

Prefață	15
Introducere	19
Explorarea Iertării	19
Cum Acționează Iertarea în Cazul Meu: Introducere Personală	20
Ce Este Iertarea?	23
Iertarea Nu Este Psihoterapie	28
Un Exemplu de Situații Despre Care Vorbesc	30
Conectarea Eliberării Emoționale cu Iertarea	34
Oricine Poate Ierta	36
Spuneți DA Lacrimilor	37
Iartă și Te Vei Elibera: Pașii	38
Cum să Folosiți Această Carte	40
Partea Întâi	45
Capitolul I	47
Viața Voastră Emoțională și Beneficiile Iertării	47
Ce Reprezintă Emoțiile?	48
Emoțiile și Creierul Vostru	49
Emoțiile și Inima Voastră	51
Emoțiile și Celulele Voastre	55
Beneficiile Medicale ale Iertării	61
Capitolul II	63
Sexul, Familia, Cultura și Nevoia Noastră Profundă de Vindecare	63
Construirea Unei Punți de Legătură între Sexe	65
Descendența Familiei Voastre	70
Tonul Emoțional sau Vibrația (Asemenea Unei Note Muzicale)	72
Cultura și Nivelul Colectiv al Emoției	72
Partea a doua:	79
Pașii spre Iertare și Libertate	79

Capitolul III	81
Pasul Unu – Crearea Spațiului Sacru	81
Ce Reprezintă Spațiul Sacru?	81
De Ce să Creăm un Spațiu Sacru?	83
Spațiul Sacru Nu Reprezintă un Loc	85
Încrederea	86
Procesul de Relaxare	86
Exercițiu pentru Procesul de Relaxare	88
Metode de a Vă Crea Propriul Spațiul Sacru	89
Rugăciunea Văzută ca un Act de Conectare	91
A Ne Ruga Înseamnă a Fi Umili și Umani	93
Rugăciunea Voastră	94
Capitolul IV	97
Pasul Doi – Relatarea Propriei Experiențe	97
Povestea Mea sau Cum Am Ajuns	98
în Domeniul Iertării	98
Secretul Familiei Mele	99
Eu Nu Sunt Mama Mea	103
Încep Călătoria Iertării	106
Descoperirea Amintirilor și a Pieselor Puzzle	108
Vindecarea, Eliberarea și Inspirația Divină	113
Reîntoarcerea Acasă	116
Dobândirea Păcii	119
Înapoi la Voi și la Procesul Vostru: Începeți cu Listele de Iertări	120
Ei Îmi Datorează Scuze	121
Le Datorez o Scuză Lui/Ei/Lor	122
Alte Gânduri Despre Iertare	124
A Cere Iertare lui Dumnezeu	127
Ho’oponopono	128

Relatați-vă Experiența	131
Alegeți un Element din Lista Voastră	132
H.O.W	133
Un Exemplu de H.O.W.	134
Capitolul V	139
Pasul Trei – Navigarea În Corpul Emoțional	139
Două Ingrediente Esențiale	139
Respirația	140
Încrederea	141
Găsirea Blocajului Emoțional	141
Disocierea	143
Descrierea și Mărturisirea Tristeții	144
Experiența ca Simbol	145
Înapoi la Nodurile de Tensiune	147
Descrierea Nodului de Tensiune	148
Tonul Emoției	149
Câteva Exemple de Noduri de Tensiune	150
Capitolul VI	159
Pasul Patru – Îmbrățișarea Fricii cu Iubire	159
Apropierea de Punctele Culminante ale Nodului	161
Alegerea Voastră	164
Privind în Oglindă	165
Partea Complicată	169
Capitolul VII	173
Pasul Cinci – Ascultarea Mesajelor Ascunse	173
Reacții și Răspunsuri către Ego	173
Primul Strat al Mesajelor	178
Gânduri Exteriorizate	180
Mila Față de Sine este Soră cu Vina	181

Decizia de a Analiza în Profunzime	182
Dezvăluirea Mesajelor Ascunse	183
Mesaje Universale ale Ego-ului Primate de Cindy (și Alte Câteva Miliarde de Oameni)	184
Iertarea Înseamnă să Te Ierți pe Tine	187
Mintea în Materie	189
Asistență Pentru a vă Conecta	192
Mesajele Mele Ascunse	193
Capitolul VIII	195
Pasul Șase – Eliberarea	195
Cum să Facem Față Furiei	195
Exerciții de Respirație pentru Relaxare și Calmare	198
Chiar și Fetele Cuminți se Enervează	200
Sunt Pregătit să Mă Eliberez?	204
Etapele Procesului de Eliberare	205
Folosirea Respirației	206
Două imagini Care Vă Ajută Să Vă Eliberați	207
Eliberarea, Respirație cu Respirație	209
Decizia Esențială de Eliberare	212
Iubirea nu reproșează nimic.	212
- CURS DE MIRACOLE, CAIETUL DE LUCRU,	212
LECȚIA 68	212
Solicitarea Ajutorului Divin în Procesul de Eliberare	213
Capitolul IX	217
Pasul Șapte – Constatarea Schimbărilor	217
PAUZA	217
Cercetarea Corpului Vostru	218
Posibile Schimbări după Eliberare	220
Capitolul X	227
Pasul Opt – Examinarea Lecțiilor	227

