

Revista TERRANOVA

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/> Revistă online - Nr.78/17.10.2022

Viața spirituală

Izabella Geapana

Noțiuni de contabilitate și fiscalitate

Rubrica economică
Carmen Claudia Morar

Suntem ceea ce mâncăm!

Alimentația integrativă - Ioan

Angajamentul și disciplina

Gabriel Răducu Brătan

Mărturiile sufletului meu

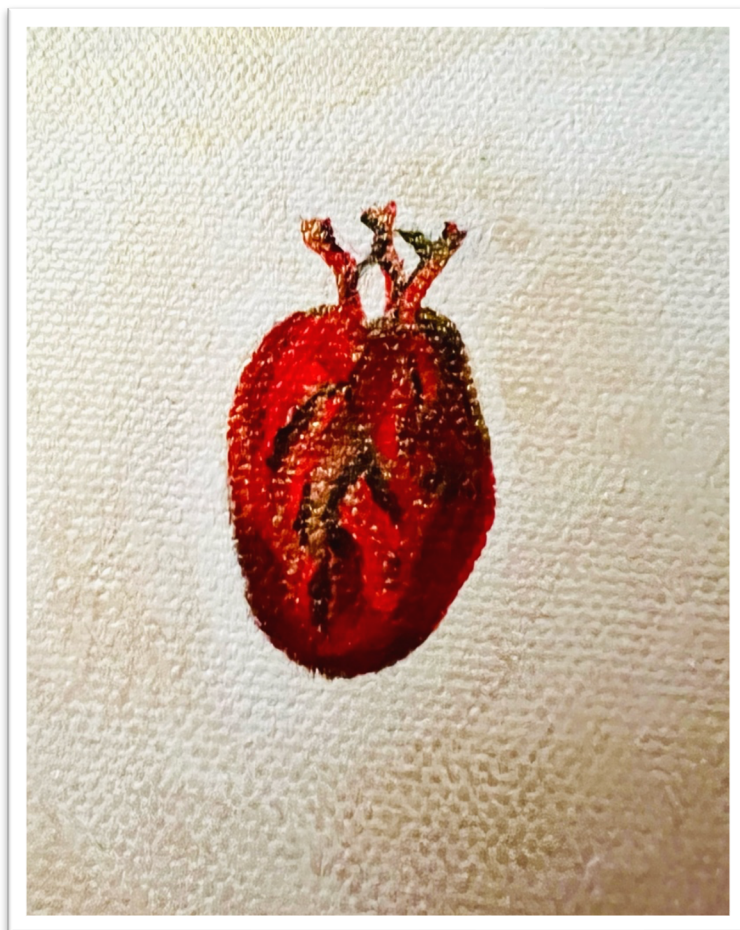
Tabăra de Dans Energetic, Gonguri
planetare și Pictură intuitivă – Polovragi
Organizator – Ramona Musgociu



vizionați site-ul: www.dansulenergetic.ro

*Inima mea-i comoara mea,
De negurii vremii, ascunsă,
Și-acum țâșnește, draga... EA,
Crepuscul tainic de lumină,
Ca o arteziană,
Cu darurile cele noi,
Preaplină!...*

Zorii inimii



Imagine – detaliu din pictura „Yin și Yang” – Roxana Cotigă

Cuvânt înainte!

‘Dimineața, tuturor!

Creștem... creștem și ne înmulțim în noi valențele, potențele, iar strălucirea inimilor noastre se amplifică cu fiecare pas ales și parcurs pe cale!

Schimbăm energii în noi și între noi, prin interacțiunea continuă a câmpurilor noastre...

Uneori, doar dintr-o privire, ne citim... iar sufletele noastre interacționează dinainte, se știu demult.. se bucură la întâlnirile dintre ele... dragele!!..

Iubirea nu se pierde niciodată, iubirea rămâne ca o stâncă neclintită... indiferent de vremuri, de trecerea anotimpurilor, veacurilor, de furtuni sau “intemperii”... Ea... statornică.. RĂMÂNE! Îndrămă, atrage, radiază ca un far... neclintită, neoprită, mereu în serviciul binelui!

Iubirea.... magnetică, alchimizantă, transcendentală... este o sursă inepuizabilă.. sursa din fiecare dintre noi! Când toate luminile lumii se vor stinge, EA va lumina pentru lume... pentru noi, din noi! Mergeți înăuntrul vostru și descoperiți-o! Ea... ESTE acolo dintotdeauna!

Vă așteaptă ca un izvor dătător de viață!...

Iubirea este puterea, protecția, menirea și intenția mea clară... și a inimii mele! Și mi-aș dori tare mult să fie și a inimilor voastre strălucitoare!

Au venit Zorii inimii! Eu îi simt! Și așa îi numesc. Sunt aici!

Să îi îmbrățișăm în ființa noastră... pe de-a-ntregul!



Roxana Cotigă – redactor șef

Și aș mai adăuga încă un scurt mesaj pentru voi: când sunteți într-o stare care nu este în armonie cu făptura voastră, cu corpurile voastre, pur și simplu luați-vă în brațe și spuneți-i corpului câteva cuvinte, cu blândețe și dragoste! Îmbrățișați-vă ființa ca și cum propria mamă vă îmbrățișează... sau cea mai dragă persoană... Simțiți căldura acelei îmbrățișări, simțiți brațele binevoitoare, protectoare.... simțiți iubirea!

Experimentați această stare! Cea mai importantă persoană din viața ta ești chiar TU! Iar dacă nu are cine să vă dăruiască o îmbrățișare, atunci faceți-vă voi acest dar!

Partea bună este că îmbrățișarea aceasta poate dura mai mult... exact atât cât vă doriți și cât aveți nevoie! Încercați doar!

Vă îmbrățișez și eu!

Gânduri bune!

Este Toamnă.... Știți?

Bună, dragii mei, dragi! Cum stați cu energia? Este Toamnă.... Știți?

Dacă stăm un pic cu noi și doar ne lăsăm simțurile la conducere... vom simți miracolul clipei, al zilei, al vieții....

Este de ajuns să privești cu inima deschisă în jurul tău și ceva minunat prinde viață în tine. Inima începe să se deschidă la vederea frumosului din jur. Este toamnă, știți?

Anotimpul regăsirii și al iubirii... un pastel de culori, sunete, cântece și voie bună.

Soarele este blând și iubitor, copacii sunt plini de culoare și povești, cerul te îmbie la zbor, iar pământul la visare.

Mama Pământ își dăruiește roadele fără să ceară nimic la schimb, are o putere de manifestare ieșită din comun. Viața merge înainte, își urmează cursul fără întrebări, fără răspunsuri, doar este! Totul este bine așa cum este!...



Dragilor, lăsați frământările și atașamentele la o parte... curgeți cu viața, bucurându-vă de voi și de tot ceea ce vă înconjoară!.... dăruiți-vă iubire și iubirea vă va inunda fiecare celulă din corp, aducând bucuria și armonia în viața voastră...

STRĂLUCIȚI, asta vă este menirea!...

Cum ar fi ca toate ființele simțitoare să zâmbească din inimă un minut pe întreaga Planetă Albastră? V-ați gândit? S-ar termina războaiele, conflictele, ura, violența..... s-ar așterne PACEA peste noi!

Suntem creatorii vieții noastre! Haideți să creăm cărări de lumină și iubire pe noul pământ din noi, sădind semințele blândității, bunătății, acceptării, iubirii, păcii...

Nu ne costă nimic să visăm și să ne construim o lume mai bună!.... Vă îmbrățișez!

Jana Ilie

Hologramă

În această lume suntem ca o hologramă a ceea ce suntem în fapt: ființe care sunt doar o emulație a ceea ce este real. Jucăm jocurile minții până înțelegem că putem preda controlul. Și atunci înțelegem că totul e doar Bine. Minte e limitată și e doar o parte din Univers.

Cunoașterea dincolo de minte e singurul Univers! Doar inima te poate duce la acel Univers, care nu-i deloc al minții... Minte e limitată la Universul vieții. Inima e de dincolo de viață!!!

Tablou pictat în ulei – *Melania*

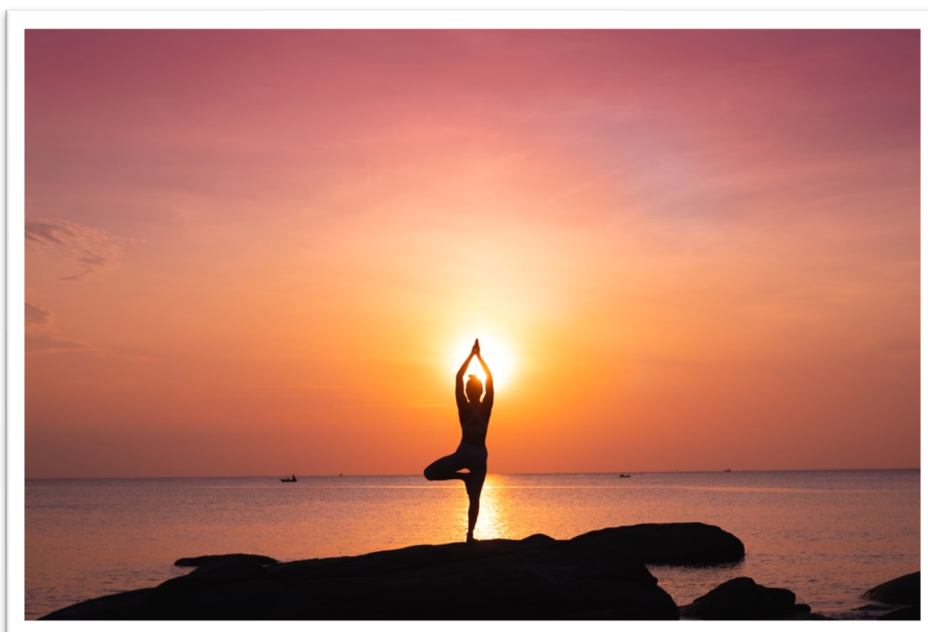


Viața spirituală

*„Milioane de oameni tânjesc după nemurire deși habar nu au cu ce să-și umple timpul
într-o după-masă de duminică, ploioasă.”*

-Susan Ertz

A înțelege lumea care ne înconjoară și a alege să o privim cu ochi temători sau curioși și plini de speranță este o alegere. Însă alegerea nu poate fi una conștientă până nu am făcut pace cu partea necunoscută, nedescoperită a universului. Setea de cunoaștere vine din dorința de explorare, care ne va permite să pășim în necunoscut doar dacă acceptăm că surprizele care vin, fac parte dintr-un întreg logic, funcțional și benefic pentru noi.



