

DENISE LINN

***Învață cum să-ți cunoști
viețile trecute
în 21 de zile***

Traducere din limba engleză de
MONICA VIȘAN

Editura For You
București

Despre „Seria 21 de zile“

Cercetările au arătat că instalarea unui obicei necesită o practică de 21 de zile. Acesta este motivul pentru care Hay House a hotărât să adapteze opera unora dintre cei mai prestigioși autori ai săi în aceste scurte cursuri de 21 de zile, special concepute pentru dezvoltarea măiestriei în privința unor subiecte precum acesta de față, al vieților trecute.

Învață cum să-ți cunoști viețile trecute în 21 de zile este inspirată de renumita carte *Past Lives, Present Miracles* (*Vieți în trecut, miracole în prezent*) a Denisei Linn (Hay House, 2008).

Introducere

Poți crea o schimbare pozitivă extraordinară în viața ta, lin și fără efort. Este suficient să-ți amintești cine ești – și, pentru aceasta, trebuie să îndepărtezi blocajele ce stau între tine și sufletul tău. Aproape toate aceste obstacole își au rădăcina în trecutul tău îndepărtat; prin urmare, călătoria înapoi în timp, pentru a le elibera, este extrem de valoroasă. Totuși, majoritatea oamenilor sunt atât de prinși în convingeri limitatoare legate de cine suntem și ce merităm, încât le este aproape imposibil să întreprindă o astfel de călătorie.

Dacă vrei cu adevărat să știi cine ești și te-ai pregătit pentru o viață înfloritoare, cartea de față îți va revela căi secrete ce te vor ajuta să-ți clarifici confuzia interioară, pentru a descoperi cu adevărat de ce te afli aici. Odată ce deții această cunoaștere, vei învăța cum să-ți manifesti cele mai intime visuri. Momentul este acum! Nu ai citi această carte dacă nu ai fi fost pregătit să începi călătoria.

Pe măsură ce transformarea planetei noastre se intensifică, explorarea vieților trecute poate constitui o însemnată sursă de vindecare și inspirație. Dar cum poți profita

la maximum de energii disponibile acum pentru creștere și expansiune personală? În ce moduri îți poți aminti cine ai fost în vieți trecute, eliberând apoi orice programare negativă ce este purtată în actuala ta viață? Cum anume înlăturarea blocajelor din trecut te ajută să crezi miracole în existența ta actuală? Ce ar trebui să faci pentru a-ți aminti visele și a înțelege ce încearcă ele să-ți transmită? De ce acesta este un moment special în istorie? În capitolele următoare îți voi oferi răspunsuri și soluții simple și viabile.

Această carte îți arată tehnici ușor de folosit care să te ajute să-ți reamintești evenimente din viețile tale trecute. Ea explică, de asemenea, reîncarnarea și karma, precum și motivul pentru care aceste concepte sunt atât de importante în vremurile de azi. Vei învăța cum să folosești o gamă de indicii din vieți trecute pentru a descoperi cine ai fost în încarnările anterioare. Pe măsură ce ritmul vibrațional al planetei continuă să se accelereze, este vital să asculți secretele propriului suflet. Te voi învăța cum să-ți programezi, să-ți amintești și să interpretezi aceste mesaje.

Chiar acum, în evoluția noastră umană se petrec la mai multe niveluri schimbări masive și incitante, prevăzute de culturi native de pe tot cuprinsul lumii. Scopul cărții de față este acela de a-ți oferi informații și tehnici ce îți vor arăta cum să eliberezi trecutul pentru a putea experimenta bucuria în viața de zi cu zi și cum să te pregătești pentru evenimentele viitoare.

Suntem moștenitorii spirituali ai acestei planete. Dacă putem renunța la vechile blocaje și limitări din trecut, ascultând îndrumarea interioară a propriului suflet, vom pași cu iubire în viitor.

Ziua 1

De ce funcționează terapia vieților trecute

Astăzi vom analiza motivele pentru care explora-

rea vieților trecute ne poate ajuta în viața actuală. Vindecarea vieților trecute este terapeutică întrucât îți permite să ajungi la sursa problemelor tale; până să ajungi acolo, lucrezi doar cu simptome în loc de cauze. Fie că îl numești codare genetică, memorie celulară sau chiar inconștient colectiv, vastul depozit al experiențelor noastre trecute ne conduce pe toți și, în multe moduri, aceste experiențe determină situațiile pe care le întâlnim în prezent.

