

## **Ce este programul de sănătate Calea Sufletului (Soul Coaching®)?**

*„Și a venit ziua în care riscul de a rămâne înăuntrul  
bobocului a fost mai dureros decât riscul de a înflori.“*

*Anaïs Nin*

**S**tii că există mesaje secrete ascunse în celulele tale?  
Știi că descoperirea acestor mesaje poate avea un efect profund asupra sănătății și asupra fiecărui aspect al vieții tale?

Acest program de 28 de zile – care se bazează pe programul meu original Soul Coaching®, Calea Sufletului – te duce într-o călătorie profundă în vastul univers interior al corpului, unde misterele sunt la fel de mărețe ca ale corpurilor cerești de deasupra noastră. Există secrete minunate în celulele, glandele și organele tale, care îți pot dezvălui nenumărate informații despre viața ta. Pe măsură ce aceste realități îți sunt dezvăluite, strălucirea ta se intensifică, iar corpul îți devine mai ușor și mai liber.

Corpul este o stație de recepție, absorbind în mod constant mesaje profund semnificative de la lumea din jur, precum și din sferile spirituale și de la mentorii tăi spirituali. Cu toate acestea, nu poți să auzi aceste mesaje când corpul îți este per-

turbat de diverse blocaje interioare. Astfel de interferențe provin nu numai din lipsa de exercițiu fizic sau din alimentația nesănătoasă în exces; în sensul cel mai profund, sunt rezultatul credințelor și temerilor limitative autoimpuse, care s-au blocat în câmpul tău energetic.

Cartea de față îți va arăta cum să navighezi cu succes prin labirintul de câmpuri energetice din forma ta fizică – și cum să elimini blocajele. Pe măsură ce vei reuși acest lucru, corpul ți se va transforma într-o stație puternică de emisie-recepție pentru energie, lumină și spirit. Și, cel mai important, te vei simți strălucitor și luminos!

Scopul principal al Programului de Sănătate Soul Coaching®, prezentat în paginile următoare, este de a elimina aceste reziduuri interioare astfel încât să te poți conecta la înțelepciunea spirituală a corpului tău. Acesta nu este un plan de dietă sau o tehnică pentru controlul aportului de alimente și băuturi, nici nu este un regim de exerciții fizice sau un program de fitness. Există o inteligență profundă în corpul tău, care știe în mod absolut ce îți este necesar în fiecare moment și care înțelege că a fi sănătos nu înseamnă privațiune sau constrângere. Ci înseamnă să-ți trăiești viața cu bucurie, să te prețuiești și să te respecti pe tine însuși. Aceasta este o călătorie pentru a-ți ușura sufletul și, prin urmare, corpul.

### ***Corpul îți este mesager secret al sufletului***

În sensul său cel mai profund, cuvântul „suflet“ îți descrie esența adevărată. El este acel loc etern și universal din tine. Este substanța care unește corpul și spiritul cu forțele mai puternice ale universului. Atunci când ai grijă de nevoile sufletului, corpul reacționează imediat. Și, pe măsură ce fiecare celulă începe să cânte cu bucurie, minunile abundă și strălucirea interioară radiază în exterior.

În fiecare zi, sufletul tău îți șoptește; îți vorbește prin intermediul corpului. Dacă vrei vreodată să primești un mesaj imediat, mergi adânc în corpul tău și mesajul va apărea. Urmând acest program, vei afla cum să ascuți astfel de intuiții și să le înțelegi semnificația.

### ***Sincronicități mistice***

Un lucru incredibil se întâmplă odată ce te apuci de acest program: vei avea impresia că viața ți se desfășoară într-un mod remarcabil – aproape magic. Este uimitor, dar adevărat! Când afirmi că ești pregătit să descoperi și să elimini orice blocaj din multitudinea de dimensiuni ale corpului (și ești dispus să-ți dedici o lună din viață pentru a face acest lucru), atunci forțele iubitoare ale universului fuzionează pentru a te propulsa în direcția destinului tău. Evenimentele marcate de sincronicitate și aparentele „coincidențe“ încep să crească direct proporțional în viața ta, iar energia vitală ți se extinde. Nu sunt sigură de ce se întâmplă astfel, dar știu că se întâmplă.

