

Revista

Nr. 80/21.11.2022

TERRANOVA

„Inima ta știe cel mai bine
drumul spre tine!”

-Deepak Chopra

**Despre voință
și mâncare**

Adriana Ionescu

**Un Dumnezeu
în dar**

Roxana Cotigă

**Anotimpurile
sufletului**

Rosemarie B. Iordache

**Lumile
interioare**

Gabriel R. Brătan

**Mărturiile
sufletului meu**

Relatare **Marcela Fărăgău**,
Cursantă Dansul Energetic



Aprinde Lumina!

Când nimeni nu crede
Sau nimeni nu vrea,
Tu,
Aprinde Lumina
Măreață,
Din inima ta!
Și las-o aprinsă,
pe cale
Pentru cei care vin,
Agale,
În urma ta!...

Zorii inimii - Porția de poezie

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



Cuvânt înainte

Nimic nu este ușor sau Nimic nu este greu! Aceeași semantică, dar cu înțelesuri total diferite, cu perspective paralele, care te vor duce pe căi care nu au aproape nimic în comun, în afară de ființa ta care experimentează viața.

Aș vrea să te întreb acum: tu ce perspectivă a vieții abordezi în acest moment al existenței tale? Consideri/observi că tot ceea ce întreprinzi în realitatea ta se întâmplă cu greutate, cu mult efort, cu multă energie consumată? Sau că totul se manifestă „cu ușurință și glorie”, fiind în fluxul vieții, simțind și primind astfel semnalul că te afli pe calea ta?

Care este credința care te ghidează și care îți creează (conștient sau inconștient) realitatea înconjurătoare?

Dacă încă nu te-ai întrebat acest lucru, ai putea fi atent/ă la reacțiile tale curente și ai putea observa răspunsurile pe care le oferi celorlalți la diversele întrebări și situații în care ești angrenat/ă.

Fii cu ochii conștiinței tale larg deschiși ca să te poți privi, cumva, „dinafară”, să te poți dedubla astfel încât, obiectiv, să te și corectezi dacă observi că ai astfel de gânduri-credințe sabotoare, care rulează în fundal și de care, poate, nu ai fost conștient/ă până acum!

Cu speranța și intenția că această ediție a revistei te va ajuta și susține pe calea aleasă de tine, eu și echipa de redactori și colaboratori care au contribuit la crearea conținutului acestor pagini, îți suntem alături și îți mulțumim, totodată, pentru atenția și prezența ta!

Gânduri de bine! **Roxana Cotigă**

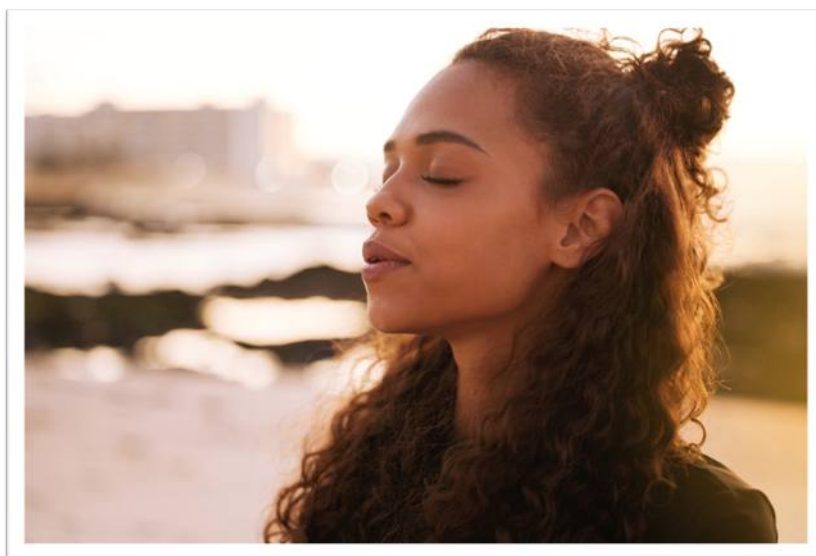
Inspirația de azi: Transformă nerăbdarea în resurse!

Astăzi este posibil să fii nerăbdător! Este util pentru tine să-ți amintești că lucrurile bune vin la cei care așteaptă.

Dacă te miști prea repede când ești nerăbdător, riști să obții puțin sau nimic. Persoanele de succes cunosc importanța răbdării și a alegerii momentului propice pentru a face ceva.

Poate nu știi asta despre tine, dar tu însuși ești unul dintre acești oameni de succes.

Dacă nu ai răbdare într-o situație sau alta, este posibil să oprești cu nerăbdarea ta cele mai uimitoare oportunități să se deschidă față de tine. Poți bloca energia acelor oportunități să se manifeste. Nu uita că totul se așează atunci când este momentul potrivit!



Întreabă-te: „Încerc prea mult să forțez să se întâmple ceva? Ce să fac să am mai multă răbdare?”

Gândește-te la ceva ce îți dorești cu adevărat! Simte o energie liniștitoare, în timp ce te concentrezi pe atragerea acestui lucru în viața ta, atunci când momentul este potrivit.

Pentru a integra mai bine ceea ce simți, poți face următoarea afirmație:

„Am răbdarea, concentrarea și capacitatea de a face lucrurile la momentul potrivit! Învăț această virtute de a avea răbdare. Astfel ajut lucrurile să se întâmple! Nu mă voi grăbi înaintea lucrurilor mele!”

Adriana Ionescu
Coach de sănătate

Un Dumnezeu în dar

Fiecare dintre noi a primit în dar un Dumnezeu (o conștiință). Măreață, omniprezentă, omniscientă și omnipotentă precum cea a Creatorului din care ne-am zămislit. Suntem părțile care au caracteristicile Sursei Primordiale.

În fiecare dintre noi strălucește o scânteie divină, chiar dacă suntem conștienți sau nu de acest lucru. Această mică sursă, din marea sursă, această esență pură din Esența Pură, acest soare propriu din Marele Soare... De aceea se spune că noi toți, una suntem deoarece avem aceeași sursă, doar că timpurile sunt diferiți pentru fiecare. Avem același potențial, suntem construiți/creați din și cu aceeași Iubire Eternă!



Întrebare este: ce facem cu „Darul” nostru? Ce facem cu acest Dumnezeu-dar primit la naștere? Îi onorăm prezența și esența pură, fiind în iubire, iertare, acceptare, bucurie, cunoaștere interioară, ordine și armonie? Sau l-am dezbrăcat de aceste calități/caracteristici divine și i-am pus haina fricii, a urii, a inconștienței de sine, a haosului interior și a dizarmoniei personale? Pe care dintre aceste caracteristici le acceptăm și le rodăm mai departe și pe care le negăm, le respingem, lăsându-le să se ofilească, neavând „hrană” necesară creșterii și înfloririi lor (atenția noastră).

Ce vlăstari lăsăm să se înmulțească și pe care îi tăiem ca să piară? Creștem noi în propria grădină pace, armonie, echilibru? Bucurie? Avem încredere în Dumnezeul nostru interior pe care l-am primit în dar și care este una cu Tatăl/Sursa/Creatorul/Conștiința Unică?

Cum îl punem la treabă, în slujba cui? Și ce sarcini îi dăm de îndeplinit în ograda noastră? Sădăm noi semințele compasiunii față de aproapele nostru? Ale înțelegerii și recunoștinței pentru ceea ce suntem, avem și putem fi?

Dumnezeul tău ce treburi are de îndeplinit? Strălucește în toată puterea sa divină, este liber, este conștient de El însuși? Sau nici măcar nu știi că ai și tu Unul, bucată „ruptă” din El?

Ei bine, află acum că ai! Eu te întreb doar: acum că știi, ce vei face cu El? Te străduiești în fiecare clipă să devii una cu El sau îl renegi, negându-ți astfel originile divine, esența pură a spiritului tău, potențialul infinit și propriul „Părinte” Etern?

Ce dovadă mai mare de iubire mai vrei de-atât? Fiindcă își iubește necondiționat copii, S-a dăruit pe Sine în fiecare dintre ei!.. În fiecare dintre noi!