Cunoașterea modului în care funcționează lucrurile în jurul nostru ne permite să estimăm ce anume se poate întâmpla în urma unei acțiuni de explorare, iar succesul nostru e definit de cât de aproape am estimat situația față de realitate. Atunci când întâmplările sunt complet neașteptate rămâne doar să ne bazăm pe alegerea de a le aborda prin teamă sau prin curiozitate.

La fel cum acceptăm lumea care ne înconjoară, putem să ne acceptăm pe noi înșine sau să ne temem de tot ceea ce nu știm despre noi. Orice limitare, judecată pe care o impunem asupra propriei persoane privind cum ar trebui să fim, să credem sau să gândim, face imposibilă o viață în armonie cu natura și cu realitatea ce ne înconjoară. Dacă în loc să explorăm și să descoperim cine suntem și în ce lume suntem ne focusăm să impunem imaginea din mintea noastră asupra realității din jur, suntem sortiți unei vieți de frământări.

Când creăm dintr-o stare de recunoaștere și acceptare devenim colaboratori, coechipieri ai universului și ceea ce întreprindem - are șanse mai bune de împlinire cu cât estimarea noastră a fost mai apropiată de realitate. Indiferent dacă construim o casă în albia râului sau pe o stâncă, dacă nu înțelegem terenul și natura, șansele de reușită sunt minime, însă atunci când conlucrăm cu natura și ne adaptăm proiectul la teren, pot ieși adevărate capodopere.

Dacă pentru omul preistoric multe fenomene ale naturii erau de neînțeles, le-a căutat explicații prin povești mitice pentru a le putea transmite mai departe generațiilor următoare.

Azi știința ne ajută să înțelegem mult mai multe fenomene și căutăm să le transmitem prin educație, însă în lipsa unor povești cursive multe cunoștințe, deși înțelese mental, nu fac parte din conștiința umană permițând astfel continuarea acțiunilor bazate pe mituri, chiar dacă acestea sunt estimări mult mai slabe ale realității, creând disonanță, frustrări și pierderi de energie pentru cei care acționează în baza lor.

Pentru o viață spirituală armonioasă credințele noastre e necesar să ne susțină în direcția scopului dorit, iar dacă nu suntem încă conștienți de scopul nostru, putem să ne ghidăm după lucrurile care ne oferă sens. Poate nu am ajuns să auzim încă acea chemare divină de a construi o catedrală, un pod sau o casă de copii, însă cu siguranță ne simțim aliniați cu Viața atunci când ajutăm la înfăptuirea unor acțiuni mai mici care mișcă sau schimbă în bine chiar și o singură viață.

Când vine vorba despre maeștri spirituali, cel mai bun ghid nu e neapărat cel ce a înțeles pe deplin toate detaliile funcționării Universului, ci cel care a pășit pe același drum pe care suntem și noi, dar poate cu trei pași înaintea noastră.

Dincolo de acțiunile noastre de zi cu zi, spiritualitatea noastră se manifestă prin atitudinea și credințele cu care abordăm acele acțiuni. Dincolo de locurile sacre pe care le vizităm, liniștea sufletească se manifestă prin liniștea pe care o putem insufla în jurul nostru și celor de lângă noi. Alegând să credem într-un Univers logic, funcțional și benefic, noi alegem să fim mai mult în slujba Vieții, iar Viața ne răsplătește cu bucurie, ușurință și glorie!

Izabella Geapana

Angajamentul și Disciplina

Cu toții știm că, pentru a excela, a „măiestri” un țel ales, sau o activitate, avem nevoie de angajament și disciplină.

Mă voi folosi aici de un exemplu din viața personală pentru a reda conștientizarea care mi-a picat, chiar acum, într-un mod nu foarte confortabil, aș adăuga.

Dacă ești familiarizat cu pagina mea de facebook, fără îndoială ai observat că îmi place să scriu și consider că am un dar pentru asta. Este ceva ce mă pasionează și erupe din mine!

Totuși, pentru ca acest dar să se manifeste din ce în ce mai bine, este nevoie de practică, de disciplină, de auto-depășire. Chiar mă întrebam la un moment dat, de ce, atunci când țineam această disciplină și offline, scriind aproape zilnic în jurnal, postările mele primeau un număr semnificativ de aprecieri și mă simțeam bine... iar apoi, de când am redus timpul de scris în offline, evident că și numărul de aprecieri a scăzut, dar și mai mult decât atât, nu mă simțeam la fel de mulțumit.

A trecut ceva timp până să îmi pice fisa că, dacă vreau să mă simt mulțumit și vreau să ajung la un anumit nivel de măiestrie cu scrisul, păi e nevoie de practică nene, dar și de angajament!

Viața este amuzantă, ne oferă daruri, ne oferă crâmpoie de potențial iar apoi, prin prisma societății moderne în care trăim, ne oferă și distrageri la greu.

Cuplează asta și cu o aroganță puternică și rețeta pentru dezastru este iminentă. Renunțarea temporară la a ne rafina darurile native intervine prin învăluire și nici nu ne dăm seama când am plecat de pe cale.

În același timp, consider că acesta este și farmecul. Chiar dacă nu este confortabil să realizăm că ne-am îndepărtat de ce avem de făcut, acest disconfort ne trezește. Ne face să realizăm irosirea pe care o facem.



Un alt factor care contribuie la această renunțare este succesul. Este foarte, foarte ușor să ne culcăm pe laurii muncii noastre anterioare și, din aroganță, să considerăm că nu mai avem nevoie de muncă. Asta este o rețetă sigură pentru dezastru și decădere.

Însă nu este nimic în neregulă cu distragerea, cu Renunțarea, doar că există un preț de plătit. Iar acel preț este acea mulțumire și împlinire pe care o gustăm când ne punem darurile la treabă.

Personal, mi-a fost foarte ușor să revin la obiceiurile din trecut într-o măsură nesănătoasă, dar până la urmă așa integrăm și conștientizăm.

Mergem în partea benefică a pendulului, ne ținem de treabă, după care pendulul se mișcă în partea opusă, și revenim la ceea ce făceam înainte.

Și, din energia cinetică a celor două și experimentarea extremelor, găsim mijlocul. Prea multă disciplină și ne răzvrătim. Prea puțină disciplină și suferim de lipsă de scop.

Așadar, dacă știi că ai o treabă de făcut, niște daruri de rafinat, te încurajez să revii la ele, cu blândețe și să te ierți pentru momentele de lipsă de activitate. Atâta timp cât suntem conștienți, învățăm, iar lucrurile se pun în ordinea lor.

Iertare și Blândețe, pe Cale!

Gabriel Răducu Brătan

#CheileGenelor
#VremeaCosmică

„Ziua Recunoștinței”

M-am pus să scriu!.... ascultând muzica lui Hans Zimmer, dinăuntru meu unele stări de spirit se doresc a fi împărtășite. Mi-am pus intenția să las să iasă la suprafață tot ceea ce necesită recunoștință din partea mea, atenție și onorare. Și, iată cum vin toate!

Mă umplu de recunoștință și mulțumesc celor care m-ați primit în viețile, clipele și sufletele voastre, mi-ați oglindit ființa, m-ați îndrumat, „salvat” când puteam aluneca de pe cale.

Mi-ați fost un umăr, un toiaș, o mână mângâietoare, un cuvânt ca o adiere caldă atunci când am avut atât de multă nevoie, când nu mai înțelegeam ce am de făcut ca viața să îmi surdă din nou...

Mă umplu de recunoștință și mulțumesc tuturor celor care m-ați primit în casele voastre, „omenindu-mă” așa cum se cuvine, nu doar cu hrană pentru corp, ci și cu hrană pentru suflet și spirit! Din multidimensionalitatea ființei mele vă recunosc aportul și sprijinul, vă onorez ca pe niște camarazi de drum, suflete prietene, de nădejde, pe calea acestei vieți, cea care ne va conduce către desăvârșirea noastră, cu fiecare pas făcut înainte!

