

Theona Balan

# METODA VIZUALIZĂRII

Cum să trăiești o viață  
în echilibru și armonie

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2022



## Cuvânt-înainte

---

Dragă cititorule,

Fiecare carte deschisă este o căutare înăuntru. Nu înăuntru cărții, ci înăuntru sufletului. Fiecare călătorie pe care o facem în exteriorul nostru este, de fapt, o călătorie în interior.

*Această carte este exact ceea ce cauți, este perfectă pentru tine și a ajuns în mâinile tale exact la momentul potrivit. Această carte va fi alta de fiecare dată când o vei deschide, pentru că tu vei fi altul. Și, astfel, ea va rămâne cartea perfectă la momentul perfect pentru tine, ori de câte ori o vei deschide.*

Hai să vorbim despre tine și despre sufletul tău, despre frământările și trăirile tale.

*Dacă ai ști cât de bine îți înțeleg frământările, grijile, fricile, angoasele, îngrijorările, bucuriile, reușitele, dorințele, zbaterile.*

Tu și cu mine ne știm dintotdeauna.

Chiar în acest moment eu m-am conectat la tine. Privesc prin ochii tăi această carte și mă inspiri să scriu fiecare cuvânt din ea.

Când ai deschis această carte, te-am primit în sufletul meu și tu m-ai primit în sufletul tău. Suntem conectați la nivel subtil. Știu atât de bine ce simți, ce te preocupă, ce te animă, ca și cum trăiesc împreună cu tine. Asta pentru că suntem UNUL, suntem conectați, suntem doar la un gând distanță.

Această carte este despre tine. Această carte este un răspuns la chemarea ta. Și dacă ea a ajuns în mâinile tale este pentru că tu ai chemat-o la tine, tu ți-ai pus întrebări și eu le-am auzit.

La rându-mi, mi-am pus aceleași întrebări și le-am transmis mai departe. Odată lansate aceste întrebări, vin și răspunsurile. Vin pentru că Universul nu suportă spațiile goale și nici întrebările fără răspuns. Poate că ele nu vin așa cum ne așteptăm noi să vină, poate nici nu apar imediat, dar, atunci când

suntem pregătiți să le auzim și să le înțelegem, ele vin cu siguranță.

- Cum fac să îmi găsesc echilibrul?
- Cum și unde este sufletul meu pereche?
- Ce trebuie să fac pentru a fi un părinte bun?
- Care este rețeta fericirii, a bunăstării, a unei vieți împlinite?
- Cum să îmi cresc copilul pentru a ajunge un adult fericit, împlinit, împăcat, sănătos, responsabil?
- Unde-mi găsesc eu pacea?
- Ce anume contează cu adevărat în viață?

Așa-i că am auzit bine? Așa-i că și tu ți-ai adresat, măcar o dată în viață, aceste întrebări? Și apoi, pe măsură ce înaintezi în căutări, vin unele și mai grele:

- Cine sunt eu?
- De unde vin?
- Ce caut eu aici?
- Care e scopul meu pe acest pământ?

*Începi să îți adresezi aceste întrebări odată ce înțelegi că viața nu este despre ce*

*bei și ce mănânci, despre ce mașină conduci, ce funcție ocupi, în ce vacanțe mergi, ci este despre lecțiile și misiunea noastră pe acest pământ.*

În continuare îți voi oferi răspunsuri așa cum le-am primit și le-am înțeles eu, iar aceste răspunsuri îți vor dărui conștientizări cel puțin interesante, care cu siguranță nu te vor lăsa netransformat. Fiecare astfel de conștientizare produce transformări până în măduva oaselor și până la cel mai profund nivel al ființei tale.

Și, odată ce s-a produs transformarea interioară, apar și schimbările în exterior.

*Te invit să primești această carte cu mintea și inima deschise, convins fiind că orice poate fi transformat și oricine poate fi schimbat!*

*Cu iubire,  
Theona*



## Introducere

---

Pentru a putea avea relații armonioase, pace, echilibru, bunăstare și tot ceea ce ne mai dorim, este necesar să realizăm o călătorie profundă către interior, adică să coborâm din minte în suflet și să trăim conștient.

Copiii sunt un exemplu foarte bun. Ei trăiesc cu bucurie fiecare moment. ACUM.

Nu-i preocupă nici ce joc au jucat înainte, nici ce se vor juca după, iar bucuria și autenticitatea vin tocmai din legătura cu Divinitatea și cu Sinele lor autentic. Ceea ce ne ține pe noi, adulții, departe de darurile divine: credința puțină, grijile, judecățile, atașamentele, neacceptările, nemulțumirile, credințele limitative.

Noi, adulții, suntem ca o conductă înfundată cu murdărie. Așa cum printr-o

conductă înfundată nu circulă apa, tot la fel nici prin noi nu poate trece lumina atunci când suntem separați de Divinitate.

Pe măsură ce facem curat, întreaga noastră viață se transformă. Relațiile devin mai armonioase, sănătatea ni se îmbunătățește, avem mai multă energie și poftă de viață, ba chiar ni se schimbă întreg universul exterior, fără să existe neapărat o preocupare în acest sens.

Așa cum în fiecare sămânță de brad se găsește un potențial arbore, tot astfel în fiecare om se găsește un potențial co-creator al întregii sale vieți.

În această carte vom vorbi despre cât de important este să înglobezi cât mai multă lumină în ființa ta, înălțându-ți astfel spiritul, iar aceasta se poate realiza prin reconectarea cu tine și cu propria-ți conștiință.

Schimbările din noi generează alte schimbări, în lanț, în întregul nostru univers. De exemplu, o stare dizarmonică în trup, în minte, în gânduri sau în sentimente se propagă rapid în toate celelalte planuri ale vieții noastre.

Știm asta pentru că o observăm la tot pasul. O simțim, o vedem, o cunoaștem și chiar

o înțelegem, dar nu mai reușim să o oprim, odată ce am intrat pe panta descendentă.

Dificultatea vine din faptul că noi ne trezim abia după ce ne pierdem echilibrul și vrem să parcurgem drumul invers – de la o stare perturbată la o stare renăscută.

Este un cerc vicios, în care problemele generează alte probleme, în alte planuri și, odată armonia pierdută – chiar și printr-o simplă oboseală cronică –, trebuie să depui ceva efort pentru a reveni la starea de echilibru în care ești fericit cu tine însuși și cu toată lumea înconjurătoare.

Moartea tatălui meu a fost pentru mine un șoc emoțional puternic. Am rămas multă vreme în suferință și mult timp am alimentat cu gânduri această suferință. Acest lucru a generat probleme pe toate nivelurile vieții mele.

M-am îmbolnăvit și eu, relația mi-a fost afectată, David devenise și el foarte trist (își pierduse bunicul, care îi fusese ca un tată, iar eu nu mai eram mama pe care o cunoștea el) și, bineînțeles, cariera a avut de suferit.

Un plan îl influențează pe altul și lucrurile merg tot așa, până când ajungi să te întrebi: cum poți schimba lucrurile? De unde să începi?



Poate că această carte a ajuns la tine exact într-un astfel de moment, în care nimic nu mai este la locul lui, un moment în care totul este destrămat și te întrebi dacă va mai fi vreodată ceva bine. Poate ai sentimentul că Dumnezeu te-a uitat și nu îți mai arată drumul, așa cum o făcea cândva.

Sau poate îți dorești să îmbunătățești doar anumite aspecte ale vieții tale. Oricare ar fi motivul, această trilogie îți va aduce cu siguranță răspunsuri.

Pe parcursul acestor trei cărți, te voi ghida să-ți transformi întregul univers, îmbunătățindu-ți abilitățile tale de co-creator.

Îți doresc călătorie plăcută, plină de răspunsuri și de conștientizări!



## Să începem zenificarea

---

- Cum să rămâi în armonie, indiferent de ceea ce se întâmplă în jur?
- Cum faci să nu te împotrivești la nimic din ceea ce vine din exterior, să fii deschis, flexibil și să vezi lucrurile exact așa cum sunt ele, fără să le judeci?
- Cum faci să curgi odată cu viața? Să te lași dus, având credința că totul se întâmplă spre binele tău, chiar și atunci când realitatea prezentă îți arată altceva?

Mi-am propus să văd perioada de pandemie ca pe o binecuvântare. M-a ajutat să mă întorc mai mult către mine, să stau conectată cu lumea mea lăuntrică și să simt

conexiunea nu doar cu lumea mea, dar și cu Dumnezeu. Mie mi-a fost mai ușor să accept această situație pentru că aveam deja creată o legătură cu Divinitatea și știam că totul se întâmplă spre binele suprem al tuturor.

Astfel mi s-a transmis la nivel subtil faptul că omenirea avea nevoie de această perioadă, de această experiență. Avea nevoie de o curățare pentru a trece la nivelul următor al conștiinței colective.

Fiecare ființă își poate face și reface această legătură sacră cu Dumnezeu și cu tot ce există.

DAR schimbarea, curățarea, trecerea la următorul nivel nu vin chiar atât de ușor, nu vin fără suferință, fără greutate și fără durere. Fiecare a avut de înfruntat propriile sale încercări, obstacole, dar cel mai greu de acceptat a fost ideea că, din urmă, ne-au fost arse corăbiile.

Adică nu mai există cale de întoarcere la trecut, la viața noastră așa cum o știam, la modul în care gândeam, acționam, trăiam. Această perioadă ne-a forțat pe toți să luăm decizii, să acționăm, să ieșim din zona noastră de confort. Fie că am vrut, fie că nu; fie că eram pregătiți, fie că nu.

Care este explicația?

Vibrația Pământului a crescut și din acest motiv tot ce înseamnă tipare/emoții de vibrație joasă ies la suprafață și provoacă stări de panică, de depresie, anxietate, conflicte de toate felurile. Astfel, suntem împinși să luăm decizii care pot părea radicale, dar care, în realitate, se cereau luate de ceva timp, doar că noi le tot amânam: din frică, din lipsă de responsabilitate, din comoditate etc.

În această perioadă s-au înregistrat mult mai multe divorțuri, schimbări de domiciliu, de carieră. Surpriză însă: noutatea acestor timpuri este faptul că tot mai mulți oameni au ales calea spiritualității. Tot mai mulți oameni s-au reapropiat de ei înșiși și de Dumnezeu, deoarece mult timp am trăit deconectați, multă vreme am crezut că suntem doar niște ființe banale, fără niciun rol important în această lume.

Dar, pe măsură ce ne reconectăm cu Divinul din noi, conștientizăm și simțim faptul că suntem extensii ale Divinității, picături din Oceanul Divinității, cu exact aceleași proprietăți.

În interiorul nostru avem un întreg UNIVERS și tot aici găsim resurse pentru orice ne dorim să facem și răspunsuri la orice întrebare. Trebuie doar să avem răbdarea să ascultăm răspunsurile.

Atunci când am înțeles că neînțelesul meu corp îmi vorbește, am fost ULUITĂ, dar, ușor-ușor, am învățat să comunic cu el.

Am învățat să îi pun întrebări, să îi descifrez mesajele și să înțeleg ce își dorește, de ce are nevoie, ce îl supără, de unde vine durerea. Comunic cu el ca și cum ar fi o entitate independentă.

Corpul nostru este un templu sacru, sfânt.

Deținem instrumente incredibil de puternice. Atunci când spiritul și trupul lucrează împreună, când spiritul știe să folosească trupul, putem face orice.

Poți să faci orice dorești, poți avea orice dorești, dar asta este nimic în comparație cu ceea ce este posibil atunci când spiritul este complet aliniat la corpul și mintea ta.

Amintește-ți mereu faptul că ești un suflet etern, atemporal, că ești una cu totul, că ai totul, că ești iubire, bucurie și adevăr, pace, înțelepciune și fericire.

Corpul tău nu este altceva decât un vehicul pe care îl folosești în această viață. Ai ocupat alte corpuri și te-ai angajat în nenumărate aventuri înainte de această viață

și vei continua să faci acest lucru și după ce o vei părăsi.

Așa cum mașinile din ziua de astăzi ne „vorbesc” în permanență (ne spun când au nevoie de motorină, de ulei, de apă, de cauciucuri noi etc.), la fel ne vorbesc și corpurile noastre, arătându-ne când emoțiile au fost reprimare prea mult timp, când nivelul de stres și epuizare este prea ridicat, când trupul nu este aliniat la suflet, când a avut parte de prea multe excese. Important este ca noi să știm să ne conectăm la el și să îl înțelegem.

Dar putem face asta abia după ce nu ne mai identificăm cu mintea și corpul nostru. Noi nu suntem nici mintea noastră, nu suntem nici corpul nostru. Noi suntem spirite care dețin un corp și o minte. Acestea, corpul și mintea, sunt vehiculele spiritului nostru.

Așadar, dacă ai conștientiza că ești spirit, ai ști că nu există nimic și nimeni superior sau inferior ție; fiecare este unic și irepetabil, fiecare este perfect, fiecare își trăiește planul, scopul său aici pe pământ, în mod diferit.

Dacă ți-ai aminti faptul că nu ești corpul, ci spiritul, nu ți-ar mai fi niciodată frică de moarte. Pentru că spiritul tău nu moare niciodată. Ce moare este doar corpul, iar

acest lucru se întâmplă abia după ce corpul și-a îndeplinit misiunea în această viață.

Atunci când te identifici cu spiritul, nu cu trupul tău, nu îți mai este frică de nimic. Și când nu îți mai este frică, începi să trăiești cu adevărat! Atunci când știi cine ești, încetezi să te mai compari, încetezi să îi mai copiezi pe alții, să vrei să fii ca ei.

Binecuvântează ziua în care îți amintești cine ești cu adevărat, deoarece atunci îți vei da voie să trăiești ADEVĂRUL TĂU; atunci aprinzi lumina în interiorul tău și îți dai voie să luminezi, pentru că știi că TU ești sursa a tot ceea ce este și a tot ceea ce poate fi!