Tu ești unul dintre acești copii minunați, atât de mult iubiți. Și nu, nu ești lăsat singur, îl ai pe El la purtător! Gândește-te acum în ce haine îl îmbraci? El, din iubirea eternă pe care ți-o poartă va accepta ceea ce dorești să îi croiești. El nu te va părăsi niciodată pentru că este răspunzător pentru creația Sa – Tu! Dar nu este răspunzător pentru creația ta – realitatea/viața ta!

Așadar, El fiind una cu tine, poartă hainele cu care chiar tu te îmbraci. Nu are cum ca El să fie îmbrăcat în „aur”, (iubire, compasiune, dăruire, bucurie, iertare), iar tu să fii îmbrăcat în „plumb” (ură, frică, critică, deznădejde, judecată).

Uită-te acum la tine și-ai să-L vezi! Cum este îmbrăcat? În ce haine îl porți? Este un împărat sau un cerșetor? Cum îți onorezi Dumnezeul primit în dar?

Acum că știi... poți preschimba într-o secundă totul! Fă-L să strălucească și onorează-i adevărata esență creatoare – Iubirea! Fii una cu El! Fii una cu Darul tău!

Roxana Cotigă

Anotimpurile sufletului

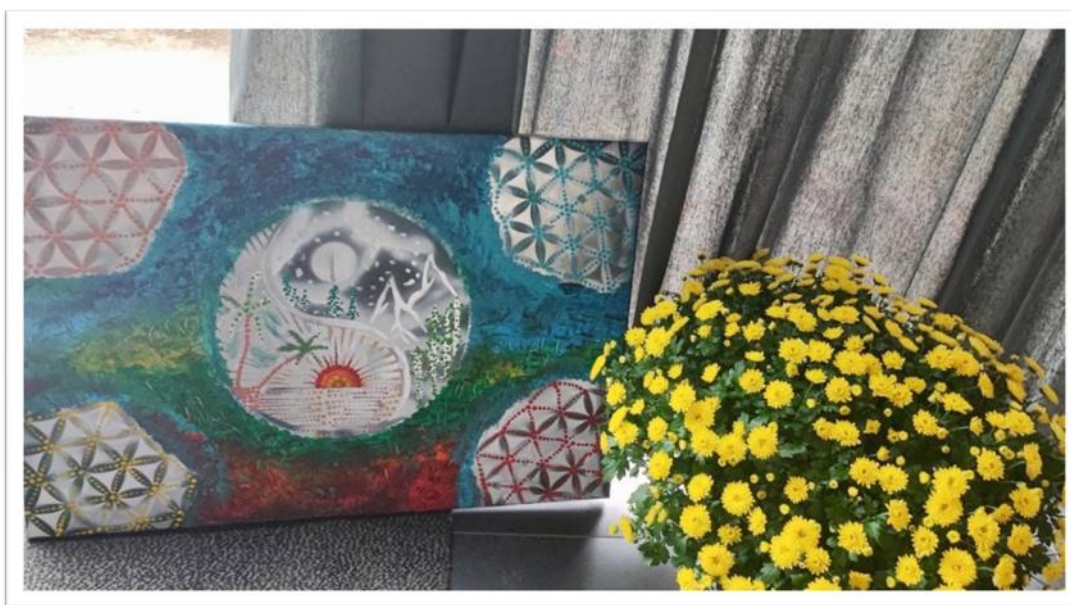
Cu toții privim și ne folosim simțul vederii pentru a observa natura. Dar haideți să facem analogia cu natura noastră umană!

Ne fascinează culorile ei, ne fascinează cerul și de foarte multe ori blamăm și judecăm vremea atunci când cerul oferă ploaia pământului, sau condamnăm vântul când suflă tare, ignorând cât de mult îndepărtează mizeria și curăță prin suflul său.

Natura ne oferă o dinamică atât de variată de manifestări, toate se întâmplă și prin noi și în noi și de aici înțelegem toate transformările prin care ea trece, înțelegem că trebuie să permitem și să ne acceptăm propriile schimbări prin care transcendem de la vechi la nou, de la moarte la renaștere, astfel fiecare suflet traversează, pe rând, fiecare anotimp.

Nu te mai judeca când viața te pune în așteptare, căci vine și vremea când vei da rod și aceasta are nevoie de așteptare.

Trăiește-ți iarna, lasă zăpada să te acopere, nu îți fie teamă dacă oamenii nu văd dincolo de tot ceea ce te acoperă, vor fi acolo și cei care vor să descopere mugurii tăi!



Imagine: pictură Rosemarie B. Iordache

Oamenii potriviți ție vor ști să se bucure și de iarna și de verile tale. Iar dacă unii vor pleca, vor face loc altora, pregătiți pentru anotimpul tău, vor fi cei care vor găsi bucuria de a se juca alături de sufletul tău cu bulgării de zăpadă, așteptând liniștiți, alături, primele fire de iarbă.

Niciun copac nu se supără pe frunzele care cad și de care se eliberează cu detașare ca de o haină veche care nu i se mai potrivește.

Astfel și omul trebuie să își accepte toamna sufletului său, iar când oamenii pleacă, indiferent de motiv, fie că sunt părinți, copii, parteneri, prieteni, lasă frunzele să se desprindă fără să te cerți cu ele, și fără să te condamni pentru ce ai fi putut face diferit, fără să vrei alt anotimp.

Vei plânge uneori ploi torențiale sau picături abia simțite mărunț și vei spăla până vei ști că ai curățat tot ce aveai nevoie să rămână curat. Și asta e toamna sufletului tău, onorează-o!

Iar când în tine e vară toridă, vei pârzoli câteodată sau vei da foc de-a dreptul la ceea ce trebuie să ardă în interiorul tău, ca apoi, pe terenul pregătit, să poți pune noi semințe.

Unii îți vor spune să te oprești, unora nu le vor plăcea tunetele tale, alții vor fugi de fulgerele tale, dar Tu rămâi Tu, trăindu-ți anotimpul!

De multe ori o zi de iarnă e condamnată pentru gerul ei, dar, la fel cum acel ger distruge virușii, astfel temperatura sufletului tău va ține departe intrușii nepotriviți!

Cine își recunoaște propriile anotimpuri se va bucura și de anotimpul pe care tu îl traversezi!
Cu fiecare anotimp, o dată trecut, vei fi „și mai” complet!

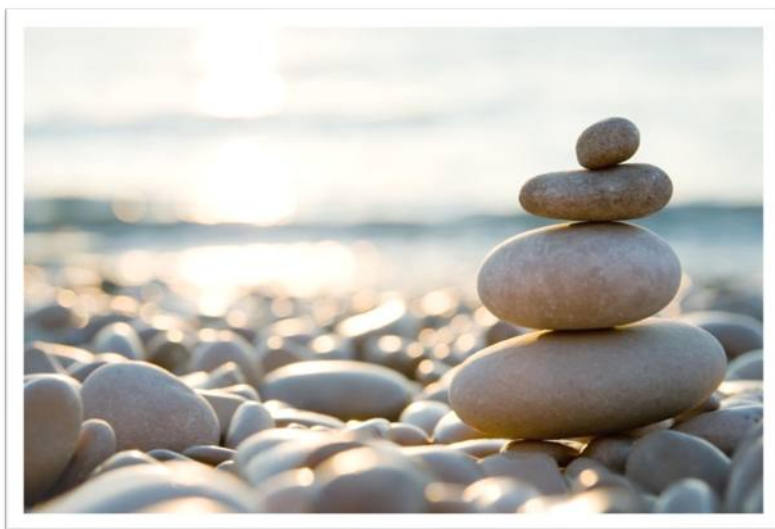
Nu te îngrijora pentru cât timp ai de așteptat să se topească zăpada până vei înmuguri, și cu răbdare înțelege că ai timpul tău pentru toate! Natura știe și tu vei ști!

Fie că te eliberezi de frunzele uscate, fie că arzi și pârzolești în jurul tău, fie că reversești șiroaie de lacrimi de ploaie peste toate cele trăite, te asigur că toate te conduc pentru ca tu să Renaști!