Îmi umplu sufletul și întreaga mea ființă cu o infinită și atemporală recunoștință pentru cei care nu mai sunt în acest plan fizic, dar pe care îi pot accesa oricând, ei fiind la o clipire de gene și un gând distanță, atunci când mi se face dor!... tare dor! Voi, cei care nu mai sunteți fizic, ați contribuit negreșit la creșterea mea, întărindu-mi rădăcinile din care să îmi iau seva, aici pe pământ!

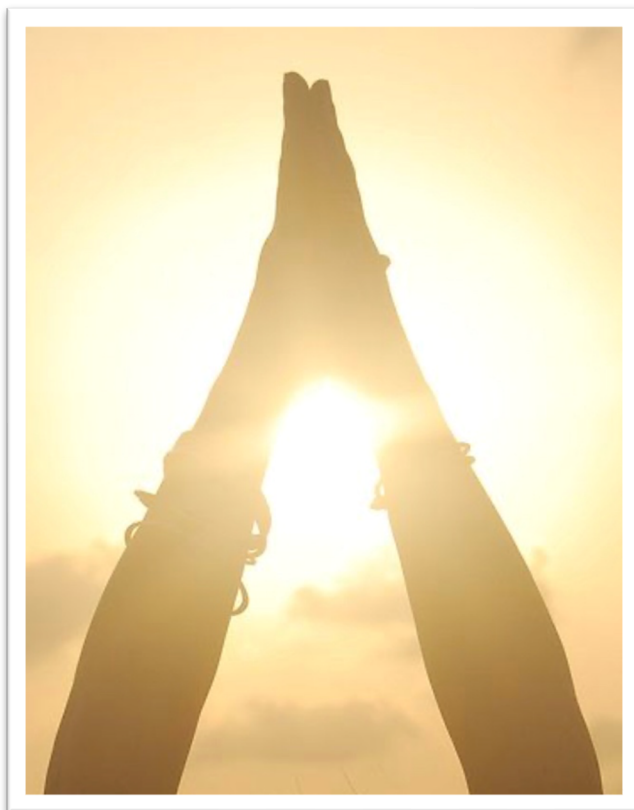
Recunoștință și pentru voi, cei care, într-un fel sau altul, m-ați respins, nu m-ați simțit ca fiind potrivită pentru drumul vostru... Recunoștință și acelor care mi-au oferit variante mai puțin alinate cu ființa mea!

Aceștia au ajutat conștiința mea să se trezească, să-și reamintească de integritatea sinelui, de puritatea spiritului și s-au poziționat în așa fel încât eu să realizez unde procedam greșit, atrăgând oameni și situații care oglindeau acele credințe și fapte care nu îmi exprimau sinele autentic.

În definitiv, toate acestea au venit în calea mea chemate de sinele mai înalt pentru a mă înălța și a-mi continua drumul cu „temele” făcute.

Cu multă recunoștință renunț acum la toate iluziile, la toate așteptările nefondate, la toate acele „fete Morgana” din conștiința mea! Aleg să mă eliberez de acești saci grei pe care i-am purtat în spate de atâta vreme! Acum îi pun jos cu recunoștință și merg mai departe, eliberată!

Conștientizez faptul că eu sunt sursa a tot ceea ce se manifestă în viața mea, conștient sau inconștient, urmând propriul plan de viață. Alegerea este în modul de abordare: cu ușurință sau cu suferință. Nu-mi mai dau puterea altcuiva, nu mai aștept ca alții să îmi „cânte”, iar eu să joc după muzica lor tristă sau veselă. Astfel simt că nu mai există trecut, ci doar lecții asimilate, transcense și bifate ca fiindu-le înțeleasă și integrată esența.



În ceea ce privește viitorul, „îmi iau mâinile de pe el”... căci nici el nu există încă „cumva” anume. Cel puțin așa vreau să cred! El se reformează și se reazăază pas cu pas, ca o pânză de pictură pe care o umplem cu diferite culori, semănând la final cu peisajul dorit, urmând totodată punctele mari de ghidaj.

Anulez toate liniile temporale pe care le-am creat pe baze iluzorii, clădite pe visele altora, pe așteptări, neavând o temelie clară, solidă, cu persoane care nu mi-au arătat intenții pure, integre, menite să îmi fie de folos spre a-mi dezvolta și înălța ființa. Pe toate acestea cu o fundație nesănătoasă, care nu îmi sunt benefice pe termen lung, nu le mai doresc și le anulez cu bună știință prin cuvântul meu, care are putere din scânteia divină dinăuntrul meu, în deplin acord divin!

Las viitorul să se creeze liber, din prezent, pe baze sănătoase, luminoase, parfumate cu aroma pură și îmbietoare a conștiinței mele trezite la viață! Dar fiind întotdeauna în acord cu „planul” divin, cu matricea aceea careia îi permit să înflorească și să îmi așeze calea cu ușurință, lăsându-mă în voie, ca o barcă, ghidată de sinele meu, pe râul auriu al vieții! Și spun ca așa să fie! Și așa și este!

Roxana Cotigă

Cum să mănânci mai mult verde

O salată pe zi ține doctorul departe, nu? Dar câte zile poți mânca salată fără să te sature de ea?? Este timpul să găsești modalități noi pe care să le introduci în alimentația ta zilnică și evident, să-ți placă. Iată 7 idei creative de a introduce mai mult verde în mâncarea ta.

1) Fă un smoothie de legume! Aici ai mai multe beneficii.

Într-un smoothie poți introduce mai multe legume decât ai mânca în mod obișnuit la o masă solidă. Mănânci, deci, mai multe legume verzi decât într-o salată obișnuită, fie că este garnitură, fie că ea constituie un fel principal de mâncare.



Dacă nu prea îți place gustul legumelor verzi și ești totuși conștient că sunt indispensabile pentru sănătatea ta, un smoothie cu ceva adăugat în el este o soluție excelentă! Ce poți să adaugi: câteva bucăți din fructele tale preferate, semințe, nuci sau alune, condimente, apă de cocos, lapte de migdale.

Pune o mână de spanac în blender, un castravete, o jumătate de țigă de apio, sau orice găsești verde, adaugă câteva căpșuni, o jumătate de banană sau de măr.

Smoothie-urile sunt o modalitate excelentă de a „ascunde” aroma legumelor, dar oferă toate beneficiile lor nutriționale.

2) Sosul. O altă alternativă des folosită la legumele crude este amestecarea lor într-un sos. De exemplu, în sosul pesto preferat se poate înlocui jumătate din busuioc cu spanac sau kale/salată de orice fel și nici nu o să simți diferența!

Iată câteva rețete de smoothie delicioase la care puteți adăuga mai multe legume!

3) Aduă mai multe legume la mesele tale! Crești astfel valoarea nutrițională a meselor tale. Când mănânci un fel de mâncare gândește-te dacă ar merge cu niște legume lângă ceea ce mănânci. Dacă obișnuiai să mănânci fără, încearcă să vezi cum este acel fel de mâncare cu legume!

Experimentează gusturi noi și fii deschis! Dacă ceva nu ți-a plăcut prima oară, nu înseamnă că a doua oară nu-ți va plăcea.

Fiecare moment este diferit. Starea stomacului nostru este diferită de la un moment la altul. Starea de spirit poate fi diferită sau poate prima oară ai mâncat ceva înainte și papilele tale gustative percep un gust diferit când mănânci legumele acum.

- dacă faci frigărui, adaugă mai multe legume și mai puțină carne!
- când gătești, pune mai multe legume și mai puțină carne și/sau orez!
- în supe/ciorbe schimbă proporțiile de carne, tăitei, legume colorate și legume verzi! Pune mai multe legume colorate și verzi decât până acum și redu cantitatea de tăitei și carne.

4) Spiralează legumele!

Adu-ți aminte mereu că este important să crești aportul nutrițional al meselor tale.

Tăiteii din legume sunt foarte prietenoși în mâncare!

Poți face un sos pesto pe care să-l combini cu tăitei de dovlecel și cu paste de mază de exemplu.

5) Amestecă în omletă mai multe legume!

Când îți începi dimineața cu un mic dejun cu ouă, pune o cantitate zdravănă de legume în ele pe care le poți căli puțin în prealabil dacă nu-ți place gustul de legume crude în ouă.

6) Transformă legumele în chipsuri!

Gândește-te cât de ușor este să deschizi o pungă de chipsuri și să te pierzi în savoarea și textura crocantă a chipsurilor !

Și când avem ceva de ronțait, nu ne lăsăm până nu terminăm punga! Zi că nu-i așa, că nu te cred!

Chipsurile făcute acasă sunt excelente, sunt mai variate și pot constitui o gustare sănătoasă pe care o poți lua cu tine. Poți face chipsuri din cartofi dulci, sfeclă, kale, rădăcinoase și chiar varză de Bruxelles. Trebuie doar să le tai în felii subțiri și să le bagi la cuptor cu puțină sare sau/și cu condimentul preferat.

7) „Supradimensionează-ți salatele!

Chiar dacă ai deja legume în dietă, totuși ar putea fi loc să mai adaugi câteva.

Salatele sunt o modalitate excelentă de a obține nutrienții de care organismul tău are nevoie.

Poți face un dressing sănătos și gustos chiar din legume la care să adaugi ulei de măsline, suc de lămâie, muștar, condimente. Cu legumele din farfuria ta merge perfect!

Fii creativ, folosește condimentele, amestecurile inedite și legumele se vor insinua în dieta ta cu delicatețe și savoare!