De exemplu, multe dependențe și fobii își au rădăcinile în trecutul îndepărtat. Dacă nu ți-a plăcut niciodată să porți ceva strâns în jurul gâtului, poți descoperi că ai murit strangulat într-o viață anterioară. Retrăind – și vindecând – amintiri vechi și emoții asociate, comportamentele tale actuale care îți limitează viața se vor schimba.

Deseori creăm în prezent evenimente care, subconștient, ne amintesc de incidente din vieți anterioare, într-o încercare de a vindeca durerea inițială. Dacă emoții precum frica, mânia sau jalea au fost reprimite în timpul unor evenimente traumatice într-o viață trecută, ele vor rămâne încastrate în câmpul tău energetic, formând conflicte interioare ce se reactivează viață după viață. Pe măsură ce continui să împingi mai adânc în psihicul tău aceste emoții nedorite, o baie răuă se creează între tine și orice îți este teamă să confrunți. Dar când retrăiești un eveniment dintr-o viață trecută, emoțiile și deciziile ce au fost reprimite atât de mult timp au în cele din urmă ocazia de a se ridica la suprafață și de a fi eliberate, astfel încât să nu mai exercite control asupra ta.

Pentru a înțelege de ce funcționează această terapie, este important să realizăm că nu neapărat ceea ce am suferit în viețile trecute reprezintă ceea ce ne creează probleme în actuala viață, ci, mai degrabă, trauma și emoțiile reprimite în trecut inițiază dificultățile din prezent. Experiențele tale trecute nu provoacă probleme continue, ci reacțiile tale la adresa lor sunt ceea ce creează provocări. De exemplu, o rană mortală suferită într-o viață anterioară nu va crea, în mod necesar, un blocaj în cea prezentă; însă o rană mortală ce îți dă senzația de agonie intensă reprimată o poate face.

Imaginează-ți două scenarii. În primul, un războinic aztec se luptă alături de cel mai bun prieten al său. Praful se ridică pe măsură ce sulite zboară pe lângă viteazului luptător. Brusc, în ceața bătăliei, o sulită se îndreaptă chiar spre pieptul prietenului său. Tânărul războinic pășește în fața lui, salvându-i curajos viața. Rănit mortal de sulita ce i-a pătruns pieptul, el moare simțind o pace profundă pentru că i-a salvat viața prietenului său.

În al doilea scenariu, doi tineri războinici se luptă cot la cot. Sunt foarte buni prieteni. Brusc, în mijlocul luptei și ascuns de ceața și praful gros, unul dintre ei se întoarce către celălalt și îi înfige o suliță în piept. Murind pe câmpul de luptă, războinicul află că soția lui îl înșela cu acest prieten și că de aceea îl dorea îndepărtat. Moare luând decizia de a nu mai avea niciodată încredere în cineva.

În ambele scenarii, trauma fizică este aceeași: o rană de suliță în piept, letală. În primul caz, războinicul aztec simte euforie întrucât a reușit să-i salveze viața prietenului său. În al doilea scenariu, luptătorul decide că nu este înțelept să ai încredere în vreo persoană. În viețile viitoare, ori de câte ori acest bărbat încearcă să se apropie de cineva, vor fi activate amintiri și decizii asemănătoare. De câte ori începe să aibă încredere, el simte dureri acute în piept și frica de a fi trădat. Pentru el, stabilirea unei legături cu o altă persoană activează un răspuns fizic și emoțional dintr-o viață trecută.

Prin urmare, nu trauma dintr-o viață trecută este ceea ce îți provoacă blocaje acum, ci semnificația pe care o acorzi acelor evenimente, ce te bântuie prin timp. Și este posibil să călătorești înapoi în timp și să schimbi semnificația fiecărui eveniment, creând astfel un efect de domino în spațiu/timp, ce îți transformă actuala viață.

Unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le dobândești în urma terapiei vieților trecute este iertarea. Pentru a te vindeca, trebuie să ai disponibilitatea de a-ți ierta trecutul. Este mult mai ușor să îi ierți pe aceia care te-au rănit în actuala viață de îndată ce înțelegi karma ce a dus la respectiva situație. Când călătorești către sursa din vieți trecute a acelei răni – pentru a te ierta, pe tine și pe ceilalți –, o energie iubitoare își țese calea prin timp și spațiu către viața ta prezentă. Este important, bineînțeles, să-i ierți pe aceia care

te-au rănit ori te-au respins într-o viață anterioară; totuși, este la fel de vital să renunți la sentimentul de vinovăție pentru ceea ce tu le-ai făcut altora. (Dacă ai dificultăți în a renunța și a merge mai departe, trebuie să te ierți pe tine însuși pentru că nu ierți.)

Unele dintre cele mai îmbucurătoare comentarii pe care le primesc după seminare despre vieți trecute se referă la iertarea situațiilor prezente și trecute. În Australia, după un seminar susținut în lanțul hotelier japonez Nikko Hotel, o participantă mi-a trimis o scrisoare interesantă. Intrând în hotel, ea a experimentat un val intens de indignare și panică. Aproape că a vrut să fugă, dar s-a bucurat că a rămas întrucât o afecțiune cronică, pe care o avea încă din adolescență, s-a vindecat în totalitate. În scrisoarea ei, mi-a spus că, pe vremea când avea 17 ani, fusese luată prizonieră în Indonezia de către soldați japonezi, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Iată cuvintele ei:

Am suferit fizic și mental din pricina brutalității lor. Am supraviețuit, dar am rămas cu probleme intestinale din cauza unei dizenterii netratate. Suferisem de malnutriție severă și adăposteam în mine o ură adâncă pentru tot ceea ce este japonez. În ultimii 50 de ani, am căutat tratament la mulți medici și psihologi, dar a trebuit să trăiesc cu o funcționare deficitară cronică a intestinelor și cu o durere constantă în plexul solar.

Ea ajunsese să-și vadă suferința ca pe ceva ce purta și îndura pentru toți oamenii abuzați din întreaga lume. După ce s-a întors într-o viață trecută în cadrul seminarului meu, doamna mi-a spus că reușise să vadă care era sursa

Ziua 2

Reîncarnarea

Astăzi vom explora conceptul de „reîncarnare“, punctul central al terapiei vieților trecute. Reîncarnarea este prezentă încă dinaintea de istoria consemnată. Ea reprezintă doctrina sau credința conform căreia o parte esențială – sinele superior sau sufletul – fiecărei ființe umane supraviețuiește morții și renaște în alt corp. Deși o nouă identitate se dezvoltă în fiecare viață, există o parte spirituală a ființei ce rămâne constantă de-a lungul vieților succesive.

Estimări recente sugerează că cel puțin o treime din populația de astăzi crede că sufletul este etern și se încarnează pe Pământ, în mod repetat, prin renaștere în corpuri noi, pentru a crește și a învăța. Un sondaj recent asupra credințelor spirituale în America arată că 27% din oameni cred în reîncarnare, deci în faptul că au fost, cândva, o altă persoană. Dintre ei, 40% au vârste cuprinse între 25 și 29 de ani,

dar numai 14% dintre ei au peste 65 de ani (ceea ce arată că această credință în reîncarnare crește în rândul celor tineri).

Credința spirituală într-un „suflet“ imuabil, care se reîncarnează încontinuu, susține că fiecare viață oferă o bogăție de experiențe ce ne permit nouă, ca ființe divine, să devenim mai puternice, mai echilibrate și mai iubitoare. Și, în cele din urmă, să ne reunim cu Spiritul. (Uneori prefer să folosesc cuvintele „Spiritul“ sau „Creatorul“ în loc de „Dumnezeu“ întrucât, pentru anumite persoane, Dumnezeu este o zeitate masculină din cer, care se ocupă cu judecarea oamenilor. Pentru mine, cuvintele „Dumnezeu“, „Dumnezeița“, „Creatorul“, „Marele Spirit“, „Spiritul“ și „Conștiința Cosmică“ au toate același înțeles: forța vie dinăuntru tuturor lucrurilor.)

Episoade spontane de reîncarnare se pot petrece în multe modalități. Ai trăit vreodată strania experiență de a te afla într-un oraș necunoscut și de a avea o senzație de recunoaștere aproape prea profundă pentru a fi descrisă? Ai ascultat vreodată o anumită bucată muzicală simțindu-te transportat pe altă lume? Ai avut vreodată un vis intens despre un moment istoric sau o țară străină ce-ți păreau extrem de familiare și de reale? Toate aceste întâmplări își pot avea rădăcina în vieți trecute.

