



# ÎNTOARCEREA *la tine*



DIVINE CELESTE LIGHT  
LUMINĂ DIN LUMINĂ PENTRU SUFLETUL TĂU



# *Bine ai venit!*

Mă bucur că acest ghid a ajuns la tine.

Există clipe în care puțină liniște este suficientă pentru a ne reaminti cine suntem.

Din această intenție s-a născut acest ghid: o invitație de a încetini, de a respira și de a-ți dăruia câteva clipe dedicate ție.

În paginile următoare îți împărtășesc câteva dintre practicile care fac parte din rutina mea și care, de-a lungul timpului, au devenit un sprijin în cultivarea păcii și a echilibrului interior. Le poți integra în propriul tău ritm și adapta în funcție de ceea ce rezonază cu tine.

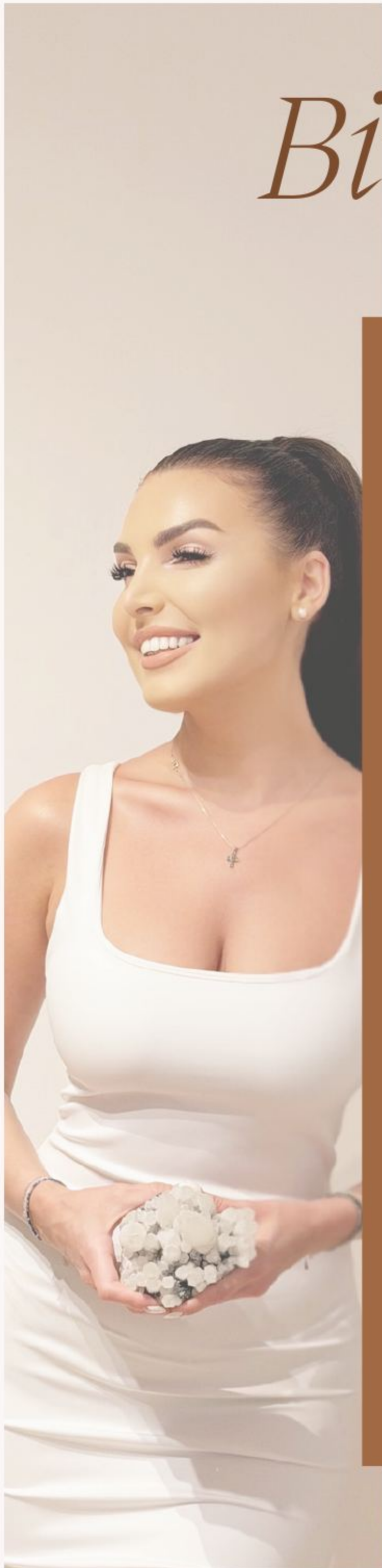
Uneori, cele mai importante schimbări încep în liniște, atunci când alegem să ne întoarcem, fie și pentru câteva clipe, către noi înșine.

Fie ca aceste pagini să îți aducă inspirație, pace și bucuria de a redescoperi, pas cu pas, Lumina din tine.

Cu iubire și recunoștință,

Francesca

Divine Celeste Light



# *Apa – primul pas către tine*

Apa este unul dintre cele mai prețioase elemente ale vieții.

Aproximativ 60% din corpul unui adult este alcătuit din apă, iar fiecare celulă, organ și sistem depinde de ea pentru a funcționa în armonie.

Fără apă, viața, așa cum o cunoaștem, nu ar putea exista.

Relația noastră cu apa începe însă cu mult înainte de primul pahar pe care îl bem. Încă din primele clipe ale existenței, ne dezvoltăm într-un mediu acvatic, iar timp de nouă luni suntem înconjurați de lichidul amniotic.

Poate că acesta este și unul dintre motivele pentru care apa continuă să fie percepută, chiar și la nivel simbolic, ca un spațiu al siguranței, al susținerii și al vieții.

În multe tradiții spirituale, apa este privită ca simbol al energiei feminine.

Ea exprimă receptivitatea, blândețea, intuiția și capacitatea de a curge odată cu viața. Spre deosebire de forță, apa ne amintește că există momente în care cele mai profunde transformări apar atunci când alegem să primim, să observăm și să ne oferim timp.

Dincolo de rolul pe care îl are pentru corpul nostru, apa ne oferă și oportunitatea de a transforma un gest obișnuit într-un moment dedicat nouă. Atunci când îi oferim atenție și un sens personal, ceea ce părea un simplu obicei poate deveni o alegere conștientă.

Transformarea nu începe întotdeauna prin schimbări spectaculoase. De cele mai multe ori, ea se naște din felul în care alegem să trăim cele mai simple momente ale fiecărei zile. Uneori, un singur gest, făcut cu intenție și liniște, este suficient pentru a schimba energia cu care alegem să ne începem ziua.

În pagina următoare îți împărtășesc una dintre practicile mele preferate, prin care un gest atât de simplu poate căpăta un sens cu totul diferit.

Înainte de primul pahar cu apă al dimineții, oferă-ți câteva clipe doar pentru tine.

Inspiră profund de trei ori și lasă corpul să se relaxeze.

Adu-ți atenția în momentul prezent și privește acest gest ca pe primul dar pe care îl oferi corpului și sufletului tău la începutul unei noi zile.

Ține paharul cu apă în mâini pentru câteva secunde și formulează, în gând sau cu voce tare, intenția cu care alegi să începi această zi. Nu este nevoie să găsești cuvintele perfecte. Cel mai important este ca ele să exprime ceea ce îți dorești să cultivi în interiorul tău.



De exemplu:

- ♥ Astăzi aleg să întâmpin fiecare experiență cu pace și încredere.
- ♥ Aleg să primesc această zi cu inima deschisă și cu recunoștință.
- ♥ Îmi deschid sufletul către oportunitățile și binecuvântările acestei zile.
- ♥ Aleg să răspund cu blândețe, echilibru și iubire în tot ceea ce trăiesc astăzi.
- ♥ Primesc această nouă zi cu încredere și mă deschid către tot ceea ce este spre binele meu cel mai înalt.



*Bea apoi apa încet, cu atenție și recunoștință, oferindu-ți câteva clipe de liniște înainte de a începe activitățile zilei.*

***Chiar și câteva clipe pot transforma un gest obișnuit într-un început diferit pentru întreaga zi.***



## *Respirația – spațiul dintre gânduri*

Fiecare nou început merită câteva clipe de liniște. După ce ai început ziua prin gestul conștient al apei, te invit să îți îndrepti atenția către respirație, un dar care te însoțește în fiecare moment al vieții.

Respirația este primul gest pe care îl facem atunci când venim pe lume și ultimul care ne însoțește la finalul vieții. Între aceste două momente, ea rămâne prezentă fără să ne ceară nimic, iar de cele mai multe ori trece neobservată.

Totuși, felul în care respirăm influențează nu doar corpul nostru, ci și starea interioară cu care alegem să trăim fiecare zi. Atunci când respirația devine lentă și conștientă, corpul începe să se relaxeze, mintea își încetinește ritmul, iar atenția revine, în mod firesc, în momentul prezent.

În multe tradiții spirituale, respirația este privită ca puntea dintre corp, minte și suflet. Fiecare inspirație simbolizează deschiderea către o nouă energie, iar fiecare expirație reprezintă o eliberare blândă a tensiunii și a tot ceea ce nu îți mai este de folos.

Uneori, doar câteva respirații conștiente sunt suficiente pentru a ne reaminti că liniștea există deja în interiorul nostru.



## *Practica respirației*



Așază-te într-o poziție confortabilă și închide ușor ochii.

Inspiră lent pe nas, numărând până la **4**. Păstrează aerul în plămâni timp de **2 secunde**.

Expiră încet pe gură, numărând până la **6**. **Repetă acest ritm de cinci ori, fără grabă.**

Pe măsură ce respiri, imaginează-ți o Lumină Divină, alb-aurie, care coboară blând deasupra capului tău și începe să îți învăluie întregul corp.

Cu fiecare inspirație, această lumină devine tot mai strălucitoare, aducând pace, echilibru și armonie în întreaga ta ființă.

Cu fiecare expirație, imaginează-ți că orice tensiune, agitație sau grijă se dizolvă ușor, lăsând loc unei stări profunde de liniște.

Privește cum această Lumină formează în jurul tău o sferă luminoasă, blândă și protectoare, care te însoțește pe parcursul întregii zile. Simte că ești înconjurat(ă) de pace, susținere și iubire.

Rămâi câteva clipe în această stare și observă, fără să judeci, felul în care te simți.

Atunci când ești pregătit(ă), deschide ușor ochii și continuă-ți ziua, păstrând această stare de liniște și lumină în interiorul tău.



## *Puterea cuvintelor*

### *„Eu sunt”*

După ce ai oferit corpului apă și câteva clipe de respirație conștientă, te invit să închei această practică printr-un moment de reflecție și reconectare cu tine însuți(însăși), folosind unul dintre cele mai puternice începuturi de propoziție: „Eu sunt”.

Încă din vechime, în numeroase tradiții spirituale și texte sacre, cuvintele au fost privite ca purtătoare de intenție și de putere creatoare. Expresia „Eu sunt” a fost folosită ca o afirmare a identității, a prezenței și a legăturii dintre ființa umană și propria sa esență.

Fiecare propoziție care începe cu „Eu sunt” devine, înainte de toate, un dialog cu tine însuși. Ea te invită să îți îndrepti atenția către stările, valorile și calitățile pe care alegi să le cultivi în viața ta.

Îți recomand să scrii aceste afirmații de mână, într-un caiet dedicat.

Scrisul de mână implică procese diferite față de simpla citire, favorizând o atenție mai profundă și o implicare conștientă în ceea ce alegi să exprimi. Din perspectivă energetică, acest gest devine o modalitate prin care îți aliniezi intenția, gândul și acțiunea într-o singură practică.





## Practica afirmațiilor „Eu sunt”

Alege un caiet dedicat acestei practici și oferă-ți câteva minute în fiecare dimineață pentru a scrie afirmațiile care exprimă energia pe care dorești să o cultivi în viața ta.

Nu este nevoie să scrii multe pagini.

Câteva afirmații scrise cu atenție și consecvență sunt suficiente pentru ca această practică să devină un moment de reconectare cu tine.

Poți folosi exemplele de mai jos ca sursă de inspirație sau îți poți crea propriile afirmații, alegând cuvintele care rezonază cel mai profund cu tine.

✨ Câteva afirmații care te pot inspira:

- ♥ Eu sunt pace.
- ♥ Eu sunt iubire.
- ♥ Eu sunt lumină.

♥ Eu sunt în armonie cu mine și cu viața.

♥ Eu sunt deschis(ă) să primesc tot ceea ce este spre binele meu cel mai înalt.

♥ Eu sunt ghidat(ă) cu înțelepciune.

♥ Eu sunt abundență.

♥ Eu sunt demn(ă) de iubire și respect.

♥ Eu sunt în pace cu trecutul meu.

♥ Eu aleg să trăiesc această zi cu iubire și încredere.

Alege cuvintele care rezonază cu sufletul tău și lasă această practică să evolueze odată cu tine.



♥ *Îți mulțumesc că ai fost aici*

Îți mulțumesc că ai ales să îți oferi acest timp și să faci un pas către tine. Îmi doresc ca aceste practici să îți aducă pace, inspirație și să îți fie alături ori de câte ori alegi să revii la ele. Fiecare călătorie este unică, iar uneori un gest simplu poate deschide drumul către o transformare profundă.



Dacă vei simți că este momentul să faci următorul pas, voi fi bucuroasă să te însoțesc prin experiențele individuale oferite în cadrul Divine Celeste Light.

Fiecare sesiune este adaptată nevoilor și etapei în care te afli, într-un spațiu dedicat reconectării, transformării și redescoperirii Luminii din tine.

Te invit să rămânem conectați și prin comunitatea **Divine Celeste Light**, unde împărtășesc constant informații, practici și resurse dedicate evoluției personale și spirituale.

Poți descoperi toate serviciile disponibile și poți solicita o programare accesând secțiunea Servicii de pe website.

🌐 [www.divinecelestelight.com](http://www.divinecelestelight.com)  
📷 [@divinecelestelight](https://www.instagram.com/divinecelestelight)  
✉ [contact@divinecelestelight.com](mailto:contact@divinecelestelight.com)

*FIE CA FIECARE PAS SĂ TE APROPIE DE LUMINA DIN TINE.*