Adriana Ionescu
Nutriție și sănătate

Suntem ceea ce mâncăm!

Această sintagmă mi-a fost confirmată și întărită imediat ce am început să înlocuiesc alimentele de origine animală cu cele de origine vegetală.

Fără să fi făcut nimic altceva, dintr-o dată am devenit mai activ.

Dintr-o dată am simțit că mă focalizez cu mai mare eficiență pe scopurile esențiale ale vieții. Dintr-o dată am început să văd lucrurile altfel, alegând cu înțelepciune să acced spre direcțiile prioritare ale vieții. Ca urmare a acestei atitudini, dintr-o dată mi s-au deschis o mulțime de oportunități. Ca prin miracol, viața mea a ajuns să aibă un conținut atât de intens încât am început să mă simt împlinit în toată ființa: suflet, spirit și trup.

Este atât de mare diferența între omul care eram atunci când consumam alimente provenite de la viețuitoare și cel de acum, când consum alimente provenite de la plante, încât aș putea să afirm că am trăit două vieți: o viață de omnivor și o viață de vegetarian.

Viața de omnivor a fost marcată de tot felul de greutăți care mă frâneau în evoluție.

În schimb, *viața de vegetarian este marcată de o evoluție certă și firească spre a face bine cât mai multor oameni*. Sunt atât de mulțumit și de entuziasmat de revelațiile primite în relația cu hrana, încât simt să împărtășesc cu voi, dragi cititori, experiențele benefice prin care trec.

Începutul nu a fost ușor! Nu a fost ușor să renunț dintr-o dată la alimentele pe care le consumasem vreme de 40 de ani, având convingerea că acestea sunt cele mai bune.

Peste tot mi se spunea că este „absolut” necesar să consum carne, altfel risc să mă „îmbolnăvesc”.

Cu toate acestea, cărțile pe care le citeam îmi spuneau alte lucruri.

Din cărți aflam că, *pe măsură ce creștem conținutul de carne din alimentație, crește riscul de îmbolnăvire*.

Pentru a mă încredința de realitățile scrise în cărți, am început să caut în statisticile cu referire la alimentație. Statisticile sunt cele mai bune mijloace de reflecție asupra adevărului, întrucât acestea prezintă tendința generală a unui anumit fenomen.

La un moment dat, am descoperit o serie de date statistice publicate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

OMS a clasificat carnea roșie și cea procesată ca fiind carcinogenă. Am rămas surprins de faptul că doar 50 g de carne roșie consumată zilnic, crește cu 18% riscul de cancer colorectal.

Pentru că îmi era foarte frică de bolile incurabile, pentru că ficatul meu era în stare avansată de suferință, am decis să renunț pentru totdeauna la carne. Am renunțat să mai consum carne, cu toate că majoritatea celor din jur erau consumatori înveterați și mă sfătuiau să nu renunț la acest aliment.



Am renunțat la carne cu toate că eram gurmand și că îmi plăcea foarte mult să savurez toate produsele din carne, în special pe cele tradiționale pregătite de mama mea.

Imediat ce am renunțat la carne, în ființa mea s-au produs frumoase transformări. Am devenit dintr-o dată mai atent la mâncare. Fiind atent la mâncare, am realizat că și alte alimente nu îmi sunt benefice pe termen lung.

Ca urmare a acestor revelații, rând pe rând, am scos din alimentație toate alimentele provenite de la viețuitoare.

Fragment din cartea „*Alimentația integrativă*”
autor **Ioan**

Rubrica economică -De la zero la... infinit!

Noțiunile de contabilitate și fiscalitate



Domeniul economic este nou pentru revista noastră și este complex în același timp! Având în vedere că ne-am propus de la bun început ca aceste rubrici economice să fie la un nivel de claritate și simplitate la îndemâna oricărui cititor, dezvoltăm în continuare noțiuni din domeniul acesta.

În numărul trecut al revistei am discutat despre contabilul potrivit. Astăzi abordăm noțiunile de contabilitate și fiscalitate. Pentru susținerea și lămurirea acestor concepte vă prezentăm în următoarele rânduri:

- Definiția contabilității și fiscalității
- Noțiuni esențiale de contabilitate
- Noțiuni esențiale de fiscalitate
- Suprapuneri și deosebiri între cele două noțiuni și activități

Fără aceste lămuriri nu se poate accede la un nivel acceptabil de înțelegere!

Ce este contabilitatea?

Contabilitatea este o știință care prezintă „istoria în cifre” a oricărei entități, de orice tip și de oriunde din lume.

La baza aplicării contabilității stau seturi de norme precise care pot să difere de la țară la țară dar în esență se referă la ceea ce conține definiția de mai jos.

Contabilitatea este definită în teoria și practica contabilă ca fiind o disciplină științifică cu caracter economico-social, care se ocupă cu stabilirea normelor de calcul și înregistrarea metodică și ordonată a operațiunilor economico-financiare, privind mijloacele economice, procesele economice și sursele acestora, cu scopul caracterizării situației economice și financiare a unităților patrimoniale și a determinării rezultatelor activității pe o anumită perioadă de timp.

Ce este fiscalitatea?

Fiscalitatea este o altă parte a meseriei de contabil și presupune aplicarea unei alte arii de legislație. Din punct de vedere tehnic se exercită prin intermediul unei varietăți de impozite și taxe.

Prin fiscalitate se înțelege totalitatea reglementărilor juridice care stabilesc încasarea veniturilor statului prin impozite directe și indirecte, taxe, în procesul distribuirii și redistribuirii produsului național brut de la persoane juridice și de la cele fizice.

Fiscalitatea conține ansamblul legilor, regulilor și practicilor referitoare la fundamentarea, calcularea, stabilirea termenelor de plată și virarea impozitelor și taxelor la Bugetul de stat, Bugetul local sau al Fondurilor speciale.

Scurt istoric

Dacă plecăm de la afirmația care ne spune că și contabilitatea este o știință, înțelegem că este și acesta în evoluție, ca orice știință. Fiscalitatea care, în mare parte, are ca sursă contabilitatea, este de asemenea în evoluție. Interferența dintre principiile contabile și cele fiscal bugetare nu se poate înțelege fără cunoașterea conceptelor care le definesc și fără înțelegerea evoluției acestora.

Cele două domenii – contabilitatea și fiscalitatea – sunt într-o relație de conexiune, dar și într-o relație de deconectare, fiind într-un proces continuu de perfecționare.

Contabilitatea și fiscalitatea românească au înregistrat evoluții semnificative după anul 1990, însă determinantă rămâne integrarea României în Uniunea Europeană.

Codul Fiscal Românesc a fost emis în 2004. Următor acestei perioade putem discuta de o deconectare a contabilității de fiscalitate. De asemenea, trebuie amintit aspectul că, începând cu anul 2007 România este membră a Uniunii Europene.

Atât reglementările legale din domeniul contabilității cât și al fiscalității au preluat principiile specifice din directivele europene. Am asistat astfel la o armonizare în domeniul acesta și nu numai, cu prevederile legale aplicate în toate țările membre ale Uniunii Europene.

Analiza unor aspecte legate de contabilitate

Două aspecte au fost tranșate prin introducerea unor prevederi legislative în zona contabilității în special după aderare:

- Noțiunea de „imagine fidelă” care trebuie să fie prezentată în situațiile financiare și care presupune aplicarea consecvență a unor politici contabile elaborate în baza reglementărilor contabile. Facem precizarea că rezultatul înregistrărilor în contabilitate și punctul de plecare pentru calculele fiscale sunt situațiile financiare întocmite în mod obligatoriu de majoritatea entităților din țară noastră.

- Introducerea unor prevederi care menționează responsabilități clare pentru persoanele care întocmesc și publică situații financiare.

Ce sunt situațiile financiare? – caracteristici și noțiuni legate de acestea.

Noțiunile de imagine fidelă, de prudență și apreciere rezonabilă

Nu se pune în discuție producătorul de informație contabilă, în sensul de a se comporta „prudent” cu scopul de a se proteja pe el însuși, ci de a-l proteja pe destinatarul și utilizatorul informației, care să nu-și bazeze analizele pe un patrimoniu supraevaluat.

Imaginea fidelă reprezintă calitatea pe care trebuie să o aibă informarea contabilă, rezultatul pe care trebuie să-l atingă. Situațiile financiare ale întreprinderii trebuie să dea o imagine fidelă, clară și completă (legea contabilității). Acesta este mai mult decât un principiu director, este un imperativ, iar toate principiile și regulile contabile i se vor subordona.

Prudența, în mod complementar al imaginii fidele, constă în a nu prezenta o imagine prea favorabilă prin ignorarea unor fapte sau evenimente care pot avea impact în viitor asupra situațiilor financiare. Prudența se regăsește în sinceritate (în sensul de a prezenta în situațiile financiare fapte susceptibile de a influența destinatarul informării) și trebuie să servească noțiunea de imagine fidelă.

Rămâne în discuție ideea de anticipare a riscurilor în prezentarea și adaptarea informațiilor. Riscul este omniprezent în activitatea economică: până la ce nivel trebuie să acționeze prudența, mai precis care este doza optimă?

Aprecierea „rezonabilă” denumește în modul cel mai adecvat câtă prudență trebuie depusă pentru a întocmi situații financiare care să dea o imagine fidelă a poziției unei societăți.

