

Revista TERRANOVA

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/> Revistă online - Nr.76/19.09.2022

NOU!

**De la zero
la... infinit**

Rubrica economică
Carmen Claudia Morar

**Revenirea
la sine**

Gabriel Răducu Brătan

Viața socială

Izabella Geapana
„Arată-mi cu cine te înconjoari,
și-ți voi arăta viitorul!”

**Mărturiile
sufletului meu**

Relatare Alina Corina Loichiță
Centrul de Dans Energetic
„Alina Corina”



vizionați site-ul: www.dansulenergetic.ro

Cuvânt înainte!



Roxana Cotigă – redactor șef

Bun găsit, dragă cititor! Mă bucur să știu că ceea ce vei găsi în paginile acestei reviste te va inspira, te va umple de speranță în mai bine, te va menține pe calea plină de lumină, parfumată de florile multicolore ale sufletului tău și aleasă de acesta dinainte ca tu să te naști.

Îți mulțumesc pentru că ești în această lume, aici și acum! Suntem împreună în această călătorie, fiecare „jucându-și”, cât mai bine, partea!

Oriunde vei merge, oricât de greu ți s-ar părea drumul, nu uita niciodată faptul că nu ești singur! Ființe văzute și nevăzute sunt lângă tine, la un gând distanță, ca să te ajute, să te îndrume și să-ți călăuzească pașii!

Ai tot ceea ce îți este necesar ca să reușești! Viața este de partea ta întotdeauna, chiar de nu pare de multe ori așa! Ea vrea ca tu să evoluezi și să nu rămâi în urmă! Ține pasul cu ea și zâmbește!

Viața este în tine, iar tu ești plin de Viață!

Sămânță de Rai

Mă-ncearcă parcă o-ntrebare..
Sau poate-un răsărit de soare...
Prieten drag, mai știi tu, oare
Ce vise îți urcai spre zare?

Mai știi când, din grădina ta,
Doar Dragoste îți tot creștea?
Și cât de bine ne era,
Căci toată lumea culegea...

Hai, mai pune astăzi o sămânță,
Să crească Raiul dintr-o frunză
Și să ne altoim din ea, cu toții,
Să moștenească fii și nepoții!

R. C. - Porția de poezie 2022

Viața socială

„Arată-mi cu cine te înconjori, și-ți voi arăta viitorul!”

În perioada adolescenței mai toți aveam divergențe cu adulții din jurul nostru care aveau obiecții cu privire la prietenii aleși de noi. Indiferent dacă vorbim despre părinți, profesori sau simple cunoștințe, cu siguranță s-a găsit cel puțin unul care să nu fie de acord cu persoanele cu care ne petreceam timpul.

Oamenii cu care ne înconjurăm însă îi alegem datorită preferințelor comune de timp, spațiu și activități, ceea ce înseamnă că alegem să fim și să facem lucruri similare, să împărțim un teren comun în același timp. Când vine vorba să alegem din nou alături de aceleași persoane aceleași activități, deja vorbim de o conexiune ce ne oferă plăcere și dorim s-o clădim în timp.

Dacă activitățile comune la care participăm nu ne oferă plăcere e important să ne întrebăm din ce motiv alegem aceste activități.

De prea multe ori putem ajunge să repetăm anumite activități cu aceleași persoane pentru că nu știm că e în puterea noastră să alegem diferit. Poate credem că nu e posibil pentru noi să găsim alt grup, alt spațiu, alt interval sau chiar altă activitate care să ne ofere plăcerea pe care o căutăm. Scopul acestor activități comune este să creăm amintiri și aventuri împreună, să ne bucurăm de plăcerile vieții împreună, să împărțim spațiul și timpul și să înmulțim bucuria alături de oamenii pe care i-am ales să fie în viața noastră, sau am ales să fie prezenți mai mult în viața noastră.



Dacă preferințele și plăcerile comune sunt ușor de identificat, atunci când apar tensiuni, când plăcerea e umbrită, merită să vedem ce diferențe ne împiedică să ne bucurăm de timpul petrecut împreună. Cele mai comune provocări pot fi diferențe de valori și modul în care fiecare dintre noi vede viața, sau pot fi diferențe culturale ce vin din istoricul și experiența fiecăruia.

Din acest motiv, de multe ori, ajungem să alegem oamenii din jur nu doar cu activități și preferințe comune, dar și cu un trecut comun cu al nostru. Ceea ce aparent poate fi o garanție în evitarea tensiunilor și conflictelor, în realitate e doar iluzia că toți vom avea același trecut și peste un an sau zece – ceea ce este foarte puțin probabil.

Cel mai important element pentru o viață socială ce ne împlinește este să fim înconjurați de oameni care au un viitor comun, vise comune, aspirații comune cu noi, după care putem identifica și naviga preferințele și plăcerile fiecăruia și putem găsi modalități de a-i face pe fiecare în parte să se simtă câștigat, împlinit datorită timpului și spațiului pe care l-am împărțit.

De asemenea este o iluzie că toate activitățile ce ne aduc plăcere trebuie practicate cu același cerc de oameni, astfel ajungem să provocăm mult mai multe insatisfacții în jurul nostru decât plăceri. Atunci când devenim conștienți de fiecare nevoie a noastră ce necesită un mediu social pentru a fi împlinit, putem alege ce nevoie, în ce spațiu și timp și mai ales alături de ce persoane vrem să o împlinim.

Dacă suntem în situația de a nu avea mediul social adecvat pentru anumite activități este în puterea noastră să căutăm, să construim sau să fim noi un catalizator pentru crearea acestuia.

Pentru o viață împlinită pe plan social este vital să ne clarificăm în primul rând nouă ce activități, cu ce frecvență, în ce fel de spațiu, pentru cât timp și mai ales alături de ce fel de oameni ne dorim să le practicăm. Dacă de exemplu vrem ieșiri în natură, putem avea plimbări în parc zilnice sau excursii montane în sălbăcie periodice, persoanele, timpul alocat și frecvența vor fi foarte diferite. Dacă, în schimb, ne dorim seri liniștite de discuții în grup restrâns, frecvența și tipul de oameni cu care le vom practica vor diferi foarte mult în funcție de subiect, timpul alocat și contextul creat, fie el jocuri sau mâncare și băuturi versus un spațiu fără prea multe facilități.

Dacă ne-am pictat o imagine clară despre ceea ce ne dorim și cât de frecvent, din acest moment ține de acțiunile întreprinse dacă le putem obține într-un timp scurt sau o clădim consecvent. Dacă de exemplu ne dorim să cunoaștem personalități publice importante și să petrecem timp cu ei în același spațiu, este util să ne documentăm, să planificăm și să ne construim pe noi înșine în versiunea noastră care ar avea interese și țeluri comune cu acele personalități și capacitatea de a le oferi valoare dincolo de ceea ce pot primi din anturajul lor actual.

Aceiași pași se aplică și dacă dorim să petrecem timp alături de copii, la fel, e nevoie să ne documentăm, să planificăm și să ne creștem pe noi pentru a le putea oferi valoare, chiar dacă aceasta este sub formă de trucuri de magie sau mișcări noi într-un sport preferat de ei.