Poate că într-o viață ai fost foarte sărac și, astfel, ai avut ocazia de a învăța în primul rând smerenia și inventivitatea. Într-o alta, poate că ai fost înstărit, pentru a înțelege cum să te descurci cu banii în mod cinstit și pozitiv. Poate că ai fost orb pentru a-ți activa vederea interioară sau athletic pentru a experimenta și a înțelege forța fizică. Poate că într-o viață ai fost femeie, iar într-o alta, bărbat – sau alb într-una și asiatic în alta. Încearcă să te gândești la viețile trecute nu atât de mult ca fiind părți componente, ci mai

degrabă piese ale unui puzzle, fiecare piesă constituind o viață în care deveniai mai echilibrat.

De-a lungul istoriei, mari gânditori au cugetat la misterele vieții, nașterii și renașterii. Cea mai timpurie înregistrare a teoriei reîncarnării, provenind din Egiptul Antic, afirmă că sufletul este nemuritor; când corpul piere, sufletul intră într-un alt corp uman. Hindușii, atât în vechime, cât și în zilele noastre, consideră că sufletul este nemuritor și ocupă un corp după altul, în căutarea naturii sale divine. Cu multe secole înainte de Hristos, Buddha vorbea despre ciclul reîncarnării – marea roată a vieții și a morții. Precum hindușii și sikhii, budiștii tind spre eliberarea din ciclul moarte/renaștere ajungând în Nirvana, unitatea cu Creatorul. În plus, se spune că esenienii, o sectă iudaică timpurie, catarii medievali creștini, care au prosperat în Franța, și sufiții islamici au îmbrățișat, la rândul lor, ideea reîncarnării.

Filosoful grec Pitagora, care a trăit cu vreo cinci secole înainte de Hristos, nu doar că a scris despre acest subiect, ci și-a și relatat amintirile personale despre diferite încarnări. Și filosoful Platon credea la fel. Napoleon pretindea că într-o altă viață ar fi fost Sfântul Împărat Roman Carol cel Mare, din secolul VIII. Filosoful francez Voltaire nota: „Nu este mai surprinzător să te naști de două ori decât o dată.“ Pictorul suprarealist spaniol Salvador Dalí spunea că el crede că fusese marele mistic spaniol Sfântul Ioan al Crucii. Iar Johann Wolfgang von Goethe, poetul și scriitorul german din secolul al XVIII-lea, îmbrățișa pe deplin ideea vieților trecute: „Sunt sigur că am fost aici, așa cum sunt acum, de mii de ori înainte – și sper să mă întorc de mii de ori.“

Mulți americani faimoși, printre care Thomas Edison și Benjamin Franklin, dădeau crezare teoriei reîncarnării. George S. Patton, faimosul general american din al Doilea

Război Mondial, credea că într-o viață trecută fusese generalul cartaginez Hannibal. Henry Ford, părintele liniilor de asamblare moderne și al producției în masă, era convins că trăise și înainte și că în cea mai recentă viață a sa fusese un soldat ucis în bătălia de la Gettysburg. Poetul și eseistul american Ralph Waldo Emerson era și el de acord cu ideea vieților trecute.

Ideea reîncarnării se răspândește tot mai mult în cultura occidentală ca sistem personal de credințe întrucât mulți oameni constată că nevoile lor spirituale prezente nu mai sunt satisfăcute de religiile actuale. Oamenii deziluzionați se întorc, în schimb, către această filosofie, ce răspunde unor întrebări precum: De ce continuăm să repetăm aceleași tipare negative? De unde vin fricile și fobiile noastre recurente? De ce simțim o atracție imediată față de anumite persoane sau locuri? Și, mai important, ea răspunde la întrebarea „Care este scopul nostru aici pe Pământ?”. Conceptul de „reîncarnare“ ne permite să înțelegem modul în care ne țesem propriul destin.

Ziua 3

Parteneri de suflet și parteneri în iubire

A stăzi vom privi către unul dintre cele mai importante aspecte ale vieții la care se referă filosofia reîncarnării: relațiile. Înțelegerea și vindecarea dificultăților emoționale ce își au rădăcinile în vieți trecute poate ajuta la îmbunătățirea calității relațiilor noastre prezente. Partenerii noștri actuali, perechile noastre karmice, ne oferă ocazia de a duce la îndeplinire sarcini neterminate și ne ajută să eliberăm gânduri și emoții negative ce ne deranjează în această viață. Oamenii cu care avem relații ce își au originea în vieți trecute sunt numiți „parteneri de suflet“ sau „parteneri în iubire“.

