

ANA MARIA DUCUȚĂ  
RALUCA ADRIANA MUNTEAN

CUM SĂ-ȚI DESCHIZI  
INIMA  
CĂTRE O NOUĂ VIAȚĂ?



București, 2025

Editat de **Evrika Publishing SRL**.

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin **Evrika Publishing**.

Copyright © 2025, Evrika Publishing

! Nicio parte (fragment sau componentă grafică) din această lucrare nu poate fi reprodusă fără acordul scris al **Evrika Publishing**.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**DUCUȚĂ, ANA MARIA**

**Cum să-ți deschizi inima către o nouă viață?** / Ana  
Maria Ducuță, Raluca Adriana Muntean. - București : Evrika  
Publishing, 2025

ISBN 978-630-6536-28-3

I. Muntean, Raluca

159.9

Design copertă: Aurelian LEAHU

Tehnoredactare: Manuela STOICA



**ENTUZIASM**

**VIZIUNE**

**REZULTATE**

**!NOVAȚIE**

**KARMA**

**AȚIUNE**

**Redacție:**

tel.: 0790.557.986

e-mail:

redactia@evrikapublishing.ro

evrikaaa.ro



Evrika Publishing



evrika.publishing



**Librăria UJmag:**

tel.: 0733.673.555; 021.312.22.21

e-mail: comenzi@ujmag.ro

ujmag.ro



UJmag.ro

*Dedicăm această carte mamei noastre,  
Muntean Profira Nicoleta, cea mai puternică  
revelație a iubirii divine pe care nu încetăm  
să o contemplăm în tot ceea ce ea este și  
înfăptuiește în mod miraculos*

## Capitolul 1

# Vindecare prin Puterea Atenției îndreptată în direcția potrivită

**Raluca:** Ceea ce îmi captează atenția devine universul meu, fiecare gând, emoție, trăire, ajunge să îmi definească viitorul. De multe ori, ceea ce simt mă provoacă, mă doare, mă deranjează. Atunci iau decizii nepotrivite, mă grăbesc să trag concluzii, devin ignorant față de emoția mea autentică. Dar cum se manifestă asta în viața noastră de zi cu zi?

**Ana:** În viața noastră, indiferent de ce se întâmplă în afară, vom avea mereu în interiorul nostru o ancoră. Evenimentele din jur pot fi pozitive sau negative, dar ceea ce contează cu adevărat este unde ne direcționăm atenția. Dacă iubim și suntem iubiți, ne vom concentra pe acea persoană iubită, iar grijile și necazurile vor deveni mai puțin importante. Vom simți că viața noastră este mai bună, nu pentru că nu se întâmplă nimic rău, ci pentru că suntem focuși pe ceea ce iubim.

**Raluca:** Și dacă ne concentrăm pe ceva negativ?

**Ana:** Atunci începe problema. Când spunem: „Această persoană sau acest eveniment înseamnă toată viața mea“ și acel ceva sau cineva este negativ, ne lăsăm locuiți de trăirile și emoțiile care provin de acolo. Practic, ne hrănim trauma, durerea sau supărarea. Ajungem să trăim exclusiv prin prisma aceluia eveniment sau acelei persoane, ignorând complet tot ceea ce este bun în jurul nostru.

**Raluca:** Deci ceea ce alegem să hrănim cu atenția noastră devine realitatea noastră?

**Ana:** Exact. Dacă hrănim cu energia noastră evenimentele benefice și oamenii care ne iubesc, atunci atenția noastră susține ceva constructiv. Dar dacă ne concentrăm exclusiv pe durere, pierdem contactul cu restul vieții. Ajungem să luăm energia care putea fi dedicată aspectelor pozitive ale vieții noastre, pentru a alimenta o problemă, o traumă sau o relație toxică.

**Raluca:** Mi se pare că mulți oameni nici nu realizează asta. Rămân blocați în suferință și își pierd resursele necesare pentru a merge mai departe.

**Ana:** Tocmai asta este capcana. Când rămâi blocat într-un gând, o lipsă sau o emoție negativă, acea stare problematică crește. Devine tot mai puternică, până când ajunge să îți consume toată energia. Iar viața ta începe să fie afectată și în aspectele în care lucrurile mergeau bine.

**Raluca:** Cum putem rupe acest cerc vicios?

**Ana:** Primul pas este să devenim conștienți de ceea ce facem.

**Raluca:** Adică să observăm când rămânem blocați într-un gând sau într-o emoție negativă?

**Ana:** Da, pentru ca mai apoi să găsim metode de redirectionare a atenției: să vorbim cu alți oameni, să facem mișcare, să ascultăm muzică, să ne curățăm locuința, orice ne scoate din acea buclă mentală. Este important să ne reeducăm emoțional și să învățăm să vedem ceea ce este bun în viața noastră.

**Raluca:** Deci e vorba de un proces activ de schimbare a perspectivei?

**Ana:** Da. Pe măsură ce îți iei atenția de la ceea ce te doare și te concentrezi pe ceea ce îți aduce bucurie, lucrurile încep să se schimbe. Este ca un capital emoțional pe care îl redirecționezi dintr-o zonă distructivă, către una benefică. ***Dacă începi să fii recunoscător pentru ceea ce ai – pentru corpul tău, pentru faptul că ai supraviețuit unei perioade grele – începi să produci schimbare.***

**Raluca:** Dar ce faci când durerea este prea mare și pare că nu te poți desprinde de ea?

**Ana:** Atunci trebuie să începi cu pași mici. Să accepți că ai trecut prin suferință, dar să nu permiți ca aceasta să definească cine ești. În momentul în care ne lăsăm prinși de un eveniment negativ, pierdem din vedere toate celelalte lucruri bune. Iar dacă alegem să rămânem acolo, ne construim o capcană din care doar noi ne putem elibera.

**Raluca:** Și eliberarea vine din faptul că alegem să gândim și să simțim altfel?

**Ana:** Da. Emoțiile sunt generate de trăiri, iar trăirile sunt generate de gânduri. Când începem să trăim și să simțim diferit, lumea din afară începe să se schimbe. ***Subconștientul nostru răspunde la ceea ce îi transmitem. Dacă îi arătăm că suntem recunoscători, că iubim și că vrem să trăim frumos, acesta ne va susține. Dar dacă îi transmitem frică, amărăciune și neîncredere, ne va duce exact în acele direcții.***

**Raluca:** Cred că ceea ce spui este foarte puternic. Alegerea de a ieși dintr-un gând negativ este în mâinile noastre. Dar cum rămâne cu acei oameni care simt că nu au puterea să aleagă?

**Ana:** Mulți oameni uită că au această putere sau o cedează altora. Ei spun: „Nu pot să mă schimb pentru că nu am resursele sau contextul potrivit.“ Dar schimbarea începe din interior, din alegerile conștiente pe care le facem. Și aici este esențial să ne surprindem pe noi înșine atunci când atenția noastră se îndreaptă spre ceva distructiv. Trebuie să ne întrebăm: „De ce mă concentrez pe asta? Ce pot face acum pentru a-mi muta atenția într-o direcție mai bună?“

**Raluca:** Așadar, adevărata schimbare vine din asumarea responsabilității pentru propria viață și din credința că putem crea o viață mai bună, pas cu pas. Totul începe cu atenția noastră, pentru că acolo unde se duce atenția, se duce și energia noastră. Iar energia noastră definește direcția în care mergem. Am auzit expresia „ce nu

te omoară, te face mai puternic“. Dar nu te gândești uneori că această frază ascunde un adevăr mai dureros? Ce crezi că lipsește din această afirmație?

**Ana:** Cred că ar trebui completată, pentru că adevărul e că ceea ce nu te omoară te poate face mai puternic doar dacă îți păstrezi sufletul. Dacă în procesul prin care devii mai puternic ajungi mult mai obosit, îndurerat și, în final, incapabil să continui să lupți, nu poți face nimic cu această „putere“ acumulată, atunci când ea te transformă într-un om furios, revoltat, lipsit de lumină.

*Puterea autentică vine doar dintr-o alegere conștientă și perseverentă de a rămâne fidel sufletului tău, valorilor tale, iubirii care există în interiorul tău. Altfel, ceea ce nu te omoară te va face mai puternic în ură, în răzbunare, în răutate. Și atunci nu ai câștigat nimic; dimpotrivă, te-ai transformat într-un mecanism de război care folosește propria durere ca muniție împotriva sa și a celor din jur.*

**Raluca:** Pare că procesul de vindecare aduce cu sine riscuri, nu doar beneficii. Cum putem evita să cădem în capcana de a duce cu noi durerea, sub formă de răzbunare?

**Ana:** În momentele în care suntem răniți sau ne revenim dintr-o boală, o dezamăgire, o pierdere, pericolul acesta este real. Durerea ne poate tenta să o folosim ca justificare pentru a provoca răul pe care l-am trăit noi. Dar, când facem asta, pierdem. Pierdem în fața durerii, în fața



vieții. Nu devenim mai puternici, ci mai slabi, pentru că ne lăsăm conduși de răni. În loc să le vindecăm, ne transformăm în ele. Ajungem să fim exact ceea ce ne-a rănit.

**Raluca:** Deci adevărata putere înseamnă mai mult decât supraviețuire. Înseamnă să înveți din suferință?

**Ana:** Da, puterea adevărată înseamnă să alegi ca suferința să devină un reper, nu o armă. Să o folosești pentru a deveni mai înțelept, mai înțelegător, mai bun. Dacă folosești durerea pentru a alimenta ura, atunci nu devii mai puternic; doar îți slăbești sufletul. A fi puternic nu înseamnă să devii insensibil. Nu înseamnă să nu mai simți nimic. Înseamnă să ai maturitatea de a înțelege experiențele vieții așa cum sunt și să le transformi în lecții, nu în justificări pentru neputință.

**Raluca:** Cum îți salvezi sufletul în acest proces? Cum te asiguri că nu te pierzi?

**Ana:** Totul începe cu recunoașterea propriei umanități. Dacă alegi să înlocuiești emoțiile cu orgoliu sau frică, nu vei mai ajunge niciodată la adevărata putere. Suferința poate ucide părți din noi, dar tot noi avem puterea să renaștem. Adevărata putere stă în capacitatea de a iubi din nou, de a fi buni din nou, de a reînvia să trăim, chiar și după ce am fost zdrobiți.

**Raluca:** Sufletul e cel mai puternic element de vindecare pe care îl avem. Dar trebuie să-l recunoaștem, să-l ascultăm, să-l iubim. Dacă ne deconectăm de suflet, ne pierdem. Puterea adevărată vine din a fi în contact cu

emoțiile noastre, din a le integra, nu din a le respinge. În momentul în care ne negăm trăirile, devenim prizonierii lor. Ce ar trebui să înțeleagă cei care trec prin durere? Cum își pot regăsi puterea?

**Ana:** Trebuie să înțeleagă că vindecarea nu este despre a deveni invincibil, ci despre a-ți cultiva sufletul. Puterea nu înseamnă lipsă de vulnerabilitate, ci abilitatea de a transforma emoțiile într-un instrument de creștere. Este în regulă să ne luăm timp pentru vindecare, să ne permitem să simțim. Totul începe din alegerea de a privi viața și oamenii cu compasiune, ca pe niște oglinzi ale propriei noastre călătorii.

**Raluca:** Și dacă simți că nu mai poți? Că totul doare prea tare?

**Ana:** Atunci te oprești. Te uiți la tine. Cauți ce doare atât de tare încât nu poate fi recunoscut și vindecat.

***Poate că o parte din tine a murit sau s-a pierdut, dar întotdeauna există posibilitatea de a cultiva ceva nou în locul ei.***

Nu renunța la sufletul tău. El este singurul care te poate face cu adevărat mai puternic.

**Raluca:** Deci adevărata putere vine din iubirea de sine și ceilalți: ce nu te omoară te face mai puternic doar dacă alegi să înveți, să crești, să iubești. Adevărata putere nu e în respingere, în abandon, în răzbunare, ci în conectare, în vindecare, și mai presus de toate, e în suflet. Numai sufletul știe să transforme durerea în lumină.