Odată ce te dedici acestui program, universul aude această declarație... și evenimente extraordinare încep să-ți apară în viață, toate vizând o purificare profundă a sufletului.

### ***Tot ceea ce se întâmplă face parte din proces (chiar dacă nu ți se pare așa)***

Imediat ce începi, evenimentele din viața ta nu mai sunt o întâmplare. De fapt, mulți dintre aceia care și-au asumat acest program au remarcat sincronicitățile uimitoare pe care le-au experimentat. Există coincidențe – de exemplu, în timpul Săptămânii Apă s-ar putea să plouă, poți avea probleme cu instalațiile sanitare sau suferi de probleme ale vezicii urinare. De-a lungul Săptămânii Foc este posibil să observi descărcări electrice sau cum corpul tău devine brusc foarte fierbinte. De

asemenea, există coincidențe mult mai profunde, cum ar fi să primești vești de la un membru înstrăinat al familiei în timp ce lucrezi la secțiunea de vindecare a relațiilor. Efectiv, tot ceea ce se întâmplă în perioada de 28 de zile face parte din proces, chiar dacă nu pare la momentul respectiv.

### ***Prin ce difera acest program de sănătate de altele***

Acest program de 28 de zile este un sistem puternic de purificare interioară, bazat pe trei premise:

1. Totul este energie.
2. Totul se află în permanentă schimbare.
3. Totul are conștiință.

1. *Totul este energie* – inclusiv corpul tău – și în fiecare moment influențezi (și ești influențat de) o multitudine de câmpuri energetice. Alegerile pe care le faci, gândurile și judecățile care îți trec prin minte, emoțiile pe care le simți, oamenii cu care îți petreci timpul, alimentele pe care le consumi, aerul pe care îl respiri și mediile în care te afli – toate acestea afectează câmpurile energetice care îți alcătuiesc corpul.

Prin acest program, vei descoperi ce anume îți afectează câmpurile energetice ale corpului, cum ar fi dezordinea emoțională care se manifestă în boli fizice. Vei afla, de asemenea, ce poți face pentru a elibera energiile interioare stagnante, mentale și emoționale, pentru a deveni mai vibrant.

2. *Totul se află în permanentă schimbare*. Indiferent de forma corpului tău, de excesul de greutate sau de problemele de sănătate cu care te confrunți, chiar îți poți schimba în bine starea de sănătate. Faptul că ceea ce ai încercat înainte nu a funcționat nu înseamnă că trecutul trebuie să-ți dicteze vii-

torul. Totul se schimbă, ceea ce înseamnă că este posibil să-ți vindeci și să-ți echilibrezi corpul acum *chiar dacă nimic nu a dat roade până în prezent*. Prin eliminarea vechilor tipare și prin utilizarea intenției conștiente și a legilor atracției, îți poți schimba forma și starea de sănătate a corpului.

3. *Totul are conștiință* – fiecare glandă, organ și celulă din organism are o conștiință cu care poți comunica și pe care o poți chiar influența. Aceste informații nu sunt noi; în vechile culturile indigene, interacțiunea cu corpul la nivel celular era considerată o cale spre vindecare.

Într-un sens și mai profund, conștiința personală nu este separată de conștiința universului. În măsura în care poți descoperi legătura intimă dintre tine și lumea din jurul tău, vei fi capabil să-ți transformi corpul și mai mult. Cu alte cuvinte, cu cât te vei simți mai „acasă” în lume – indiferent unde te afli sau cu cine ești –, cu atât mai mult te vei simți acasă în corpul tău și invers.

### ***Sufletul și corpul iubesc adevărul***

Acest program de 28 de zile are drept scop deblocarea mesajelor secrete din interior, dezvăluirea adevărului despre viața și corpul tău. Atunci când spui adevărul, energia, vibrația și sănătatea cresc. Când nu spui adevărul, ajungi la epuizare și corpul suferă. Mulți oameni se simt extenuați, într-o formă proastă, au exces de greutate sau o stare precară de sănătate, toate acestea din cauză că nu sunt absolut sinceri cu ei înșiși. *Când ești autentic, sufletul și trupul prosperă.*

Doar pentru că – în condiții normale de viață – spui adevărul, asta nu înseamnă că nu minți despre viața ta. Multe persoane nici măcar nu își dau seama că nu sunt sincere cu ele însele. Neadevărurile cel mai greu de distrus sunt acelea pe

care le menții de foarte mult timp, încât ai ajuns să crezi că sunt adevărate. De exemplu, unii oameni depun un efort imens pentru a se convinge pe ei înșiși că le place locul lor de muncă, chiar și atunci când corpul (care este mesagerul sufletului) le trimite altfel de mesaje, generând letargie, oboseală și plictis la locul de muncă. E ca și cum corpul ar spune „Hei, omule! Chestia asta nu mai merge!”. Cei care ignoră astfel de mesaje și continuă să presupună că totul este bine pot constata că organismul le devine din ce în ce mai epuizat.

Acest program de 28 de zile are drept scop să descoperi cine ești și ce simți cu adevărat, ceea ce va avea un efect profund asupra sănătății tale. Când trăiești și acționezi în conformitate cu exigențele și adevărurile sufletului tău, corpul îți înflorește.

### ***Corpul îți este un oracol***

De asemenea, în următoarele patru săptămâni vei descoperi modalitățile în care corpul îți poate fi un oracol puternic. Vei învăța cum să-i adresezi o întrebare și să primești răspunsul. Senzațiile corporale pe care le simți atunci când pui întrebarea (și mai ales locul în care apar) îți pot oferi răspunsuri directe de la suflet. În timpul acestui program, vei avea și posibilitatea de a descoperi exact ceea ce îți trebuie pentru o sănătate optimă.

### ***Cere îndrumare spirituală***

Bineînțeles că poți urma acest program pe cont propriu... și vei obține rezultate. Cu toate acestea, dacă ești dispus să apelezi la ajutoarele tale spirituale, la îngeri, ghizi, strămoși, aliați și gardieni ai sufletului, rezultatele vor fi mult mai edificatoare. Dacă-ți faci, pur și simplu, timp – în fiecare zi a acestui program – pentru a cere îndrumare și sprijin, vei amplifica tot ceea ce realizezi. Rugăciunile tale nu trebuie să fie complicate sau lungi.

De fapt, o rugăciune sau o cerere într-un limbaj simplu va avea rezultate mult mai bune decât ceva prea alambicat sau prea lung.

### ***Încorporarea celor patru elemente***

Acest Program de sănătate Soul-Coaching® de 28 de zile este o călătorie spirituală împărțită în patru perioade a câte o săptămână. Fiecare săptămână este dedicată unuiia dintre cele patru elemente: Aer, Apă, Foc și Pământ. Într-un mod misterios și organic, amintirile, credințele și emoțiile noastre au legătură cu elementele naturii. Prin activarea acestor elemente în noi, vom activa și aspecte ale propriului suflet. Acest lucru are, la rândul său, un efect puternic asupra trupului.

De-a lungul istoriei, aceste elemente au fost asociate cu părți mentale, emoționale, spirituale și fizice din noi. Au fost asociate cu echilibrul și bunăstarea naturale. Popoarele din vechime știau că în fiecare element există tipare energetice ce străbat Universul. Hipocrate, omagiat ca părinte al medicinei moderne, a declarat că *starea de sănătate a unui pacient depinde de echilibrul acestor patru elemente*. Marele poet suflet Rumi scria că cele patru elemente reprezintă temelia vieții și au un impact profund asupra spiritului uman. În școlile ezoterice din Mesopotamia, inițiații treceau prin ritualuri riguroase legate de elementele aer, apă, foc și pământ. Se credea că fiecare ritual testa un aspect particular al naturii inițiatului. De la nativii americani până la vechii greci, egipteni, mayași, azteci, perși, celți și hinduși, panorama enigmatică a naturii a fost împărțită în aceste patru părți separate pentru a facilita sănătatea și echilibrul.

Când te angajezi în acest program, este important să o faci în contextul ciclurilor naturii și al elementelor Aer, Apă, Foc și Pământ, care te vor reconecta la rădăcinile tale străvechi.

## ***Privire de ansamblu asupra Programului de sănătate Calea Sufletului***

İată o prezentare pe scurt a fiecărei săptămâni a programului; în următoarele câteva pagini, voi răspunde la cele mai obișnuite întrebări și preocupări pe care le-am întâlnit la oamenii care s-au angajat alături de mine în această călătorie a sufletului.

- *Zilele 1-7* sunt dedicate proprietăților elementului Aer și se concentrează pe purificarea corpului mental.
- *Zilele 8-14* sunt dedicate proprietăților elementului Apă și se concentrează pe purificarea corpului emoțional.
- *Zilele 15-21* sunt dedicate proprietăților elementului Foc și se concentrează pe purificarea umbrelor pentru a te conecta cu corpul spiritual.
- *Zilele 22-28* sunt dedicate proprietăților elementului Pământ și se concentrează pe purificarea și întărirea corpului fizic.

## ***Cum adaptez acest program la viața mea activă?***

Poți, în mod indiscutabil, să urmezi acest program, indiferent cât de ocupat ești sau cât de agitată îți este viața. Programul e proiectat astfel încât oricine îl poate finaliza. Există sarcini pentru fiecare zi împărțite în trei niveluri, iar tu poți alege nivelul potrivit pentru tine în acea zi. Indiferent de nivelul ales, vei obține rezultate palpabile.

**Nivelul 1:** *Asumă-ți schimbarea!* De obicei, durează 5 până la 15 minute pe zi.

**Nivelul 2:** *Implică-te cu adevărat!* Include exercițiile de la nivelul 1 și, de obicei, durează 10 până la 30 minute pe zi.

**Nivelul 3:** *Mergi până la capăt!* Include exercițiile de la nivelurile 1 și 2 și durează cât este necesar. (Poate dura între o jumătate de oră și mai multe ore, în funcție de exercițiu.)

În unele zile vei dori probabil să participi la nivelul *Asumă-ți schimbarea!*, în altele poate vei dori să te „implici cu adevărat“. Poți să selectezi un singur nivel de participare pentru întregul proces de 28 de zile sau să adopți nivelurile pe care le dorești. Fă ceea ce îți se potrivește.

### **Când să începi acest program?**

Poți alege să începi în prima zi a lunii sau să urmezi ciclul de 28 de zile al Lunii, începând fie la Lună nouă, fie la Lună plină. Poți începe acest program la solstițiul de iarnă sau de vară ori la începutul primăverii – timp al noilor începuturi. Alternativ, poți să-ți programezi acest exercițiu în timpul vacanței sau să începi pe data de 1 ianuarie. Sau chiar de azi! *Cel mai important lucru este să începi.* Când oamenii tot așteaptă momentul potrivit, adesea oportunitatea trece pe lângă ei. Când te apuci totuși de treabă (chiar dacă momentul nu pare a fi ideal), obții adesea rezultate spectaculoase.

Întrucât cele 28 de zile sunt împărțite în patru cicluri relaționate cu elementele, poți să parcurgi acest program pe parcursul unei perioade de patru luni sau chiar să-l extinzi de-a lungul unui an, atribuind fiecare ciclu fiecărui anotimp. De asemenea, îl poți parcurge în 28 săptămâni, realizând fiecare sarcină pe parcursul unei săptămâni, nu doar într-o zi. Însă este ușor să-ți

pierzi elanul dacă prelungești prea mult perioada – de aceea am conceput un program care să fie terminat în 28 de zile.

### ***Să fac asta de unul singur sau cu alții?***

Deși mulți parcurg programul pe cont propriu și obțin rezultate remarcabile, de multe ori este mai ușor să realizezi orice fel de program de sănătate dacă ai un grup de oameni care împărtășesc experiența cu tine. Sprijinul și încurajarea altora pot fi motivante.