Împreună, dar și separat, fiecare ne trăim anotimpul, înflorind și renăscând atunci când e timpul, aducând acestei lumi, rodul nostru. Natura mereu se întoarce la viață, fă-o și Tu!

Rosemarie Bianca Iordache

Lumile interioare



În momentul în care începem să ne deschidem spre lumile interioare, să intrăm în deschidere față de ce simțim, în mod automat începem să simțim mai profund impactul schimbărilor corpurilor cerești.

Atenție, când spun simțire nu mă refer doar la emoții, ci și la simțirea mai profundă, intuitivă și viscerală. Iar schimbarea corpurilor cerești descrise de astrologie, nu reprezintă altceva decât informație care ne impactează.

Pentru că organismul fizic este alcătuit într-o mare proporție din apă, iar apa are

memorie, informațiile ce vin spre pământ ne afectează precum gravitația lunii afectează mările și oceanele.

Pentru o persoană care nu și-a început propriul proces, ceea ce scriu aici și, în general lucrurile care descriu realitățile mai subtile, ar putea să sune ca o ineptie. Totuși, pentru aceia dintre noi care ne-am început procesul și ne-am deschis către simțire, în mod inevitabil vom începe să simțim mai mult decât o făceam înainte, de aici venind cunoscuta întrebare „de când am început procesul, parcă simt mult mai multe, oare am înnebunit, sau ce naiba?”.

Nu, nu am înnebunit, este chiar ceva foarte normal printre oamenii care au ales să vină în deschidere.

Tocmai ce am avut o eclipsă de lună, iar în Octombrie am mai avut o eclipsă de soare!

Ceea ce vreau să spun legat de aceste evenimente astronomice, din propria trăire și experimentare, este că perioadele acestea, culoarele acestea de eclipse aduc la suprafață tipare interioare inconștiente pe care să le putem observa mai profund și putem rafina din ele, pentru a ne aduce și mai multă eficiență în modul în care operăm în viața de zi cu zi, în toate aspectele sale.

Aceste tipare mai pot fi numite și tipare Karmice sau Sanskare și reprezintă noduri, blocaje și zone umbrite din interiorul nostru, care ne împiedică pe calea noastră să ducem o viață trăită cu lejeritate și eficiență. Tiparele acestea Karmice sunt lecții, etape, care se tot repetă în viața noastră.

Îți recomand să observi ce s-a întâmplat în viața ta în ultima lună, cum te-ai simțit, cum te-ai comportat și mai ales cu atenție pe zonele unde doare. Apoi te invit să privești în urmă, să observi ce se întâmpla în viața ta și anul trecut în această perioadă, sau în trecutul mai îndepărtat.

O bună întrebare pentru a invita să iasă la suprafață înțelegerile este: „când am mai experimentat ceva asemănător, când am mai simțit ce am simțit acum?”

Este o șansă foarte bună de a mai rafina din aceste tipare și a mai elibera din ele, după cum spuneam, căci aceste tipare ne cauzează multă suferință, iar acea suferință este semnalul de alarmă că ceva se repetă și avem oportunitatea de a acționa un pic mai bine, de a înțelege un pic mai mult.

Eclipse avem în fiecare an, dacă nu mă înșel, iar ele ne oferă exact această oportunitate: de a vedea un pic mai adânc în negura ființei noastre și a mai debloca lumina spre a se manifesta și a ne împuternici darurile. Însă ele se întâmplă treptat pentru că dacă ar veni toate deodată, am suferi crunt, ceva ar claca, s-ar arde instalațiile.

Pentru a înțelege chiar mai bine ce fel de tipare se manifestă, ne putem uita pe Profilul Cheile Genelor la sfera Evoluției și în funcție de Linia pe care o avem acolo, putem recunoaște mai ușor provocarea care ne dă bătăi de cap.

Personal, ultima lună a fost destul de provocatoare pentru mine, având, conform profilului de Cheile Genelor, umbrele Îndoielii și ale Lipsei de Angajament în sfera ce se numește Evoluție. Și cum probabil ai observat, perioada asta nu am mai scris aproape deloc.

Ca și încheiere, aș vrea să mai adaug că Provocările sunt aici pentru a ne ajuta să deblocăm mai multă vitalitate, mai multă energie creativă este adusă la suprafață pentru a ne fi accesibilă. Și vine cu conștiență și trezire, asta în condițiile în care putem să ieșim din spațiul de sabotor interior sau victimă și să revenim la activitățile care ne plac și ne încarcă.

Bineînțeles, este important și să avem grijă de corpul fizic, să ne hidratăm și să facem mișcare și bineînțeles să manifestăm Blândețe și Înțelegere față de noi înșine, atât cât se poate, când ne aflăm în spațiul acesta pe care eu l-am denumit Arenă.

Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Citate din Bhagavad Gita pentru decizii și alegeri de viață

Bhagavad Gita este o scriptură la care oricine se poate referi atunci când are îndoieli. Iată câteva citate Bhagavad Gita pentru a vă ajuta în luarea deciziilor.

1. Dezînvățați și schimbați

„Pe măsură ce o ființă umană își îmbracă hainele noi, renunțând la cele vechi, sufletul acceptă în mod similar corpuri materiale noi, renunțând la cele vechi și inutile.”

Cu toții suntem născuți și crescuți într-un mediu defectuos. Învățăm să adoptăm comportamente care ne limitează, dar lumea cere ceva diferit. Luarea deciziei corecte poate deveni dificilă atunci când cineva nu este deschis către noi experiențe. Societatea se schimbă mereu, comportamentele corecte din trecut pot fi acum nepotrivite.

2. Călătoria este la fel de importantă

„Semnificația Karnei este în intenție. Intenția din spatele acțiunii este cea care contează. Cei care sunt motivați doar de dorința pentru roadele acțiunii sunt nefericiți, pentru că sunt în permanență îngrijorați de rezultatele a ceea ce fac.”

Cu toții am fost întrebați cu privire la deciziile noastre atunci când lucrurile nu merg așa cum ne așteptam. Uneori, nu vedem rezultate după o eternitate de muncă grea. Deci, data viitoare când se va întâmpla, amintiți-vă despre citatele Bhagavad Gita despre Karma.



3. Aici și acum, pentru totdeauna

„Orice s-a întâmplat a fost bine, ceea ce se întâmplă merge bine, orice s-ar întâmpla, va fi și bine. Nu trebuie să ai niciun fel de regret din trecut. Nu îți face griji pentru viitor. Trăiește în prezent!”

Cu toții ne pierdem supărându-ne pe cei care ne-au greșit în trecut. Ne simțim nervoși, ne gândim cum va deveni viitorul, mai ales când planurile noastre sunt amenințate de o criză globală. Bhagavad Gita citează afirmația remarcabilă de mai sus. Lucrurile care există în jurul tău în ziua de azi sunt tot ce ai. În cele din urmă vei pierde ceva de astăzi și vei câștiga ceva în viitor.

4. Străduiește-te pentru un obiectiv mai înalt

„Suntem fericiți de obiectivele noastre, nu de obstacole, ci de o cale clară către un obiectiv mai mic.” După cum am menționat mai devreme, obiectivele noastre sunt departe. Uneori, ele par atât de îndepărtate încât ne punem la îndoială capacitatea de a le atinge. Ne face să ne mulțumim cu un obiectiv ușor, ceva care pare realist cumva. Înțelegeți ce citează Gita despre el. Nu-ți vei mai limita niciodată potențialul!

5. Ești ceea ce crezi

„Omul este făcut prin credința lui. Cum crede el, așa este!”

Limitarea noastră este percepția noastră despre noi înșine. Este, de asemenea, unul dintre factorii care ne fac să ne mulțumim cu obiectivul ușor. Îți poți controla percepția de sine. Dacă vezi un câștigător când te uiți în oglindă, atunci ești un câștigător! Când te gândești la tine ca la cineva incompetent, această credință te oprește să te îmbunătățești.

6. Controlează-ți mintea

„Numai mintea este atât prietenul cuiva, cât și dușmanul cuiva.”

Este unul dintre citatele din Bhagavad Gita despre succes. Poate fi aplicat în orice context deoarece succesul este dorit în toate aspectele vieții. Mintea și gândurile tale sunt lucrurile pe care le poți și ar trebui să le controlezi. Disciplinează-ți mintea, gândește-te în tipare care favorizează creșterea. Mintea ta este o resursă grozavă, gândește-te cu înțelepciune!

7. Privește dincolo de defecte

„Nimeni nu ar trebui să abandoneze îndatoririle pentru că vede defecte în ele. Fiecare acțiune, fiecare activitate, este înconjurată de defecte, așa cum un incendiu este înconjurat de fum”

Unul dintre cele mai bune citate Bhagavad Gita ne învață să îmbrățișăm imperfecțiunile. Este imposibil să faci o alegere perfectă în toate sensurile.

8. Ridicați-vă deasupra cinismului

„Nici în această lume și nici în altă parte nu este nicio fericire pregătită pentru cel care se îndoiește mereu.” Privirea dincolo de rezervele și suspiciunile tale este o temă importantă explorată într-unul dintre citatele Bhagavad Gita. Suntem înconjurați de tot felul de oameni. Unii dintre ei profită de noi. Unii ne doresc sincer binele.

9. Cel angajat în datoria lui devine mulțumit

„Dacă faci sacrificiul de a-ți face datoria, nu trebuie să faci nimic altceva. Devotat datoriei, omul atinge perfecțiunea.” Unul dintre cele mai fundamentale citate Bhagavad Gita subliniază o atitudine hotărâtă și angajată față de datoria cuiva. Dacă ești dedicat în ceea ce faci, nimic nu te poate împiedica să obții succesul.

10. Păstrează-ți atenția asupra muncii tale

Obiectivele tale sunt importante pentru tine, dar la fel este și creșterea ta. Călătoria către destinația ta finală este plină de lecții, oportunități și bucurii. Este greșit să te plângi că nu ai ajuns undeva și că folosești munca depusă a altcuiva pentru excelența ta. Ne schimbă concentrarea asupra modului corect de a trăi și de a ne conduce viața.

Sursa *feedingtrends.com*
Redactare Roxana Cotigă

Nu ești bolnavă!

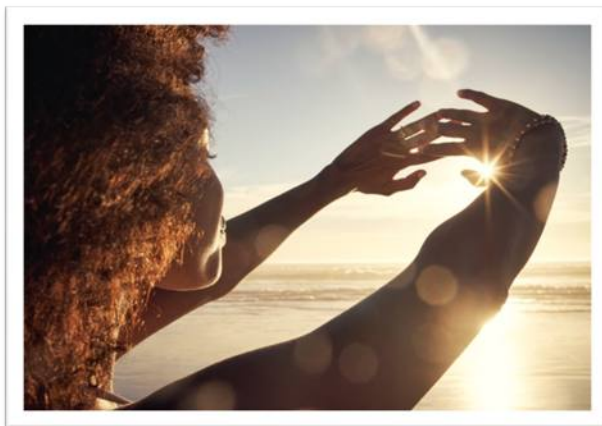
Nu ești bolnavă, doar nu reușești să vezi dincolo de problemele tale! Nu ești bolnavă, doar nu reușești să accepți că nu ești singura în situația ta!

Nu ești bolnavă, doar nu reușești să accepți că nu ești singură pe lume. Nu ești bolnavă, ci doar nu reușești să accepți că au fost multe momente în care ai primit înțelegere, acceptare, iubire, ascultare și tot ceea ce îți dorești fiindcă încă te ascunzi în spatele simptomelor tale, așteptând ca ceilalți să îți spună exact ce crezi tu că ai nevoie să auzi. Nu ești bolnavă, ci doar nu reușești să te înțelegi tu pe tine!

Nu ești bolnavă, ci doar încă te identifici cu trecutul tău atât de mult, încât pui asupra celor din fața ta experiențele copilăriei.

Ne complacem în „boală”, în această poveste care devine atât de reală pentru că ani de zile ne-am repetat aceleași povești, aceleași scuze, aceleași personaje și pur și simplu am ajuns să nu mai fim cei din prezent, încă suntem copii în corpuri de adulți, cărora le este greu să se aducă în prezent cu emoțiile pentru că responsabilitățile sunt mult prea mari. Ieși de acolo, efectiv acceptă că nu mai ești copil!

Uneori comparațiile ne dau curajul să vedem dincolo de distanța dintre urechi, ne putem lua ca și repere situații exterioare cu oameni reali care au trecut prin experiențe similare și să putem găsi o ieșire din situație.



Am avut atât de multe momente de depresie, atât de multe atacuri de panică, atât de multe momente de ceață mentală, frică, anxietate din care nu credeam că mai pot ieși, pur și simplu momente în care simțeam cum îmi cade casa, cerul, Lumea cu totul în cap. Credeam că nimeni nu mă poate înțelege, stăteam în vocile subconștientului atât de mult și în același timp fugeam de ele cu toată puterea, creând astfel un conflict, dar ușor, ușor am ieșit din ele, înțelegând de unde vin, înțelegând ce vor să îmi transmită de fapt, vorbind despre ele cu oameni vii, acceptând că nimeni nu poate cu adevărat să îmi spună ce cred eu că vreau să aud, pentru că, de fapt, nu e despre ce îmi spune celălalt, ci despre cum mă simt eu în relație cu celălalt. Când am reușit pentru o clipă să îmi mut atenția asupra emoțiilor, acolo s-a făcut un clic, dinamica s-a schimbat, dar nu se întâmplă minuni pur și simplu, e necesară practica!

Cu toții vrem să ne depășim condiția umană, să devenim mai buni decât părinții noștri, chiar ni s-a implementat asta încă din primii ani de viață și am făcut din asta un scop în viață, însă nu am reușit să înțelegem că, de fapt, nu e despre ceea ce facem, este despre cum ne simțim când facem, nu e despre cât facem, ci despre cum ne simțim.

Ești mai puternică decât crezi, ești mai bună decât crezi, ești vie, acceptă că viul simte, se schimbă, se transformă, ieși din rigiditate și de acolo ridică capul, desfundă-ți urechile și ascultă viul din celălalt!

Ștefania Koszti

Despre voință și mâncare

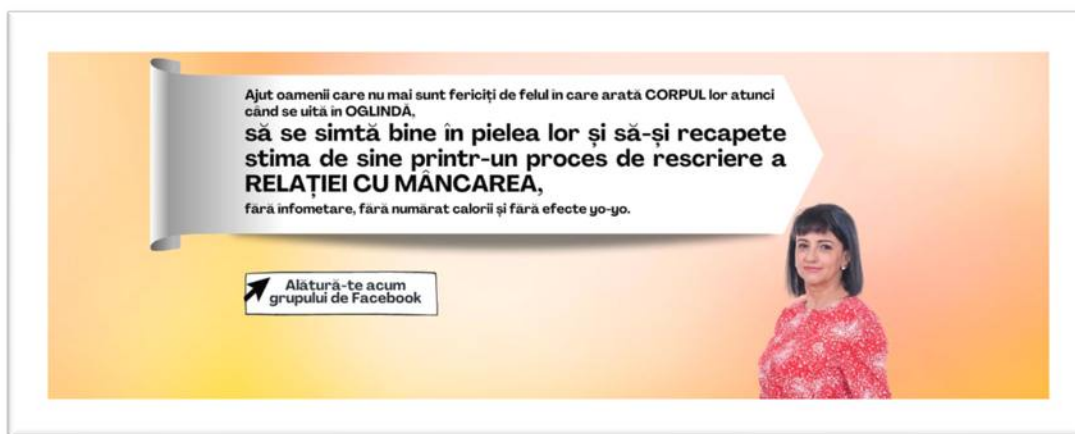
Prima parte

Amâni lucruri? Te confrunți cu amânarea? (mai nou i se zice procrastinare). Uneori simți că ești o persoană slabă, fără autocontrol? Că nu ai putere și voință să faci o sarcină la serviciu sau să te dai jos de pe canapea pentru a alerga? Cu siguranță toți avem astfel de momente.