Ce facem când avem deja un program încărcat și foarte mulți oameni cu care ne dorim să menținem legătura, dar totuși simțim nevoia de a explora activități noi cu oameni noi? Deoarece singura resursă neregenerabilă în viața noastră este timpul, acesta este prima pârgie la care putem apela pentru a crea viața socială care ne împlinește. Putem jongla cu durata, frecvența sau îmbinarea unor activități care pot avea loc cu aceiași oameni în același spațiu. Contează în același timp să conștientizăm că nevoile și plăcerile noastre se transformă de-a lungul vieții și putem să adaptăm activitățile la contextul prezent, exemplul cu colegii de facultate cu care mergeam la chefuri, azi poate ne adunăm cu familiile la activități cu copiii.

Pentru a ne bucura pe deplin de viață avem nevoie să înmulțim bucuria împărtășind-o cu alții, iar cu cât avem mai mulți care nu doar se bucură împreună cu noi, dar și contribuie la bucuria noastră pentru că aceasta le oferă și lor satisfacție, cu atât mai mare este de fapt impactul a ceea ce creăm împreună. Timpul și spațiul împărțit practic este folosit pentru a construi un mediu mai plăcut, experiențe mai plăcute pentru cei ce împărtășesc viziune, vise și un viitor comun.

Preferințele ne ajută să ne selectăm mai ușor, însă viziunea e cea care ne aduce oamenii potriviți în jur. Alegând să ne înconjurăm cu cei ce au un viitor comun cu noi alegem să fim mai mult în slujba Vieții, iar Viața ne răsplătește cu bucurie, ușurință și glorie!

Izabella Geapana

Revenirea la Sine

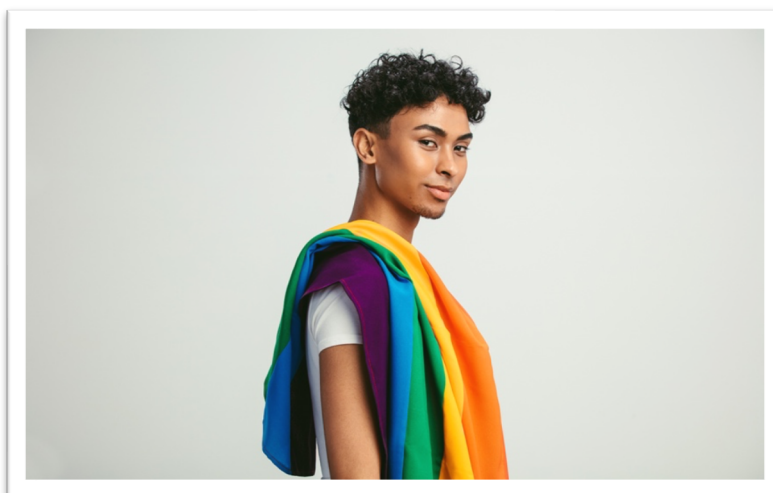
De multe ori, procesul de revenire la Sine și la Autenticitate presupune momente de cumpănă dar și de sentimente de copleșire, de parcă toate eforturile nu duc nicăieri, mai ales la începutul drumului. Este un pic ca la școală, și, într-un fel, chiar așa este!

Când venim pe lume, mici fiind, scopul principal și esențial al ființei și psihicului nostru este supraviețuirea, expresia autentică de sine este secundară. Așadar, în funcție de cultura familială în care am crescut și cât de sănătoasă este aceasta, dacă expresia autentică intră în contradicție cu supraviețuirea, atunci cea din urmă va prima, însă cu un cost care își va face simțită prezența mai târziu în viață.

Dacă expresia autentică va duce la pierderea acceptării și iubirii sistemului familial și implicit riscul de a nu supraviețui, atunci expresia autentică va fi frânată și reprimată. Moment în care, efectiv, începe condiționarea. Căci psihicul unui copil va face orice pentru a se adapta familiei în care se află și regulilor acelui sistem, chiar dacă asta înseamnă să își reprime adevărata natură, adevăratele nevoi, adevărata expresie de sine. Iar apoi, la vârsta adultă, de obicei începând cu perioada de tânăr adult, omul va începe să detecteze un gol înăuntrul său.

Din păcate, o mare parte a sistemelor familiale din prezent încă funcționează pe vechea paradigmă, aceea în care adulții dau mai departe bagajul ancestral de răni și goluri sufletești neadresate, de vise abandonate și roluri rigide pe care cei de după să le joace mai departe. Mai este de mirare că sunt așa de răspândite depresia și bolile mintale în societatea zilelor noastre?

Însă există speranță, și încă cum. John Bradshaw ne spune, în cartea sa, „Healing the Shame That Binds You” (trad. *Vindecarea rușinii care te înlănțuie*) că sinele nostru autentic, oricât de îngropat și negat ar fi, nu poate dispărea niciodată. Treaba noastră, misiunea noastră, ca și vârf de lance evolutiv, este să ne vindecăm aceste goluri, să le umplem din nou cu scîlpiciul inimilor noastre și să venim cu o minte echilibrată, lucidă, eliberată de condiționările ce ne mână să fim mai degrabă distructivi și egocentrici decât constructivi și orientați către serviciul și servirea celor din jur. Iar acesta este un proces care durează.



Ceea ce s-a cristalizat pe măsură ce am crescut devine greu de scuturat și este nevoie de blândețe, căci vom scutura convingeri atât de puternice încât va părea că mergem împotriva a tot ceea ce știam, și chiar așa este! Acesta este unul dintre motivele din cauza căruia procesul de Reconectare la Sine este uneori așa de intens.

Însă răsplata este pe măsură, o viață echilibrată și cu un sentiment al scopului, un sentiment de împlinire autentică, o gestionare mai eficientă a problemelor vieții, fără consum inutil de energie pe tot

felul de metode de coping defectuoase și poate, cel mai important, din punctul meu de vedere, putem spune că urmașii noștri nu vor avea nevoie să se vindece de la a ne avea pe noi înșine ca părinți, lucru care pentru mine înseamnă mult.

Trăim într-o perioadă foarte interesantă, în care inteligența Vieții parcă îi mână pe tot mai mulți oameni să privească înăuntru și să descopere Sufletul ce dăinuie acolo, pentru a putea repara lumea, om cu om. Iar, astfel, se creează o nouă revoluție, una interioară, ce va cuprinde globul și omenirea precum un foc sălbatic. Tocmai de aceea vedem în jur din ce în ce mai mulți oameni interesați de a se vindeca, de a se cunoaște mai în profunzime. Este Viața, în eterna ei înțelepciune, ce ne mână spre o nouă eră. Vii și tu să dăm mână cu mână, în noua Eră a Schimbării?

Gabriel Răducu Brătan

Articol inspirat de Cheia Genelor 49

Duhovnici ai sufletelor

„ - Vorbim când te calmezi!

Ne vedem atunci când va trece furtuna! Nu vreau să te ascult acum!”

Da, de cele mai multe ori este varianta cea mai potrivită ca două persoane să își lase spațiul și timpul necesare pentru a se calma singure și a reveni la sentimente mai bune!

Dar există și situații când discuțiile sunt amânate, când cuvintele pe care dorim să le adresăm celuilalt sunt înghițite, iar tensiunile se acumulează.