În acest sens aplicarea principiului prudenței și al aprecierii rezonabile vizează evenimente care au intervenit în cursul exercițiului, dar și evenimentele ulterioare închiderii exercițiului financiar și care pot avea impact asupra situațiilor financiare anuale. Acestea, împreună, pot să contribuie la imaginea fidelă dată de situațiile financiare pentru activitatea unei entități.

Cine trebuie să înțeleagă aceste noțiuni?

Problema primordială a conducătorilor de întreprindere și a auditorilor este de a ști care ar fi capacitatea lor de a avea o imagine clară și neambiguă asupra realității, prin consultarea conturilor, în ipoteza în care ei ar fi exteriori procesului de elaborare a situațiilor financiare și, deci, n-ar dispune de cunoștințe detaliate despre poziția financiară și performanțele întreprinderii.

De asemenea, se spune că utilizatorii documentelor de sinteză nu au decât informația pe care o merită. Fiind un limbaj codificat, contabilitatea devine inteligibilă numai pentru cei care stăpânesc convențiile de codificare ale acestui limbaj. Din cele de mai sus rezultă că imaginea fidelă necesită o pregătire atât a preparatorilor, cât și a utilizatorilor de conturi, înțelegând în acest punct situațiile financiare care rezultă din utilizarea într-un anumit format al conturilor contabile.

Carmen Claudia Morar



CITEȘTE!

Cărilor Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Mărturiile sufletului meu



Tabăra de Dans Energetic, Gonguri planetare și Pictură intuitivă

Polovragi 07-10 octombrie 2022

Organizator - Ramona Musgociu

Crezi în misiunea personală și de grup? Crezi în drumul tău? Crezi în lumina și iubirea care ești? Crezi în cunoașterea străbună? Crezi că ești suma tuturor înaintașilor tăi și mult mai mult de atât?

Când am început să cred în toate acestea și să mă prețuiesc pentru ceea ce sunt și manifest, noi drumuri de iubire și lumină mi s-au deschis în cale.

Un astfel de drum a fost tabăra de dans energetic, gonguri planetare și pictură intuitivă pe care am organizat-o, cu iubire, la Polovragi.

Cuvintele sunt prea puține să exprime noianul de simțiri, eliberări, conștientizări, împărtășiri trăite în această tabără și modul în care ne-am unit ca și grup pe toată perioada călătoriei noastre, pentru că sufletele noastre se știau dincolo de timp și spațiu.

Și dincolo de asta, am trăit conexiunea profundă cu străbunii noștri și mai ales cu Zamolxis, care ne-a însoțit pe toată perioada călătoriei, l-am simțit în peștera Polovragi, acolo am primit confirmarea că suntem vindecători de suflete și nu numai, a apărut în picturile noastre, pe care le-am creat intuitiv, neștiind dinainte ce vor reprezenta și ce vom regăsi în ele.

Și în toată această călătorie sunetul ne-a deschis calea prin gongurile și tobele șamanice ce au sunat neîncetat, ne-au armonizat prin dans și prin pictură, am lăsat să se manifeste creația din noi.

Și peste tot pe unde am fost, am fost primiți cu iubire și căldură sufletească și am întâlnit oameni minunați, care ne-au acordat suport, ghidare și susținere, de multe ori fără să aștepte nimic în schimb.



Prezența noastră, entuziasmul, bucuria, lumina din noi au fost suficiente ca și monedă de schimb de multe ori, pentru tot ce am primit. Cine crede că doar banii deschid căile și sunt mijloc de plată, să cerceteze mai adânc! ... Iubirea, lumina și bucuria din noi pot deschide porți și portaluri nebănuite atât în această lume cât și în planurile subtile și nu costă nimic.

Revenind la tabără, am simțit de la început că va fi de vindecare și eliberare nu numai a noastră, a participanților, ci și a celor pe care îi vom întâlni și a locurilor pe care le vom vizita.

Da, chiar și a locurilor.. Pentru că sunt locuri încărcate de energie și lumină, dar sunt și locuri în suferință și care au nevoie de susținerea noastră prin iubirea și lumina care suntem.

Am avut astfel de momente pe toată perioada călătoriei și unul dintre ele a fost călătoria de la Trovanții de la Costești..

Ne-am conectat și ne-am deschis către acel loc prin sunet cu gonguri și tobe șamanice, ne-am conectat cu trovanții plini de energie magică și am vibrat o dată cu ei.

Dar, întâmplător sau nu, am fost atrași doar de cei care erau luminoși, care ne-au oferit foarte mult energetic și aproape că nu i-am văzut pe alții care stăteau triști, uitați în umbră.



Când să plecăm din acele locuri, toți s-au urcat în mașini și au pornit, mai puțin mașina în care mă aflam, care nu a mai vrut să plece de pe loc, deși era bine până atunci, o mașină puternică, brand recunoscut, cu revizia la zi... În bord arăta baterie descărcată.. Incredibil, am zis cu totii și, deși proprietarul mașinii s-a alertat pentru că porneam expediția cu acest mare hop, eu am știut imediat că nu am încheiat misiunea în acel loc și m-am întors din nou în mijlocul trovanților.

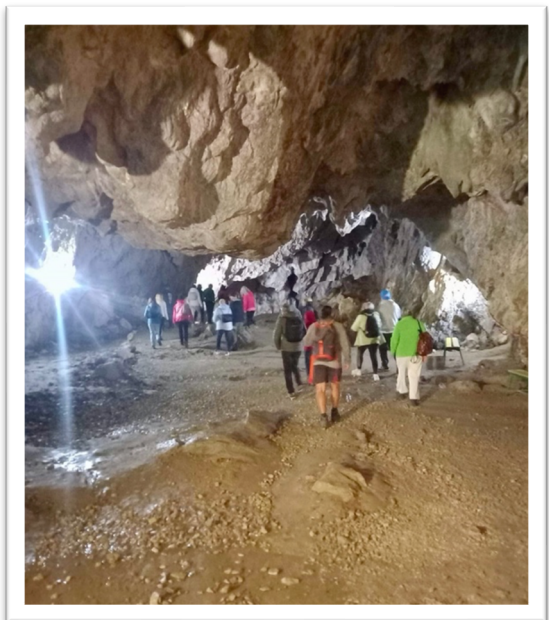
Abia atunci i-am observat pe cei care erau în suferință, în umbră, pe care nu îi onorasem, nu îi iubisem, nu ne conectaserăm cu ei, cel puțin eu nu.. și le-am cerut iertare, i-am binecuvântat, le-am mulțumit și am cerut să fie eliberați de orice energie grea, negativă.

Puteți crede sau nu, participanții din tabără pot confirma, că atunci când m-am întors la mașină, aceasta a pornit imediat cu puțin ajutor energetic de la o altă baterie, dar din acel moment, deși la bord erau numai semnale roșii, nu am mai avut nicio problemă.

Și exemplele pot continua. Toată tabăra a fost presărată de miracole, de conștientizări și înțelesuri profunde.

O altă experiență magică a fost în peștera Polovragi, când ne-am conectat pentru prima dată cu elementul apă așa cum te conectezi energetic cu un om, atunci când îl onorezi cu toată ființa.

Mai întâi te apropii cu iubire, apoi întinzi palmele către el să îl îmbrățișezi, apoi te cufunzi în brațele lui și deveniți unul. Așa am simțit și când ne-am conectat cu apa din peșteră, mai întâi am apropiat palmele și am simțit o energie puternică, care se manifesta între noi, apoi ne-am apropiat tot mai mult palmele și în tot acest timp am onorat-o, ca mai apoi să ne cufundăm palmele total și să simțim apa cu totul, altfel decât până acum, mult mai densă, mai vie, o entitate, un spirit!... A fost magic!



Și pentru că spuneam că au fost și momente când am fost ghidați de oameni-înger, am ajuns într-un loc pe care nu îl cunoșteam și ne cam rătăcisem, știam doar că vrem să susținem o sesiune de gonguri și dans în natură, dar căutam locul potrivit.

Atunci o pereche de tineri frumoși, ne-au deschis calea și ne-au condus către un loc feeric, pe o colină, unde era o liniște mirifică și puteam privi în depărtare, fiind deasupra locurilor, astfel încât gongurile și tobele s-au auzit până departe și au curățat energetic și au susținut și au vibrat în inimile noastre și ale altor oameni.

Ce poate fi mai frumos, mai înălțător decât să fii una cu creația și să fii un slujitor în lumină, al ei?

În această tabără am urcat creste și ne-am conectat cu pietre, cu râuri, cu peșteri, cu locuri încărcate de energie sacră și de istorie și mai ales ne-am conectat intens cu sufletele noastre.



Sunt profund recunoscătoare ghizilor noștri, sunt recunoscătoare celor două ființe de lumină cu care am lucrat atât de frumos, Elisabeta Ghelber, maestra sunetelor și a gongurilor planetare și Mirela Andrei, maestra culorii și picturii și manifestării trăirilor magice din suflet, prin pictură.

Profund recunoscătoare întregului grup de oameni frumoși, minunați, gazdei noastre și tuturor celor cu care am interacționat pe toată perioada acestei tabere. Suntem binecuvântați!

Vă aștept cu drag în taberele următoare să descoperim împreună cum putem trăi și altfel, mult mai profund, conectați la noi și la tot ceea ce este!

Cu iubire și recunoștință,
Ramona Musgociu – Mentor Coach în Dansul Energetic

Cine este femeia-vindecător?

