

Revista

Nr. 81/05.12.2022

TERRANOVA

Nu vă lăsați târâți prin povârnișuri
Căci zările vă strigă, în înalturi, zborul!
Pe crestele mărețe cântați-vă dorul,
Iar pe cărări de veacuri nașteți visuri!

Porția de poezie

**Creatori sau
supraviețuitori?**

Rosemarie B. Iordache

**Inspirația de azi
– Letting go!**

Adriana Ionescu

**De ce ne
îmbolnăvim?**

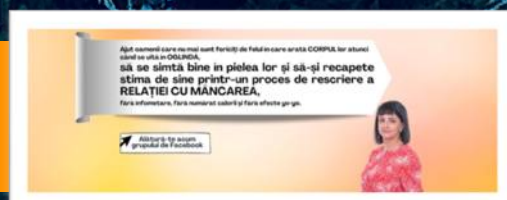
Valeriu Popa

**Aparatul alchimic al
Conștiinței**

Gabriel R. Brătan

Despre voință

și mâncare – Adriana Ionescu, coach de sănătate



„Un dar este pur atunci când este oferit din inimă persoanei potrivite, la timpul potrivit
și la locul potrivit și atunci când nu așteptăm nimic în schimb!
Fiți puri atunci când dăruieți! Dragostea crește atunci când este împărtășită.
Oferă și vei primi!”

- *Bhagavad Gita*



Foto. Pinterest

Cuvânt, înainte!

Iată-ne ajunși în ultima lună din an, o lună cu o însemnătate aparte pentru noi toți. Ne oprim puțin să ne întrebăm și să ne facem un bilanț al anului care în curând se va încheia. Ce am realizat în acest an? Ce vise ni s-au împlinit, ce lecții am învățat și ce ne propunem pentru viitor?

Cum am fost noi pe parcursul acestui an? Cum ne-am transformat ca ființe? Am mai descoperit ceva nou despre noi?....

Ne punem tot felul de întrebări și ne găsim răspunsurile înăuntrul nostru, cuprinzându-le și integrându-le, ca astfel să facem loc pentru altele pe care le vom experimenta.

Este o perioadă de introspecție, de cugetare, de liniștire a sufletului după un an așa cum l-a avut fiecare. Punem deoparte ce a fost benefic și constructiv și lăsăm în urmă ceea ce considerăm că nu ne mai face bine, nu ne mai reprezintă și nu ne mai este de folos.

Să ne binecuvântăm viețile, existența, persoanele care fac parte din viața noastră și să mergem mai departe cu gânduri optimiste, cu speranța în mai bine, fiind în același timp conștienți de ceea ce suntem, avem și ne dorim să devenim pe mai departe!

Gânduri de bine! **Roxana Cotigă**

Inspirația de azi: - LETTING GO

Astăzi ne concentrăm asupra binecuvântărilor ascunse din jurul nostru cărora nu le dăm nici măcar șansa să existe, chiar așa ascunse. Da, este posibil ca o ușă să se fi închis, dar există undeva o fereastră care se deschide, prin care se întrezărește o rază de lumină.

Se cuvine să ne aplecăm atenția spre această lumină mai degrabă decât pe întunericul închiderii ușii... deși este mai ușor de zis decât de făcut!

Chiar dacă astăzi sărbătorile sunt temperate de tristețe, există eliberare, precum și noi orizonturi în față. Trecerea tuturor lucrurilor este inevitabilă. Prin urmare, este crucial să eliberezi energia ce te ține pe loc înainte de a putea merge mai departe. Fără să știi Universul a pus în mișcare lucruri care vor veni la cunoștința ta prin vești neașteptate.



Foto. – stock images word

Întreabă-te:

„Este posibil pentru mine să văd puterea ce se degajă din sfârșituri?

Aleg să nu îmi las energia într-o situație ce tocmai se încheie!”

Imaginează-ți că pășești într-un hol slab luminat. Treci prin ușa care se închide în urma ta. Dacă asculți cu atenție, vei auzi râsete pe hol de la vocile pe care le recunoști. Apoi, o altă ușă se deschide. Are loc o petrecere la care toți participanții te celebrează pe tine.

Îți dai seama că pe măsură ce o ușă se închide, alta se deschide. Fii deschis, bucură-te de petrecere, de ceea ce îți oferă noua oportunitate!

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

„Pe măsură ce o ușă se închide, o alta se deschide. Onorez sfârșiturile, astfel încât noile începuturi să fie îmbrățișate!”

Adriana Ionescu
Coach de sănătate

Creatori sau Supraviețuitori?

Există acum un flux benefic, atât de mare, de informații în domeniul spiritualității spre care din ce în ce mai mulți oameni sunt atrași sau în acele materiale își caută răspunsuri ori propria cale.

Toată această atracție este despre chemarea lor interioară, despre reamintirea ființei infinite care sunt și despre a se conecta cu propriul spirit, transcenzând dualitatea.

Un om spiritual nu are nevoie să fi absolvit nu știu câte cursuri, și a învăța diverse tehnici care îi aduc aparent o stare de calm, fără a se permanentiza însă, sau anulându-se complet în anumite contexte neprevăzute.

În funcție de trigger-ii exteriori, omul reacționează sau acționează din aceleași tipare și tare ale personalității lor fără să le corecteze, indiferent de numărul cursurilor frecventate.

Trebuie fiecare să își observe domeniile în care opune rezistență, la schimbare inerentă, să recunoască onest acele aspecte din propria viață de care ține cu dinții, refuzând să elibereze.

Oamenii în prezența unor îndrumători, psihologi sau alți terapeuți, primesc niște răspunsuri și capătă claritate asupra dinamicii evenimentelor ce s-au petrecut în viața lor, precum și perspectivele din care au făcut alegerile.

Înainte de a se întoarce la vechile tipare, ce încă au inerția lor, fiecare are nevoie să se reconecteze la puterea sa interioară.



Foto. – stock images word

Toți avem nevoie să ne reamintim, dincolo de rolul sau rana cu care ne-am identificat și în care am stagnat, că avem infinite potențiale în interiorul nostru.

Conexiunea dintre om și spirit este o cale unică și personală și e o manifestare continuă. Diferența în viața ta de zi cu zi va fi focusul atenției tale. Unde îți pui atenția, pe partea umană căreia îi este frică, sau fuge de experiențe dureroase sau pe cea a descoperirii de noi pasiuni și bucurii.

Atenția este un instrument care se disciplinează. Nimeni în afară de tine nu poate cunoaște potențialele tale și nici calea sufletului tău, care alege experiențele potrivite și necesare prin care să crești,

să evoluezi, să integrezi emoțiile tale și să te manifesti ca ființă suverană și autonomă creatoare, pe această planetă!

Atâta timp cât activezi din modul de supraviețuire, în care nu ai încredere în susținerea universului și în care te temi pentru supraviețuirea ta, a planetei, a familiei tale, a copiilor tăi, a societății în care trăiești, manifestarea ta ca și Creator Conștient, care atrage totul cu ușurință și grație, rămâne în stare latentă și tot ce materializezi se realizează cu maximum de efort și epuizare.

Nu puteți controla destinele colective, nici lecțiile copiilor voștri sau ale partenerilor voștri, ale nimănui de pe planetă, pentru că fiecare a venit aici în primul rând pentru el și prin propria sa lumină aduce o contribuție întregului.

Da suntem Unul, însă fiecare trebuie să își activeze potențialul său cel mai înalt și asta nu se întâmplă atunci când atenția ta e pe supraviețuire.

Cei care se sacrifică considerând ca astfel ceilalți supraviețuiesc datorită eforturilor lor, le anulează și celorlalți activarea potențialelor de creație nu doar ale lor.

Universul are nenumărate metode de a susține viața și o face cu toate formele de conștiință aflate pe planetă, de aceea nu e nevoie de sacrificiul tău și de uitarea ta de sine, crezând că ești de folos astfel.

Poți contribui la Lumina acestui pământ când te manifesti autentic și permiți sursei tale să se manifeste prin tine, știind că fiecare are unicitatea sa și propria cale de a evolua și de a transcende experiențele necesare trezirii.

Viața se întâmplă fiecăruia, deci alege să te manifesti cu iubire, ca și Creator al Bucuriei în Realitatea Ta!

Rosemarie Bianca Iordache

Aparatul alchimic al Conștiinței

Poate am mai auzit cuvântul aceasta „alchimie” și astăzi vreau să intru un pic în acest subiect. Organismul nostru, în tandem cu ceea ce numim conștiință, suflet sau „awareness” deține un fel de sistem capabil să deducă, să înțeleagă și să ofere sens experiențelor vieții noastre exterioare și trăirilor care se nasc în interior.

Fiindcă am fost obișnuiți să operăm preponderent din spațiul de inteligență mentală, intelect, principiul masculin, tindem să luăm lucrurile la un nivel mai direct și superficial al realității.

Totuși, pentru a naviga apele interioare și acest proces al „trezirii” sau revenirii la conștiință, înseamnă a ne acorda la nivelul mai subtil și profund al vieții, a ne acorda și la principiul feminin, intuiția, înțelepciunea, subtilitățile evenimentelor vieții noastre.

Plecând de la premiza că nimic în viață nu este întâmplător, sarcina care ne cade este aceea de a oferi, sau mai degrabă, a lăsa sensul ascuns, subtil și intuitiv a tot ceea ce ni se întâmplă să iasă la

suprafață, pentru a putea naviga viața și a face alegeri din ce în ce mai în acord cu inteligența vieții, sau a noastră „cale” sau destin.

Fiecare om, consider eu, are propriul său destin, propriul fir narativ sau poveste de la care nu poate devia în totalitate. Fie că simte și alege să urmeze mai direct acest drum, fie că alege ruta mai ocolitoare, consider că inteligența vie a vieții îl va aduce acolo unde „îi este scris” să ajungă.

Acum, revenind la partea despre alchimie, pentru a accesa acest aspect și a face asta cât mai conștient, omul are nevoie să învețe a se acorda la principiul feminin, la intuitiv și la subtilități. Astfel, poate „auzi” intuiția.

Pentru a accesa din ce în ce mai des acest învățător interior, acest aspect de înțelepciune, omul are nevoie de un ghid, de o unealtă. Un maestru poate fi o unealtă, budismul poate fi o unealtă, meditația poate fi o unealtă, un om care trezește „aha-uri” în tine poate fi o unealtă, Cheile Genelor poate fi o unealtă, plantele sacre pot fi o unealtă sau un sistem poate fi o unealtă.

O unealtă nu este nimic altceva decât ceva care ne ajută să devenim din ce în ce mai conștienți de apele interioare și ne ghidează cum să le navigăm. Unele unelte fac asta mai brusc și prin șocuri, altele o fac mai blând.



Personal, am rezonat cu Cheile Genelor pentru că ne cufundă blând în apele interioare și, cine știe ce presupune un proces de revenire la conștiență, este conștient de momentele de copleșire și suferință intensă. De aceea, blândețea și răbdarea sunt esențiale!

Ceea ce am observat este că acest sistem, această unealtă mi-a oferit informațiile necesare pentru ca propria înțelepciune să fie treptat, trezită. Mi-a oferit catalizatorul pentru o trezire blândă a acestui mecanism interior alchimic care, până la urmă, m-a ajutat să învăț să discern însemnătatea ascunsă a evenimentelor exterioare, adică în alte cuvinte să învăț să aud ceea ce viața vrea să îmi comunice. Este practic o interfață de comunicare cu inteligența vie a realității.

Iar acest lucru duce la mult mai multă eficiență în folosirea energiei vitale și o aliniere cu acel „destin”, care nu reprezintă altceva decât drumul pe care ne duce manifestarea propriilor daruri native.

