



Gabriela Barbu

**ECHILIBRU EMOȚIONAL,
ECHILIBRU MENTAL**

*Cum echilibrăm subconștientul și conștientul
pentru a se integra perfect în realitatea fizică?*



București, 2024

Copertă: *Elena Bissinger - Leagănul apelor*

(ulei pe pânză, 80 x 60 cm, 2023)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BARBU, GABRIELA

Echilibru emoțional, echilibru mental : cum echilibrăm subconștientul și conștientul pentru a se integra perfect în realitatea fizică? / Gabriela Barbu. - București: Bifrost, 2024

ISBN 978-630-6514-32-8

159.9

© Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodușă fără acordul scris al editurii și al autoarei.

Copyright © 2024

Editura Bifrost

Str. Liviu Rebreanu nr.46-58, sector 3, București

e-mail: office@bifrost.ro

www.bifrost.ro

Cititorilor mei,

„Echilibru emoțional, echilibru mental” este o carte trăită, simțită, revelată printr-un șir de conștientizări și etape emoționale, pe parcursul a mai bine de 7 ani de dezvoltare personală și spirituală.

Inițial, m-am dezvoltat din cărți, ulterior pe baza experiențelor profunde, marcante de viață, care mi-au format viziunea și mi-au extins conștiința. Conștientizarea emoțională este înțelepciune, conștientizarea mentală este rațiune.

Scala conștiinței este aceeași pentru fiecare în parte, și ne determină vibrația, starea, gândul, realitatea, conexiunile.

Tot conținutul acestei cărți a fost trăit, simțit, conștientizat la un nivel profund - al înțelegerii, al empatiei, al iubirii necondiționate față de sine și față de ceilalți. Am învățat cât de important este să ieși din iluzia Ego-ului, ca să poți simți emoțiile, stările, conexiunile emoționale/mentale pe care le ai cu ceilalți. Emoția este o forță interioară puternică, din acest motiv o simțim uneori atât de intens și epuizant, iar alteori este ca și inexistentă.

În ultimii ani, am resimțit zguduitor puterea sacrificiului - nu este o carte oarecare, este o călătorie lungă și o întâlnire cu sufletul meu - cu toate emoțiile și stările mele, cu tot ce am vindecat și ce a mai rămas de vindecat. Această carte cuprinde toată înțelepciunea, cunoașterea și sensul pe care le-am dobândit în ultimii ani. Am învățat că trebuie să acordăm gândirea la simțire, iar simțirea trebuie să o acordăm la conștiință, ca să obținem acel echilibru interior - exterior, atât de armonios și necesar pentru fiecare ființă umană.

Îmi doresc ca această carte să vă fi găsit la timpul potrivit și să aflați răspunsuri despre voi, așa cum am aflat și eu despre mine. Pentru că tot ce am scris aici nu este despre ceva din exteriorul vostru, ci din voi, lăuntric. Din exterior preluăm doar legătura cu ceea ce se află deja în interiorul ființei noastre.

Am început această căutare prin a înțelege mecanismele sufletului: „De ce alege să trăiască durerea, bucuria, întristarea, frica...disperarea?” Care sunt lecțiile emoționale care îl declanșează?

Am început să evaluez conexiunea cu mine și conexiunile sufletești pe care le am cu ceilalți oameni. Am înțeles ce parte sufletească activează fiecare, dar și care este partea pe care o accesez de la fiecare.

Am început să înțeleg libertatea emoțională a fiecărui om în parte, dar și nevoia profundă de conectare cu alți oameni.

Vindecarea este o căutare continuă a propriului suflet, pe care îl găsești uneori în tine, alteori în alți oameni.

Cu recunoștință pentru fiecare gând citit,

Gabriela Barbu

*În memoria bunicului meu Niculae, care m-a iubit necondiționat,
și tuturor celor care mi-au atins sufletul într-un fel sau altul.*

CUPRINS

| | Pag. |
|---|------|
| INTRODUCERE | 13 |
| COMUNICAREA LA NIVEL EMOȚIONAL. CE NE TRANSMITE MEMORIA AFECTIVĂ LA NIVEL SUBCONȘTIENT? | 15 |
| CONȚINUTUL EMOȚIONAL ȘI MENTAL AL SUBCONȘTIENTULUI | 33 |
| CONECTAREA SUBCONȘTIENTĂ. PRELUAREA INFORMAȚIILOR DE TIP EMOȚIONAL ȘI MENTAL | 42 |
| <i>I. Conectarea subconștientă prin amprenta energetică</i> | 44 |
| <i>II. Preluarea energetică prin intermediul energiei de conexiune sau prin scanarea energiei celorlalți</i> | 47 |
| <i>III. Cum știm dacă preluarea energetică este benefică sau incompatibilă pentru sine?</i> | 58 |
| <i>IV. Procesarea emoțională. Cum se realizează la nivel subconștient și conștient?</i> | 62 |
| AMPRENTA ENERGETICĂ. DETERMINAREA COMPATIBILITĂȚII FRECVENȚELOR ENERGETICE PRIN MANIFESTAREA SUBCONȘTIENTULUI | 67 |
| <i>I. Diferența dintre conexiune emoțională și compatibilitate emoțională</i> | 72 |
| <i>II. Experiența emoțională prin intermediul amprentei energetice</i> | 76 |