Cele 7 chei ale femeii vindecător

Cine este Femeia Vindecător ?

Poate că te întrebi cum poate o femeie simplă, fără o pregătire specială, fără cursuri și diplome, fără inițieri și pregătiri speciale, să fie o vindecătoare, o vindecătoare pentru ea însăși în primul rând. De cele mai multe ori, fără o călăuzire specială, nu poate. O autovindecătoare este acea femeie în care se cuprind, ca într-un buchet de trandafiri, toate acele calități prețioase și toate acele elixiruri care o hrănesc și o vindecă mai întâi pe ea, apoi și alții, printre care:

- darul energetic de la Dumnezeu (adică primește fără limite ajutor din univers pentru că face parte din planul ei divin);
- cunoașterea funcționării ființei umane;
- înțelegerea și disponibilitatea de a-i ajuta pe ceilalți, cu toată dragostea;
- echilibrul propriu foarte bun;
- capacitățile naturale de vindecare scoase la lumină prin experiența personală sau „furată” de la mai vechii cunoscători;
- cadrul familial și natural benefice, pline de putere, care o susțin din plin;
- plus altele (rugăciuni, esențe florale, plante, cristale, metale, poțiuni, cuvinte misterioase (mante), fraze vindecătoare, etc.)

Am uitat oare noi, femeile, printre atâtea „dezvoltări personale”, tehnici și terapii care se găsesc aproape întotdeauna, undeva, la cineva „care știe” sau la „un inițiat”, că și noi avem puteri vindecătoare? Dar oare cum au ajuns femeile să gândească așa?

Prima și cea mai mare și delirantă convingere a multor femei este că vindecarea este oriunde în altă parte, numai în ele însele, nu. Știm cu toții că Iisus a spus că vor veni vremurile în care vom putea face și noi minuni la fel de mari ca ale lui sau altele și mai mari. Eu cred că acele vremuri au venit!

Orice femeie poate fi propria vindecătoare! Ceea ce lucrezi cu sfințenie, cu smerenie, cu entuziasm și cu multă iubire asupra ta însăși, este cel mai valoros lucru. Când te apleci asupra ta și ai grijă de sufletul și trupul tău, poți să fii în puterea și deplina capacitate de a-i ajuta și pe alții.

Femeile au trecut prin veacuri de suferințe și umilințe. Chiar și în viața aceasta poate unele dintre noi au avut parte de episoade sau experiențe de neînțeles, copleșitoare, amețitoare, potrivnice.. Și, fără încredere în iubirea și suportul divin deplin, au pierdut încrederea în ele însele, au pierdut drumul...

Trebuie doar să îți reamintești, femeie! Toate învățăturile diferitelor tehnici psihologice, emoționale și spirituale și fizice fac parte dintr-o înțelepciune divină ce transformă aproape orice femeie într-o autovindecătoare.

Există semnele și condițiile ca o femeie să se „elibereze” în viața asta de suferința proprie și să îi învețe și pe alții să o facă. Aceste rânduri sunt doar un infim impuls ca să cauți mai departe, să te cauți pe tine și să te regăsești ca autovindecătoare sau vindecătoare.

Femeia, un vindecător minunat

Femeia, ea însăși, este acel amestec sublim al atâtor feluri de energii minunate. Se aseamănă cu aureola boreală, care își schimbă mereu culorile și este hipnotic de frumoasă, dar niciodată aceeași.

Femeia vindecător vorbește cu apa, cu focul, cu pământul și cu vântul. Femeia vindecător dansează și incantează. Ea binecuvântează și este ca un bio-receptor-transmițător de energie divină.

Femeia vindecător este smerită ca o floare de colț, ghidează și împarte cuvinte blânde, ce îndrumă.

Femeia vindecător cunoaște legile energiilor, legile divine și legile naturale. Ea binecuvântează mâncarea și casa, poteca pe care pășește și tot ceea ce întâlnește;

Femeia vindecător binecuvântează și trimite Lumină oamenilor, prieteni sau dușmani; Ea are inima plină de dragoste și o încarcă mereu din sursa supremă; Femeia vindecător se ocupă de alchimia sa interioară, în cel mai sublim mod;

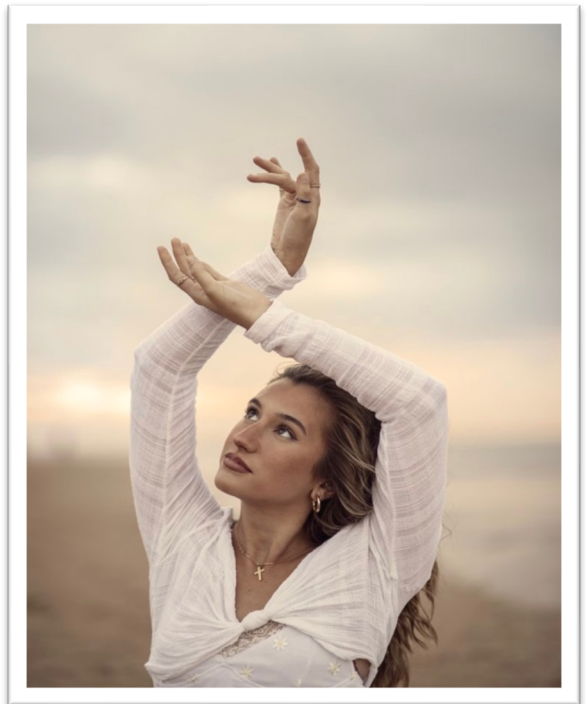
O astfel de femeie privește, suflă, însuflă, atinge, emite și ... minunile se petrec! Totul cu o simplitate desăvârșită și fără urmă de pretenție. Câteodată, cerul o testează și îi trimite încercări, iar ea are răbdare și se întoarce mereu și mereu doar spre interiorul său și spre divin.

Primele 7 din cele 49 de chei:

Pentru a fi tu însăși o femeie vindecător trebuie să descui cele 49 de nivele care se găsesc înăuntrul tău. Există 49 de chei de deschidere a acestor uși care duc spre comorile interioare.

Vi le voi împărtăși pe primele 7 din cele 21 de chei ale autovindecării și din 49 ale vindecării altora. Fiecare dintre cele 7 nivele are câte 7 uși. Fiecare ușă are cheia sa.

Când ajunge să descuie toate cele 21 de uși de la primele 3 nivele și să aducă multă lumină, iubire și ordine în aceste 21 de lăcașuri, femeia poate deveni autovindecător. Pe fiecare ușă scrie ce să faci când pășești înăuntru. Cheia potrivită trebuie să o găsești singură și să o folosești constant.



Iată primele 7 uși și cheile lor:

Ușa 1. Curăță, vindecă, iartă trecutul, neamul și pe toți cei cu care te-ai întâlnit de la începutul începuturilor în experiențele care te-au supărat în vreun fel; Cheia este IERTAREA!

Ușa 2. Ajută-te în primul rând pentru tine însăși și familia ta, la nivel sufletesc, spiritual, personal și social, financiar, universal. Cheia este UNIUNEA cu neamul tău.

Ușa 3. Adu-ți aminte mereu că ești suma trecutului și rădăcina viitorului, toate într-un singur și perfect prezent. Cheia este A TRĂI în PREZENT.

Ușa 4. Încarcă-te permanent cu energie liberă din univers, nu de la oameni. Cheia este CONECTAREA cu SURSA.

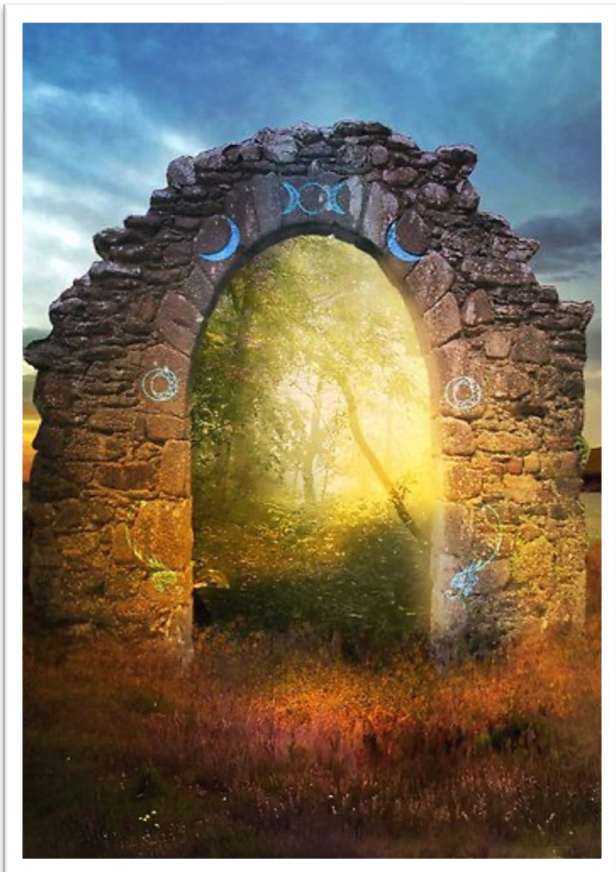
Ușa 5. Respectă toate formele de viață, de la pietre la animale, de la pământ la cer. Cheia este RESPECTUL față de natură.

Ușa 6. Respectă-i pe părinții, strămoșii, mentorii și învățătorii tăi. Cheia este RESPECTUL față de ÎNAINȚAȘI.

Ușa 7. Adu pacea și lipsa de îngrijorare în viața ta și rămâi în această stare cât mai mult. Cheia este MEDITAȚIA.

Acestea sunt primele 7 dintre cele 21 de chei ale autovindecătoarei. Pacea din femeie salvează lumea! Pacea din tine aduce iubire, încredere și siguranță pentru cei din jur.

Cu cât este mai profundă, cu atât îi vindecă și pe ei, pur și simplu prin simpla ta prezență și intenție.



Se uită la tine, te ascultă și pur și simplu primesc răspunsuri. Se uită la tine, te ascultă și le vin idei salvatoare sau creatoare. Stau lângă tine și pur și simplu îți cuprinde o stare de pace. Le vorbești sau îți atingi ușor și pur și simplu iubirea țâșnește și îți înlăcrimează.

Lumea crede că pentru a fi vindecătoare ar trebui să ai o bunică vrăjitoare care să te fi învățat niște farmece bune sau să fi parcurs continentele ca să întâlnești maeștri peste maeștri. Acestea ajută într-o măsură oarecare, dar adevăratul DAR de vindecare vine prin instruirea interioară divină, prin experiența și învățăturile vieții, prin selecția vibrațiilor din ce în ce mai înalte.

Orice mână, orice privire, orice mângiere de femeie sunt minunate pentru a alina, a oferi tandrețe, a ocroti și a transmite vibrația iubirii.

Fie ca ceea ce atingi cu ochii, cu mâinile, cu suflul, cu vorba, cu gândul să se transforme în tărâmurile de aur ale fericirii omenești și divine!

Genoveva Salvaras, terapeut holistic

Sursă: Selena Xenakis

Iertarea

Iertarea e, de fapt, experimentarea în imaginație versiunea revizuită a zilei, experimentarea în imaginație a ceea ce dorești să fi experimentat în carne și oase.

De fiecare dată când cineva iartă cu adevărat – adică, de fiecare dată când re trăiește evenimentul așa cum trebuia să fi fost trăit – se naște din nou!

Neville Goddard

Workshop de tehnici șamanice

Centrul de Dezvoltare Umană București organizează un extraordinar workshop de tehnici șamanice, susținut de Șamanul, misticul și vindecătorul **Jorge Luis Delgado**.

Acesta s-a născut în regiunea Lacului Titicaca, în Huancane – Puno, în Peru. Încă de la o vârstă fragedă a fost călăuzit să examineze și să învețe Legile Cosmice. Inițial, nu a fost interesat de asemenea studii, dar această învățătură (Legile Cosmice) îl tot atrăgea – și continuă să-l atragă.

Jorge Luis Delgado, reprezentant recunoscut pe plan internațional al tribului Aymara, a cules și asamblat aceste tehnici pe care le-a descris în cărțile sale.

În decursul a zeci de ani de activitate ca ghid, a inițiat căutători spirituali de pe toate continentele, cum ar fi Joe Dispenza, Gregg Braden și mulți alții, în misterele și cosmoviziunea Inca, împărtășind cu har și generozitate din tezaurul înțelepciunii șamanilor Incași.



Evenimentul va avea loc în data de **17 octombrie, 2022, la ora 18:00**, la sediul Centrului de dezvoltare umană București (Strada Sergent Constantin Boghiu, nr. 12 B). Pentru mai multe detalii accesați link-ul de înscriere: <https://surveyheart.com/form/63442227f51d8d5647965eac>.

Vă așteptăm cu bucurie!

Steluța Florentina
Centrul de Dezvoltare Umană București

Sirena

Într-o frumoasă zi de toamnă, când încă erau raze de soare care să încălzească zâmbetul și să înflorească chipurile Pescarului, s-a trezit dis-de-dimineață cu gândul să pornească într-o călătorie pe insula vecină, de unde să poată aduce acasă câteva din fructele ce creșteau în pomii imenși, dar să și poată pescui pentru mai multe zile, dacă vremea era frumoasă și îi permitea acest lucru. Putea astfel să își facă provizii pentru anotimpul când ieșirea pe mare ar fi fost dificilă, o dată cu înaintarea spre lunile mai friguroase.

Apa era atât de lină și înaintarea pe mare lăsa în urmă dăre de culori de albastru închis precum o mare de cerneală în care barca de argint își scria povestea.

Pescarul auzea mai mereu un cântec ce părea că vine din adâncuri și care îl fermeca, iar imboldul era să încerce să afle ce vietate marină scoate acest sunet atât de plăcut și armonios.

Părea că din albastrul sideral al mării țâșneau sunete și cuvinte care îi împleteau sentimente puternice prin venele corpului tânăr și se urcau, ca într-o cavalcadă, către inima lui croindu-și drum și spre adâncurile ființei, acolo unde, într-un loc nedefinit dar ascuns și puțin palpabil, stătea sufletul Pescarului.

Ajuns la insulă, Pescarul a tras barca pe mal înaintând pe nisipul de culoare roz sidefat, plin de scoici. Puteai zări multe vietăți care își căutau locul și oscilau între mare și uscat. Insula era nelocuită, dar plină de pomi în care creșteau fructe de diferite mărimi și consistențe și plasele au fost repede umplute cu nuci de cocos, cu fructe precum tomatele roșii, banane și portocale.

Înaintând mai adânc spre centrul insulei a descoperit smochini și măslini și așa a adunat destule pentru a se bucura de munca lui.

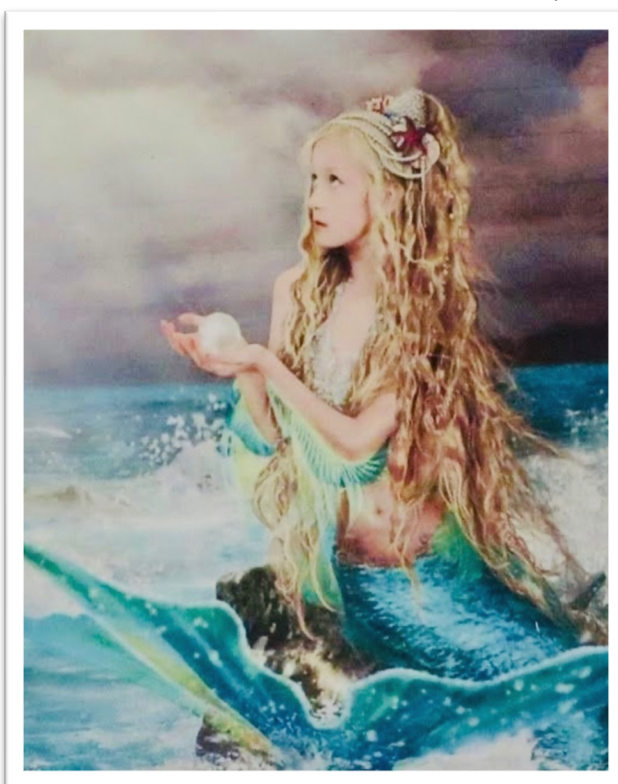
A ajuns la o cascadă și a putut să se răcorească în apele ei binecuvântând această insulă pentru tot ceea ce i-a oferit și a mulțumit cerului că poate să existe un Paradis atât de aproape de casă.

Cântecul acela nefiresc de frumos l-a însoțit mereu și îi răsună în toată ființa, pentru că, trebuie să vă spun că în mare trăiau sirene, nimfe și vietăți marine care se bucurau de ceea ce se întâmpla la suprafață.

Iar cea mai curioasă dintre ele voia să ajungă cumva la inima și în sufletul Pescarului și atunci, plină de o dragoste ce răsărise de fiecare dată când îl putea vedea pe mare pescuind în barca lui, dragostea care creștea precum vibrația mării în trupul de sirenă, Mălina, fiica Zeului Mării, îl privea de după câteva stânci pe malul apei cum acesta se scalda și își pusese dorința să poată să îl cunoască.

După ce își umplu barca cu fructe și toate minunățiile pe care le găsisese pe insulă, Pescarul a plecat spre casă, vâslind prin marea mohorâtă, sub un cer cenușiu, care nu dădea semne că ar urma ceva prea bun.

Într-un alt fundal Zeul Mării stătea de vorbă în adâncuri cu fiicele lui și, deodată, cea mai mică a devenit foarte atentă la ce se petrecea deasupra lor pentru că, deși pe fundul apei era liniște, deasupra marea era dezlănțuită într-o furtună apocaliptică.



Îngrijorarea ei creștea pentru că barca era luată de valuri și era gata să îl salveze pe pescar dacă marea făcea ca barca să fie cumva înghițită de furtună, lucru previzibil de altfel odată cu vremea ce se înrăutățise și furtuna ce se stârnisese din senin.

Deodată, valurile uriașe răsturnară barca fragilă și pescarul ajunsese în mijlocul apei încercând să își găsească salvarea, înotând până când, din cauza epuizării, nu a mai putut să se țină de bucata de lemn ce rămăsese din barcă și se scufundă.

Atunci Mălina, care a stat și nu a putut să facă nimic, văzând că acesta este pe cale să se înece, l-a prins cumva, salvându-l și ducându-l din adâncuri pe un mal de mare, departe de furtună.

Cântecul sirenei îl ținea pe Pescar într-o senzație de extaz în care somnul se împletea cu moartea, dar Zeul Mării care a supravegheat toată scena a venit și l-a atins cu tridentul, trezindu-l cumva la viață.

*Oprește-te, acum, furtună!
Eu te ating cu al meu trident,
Să te preschimb într-o cunună!
Din spumele de valuri ce se-nalță
Îmi cresc corăbii precum aripi și îngheață
Marea de doruri și povești, și gânduri,
Văd orizontul negru de-ntristare
Și pe-a mea fiică pierdută în îngrijorare...
Oprește-te, acum, furtună!
Cu-al meu trident eu te ating
Căci valuri au crescut până la lună
Și hăul ce se naște vrea să-nghită o viață
Și pierderea ei în pieptul fetei mele naște suspine
Oprește-te, acum, furtună!
Mi-ai biciuit, aievea, obrazul brăzdat de mii de vieți
Pierdute și-nghițite de adâncuri și dispărute pe veci*

Când s-a trezit Pescarul a luat totul ca pe un vis și salvarea lui și cântecul sirenei și Zeul Mării și tridentul lui și s-a îndreptat spre sat, sperând să își reia viața lui obișnuită.

Degeaba viața se pare că avea alte plauri, iar Mălina, care a cerut Zeului Mării să își ia formă umană și să vină în sat, avea să îi schimbe pe veci sensul vieții aici pe pământ.

Alina Ramona Ene

Câteodată

Carmen Claudia Morar

Câteodată mai cred
Că vremea mă-ntreabă
Ce culori să mai schimbe
În noi și în flori?
A schimbat... dar mă-ntreb:
Cum se poate? Afară aramă...
Și în păr să ne ningă
Numai pe noi!?

Câteodată mai cred
Că viața-i grăbită
Și n-am apucat să-i spun
C-o iubesc!
Și n-am reușit,
Pe-ndelete și agale,
Să fiu fericită...
Și să am ce-mi doresc!

Câteodată mai cred
Că toamna nu vine
În tot și în toate
Decât dac-o chemi!
Dar primește-o-n pridvor
Și spune-i și roag-o
Să păstreze albastrul
Cer cuceritor
Încă un timp....
Cât de vară ți-e dor!

Câteodată mai cred
Că vremea mă-ntreabă
Dacă ce-am primit
Mi-a fost de ajuns?
Răspunsul veni-va
Fără de grabă:
Tot ce-am primit
În suflet mi-a pătruns!
Și sunt ca o floare
Din zâmbet și lacrimi
La care roua din zori
A ajuns!

Am strâns comori

Alina Ramona Ene

Am strâns comori în asfințituri
Plecând pe stele călătoare,
Noiane de culori și infinituri
În suflete frumoase și visătoare

Am strâns povești în pergamente de hârtie
Și-am așternut din închipuire,
Iar viața am luat-o ca pe o poveste de iubire,
Cuvintele mele au zburat pline de bucurie

Mi-am dus și sufletul pe mări de doruri albastre
Privind cerul și orientându-mă noaptea după astre,
Iar furtunile care se abăteau în a mea închipuire
Le-am strâns pe toate pe rafturile vieții, transformând
Totul, la final... în Iubire!



Sursă foto. - internet

Foşnet de paşi

Roxana Cotigă

Foşnesc în mine frunzele de toamnă
Sub paşii care vor veni
Şi simt crescându-mi visul, bunăoară,
Pictându-mi răsăritul
Într-o nouă zi...

Vuieşte-n mine vântul printre ramuri,
Acele ramuri din pădurea-stea
Şi îi şoptesc, la ceas de mare taină:
Pădure, te iubesc ca pe fiinţa mea!

Lucesc în mine, toate deodată,
Atâtea stele,
Cât să le ating...
Le strâng în braţe, tare, iară ele
Se năpustesc pe fruntea mea,
Zâmbind...

Se-aprinde-n mine focul unui soare,
Acelui soare veşnic, neştiut
Şi îmi inundă lumea simţitoare
Cu-a lui lumină din necunoscut...

Foşnesc, vuiesc,
Lucesc şi se aprind
Minunile cele predestinate
Şi mi se-aştern pe cale, luminate,
Doar să-ntind mâna şi să le cuprind!

Porţia de poezie

<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

„Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor”

- **Dr. Peter A. Levine și Maggie Kline**



Trauma este un fapt de viață.

„Vestea proastă este că trauma este un fapt de viață. Vestea bună este că există reziliență. Pe scurt, reziliența este capacitatea pe care o avem cu toții de a ne reveni de pe urma stresului și a sentimentelor de frică, neajutorare și neputință. Uneori se face o analogie între reziliență și un arc metalic, cum ar fi un „Slinky”. Dacă tragi de el, arcul revine în mod natural la mărimea și forma lui inițială. Desigur, dacă tragi de arcul acesta de prea multe ori (sau cu o forță prea mare), el își poate pierde elasticitatea, însă oamenii (în special cei tineri) nu își pierd reziliența prin utilizarea ei. Dimpotrivă, avem puterea de a ne construi și de a ne crește capacitatea de reziliență când ne confruntăm cu situațiile stresante și tensionate ale vieții.

Copiii rezilienți au tendința să fie curajoși. Acest lucru nu înseamnă că ei sunt atrași de situațiile periculoase, ci mai degrabă că sunt deschiși și curioși și explorează lumea cu plăcere și exuberanță. În explorările lor, inevitabil, au parte și de căzături, lovituri și conflicte.

Când copiii rezilienți se întâlnesc cu aceste forțe ale naturii, ei sunt mai mult deschiși decât închiși. Deschiderea, într-adevăr, este trăsătura cea mai tipică pentru copiii rezilienți. În același timp, ei sunt capabili să stabilească granițele propriului spațiu personal și ale posesiunilor lor.

Ei sunt în contact cu sentimentele lor, exprimându-le și comunicându-le în modalități potrivite vârstei lor. Și, mai ales, când se întâmplă lucruri rele, au o capacitate uimitoare (când sunt susținuți) de a trece cu bine prin ele. Ei sunt copii fericiți, plini de viață, așa cum toți ne dorim să fi fost. Cele mai mari dificultăți ale lor apar din evenimente cu potențial traumatic.

Să aruncăm o privire mai îndeaproape asupra tipurilor de circumstanțe de viață care le-ar putea cauza copiilor noștri astfel de reacții copleșitoare. Trauma poate fi rezultatul unor evenimente care sunt în mod clar extraordinare, precum violența și molestarea, dar poate rezulta și din evenimente cotidiene așa-zis „obișnuite”.

De fapt, întâmplări obișnuite precum accidente, căzăturile, intervențiile medicale și divorțul pot cauza retragerea copiilor, pierderea încrederii în ei înșiși sau dezvoltarea anxietății și a fobiilor. Copiii traumatizați pot prezenta, de asemenea, probleme de comportament, inclusiv agresivitate, hiperactivitate și, pe măsură ce cresc, adicții de diferite tipuri.

Vestea bună este că, prin îndrumarea primită din partea unor părinți instruiți și a altor persoane implicate în îngrijirea lor și dornice să învețe abilitățile necesare, copiii cu risc pot fi identificați și scutiți de sperieturi pe viață, indiferent cât de devastatoare sunt sau par evenimentele cu care se confrunt.”

Anunțuri de interes general

1. Accesul în grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Accesul în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture
<https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. De vorbă cu cititorii

Vă îndemnăm să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre în legătura cu temele abordate.

4. Dragi instructori

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea *Dansului Energetic* pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor revistei!

5. Radio TERANOVA România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că pe **1 decembrie 2021 am lansat Radio Integrativ!!** Am conceput acest post de radio cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programe de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.

De la 1 septembrie 2022, Radio Integrativ România se va numi **Radio Teranova** și va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Teranova va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.

Vă invităm cu bucurie să ascultați **Radio Teranova** accesând link-ul <https://radio.teranova.ro/>

De acum înainte, pentru dansul energetic, vom accesa muzica direct de la Radio Teranova.

Vă aștept cu drag, în fiecare seară, de la ora 21:00, să practicăm dansul energetic la unison!

6. Cursul de Alimentație Integrativă

Înscrieri la: coachingintegrativromania@gmail.com sau la tel: 0743 432 876

Formularul de Înscriere poate fi descărcat de la această adresa:

<http://dansulenergetic.ro/wp-content/uploads/2022/03/Formular-Inscriere-Curs-Alimentatie-Integrativa.docx>. Vă rog să îl completați, să îl semnați, să îl fotografiați și să îl trimiteți pe e-mail la adresa: coachingintegrativromania@gmail.com!

Evenimentele pot fi vizionate de asemenea pe Facebook la următoarea adresă:

<https://www.facebook.com/CoachingIntegrativRomania>

și pe Youtube la adresa: <https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Cursul de Alimentație Integrativă se desfășoară pe durata a 3 întâlniri, cu interval de câte 21 de zile între ele. Următoarele etape de predare ale cursului de alimentație integrativă vor fi anunțate pe pagina de facebook <https://m.facebook.com/CoachingIntegrativRomania/>

Vă așteptăm cu drag!

Ioan

Luni,
17 Octombrie 2022



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



Rosemarie Bianca Iordache



Carmen Claudia Morar



Alina Secara

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Claudia Morar – redactor (economic)
Alina Secara – redactor colaborator (alimentație)
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef/editor/corector

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară, leadership
Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viațaintegrativă.academiaintegrativă.ro/>

Sursă imagini: Internet

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic