

Drumul spre bucurie

🌿 AUTOHIPNOZA ZILNICĂ HYPNOENERGETICS

PARTEA I – CELE 12 EXERCIȚII DE AUTOHIPNOZĂ

☀️ INTRODUCERE – CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND TE OPREȘTI

Oamenii uită uneori să respire. Nu pentru că nu pot, ci pentru că s-au obișnuit să trăiască mereu în grabă.

Mintea aleargă din trecut în viitor, dar corpul... rămâne aici, așteptându-ne.

Autohipnoza Hypnoenergetics este o întoarcere spre tine.

Nu e o tehnică, e o învățare a unui gest simplu: a respira conștient și a-ți simți corpul viu.

Fiecare exercițiu din această parte a fost creat ca să te ajute:

- ✨ să calmezi stresul,
- ✨ să te eliberezi de tensiuni,
- ✨ să-ți regăsești bucuria naturală,
- ✨ să-ți antrenezi mintea să intre ușor în stare de pace.

În aceste pagini nu vei găsi teorii grele, ci experiențe directe, prin care te vei conecta la tine. Aici începe drumul tău spre claritate.

🌀 EXERCIȚIUL 1 – Observarea 5–4–3–2–1 (Întoarcerea în prezent)

Când ești copleșit, mintea pleacă în mii de direcții.

Primul pas spre calm e a fi aici, acum.

Așază-te confortabil.

Privește în jur și spune-ți în gând:

5 lucruri pe care le vezi,
4 lucruri pe care le auzi,
3 senzații pe care le simți,
2 mirosuri,
1 gust sau emoție plăcută.

Respiră lent, fără efort.

De fiecare dată când observi ceva, simte-l puțin mai profund.

După 2 minute, corpul tău se liniștește singur.



HYPNOENERGETICS
by Kovalik Andre

Cortexul tău prefrontal — zona care produce stresul — se relaxează.

● La ce e util:

- pentru persoanele agitate, anxioase, cu prea multe gânduri,
- pentru momentele când simți că „nu mai ești tu”.

👉 Mic moment de tranziție:

Mintea ta începe să tacă. Corpul te aude.

E ca și cum te-ai întâlni cu tine, după o zi lungă.

De aici începe magia: autohipnoza devine o conversație între tine și corpul tău.

👁 EXERCITIUL 2 – Privirea fixă (Punctul de Lumină)

Alege o sursă mică de lumină — o veioză, o lumânare, ecranul telefonului.

Fixează privirea 40 de secunde, fără încordare.

Respiră lent, fără să miști capul.

Când simți că ochii devin grei, închide-i.

În spatele pleoapelor vei vedea o pată luminoasă, uneori colorată.

Urmărește-o. Las-o să se miște liber.

Pe măsură ce o observi, gândurile se topesc.

Ești doar tu și lumina din tine.

● La ce e util:

- pentru mintea agitată,
- pentru relaxarea ochilor și a gândurilor,
- pregătește terenul pentru toate celelalte exerciții.

🌿 Între exerciții:

Corpul e ca o vioară: când o strunești prea tare, se rupe;

când o acorzi cu răbdare, cântă minunat.

Autohipnoza e exact această acordare blândă cu tine.

👁 EXERCITIUL 3 – Respirația în trei etaje

Pune o mână pe abdomen și una pe piept.

Inspiră lent și observă cum aerul urcă:

- 1 mai întâi în abdomen,
- 2 apoi în piept,
- 3 la final sub clavicule.

Expiră invers, lent, fără efort.



Fiecare expirație e mai lungă decât inspirația.

Simte aerul ca o undă caldă care te umple de viață.

După 7 respirații, creierul tău schimbă frecvența: devine calm, clar, atent.

● La ce e util:

- pentru oboseală, anxietate, respirație superficială,
- pentru reglarea sistemului nervos.

🌸 Mic moment de motivație:

Când respiri conștient, îi spui universului: „sunt viu”.

Și el îți răspunde.

Nimic nu e mai vindecător decât o respirație făcută cu prezență.

🧘 EXERCITIUL 4 – Scanarea corporală

Închide ochii și imaginează-ți o lumină caldă care coboară încet prin tine.

Pornește din creștet, coboară pe frunte, ochi, gât, umeri, brațe... până la tălpi.

Oriunde simți tensiune, inspiră acolo.

Expiră și las-o să se topească.

După 5 minute, tot corpul devine moale, ușor, liniștit.

Aceasta e una dintre cele mai simple forme de autohipnoză profundă.

● La ce e util:

- pentru dureri musculare, stres fizic, somn agitat,
- pentru a învăța relaxarea completă.

👉 EXERCITIUL 5 – Mâna plutitoare (Catalepsia naturală)

Privește palma dreaptă.

Spune-ți: „Mâna devine ușoară... ca un balon...”

Simte cum începe să se ridice ușor, singură.

Când se oprește, las-o să coboare încet.

Aceasta e o dovadă că subconștientul tău a preluat controlul.

● La ce e util:

- pentru mintea hiperactivă,
- pentru inducerea transei fără efort,
- pentru antrenarea controlului interior.

🌐 Mic mesaj de motivare:



Dacă ai reușit să simți mâna plutind, ai reușit să te desprinzi pentru câteva secunde de control.

Asta e tot ce cere viața uneori: să o lași să curgă.

EXERCITIUL 6 – Valul de relaxare

Închide ochii și imaginează valuri ușoare care se mișcă prin tine.

Pe inspirație, valul urcă din tălpi spre cap.

Pe expirație, valul coboară, ducând tensiunea afară.

Ritmul mării devine ritmul tău.

După 5 minute, totul curge natural.

La ce e util:

- pentru stres combinat cu oboseală,
- pentru reglarea pulsului,
- pentru anxietate de zi cu zi.

EXERCITIUL 7 – Respirația din tălpi (Împământarea)

Inspiră prin tălpi, lasă aerul să urce prin picioare, bazin, piept.

Expiră și simte energia coborând înapoi spre pământ.

După 10 respirații, tălpile devin calde, grele, stabile.

La ce e util:

- pentru neliniște, panică, lipsă de concentrare,
- pentru momentele când “zbori din tine”.

EXERCITIUL 8 – Ploaia de relaxare

Imaginează o ploaie caldă care cade peste tine.

Picăturile ating pielea, spatele, brațele.

Simte cum fiecare picătură spală o grijă.

După 3 minute, corpul e curat și liniștit.

La ce e util:

- pentru emoții grele, tristețe, tensiuni interioare,
- pentru curățarea energetică a zilei.

EXERCITIUL 9 – Cuvântul Ancoră

Alege un cuvânt care îți place: calm, liniște, soare, claritate.



Inspiră și spune-l mental.

Expiră și simte-l în corp.

După câteva zile, doar rostind acel cuvânt, corpul tău va ști să se relaxeze instant.

● La ce e util:

- pentru stres zilnic,
- pentru emoții rapide, – pentru fixarea calmului ca reflex natural.

🌙 EXERCITIUL 10 – Respirația de noapte (Adormirea conștientă)

Când mergi la culcare, pune o mână pe piept și una pe abdomen.

Inspiră lent, expiră și mai lent.

Spune-ți în gând: „Mă las purtat de somn, dar rămân în pace.”

După 5 respirații, corpul adoarme, dar mintea plutește într-o stare de calm lucid.

● La ce e util:

- pentru insomnie, anxietate nocturnă, oboseală acumulată.

🔥 EXERCITIUL 11 – Flacăra interioară

Privește flacăra unei lumânări.

După 40 secunde, închide ochii și imaginează acea flăcără în interiorul pieptului tău.

Fiecare respirație o face mai vie.

După 5 minute, simți căldură, curaj, energie.

● La ce e util:

- pentru lipsa de vitalitate,
- pentru creșterea încrederii și motivației.

👁️ EXERCITIUL 12 – Zâmbetul interior

Alege un moment liniștit.

Zâmbește ușor, nu cu buzele, ci cu interiorul tău.

Inspiră și lasă acel zâmbet să coboare în corp.

Simte cum fiecare celulă se destinde.

După 3 minute, te simți viu, cald, prezent.

● La ce e util:

- pentru tristețe, lipsa bucuriei, blocaje emoționale,
- pentru reactivarea stării naturale de bine.

🌻 Mesaj final al părții I:

După aceste 12 exerciții, corpul tău știe să se relaxeze.



Mintea ta învață să se liniștească singură.

Ești pregătit pentru etapa următoare – Hypnoenergetics, acolo unde lumina și energia devin instrumentele tale interioare.

✨ PARTEA II – SERIA HYPNOENERGETICS

9 Exerciții pentru activarea energiei, luminii și echilibrului interior

☀️ INTRODUCERE – DINCOLO DE RELAXARE

După ce ai învățat să respiri, să te calmezi și să-ți simți corpul, începe adevărata alchimie. Autohipnoza devine acum mai mult decât relaxare — devine Hypnoenergetics, știința de a simți energia vie care te animă.

Aici, în fiecare exercițiu, lumina și respirația se unesc.

Fiecare imagine, culoare, sunet interior are un scop: să reactiveze circulația naturală a energiei.

Când practici, nu te gândești la “a reuși”.

Lasă lucrurile să se întâmple.

De fiecare dată când respiri, te adâncești puțin mai mult în tine.

☀️ EXERCIȚIUL 1 – VARA LA MARE

Scop: relaxare corporală, deschiderea fluxului energetic. Durată: 10–15 minute.

Așază-te comod. Privește 40 de secunde în lumină — un bec de 75–100 W sau lumina telefonului la 30 cm.

În timp ce o privești, repetă ușor mantra:

> „Vara... la mare...”

Apoi închide ochii.

Imaginează-ți că ești pe o plajă caldă. Soarele îți atinge pielea, vântul e blând, valurile vin și pleacă.

Inspiră lent.

Simte cum aerul intră prin tălpi și palme.

Pe măsură ce inspiri, aerul urcă prin picioare, ajunge în bazin, apoi în piept.

Pe expirație, coboară ușor, ca un val care se retrage.



După 2–3 minute, tot corpul se mișcă în ritmul mării.
Nu mai ești “tu care respiri” — e respirația care se întâmplă singură.

● Efecte: relaxare fizică profundă, încălzirea extremităților, scăderea tensiunii nervoase.
După 7 zile de practică, apare o senzație de flux interior constant – ca o mare calmă în tine.

🌀 Mesaj de tranziție:

Când reușești să simți corpul curgând, ai intrat în limbajul energiei.
Tot ce urmează va fi o explorare a acestui limbaj – blând, viu, natural.

🌀 EXERCITIUL 2 – VALURILE ȘI RESPIRAȚIA PRIN CREȘTET

Scop: eliberarea mentală și descărcarea tensiunii din cap.

Durată: 10 minute.

Stai comod.

Inspiră prin tălpi, simte cum valurile urcă în corp.

Când expiri, imaginează-ți că aerul iese prin vârful capului, printr-o mică deschidere.

În minte, creează un sunet fin, ca un șuier ușor:

> “șșșșș...”

Pe acolo iese tot ce e în exces: gânduri, imagini, tensiune.

După câteva respirații, simți ușurare, claritate, aer proaspăt în minte.

● Efecte: curățarea minții, scăderea presiunii oculare, calm mental profund.
Util pentru cei care gândesc mult, lucrează la calculator, sau simt „capul greu”.

✨ Mic mesaj:

Gândurile nu se opresc prin forță.

Se opresc când le oferi o direcție prin care să iasă.

Acesta e secretul exercitiului — eliberează, nu luptă.

👉 EXERCITIUL 3 – CATALEPSIA ȘI CIFRELE DE AUR

Scop: relaxare mentală, descărcarea tensiunii prin gest simbolic.

Durată: 10–12 minute.

Privește 40 de secunde în lumină. Repetă în minte:

> „Calm... relaxat...”

Închide ochii.

Ridică ușor mâna dreaptă în față, ca și cum ar fi ușoară.

Imaginează că ții o cretă de aur și în fața ta e o tablă aurie.

Scrie mental cifra 100.



O privești un moment... o ștergi.
Simți o relaxare ușoară.

Scrii 99, o ștergi.
Simți cum corpul se înmoaie.
Scrii 98, o ștergi.

Pe măsură ce cobori, mâna devine grea și coboară singură, lent.
Când atinge genunchiul, e semnul că ești într-o stare hipnotică blândă, profundă.
● Efecte: relaxare mentală, descărcare emoțională, liniștirea fluxului de gânduri.
După 2–3 practici, devine reflex – corpul intră instant în calm când mâna se ridică.

😊 EXERCITIUL 4 – ZÂMBETUL INTERIOR

Scop: reglare emoțională, trezirea bucuriei naturale.
Durată: 8–10 minute.

Privește 40 de secunde în lumină.
Repetă mental mantra:

> „Zâmbet... zâmbet...”

În timp ce o spui, zâmbește ușor, fără efort.
Limba devine moale, maxilarul se relaxează.
Ridică mâna dreaptă și las-o să se așeze pe creștetul capului.

Când palma atinge capul, închide ochii.
Simte cum din palmă se revarsă o căldură blândă care coboară prin tot corpul.
Acolo unde ajunge, apare o senzație de pace.

● Efecte: relaxarea inimii, calmarea furiei și a fricii, inducerea unei stări de blândețe.
După 5 minute, corpul zâmbește înaintea minții.

☀️ EXERCITIUL 5 – RESPIRAȚIA SOLARĂ (în 3 etape)

Scop: activarea centrului vital, încărcarea energetică.
Durată: 10 minute.

1 Prima etapă:

Privești 40 secunde în lumină, repeți: „Soare... soare... soare...”. Ca o mantra .
Închizi ochii, simți pata luminoasă în spatele pleoapelor. mentii pina se stinge pata de lumina

2 A doua etapă:

Reiei privirea in lumina 40 secunde .Repetă mantra . Acum lumina coboară în piept și Hara (zona sub buric).
Respirația devine caldă, rotundă. Dupa ce se stinge pata de lumina



3 A treia etapă:

Privește pentru a treia oară în lumina 40 secunde Repeta mantra – lumina pătrunde adânc în interior, devine Soarele tău personal.

O simți pulsând în Hara. De fiecare dată crează o senzație pulsatorie, senzația pulsatorie imaginată încet va deveni reală.

● Efecte: încărcare vitală, optimism, claritate.

După câteva zile, te trezești dimineața cu o energie constantă și o stare naturală de bucurie.

🌙 EXERCIȚIUL 6 – RESPIRAȚIA LUNII

Scop: răcire, relaxare, refacerea energetică după stres.

Durată: 10 minute.

Privește lumina rece, albă.

Repetă în gând: „Lună... lună... lună...”

Așază mâna stângă pe Hara, mâna dreaptă sub gât, pe timus.

Inspiră prin nas, simțind o lumină argintie care coboară din cap până în piept.

Expiră lent, las-o să se topească în Hara.

După câteva minute, se formează o stare specială: răcoare sus, căldură jos.

Mintea e clară, inima ușoară, corpul odihnit.

● Efecte: calmare profundă, vindecare emoțională, echilibru între acțiune și liniște.

🌞 EXERCIȚIUL 7 – UNIREA SOARELUI ȘI A LUNII

Scop: echilibru între energie și seninătate.

Durată: 10–12 minute.

Inspiră prin baza coloanei o lumină roșiatică, intensă, caramizie

Las-o să urce până în creștet.

Expiră pe vârful capului, simțind cum iese un abur ușor.

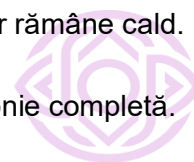
Apoi inspiră o lumină violet magenta prin aceeași bază.

Las-o să urce, expiră din nou pe creștet.

Alternează de 7 ori.

La final, imaginează o ploaie rece care cade peste corp, în timp ce în interior rămâne cald.

● Efecte: stabilitate nervoasă, eliberarea furiei și a epuizării, stare de armonie completă.



✨ EXERCITIUL 8 – RESPIRAȚIA STELEI CENTRALE

Scop: unificarea tuturor centrilor energetici.

Durată: 10–12 minute.

Privește lumina alb aurie 40 secunde.

Inspiră prin creștet și lasă lumina să coboare până în Hara.

Expiră și simte cum acolo se formează o sferă albă care pulsează ușor.

Cu fiecare respirație, sfera devine mai mare, mai clară, mai vie.

La final, ea se extinde în jurul corpului — ești în centrul propriei tale stele.

● Efecte: claritate, protecție energetică, stare de plenitudine și inspirație.

✨ EXERCITIUL 9 – RESPIRAȚIA UNIFICATOARE (Cercul de Lumină)

Scop: integrarea completă a energiei Soarelui, Lunii și Stelei.

Durată: 12–15 minute.

Așează o mână pe Hara și una pe plexul solar.

Respiră lent.

Inspiră lumina aurie prin tălpi – Soarele.

Inspiră lumina albă prin creștet – Luna.

Ambele curg în Hara și se unesc.

Pe expirație, simți un cerc de lumină care se extinde în jurul tău.

Respiri în interiorul propriului tău univers.

După câteva minute, corpul pulsează în același ritm cu lumina.

Ai devenit calm, viu, prezent.

● Efecte: stare de unitate, regenerare, echilibru între corp-minte-suflet.

👁 Mesaj de final al Părții II:

Când ajungi aici, nu mai “faci” autohipnoză — ești în ea.

Devii propriul tău câmp de lumină, propria ta respirație.

Totul curge, totul e viu, totul e simplu.

🌻 – CÂND LUMINA DIN TINE SE TREZEȘTE

Sunt momente în viață când simți că oboseala nu mai e doar fizică.

Când, oricât te-ai odihni, mintea continuă să gândească, inima să caute, corpul să se încordeze fără motiv.

Și totuși, undeva adânc, există o parte din tine care nu s-a pierdut niciodată.



E acolo, așteptând să o asculți.

Autohipnoza nu e despre „a face ceva spectaculos”.

Este despre a te întoarce acasă — la tine.

La acel spațiu liniștit, luminos, unde respirația se aude, unde corpul și sufletul colaborează, unde ești viu fără să faci efort.

Când respiri conștient, când îți imaginezi lumina, când simți valurile sau ploaia în interiorul tău — nu te joci cu fantezia.

Îți activezi capacitatea naturală de autovindecare.

Corpul știe să se vindece, doar că uită, sub greutatea gândurilor.

Iar tu, prin aceste exerciții, îi amintești.

De aceea, autohipnoza Hypnoenergetics nu e o metodă, ci o reconectare.

O reconectare cu respirația, cu senzațiile, cu energia, cu acea vibrație liniștită care te hrănește fără cuvinte.

Fiecare exercițiu din această carte a fost o mică ușă.

Unii au simțit mai repede efectul, alții au avut nevoie de câteva zile.

Dar toți cei care au practicat constant au descoperit același lucru:

👉 nu e nevoie să te schimbi, e suficient să te amintești.

☀️ Corpul tău știe. Mentea ta învață să tacă. Energia ta se ordonează.

După o săptămână de practică, respirația se schimbă.

După două, încep să se schimbe emoțiile.

După o lună, începi să-ți recunoști liniștea ca pe un prieten vechi.

Vezi, liniștea nu e plictiseală.

Liniștea e momentul în care viața te ascultă înapoi.

De acolo începe magnetismul tău natural.

De acolo se naște o nouă claritate.

Când înveți să respiri cu tot corpul, îți reiei puterea.

Când îți lași mâna să plutească, mintea îți amintește că poți renunța la control.

Când îți imaginezi valurile, corpul îți spune că poate curge.

Când zâmbești în interior, sufletul îți răspunde.

🌀 Despre Hypnoenergetics

Hypnoenergetics e mai mult decât o practică — e un limbaj al vieții.

El unește știința respirației, arta imaginației și energia vibrației.

Prin aceste exerciții, înveți să simți real ceea ce alții doar teoretizează:

că energia urmează atenția, iar atenția creează realitatea ta.



Când un om învață să-și simtă energia, nu mai este o victimă a lumii.
Devine participant activ în propria viață.
Nu mai așteaptă să-l salveze cineva; își activează propria lumină.

Hypnoenergetics te învață exact asta — cum să-ți simți energia, cum să o orientezi, cum să o armonizezi.

Și o face cu bucurie, cu umor, cu o știință simplă care se simte, nu se memorează.

Cum să continui

Poți rămâne la aceste exerciții — și ele, singure, sunt suficiente pentru o viață mai echilibrată.

Dar dacă vrei să mergi mai adânc, dacă simți că ai atins doar suprafața, atunci pasul următor este să descoperi Școala Hypnoenergetics.

Acolo, fiecare din aceste exerciții se dezvoltă.

Vei învăța cum să combini hipnoza verbală și nonverbală, magnetismul, respirația solară, mesmérismul și telepsihiismul.

Vei descoperi nu doar cum să te calmezi, ci cum să radiezi energie, cum să devii prezență vie, echilibru în mișcare.

Acolo înveți arta de a fi prezent și de a transforma orice emoție într-o resursă.

Nu mai fugi de gânduri — le folosești.

Nu mai lupți cu frica — o transformi în forță.

Nu mai ascunzi tristețea — o lași să devină compasiune.

Cuvinte de încheiere

Când vei închide această carte, lasă un moment de tăcere.

Inspiră, expiră.

Simte aerul care intră în tine — și întreabă-te simplu:

„Ce parte din mine vrea să se trezească azi?”

Autohipnoza zilnică nu e un exercițiu – e o prietenie.

E felul în care îți spui zilnic: „Sunt aici, sunt viu, sunt în pace.”

Oriunde ești, oricât de mult zgomot e în jur,
există întotdeauna un loc unde e liniște: în interiorul tău.

Și când înveți să intri acolo oricând vrei,
viața întreagă începe să respire odată cu tine.



Mulțumesc că ai ales să te descoperi prin această carte.
Fie ca fiecare respirație să fie un pas spre lumină,
fie ca fiecare zi să-ți amintească cine ești cu adevărat.

🌀 Hypnoenergetics – pentru cei care vor să simtă viața, nu doar să o gândească.



HYPNOENERGETICS
by Kovalik Andre