

MAGNETIQUE U



TU AI CALEA TA CATRE IUBIRE SI IMPLINIRE

WORKBOOK

ELIBERAREA BLOCAJELOR ENERGETICE ȘI REACTIVAREA IUBIRII CONȘTIENȚE

INTRODUCERE

Fiecare blocaj energetic pe care l-ai descoperit în citirea ta Akashică influențează nu doar modul în care te vezi pe tine însăși, ci și modul în care interacționezi cu ceilalți și cum ceilalți reacționează la tine. Aceste blocaje nu sunt doar influențe subtile, ci structuri energetice care creează realitatea ta relațională și emoțională. Ele sunt înregistrate în câmpul tău energetic și pot fi transformate doar prin conștientizare și aliniere intenționată. În acest proces, vom folosi principii extrase din **citiri Akashice, psihologie cuantică și legi universale**, pentru a aduce claritate și metodă în transformarea ta.

Multe dintre tiparele tale emoționale și relaționale au fost construite în timp, modelate de experiențele trecute și de alegerile pe care le-ai făcut conștient sau inconștient. Emoțiile și gândurile creează un câmp energetic care influențează realitatea pe care o trăiești. Dacă un blocaj energetic s-a format într-un moment de vulnerabilitate, acesta poate continua să îți guverneze percepțiile și reacțiile fără ca tu să fii complet conștientă de el.

Prin acest workbook, vei învăța cum să identifici aceste blocaje și cum să le înlocuiești cu tipare noi, aliniate cu iubirea conștientă și cu ceea ce îți dorești cu adevărat. **Joe Dispenza**, expert în neuroștiințe aplicate în reprogramarea mentală, subliniază că pentru a schimba realitatea noastră emoțională, trebuie să ne schimbăm tiparele energetice și să accesăm un nou mod de a gândi și simți. Prin metode validate din coaching, NLP și psihologie pozitivă, acest proces te va ghida în redefinirea credințelor și emoțiilor tale.

Acest workbook nu este doar un exercițiu de introspecție, ci un **ghid practic** care te va ajuta să navighezi fiecare etapă a transformării tale interioare. Vei lucra pe mai multe niveluri – mental, emoțional, energetic și comportamental – pentru a aduce aliniere între ceea ce gândești, ceea ce simți și ceea ce crezi în realitatea ta. Vom folosi o combinație de exerciții de introspecție, tehnici de rescriere a tiparelor subconștiente și practici de integrare pentru a susține această schimbare.

În esență, transformarea realității tale relaționale începe cu transformarea percepției tale despre tine însăși. Dacă până acum ai simțit că iubirea este inaccesibilă, că partenerii potriviți „nu există” sau că trebuie să lupți pentru a menține o relație, atunci acest workbook îți va arăta cum aceste convingeri pot fi schimbate și cum iubirea poate curge natural către tine.

Acest proces nu este despre a deveni „altcineva”, ci despre a elimina ceea ce nu îți mai servește, pentru a reveni la esența ta autentică. Pe măsură ce vei parcurge acest workbook, vei observa schimbări subtile, dar puternice, în modul în care te raportezi la iubire, relații și la propria ta valoare. Evaluările periodice te vor ajuta să măsoari progresul și să ajustezi procesul, astfel încât transformarea ta să fie profundă și sustenabilă.

Prin acest parcurs structurat, vei învăța să îți recunoști și să îți eliberezi blocajele, să îți rescrii tiparele emoționale și să îți activezi alinierea cu iubirea conștientă. Acest workbook este un spațiu sacru de lucru interior, menit să te ajute să manifesti relația autentică pe care o meriți și să te reconectezi cu tine însăși la un nivel profund. Tot ceea ce ai nevoie pentru această schimbare se află deja în tine – noi îți oferim ghidarea necesară pentru a accesa acest potențial.

1. IDENTIFICAREA MANIFESTĂRILOR BLOCAJELOR ÎN VIAȚA REALĂ

Această metodă te ajută să aduci în conștient cum influențează blocajele tale relaționale și emoționale viața de zi cu zi. Îți propun un set de întrebări pentru fiecare blocaj identificat în citirea Akashică:

BLOCAJ ENERGETIC 1 _____

1.1. Jurnalul Conștientizării – Întrebări ghidate pentru fiecare blocaj

- Cum s-a manifestat acest blocaj în trecut?
- Ce anume activează sau declanșează reacții din acest blocaj? (ce evenimente exterioare?)
- În ce relații sau situații ai simțit acest BLOCAJ activ?
- Ce gânduri îți apar când te confrunți cu acest tipar?
- Cum îți influențează acest blocaj modul în care iei decizii?

POZITIV:

NEGATIV:

1.2. Identificarea Energiei în Viața Reală

Blocajele nu sunt doar mentale sau emoționale, ele sunt și fizice. Această metodă te ajută să observi unde în corp resimți tensiune sau rezistență când te gândești la un blocaj.

