



## **Emotii/Sentimente care pot aparea in acest proces:**

**Frica/Teroare:** Fii prezent(a) cu frica. Simte-o ca pe o substanta energetica, de parca ar fi o ceata. Intra in ea, priveste-o in ochi in loc sa ii intorci spatele si sa fugi. Ai incredere ca daca ai curajul sa calatoresti suficient de adanc in frica asta, vei trece prin ea pana pe partea cealalta. Frica are rolul de a ne ajuta sa stam prezente, concentrate, focalizate. *Cere-i Mamei Divine sa te tina de mana, sa fie cu tine in aceasta traversare.*

**Furie** — Permite-i furiei sa fiarba inauuntrul tau pana cand o simti ca pe o substanta energetica de foc, simte cum te incalzeste - e posibil sa te inrosesti sau sa devii fierbinte. E posibil sa iei foc si sa simti furia cum se raspandeste in tot corpul. Respira adac, profund, scotand sunete daca e nevoie. Poti urla, striga sau bate o perna cu pumnii sau in pat cu o bata. Scutura-ti tot corpul, descarca in Pamant. Deschide larg gatul si lasa sa iasa. Rolul Furiei este acela de a ne ajuta sa restabilim limitele incalcate, granitele sanatoase si care ne protejeaza in mod natural. *Cere-i Mamei Divine sa te sprijine neclintita si sa te invete puterea limitelor, a respectului de Sine si puterea de a spune NU.*

**Tristete profunda/Durere/Devastare** — Da-ti voie sa te predai vulnerabil(a) in bratele durerii. Poti simti ca se prabuseste podeaua de sub lumea ta. Las-o sa cada, renunta la control. Se poate sa plangi in hohote si sa oftezi atat de profund, de parca ti s-ar desface inima in bucati. Lasa lacrimile sa curga, plangi in hohote. Tristetea vine atunci cand este momentul sa eliberam, sa lasam sa plece ceea ce nu ne mai serveste. *Cere-i Mamei Divine sa te scalde in iubire Divina, lasa-te pe spate in iubirea Ei.*

**Lipsa de speranta/Abandon** — se simte ca un loc rece, inghetat pe care vrei sa il impingi, din care vrei sa scapi. Da-ti voie sa te simti coplesit(a), sa intri in aceasta lume parazita unde simti ca o sa mori poate, sau o sa ramani singur(a) sau pierdut(a) pentru totdeauna. Adu inautru iubirea de Sine. Ia-te in brate, daruieste-ti comfort si mangaiere. *Cere-i Mamei Divine sa te invete sa te iubesti, orice ar fi, oricum ai fi, si sa te accepti exact asa cum esti acum.*

**Inghet/Amorteala** – La suprafata te simti "ok", dar dedesubtul acestui strat simti ca nu esti acasa, ca nu esti prezent(a), ca o parte din tine lipseste. Este greu sa simti, orice. Lacrimile nu vin. Furia este greu de atins.

*Roaga-te Mamei Divine sa te ajute sa inlaturi armura de protectie, sa iti deschizi din nou inima si sa simti din nou, orice ar fi acolo de simtit.*

Ne Cheama Pamantul/[www.mariagaia.org](http://www.mariagaia.org)