De câte ori ai surprins o privire scurtă a cuiva aflat de cealaltă parte a unei încăperi aglomerate și ai simțit o legătură imediată – o convingere interioară că ai întâlnit un spirit asemănător ție? În acel scurt moment, ai simțit oare năzuința de a reaprinde acele amintiri din trecut și a te agăța

de ele pentru veșnicie? Pe de altă parte, ai întâlnit vreodată pe cineva și, instantaneu, te-ai simțit inconfortabil, confuz sau poate chiar furios, fără un motiv evident?

Astfel de întâlniri sunt parte a unei rețele complexe de combinații ce zace adânc în mințile noastre subconștiente, determinând tapiseria de evenimente ce se țese de-a lungul vieților noastre. Relațiile noastre din vieți trecute stabilesc modul în care interacționăm cu persoanele din jur. De asemenea, ele ne pot face să simțim iubire ori dorință intensă pentru cineva – sau ură, invidie ori răutate pentru altcineva. Pe măsură ce amintirile sufletului se deșteaptă, relațiile sunt reaprinse. Și aproape orice persoană cu care ne conectăm în această viață a fost, cel mai probabil, implicată și în multe din viețile noastre trecute – poate ca frate, soră, părinte, coleg, copil, iubit sau chiar dușman.

Dinamica situațiilor din vieți trecute este recreată în viața actuală; ea poate fi pasională, romantică, aventuroasă sau chiar furioasă ori răzbunătoare. Motivul pentru care întâlnim acum suflete familiare este de a trăi și prelucra din nou acele relații. Acei ochi familiari din cealaltă parte a încăperii sunt deseori o amintire interioară a oamenilor cu care am ales să interacționăm încă o dată, iar întâlnirea ne oferă ocazia de a experimenta din nou acele legături karmice.

Ideea partenerului de suflet (suflet-pereche) evocă de obicei imaginea lui Romeo și a Julietei, a lui Tristan și Isoldei, a lui Katharine Hepburn și Spencer Tracy – oameni care și-au găsit companionul perfect, devenind simboluri ale iubirii intense ce pare a transcende spațiul și timpul. Deși în general este folosit termenul „suflet-pereche“ pentru a descrie acea iubire supremă a vieții, eu prefer să-i numesc pe companionii ideali „parteneri în iubire“. Eu cred că suflete-pereche sunt de fapt *toți* oamenii împreună cu care

ai fost în vieți trecute, chiar și în alte dimensiuni. Această idee se bazează pe teoria conform căreia te încarnezi împreună cu aceiași indivizi în fiecare viață. Tu și partenerii tăi de suflet intrați împreună într-o viață, fiind atrași unii de ceilalți chiar și din colțuri îndepărtate ale lumii.

Există tendința de a gândi că partenerii noștri destinați sunt singurii față de care simțim atracție imediată; totuși, în munca mea de regresie am constatat că parteneri de suflet pot fi și oameni cu care experimentăm dificultăți în viața actuală. De fapt, astfel de indivizi provocatori sunt deseori aceia cu care am avut relațiile cele mai intime în viețile trecute.

Când partenerii de suflet se întâlnesc, există de obicei o conexiune, o recunoaștere sau chiar o repulsie instantanee. Dacă într-o viață trecută a existat o legătură sexuală, este de presupus că va exista o atracție fizică și în viața prezentă – uneori intensă și aproape explozivă.

Deși partenerii de suflet nu se văd întotdeauna față în față, există de obicei un sentiment al familiarității în relație. Deseori vor avea un tip de comunicare dincolo de explicațiile logice, precum și un atașament profund (negativ sau pozitiv), care este uneori telepativ.

