

CUPRINS

Cum să folosești manualul	10
Introducere	11
Ce este copilul nostru interior?	12
Cincisprezece semne că acest copil suferă	13

CAPITOLUL 1

Copilăria pune piatra de temelie în viața fiecăruia dintre noi	16
Tiparele inconștiente și amintirile corpului	20
Importanța siguranței în timpul copilăriei	21
Creșterea ne formează personalitatea	32
Limitările din copilărie devin barierele adultului	33
Stresul suferit în copilărie blochează fluxul din sistemele noastre	36

CAPITOLUL 2

Cum ne afectează stresul din copilărie pe diferite planuri	46
Impactul energetic al stresului din copilărie	48

Impactul emoțional al stresului din copilărie	59
Importanța acceptării tuturor emoțiilor ca părți din tine	32
Impactul mental al stresului din copilărie	72
Impactul fizic al stresului din copilărie	92

CAPITOLUL 3

Harta relațiilor noastre	100
Harta relațiilor tale - tactici din timpul copilăriei....	106
Harta relațiilor tale - tacticile adultului	111
Cum să dezvoltăm tactici noi	116

CAPITOLUL 4

Muncă de aprofundare: vindecarea copilului interior	118
Să deosebim sinele adultului de copilul interior	118
Să creăm siguranța pe care nu am simțit-o când eram copii	125
Grijă și protecție pentru copilul interior	139

Declanșatoarele, portal către subconștientul nostru	149
Lucrul cu energia și vindecarea intuitivă	157
O scrisoare a copilului meu interior către sinele meu adult	174
O scrisoare de la sinele meu adult către copilul meu interior	180
Cum îl pot ajuta pe copilul meu interior de-acum încolo?	185

CAPITOLUL 5

Resursele, puterile și darurile din viața ta	190
Puterea inepuizabilă a sufletului tău	191
Forțe pe care le dezvolți în copilărie	193
Darurile spirituale pe care le-ai activat în copilărie	195
Devino o stea călăuzitoare pentru alții	200
Spațiu pentru gânduri libere și lucru cu sine	201

Dacă în copilărie ai întâmpinat limitări
majore, vei avea o viață de adult limitată,
până când nu le vei fi transformat în lăuntru
tău și nu te vei fi vindecat de ele.



Cum să folosești manualul

Toți avem în noi ceea ce ne trebuie pentru a ne vindeca și a ne transforma existența. Dar sunt momente în viață când avem nevoie de câteva instrucțiuni și o mână de ajutor, una care să ne scoată din îndoială și confuzie. În această carte sperăm că veți descoperi ghidul pentru viață. În rândurile ei găsiți calea spre cunoașterea profundă a tiparelor care se formează de-a lungul educării noastre din vârsta fragedă, a cărei primă etapă stă la baza experiențelor noastre de la maturitate. Participând la exerciții și folosind uneltele oferite de carte, îți poți oferi ceea ce n-ai primit când erai copil. Înveți să-ți înțelegi tiparele relaționale, să identifici teme importante din copilărie, să comunici cu micuțul din tine, să țezi o plasă de protecție interioară și să-ți sporești puterea, aici și acum. Vei avea, pe lângă toate acestea, ocazia să-ți explorezi energiile masculină și feminină, să aplici tehnici de ancorare în prezent și să descoperi marile daruri cu care ai fost înzestrat.

Această carte se bazează pe decenii de experiență și muncă profundă de vindecare cu sine, dar și cu mii de clienți. Pe măsură ce studiem marile tipare și teme ale dezvoltării noastre din copilărie, ajungem să ne alegem uneltele și exercițiile tămăduitoare, care sperăm că-i vor fi de folos fiecăruia, în propria călătorie de vindecare.

Prin această carte, ne imaginăm că ne facem mari lângă părinții noștri. Dacă ai fost adoptat, ai trăit cu asistenți maternali ori ai crescut în alte împrejurări, poți substitui ceea ce descriem noi cu propria ta situație, aducând în prim-plan persoana sau persoanele care ți-au fost cel mai aproape în primii ani de viață.

10 Martina și Hans Thörn Durefelt