Ei bine, în aceste situații când partenerii nu își dedică timp unul altuia, când nu doresc sau nu îi interesează pe moment astfel de „descărcări electrice”, în aceste situații este mai indicat, totuși, să ne rezervăm puțin timp și să rămânem la fața locului, pe „baricade” și să ascultăm ce are de spus persoana de lângă noi. Aceasta este o cale mai rapidă pentru ca apele să se liniștească fără prea multe eforturi.



În copilăria mea, când începea brusc câte o furtună de vară, toată lumea fugea, iar fiecare se adăpostea la casa lui sau pe unde apuca. Dar, uneori, copii fiind, la joacă prin vecini, nu mai aveam timp să ajungem acasă și rămâneam acolo, toți grămadă. De câte ori se întâmpla acest lucru era atât de plăcut și de interesant să stăm împreună și să așteptăm să treacă furtuna, privindu-ne, observându-ne chipurile înfricoșate sau curioase de vremea dezlănțuită. Unii plângeau, alții se cutremurau de frică, unii se bucurau și se minunau de vremea dezlănțuită.... dar eram cu toții și, vrând, nevrând, treceam împreună printr-o astfel de situație.

Parcă prietenii se legau mai bine după ce treceam laolaltă prin astfel de momente, parcă deveneam mult mai apropiați, ne cunoșteam reacțiile și ne vedeam chipurile și în astfel de „crize”, nu numai în bucuria jocului împreună.

Poate vi se pare bizar, toxic sau mai știu eu cum să rămâneți lângă o persoană în clipele cele mai dificile, în plină furtună a sufletului său. Dar eu vă spun din propria-mi experiență că, uneori, avem nevoie de o mână întinsă în furtună, când nu mai vedem calea, când totul este în ceață, întunecat, și când „ne plouă și ne fulgeră” înăuntru.

Avem nevoie să fim ascultați, să ni se permită să ne descărcăm sufletul, să fim văzuți și în astfel de momente. Pentru că doar în astfel de momente poți cunoaște acea persoană în profunzime, îi poți vedea acea parte nescosă la lumină, uneori ascunsă din teama de a nu mai fi acceptată și iubită.

De cele mai multe ori ne arătăm când suntem în cea mai bună formă a noastră ca ființe, când zâmbim, când suntem voioși, solari, glumeți, ca să îi facem, la rândul nostru, pe alții să zâmbească, crezând că acesta este rostul nostru în lume, temându-ne să fim văzuți când avem câte o zi mohorâtă. Probabil că, uneori, ne saturăm să vorbim singuri cu pereții, cu cerul sau cu copacii, să le povestim lor neliniștea noastră... sau să ne scriem pe hârtie gândurile, trăirile interioare, zbuciumul.. Mai avem nevoie și de alte suflete care să ne fie alături, nu doar în bucurie, ci și la ceas de întristare sau furtună.. Oare nu pentru asta ne-a înmulțit Dumnezeu? Ca să ne susținem, să ne ascultăm unii pe ceilalți, chiar dacă știm că de cele mai multe ori nu este „indicat” să îi oferi ajutorul dacă nu ți-a fost cerut.

Dar vin și vă întreb: când ești în suferință mai poți cere ajutor, mai ai resurse și putere de a întinde mâna și a cere? Poate ai nevoie doar să fii ascultat... De aceea, poate ar fi necesar să fim mai atenți unii la alții și să „oferim” o ascultare gratuită, ca niște duhovnici ai sufletelor semenilor noștri.

Furtunile trecute împreună ne unesc, ne întăresc, ne fuzionează într-unul singur și apoi ne putem privi în ochi cu recunoștință că nu am fugit la prima rafală de vânt... ne putem îmbrățișa cu sufletul la vedere, știind că suntem acceptați și iubiți pentru ceea ce suntem, nu pentru ceea ce experimentăm!

Noi nu suntem situațiile prin care trecem, nu suntem corpurile pe care le avem, nu suntem toate acestea! Noi suntem aici pentru a experimenta viața în modurile și formele care ne sunt necesare pentru a ne desăvârși ființa de lumină care într-adevăr suntem!

Suntem veniți în grupuri de suflete ca să ne susținem la învățarea lecțiilor planificate, la simțirea și trăirea anumitor emoții care să întregască puzzle-ul pe care nu l-am terminat încă și care contribuie la creșterea și evoluția conștiinței noastre!

Și cât de frumos este ca, după furtună, să putem privi curcubeul împreună!

Roxana Cotigă

De la zero la... infinit!



Revista Terranova, prin schimbarea denumirii, a cooptat și alte forme de abordare ale realității în care trăim. Domeniul economic este nou pentru revista noastră și este complex, totodată. Împreună cu coordonatorii revistei ne dorim ca materialele din această rubrică să fie întocmite într-o notă de claritate și simplitate, la îndemână oricărui cititor.

Planul pentru ceea ce urmează să dezvoltăm ar fi următorul:

- În primul rând ar fi necesară lămurirea unor termeni; explicații minimale asupra unor concepte pe care le vom utiliza;
- Prezentarea înființării și funcționării unor entități de diverse tipuri din punctul de vedere al legislației din România. Probleme care pot să apară în desfășurarea diverselor tipuri de activitate și rezolvarea acestora, în contextul modificărilor permanente ale legislației;
- Relaționări posibile ale unei entități pe teritoriul României cu alte entități și /sau cu instituțiile statului;
- Relații externe ale unei firme cu alte firme din CEE și/sau din zona internațională.

De regulă lămurirea termenilor este necesară pentru ca, atât creatorul articolului cât și cititorul să aibă o abordare cât mai apropiată în înțelegerea materialului.

Cine este contabilul?

Iată cum este definit contabilul, cu o undă de ironie și umor totodată, de către un profesionist de referință de pe piața de informații economice din România (consultant fiscal Adrian Benta):

„Contabilul tău este un profesionist tăcut, ce nu îți trimite felicitări pe rețele de socializare, dar se gândește ca afacerea ta să meargă bine.

Contabilul tău este la curent cu hățișurile birocratice, cu numeroase legi neclare și el găsește o soluție ca afacerea ta să meargă mai departe. Contabilul tău identifică oportunitățile pe care poți să le folosești în afacerea ta, ca ție să îți meargă mai bine.”

Lucrând în această branșă de câțiva zeci, de ani găsesc inspirate aceste definiții, care presupun multă muncă și dedicare în slujba profesiei, pentru a fi cu adevărat folositor celor pentru care lucrezi și desigur pentru a nu-i expune la riscuri.

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 o țară la alta, 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 etnic, 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 persoanele 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.”

Ce este auditul?

Auditul este o altă ramură a activității economice. Acesta presupune verificarea contabilității și fiscalității unei entități, sau, mai precis, a ceea ce este reflectat din aceste două tipuri de activitate în documentele și registrele specifice.

„Conceptul de audit e definit drept o inspecție oficială a registrelor aferente unei organizații, în general condus de cineva independent și detașat de compania în cauză. Principalul scop al unui audit financiar constă în determinarea unei poziții financiare concrete. În același timp, în urma rezultatelor inspecției se pot trage concluzii în privința viitoarelor investiții, împrumuturilor, eventualelor extensii de credit și alte proiecții viitoare.”

Am făcut o trecere în revistă, minimală, a posibilelor abordări atât ale activității economice ale unei entități, cât și a profilelor posibile în meseria de economist. Aceasta a fost necesară pentru ca în textul viitoarelor articole să putem utiliza acești termeni, având o înțelegere comună.

Carmen Claudia Morar

Valoarea

Valoarea... un subiect atât de controversat și uitat de lume. Valoarea este în tine, ea nu poate fi primită din exterior... și nu poate fi demonstrată decât prin ceea ce ești tu acum...

Valoarea îți este dată de calea pe care pășești prin viață și cum te valorifici prin cine ești și prin ceea ce faci.

Valoarea nu este ceva ce primești ca recunoaștere, ci ceea ce dăruiești prin cine ești... Câți dintre noi ne-am întrebat vreodată cine suntem? De ce am venit aici pe Pământ? Ce să facem?

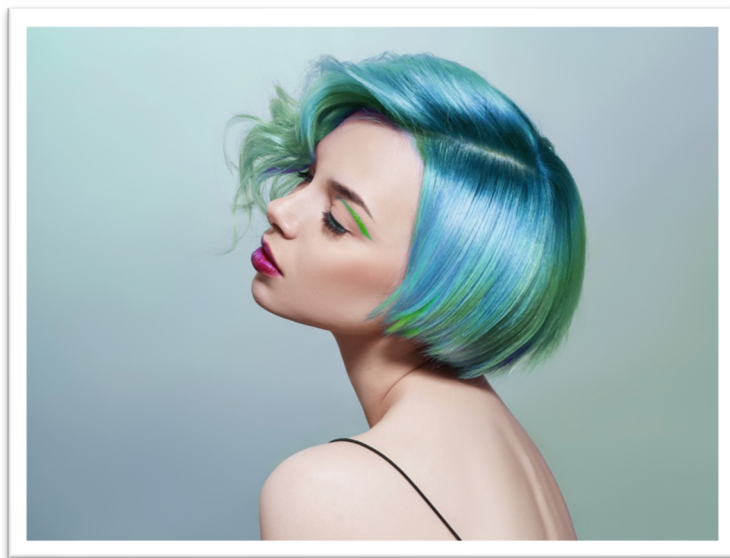
Nu e nimic de demonstrat, ci de trăit, iar acolo unde ființa ta simte să fie, acolo să-și ia zborul!... Acolo gândul să-i fie neîntrerupt în curgere cu viața...

Feminitatea este sursa Creativității din Dumnezeu, ca să creeze momente și să le integreze în El ca ființa să alcătuiască întregul ființei sale...

Frumosul prinde viață când ești și nu când alegi să fii! Minteale alege, sufletul este!

„Ființa” - un cuvânt atât de domol în pronunțarea lui, atât de simplu... Existență, viață, mișcare, un tot, Dumnezeu etern, perfecțiune, întreg, autosuficient în esență!

Iubirea ești tu în Dumnezeu, Creatorul ești tu în Creația lui Dumnezeu, iar Dumnezeu creează prin tine. Când ești una cu El, El își exprimă darurile prin cine ești tu în esență și nu prin cine ți s-a impus să fii.



Simplitatea, bucuria sufletului, creativitatea, iubirea, blândețea, existența, viața însăși în vitalitatea, vigoarea care ți-o dă ca să te miști prin viață cu putere... O dată simțit, Dumnezeu te ghidează fără să știi și în cele bune și în cele mai puțin bune! El știe care îți sunt nevoile și aduce acele persoane și situații ca tu să le trăiești, să înveți și să le integrezi! El îți arată ce mai ai de rezolvat în tine, să vindeci cu blândețe și iubire, iar tot ceea ce ai reușit să acumulezi ți le arată într-un altfel de cadru exterior.

Fii sincer cu tine și acceptă totul exact așa cum vine ca să poți înțelege! Să te poți înțelege căci este o operă existența în sine. Frumosul îl atragi prin frumusețea ce o exprimi la nivel sufletesc... Privește oamenii și vezi ce oglindesc din tine și cine ești... Atragi ceea ce ești!..

Dacă ai reușit să fii, urmează să faci. Fără a fi în echilibru, în armonie cu tine, cu energiile, minte, trup, suflet, nu poți merge pe o altă traiectorie a vieții tale ca întreg. Poți fi una cu tot ceea ce există când te întregesci ca ființă! Ești un tot unitar ce își îmbogățește, înnobilează sufletul...

Dacă Dumnezeu vrea ca tu să trăiești prin El, că ești pregătit pentru aceasta, înseamnă că ai reușit să crești în virtuți. Înseamnă că încrederea în El, în tine, a crescut... Înseamnă că acum știi de ce ești aici și te bucuri de simplitatea lucrurilor pe care le vezi în frumusețea pe care ai descoperit-o în tine...

Feminitatea este sursa Creativității din Dumnezeu... Ceea ce nu poți atinge, poți simți în subtilitate prin intuiție... Ceea ce poți simți... observi și valorifici prin înțelegerea a ceea ce este prin recunoașterea lui intuitivă.

Am fost înzestrați cu un astfel de dar, să putem recunoaște esența noastră interioară... viața pe Pământ ne-a fost „știrpită” tot de oameni fără de știință că Dumnezeu este existent în noi și orice gând, cuvânt și faptă ne-a fost dată să o cugetăm pentru a învăța să devenim mai înțelepți și a cunoaște alte căi de a trăi mai frumos viața.

Când iubești, iubește, nu răni! Dar dacă rănești, rana e în tine.. Tu să știi că orice impunere este o agresiune... mai întâi la propria ființă și apoi a celorlalți...

Iubirea curge lin, nu necesită forțare de niciun fel... Faci lucruri natural și dacă ai nevoie de timp pentru a cugeta, oprește-te și privește larg în zare... Ce vezi? Nimicul!.. Ești fără de gând, ești în simțirile tale, tot ce există s-a pierdut... Ești energia Creatoare, ești DUMNEZEU ÎN CREAȚIE AICI, pe Pământ!

Alina Secara

-fragment din viitoarea carte

Creativitate



Am simțit tot timpul această energie a creativității ca pe ceva viu, o formă fără corp, care se mișcă prin Univers, căutând parteneri disponibili pentru a o aduce în materie sub diverse forme. Din momentul în care am întâlnit-o prima oară, am fost receptivă la orice prezență a sa, indiferent de oră sau alte circumstanțe; ca să o poată simți, mintea mea și a oricărei ființe dispuse să o întâlnească, este necesar să fie relaxată, căci ea pătrunde în straturile cele mai profunde ale subconștientului, acolo unde copilul interior o așteaptă nerăbdător să se joace împreună, rolul ei principal fiind acela de a ne conecta cu sinele divin, cu esența noastră, cu cele mai

profunde straturi ale ființei noastre. A crea înseamnă a-ți realiza, într-un mod original, potențialul propriu, de care orice ființă umană dispune în grade și proporții diferite.

Despre creativitate ca dar al Universului, ca legătură tainică cu divinitatea lăuntrică sau ca principală resursă umană, vom povesti mai mult în viitoarea tabără sau în ședințele individuale de pictură intuitivă pe care le programăm împreună, pentru cei interesați! Vă aștept cu drag!