Unul dintre cele mai mari mistere ale filosofiei reîncarnării este ideea că fiecare ființă umană are un partener perfect. Această persoană a fost numită „partener de suflet“ („suflet-pereche“), „partener dual“, „flacăra geamănă“ sau „partener în iubire“ – deși eu folosesc ultimul termen pentru a deosebi acea unică iubire adevărată de toți partenerii de suflet sau de indivizii care ne-au fost companioni sau iubiți în vieți trecute. Cercetătorii au constatat că și în religiile din Epoca de Piatră una dintre principalele motivații ale unei vieți pozitive era aceea că o persoană se putea naște din nou,

într-o viață viitoare, lângă partenerul său în iubire. Goethe a scris o carte întreagă bazată pe ideea medievală conform căreia cuplurile sunt unite divin. *Die Wahlverwandtschaften*, tradus în mod uzual prin *Afnități elective*, susține că fiecare persoană are un partener perfect pentru ea, așteptând să fie descoperit.

O teorie frecventă privind partenerii în iubire este cea conform căreia la început am fost ființe androgine – suflete care nu erau nici masculine, nici feminine. Cândva, în timp, am fost împărțiți în două, devenind fie energie masculină, fie energie feminină, dar nu neapărat două corpuri diferite. Aceste jumătăți au fost plasate în planul pământean, o diviziune a polarităților ce creștea și se extindea, năzuind în continuu să se reunească. Impulsul constant către procreație este văzut ca dorința spirituală profundă pentru acea uniune originară și pentru experimentarea unității existente înainte de separare.

Adepii acestei teorii susțin că, în următorii ani, creșterea frecvenței vibraționale a planetei va determina o intensificare a căutării reunirii cu partenerii în iubire. Aceasta confirmă sporirea relațiilor ce transcend diferențele de rasă, vârstă, sex, religie și statut social.

Uneori, un partener în iubire poate fi așa în spirit, nu în corpul fizic, oferind sprijin din „partea cealaltă“. Aceasta poate confirma senzația că o prezență iubitoare te veghează. De asemenea, partenerii de suflet pot fi de același sex, deși unul va avea, de obicei, polaritatea negativă (feminină), iar celălalt, pe cea pozitivă (masculină).

Măsura în care te accepți și te iubești pe tine însuți joacă un rol semnificativ în succesul găsirii partenerului în iubire. Dacă te simți nevrednic când încerci să-ți atragi partenerul destinat, vei începe să te gândești „Trebuie să

«» Învață cum să-ți cunoști viețile trecute în 21 de zile «»

fie ceva în neregulă cu această persoană dacă mă iubește“. Apoi, în mod subconștient, vei începe să găsești lucruri în neregulă la celălalt, îndepărtându-l. Partenerul tău în iubire poate fi chiar persoana cu care ai fost căsătorit în ultimii 20 de ani, dar nu ai fost capabil să vezi adevărul.

Pentru mulți oameni, filosofia reîncarnării, a partenerilor de suflet sau în iubire oferă o înțelegere a motivului pentru care suntem aici. Ea ne poate oferi, de asemenea, înțelegerea relațiilor noastre actuale și răspunsuri la unele dintre întrebările aparent inexplicabile ale vieții.

Cuprins

Despre „Seria 21 de zile“	5
<i>Introducere</i>	7
Ziua 1. De ce funcționează terapia vieților trecute.....	9
Ziua 2. Reîncarnarea	15
Ziua 3. Parteneri de suflet și parteneri în iubire	19
Ziua 4. Karma, destin și liber arbitru	25
Ziua 5. Sunt viețile trecute reale?.....	31
Ziua 6. Cum descoperi cine ai fost.....	35
Ziua 7. Indicii din copilărie	39
Ziua 8. Indicii din gusturi.....	43
Ziua 9. Indicii de la nume și trăsături	49
Ziua 10. Indicii de la corp și de la starea de sănătate	55
Ziua 11. Indicii din relații.....	61
Ziua 12. Indicii din locuri, evenimente, culturi și déjà-vu	67
Ziua 13. Visele și viețile trecute	73
Ziua 14. Reamintirea și analiza viselor	77
Ziua 15. Folosirea puterii vizualizării creative.....	83

Ziua 16. Călătoria Interioară: o tehnică de vizualizare a vieților trecute	87
Ziua 17. Călătoria interioară: meditație.....	93
Ziua 18. Cum vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metoda 1	97
Ziua 19. Cum vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metodele 2 și 3.....	103
Ziua 20. Cum să vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metoda 4	107
Ziua 21. Privire înainte: timpul și viețile viitoare ...	113
<i>Postfață</i>	119