Ego-ul este Evident	228
Acceptarea Manifestărilor Egoice	228
Stați Liniștiți și Primiți Înțelepciunea	229
Cele Trei Frici – Întoarcerea	232
Învățarea Lecțiilor Sufletului Vostru	236
Capitolul XI	239
Pasul Nouă – Expansiunea Sufletului	239
Aprofundarea Pauzei	239
Cufundarea în Toate Acestea cu Bucurie	240
Cu fiecare inspirație, cufundați-vă în lumină.	241
Cu fiecare expirație, relaxați-vă.	241
Este ESENȚIAL să Primiți	244
Rescrierea Întregului Vostru Sistem	245
Extinderea Cercului Sfânt	247
Povestea lui Mary	249
Participi cu iubire – Ești Întâmpinat cu iubire	252
Capitolul XII	255
Să Emanăm o Nouă Viață	255
Extindeți-Vă Bindecuvântările	256
Încheiați Ședința Voastră cu o Rugăciune	258
Un exemplu de rugăciune de încheiere - O declarație de finalizare și recunoștință	258
După Ședință – Integrarea Schimbărilor Interioare	259
Cum să Trăiți cu Lecțiile Voastre	263
Rolul Intuiției în Crearea unei Noi Vieți	264
Dezvăluirea Scopului Vieții Voastre	266
Lumina Aurie	268
Capitolul XIII	273
Retrospectiva Procesului	273
1. Începeți cu Ceea ce Este Sacru (Pasul 1)	273

2. Găsiți și Explorați Nodul de Tensiune (Pașii 2-5)	274
3. Eliberarea (Pasul 6)	274
4. Poverile Dispar și Sunt Înlocuite de Lecții (Pașii 6-8)	275
5. Pauza (Pasul 7)	276
6. Primirea Luminii și Venirea în Cercul Complet (Pasul 9)	276
7. Oferiți Iubire (Pasul 10)	277
8. Completați cu Claritate	277
Abandonarea	278
Instrucțiuni Simple Pentru Adevărata Fericire	279

Iartă și Te Vei Elibera: Pașii

Aceștia sunt pașii pe care îi vom explora în partea a doua a acestei cărți.

O recapitulare a întregului proces poate fi găsită în Capitolul 13.

- 1. Creați un spațiu sacru.** Pentru a începe, folosiți o rugăciune sau afirmați o intenție profundă.
- 2. Relatați propria voastră experiență.** Care este problema care vă deranjează?
- 3. Scanați-vă corpul emoțional.** Descoperiți și descrieți orice disconfort din corpul, gândurile și emoțiile voastre.
- 4. Îmbrățișați-vă frica cu iubire.** Cu încredere, deschideți-vă perspectivele pentru a vă putea aborda suferința cu iubire. Manifestați compasiune față de toți cei implicați.
- 5. Ascultați mesajele ascunse.** Aflați ce se ascunde în spatele poveștii. Asumați-vă responsabilitatea pentru mesajele ego-ului vostru.
- 6. Eliberați-vă.** Renunțați la tot ce pare dureros în legătură cu această situație. Eliberați-vă trupul/mintea cu ajutorul respirației și a intenției. Oferiți toată suferința voastră Spiritului Divin pentru vindecare.
- 7. Fiți martori la schimbările produse.** Observați orice modificări fizice, emoționale și mentale în modul în care vă simțiți după ce s-a produs eliberarea. Legătura voastră cu Spiritul Divin este diferită acum?
- 8. Învățați lecțiile.** Care este lecția pe care trebuie s-o învețe sufletul vostru din această situație? De ce ați avut nevoie de această experiență pentru a vă aprofunda evoluția interioară?
- 9. Expansiunea sufletului.** Încărcați-vă cu lumină și vitalitate cu fiecare respirație. Deschideți-vă inima pentru a cuprinde un cerc mai mare cu iubirea voastră.
- 10 Creați o nouă viață.** Fiecare moment în care se produce iertarea vă mărește capacitatea de intuiție. Viața voastră capătă amploare, pe măsură ce simțiți un sentiment din ce în ce mai mare de pace și îl împărtășiți cu toată Creația.