În cele ce urmează vei afla lucruri care interferează cu voința ta cât și strategii de întărire a acesteia. Sper să privești altfel voința după ce citești.

Oamenii își pun singuri eticheta că nu au voință pentru a adopta un stil de viață sănătos și astfel își scad singuri stima de sine. Spun că și-au folosit voința o perioadă pentru a mânca sănătos dar nu pot să „țină” pe termen lung că nu au suficientă voință.

Dar oare este voința o resursă limitată?



Voința poate fi definită ca o rezistență pe termen scurt în a-ți îndeplini obiectivele pe termen lung. Într-un articol al Asociației Americane de Psihologie („Ce trebuie să știi despre voință: Știința autocontrolului”), găsim câteva studii interesante făcute despre voință.

Inițiatorul unui studiu în acest sens, Roy Baumeister a dus participanții la studiu într-o cameră plină de arome de prăjituri proaspăt coapte. Pe masa din fața lor aveau o farfurie cu fursecuri și un bol cu ridichi.

Un grup a fost rugat să deguste prăjiturile, iar celuilalt grup i s-a cerut să mănânce ridichile (și să se abțină să mănânce prăjiturile). Apoi, li s-a cerut să rezolve un puzzle geometric dificil.

Grupul căruia i s-a cerut să mănânce ridichile și a trebuit să reziste să mănânce prăjiturile, a renunțat după aproximativ 8 minute să mai rezolve puzzle-ul.

Grupul căruia i s-a permis să mănânce din prăjituri a continuat rezolvarea exercițiului, în medie, aproape 19 minute.

Experimentul a arătat că a rezista tentațiilor ar putea avea un efect negativ asupra performanței în general. Asta înseamnă că e posibil să ne epuizăm voința, atunci când ne străduim să îndeplinim o sarcină, concomitent cu a rezista la o tentație.

„Totul pornește de la cap”.

Un alt subiect cercetat s-a referit la influența convingerilor noastre asupra voinței. Vom dezbate acest subiect și în numărul următor al revistei!

Va urma!

Adriana Ionescu
Coach de sănătate

Bilanțul

Așa cum am prezentat și în perioada anterioară, domeniul economic este nou pentru revista noastră fiind în același timp și complex. Având în vedere că ne-am propus de la bun început ca aceste rubrici economice să fie la îndemâna oricărui cititor, dezvoltăm în continuare noțiuni din domeniul acesta.

Am definit sumar contabilitatea și fiscalitatea în numerele anterioare. Am definit succint și conținutul *Situațiilor financiare*. În baza acestora se analizează situația oricărei societăți.

Pieșele principale care formează „situațiile financiare” sunt:

- Bilanțul
- Contul de profit și pierdere



În această ediție vom continua abordarea *Bilanțului* cu detalierea componentelor acestuia.

Definire - Bilanțul este un procedeu al metodei contabilității, prin care se prezintă simultan, ordonat și sintetic, patrimoniul și situația economico-financiară a întreprinderii. El se prezintă ca un tablou care cuprinde, în formă sintetică și în expresie valorică, activele (bunurile, mijloacele) fixe și circulante existente la un moment dat în întreprindere, sursele din care au fost constituite (finanțate), precum și rezultatele economico-financiare obținute în perioada pentru care se întocmește bilanțul.

Bilanțul se întocmește la anumite termene care, de regulă, coincid cu sfârșitul perioadei de gestiune. La aceste termene patrimoniul întreprinderii este privit în mod static. Pentru comparație și analiză dinamică, cele două părți ale bilanțului conțin câte două coloane: una pentru anul (perioada) de gestiune (N), iar cealaltă pentru anul, exercițiul (perioada) precedentă (N-1).

Activele bilanțiere

În economie un activ reprezintă orice formă în care se poate păstra bogăția. Foarte simplu spus, activele unei firme sunt bunurile (materiale sau nemateriale) pe care le deține: sediul firmei, utilajele de producție, licențe pentru diferite aplicații software, stocurile de materie primă, marfă din gestiune, ș.a.m.d.

Un activ este o resursă controlată de către o societate ca rezultat al unor evenimente anterioare și care se așteaptă ca în viitor să aducă beneficii economice societății.

Activele au câteva caracteristici esențiale:

- Beneficiul economic viitor include o capacitate, fie singulară fie în combinație cu alte active care contribuie direct sau indirect la viitorul cash flow;
- Entitatea poate controla accesul la beneficiu;

- Tranzacția sau evenimentul care dau dreptul la controlul beneficiului deja s-a produs;
- Activul trebuie să aibă un cost sau o valoare care poate fi evaluată în mod credibil.

Există două tipuri de active:

- active imobilizate
- active circulante

A. Activele imobilizate sunt activele care sunt destinate să servească o perioadă îndelungată activităților entității, fiind deținute pe o perioadă mai mare de un an.

Iată detaliat ce conține în bilanț această poziție:

I. *Imobilizări necorporale*: cheltuieli de constituire, cheltuieli de dezvoltare, Concesiuni, brevete, licențe, mărci comerciale, drepturi și active similare, active necorporale de explorare și evaluare a resurselor minerale, fondul comercial, în măsură în care acesta a fost achiziționat cu titlu oneros, avansuri.

II. *Imobilizări corporale*: terenuri și construcții, instalații tehnice și mașini, alte instalații, utilaje și mobilier, investiții imobiliare, active corporale de explorare și evaluare a resurselor minerale, active biologice productive, avansuri și imobilizări corporale în curs de execuție.

III. *Imobilizări financiare*: acțiuni deținute la entitățile afiliate, împrumuturi acordate entităților afiliate, interese de participare, împrumuturi acordate entităților de care entitatea este legată în virtutea intereselor de participare, investiții deținute ca imobilizări, alte împrumuturi.

B. Activele circulante sunt active care:

- se așteaptă să fie realizate sau sunt deținute cu intenția de a fi vândute sau consumate în cursul normal al ciclului de exploatare al entității;
- sunt deținute, în principal, în scopul tranzacționării;
- se așteaptă a fi realizat în termen de 12 luni de la data bilanțului
- sunt reprezentate de numerar sau echivalente de numerar a căror utilizare nu este restricționată.

Detaliat, acestea cuprind:

I. *Stocuri*: materii prime și materiale consumabile, producția în curs de execuție, produse finite și mărfuri, avansuri.

II. *Creanțe* (sumele care urmează să fie încasate): creanțe comerciale, sume de încasat de la entitățile afiliate, sume de încasat de la entitățile de care entitatea este legată în virtutea intereselor de participare, alte creanțe, creanțe sub formă de capital subscris și nevărsat.

III. *Investiții pe termen scurt*: acțiuni deținute la entitățile afiliate, alte investiții pe termen scurt, casă și conturi la bănci.

C. Cheltuieli în avans

Carmen Claudia Morar
Redactor economic



Mărturiile sufletului meu

Relatare Marcela Fărăgău,
cursantă Dansul Energetic

Bună să ne fie inima și viața! Vă împărtășesc cu drag un articol experiențial despre Dansul Energetic în apă, pe care l-am experimentat în data de 10.11.2022.

Suntem veniți pe Pământ ca să accedem la cele mai frumoase energii! Mulțumesc Creatorului că a adus în realitatea mea Dansul energetic și terapiile cu apă restructurată și pentru darurile primite prin aceste minunate terapii, prin care pot accesa și manifesta energii de vibrație înaltă și stări elevate ale Conștiinței!

Mulțumesc co-creatorului lor, inspirației divine și a dimensiunii creatoare care se manifestă prin toți cei care au contribuit la aceasta și tuturor celor care contribuim la deschiderea a noi căi de manifestare ale cunoașterii. Să fie pentru binele nostru cel mai înalt și al tuturor, spre evoluția noastră și a întregului din care facem parte!

Azi am experimentat în bazinul cu apă Dansul Energetic de încălzire, tăiere stringuri și dansul pendular. Mulțumesc infinit pentru toate darurile primite prin intermediul apei, a terapiei cu apă restructurată, care-mi purifică întreaga ființă și a dansului energetic - un dans al sufletului, o formă de manifestare liberă a eului nostru uman, a stării noastre de A FI, în care corpul și întreaga ființă se armonizează cu universul. Am constatat că mișcându-ne în apă, aplicând principiile dansului energetic și ale terapiilor cu apă, are loc mult mai rapid atât energizarea, armonizarea și purificarea întregii ființe, cât și recuperarea fizică, prin asimilarea mai ușoară la nivelul corpului, al oaselor, articulațiilor, până la nivel de memorie celulară a mineralelor din apă și a proprietăților terapeutice ale apei.

Dansul energetic întărește sufletul și ne amplifică anvergura de manifestare în toate orizonturile, duce la creșterea vibrației energetice, ajutându-ne la îndeplinirea obiectivelor pentru care lucrăm.

Una dintre cele mai eficiente forme de cultivare a binelui este dinamizarea corpului fizic. Suferința și boala apar pe fondul nedinamizării corpului fizic.

Dansul este o formă de dinamizare a segmentelor din corpul fizic. Deși avem impresia că mișcăm doar corpul fizic, prin dansul energetic antrenăm, în aceeași măsură, atât structurile materiale (țesuturile corpului fizic), cât și pe cele imateriale (subtile), care sunt câmpurile energetice subtile generate de ființa noastră.

În timpul dansului energetic, prin deplasarea brațelor și a picioarelor, stimulăm conectarea câmpurilor subtile la structurile de conștiință ale universului.

„Atunci când ne conectăm la univers, devenim una cu universul. Cum universul tinde spre perfecțiune și ființa noastră va tinde spre perfecțiune. Tinzând spre perfecțiune, dansul energetic generează fenomenul de elevare a stărilor de conștiință într-un timp foarte scurt.

Atunci când trăim viața pe nivele elevate de conștiință atragem bogății din ce în ce mai mari. Pe acest fond, viața noastră va fi marcată de succes și biruință.”

După cum știm, lăcașul sufletului se află în piept la confluența energiilor care vin din cele două brațe. În timpul dansului, atunci când lăsăm mâinile să lucreze liber pe lângă corp, conectăm energia sufletului la energiile benefice din univers.

Conexiunea sufletului cu universul stimulează atât vindecarea rănilor, cât și expansionarea programelor de viață.

Apa ne ține în viață, reprezentând două treimi din corp, apa este una dintre componentele de bază ale universului uman.

Fiind atât de prezentă în viața noastră, prin intermediul apei ne dăm acces la imensele bogății pe care le putem accesa în mod gratuit de la univers. Înainte de a bea apa, îi putem îmbunătăți calitatea prin împuternicirea acesteia, aplicând programele de restructurare/reprogramare, astfel îi dăm apei putere, proiectând energiile benefice asupra ei, iar ea ne conectează armonios cu Universul și totodată este asimilată mai bine de către organismul nostru la nivel celular, fiind mai fluidă.

Omul emite un câmp energetic care se concentrează în zona pieptului, centrul sufletului. Practic, atunci când ne conectăm cu sufletul la apă, aceasta transferă energia pe care o primește, către întregul univers. Apa restructurată și programată cu o anumită intenție se transformă în amplificator de putere.

De asemenea, universul funcționând la cele mai înalte vibrații, determină sincronicități prin intermediul cărora ni se stimulează succesul în viață. Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Sufletul este etern!

„Pentru suflet nu există naștere sau moarte. Și niciodată sufletul nu va înceta să existe.

Este nenăscut, etern, cu viață eternă, fără de moarte și preistoric.

Nu moare atunci când corpul moare!

Pentru că viața și moartea aparțin acestei lumi și dualității. Dar energia nu poate fi creată și apoi distrusă; se transformă și trece dintr-o formă în alta.

În esență, energia este non-duală, iar Conștiința nu aparține corpului uman!”

Bhagavad Gita



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

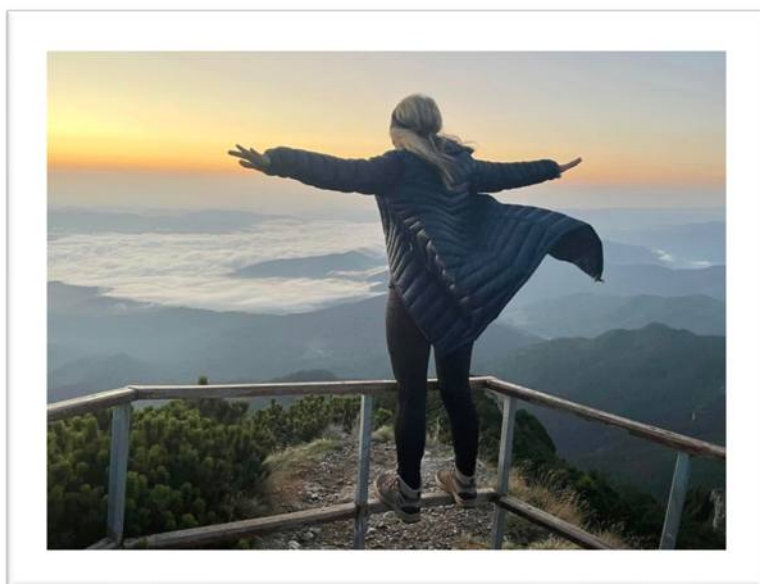
Muntele sfătuitor

Bună dimineața cu gânduri de frumos și creativitate dis-de-dimineată!

Privesc și văd muntele ca fiind cel mai puternic sfătuitor al lumii. Acolo sus privești viața cu detașare și bucurie. Energia muntelui îți cuprinde ființa și cele mai nepătrunse gânduri de frumos și admirație dăruite sufletului și lumii întregi.

Acolo sus te simți întreg la văzul unei flori de colț, o raritate între stânci. Acolo vântul îți mângâie fața cu prospețimea lui, iar largul zărilor răsărite și apuse își formează curcubeul în ochii tăi...

Să rămâi veșnic fascinat de soarele ce și-a făcut casă, acasă în inima ta. Unii oameni ating cu o vorbă caldă și întorc o privire frumoasă către tine, alții au uitat că tot ce văd le aduce simțire și are însemnătate dacă o dau. Altfel viața nu are farmec, este pierdută în tot ce este goliciune poleită cu iluzii. Ești un om fericit atunci când nu mai cauți fericirea în ceilalți și nu mai aștepti ca ei să ți-o ofere, ești și mai fericit când natura devine parte din ființa ta și mai fericit ești atunci când dai însemnătate lucrurilor pe care nu le poți cumpăra.



Care sunt acele lucruri pe care nu le poți cumpăra?

Bucuria că ești în viață și lumina zilei însoțite este prețuită de noi? În zorii zilei recunoști și suflul, duhul ce respiră-n nări este la fel de prețuit ca și ce-ai dobândit de-a lungul vieții? Unde ne-am pierdut cu duhul și am uitat că tot ce facem are prețuire când devine valoare și moștenire sufletească și ducem mai departe în eternitate expansiunea iubirii pentru tot.

Este un larg al ființei tale care este un infinit necuprins de pace și cuprinde lumea întreagă și inima pământului, dar mai ales nepătrunsul cerului.

Poți privi orice dorești și poți face acel lucru ca fiind parte din tine, tu îi dai viață, tu îi dai culoare, tu ești creator în creație și viață.

Inima își deschide poarta către etern când frumusețea ești tu și când vezi frumosul pretutindeni, îi dai prioritatea cuvenită și îi oferi locul său în sufletul tău de copil.

Maturitatea își are locul său, dar copilul are prioritate căci inocența de acolo răsare și creativitatea și zâmbetul, și ochii în lumină ce privesc cerul cel mai frumos, tăcut și liniștit, descoperind eternitatea.

Alina Secara

Insula Sirenelor

*Cu tălpile goale prin verde călcam
Strivindu-l sub formă de iarbă
Și-n haine de versuri cu drag căutam
Licorile vieții și larmă
Să-mi șuiere vântul în cântec și-n joc
Pe maluri de mări infinite...
Iar eu, cu smerenie, să pot să mă-apropii
Pe loc... de porți de văzduh invizibile
Și-n crâng de aramă și-n porți de rubin
Stau eu și mă scutur de vechi ispite
Și tremur de vremuri, mă zbat cu avânt,
Nimic nu mă poartă în vremuri de vers
Tu, iubite...*

Dorul de cel iubit care, deși atât de aproape, pentru că el se regăsea în inima ei, nu îi dădea pace, iar Mălina a continuat să scrie în jurnalul ce se salvase și visul ei de dragoste ca și călătoria ei, continuau prin înaintarea vasului pe mare.

Alături de ei înotau sirene, pesemne că insula despre care auziseră că se numește Insula Sirenelor era în apropiere. Culorile lor erau atât de frumoase că niciun infinit de creații nu reușea să cuprindă oceanul de culori și marea de doruri. Și Mălina, care fusese cândva o fiică a mării, se oglindea cu chipul în apele tăiate de vasul cu care înaintau lin și a intrat în vorbă cu sirenele (pentru că așa cum bănuieți) ea putea să se înțeleagă într-o limbă necunoscută oamenilor, cu vietățile marine.

*Au alergat cu mine albatroșii
Din larg de mare spre pământ și înapoi
Și-n cursa asta nebună dintre noi și viață
S-au răsturnat spre mine clocotind nevoi
Valurile mării mugind din largul vieții,
Iar la picioarele unui nou țărm de mare,
Unde nimic și nimeni nu pune hotare
Am renăscut...
Și cursa asta nebună m-a durut...
Cum fiecare răsărit săpa adânc în ființa mea
Și căutam în viață să le cuprind pe toate cu ardoare
Nu m-am lăsat doborâtă nici de răul ce doare,
Nici de vuietul cuvintelor ce strigă,
Am rămas neclintită pe un țărm de mare
Punându-mi ca paravan ființa
La toată această ură și frică...*

În fiecare dimineață a continuat să cânte alături de suratele ei, echipajul fiind protejat de cântecul lor pentru că avusese grijă să le pună la urechi câte o bucată de bumbac, spre a nu fi ispitiți a se arunca în

valuri. Astfel au continuat să se deplaseze fără frică pentru că, nu de puține ori, cântecul sirenelor nu trebuia să fie auzit de muritori, fiind un mod periculos prin care puteau să își piardă viața.

Într-o dimineață, în strigăte de pescăruși, au ajuns pe insula unde se făceau diferite schimburi de produse, pentru că se pare că aici, cât vedeai cu ochii, creșteau măslini și mai găseai și ceva pomi de rodie, smochini și multe alte plante care sporeau valoarea insulei.

Insula Sirenelor -Thassos, era un paradis plin de sate tradiționale, golfuri și ape de culoarea smaraldului în care cei de aici se bucurau de fiecare barcă care acosta și veneau cu multă ospitalitate în întâmpinarea lor.

Mălina a putut astfel să se oprească pentru câteva zile să poată să-și refacă proviziile de pe barcă și să poată spera că Pescarul va trece pe aici, sau a trecut și astfel dorința ei de a-l găsi să se îplinească.

Așa că, dragii mei, celor care urmăriți aceste povești, vă spun că nu ne oprește nimeni să mergem pe calea dorințelor noastre și să lăsăm în urmă ceea ce nu ne îplinește cu adevărat.

Alina Ramona Ene



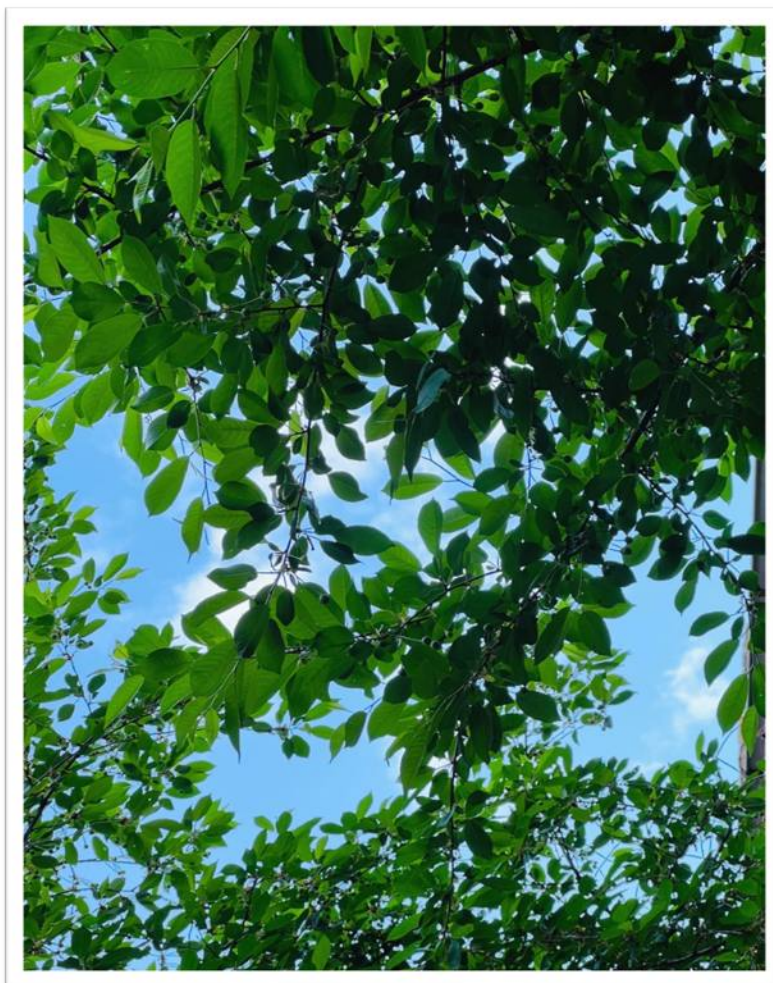
Pictură – „Serafim” - Roxana Cotigă
 Porția de culoare <https://www.facebook.com/portiadeculoare>

Verde

Mihail Bălan

Verde, verde,
Intens, Vibrant, Pătrunzător,
Da, verde - Energie
Verdele, Magie
Exclam și Afirm
Natura mă hrănește,
Natura mă inspiră
Dansează pentru mine
Copilă verde a Dragostei!

Verde, verde Marin
Și cerul senin, deasupra
Două Mări, Două Muze
Pline de Valuri,
Pline de Seve
Și Două Buze roșii
De Mac,
Murmurând Iubire...



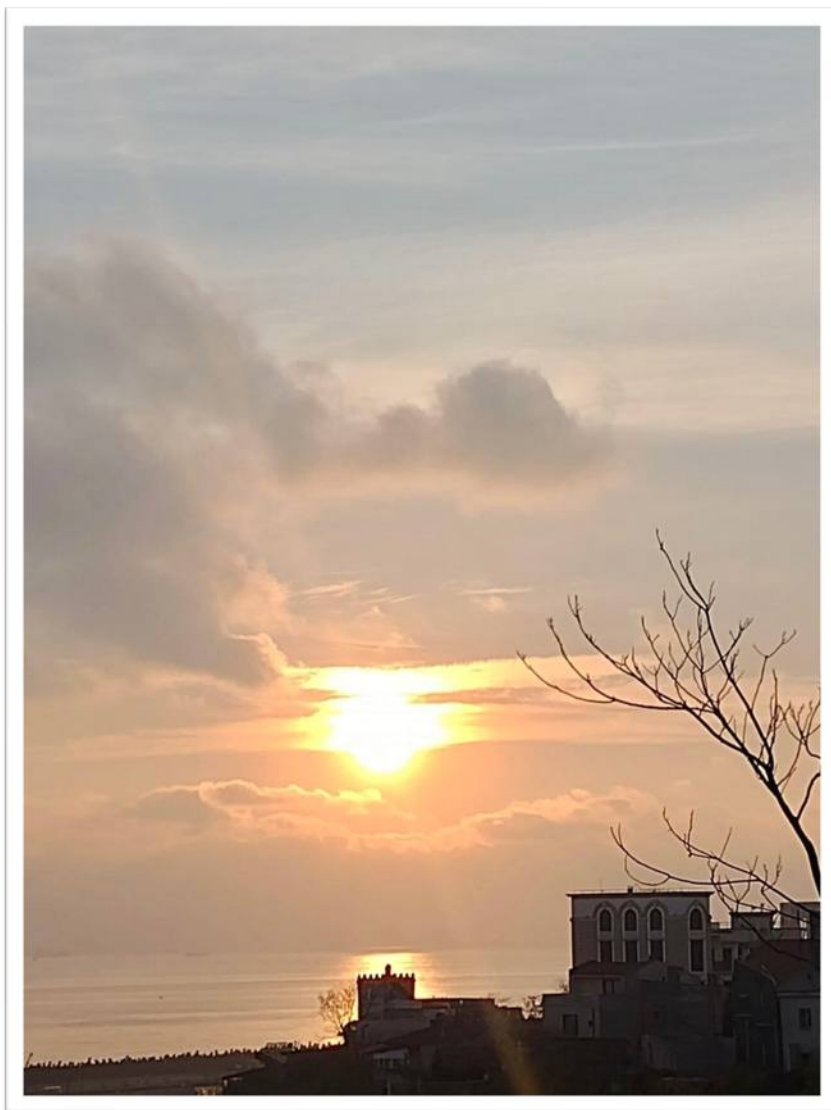
Fotografie: Roxana Cotigă

Inimă din soare

Alina Ramona Ene

Inimă din soare
Ce aprinzi culoare,
Auriu în ape
Îngeri să adape,
Vișiniu de-amiază,
Măicuța stă trează
Și m-așteaptă în vale
Când e mai răcoare..
Își așteaptă-odorul
Dragul, pușorul,
Depart de soare
Unde e răcoare,
Depart de vânt
Crengi sunt la pământ,
Chiar întors spre lună
Mi-am făcut cunună
Din dragi zări albastre,
Din culori măiestre,
Calde, peste zări,
Două surioare
Nună, Nașă mare,
Dragă și duioasă,
Copilița noastră
Printre pomi răsare
Viață și candoare,
Clipe de aproape
Cerul să se-adape
Și din aste zări
Ce mi-au fost nurori,
Veșnică solie
De la împărăție
Stau ades și strigă
Vai ce mai colindă!
De la tinerețe
Dragă frumusețe
Încărcând cu stele
Ochii dragei mele
Înălțimi de ape,
Suflete s-adape
Cerul plin de stele,
Luna printre ele,
Soarele și lună

Transformări din humă,
Renăscut de zare,
Noaptea pe răcoare,
Albă veșnicie
Clipelor din vie...
De la tinerețe, veșnică tristețe
Răscolit de ape
Și povești s-adape,
Soarele și luna
Au făcut cununa
Și aduc acum
Vieții tinerețe
Veșnic frumusețe!



Fotografie: Alina Ramona Ene

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Cartea bogăției interioare

Dr. Deepak Chopra



Dharma și banii

„Generozitatea spiritului este infinită. Prin urmare, nimic nu este mai natural decât prosperitatea. Nenaturale sunt foamea, lipsurile și sărăcia. Știu că acestea sunt cuvinte cu conotații puternice. Sunt tot felul de idei și convingeri legate de bogăție și sărăcie. Forțele sociale lucrează adesea împotriva săracilor; sub nicio formă nu judec sau dau vina pe cineva. Stând la baza tuturor insuficiențelor și nedreptății, spiritul nu are de suferit și nici măcar nu este afectat.

Dacă iei un instantaneu al vieții oricărui om de oriunde din lume, vei vedea că este o cale a dharma pe care spiritul o va susține. Este întotdeauna o cale interioară, și totuși puțini oameni din Orient sau din Occident, bogați sau săraci, înțeleg cum să aibă acces la dreptul lor spiritual.[..]

Cheia bogăției este să fii pe aceeași lungime de undă cu dharma, să fii pe drumul care este cel mai bun pentru tine. „Cel mai bun pentru tine” nu este prestabilit. Ai o alegere și, de fapt, toată viața ta ai făcut alegeri care te-au dus în acest moment al vieții. Dacă privești în jurul tău, vei vedea că situația ta curentă este un rezultat al minții. Manifestarea fizică a unei case, slujbe, a unui lucru pe care îl deții, a salariului, a contului din bancă etc. este rezultatul conștiinței. De sine stătătoare, lucrurile materiale nu au valoare intrinsecă.

Un palat poate fi un loc plin de nefericire, în vreme ce o colibă poate fi plină de bucurie. O slujbă poate fi o sursă de împlinire personală sau un motiv de măcinare sufletească. Cu salariul pe care îl ai poți să obții ceea ce vrei de la viață sau poți doar să supraviețuiești de pe o zi pe alta.

Dacă vrei mai mult de la viață, trebuie să clădești o viziune pe care dharma o va sprijini.[..]

Deoarece să fii pe aceeași lungime de undă cu dharma ta este cel mai natural mod de a trăi, aceste lucruri sunt naturale și ușor de urmat. Dar viața modernă nu ne ghidează conform regulilor dharma, ci deseori o face în direcția opusă. Suntem influențați să credem într-un stil de viață care generează stres, confuzie, nefericire și stimulare constantă. Aceste rezultate apar când trăiești la suprafața conștientizării tale. La suprafață există cerințe continue și dorințe fără rădăcini adânci. Valoarea lor este nulă, ceea ce înseamnă că nu există nicio legătură cu dharma.”

Anunțuri de interes general

- 1. Cursul de Dans Energetic** este primul pas în asimilarea Dansului Energetic. Dansul energetic este o formă de terapie și antrenament creată cu scopul de a înnobila ființa umană pe nivele de conștiință din ce în ce mai înalte. Cursul de dans energetic poate fi parcurs de orice persoană interesată de programe de dezvoltare umană.
Găsiți mai multe detalii aici: academiaintegrativa.ro/dansul-energetic/
- 2. Accesul în grupul Instructori în Dansul energetic**
Vă aducem la cunoștință faptul că în grupul de facebook **Instructori în Dansul Energetic** <https://www.facebook.com/groups/959237021143205> sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.
- 3. Accesul în grupul Academia de Dans Energetic**
Grupul Academia de Dans Energetic este public. Vă invit să fiți membri în acestui grup, fiind deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture
<https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>
- 4. Radio Terranova**
Acest post de radio a fost conceput cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.
Din 1 septembrie 2022, **Radio Terranova** a început să emită zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană. De asemenea, pe întreg parcursul zilei, postul nostru de radio va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.
Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/
Pentru dansul energetic, vom accesa muzica direct de la Radio Terranova.
Vă invităm în fiecare seară, de la ora 21:00, să practicăm dansul energetic la unison!
- 5. Cursul de Alimentație Integrativă**
Pentru înscrierea la curs ne puteți scrie pe adresa de e-mail: coachingintegrativromania@gmail.com
Sau vă puteți înscrie folosind Formularul de înscriere la curs: <https://tinyurl.com/tner84zc>
Puteți găsi mai multe informații aici: academiaintegrativa.ro/contact/ tel: 0743 432 876.
- 6. De vorbă cu cititorii**
Suntem deschiși să primim, cu bucurie, întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate.
Vă așteptăm opiniile pe adresa de email: redactiaterranova@gmail.com
- 7. Dragi instructori și practicanți ai dansului Energetic**
Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența prin practicarea Dansului Energetic pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor revistei!
- 8. Centrul de Dezvoltare Umană București** oferă o varietate de cursuri și terapii cu programare în funcție de programul tău: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Cristale Maestru, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899

Luni,
21 Noiembrie 2022

revista.academiateranova.ro



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



Rosemarie Bianca
Iordache



Alina Ramona Ene



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
Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Roxana Cotigă – redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară, leadership
Gabriel Răducu Brătan – dezvoltare personală, cheile genelor, spiritualitate/vindecare interioară
Adriana Ionescu – Coach de sănătate
Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă