Mi se face pielea de găina...

DR. G: Ai fost la râul vieții acolo.

M: Deci m-am contopit cu natura. De fapt, acesta era și scopul. Era o senzație efectiv de... cum să zic, de parcă eu eram natura, m-am contopit cu natura, pentru că efectiv eu nu am făcut nimic decât să stau acolo și să ascult.

DR. G: Și senzațiile erau plăcute?

M: Da... Da, foarte frumos a fost. Și ciripitul pasărilor și cum se auzea apa când curgea, deci... a fost ceva foarte frumos, iar în ultima parte cred că eram tot acel bărbat pentru că m-am văzut într-o casă – cabană, mai curând decât casă – stăteam pe un fotoliu genul ăla cu picioarele pe un taburet, eram cu niște cizme în picioare și pur și simplu stăteam acolo și parcă am adormit dar de fapt am murit, n-am adormit, știi? Și după aceea nu-mi amintesc, nu pot să zic ca m-am ridicat foarte... nu știu, m-am ridicat la o oarecare.... Dar nu, eram și foarte obosită și n-am putut mai departe să mă duc. Deci acolo s-a oprit, dar senzația aia de stat în pădure... deci cum să-ți zic, atât de clar am auzit toate zgomotele că aveam impresia că lângă mine curge chiar...

DR. G: Da, știu, eu înțeleg asta pentru că și eu am trăit experiența asta.

M: A fost foarte ciudat.

DR. G: Ciudat adică bine sau... ?

M: Adică frumos. „Interesant”, ăsta-i cuvântul, nu ciudat. Interesant a fost, într-adevăr, și o senzație de împlinire, plăcută, ca și când – cum să-ți zic – m-am... întregit, asta-i cuvântul. M-am întregit, asta a fost senzația.

DR. G: Splendid.

M: Foarte, foarte interesant a fost.

DR. G: Mă bucur.

M: Da... și asta am vrut să-ți spun cu Napoleon, că m-am dus acasă – nu atunci, în seara respectivă, că eram atunci prea bulversată ca să mă mai uit – am intrat pe Google și m-am uitat puțin la pozele lui, eram curioasă să vad poza lui din tinerețe pentru că eu, în prima fază în care m-am văzut, m-am văzut în tinerețe, eram încă tânăr. Si semăna cu personajul pe care eu l-am văzut în meditația... mă rog, în...

DR. G: Regresie.

M: În regresia respectivă. Și după aceea am zis „hai să mă uit la film”, pentru că eram curioasă să vad. Și filmul, ți-am zis, a început exact așa cum am văzut eu, prima parte în care eu... deci în regresie am văzut că eram într-un salon unde eram – și anul am zis „1800” și chiar m-am uitat și acolo este și perioada lui de... așa... Când m-ai întrebat din ce țară sunt am avut un pic dubii și am zis – între Franța și Anglia am avut dubii – și am zis Anglia și eram într-un salon cu mai multe doamne unde râdeam, ne prosteam, nu știu ce... E, și când m-am uitat la film – bine, filmul începe oarecum cu sfârșitul, dar când începe el să povestească despre viața lui – exact așa începe el: un salon în care sunt vreo 5 sau 6 doamne care hăhăie și beau ciocolată caldă și apare el. Deci exact exact cum am văzut în regresie așa a fost și filmul.



DR. G: Da.

M: Da, deci sunt așa... în sinea mea sunt aproape convinsă 99% că de fapt... nu pot să cred că e chiar o prostie și după aceea m-am gândit înapoi: eu acum câțiva ani, când am fost în Franța, nu știu dacă a fost întâmplător sau nu, în prima zi când am mers la Paris nu știu s-a întâmplat sau cum nu s-a întâmplat de fără să vreau am ajuns la Domul Invalizilor, unde este înmormântat Napoleon. Și bineînțeles că am zis „A, dacă tot suntem atât de aproape, hai să mergem să vedem mormântul lui”. Am făcut o grămadă de poze, dar ceea ce mi s-a părut foarte, foarte, foarte interesant e că – pentru că acum m-am uitat, mi-am scos CD-ul cu pozele pentru că am fost curioasă să revăd pozele și și atunci am remarcat, dar am zis că... – în toate pozele în care sunt și am fotografiat mormântul lui apar sfere de energie. Dar foarte multe sfere de energie și m-am uitat în aceeași locație, în același Dom, la poze făcute cu alte chestii și morminte din același loc, care mai erau, și nu sunt acele sfere de energie... Eu acum le pun cap la cap și mă tot gândesc la asta.

DR. G: Interesant, da.

SEDINTA 3 de hipnoză regresivă (terapia de regresie în vieți anterioare și terapia de regresie în viața dintre vieți)

Dupa ghidarea în hipnoză la sursele problemelor cu care se confrunta clienta:

DR. G: În imaginația ta intră în lumină. Intră în lumină și du-te adânc în ea și lumina te curăță de toate blocajele, te încarcă cu energie pozitivă, cu vitalitate... Du-te tot mai adânc în lumină, tot mai adânc în ea, încercându-te cu energie pozitivă... Devii o sursă tot mai puternică de lumină, devii una cu lumina... Iar acum lasă-ți eul tău superior și ghizii tăi spirituali să-ți arate sursele problemelor cu care te confrunți în această viață... Du-te la momentul în care au început acele probleme... Iar acum, cu ochii minții, în imaginația ta, uită-te la picioarele tale. Cu ochii minții, uită-te la picioarele tale; s-ar putea să vezi, s-ar putea să simți sau chiar să realizezi ceea ce se întâmplă... Am să-ți pun întrebări și te rog să-mi spui primul lucru care îți vine în minte, ce observi, ce simți, ce realizezi. Iar acum descrie-mi te rog: ai spune că ai încălțări sau că ești desculță?

M: Am niște sandale, cu baretă maro, fără toc, fără nimic. Niște... nu știu cum să le zic, sandale.

DR. G: Și, dacă te uiți de jos în sus la corpul tău, ai spune că ai haine? Și dacă ai, cum arată?

M: Parcă așa avea o robă albă, lungă.

DR. G: Și, dacă te uiți la partea superioară a corpului, în zona capului, cam cum arăți? Ai păr?

M: Am barbă, păr.

DR. G: Da... Cam ce vârstă ai spune că ai?

M: Până în 30 de ani.

DR. G: Ai spune că ești singur sau sunt și alții acolo?

M: Sunt și alții, dar mai în depărtare undeva. E un câmp de grâu și cred că e culesul grâului sau... culegem, oricum. Eu nu mă văd să fac nimic, doar îi văd pe ceilalți că fac și îmi simt picioarele foarte fierbinți. Acum mă văd că alerg pe-o cărare. E o cărare, pe lângă un lan, pe care alerg. Parcă urc pe un deal, ceva mai înalt. E soare, văd soarele. Am ajuns acum pe un platou cu multe flori și trifoi și m-am așezat jos. Acum sunt singur.

DR. G: Cum te simți acolo?

M: Liniștit, îmi caut pacea și îmi doresc să fiu singur acolo ca să pot să reflectez, să pot să meditez. Nu vreau decât să fiu acolo singur... Acum încep să mă rog cu mâinile la piept în poziția

de genunchi, sau stau în genunchi. Deja e seară, se vede luna și eu sunt tot acolo... e frig și se aude vântul. Nu vreau să mă întorc acasă. Văd luminile din sat.

DR. G: Da...

M: Am simțit o teamă, o frică... acum mă întorc. Mă întorc acasă spre sat și încep să-mi regăsesc iarăși liniștea. Părul mi-e mai lung un pic, parcă până la umeri. Nu știu... nu par a fi un om bun... pentru că nu știu unde mi-e casa, nu-mi găsesc casa. Am ajuns în sat, dar nu știu încotro s-o iau, nu știu unde să mă duc. E pustiu peste tot în sat, numai niște lămpi văd sau lumină de la foc sau... aia se vede. Am ajuns într-o casă sărăcăcioasă, nu știu dacă e acasă, dar acolo am intrat. Sunt singur, tot timpul sunt singur și nu simt nevoia să fiu sau să vorbesc cu cineva, sau să mă întâlnesc, nu vreau decât să fiu singur. Acum sunt liniștit. Stau și mă uit și meditez, atât.

DR. G: De ce crezi că vrei doar să stai singur?

M: Nu vreau să fiu cu ceilalți oameni, poate că mi-e frică de ei, poate că mi-e rușine de ei, dar văd un soare răsărind și de data asta am pe cap o căciulă și ceva... nu știu cum îi zice, din aia de miel de se pune pe spate... și oi și plec cu ele. E frumos acolo unde mă duc eu; un deal cu lumină, multă lumină de dimineață. Cred că sunt dac. Acum sunt încălțat și de data asta încep să fiu fericit... sunt bucuros, mă simt bine acolo unde sunt și văd razele de soare cum vin spre mine. E frumos acolo. Am văzut mai încolo o pădure. M-am așezat jos pe iarbă, stau culcat pe spate și mă uit la soare. E așa liniște multă și e bine, mă simt bine acolo. Nu știu unde sunt oile că nu le văd, nici nu le aud, dar știu că sunt undeva.

DR. G: Sunt ale tale sau nu?

M: Nu știu... sunt, nu știu ale cui sunt. Am plecat cu ele. Nu văd nimic decât că stau acolo și mă simt bine acolo, parcă nici nu-mi vine să plec de acolo și încep să văd multă lumină albă, parcă vine din cer. Parcă mă dizolv...

DR. G: Hai să mergem la următorul eveniment important al acelei vieți. Voi număra de la 1 la 3, când voi ajunge la 3 vei fi complet prezentă acolo, conectată cu ceea ce se întâmplă. 1... du-te la următorul eveniment important al acelei vieți. 2... ești la jumătatea drumului și 3... ești acolo, complet conectată, prezentă complet. Conectează-te la nivel de sentiment cu acea viață, cu acel aspect al tău din acea viață și din nou uită-te la picioarele tale.

M: Am pantofi negri. Sunt îmbrăcată în negru, dar parcă aș fi un preot sau... nu preot, reverend, ceva legat de biserică, de credință oricum. Și vine lume și se apleacă în fața mea și mă prinde de mână. Și îmi mulțumesc pentru ceva și îmi zâmbesc, și eu le zâmbesc lor și le mulțumesc că au venit. A fost ceva eveniment și acum s-a terminat și lumea pleacă spre case, dar mă simt împlinit, știu că mi-am atins scopul... oamenii ăia au venit pentru ceva și eu le-am dat acel ceva lor. Le-am dat cred că bucuria credinței și mă simt așa de bine și de împlinită pentru că, de fapt, de asta sunt acolo. Să le aduc mângâiere și bucurie, să-i învăț să fie fericiți și binecuvântați, să-i învăț credință. Am obosit.

DR. G: Cam ce vârstă ai spune că ai?

M: Peste 50. Vreau să mă întorc acasă, să mă odihnesc... să mă așez. Îmi mulțumesc acum Domnului că mi-a dat putere să îndrum. Sunt liniștit și împăcat și vreau să dorm. Simt că vine clipa.

DR. G: Descrie-mi te rog pas cu pas ce simți, ce realizezi pe măsură ce lucrurile se desfășoară.

M: Simt că o să mă desprind de lumea asta, dar nu îmi e frică, sunt chiar liniștit și împăcat că știu că voi merge sus. Simt așa o bucurie mare și simt cum mă înalț în lumină. Plutesc. Nu am nicio formă, cel puțin nu mă văd, dar e așa ca un abur, ca un nor...

DR. G: Cum te simți ca acel abur, ca acel nor?

M: Infinită. Lumină galbenă.

DR. G: Și unde este această lumină?

M: Peste tot.

DR. G: Și cum o percepi?

M: Caldă, parcă trece prin mine. Câteodată mai puternică, câteodată mai puțin puternică. Încep să am o viteză mai mare, mă duc mai sus cu rapiditate. Ceva mă trage, mă absoarbe.

DR. G: Și cum se simte acea senzație?

M: Un pic de teamă.

DR. G: Și ce se întâmplă acum?

M: Acum e liniște. Nu pot să văd foarte bine dar e liniște. Simt așa o densitate mare... E ceva cu densitate și se face verde deschis și eu plutesc pe-acolo. Cred că am ajuns Acasă. Văd ceva frumos, frumos, luminos. Are crengi care se mișcă, se mlădiează; ca niște degete de la mână sunt. E foarte frumos și acum parcă mă contopesc; parcă m-a luat în brațe. Și văd tot felul de culori: portocaliu, albastru deschis, galben, roșu... e un curcubeu de lumini.

DR. G: Și cum te simți?

M: Bine, ca acasă, ca și când m-ar îmbrățișa cineva când ajung acasă și se bucură. Nu mai vreau să plec, vreau să rămân acolo.

DR. G: Rămâi acum acolo și, dacă te gândești la această viață pe care ai văzut-o ca acel preot sau reverend, de ce crezi că ți-a fost arătată acea viață?

M: Mă gândesc, ca să-mi întăresc credința. Poate că nu am destulă credință în viața asta și poate că trebuie să-mi dea un semn ca să-mi întărească credința și încrederea față de Dumnezeu. E foarte multă lumină acum, aici unde sunt. O lumină albă strălucitoare. E foarte interesant că... nu pot să descriu. Totul strălucește.

DR. G: Vezi vreo similaritate între personalitatea ta din viața aceasta și personalitatea din viața aceea ca și preot sau reverend?

M: Poate dorința mea și visul meu; întotdeauna am visat și mi-am dorit să-i pot ajuta pe alții, pe cei din jur. Simt iarăși așa o lumină puternică și compactă, simt densitatea aia de lumină așa de frumoasă, e atât de puternică, E din ce în ce mai tare și mă simt așa de iubită... e așa de frumos, e liniște și eu plutesc acolo. Setea asta de a-i ajuta pe ceilalți. De a-i face să se simtă bine, fericiți, de a se înțelege pe ei, să-i fac să se înțeleagă pe ei, să înțeleagă că viața asta chiar merită trăită. Încă sunt în lumină.

DR. G: Foarte bine. Ce alte lecții poți extrage din acea viață?

M: Că iubirea este cea mai importantă, pentru că am făcut tot ce am făcut din iubire. I-am dus cuvântul Lui mai departe și iubirea Lui, de fapt, am transmis-o, nu a mea. Știu că prin mine a trecut iubirea lui și am dat-o mai departe și știu că, așa cum El ne iubește, așa trebuie să iubim și noi. Sunt niște culori așa de frumoase! Le văd în coroaniță, coroană.

DR. G: La ce coroană te referi?

M: Nu pot să spun, nu știu. Pur și simplu e senzația că lumina are formă de coroană... parcă dantelată pe margini... sunt ca niște bucle, ca niște neoane. Unde sunt, văd o lumină concentrată, ca o rază și mă apropii de ea. E caldă, verde-gălbui la culoare. Simt că îmi cuprinde tot corpul! Parcă mă încercuiește, e ca o văpaie plăcută.

DR. G: Și ce efect are asupra ta?

M: Mă liniștește, dar parcă mă văd pe mine în lumina aia plutind, dar mă văd fizic de data asta... Acum văd doar lumini, sunt ca niște neoane, mai multe lumini de neoane sunt sub mine și parcă se tot aprind. O lumină vătuită. Parcă am ajuns la infinit.

DR. G: Și ce senzație ai?

M: De plutire, de ușor... fără consistență. E liniștitoare, parcă îmi vine să dorm acolo. Încerc să văd; ca niște baloane sunt acum, ca niște baloane de spumă care plutesc în jurul meu. E liniște acolo, e lumină acolo. Stau bine, acolo e Acasă, acolo simt că sunt eu.

DR. G: Cum arată acea "Acasă"?

M: N-are pereți. Nu văd casa, dar mă văd pe mine ca Acasă acolo. E locul unde eu mă simt acasă, unde simt că sunt eu. Unde eu sunt eu. E o liniște... doar plutesc. Atât.

DR. G: Dacă te gândești la prima viață pe care ai accesat-o, aceea de bărbat în robă albă lungă, în lanul de grâu, de ce crezi că ți-a fost arătată acea viață?

M: Ca să-i observ pe alții, nu știu, că asta făceam, stăteam și mă uitam la ceilalți. După aceea am plecat, am plecat să fiu numai eu. Poate că trebuie să mă caut pe mine, poate că trebuie să mă găsesc pe mine, poate că trebuie să fiu mai mult cu mine, să fiu mai mult eu, pentru că tot timpul mi-am dorit să fiu singură și să pot să mă gândesc, să pot să fiu numai cu mine.

DR. G: Ce altă similaritate observi cu viața ta actuală?

M: Că nu îmi fac niciodată timp pentru mine; suficient timp pentru mine. Poate că ar trebui să învăț să mă iubesc mai mult, să mă apreciez mai mult, să mă încred în mine mai mult. Poate că am nevoie de un pic de liniște numai pentru mine ca să pot să conștientizez lucrurile astea. Să înțeleg că nu am nevoie de nimeni ca să fiu eu, nu trebuie să-mi spună nimeni nici că sunt bună, nici că sunt așa... eu trebuie să știu treaba asta.

DR. G: Mai extragi vreo dată lecție?

M: Puterea de a merge înainte și încrederea, pentru că încrederea în tine îți dă putere până la urmă.

DR. G: Foarte frumos. Percepe ce este în jurul tău; ce observi?

M: Parcă m-am așezat eu în mine... nu pot să explic, dar asta e senzația. Și e o senzație plăcută, de acceptare față de mine, de a mă accepta pe mine.

DR. G: Imaginează-ți că vezi cele două aspecte ale tale din acele vieți trecute pe care tocmai le-ai accesat în fața ta acum; acel preot sau reverend și acel bărbat în robă albă lungă și trimite-le iertarea ta și recunoștința pentru acele vieți și iubirea ta necondiționată. Extrage lecțiile din acele vieți care ți-au fost prezentate, realizând că tu ești ei, că ei sunt aspecte ale tale, că ai în tine toată tăria lor, toată liniștea lor, toată abilitatea de a ajuta alți oameni, toată tăria de a fi tu însuși și să trăiești prin tine, nu neapărat prin alți oameni. Alege să aplici aceste lecții în viața ta actuală. Trimite-le iertare, recunoștință, iubire necondiționată și lumină până când le vezi și îți imaginezi corpurile lor pline, scăldate de iubirea ta și de lumină. Și îmbrățișează acele aspecte ale tale rând pe rând, devino una cu preotul, apoi devino una cu bărbatul în robă albă. Ești una cu ei, ești aceeași ființă. Alege să vezi acele vieți ca oportunități de a învăța lecții, de a evolua, de a deveni un maestru al iubirii necondiționate. Acceptă acele vieți cum au fost, inundă-le cu lumina ta și lasă-le să se dizolve pe fundal. Ce observi acum, unde te afli?

M: Îmi iau rămas bun de la ei și îmi fac cu mâna și preotul mi-a strâns mâinile. E plin de lumină. Acum pleacă, dar rămâne o lumină puternică în urma lor. Gata, au plecat. E numai lumină.

DR. G: Cum te simți acum?

M: Împăcată...

DR. G: Cheamă-ți acum în mintea ta ghizii tăi spirituali și spune-mi când și cum îi percepi.

M: Nu văd decât o singură persoană, e ca o pictură din biserică, așa o percep, cu aur în jurul capului. Nu îl văd fizic, e ca și cum ar fi pictat, e ca o pictură, nu văd ceva palpabil, dar imaginea asta mi-a apărut când am chemat.

DR. G: Și acum?

M: Văd pe cineva care stă cu spatele la mine, îmbrăcat în alb. Nu reușesc să văd mai mult.

DR. G: Ai vreo întrebare pentru ghidul tău spiritual? Dacă ai vreo întrebare, pune-i întrebarea, după care liniștește-ți mintea să poți percepe răspunsul. Îl poți percepe în multe moduri.

M: Nu pot să-l întreb nimic.

DR. G: E bine și așa. Roagă-l atunci pe ghidul tău spiritual să te ducă la râul vieții, sau la arborele vieții, unde dorești tu, sau unde dorește el și descrie-mi ce percepi, te rog.

M: ...Ploaie de stele, de lumini care curg... parcă am văzut cum curge, parcă din când în când se ridică câte-o lumină de-acolo înspre mine. Eu sunt deasupra lor, sunt cu ghidul meu, mă ține de mână. Nu văd foarte multă lumină, e ca o cale lactee pe care noi... suntem deasupra ei și-o vedem, e ca o bandă care... nu știu, ca o bandă de lumină care se învârte. Asta văd, altceva nu.

DR. G: Și cum te simți?

M: Bucuroasă, ca un copil. Parcă m-am dus acolo să mă joc, e o bucurie. Îl văd mult mai bine acum, e puțin chel ghidul meu. (Clienta râde.) Nu zice nimic, dar e simpatic, mă face să râd chiar dacă nu zice nimic. Are chef de glume. E o senzație grozavă de bucurie... de bucurie, asta e cuvântul. Îmi spune să mai vin pe la el. Acum parcă ne ținem de mâini și el se îndepărtează.

DR. G: Mulțumește-i mult pentru experiențele frumoase și pentru faptul că te ghidează și este cu tine.

M: Acum, când îi mulțumesc, văd lumina verde.

DR. G: Iar acum, pentru că este timpul să te întorci, voi număra de la 1 la 5 și când voi ajunge la 5 te vei întoarce complet la starea conștientă, aducând toate acele sentimente minunate și informații cu tine. 1... întoarce-te către corp, întoarce-ți conștientizarea și atenția îndreaptă-ți-o către corpul fizic. 2... revino acum. 3... ia-ți timpul necesar. 4... poți să începi să-ți deschizi ochii și 5... întoarce-te complet, simțindu-te relaxată. Poți să începi să te miști. Te-ai descurcat foarte bine din nou.

M: Cred că îmi curg lacrimile, nu știu, mi-am dat seama cum mă simt... Deci atât mi-erau de fierbinți tălpile, asta a fost o senzație foarte ciudată, cel puțin în prima parte a regresiei. Deci efectiv îmi mișcam picioarele și îmi simțeam sandalele în picioare, chiar am simțit că am sandale în picioare.

DR. G: Iar tu ești desculță, ai fost desculță de-a lungul ședinței.

M: Da, deci am simțit că am sandalele legate de picior, asta a fost foarte interesant. A fost destul de tristă prima parte, cred că eram în căutări, asta e concluzia la care am ajuns eu. Cred că nu știam cum să mă duc mai departe în viață și cred că de asta meditam și voiam să fiu singură, ca să îmi găsesc adevăratul drum în viață, pentru că mă gândesc că în ultima parte a vieții, ajungând reverend - pentru că avem o chestie așa pătrată/dreptunghiulară pe cap, de aceea m-am gândit eu că aș fi reverend, pentru că nu știu cine altcineva are chestie din aia, era o tichie și nu am văzut nici altceva decât că aveam o robă neagră, deci asta era un semn distinctiv după care m-am gândit eu că ar putea să fie reverend sau ceva de genul ăsta - era o senzație foarte plăcută de a ajuta restul lumii ca și când mi-am îndeplinit datoria, sarcina. Dar nu ca o sarcină luată, ci primită ca ceva ce eu am vrut să fac, un lucru pe care mi l-am dorit, pentru care m-am simțit bine, iar în final am simțit că am fost prea liniștită. Asta a fost o senzație foarte plăcută. Că mi-am terminat datoria și am plecat foarte liniștită și fără nicio teamă, fără nicio grijă, foarte, foarte împăcată am plecat de pe lumea asta.

Acum am stat mult mai mult în lumină decât în alte dăți - bine, n-am avut așa viziuni spectaculoase ca data trecută când m-am întâlnit cu Iisus și cu îngerii și când m-a îmbrățișat și am ajuns în Rai, ca să zic așa, când m-a dus un maestrul spiritual acolo sau cineva, o entitate m-a dus acolo - dar am avut o trăire de liniște și de pace și de împlinire mult mai profundă decât altădată. Sigur, fiecare experiență cred că are porția ei de iubire, porția ei de bucurie, porția ei de

împlinire și așa mai departe, dar acum a fost o treabă în care m-am simțit foarte împăcată, am simțit foarte multă pace. Pluteam acolo, eram acasă acolo, eram eu, acolo era sufletul meu, era ceva... nu știu, era foarte interesant. A fost o lumină care, ți-am zis... au fost mai multe lumini, au fost mai multe culori, s-au perindat. Nu știu cum se făcea că la un moment dat, cred - că de asta am asociat cu senzația de coroană - au început să aibă niște margini ca niște baloane, ca niște neoaie, care parcă erau luminate pe dinăuntru. Și erau în jurul meu.

DR. G: Ce crezi că erau acele lumini?

M: Nu pot să-mi dau seama, mă gândesc că poate erau alte suflete care erau acolo pentru că, la un moment dat, când m-am înălțat mai sus și ele erau sub mine, erau foarte multe și toate erau luminoase. Nu pot să zic că am văzut multe culori, dar am văzut că erau luminoase. Pe de o parte, trăirea de data trecută a fost ceva mult mai spectaculos.

DR. G: Pentru că, vibrațional, a fost o diferență mare între vibrația ta de atunci și ce ai trăit în sedința, ai experimentat o vibrație foarte mare, de aceea ai perceput atât de profund. De atunci deja ți-ai ridicat vibrația, deja ai fost în lumină și Acasă, te-ai adaptat vibrației și acum nu mai este așa mare diferență de perceput. De aceea n-are așa mare impact, un impact extraordinar.

M: Oricum trebuie să recunosc că a fost un impact extraordinar pentru mine data trecută și nu numai asta dar, față de alte dăți - de exemplu, când simțeam nevoia să zic tuturor - am simțit nevoia să zic numai unui cerc restrâns. Colegele mă tot întrebau, dar n-am vrut să spun și chiar și experiența aceea când m-am întâlnit cu Iisus... nu prea am simțit nevoia să spun multor oameni. Cred că și faptul că lumea nu prea crede în lucrurile acestea și din teama de a fi ridiculizată nu am spus multor oameni, știi?

DR. G: E de înțeles.

M: Data trecută a fost foarte intens și chiar și despărțirea de personaj a fost ceva... deci nu pot să-ți explic, a fost o putere între noi, între mine și el (Napoleon) a fost efectiv strălucire - asta e cuvântul care îmi vine în minte când mă gândesc; străluceam și eu și el. Ceea ce ne transmiteam unul altuia era ceva nu pot să spun, deci... nu am cuvinte să-ți spun, a fost ceva copleșitor, cel mai bun cuvânt care îmi vine în minte. Îmi dau lacrimile acum când mă gândesc. De data aceasta a fost mult mai liniștit, mult mai așezat, mult mai profund. Cred că e așa cum zici tu, mi-am ridicat vibrația pentru că mă simt de multe ori atât de împăcată și atât de liniștită cu mine încât îmi pun întrebarea "oare nu-s prea împăcată cu mine?". Nu știu, înțelegi ce zic?

DR. G: Da, sigur.

M: Mă întreb dacă nu sunt egoistă.

DR. G: Păi doar așa, împăcată cu tine, poți să fii în acea stare de unitate a conștiinței, în acea stare de integritate cu tine însăși și numai atunci poți să dai cu adevărat celorlalți și să fii o sursă pentru ei de stabilitate, iubire și așa mai departe. Egoismul este altceva, este o trăsătură negativă și cred că nu e înțeles foarte clar la ce se referă acest egoism. A te iubi pe tine însuși nu înseamnă egoism. A fi în rezonanță și în integritate cu tine însăși nu înseamnă egoism, ci înseamnă că atunci într-adevăr îi poți ajuta pe ceilalți oameni. Înseamnă exact opusul egoismului.

M: Da, dar nu știam cum să mă exprim pentru că aveam impresia că sunt numai eu cu mine, adică numai eu, liniștea mea, pacea mea. Puține lucruri reușesc să mă conturbe. Bine, nu sunt tot timpul în starea asta pentru că e imposibil să fii, să ai senzațiile asta tot timpul, mai ales pentru că pe timpul zilei la serviciu și așa mai departe, lucrând cu oameni, există provocări, există energie, există vibrații care ți se transmit și poate că nu sunt încă destul de bine pregătită pentru chestiile astea, dar mă simt foarte împăcată, foarte liniștită. Orice se întâmplă, nu mă mai supără. Nu mă mai agit, nu mai pot să mă supăr.

DR. G: Da, este foarte bine să ajungi la nivelul acela.

M: Și am observat o chestie: mai nou, când sunt persoane care vin să-și caute lămurirea la probleme, soluția problemelor ca să zic așa, și încep să vorbesc, vine așa din mine dintr-o dată și zic niște lucruri pe care eu când le aud zic "wow, ce chestie" și lumea chiar mă ascultă și îmi mulțumesc la sfârșit că i-am...

DR. G: Sfătuit?

M: Nu i-am sfătuit, eu le-am zis pur și simplu ce gândesc eu sau cum văd lucrurile, dar cred că modul în care le-am zis... sunt convinsă că de multe ori nu vine de la mine, ci de la sursa mea, ca să zic așa, și simt că îi ajută, mă simt ca și când aș obloji o rană - exact senzația asta o am. E ca și când spun exact ceea ce le face lor bine și mă bucur, e o senzație foarte plăcută să simți că ajuți pe cineva.

DR. G: Da, primim astfel și energie pozitivă, ne ridică și pe noi.

M: Da, să știi că de multe ori efectiv simțeam că trepidez, deci tremuram de bucurie, simțeam că-mi venea așa să sar ca și copiii... Deci îmi tremurau mâinile și sufletul în mine de bucurie de la câtă energie primeam înapoi.

DR. G: Mă bucur foarte tare că ai experimentat toate aceste lucruri.

M: Să știi că din punct de vedere emoțional, pe lângă faptul că nu mai am stările de teamă...

DR. G: Anxietate? Cum te simțai când ai venit prima oară?

M: Da, pot să zic că nu mai am senzațiile de teamă, de anxietate. Nu-mi amintesc să fi avut în ultimele săptămâni sau, chiar dacă am avut ușoare faze... de exemplu, nu reușesc deloc cu mama să mă conectez pe aceeași lungime de undă. Eu am avut mereu problemă cu ea de când am fost mică. Niciodată nu am simțit pe deplin iubire, întotdeauna am simțit, sinceră să fiu, răutate. Deci era răutăcioasă cu mine și parcă era tot timpul într-o concurență cu mine, care pe care. Și într-o vreme, îți dai seama că, și eu dădeam bobârnace, dar acum, în ultimul timp, am încercat să nu fac chestia asta. Dar totuși, când îmi răspunde, simt energia și negativitatea aia și nu mă pot abține.

DR. G: Prin practică.

M: Lucrez la chestia asta [...].

DR. G: Deci ea îți oferă o oportunitate extraordinară de a verifica cât de pozitivă ești, cât de mult iubești necondiționat și este ca o încercare, ca un examen cu ea.

M: Pe care duminică sincer nu l-am trecut, trebuie să recunosc! (Cienta a spus râzând.) Că a început să-mi spună niște lucruri și eu tot am tăcut până la un moment dat și am zis "uite, hai să nu discutăm că nu vreau să mă cert cu tine"; a fost baiul după, că de ce n-am vorbit. Am zis "decât să mă cert cu tine, mai bine nu spun nimic; stai jos liniștită, eu îmi fac treaba, curăț legume...". N-a fost bine, s-a legat și de chestia asta și de-aici a început. Și trimitea niște energii negative... și eu în loc să le parez sau să le dau deoparte, am mușcat momeala și i-am spus și eu până la urmă ce-am avut de spus și să vezi că s-a supărat. Și a zis "foarte bine, pleci, fă cum vrei tu", dar n-am mai avut ieșirile de altădată, știi... când mă certam, eu i le spuneam cu un ton foarte calm, dar consider că nu am trecut pe deplin de examenul ăsta.

DR. G: Sunt sigură că o să mai examene din acestea.

M: Bineînțeles că o să am, sunt convinsă că o să am. [...] Dar asta voiam să zic, că poate altădată aș fi fost altfel. Într-adevăr, ziua următoare am avut preț de câteva secunde o senzație de nemulțumire la stomac, dar după aceea a fost ok și încep să simt că și simptomele pe care le are corpul fizic încep să se rărească, adică nu mai am palpitațiile alea puternice care îți redau starea de anxietate, nu mai am transpirațiile alea puternice și bufeurile alea - deci mai există, dar nu atât de dese și nu atât de intense ca și înainte, știi...

DR. G: Deci, cu alte cuvinte, ești pe drumul cel bun și continuă să meditezi. Putem continua, dar meditează zi de zi, folosește înregistrările, du-te în lumină. Te felicit pentru progresul acesta, este

un progres grozav, de la anxietate - că-mi amintesc cum ai venit prima oară, energia îți era peste tot - acum este cu totul altceva. Se vede progresul și te felicit. Continuă tot așa.

M: Eu trebuie să îți mulțumesc!

DR. G: Deci e ok, să-ți documentăm cazul?

M: Da, eu întotdeauna am zis că îmi doresc din tot sufletul să pot ajuta necondiționat, indiferent cine vine.

Dr. G: Ulterior, în sedințele cu Mia în hipnoza, în starea de conectare cu Sursa/Energia Chi/Divinitatea, am avut ocazia de a întreba dacă viața accesată de Mihaela era într-adevăr viața lui Napoleon și dacă era viața trăită de sufletul ei.

- A fost, într-adevăr, viața lui Napoleon pe care ea a accesat-o, însă nu era viața trăită de ea. Motivul pentru care a accesat-o a fost ca ea a trait alături de el, de Napoleon și era într-adevăr foarte apropiată de el. A fost soția lui ca să spun așa, nu soție, ci o concubina, iar ea l-a văzut cu foarte mare venerație.

- A fost cu el de-a lungul mai multor ani, sau a fost pentru o perioadă scurtă?

- A fost cu el până când ea a murit.

- Ea a murit înaintea lui?

- Da. A murit foarte de tânără din cauza unei infecții.

Dr. G: După 10 luni de la aceste sedințe de hipnoterapie, Mihaela a declarat în acest interval de timp s-a simțit foarte bine, a trait cu adevărat tot și a simțit intens totul. A continuat o perioadă să asculte înregistrările audio seara la culcare, create de mine pentru ea, și apoi mai rar, de câte ori avea nevoie.

După ce i-am dezvăluit Mihaelei informațiile primite prin intermediul Miei, a spus:

M: Am rămas fără cuvinte. Impresionant. Nici nu m-as fi gândit. Era atât de puternică trairea! Sincer as vrea să mai experimentez acea viață încă o dată. A fost cea mai profundă experiență dintre toate.

— — — — —∞ — — — — —