| | |
|--|-----|
| <i>III. Conexiunea emoțională prin intermediul amprentei energetice</i> | 84 |
| CUM SE RESIMTE O CONEXIUNE EMOȚIONALĂ LA NIVEL SUBCONȘTIENT? | 88 |
| <i>I. Cum identificăm acceptarea, respingerea și conexiunea emoțională?</i> | 92 |
| <i>II. Ce înseamnă, din punct de vedere energetic, conexiune emoțională?</i> | 99 |
| <i>III. Influența, adaptarea, manipularea emoțională. Cum le identificăm și ce impact au asupra propriului emoțional și al amprentei energetice?</i> | 101 |
| <i>IV. Toxicitatea față de propria persoană. Cum se resimte la nivel energetic?</i> | 107 |
| <i>V. Cum știm dacă avem o rană emoțională nevindecată?</i> | 119 |
| CE ÎNSEAMNĂ ȘI CUM SE MANIFESTĂ DESCHIDEREA EMOȚIONALĂ ÎNTR-O CONEXIUNE DE TIP MENTAL? | 122 |
| VINDECAREA STRUCTURII TRAUMATICE SUBCONȘTIENTE | 126 |
| <i>I. Cum recunoaștem structura traumatică?</i> | 126 |
| <i>II. Tăierea stringurilor energetice din atașamentele de tip toxic</i> | 130 |
| <i>III. Ce este un trigger emoțional?</i> | 136 |
| <i>IV. Ce este o etapă emoțională și cum facem diferența între etape?</i> | 138 |
| <i>V. Cum depășim o etapă emoțională toxică?</i> | 140 |
| <i>VI. Deconectarea - reconectarea emoțională</i> | 144 |

| | |
|--|-----|
| <i>VII. Încărcarea, descărcarea și echilibrarea emoțională</i> | 151 |
| BLOCAJELE / RĂNILE EMOȚIONALE | 154 |
| <i>I. Gestionarea rănilor emoționale. Cum identificăm o rană emoțională activă?</i> | 162 |
| <i>II. Activarea și gestionarea rănilor emoționale în cadrul unei conexiuni emoționale</i> | 173 |
| <i>III. Cum ne afectează blocajele emoționale/mentale (spirituale) propriul subconștient?</i> | 183 |
| <i>IV. Care este deosebirea dintre blocajele emoționale și limitele emoționale?</i> | 199 |
| CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE TRASEELE EMOȚIONALE ȘI BLOCAJELE EMOȚIONALE? RECONSTRUIREA UNUI TRASEU EMOȚIONAL PRIN INTERMEDIUL CONȘTIINȚEI | 204 |
| STRUCTURA EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ | 211 |
| TIPURILE DE CONEXIUNE: CONEXIUNE TRAUMATICĂ, CONEXIUNE TOXICĂ ȘI CONEXIUNE EMOȚIONALĂ | 217 |
| <i>I. Reacțiile emoționale. Ce înseamnă o reacție emoțională din traumă?</i> | 221 |
| <i>II. Desprinderea emoțională din conexiuni de tip toxic/traumatic. Suferința individualizată și suferința generalizată</i> | 231 |
| CE ÎNSEAMNĂ AUTENTICITATE DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL? EFECTELE LIPSEI DE AUTENTICITATE EMOȚIONALĂ | 236 |
| <i>I. Centrarea, stabilitatea și echilibrarea emoțională</i> | 246 |
| <i>II. Importanța stării emoționale în procesul de iertare</i> | 249 |
| <i>III. Iertarea ca stare spirituală. Cum simțim iertarea</i> | 255 |

| | |
|--|-----|
| <i>din punct de vedere subconștient?</i> | |
| <i>IV. Iertarea transgenerațională</i> | 258 |
| <i>V. Care este diferența dintre iubire și atașament emoțional?</i> | 261 |
| LEGĂTURA ECHILIBRATĂ DINTRE SUBCONȘTIENT ȘI CONȘTIENT | 264 |
| <i>I. Trăirea conștientă</i> | 264 |
| <i>II. Manifestarea subconștientului și acordarea la conștient</i> | 268 |
| <i>III. Cum se manifestă subconștientul și conștientul în realitatea fizică?</i> | 274 |
| ÎN LOC DE CONCLUZII | 283 |

INTRODUCERE

Conexiunile interumane au ca scop stabilitatea mentală și emoțională, dezvoltarea și echilibrarea *subconștientului* cu *conștientul* și acordarea la conștiință, prin evoluție spirituală.

Pe parcursul vieții, inițiem conexiuni care se împart în două categorii: *mentale* și *emoționale*.

O conexiune care este atât mentală, cât și emoțională, se realizează la nivel profund și se numește *spirituală*.

Deschiderea emoțională într-o **conexiune mentală** generează dezechilibre la nivel emoțional, care pot produce *blocaje* sau *răni emoționale* profunde, responsabile cu declanșarea *anxietății* și/sau a *depresiei*.

Conexiunile strict mentale integrează capacitatea de a ne echilibra mental, de a dobândi discernământ, claritate și stabilitate în gândire.

Conexiunile strict emoționale dezvoltă inteligența emoțională, memoria afectivă, cunoașterea, gestionarea și echilibrarea emoțiilor, creativitatea, extinderea propriei viziuni, a imaginației și a intuiției.

Conexiunile mentale ne ajută să ne centrăm propria gândire, **conexiunile emoționale** ne ajută să ne centrăm/echilibrăm emoțiile. Un rol important al conexiunilor mentale îl reprezintă *accesarea* corectă a *conștientului* prin *legătura* echilibrată cu subconștientul, iar conexiunile emoționale ne ajută în *deblocare emoțională* și *curățarea/ accesarea subconștientului*.

Înteruperea conexiunii mentale și/sau emoționale devine toxică și cauzează *dezechilibre* (blocaje mentale/emoționale) sau *deconectare emoțională* (stres, anxietate sau depresie).

Ca să parcurgem un proces relațional armonios, trebuie să identificăm tipurile de conexiune pe care le avem cu oamenii cu care interacționăm.

Știind în ce tip de conexiune ne încadrăm, ne dezvoltăm *intuiția* (claritatea emoțională), *inteligența emoțională* (prin identificarea și gestionarea corectă a emoțiilor/reacțiilor, a blocajelor și a rănilor emoționale), *maturitatea* emoțională (prin vindecarea copilului interior), înțelepciunea (prin iubire necondiționată, valori spirituale precum recunoștința, compasiunea), construim o *personalitate echilibrată* (prin curățarea subconștientului și echilibrarea acestuia cu conștientul).

Cea mai înaltă formă de evoluție emoțională se manifestă prin *iubire necondiționată* (care cuprinde stare de apartenență, stări spirituale înalte), cea mai înaltă formă de evoluție mentală se manifestă prin *rațiune* (claritate mentală).

Îmbinând rațiunea cu iubirea necondiționată, ne dezvoltăm conștiința.

COMUNICAREA LA NIVEL EMOȚIONAL. CE NE TRANSMITE MEMORIA AFECTIVĂ LA NIVEL SUBCONȘTIENT?

Indiferent în ce tip de conexiune suntem cu o persoană (emoțională sau mentală), se declanșează atât emoția, cât și gândul.

Prima se declanșează *emoția*, apoi *gândul*, iar la nivel intuitiv, comunicăm cu subconștientul celorlalți pe tot parcursul interacțiunilor. Emoția este mai puternică decât gândul, deoarece gândul emite o *frecvență vibrațională* scurtă, dar emoția emite o formă de *energie*, practic toate stările noastre emoționale sunt resimțite la nivel subconștient de către cei din jurul nostru.

La nivel conștient, s-ar putea să nu sesizăm această diferență de emoție, de energie, de frecvență vibrațională, fiind și foarte subtilă - în special dacă nu suntem în conexiune emoțională; dar în subconștient, emoționalul este *filtrat, decodificat, acceptat* sau *respins*.

Memoria afectivă reține toate momentele de *intensitate emoțională, transfer emoțional, acceptare, conexiune*, sau dimpotrivă, de *absență emoțională* prin neutralitate și/sau *deconectare emoțională* prin *respingere, durere afectivă, rană emoțională*.

Concret, *memoria afectiva* are rolul de a implementa tot parcursul emoțional pe care l-am simțit în prezența celorlalți, indiferent dacă o interacțiune s-a încheiat acum o zi, o lună, un an, zece ani (independent de perioada și durata acelei interacțiuni), și de asemenea, *memoria afectivă* continuă să înregistreze, la nivel subconștient, tot ceea ce emitem și recepționăm, din punct de vedere emoțional, în toate interacțiunile noastre.

Tot la nivel subconștient, se identifică motivul *perturbării echilibrului emoțional*, dacă acesta provine din

exterior, ca urmare a interacțiunilor noastre, sau este o stare indusă de către noi înainte de interacțiune (o stare *irațională*, care nu are legătură cu stările emise/recepționate în timpul unei interacțiuni, și se resimte precum o *frică* subconștientă, declanșată și adusă în conștient în anumite momente din viața noastră - ca efect al prezenței, la nivel subconștient, a unei *traume individuale nevindecate*, care se deschide - *este conștientizată* - în anumite momente/situații/conexiuni din viața noastră).

Stările noastre se împart în stări *raționale* și stări *iraționale*. Chiar dacă am putea crede că emoțiile sunt separate de rațiune, există o legătură strânsă între emoție și gând. Spre exemplu, frica irațională se numește fobie (și înseamnă un impuls emoțional mai puternic, care iese din sfera stabilității și a controlului emoțional). Orice stare rațională este recunoscută de subconștientul nostru și echilibrată din punct de vedere emoțional, chiar dacă este negativă sau pozitivă. De asemenea, tot subconștientul nostru determină capacitatea de *integrare* (dacă emoția respectivă este acceptată sau respinsă), iar această diferență o face traseul emoțional, care poate curăța subconștientul, sau îl poate impurifica. Subconștientul este un *filtru* al emoțiilor - care poate reprima, bloca emoțiile, le poate asocia cu trauma/durerea/rana emoțională, le poate conștientiza, elibera. Dacă subconștientul este curat, emoțiile vor fi acordate la *intuiție* (claritate emoțională), *memorie afectivă* (care identifică traseele emoționale), *amprenta energetică* (asociază emoțiile pe frecvențe emoționale și puncte energetice), *evoluție emoțională* (inteligență emoțională).

Curățarea subconștientului este foarte importantă atât pentru sănătatea noastră emoțională, cât și mintală, deoarece, la nivel *conștient*, determină o parte din personalitatea noastră, din convingerile noastre mentale formate pe bază emoțională și, de asemenea, determină și parcursul nostru în lumea existențială, prin traversarea experiențelor și învățarea lecțiilor, care au rolul de a adăuga conținut emoțional/mental echilibrat la nivel subconștient.

Dacă subconștientul nu este curat, nu ne putem forma, în mod corect, *claritatea mentală/emoțională*, și nu vom acționa conform acestora, ci în concordanță cu emoții și stări prefabricate și tipare comportamentale care susțin conținutul emoțional traumatic/nevindecat.

Spre ex., *stresul* este un răspuns pe care îl resimțim inclusiv la nivelul corpului fizic, care semnaleză *deconectare emoțională* - nici nu transferăm, nici nu accesăm emoție echilibrată din subconștient (care este, pe de o parte, mai activ decât conștientul, și pe de altă parte, blocat într-un conținut de tip traumatic sau inert, care împiedică accesarea și recunoașterea emoțiilor, a stărilor, a conținutului mental din subconștient sau emoții conștiente, derulate în timp real).

Răspunsul emoțional al corpului fizic la stres este starea de ‘fight or flight’, adică accelerarea corpului nostru, care *consumă* foarte multă energie într-un timp scurt.

O *emoție echilibrată* este o *încărcare* emoțională sau o *descărcare* emoțională, în funcție de modul în care subconștientul o percepe și o filtrează (spre ex.: un subconștient curat *respinge/se descarcă* prin emoții/stări negative și *atrage/se încarcă* prin emoții pozitive, însă dacă subconștientul nu este curat, efectul poate fi *invers* - încărcarea are loc prin emoție negativă, conștientul răspunde la nevoile emoționale și la tiparele mentale implementate în subconștient).

O *emoție prefabricată* este o pierdere inutilă/nejustificată/irațională de energie, ca efect al emoțiilor reprimite (blocate la nivelul corpului) pe termen lung.

Emoționalul nostru se exprimă prin stări și bifează atât stările *raționale*, cât și stările *iraționale*, adică cele pe care nu le poate recunoaște, cuprinde și decodifica în memoria afectivă (spre ex., *stresul* este o stare irațională, în timp ce *tristețea* este o stare rațională, care este integrată corect în conștiință, fiind un corespund al emoționalului uman - este în firea omului să recunoască, să integreze și să asocieze această stare cu un eveniment negativ - pe care conștientul o poate cuprinde și îi poate da un sens).

În schimb, o *stare subconștientă* nu trece întotdeauna prin filtrul conștiinței noastre, însă subconștientul o preia, pe o anumită perioadă de timp, o *normalizează* și o *declanșează* (prin stări *iraționale* - stres, anxietate - sau emoții/reacții/stări amplificate, care nu au legătură cu realitatea prezentă, ele fiind rezultatul unui bagaj emoțional nevindecat - emoții care nu au fost trăite, eliberate și vindecate în trecut, și sunt readuse în formă prezentă, ca un blocaj, care împiedică manifestarea reală a emoției în prezent - emoție subconștientă sau conștientă echilibrată).

Spre ex., dacă nu simțim în mod echilibrat *tristețea*, stresul se va suprapune peste starea emoțională autentică, pe care subconștientul nostru deja a recunoscut-o, a echilibrat-o și a acordat-o la conștiință, sau va genera un *blocaj* al stării emoționale autentice (în acest caz, *tristețea*). Tristețea se declanșează printr-un stimul emoțional, care răspunde conștient la raportul dintre situația negativă și conținutul nostru emoțional.

Corpul generează *stres* când subconștientul nu recunoaște sau respinge o stare emoțională, adică opune rezistență, creând un blocaj, fiind stratul dintre emoțional și corpul fizic. Când negăm ceea ce simțim, reprimăm stările emoționale, generând o *deconectare*. Stresul sau anxietatea se resimt mai intens la nivelul corpului fizic, deoarece emoția autentică este o stare care, pe măsură ce este procesată, este eliberată.

În schimb, stresul poate să acumuleze, prin *blocajele* create, o serie de emoții autentice reprimare, blocaje care acționează în sens *invers* recunoașterii, consumării și eliberării stărilor emoționale.

Pe măsura procesării, stresul și anxietatea se intensifică - prin urmare, nu vor fi consumate și eliberate, ca orice stare emoțională conștientă - se resimt ca o senzație de încărcătură sau amplificare emoțională, care ne consumă energia.

Tot ce nu este acceptat de către emoțional, recunoscut și integrat în mod corect la nivel subconștient, va ieși la suprafață și va fi adus în manifestare sub altă formă.

Recunoașterea emoțională (atât în conexiunea cu noi înșine, cât și în conexiunile cu ceilalți - prin ceea ce simt sau ne transmit emoțional) se face în permanență, în subconștient, cu ajutorul *intuiției*, însă nu este adusă întotdeauna în conștient, mai ales dacă legătura dintre subconștient și conștient nu este echilibrată.

În mod normal, după ce subconștientul *recunoaște* o stare, conștientul preia comanda, o identifică, o simte până la consum și eliberare, eventual poate să îi atribuie și un motiv rațional, să dea un *sens* acelei trăiri (prin gânduri conștiente care *susțin* starea emoțională). Dacă starea este conștientizată, ea va fi trecută și prin *filtrul memoriei afective* (care este foarte activ dacă starea emoțională este intensă).

Dacă este bifată drept nerecunoscută pe *traseul* subconștient-conștient, ea rămâne în subconștient, în formă blocată, și reapare în anumite situații, în experiențe sau interacțiuni umane, când alți oameni apasă acei stimuli emoționali reprimăți din subconștientul nostru.

Spre ex., dacă nu ne-am dat voie să simțim tristețea într-un moment dureros din viața noastră, acea formă de energie rămâne în *stare latentă* în subconștient și se va activa și/sau exterioriza într-un alt moment, sau în *formă blocată*.

Diferența dintre *formă latentă* și *formă blocată* constă în faptul că blocajele au impact asupra subconștientului și în afara acelor momente de activare, în timp ce forma latentă rămâne inactivă pe o anumită perioadă de timp.

Concret, *blocajul* este prelungirea acelei stări de tristețe până când subconștientul o integrează în mod corect (spre ex., un blocaj poate însemna faptul că energia din trecut îmi definește prezentul, alegerile, obiectivele), iar *forma latentă* este manifestarea acelei stări de tristețe în formă repetitivă, prin alte evenimente cu rol declanșator, cu scopul de a învăța lecțiile aferente, dacă nu a fost corect integrată în subconștient din primul eveniment negativ.

Subconștientul nostru are această capacitate de a *anula* situațiile negative dacă integrează în mod corect și echilibrat

lecțiile pe care le are de învățat din experiențele sale. Practic, cu cât procesează și/sau asimilează mai ușor *informația* mentală și emoțională pe care o primește din exterior și/sau din conexiunile sale, cu atât poate ajunge mai ușor la o conexiune echilibrată între subconștient, conștient și conștiință.

Evenimentele negative în formă *repetitivă* apar în viața noastră pentru că subconștientul nu a strâns suficientă informație emoțională și mentală necesare pentru a integra lecția emoțională din primul eveniment negativ. Subconștientul preia din lecțiile învățate acea porțiune emoțională/mentală, pe care o va manifesta ulterior.

De asemenea, formele *latente/blocate* pot avea legătură și cu emoții/stări de tip pozitiv.

Rulăm permanent informație emoțională și mentală din subconștient (informație benefică, informație repetitivă, informație toxică/negativă, informație pozitivă etc.)

Spre ex., din informația emoțională pe care o cuprindem în prezent, subconștientul atrage oameni, situații, activități cu care rezonează, și formează conexiuni de tip emoțional.

De asemenea, din informația mentală colectată în subconștient, acesta atrage oameni, situații, activități cu care rezonează și formează conexiuni de tip mental.

Alegerile de tip emoțional pot fi diferite de alegerile de tip mental. Sunt situații când alegem strict cu emoționalul, fără implicarea mentalului, și viceversa. De asemenea, există lecții și experiențe individuale sau de conexiune care sunt strict de ordin emoțional, așa cum trăim experiențe cu scopul învățării unor lecții de tip mental.

Lecția emoțională sau mentală revine în viața noastră, sub formă *repetitivă*, dacă nu a fost corect integrată, procesată și acceptată, atât la nivel subconștient și mai apoi conștient, în cadrul unei experiențe din care trebuia, pe de o parte să preluăm toată *cantitatea* emoțională și mentală necesare, iar pe de altă parte, să le integrăm în mod corect și la nivel conștient.

În principiu, *lecțiile* emoționale se derulează, în mod natural, în subconștient, independent de mental, dar sunt

conștientizate prin intermediul mentalului (traseul emoțional se desfășoară integral și echilibrat în subconștient, însă conștientizarea se poate întinde pe parcursul a mai multor lecții de tip *repetitiv*).

Subconștientul are capacitatea de a *asimila* informația emoțională/mentală pe care o primește și de a acționa conform acesteia, prin aducere în manifestare în plan fizic (exact ca înregistrarea unui *program* care rulează apoi în realitatea fizică, spre ex. sub forma unor trasee de tip emoțional).

Dacă un traseu emoțional nu a fost încheiat, conștiința recrează scena traseului respectiv, printr-o experiență similară, care aduce manifestarea conținutului energetic/emoțional din trecut în momentul prezent.

Traseele emoționale pot fi de tip pozitiv sau negativ, iar conștiința are rolul de a susține și de a integra emoționalul în realitatea fizică. **Memoria afectivă** reține traseele emoționale și le atribuie în mod corect conexiunilor emoționale - *identifică* emoțiile și stările primite și transmise la nivelul fiecărei conexiuni. Tot prin memoria afectivă, este recunoscut modul impactării la nivel emoțional (în funcție de *intensitatea* sau *profunzimea* emoțională de tip pozitiv/negativ, se formează *amintirile* - așa se explică modul în care momente pe care le-am trăit într-un trecut îndepărtat pot fi mai ‘vii’ decât ceva ce am trăit cu puțin timp în urmă, iar motivul constă în faptul că o încărcătură emoțională și energetică mai intensă decât în mod normal favorizează formarea amintirilor, chiar și a memoriei vizuale).

Există conexiuni în care emoționalul primează (conexiuni emoționale - care pot fi, la rândul lor, pozitive sau negative), conexiuni în care mentalul primează, și conexiuni în care emoționalul și mentalul sunt în echilibru (spirituale). De asemenea, noi înșine ne manifestăm uneori din emoțional, alteori din rațiune, alteori din echilibrul format între cele două. În mod normal, traseul corect este *subconștient* - *conștient* - *manifestare*, adică emoțional - rațiune - manifestare.

Dacă acționăm *strict* din stimulii emoționali - mai ales dacă *partea activă* emoțională este de tip negativ (ex. avem un temperament impulsiv), nu mai trecem (toate) gândurile prin filtrul rațiunii (ne lăsăm ghidați de emoție), rațiune care rezonază cel mai bine cu starea de calm, de stăpânire de sine, de analiză (logică), de echilibru emoțional, de procesare emoțională sau de neutralizare a stării emoționale, și *exprimăm* emoțiile fără a mai parcurge traseul subconștient - conștient (în special în conexiuni de tip emoțional sau atunci când suntem răniți emoțional).

În schimb, dacă modul nostru de a gândi este echilibrat independent de starea noastră emoțională, și rămânem *centrați* în aceleași gânduri, aceeași părere, indiferent dacă ne manifestăm strict din emoție sau strict din rațiune, atunci cele două componente (emoție - gând) sunt în echilibru și în acord cu spiritul nostru.

Concret, dacă indiferent de starea noastră emoțională (când suntem impulsivi sau suntem calmi) părerea, nemulțumirea, nedreptatea, cuvintele exprimate și gândurile sunt aceleași, înseamnă că subconștientul este în acord cu conștientul (emoțiile au fost conștientizate, iar gândurile susțin emoția, pe care o identifică drept justificată). Reacționăm la orice structură care oglindește o rană emoțională (individuală sau de conexiune - ne iubire, nedreptate, respingere, trădare, abandon).

Există două tipuri de conștientizări - *conștientizarea* de tip emoțional - susținută prin **memoria afectivă** (prin observare, acceptare, gestionare a emoțiilor), și *conștientizarea* de tip mental - susținută prin **memoria logică** (ne dezvoltăm discernământul, conștientizăm informațiile pe care le primim și le filtrăm cu ajutorul subconștientului).

Emoționalul și mentalul au rol de *susținere* și *stabilizare* reciprocă.

Spre ex., atunci când suntem răniți sau când respingem niște idei, primul care se declanșează este emoționalul (care activează puncte energetice responsabile cu centrarea personalității - ex. Emoționalul semnalează când scade stima de

sine, când iubim o persoană toxică, când avem blocaje emoționale care ne împiedică să ne exprimăm personalitatea etc.).

Un aspect important al echilibrării emoționale înseamnă capacitatea de a consuma o stare emoțională, prin recunoașterea, acceptarea și procesarea acesteia, fără *amplificare* sau *reprimare*.

Femeile sunt mai expuse *amplificării* stărilor emoționale (simt emoțiile și stările într-un mod mai *profund*), în timp ce bărbații sunt mai predispuși *reprimării* emoționale (care cauzează *stres*, agitație, un temperament vulcanic/impulsiv).

În mod normal, când experimentăm o situație de viață din care avem de învățat o *lecție*, dacă o preluăm și o integrăm în mod corect, emoționalul și mentalul vor fi în echilibru perfect atât cu subconștientul, cât și cu conștientul. Dacă există *blocaje* în subconștient, acea formă de energie va genera blocaje și în viața reală.

De asemenea, există și situația când subconștientul este echilibrat, *primește, recunoaște, filtrează* în mod corect emoțiile, dar dacă nu este în legătură cu conștientul, lecția nu va fi învățată.

Emoționalul este, pe de o parte, mai *puternic*, iar pe de altă parte, mai *profund*, și tot ceea ce resimțim cu emoția avem nevoie să integrăm și să înțelegem cu mentalul.

Emoția fiind *supra-logică*, ea transcende mentalul, dar este adusă în conștient prin intermediul mentalului. Practic, noi simțim iubirea cu emoționalul, dar nu am ști să definim iubirea dacă nu am simți-o în mod conștient și nu am asocia-o unei stări emoționale. Sau nu am ști să definim invidia sau orice altă stare emoțională dacă nu am atinge un nivel al conștientizării emoțiilor noastre. Sau nu am putea schimba conținutul emoțional *negativ*, dacă nu am sesiza niște *dezechilibre* și nu am face niște alegeri mentale conștiente (de auto-protecție emoțională).

Dacă starea noastră emoțională se *schimbă* în prezența celorlalți, se realizează un *acces* către subconștientul lor sau o

comunicare la nivel subconștient, care se numește *conexiune emoțională*. Emoția are rol de *reminder*, depozitează în subconștient toate emoțiile simțite în toate conexiunile emoționale. Tot emoția este *flexibilă* - ceea ce simțim în prezent în legătură cu o persoană poate să nu *coincidă* cu emoțiile, stările preexistente la nivel de conexiune - dacă acea persoană a greșit între timp față de noi, dacă ne-a rănit, dacă ne-a dezamăgit sau a deschis una sau mai multe răni emoționale se poate produce detașamentul, sau dimpotrivă, dacă în conexiunea respectivă a existat multă emoție benefică bidirecțională, emoțiile și stările pot fi *stabilizate* sau *amplificate* - iubirea, fericirea pe care le simțim față de o persoană se pot manifesta la aceeași intensitate sau se pot intensifica. Fiecare conexiune are un parcurs/istoric emoțional.

Dacă mentalul nu este în acord cu *intuiția*, el nu are acces la subconștient și nu se realizează în mod corect comunicarea subconștientă cu subconștientul celorlalți, prin interacțiune, iar *informația* emoțională primită nu este decodificată cu exactitate. Prin intuiție, avem acces la emoționalul celorlalți, și putem recunoaște tipul de conexiune pe care îl avem, emoțiile și stările care tranzitează conexiunea și definirea traseelor emoționale prin memoria afectivă, dar și ce reprezintă ceilalți ca întreg prin conținutul emoțional subconștient decodificat prin amprenta energetică. Practic, prin conexiune emoțională, putem accesa o mică parte din întregul conținut emoțional al persoanei respective (care este decodificat la nivel energetic prin amprenta energetică).

Persoanele ale căror gânduri și decizii sunt mai mult pe bază emoțională sunt mai intuitive, iar persoanele care iau decizii pe bază logică, sunt mai raționale.

De asemenea, dacă subconștientul și conștientul funcționează în mod echilibrat, se împiedică realizarea procesului invers, adică un aspect pe care majoritatea îl experimentăm - și anume, *schimbarea direcției din conștient către subconștient*. Mai exact, atunci când conștientul dictează subconștientului, când mentalul, prin informația conținută, îi

transmite emoționalului ce să simtă, modul în care să simtă emoțiile/stările, blocând sau negând capacitatea acestuia, în subconștient se produce un dezechilibru, pentru că informația emoțională este de respingere, de decuplare prin dezacordul format între subconștient și conștient.

Conștientul (mentalul) este un instrument al subconștientului (emoționalul), având rol de stabilizare, traseul emoțional corect fiind *subconștient - conștient - manifestare*.

Orice conexiune emoțională bazată pe iubire este, în același timp, o *conectare* cu subconștientul (având rolul de a ne conecta la gândurile și emoțiile preexistente). Orice conexiune emoțională traumatică este, în același timp, o conectare cu structura traumatică preexistentă.

Conștientul este cel care face procesarea emoțională și o integrează în gândurile sale. Subconștientul are capacitatea de a filtra ce este benefic pentru sine, care sunt *nevoile sale emoționale*, ce transmite și recepționează prin intermediul *memoriei afective*, al *amprentelor energetice* și al *conexiunilor emoționale*.

De asemenea, dacă subconștientul și conștientul sunt echilibrate, stările *iraționale* nu ar trebui să existe.

Stările iraționale sunt dăunători emoționali, pot fi extrem de *intense* și au ca efect dezechilibre atât la nivel emoțional, cât și fizic, deoarece din cauza faptului că emoționalul nu mai funcționează corect, provoacă afecțiuni la nivelul corpului fizic, fix în acele puncte unde energia rămâne *blocată* sau generează pierderi ale resurselor energetice pe termen scurt prin *amplificare* emoțională (se resimt stări de epuizare, dureri, somatizări, modificări ale greutateii corporale, pe termen foarte lung boli fizice etc.).

De asemenea, când subconștientul nostru prezintă energie blocată (nevindecată) în interior, **memoria afectivă** (responsabilă cu integrarea, procesarea emoțiilor și a manifestării emoționale și a stărilor de spirit), nu mai funcționează optim. Practic, *memoria afectivă* este pentru emoțional ceea ce reprezintă *creierul* pentru mental. Mentalul

colecționează gândurile, iar memoria afectivă colecționează *emoțiile*, pe care le readucem în conștient și în manifestare. Memoria afectivă este mai activă la persoanele cu *imaginație, intuiție, creativitate și memorie vizuală*.

Memoria afectivă are rolul de a parcurge și de a bifa conexiunile și traseele emoționale. Putem experimenta peste ani, zeci de ani, în locuri diferite, lângă oameni diferiți, în experiențe diferite, exact aceleași trăiri, cu aceleași stări emoționale din trecut.

Practic, subconștientul asimilează stările respective, le normalizează și le aduce la suprafață într-un interval de timp, cu scopul de a urmări evoluția spiritului nostru.

Spre ex., dacă în prezent suntem în echilibru subconștient și conștient, însă în trecutul nostru existau emoții *contradictorii* - fie erau respinse, fie erau recunoscute și integrate de una dintre componente (în principiu, trăirea subconștientă este cea reală), iar conștientul o poate aproba sau respinge, înseamnă că:

1. Subconștientul a trecut printr-un proces de *curățare*, iar în acest caz, prin traseul emoțional predefinit, subconștientul s-a echilibrat cu conștientul;

2. Este posibil ca subconștientul să fi respins deja starea emoțională în acel moment, dar nu a fost *recunoscută și respinsă* și la nivel conștient - situație în care, prin traseul emoțional predefinit, a fost necesar ca mentalul (conștientul) să se echilibreze cu trăirea subconștientă.

Subconștientul *recunoaște* în permanență o stare pe care am simțit-o ulterior, dar conștientul nu recunoaște și integrează întotdeauna starea respectivă.

Cu alte cuvinte, dacă informația mentală și emoțională cuprinsă în subconștient nu este conștientizată, ea revine în *manifestare*, chiar dacă este *negată* de către subconștient. Sau există și situația când conștientul *respinge* o stare emoțională, dar subconștientul are nevoie sa o *retrăiască*, și atunci *revine* în manifestare, în anumite momente din viața noastră.

De regulă, retrăirea emoțiilor și a stărilor prin *reconstruire* emoțională se realizează atunci când, la nivel subconștient, parcurgem un traseu emoțional neîncheiat, fie din cauza blocajelor emoționale, fie pentru că acel traseu emoțional nu a putut fi integrat în mod corect în conștiința noastră la momentul respectiv, și atunci revine în manifestare sub alte forme.

Un exemplu de *reconstruire* emoțională îl reprezintă aducerea în momentul prezent/conștient și retrăirea emoțiilor/stărilor din trecut cu ajutorul unor stimuli emoționali din momentul prezent (o conexiune, un atașament, un traseu emoțional), iar acea reconstruire emoțională poate fi benefică sau toxică (dacă subconștientul declanșează trasee emoționale toxice/traumatice). Scopul reconstruirii emoționale îl reprezintă conștientizarea emoțiilor și a stărilor.

Un exemplu de *deblocare* emoțională îl reprezintă capacitatea de reprogramare a subconștientului. Mai exact, dacă subconștientul rulează în momentul prezent/ conștient emoție *nevindecată* (traumă, durere, rană emoțională) el nu mai poate fi la fel de receptiv la stimulii exteriori, nu mai poate accesa emoție din exterior (din conexiunile emoționale, atașamente, din orice contact interior - exterior), și/sau informație mentală. Subconștientul se dezvoltă și este important să îl echilibrăm cu conștientul pentru a-l menține în momentul prezent - deoarece se întâmplă să îl menținem blocat în tiparele mentale predefinite și programele emoționale traumatice (răni emoționale, copil interior nevindecat), care împiedică evoluția. În tot acest proces, este necesară curățarea subconștientului, pentru a favoriza claritatea emoțională/mentală, care mențin atât subconștientul, cât și conștientul în momentul prezent. Pe de altă parte, tot ce am colectat la nivel subconștient, sub formă de emoție/gând face parte din identitatea noastră, și identifică cu exactitate nivelul propriei evoluții (iar această identificare o putem face în funcție de preferințele noastre, de modul nostru de a fi, de limitele pe care le avem etc.).

Modul în care subconștientul și conștientul procesează informația mentală și emoțională, este trecut printr-un filtru - iar acest filtru poate să fie echilibrul, claritatea emoțională/mentală dacă subconștientul/conștientul sunt curate, sau poate să fie în acord cu *trauma, durerea, rana emoțională* - normalizându-le. Locul de formare al *dezechilibrelor* este subconștientul. Tot subconștientul favorizează schimbarea sau *stabilizarea/centrarea* stării emoționale în funcție de gândurile pe care le avem. *Deconectarea* dintre subconștient și conștient este acel dezechilibru dintre stările emoționale și gândurile noastre. Spre ex., nu putem gândi pozitiv dintr-o stare negativă, sau nu putem susține gândurile dacă în structura noastră emoțională există dezechilibre. Este necesar ca emoția și gândul să se armonizeze.

Dacă nu suntem vindecați la nivel emoțional, atragem, în mod subconștient voit, situații traumatice, pentru a ne vindeca și echilibra. Reacțiile, stările emoționale, acțiunile, experiențele de viață sunt influențate de ceea ce am implementat, la nivel subconștient, pe parcursul vieții noastre, până în prezent. Subconștientul bifează niște trasee emoționale pe care le re trăiește, în modul în care au fost implementate, așa cum *reflexele* sau *mecanismele repetitive* (care sunt implementate în subconștient) ne ajută în viața noastră de zi cu zi.

Dacă **memoria afectivă**, acest *filtru emoțional*, decodifică în mod echilibrat emoțiile noastre, le putem recunoaște, nuanța și exprima în mod corect și astfel putem crea conexiuni emoționale. Dacă memoria afectivă nu filtrează în mod corect propriul emoțional, nu poate identifica din exterior compatibilități și conexiuni emoționale și nu are formată o claritate în privința amprentei energetice și a nivelului vibrațional. Cu cât suntem mai centrați în propria amprentă energetică, cu atât avem posibilitatea de a recunoaște mai ușor amprentele energetice ale celorlalți, care determină *fuziunea* și *compatibilitatea emoțională*.

Stările *auto-induse* (iraționale) împiedică accesul și manifestarea subconștientului nostru, practic ne decuplează sau deconectează de emoțional.

Atunci când suntem *deconectați* de emoție, nu mai putem parcurge în mod corect traseul emoțional, și este bifat de subconștientul nostru ca un vid (adică acea stare de vid interior, când *rezervorul emoțional* este gol, pentru că nu l-am umplut cu stare, *emoție autentică* din exterior, și nici nu am accesat din memoria afectivă stare emoțională autentică). Dintr-o stare de deconectare emoțională, nu putem fi *deschiși* emoțional, nu putem *investi* emoție în conexiunile noastre și/sau nu putem *identifica și iniția* conexiuni emoționale.

De asemenea, există și situația când o stare irațională are la bază un fond *rațional*, care continuă sub formă *irațională*, adică se bazează pe o stare emoțională *reală*, dar în formă exagerată, la modul *subestimat* sau *supraestimat* (în momentul când este adusă din subconștient în conștient, mentalul nu o recunoaște drept o stare emoțională normală și memoria afectivă nu o decodifică obiectiv, ci este implementată, din cauza tiparelor mentale negative, ca fiind o stare tragică, dramatică, depresivă, sau nu este trăită la intensitatea normală, încercându-se reprimarea sau respingerea), adică mentalul are această capacitate de a deforma realitatea emoțională, încurajând minimizarea, exagerarea sau prelungirea stărilor emoționale.

Dacă nu este adusă prin filtrul subconștient într-un echilibru mental, o stare emoțională este bifată de conștient (mentalul) drept *irațională*, iar această disociere împiedică procesarea nuanțată a emoției, dar și capacitatea de a recunoaște conexiuni emoționale. În această situație se află, în mod special, oamenii care au avut, pe parcursul vieții, *atașamente* puternice, care s-au încheiat, dar nu își pot desprinde emoția din atașamentul respectiv, energia se scurge în trecut (în conexiunea toxică a atașamentului) și nu pot forma conexiuni emoționale în momentul prezent. Practic, se derulează programele mentale și/sau stările emoționale subconștiente în trăirea prezentă a conexiunii respective, chiar dacă fizic și conștient atașamentul s-a încheiat (partea subconștientă este mai activă decât cea conștientă).

De asemenea, prin *decuplarea* subconștientului de conștient, se marchează lipsa de autenticitate, nu putem iniția legături adevărate cu ceilalți oameni, pentru că substanța emoțională nu este suficient de solidă, mentalul (conștientul) preia controlul asupra emoționalului, și sunt induse subconștient niște stări de ordin mental, care împiedică manifestarea naturală a emoționalului (incompatibilitate între stare *indusă* de mental și stare emoțională *naturală*).

Spunem despre oamenii cu care nu putem iniția conexiuni emoționale că sunt falși, superficiali, că *exprimarea* lor emoțională nu este în acord cu *substanța* emoțională (comportamentul lor nu este acordat la starea emoțională) și că putem iniția cel mult o conexiune de tip mental cu aceștia, însă în anumite situații, în care mentalul primează, nu există o latură emoțională *dezvoltată/evoluată* sau *recunoscută* la nivel conștient și suficient de mult *conținut* emoțional care să susțină conștiința (deoarece emoționalul, la fel ca și mentalul, se dezvoltă, și putem denumi acest proces *inteligentă emoțională, intuiție, claritate și echilibrare emoțională, evoluție emoțională, discernământ* de tip emoțional = diferența dintre stări emoționale toxice și stări emoționale de tip spiritual, sau diferența dintre stări emoționale induse prin intermediul mentalului - care se manifestă precum niște blocaje, și stări emoționale autentice eliberate).

Atunci când se *formează* o conexiune emoțională, aceasta se implementează și la nivel subconștient (așa se explică modul în care *simțim* iubire independent dacă o persoană este prezentă sau nu fizic lângă noi).

Dacă o persoană ne ocupă doar conștientul - mentalul (adică simțim conexiune doar în prezența persoanei respective, fără să ne gândim la aceasta și în afara prezenței fizice), atunci înseamnă că, în subconștientul nostru, nu ocupă niciun loc (gândurile, emoțiile, stările noastre nu sunt îndreptate în direcția persoanei respective). Prin urmare, nu poate fi iubire sau implicare emoțională dacă o persoană nu are un loc în subconștientul nostru (în structura noastră emoțională). Tot ceea

ce nu transcende subconștientul nu se poate numi conexiune emoțională.

Pe de altă parte, ne putem gândi la cineva în mod *detașat* (fără implicare subconștientă, fără transfer de emoție, energie), sau prin filtrul altor emoții, care nu înseamnă iubire, astfel nu este obligatoriu ca subconștientul să fie implicat sau să existe conexiune emoțională ca să ne gândim la o persoană, dar spre deosebire de gândurile conștiente, care *nu implică* emoție, subconștientul are continuitate și emite o cantitate de energie chiar dacă alegem să o aducem sau nu în manifestare față de persoana respectivă. Practic, în conexiune emoțională, gândurile conțin o cantitate de emoție și energie, în timp ce, în cadrul unui detașament, gândurile sunt eliberate direct din conștient (nu trec prin subconștient, prin latura noastră emoțională).

De asemenea, subconștientul are un aspect mai profund, în sensul în care toate amintirile care sunt trecute și prin subconștient, nu doar prin conștient, au o puternică încărcătură emoțională și sunt *memorate* pe termen lung. Așa cum gândurile sunt procesate de către conștient, emoțiile sunt procesate de către subconștient, și reținute în **memoria afectivă**. Emoțiile care formează amintirile cuprind memorie vizuală. Nu doar gândurile au memorie, ci și emoțiile, care sunt stocate la nivelul memoriei afective. Dacă subconștientul nostru rămâne blocat într-un moment emoțional din trecut, acea parte emoțională rămâne *activă* pe o anumită perioadă de timp și poate să marcheze o *implicare emoțională*, o *dependență emoțională*, un *atașament*, o *conexiune emoțională* sau *spirituală*.

Recunoașterea emoțională se realizează la nivel subconștient, ne menține în legătură echilibrată cu conștientul și este o parte a procesului de *refacere* emoțională, cu scopul vindecării. Capacitatea de refacere emoțională este diferită la fiecare persoană în parte, adică modul în care fiecare om *recunoaște*, *percepe*, *gestionează* propriile emoții și reușește să se *echilibreze*, *regenezeze* și *vindece* emoțional este diferit - iar această diferență nu depinde doar de timpul de vindecare, ci și de *cantitatea* emoțională investită, de *tipul de transfer* emoțional

realizat în conexiunile cu cei din jur, de capacitatea de *reacție* emoțională prin impulsuri, de modul de *înțelegere* al propriilor emoții, de *centrare și stabilitate* emoțională, de legătura *corectă și echilibrată* dintre subconștient și conștient, de *factorii* genetici, sau de *instrumente* ajutătoare, precum o minte clară, echilibrată.

Dacă ne dăm voie să simțim echilibrat propriile emoții, putem recunoaște:

1. *claritatea emoțională* atât în interiorul nostru, cât și în ceilalți, cu ajutorul intuiției;
2. *energia* celorlalți prin *transmiterea* subconștientă a amprentei energetice;
3. *traseul emoțional* al conexiunilor prin intermediul **memoriei afective**, care definește toată experiența conexiunii emoționale în sine.