- Unde în corp simți disconfort când te confrunți cu acest tipar?
- Ce emoții apar spontan când te gândești la blocaj? *(aici vreau să numești emoțiile, nu gândurile. Exemplu emoție – tristă, frustrată, furioasă, neputincioasă, resemnată, etc, iar gândurile sunt toate declarațiile și concluziile pe care ți le spui și care te conduc la aceste emoții sau sunt generate de aceste emoții) – Nu este corect, Îmi vine să strig, Nimeni nu mă înțelege, Nici nu mai cred că se poate)*
- Ce comportamente reactive ai în situațiile unde acest blocaj este activ? (Completează suplimentar față de ce ai scris la cum se manifesta acest blocaj)

1.3. Autoanaliză Comportamentală

- Identifică trei situații recente unde ai acționat conform tiparului acestui blocaj.
- Cum ar fi arătat o alegere diferită, aliniată cu ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce tip de oameni atragi în acest moment? Cum oglindesc aceștia blocajele tale?

 Prin aceste metode vei avea o viziune clară asupra modului în care blocajele tale îți influențează viața și vei putea începe procesul de eliberare și transformare.

BLOCAJ ENERGETIC 2 _____

1.1. Jurnalul Conștientizării – Întrebări ghidate pentru fiecare blocaj

- Cum s-a manifestat acest blocaj în trecut?
- Ce anume activează sau declanșează reacții din acest blocaj? (ce evenimente exterioare?)
- În ce relații sau situații ai simțit acest BLOCAJ activ?
- Ce gânduri îți apar când te confrunți cu acest tipar?
- Cum îți influențează acest blocaj modul în care iei decizii?

POZITIV:

NEGATIV:

1.2. Identificarea Energiei în Viața Reală

Blocajele nu sunt doar mentale sau emoționale, ele sunt și fizice. Această metodă te ajută să observi unde în corp resimți tensiune sau rezistență când te gândești la un blocaj.

- Unde în corp simți disconfort când te confrunți cu acest tipar?
- Ce emoții apar spontan când te gândești la blocaj? *(aici vreau să numești emoțiile, nu gândurile. Exemplu emoție – tristă, frustrată, furioasă, neputincioasă, resemnată, etc, iar gândurile sunt toate declarațiile și concluziile pe care ți le spui și care te conduc la aceste emoții sau sunt generate de aceste emoții) – Nu este corect, îmi vine să strig, Nimeni nu mă înțelege, Nici nu mai cred că se poate)*
- Ce comportamente reactive ai în situațiile unde acest blocaj este activ? (Completează suplimentar față de ce ai scris la cum se manifesta acest blocaj)

1.3. Autoanaliză Comportamentală

- Identifică trei situații recente unde ai acționat conform tiparului acestui blocaj.
- Cum ar fi arătat o alegere diferită, aliniată cu ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce tip de oameni atragi în acest moment? Cum oglindesc aceștia blocajele tale?

 Prin aceste metode vei avea o viziune clară asupra modului în care blocajele tale îți influențează viața și vei putea începe procesul de eliberare și transformare.

BLOCAJ ENERGETIC 3

1.1. Jurnalul Conștientizării – Întrebări ghidate pentru fiecare blocaj

- Cum s-a manifestat acest blocaj în trecut?
- Ce anume activează sau declanșează reacții din acest blocaj? (ce evenimente exterioare?)
- În ce relații sau situații ai simțit acest BLOCAJ activ?
- Ce gânduri îți apar când te confrunți cu acest tipar?
- Cum îți influențează acest blocaj modul în care iei decizii?

POZITIV:

NEGATIV:

1.2. Identificarea Energiei în Viața Reală

Blocajele nu sunt doar mentale sau emoționale, ele sunt și fizice. Această metodă te ajută să observi unde în corp resimți tensiune sau rezistență când te gândești la un blocaj.

- Unde în corp simți disconfort când te confrunți cu acest tipar?
- Ce emoții apar spontan când te gândești la blocaj? *(aici vreau să numești emoțiile, nu gândurile. Exemplu emoție – tristă, frustrată, furioasă, neputincioasă, resemnată, etc, iar gândurile sunt toate declarațiile și concluziile pe care ți le spui și care te conduc la aceste emoții sau sunt generate de aceste emoții) – Nu este corect, Îmi vine să strig, Nimeni nu mă înțelege, Nici nu mai cred că se poate)*
- Ce comportamente reactive ai în situațiile unde acest blocaj este activ? (Completează suplimentar față de ce ai scris la cum se manifesta acest blocaj)

1.3. Autoanaliză Comportamentală

- Identifică trei situații recente unde ai acționat conform tiparului acestui blocaj.
- Cum ar fi arătat o alegere diferită, aliniată cu ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce tip de oameni atragi în acest moment? Cum oglindesc aceștia blocajele tale?

 Prin aceste metode vei avea o viziune clară asupra modului în care blocajele tale îți influențează viața și vei putea începe procesul de eliberare și transformare.

BLOCAJ ENERGETIC 4

1.1. Jurnalul Conștientizării – Întrebări ghidate pentru fiecare blocaj

- Cum s-a manifestat acest blocaj în trecut?
- Ce anume activează sau declanșează reacții din acest blocaj? (ce evenimente exterioare?)
- În ce relații sau situații ai simțit acest BLOCAJ activ?
- Ce gânduri îți apar când te confrunți cu acest tipar?
- Cum îți influențează acest blocaj modul în care iei decizii?

