

# NUMEROLOGIA AKARA

## Workbook A4 pentru incepatori

- Regula de reducere (foarte usor)
- Calculezi 5 numere
- Alegi un pas mic pentru azi

**„E un ghid, nu o promisiune”**

Nume/Brand:



# Bun venit

---

Bine ai venit.

Aici inveti sa iti calculezi harta Akara din data ta de nastere.

## Ce faci in workbook:

- inveti regula de reducere (foarte usor)
- calculezi 5 numere
- vezi un exemplu complet
- afli pe scurt ce inseamna numerele
- alegi un pas mic pentru azi

**Propozitie de siguranta: „E un ghid, nu o promisiune”.**

Nu e concurs. Un pas mic este perfect.

Numele meu:

Data mea de nastere (zz.ll.aaaa):

# Ce este Numerologia Akara

---

Akara este ca o harta.

Harta te ajuta sa te uiti la tine mai clar.

## **In Akara:**

- folosesti data ta de nastere
- afli 5 numere
- vorbim si despre 11 corpuri (11 “zone” din tine)

## **Gandeste asa:**

- data = ingredientele
- calculele = reteta
- numerele = harta

Exemplu foarte simplu:

Daca te simti mereu grabit, harta te poate ajuta sa alegi: „Azi fac un lucru pe rand.”

Harta arata directie. Tu alegi pasul.

# Regula de reducere

---

Reduci un numar prin adunare, pana ramai cu o cifra.  
Exceptii: 10 si 11 raman asa.

## Exemple:

- $27 \rightarrow 2 + 7 = 9$
- $14 \rightarrow 1 + 4 = 5$
- $22 \rightarrow 2 + 2 = 4$
- $11 \rightarrow$  ramane 11
- $10 \rightarrow$  ramane 10

$38 \rightarrow 3 + 8 =$

$29 \rightarrow 2 + 9 =$

Daca ai 31:  $3 + 1$ .

Daca ai 19:  $1 + 9$ .

# Cele 5 numere

---

## Ai 5 numere principale:

- Suflet = ziua nasterii (reduca daca e nevoie)
- Karma = luna nasterii (reduca daca e nevoie; 10/11 raman)
- Dar Divin = ultimele 2 cifre din an (le aduni)
- Cunoastere = toate cifrele anului (le aduni)
- Calea Vietii = Suflet + Karma + Cunoastere (apoi reduci)

Ziua:  → Suflet:

Luna:  → Karma:

Anul:

Ultimele 2 cifre:  → Dar Divin:

Suma cifrelor din an:  → Cunoastere:

Calea Vietii:  +  +  =  → redus =

# Exemplu complet

---

Exemplu: 27.11.2009

1) Suflet (ziua 27)

$2 + 7 = 9 \rightarrow$  Suflet = 9

2) Karma (luna 11)

11 ramane 11  $\rightarrow$  Karma = 11

3) Dar Divin (ultimele 2 cifre 09)

$0 + 9 = 9 \rightarrow$  Dar Divin = 9

4) Cunoastere ( $2 + 0 + 0 + 9$ )

= 11  $\rightarrow$  Cunoastere = 11

5) Calea Vietii ( $9 + 11 + 11$ )

= 31  $\rightarrow 3 + 1 = 4 \rightarrow$  Calea Vietii = 4

Suflet 9 | Karma 11 | Dar Divin 9 | Cunoastere 11 | Calea Vietii 4

# Cele 5 numere pe scurt

---

Aici e varianta simpla, de inceput.

Suflet = cum esti tu, natural.

Ex: cand esti linistit, esti mai "tu".

Karma = lectia care revine.

Ex: inveti sa spui "nu" cu calm.

Dar Divin = ce iti iese bine cand esti in echilibru.

Ex: organizezi, incurajezi, explici simplu.

Cunoastere = cum inveti.

Ex: inveti din practica sau din citit.

Calea Vietii = directia ta mare.

Ex: ce te ajuta sa simti sens.

## **Azi vreau sa inteleg mai bine:**

Suflet

Karma

Dar Divin

Cunoastere

Calea Vietii

# Cum citești harta

---

Când nu știi de unde să începi:

Pas 1: începe cu Calea Vietii.

Pas 2: caută repetiții (același număr de mai multe ori).

Pas 3: uita-te la 8, 9, 10, 11 (se simt mai puternic).

Extra regulă:

Dacă Suflet = Karma, interiorul și exteriorul se potrivesc mult.

Calea Vietii a mea:

Repetiții (dacă am):

# Cele 11 corpuri

---

Gandeste-te la ele ca la 11 "zone" din tine:

1. Corp Sufletesc – cine esti pe dinauntru
2. Minte Negativa – vede riscul, pune limite
3. Minte Pozitiva – vede solutii
4. Minte Neutra – alege calm
5. Corp Fizic – energie, rutina
6. Corpul Inimii / Arcul de Lumina – sinceritate, integritate
7. Corp Auric – limite, prezenta
8. Corp Pranic – forta, curaj
9. Corp Subtil – vocea interioara
10. Corp Radiant – incredere calma
11. Corp Spiritual – sens, practica

Azi am grija de:

(ex: Corp Fizic / Minte Neutra)

# Exercitiu: calculeaza harta ta

Scrie data ta (zz.ll.aaaa):

1) Ziua:  → Suflet:

2) Luna:  → Karma:

3) Ultimele 2 cifre din an:  → Dar Divin:

4) Suma cifrelor din an:  → Cunoastere:

5) Calea Vietii:  +  +  =  → redus =

**Am pastrat 10/11?**

Da

Nu

**Am redus peste 11 la o cifra?**

Da

Nu

# Tema de start

---

Uita-te la cele 5 numere ale tale.

1) Numar care se repeta (daca exista):

2) Am 8/9/10/11 in harta?

3) Suflet = Karma?

Da

Nu

**Alege un singur start pentru azi:**

- Calea Vietii
- numarul care se repeta
- 8/9/10/11

**Startul meu de azi:**

Un singur lucru azi. Maine inca unul.

# Micro pas

---

Numarul meu de start:

## 1) Scriu:

„Azi invat sa lucrez cu

.”

## 2) Aleg o întrebare (una singura):

- Ce e cel mai important acum?
- Ce pas mic fac azi?
- Ce las jos azi?

Intrebarea mea:

Pasul meu mic (max 10 minute):

# 3 idei simple + 3 mini-exercitii

---

## 1) Claritate (2 minute)

Scriu: „Cand sunt in echilibru, eu sunt ...”. Apoi 3 cuvinte.

Fraza:

3 cuvinte:

## 2) Corp (10 minute)

Aleg UNA: plimbare / intindere / apa / ordine in camera

Azi fac:

## 3) Limita (un “nu” mic)

Spun “nu” la ceva mic care ma oboseste.

Azi spun “nu” la:

## 3 mini-exercitii (cand vrei calm rapid)

A) Respir 4-4 (1 minut): Inspir 4 numere. Expir 4 numere. Repet de 6 ori. Ia-o incet.

B) Expir mai lung (1 minut): Inspir 3. Expir 5. Repet de 6 ori.

C) Pauza 3 atingeri (1 minut): Mana pe piept. Mana pe burta. Spun: „Sunt in regula. Fac pasul urmator.”