Mirela Andrei – Intuitive Art

Picturi: „Creativitate”, 40x40 cm și „Toamna”

Nu-ți hrăni emoțiile cu mâncare!

Mâncăm lucruri care ne schimbă chimia creierului suficient pentru a ne schimba comportamentul. Mâncăm cantități uriașe de alimente care creează dependență pentru a ne face să ne simțim mai bine și ne înfometăm până ne simțim leșinați pentru a încerca să creăm o imagine corporală care credem că este acceptată social.

Când aducem atenție spre ceea ce mâncăm și de ce mâncăm, rezultatele sunt de obicei șocante. Aflăm că ne scurtăm viața și ne lăsăm corpurile să lupte cu multe lucruri (simptome neplăcute precum balonare, arsuri, dureri care duc apoi spre creare de placă mucoidală, inflamații, aciditate, metabolism încetinit, deficitar, și, în final, boală).



Mâncarea de astăzi este la îndemână, captivantă și adesea deficitară în nutrienți. Nu e de mirare că la câteva ore după masă ne simțim iar înfomețați. Corpul are un exces de energie de la kaloriile goale, dar în continuare plânge după nutrienți. Este debusolat și nu știe ce luptă să ducă astfel încât să echilibreze sistemul.

Ajută-l să știe ce să facă! Să nu mai consume energie pe o luptă de echilibrare, ci să-și păstreze energia provenită din surse alimentare bune, astfel încât să te susțină în activitățile și emoțiile tale. Iubește-l cu adevărat, hrănește-l pe el și nu-ți mai hrăni emoțiile cu mâncare!

Ajut oamenii care nu mai sunt fericiți de felul în care arată **CORPUL** lor atunci când se uită în **OGLINDA**,
să se simtă bine în pielea lor și să-și recapete stima de sine printr-un proces de rescriere a RELAȚIEI CU MÂNCAREA,
fără infometare, fără numărare calorii și fără efecte yo-yo.

 Alătură-te acum grupului de Facebook



Adriana Ionescu

Dă-mi Dragostea ta!

Cât de atenți deveniți când sunteți singuri sau când ieșiți din casă ? Simțiți vibrația corpului vostru, a locului pe unde mergeți, a obiectelor.. a florilor, copacilor, păsărilor, insectelor.. a Pământului și a Cerului... a pietrelor... bătaia vântului... zâmbetul soarelui?

Simțiți? Totul este energie, vibrație și muzică! Tot ceea ce există în creație este EROS / IUBIRE! Fără iubire murim câte un pic în fiecare zi. Noi, din păcate, am uitat să iubim și să ne lăsăm iubiți...

Mă uit la natură și rămân uimită de frumusețea, prospețimea și dăruirea ei. Rămân fără cuvinte când mă uit la jocul și puritatea iubirii care există între păsări, animale și celelalte regnuri..

Mereu mă întreb de ce noi ne-am pierdut pe drum? Oare floarea se întreabă de ce cealaltă floare are altă culoare, esență sau frumusețe? Totul în natură trăiește în echilibru și respect reciproc! Numai noi, oamenii, acolo unde ajungem, otrăvim totul. Și iar mă întreb: de ce?

Suntem atât de avari și de posesivi încât suntem în stare de orice pentru a avea un lucru, un obiect sau o ființă sub posesia noastră... Nu mai contează ce vrea cel de lângă noi, ce își dorește.. ce vrea să experimenteze, ci contează doar dorințele noastre... egoiste.... de multe ori.



De câte ori mulțumim cerului spuzit de stele, norilor pentru poveștile pe care ni le dăruiește.... apei care ne ține în viață și face parte din noi, ploii care ne încântă cu jocul ei, vântului care își face cărări prin trupurile noastre ?

De câte ori mulțumim Mamei Pământ pentru belșugul care ne înconjoară și ni se dăruiește, fără ca noi să facem ceva? V-ați gândit vreodată cât de binecuvântați și iubiți suntem? Este de ajuns să trimiți un gând de iubire spre o stea, o planetă, o galaxie, o ființă... și în secunda următoare totul înflorește și prinde viață. Știți acest lucru?

Știți câte minuni și miracole de-abia așteaptă să răsară și să prindă viață din noi? De astăzi înainte fiți atenți la voi și la tot ce vă înconjoară..... astfel sufletul o să preia controlul minții și viața va deveni o poveste de dragoste.... fără început și fără sfârșit!.....

Știi cât te iubesc? Simte!...

Jana Ilie (sursa facebook)

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Alina Corina Loichiță**, instructor Centrul de Dans Energetic „Alina Corina”
înstruită de coach **Mihaela Nica**



Povestea mea cu dansul energetic

„Prima mea tangență cu dansul energetic a avut loc prin decembrie anul trecut, când o prietenă mi-a spus că a văzut pe Facebook un curs interesant, dansul energetic, la care se lucrează cu corpul și în plus primești și diplomă de instructor. Mi s-a părut interesant, chiar dacă mai văzusem cu ceva timp în urmă anunțul cu dans energetic și m-am uitat atunci la un video cu un dans energetic și nu m-am simțit atrasă de acesta (probabil nu era încă momentul potrivit).

Vorbind cu prietena mea ne-am hotărât să ne înscriem amândouă la cursul de dans energetic, deși nu știam foarte multe despre acesta, totuși simțeam că vreau să fac acest curs. Încă de la primul modul de dans energetic am fost fascinată de acest dans, mi-a plăcut foarte mult, iar instructorul Mihaela Nica a reușit să transmită atât de bine informațiile și mișcările dansurilor altfel încât m-am simțit captivată de ele și mi-au plăcut mult, deși nu mai făcusem de mult timp sport și am avut unele dificultăți la dansul din poziția culcat.

După primul modul nu am exersat foarte mult, am făcut exercițiile de încălzire și am dansat dansul liber de câteva ori. Apoi a venit al doilea lea modul și am mai învățat alte 7 dansuri, printre care dansul angelic care este preferatul meu și care m-a ajutat să mă deschid mai mult, să comunic mai mult și mai bine.

Dansul pendular de asemenea m-a ajutat să mă energizez, să îmi energizez întregul corp, iar dansul relațiilor m-a ajutat să rezolv anumite conflicte pe care le aveam cu unele persoane, m-a ajutat să exprim ceea ce nu am putut să spun persoanelor în față, prin acest dans am reușit să scot anumite emoții pe care le țineam captive în corpul meu. Prin dansul de vindecare locală am reușit să îmi vindec durerile pe care le aveam la gât și la umărul stâng.

Chiar înainte să fiu instructor de dans energetic am practicat dansul energetic cu fetele din grupul din care făceam parte de la cursul de reiki și le-a plăcut foarte mult dansul energetic, au avut parte de conștientizări, eliberări de tensiuni, curățări în timpul dansului.

Ne-am întâlnit în fiecare săptămână și, pe lângă meditații, tratamente reiki am făcut și dans energetic. Am dansat liber în practicarea *dansului energetic liber*, ne-am conectat cu îngerașii în *dansul angelic*, ne-am recuperat bucățile de suflet în *dansul globului de lumină*, ne-am pus intenții și am dansat cu ele în *dansul intențiilor*, ne-am spus punctul de vedere și am spus ce ne deranjează în relațiile cu ceilalți în *dansul relațiilor*.

Mie, personal, practicarea dansului energetic mi-a adus multe avantaje. În primul rând faptul că m-a pus în mișcare, eu fiind o persoană sedentară, lucrând toată ziua pe scaun la un birou, dansul m-a ajutat să fac puțină mișcare, să fac exercițiile de încălzire și să dansez.

Dansul m-a ajutat să mă conectez cu sufletul meu prin dansul liber, dansul cuantic, să îmi recuperez bucățile de suflet prin dansul globului de lumină, să îmi vindec anumite dureri de gât și de umăr prin dansul de vindecare locală, m-a ajutat să îmi scot anumite emoții pe care le țineam captive în corp. Practicarea dansului pendular de asemenea m-a ajutat să mă energizez, să îmi energizez întregul corp, iar dansul relațiilor m-a ajutat să rezolv anumite conflicte pe care le aveam cu unele persoane, m-a ajutat să exprim ceea ce nu am putut să spun persoanelor în față și să îmi îmbunătățesc relațiile cu ceilalți.

Mai există un avantaj important pe care mi l-a adus dansul energetic: faptul că m-a ajutat să mă deschid, să comunic mai bine cu ceilalți, chiar m-a ajutat să îmi doresc să devin și instructor și să dau mai departe acest instrument benefic, pentru că, deși am făcut mai multe cursuri, nu le-am practicat și nu le-am dat mai departe, dar dansul energetic simt că vreau să îl dau mai departe.

Între timp, după ce am devenit instructor de dans energetic, am făcut și primul meu curs pe care l-am finalizat de curând și sunt foarte mândră de acest lucru, mă bucur foarte mult că am reușit să dau și eu mai departe acest minunat instrument „dansul energetic” și să formez, la rândul meu, alți instructori.

Vreau să mai împărtășesc ceva care m-a impresionat foarte mult: o intenție care mi s-a împlinit!

Într-o seară, de lună plină, am avut un eveniment organizat de Mihaela Nica, la care am participat și eu, și la acest eveniment am prezentat dansul intențiilor și, înainte de acest dans, ne-a spus Mihaela să ne scriem pe hârtie toate intențiile noastre, iar una dintre intențiile mele a fost să cunosc oameni spirituali care să fie mai aproape de mine cu care să mă întâlnesc, să ieșim, să medităm, să facem dans energetic și alte terapii, să mergem în excursii, că eu cunosc mai mulți oameni, dar care sunt mai departe de mine și cu care ne întâlnim doar online.

Și mi-am pus această intenție și am făcut dansul intențiilor în seara aceea și a doua zi dimineața primesc o cerere de prietenie pe Facebook de la o femeie din Bocșa, (din localitatea mea), pe care nu o cunosc, îi dau accept și peste ceva timp primesc mesaj de la ea, că a auzit de mine de la o cunoștință chiar în ziua aceea, și i-a spus că eu fac cursuri de dans energetic, că mă ocup cu meditații, cu dans, cu energii și vrea să vorbească cu mine, că și ea face meditații și că în seara aceea întră să mediteze cu Daniel Găucan și și-ar dori să fim mai mulți oameni din Bocșa, și ea își dorea de mult timp să cunoască oameni spirituali la ea în localitate, să fim cât mai mulți, să creștem vibrația în localitatea noastră și s-a bucurat foarte mult când a auzit de mine și m-a invitat să merg cu ea în excursie peste două zile, la Hațeg, la Tronul Străbunilor, cu Daniel Găucan, să medităm împreună într-un loc încărcat cu energie.

Între timp am mai aflat că locuiește aproape de mine, la câteva blocuri distanță și că nepotul ei lucrează cu mine la fabrica de pâine, ca brutar. Cum zice și ea: „nimic nu este întâmplător, universul lucrează!”

Am rămas surprinsă că seara mi-am pus intenția să cunosc oameni la mine în oraș și dimineața am și găsit, mi s-a manifestat intenția și am și mers în excursie împreună. Ne-am întâlnit, am fost la Tronul Străbunilor, am meditat cu Daniel Găucan, s-a simțit o energie foarte puternică în acel loc, m-am încărcat cu energie, mi-a plăcut foarte mult această excursie!

Așadar, aveți încredere și dansați cât mai mult dansul intențiilor căci funcționează! Eu acum mă simt și mai motivată să practic cât de des pot dansul intențiilor ca să mi se manifeste cât mai multe intenții!”

Un gând...

Sufletul răspunde unei chemări care este de dincolo de minte! Și atunci când sufletul este lăsat să se manifeste, trăirile par a fi, de asemenea, dincolo de închipuire...

Doar răspunzând chemării sufletului sunt depășite granițele existenței, care se manifestă în accepțiunea mea cam așa: amplificarea trăirilor dincolo de experiențele de până atunci. Când sunt total necunoscute și dincolo de credibil, apare uneori panica, frica, retalierea, lăsăm iar mecanismele minții să preia controlul... dar apoi intervine curiozitatea, setea de mai mult și mai vreau pentru a lărgi înțelegerea trăirii. Este ca o forță ce cheamă, ca o vâltoare ce te atrage să te scufunzi mai mult, în ciuda argumentelor amplificate ale minții de a nu te răzvrăti...

Dar setea de mai mult e mai mare și ne blocăm mintea, aruncându-ne iar în chemarea aceea și iar, urmând sufletul, apar acele trăiri netrăite...

În timp, credința în calea sufletului se amplifică și nu prea mai dăm nicio putere minții de a ne trăi. Și astfel, trăiești ce nu poți pune în cuvinte. Și, deși trăiești în aceleași circumstanțe, aceeași realitate, percepțiile tale se schimbă și totul în jurul tău se schimbă parcă în bine.



Text și pictură – **Melania**

Umilința - cea mai bună virtute

„Lasă-i pe cei blânzi și umili să moștenească pământul-așa și merită!”

-James Thurber

Fiecare dintre noi ne aflăm pe o anumită undă, dacă ne lăsăm cu adevărat în trăirea aceea intensă putem, din când în când, să auzim acorduri care ne cântă în urechi, putem să invocăm scrieri și putem așterne versuri, dar rămâneți pe unda aceea, plini de umilință și de o bunătate pentru tot ceea ce vă înconjoară.

Dăruieți, dragii mei, căci dăruirea și umilința merg mână în mână, iar universul va aduce spre voi alte daruri cu umilință și atunci binecuvântați ceea ce primiți. Pune-ți-vă dorințe și ele vor veni către voi, numai să rămâneți pe unda umilinței și a dăruirii.

De multe ori religia ne învață să întoarcem și celălalt obraz, iar atunci când ești umilit devii furios în tine însuși și ai vrea să dai o replică, să răspunzi la rău cu rău... dar nu ceda în fața acestor porniri și stai puțin în interiorul tău și încearcă să ierți, iertând atunci vei impune în interiorul tău o stare de umilință dar și de frumusețe interioară.



Să fii umil înseamnă să cauți iertarea în tine față de toate și toți cei care ți-au greșit și să armonizezi gândurile de pace, să ai puterea să mergi mai departe pe calea ta și să cauți bucuria în fiecare lucru.

Să fii umil de câte ori o floare își pune culoarea în petale și în interiorul ei și când simți că te destrami de atâta zbucium și durere pe care nu ai vrea să o aduci la suprafață, dar oceanul viselor din tine este în zbucium.

Să fii umil cu fiecare cuvânt urât și cu fiecare gest pe care vrei să îl uiți, să fii umil cu fiecare început și sfârșit de zi, cu fiecare noapte în care luna își arată culoarea sidefată.

Să fii umil păstrându-ți echilibrul interior și să fii umil cu fiecare miez de vară, când soarele te dogorește și cu fiecare minut în care grâul pe ogor crește.

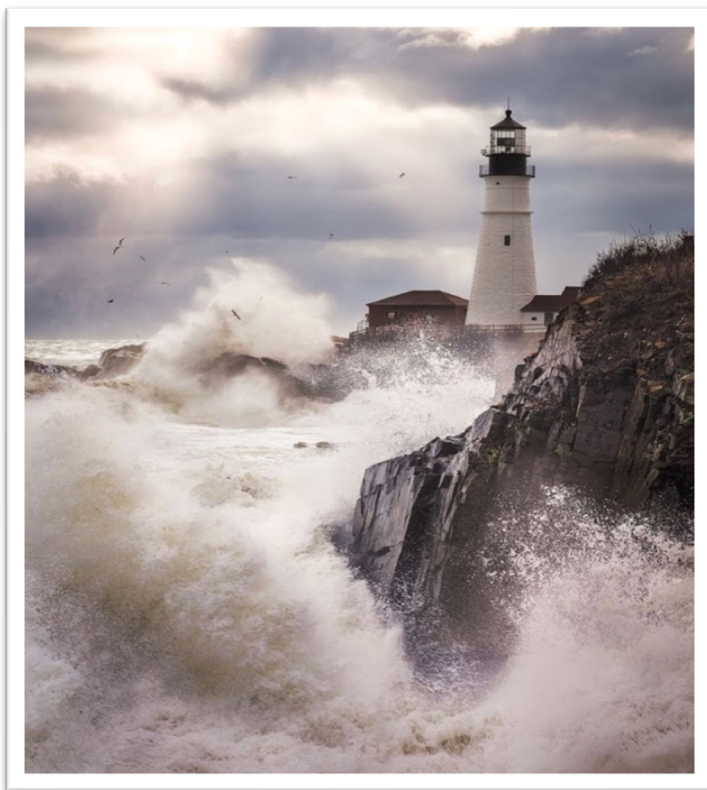
Să fii umil îmbrăcându-ți chipul și inima cu iertare și să știi să treci cu fiecare culoare din asfințit peste mare, într-un alt asfințit peste vise de zahăr topit.

Să fii umil de câte ori deschizi ochii într-o nouă zi și de câte ori respirația îți urmează pasul și glasul tău răsună de viața ce se avântă din străfundul tău.

Nu uita să fii umil de câte ori viața îți va permite să te naști și de câte ori îți vei acorda ceasul după un infinit de creații!

Alina Ramona Ene

Furtună



*În aur mi-am îmbrăcat privirea
Și-n lună mi-am închis pleoapa întristată,
De vrei să-mi iei acuma fericirea
Nu-ți pot dărui inima mea înstelată..
În zgomote de valuri mi-am pus auzul
Și părul l-am legat cu alge marine,
Mă-mpinge azi imboldul să-mi creștez
Din scoici și piele, icoane divine,
Să mă așez la început de mare,
Să mă închin la soare și mă doare
Lipsa ta din orizont,
mă oglindesc în întristare!*

Așa a ajuns Mălina să cânte pe țărmul mării în golful în care și-a găsit refugiul după furtună și după ce fusese salvată de Zeul Mării împreună, cu echipajul vasului... pentru că povestea asta nu este despre pierderi, ci despre regăsire, și speranță, și iubire, și nevoi împlinite.

O dată cu o nouă zi și cu limpezirea mării și a cerului au putut să vadă ce s-a întâmplat cu vasul pe care se refugiaseră. Se pare că acesta eșuase pe nisip, în partea de nord-est a insulei, unde dăduse de un golf mai lin și era cumva bine poziționat, așa încât, după ce l-au inspectat, au putut să facă inventarul pagubelor și să se mobilizeze pentru ca în zilele următoare să scoată apa din cală și să îl repare.

Au pus cu toții umărul să se producă astfel o minune și să poată demonstra naturii că nimic și nimeni nu poate sta în calea iubirii.

Pentru că Mălina se îmbarcase pe o astfel de cale, ca să o urmeze, cu speranța că într-o zi va ieși în calea Pescarului... dar până atunci trebuia să înfrunte furtuna și marea care nu era întotdeauna binevoitoare. Mai mult, nu uitați că ea era protejată de Zeul Mării care o salvase și le salvase și vasul punându-i la adăpost.

Ochiul furtunii s-a destrămat în noapte, iar ei și-au continuat ziua muncind cu spor pentru că o nouă zi în care erau în viață îi umplea de speranță și le dădea un zel mai mare în refacerea vasului și continuarea călătoriei pe mare.

Pentru că furtuna adusese la mal foarte multe scoici și pietre, Mălina le-a strâns și a început să facă șiraguri pe care să le poată apoi vinde în următorul port, pentru că aceste scoici și pietricele erau cu adevărat deosebite, veneau de undeva de foarte departe și aveau nuanțe de roz, sidef, cuarț și verde, a pescuit și bucăți de corali în formă de castele și toți se minunau de această insulă și de felul miraculos în care le ieșise în cale, în mijlocul mării și al furtunii, ca și cum o balenă gigantică acoperită cu multă verdeață se odihnea în apele line și se împietrise sub forma unei insule.

Au putut să recupereze bucățile smulse de furtună și să le pună la loc și până la urmă speranța a înflorit și în forme de nuci de cocos cu care aceștia și-au încărcat vasul pentru că acest paradis le oferea atâtea lucruri minunate, dar și apă și fructe pentru a putea să își potolească foamea în zilele care urmau pe mare.

Nimic mai frumos decât faptul că o dată cu salvarea lor și recuperarea vasului, Mălina a reușit să își salveze și jurnalul care, fiind cu coperti groase din piele, era protejat de apă pentru că era confectionat în așa fel încât să fie închis cu o cataramă.

Nimic mai simplu, acum viața va continua și furtuna va pleca, iar urmele ei vor dispărea atât de repede și ușor pentru că și-au găsit sprijin în natură și totul aici era primitor.

De aceea, nu înceta să speri că după fiecare furtună vei găsi noi modalități să o iei de la capăt și vei găsi comori în natură și în tine cu care să continui pe Calea Iubirii tale de viață și de oameni!

Alina Ramona Ene



„Micul Prinț, văzând bobocul uriaș ce se împlinea sub ochii lui, simțea că trebuie să se ivească dinlăuntru o minune de făptură; însă floarea, dornică a fi cât mai frumoasă, nu mai isprăvea, la adăpostul încăperii sale verzi, cu pregătirile.

Își alegea culorile cu grijă. Se îmbrăca pe îndelete, potrivindu-și petalele una câte una. Nu voia să se arate decât în deplina strălucire a frumuseții sale.

Ei bine, da! era foarte cochetă! Găteala ei cea tainică ținuse zile și zile de-a rândul. Și iată că într-o bună dimineață, chiar la răsăritul soarelui, se ivi și dumneaei!”

Fragment din cartea „Micul Prinț” de Antoine de Saint-Exupery



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Desen pe nisip

Carmen Claudia Morar

Cred că viața-i
Ca un desen pe nisip:
Faci un soare,
Ștergi!... faci o lună!
Faci o apă curgătoare,
Ștergi! Faci un drum...
Și faci o oprire!

Când știi ce ai vrea
Să desenezi...
Timpul a trecut
Fără de știre!

Totuși mai faci o încercare:
C-o tușă de nisip mărunț...
Și desenezi tot ce-ai visat!
Copaci și râuri,
Lacuri clare...
Și bolți sub care
Treci, călare!

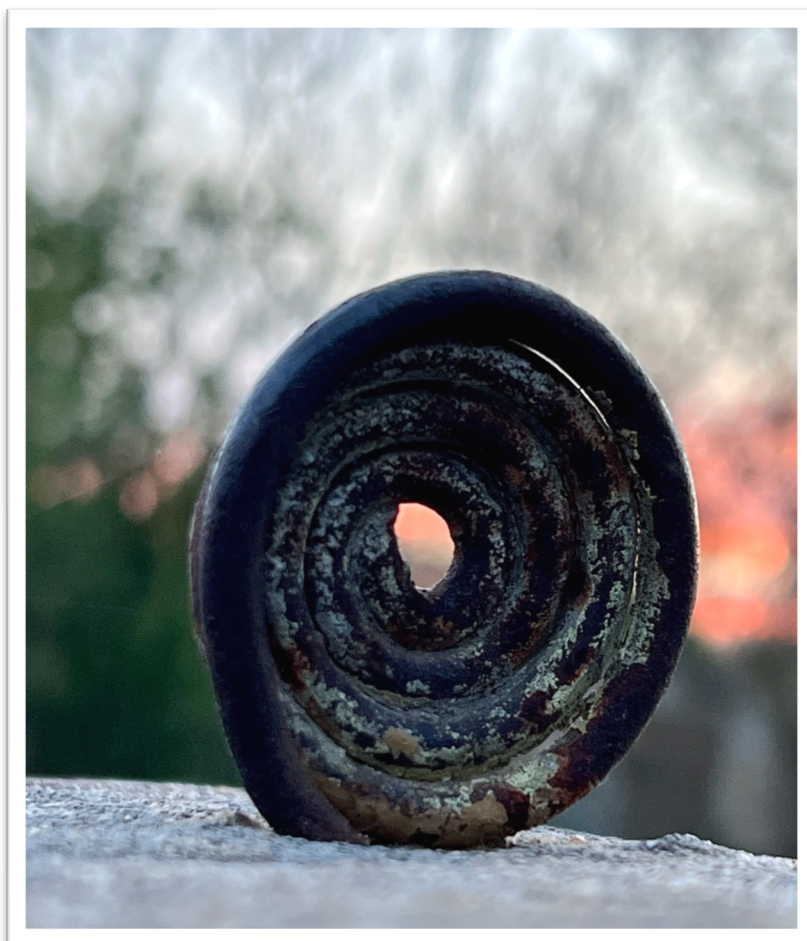
Și vine-o pală a unui vânt,
Pribeag și fără de cuvânt
Și-ți pleacă totul
La pământ!
Și din desenul nisipos
Nu mai e nimic pe jos!



Toamnă

Alina Ramona Ene

Încet, încet, a început să miroasă a toamnă
...și toaca răsună în al meu sat...
Încet, încet, natura mă cheamă
...și aerul blând este plin de oftat..
Încet, încet, a început să mă doară
În piept și în suflet de-atâta bănat
Și inima-i plină de imagini și nume
Încet, stau de veghe sub cerul înstelat!
Nimic nu mă scapă de toamnă și zbucium,
Nimic, niciun zâmbet nu stă încheșat
Și primul și ultimul gând mi-este toamnă,
Nimicul ce crește sub cerul înstelat..
Încet, încet, m-am preschimbat în toamnă,
Stau frunză și umbră pe-alei și-înserat,
Mă las condusă de ploi și mistere,
E toamnă ades, parcă ieri s-a-ntâmplat!



Fotografie – Roxana Cotigă

Adâncul zărilor

Roxana Cotigă



Și m-am tot dus până-n adâncul zărilor
Ca să mă știu.. să mă găsesc,
Să am răspuns...
Să vă cuprind la pieptul meu
Pe voi... voi, mărilor,
Voi zorilor..
Și voi, cocorilor!...

Voi gânduri ce se-ntorc din ceruri
Și se aștern curat în suflet,
În trepte creșteți,
Vă-nmulțiți!...
Eu vă primesc acum în cuget!
Căci în abisuri vă uniți
Cu-n cântec!

Voi scânteieri ce luminați pocalul
Și nașteți clipe și dorinți,
Sculați la trâmbița din vremuri
Și drepte voi înmuguriți,
Căci astăzi a sosit, iar, ziua
Când, într-o clipă,
Vă albiți!

Porția de poezie - (foto. Roxana Cotigă)

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

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Transcenderea nivelurilor conștiinței

Scara spre iluminare

-David R. Howkins

Cap 11. Disponibilitatea (nivelul calibrat 310)

„Acest nivel de energie foarte pozitiv poate fi considerat o poartă spre nivelurile superioare ale conștiinței. Dacă, de exemplu, cei aflați la nivelul Neutralității se descurcă bine la locul de muncă, la nivelul Disponibilității avem de-a face cu excelența, succesul în orice încercări fiind un lucru obișnuit.

Aici dezvoltarea este rapidă pentru că acești oameni sunt aleși pentru a avansa. Pe de o parte, Disponibilitatea implică depășirea rezistenței interioare în fața vieții și pe de alta, deschiderea de a lua parte la ea. Sub nivelul 200 oamenii tind să fie limitați, dar la nivelul 310 are loc o mare deschidere.

La acest nivel oamenii devin foarte prietenoși, iar succesul economic și social pare să urmeze automat.

Spre exemplu, cei binevoitori nu sunt îngrijorați de șomaj. Ei vor accepta orice slujbă, ori își vor crea propria afacere și carieră. Nu se simt înjosiți de funcțiile de execuție sau de a porni de jos. Sunt îndatoritori față de ceilalți și contribuie la binele societății. De asemenea, ei sunt deschiși față de problemele interioare și nu se confruntă cu blocaje majore în procesele de învățare.

La acest nivel stima de sine este ridicată, fiind întărită de feedback-ul pozitiv primit de la societate în forma recunoașterii, aprecierii și recompensei.

Cel binevoitor și disponibil este empatic și sensibil la nevoile celorlalți. Ei sunt cei ce construiesc societatea și principalii contributori ai acesteia. Au capacitatea de a se corija pe ei înșiși, dat fiind că tind să învețe din propriile experiențe. Depășind Mândria, ei sunt dispuși să-și privească în față defectele și să învețe de la alții.

La acest nivel, oamenii devin studenți excelenți. Ei sunt ușor de instruit și reprezintă o considerabilă sursă de putere pentru societate.”

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,
19 Septembrie 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
Alina Secara – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef/editor/corector

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară, leadership
Manuela Sumanaru – proză/relatare
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