POZITIV:

NEGATIV:

1.2. Identificarea Energiei în Viața Reală

Blocajele nu sunt doar mentale sau emoționale, ele sunt și fizice. Această metodă te ajută să observi unde în corp resimți tensiune sau rezistență când te gândești la un blocaj.

- Unde în corp simți disconfort când te confrunți cu acest tipar?
- Ce emoții apar spontan când te gândești la blocaj? *(aici vreau să numești emoțiile, nu gândurile. Exemplu emoție – tristă, frustrată, furioasă, neputincioasă, resemnată, etc, iar gândurile sunt toate declarațiile și concluziile pe care ți le spui și care te conduc la aceste emoții sau sunt generate de aceste emoții) – Nu este corect, Îmi vine să strig, Nimeni nu mă înțelege, Nici nu mai cred că se poate)*
- Ce comportamente reactive ai în situațiile unde acest blocaj este activ? (Completează suplimentar față de ce ai scris la cum se manifesta acest blocaj)

1.3. Autoanaliză Comportamentală

- Identifică trei situații recente unde ai acționat conform tiparului acestui blocaj.
- Cum ar fi arătat o alegere diferită, aliniată cu ceea ce îți dorești cu adevărat?
- Ce tip de oameni atragi în acest moment? Cum oglindesc aceștia blocajele tale?

 Prin aceste metode vei avea o viziune clară asupra modului în care blocajele tale îți influențează viața și vei putea începe procesul de eliberare și transformare.

2. CURĂȚAREA ȘI ELIMINAREA BLOCAJELOR

Acum că ai identificat blocajele tale și ai observat cum se manifestă în viața ta, următorul pas este să le eliberezi și să creezi noi tipare energetice și mentale care să susțină o realitate aliniată cu ceea ce îți dorești cu adevărat.

Această secțiune include **3 metode esențiale** prin care vei lucra activ asupra transformării tale interioare.

2.1. Rescrierea Tiparelor Energetice prin Psihologie Cuantică

Scopul: Rescrierea convingerilor subconștiente care îți influențează deciziile și realitatea.

Pasul 1: Identificarea convingerilor limitative

Completează următoarea frază pentru fiecare blocaj descoperit. Scrie în completare tot ceea ce crezi că are tentă negativă, temeri, îndoieli și credințe limitative rezultate din fiecare blocaj.

- „Cred că iubirea este...”
- „Simt că nu pot avea o relație sănătoasă pentru că...”
- „Dacă intru într-o relație, mi-e frică că...”

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pasul 2: Rescrierea tiparului

- Cand ai decis ca acestea sunt adevărate?
- Ce te-a convins?
- Este posibil, totuși, ca ele să nu fie 100% adevarate?
- Ce s-ar schimba dacă ai crede contrariul? Cum ar suna adevărul pozitiv de la nivelul Sinelui Tau Mai Înalt? De la nivelul identitatii tale divine?
- Cum te-ai simți dacă ai trăi conform acestei noi credințe?
- Reformulează fiecare convingere limitativă într-o afirmație împuternicitoare.

 **Scrie aici vechile convingeri și noile credințe:**

Credințe limitative	Noi credințe împuternicitoare (chiar opusul)

2.2. Activarea Nivelului de Merit și Deschiderea Energetică prin Legile Universale

Scopul: Creșterea capacității de a primi iubire și de a atrage relații aliniate cu noua ta energie.

Pasul 1: Evaluarea nivelului tău de merit

- Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult simți că meriți o iubire autentică?
- Ce dovadă ai că acest lucru este adevărat?
- Ce ar trebui să se schimbe în percepția ta pentru ca acest nivel să crească?

Pasul 2: Lucrul cu Legile Universale

- **Legea Rezonanței:** Atragi ceea ce ești. Ce energie vrei să emiți și să primești în relațiile tale?
- **Legea Cauzei și Efectului:** Ce acțiuni diferite poți începe acum pentru a crea o realitate nouă?
- **Legea Nivelului de Merit:** Cum poți să îți oferi mai multă iubire și apreciere zilnic?

Exercițiu de reflecție:

3. Ritualuri de Aliniere Energetică și Integrarea Noii Realități

Scopul: Crearea unei practici zilnice care să susțină alinierea cu iubirea conștientă.

Ritualul Zilnic de Aliniere

✅ **Afirmații = Mantră interne, căci au rezultat din reafirmarea în pozitiv a adevărului interior.**

Exemple: „Sunt aliniată cu iubirea autentică.” „Îmi dau voie să primesc o relație sănătoasă.” „Îmi recunosc valoarea și merit să fiu iubită.”

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.

- Închide ochii și imaginează-ți că iubirea ideală există deja în realitatea ta.
- Simte cum această energie te învăluie și devine parte din câmpul tău.

- Notează în fiecare zi 3 lucruri pentru care ești recunoscătoare legate de relații.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.