Poți să aduni un grup de prieteni pentru a realiza programul împreună. Întâlnești-vă o dată pe săptămână și comparați progresul fiecăruia. De fiecare dată când cineva are o „victorie spre sănătate“, sărbătoriți din toată inima. De exemplu, când a început programul, Joan nu putea să urce trepte fără să se tot oprească pentru a-și trage sufletul. După două săptămâni, urca treptele țopăind!

Grupul a dat o petrecere în onoarea ei, chiar și cu ba-loane. Acest sprijin a stimulat-o să obțină rezultate și mai bune. Unele grupuri aleg să se întâlnească o dată pe săptămână, timp de 28 de săptămâni, dedicând fiecărei săptămâni o singură sarcină. Altă idee este să formezi un grup online, astfel încât să vă puteți sprijini reciproc prin e-mailuri zilnice. Mii de oameni au participat la Calea Sufletului online, cu rezultate excelente.

De asemenea, poți să te conectezi la [www.DeniseLinn.com](http://www.DeniseLinn.com) sau [www.Soul-Coaching.com](http://www.Soul-Coaching.com) pentru a localiza un Antrenor Certificat Soul Coach™ în regiunea în care locuiești. (Astfel de antrenori sunt persoane cu înaltă calificare, pe care i-am inițiat personal în metodele mele.) Când lucrezi cu un antrenor Soul Coach, ai pe cineva care te poate ghida pas cu pas pe parcursul programului.

### ***Scrisorile mele pentru tine***

Când am creat acest program pentru sănătate, am îndrumat un grup prin intermediul internetului. Trimiteam zilnic un mesaj, cu o introducere la exercițiile din ziua respectivă. Feedbackul primit în urma scrisorilor a fost atât de încurajator, încât am decis să le includ în această carte. Pe măsură ce citești scrisoarea mea de la începutul exercițiului din fiecare zi, imaginează-ți că prin aceste cuvinte te susțin personal în călătoria ta spre sănătate.

### ***Nu ar trebui ca un program pentru sănătate să dureze mai mult de 28 de zile?***

*Pornire în forță* este cheia acestui program. Sănătatea ta este o căutare de-o viață, dar, uneori, pentru a-ți schimba cursul vieții, trebuie să începi în forță această schimbare – lucru deosebit de important atunci când identitatea persoanei este legată de o stare de sănătate nu tocmai bună. De exemplu, în subconștient poți crezi că ești „o persoană care nu mai e în formă” sau „o persoană supraponderală”. E parte din identitatea ta. Programul de față are menirea de a pune lucrurile în mișcare pentru a-ți schimba percepțiile dăunătoare despre tine însuși și despre ceea ce poți realiza. Odată ce începi să transformi aceste credințe vechi, e mult mai ușor să-ți vindeci organismul. Impulsul pe care-l capeți prin acest program te poate împinge spre o viață sănătoasă și vibrantă.

### ***Și dacă nu pot să respect niciun program până la capăt?***

Evident că știi deja ce trebuie să faci pentru a te însănătoși. Aproape toți cei care se uită la televizor, ascultă la radio ori ci-

tesc ziare sau reviste își cunosc problemele de sănătate, precum și ce pot să facă în această privință. Ești conștient de posibilele consecințe cumplite dacă *nu* îți schimbi viața, dar parcă nu poți (ori nu vrei) să iei măsuri. Sau, dacă începi să faci schimbări pozitive, sfârșești prin a-ți sabota eforturile de a deveni sănătos.

„Am câteva kilograme în plus“, îți spui. „Sunt o femeie plinuță, solidă; poate că nu voi fi niciodată o slăbănoagă. Și în trecut, atunci când am încercat să-mi recapăt forma, ceva părea să-mi saboteze eforturile.“ (Dacă ești ca mine, ori de câte ori încerci ceva de genul ăsta, parcă există o parte din tine care se răzvrătește.) „De cât ori am încercat să mai slăbesc, era ca și cum un personaj cu autoritate ar fi apărut și mi-ar fi comandat pe un ton aspru: «Trebuie să reduci cantitatea de mâncare! Trebuie să faci sport acum!»“

Însă o subpersonalitate furioasă din mine vocifera: „Cum îndrăznești să-mi spui ce să fac! Nu mă voi lăsa intimidată de tine! O să-ți arăt eu – o să mănânc tot ceea ce vreau!“ Apoi mâncam înainte de prânz mai mult decât mâncam de obicei în două zile, plină de satisfacția sumbră că nimeni nu îmi spune mie ce să fac. Nu conta că *eu* eram aceea care vroia să fie mai sănătoasă; în mine exista o dimensiune mai profundă care se revolta.

Creierul are trei părți: creierul *conștient*, numit neocortex, controlează raționamentul și limbajul; creierul *limbic*, mai primitiv, controlează reacția emoțională a unei persoane la stimuli; și creierul *reptilian*. Această a treia parte controlează funcțiile vitale ale organismului, cum ar fi respirația și ritmul cardiac. Însă creierul limbic este acela care îți sabotează de multe ori încercările de a-ți îmbunătăți starea de sănătate. Dacă dorești în mod conștient să iei măsuri pentru o sănătate mai bună, dar dorința ta este opusă scopului fixat de creierul limbic, atunci această parte mai primitivă va avea un control mult mai puternic asupra acțiunilor tale. Iată motivul pentru care e

greu să te ții de orice program de sănătate. Dacă îți dorești în mod conștient schimbarea, dar ea este în contradicție cu ceea ce dictează creierul limbic, ghici cine câștigă de fiecare dată?

***Nu trezi dragonul – fii blând cu tine însuși!***

Creierul limbic – care s-a dezvoltat cu aproximativ 150 milioane de ani în urmă – are amintiri celulare ancestrale ale unor perioade trecute de foamete, de reacții de tip „luptă sau fugi“ și de eforturi pentru supraviețuire. Dacă mintea rațională conștientă – care a evoluat cu numai 2 sau 3 milioane ani în urmă – are un plan sau o dorință de care creierul limbic, mai primitiv, se simte amenințat, atunci acesta intră în scenă și preia controlul asupra situației. E ca și cum în interiorul tău ar exista un dragon adormit, care poate să atace în orice moment și să-ți saboteze planurile.

În următoarele 28 zile, vei găsi metode de a merge în vârful picioarelor în jurul dragonului adormit, astfel încât acesta să nu se trezească... Iar asta îți va permite să preiei controlul asupra destinului tău.

O metodă de a realiza acest lucru este să fii foarte blând cu tine însuși atunci când vei face aceste exerciții în următoarele patru săptămâni. *Nu trebuie să fii perfect pentru ca acest program să producă minuni în viața ta.* Nu este un concurs, o temă pentru școală sau ceva de genul acesta. Programul funcționează – și încă într-un mod remarcabil – chiar dacă simți uneori că nu-l aplici corect.

Iartă-te atunci când nu execuți fiecare exercițiu exact așa cum este descris. Fă tot ceea ce îți stă în putere. Aproape toți aceia care au implementat programul au declarat că, deși nu au făcut un exercițiu sau nu l-au executat în totalitate, *au avut totuși rezultate uimitoare.*

### ***Cazi de șapte ori – ridică-te de opt ori***

Iată un proverb japonez pe care îl ador: „Cazi de șapte ori – ridică-te de opt ori“. Asta înseamnă că, și dacă greșești de mai multe ori, *nu* rămâne jos! Nu ești un ratat dacă ai căzut, ci numai dacă rămâi acolo, jos. Ridică-te și încearcă din nou.

Și ce dacă dragonul se trezește și pierzi o bătălie sau două? Dacă ai mâncat o pungă de bomboane într-o zi, ei bine... el câștigă acea bătălie. Ridică-ți pălăria în fața lui și mergi mai departe. Poți să ții scorul (Dragon: 2, Eu: 4). Nu renunța! Mergi înainte și, în cele din urmă, scorul de pe tabela de marcaj se va înclina în favoarea ta.

Amintește-ți că scopul acestui program este activarea sănătății și a vitalității. *Nu* contează să execuți perfect programul, ci să *obții rezultate*. Cu alte cuvinte, în acest program concentrează-te pe realizări, nu pe ceea ce nu ai terminat. Ai încredere că schimbările au loc la un nivel profund chiar dacă nu aplici perfect programul.

Sunt genul de persoană care începe un program și, atunci când nu-l realizează impecabil (de regulă, chiar din prima zi...), ridică mâinile în aer și spune: „Asta e! Nu am reușit. Nu merge. Trebuie s-o iau de la capăt.“

Îți sună cunoscut? Însă programul pe care ți-l propun este diferit. El dă roade chiar și atunci când o dai în bară. Și funcționează cu adevărat! Trebuie doar să continui, oricare-ar fi. Chiar dacă îi dedici mai puțin de un minut pe zi, continuă. Sărbătorește ce ai finalizat și renunță la ceea ce nu ai făcut.

### ***Nu trebuie să faci exercițiile perfect – vor da roade oricum!***

Cu mulți ani în urmă, un editor mi-a propus să scriu prima carte. Eram paralizată de frică. Cine eram *eu* ca să scriu o carte? Credeam că nu am suficiente cunoștințe. M-am gândit

## CUPRINS

<i>Nota autoarei</i> .....	6
<i>Ce este programul de sănătate Calea Sufletului (Soul Coaching®)?</i> .....	7

### **CAPITOLUL 1:**

Săptămâna Aer – Purificarea corpului mental .....	36
• <i>Ziua 1:</i> Evaluarea stării de sănătate și de bine a organismului .....	41
• <i>Ziua 2:</i> Angajament față de corpul tău .....	50
• <i>Ziua 3:</i> Creează spațiul pentru minuni în starea de sănătate: eliberează-te de dezordine .....	57
• <i>Ziua 4:</i> Care îți sunt convingerile despre corpul tău? .....	63
• <i>Ziua 5:</i> Nivelul energiei este când sus, când jos .....	70
• <i>Ziua 6:</i> Scapă de povară – eliberează-te în timp ce continui să faci ordine .....	76
• <i>Ziua 7:</i> Explorarea misiunii corpului tău .....	82

### **CAPITOLUL 2:**

Săptămâna Apă – Purificarea corpului emoțional .....	88
• <i>Ziua 8:</i> Corpul tău crede tot ceea ce spui .....	93
• <i>Ziua 9:</i> Oare acesta ești tu? .....	99
• <i>Ziua 10:</i> Ce îți aduce energie și ce te stoarce de ea? .....	104
• <i>Ziua 11:</i> Explorează-ți relația cu corpul tău .....	110
• <i>Ziua 12:</i> A sta liniștit/a nu face nimic .....	116

- *Ziua 13*: Atitudine de recunoștință ..... 120
- *Ziua 14*: Alegerea corpului tău ..... 125

### **CAPITOLUL 3:**

- Săptămâna Foc – Purificarea corpului spiritual ..... 131
- *Ziua 15*: Eliminarea fricii din corp ..... 134
  - *Ziua 16*: Asumarea riscurilor și a iubirii de sine expansive ..... 139
  - *Ziua 17*: Față în față cu umbra ..... 146
  - *Ziua 18*: A fi prezent și a practica iertarea ..... 151
  - *Ziua 19*: Confruntarea cu moartea/îmbrățișarea vieții ..... 157
  - *Ziua 20*: Tu ești Forța ..... 163
  - *Ziua 21*: Stârnește flacăra creativității corpului tău . 171

### **CAPITOLUL 4:**

- Săptămâna Pământ – Purificarea corpului fizic ..... 176
- *Ziua 22*: Conectarea cu propriul corp ..... 178
  - *Ziua 23*: Detoxifierea organismului ..... 183
  - *Ziua 24*: Rămâi ancorat ..... 190
  - *Ziua 25*: Radiază iubire prin celulele tale ..... 195
  - *Ziua 26*: O casă pentru corpul tău ..... 200
  - *Ziua 27*: Creează o stare extraordinară de sănătate pentru viitor ..... 204
  - *Ziua 28*: Dansează-ți rugăciunile ..... 208

### **CAPITOLUL 5:**

- Călătoria – dincolo de cele 28 de zile ..... 212
- Mulțumiri* ..... 215
- Despre autoare* ..... 216