Însă procesul durează și fiecare rezonează cu unealta sa. Important este, consider eu, să ne aliniem cu aspectul feminin, pentru a putea porni mecanismul alchimic și astfel, să învățăm să ne lăsăm ghidați de însăși Viața, care vorbește cu noi prin fiecare om de lângă noi, exact cum într-un joc pe calculator, jocul îți spune ce să faci și te ghidează prin toate personajele exterioare care îți apar în cale.

Și nu, a ne conecta cu aspectul feminin nu înseamnă că trebuie să devenim mai feminini, ci doar că avem capacitatea să mergem mai în profunzime.

Eu sunt Gabriel, cu postări explicative ale procesului de Trezire. Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Următoarele 10 citate de Bhagavad Gita pentru decizii și alegeri de viață

11. Nu lăsa furia să se înmulțească în tine

„Când un om se oprește asupra obiectelor simțurilor, el creează o atracție pentru ele; Atracția se dezvoltă în dorință, iar dorința generează furie.”

În copilărie suntem învățați să visăm mare. Ca adulți, rareori vedem pe cineva care să urmărească această învățătură. În cele din urmă, ceea ce rămâne din visele noastre este o frustrare adânc înrădăcinată de a nu fi încercat niciodată. Du-te după acel vis de neatins și concentrează-te pe a te bucura de călătorie.

12. Minte este cheia tuturor

„Cine are control asupra minții este liniștit în căldură și frig, în plăcere și durere și în onoare și dezonoare; și este mereu statornic cu Sinele Suprem.”

Gândurile au potențialul de a fi autodistructive atunci când li se permite să se oprească. Aceste gânduri scăpate de control sunt cele care îi determină pe oameni să dezvolte convingeri negative de sine.

13. Autocontrolul este necesar

„Sufletul stăpânit de sine, care se mișcă printre obiectele simțurilor, liber de atașament sau respingere, el câștigă Pacea veșnică.”

Scepticismul, dincolo de o sumă sănătoasă, nu garantează întotdeauna securitatea. Ne face să pierdem oportunități și fericire. Acesta este într-adevăr un citat Bhagavad Gita foarte important.

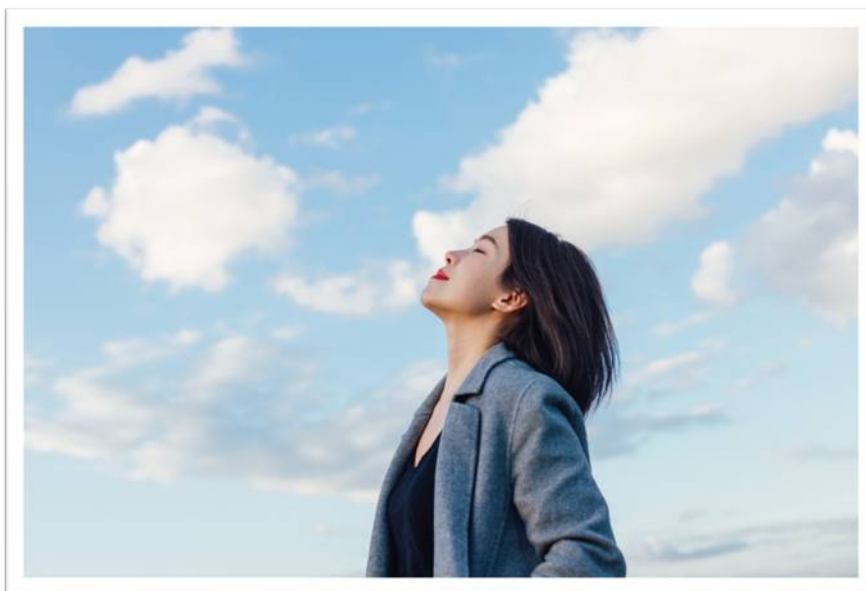


Foto. – stock images word

14. Nu te întrista pentru ceea ce este inevitabil

„Moartea este la fel de sigură pentru ceea ce este născut, precum nașterea este pentru ceea ce este mort. Prin urmare, nu vă întristați pentru ceea ce este inevitabil!”

Renunță la ceea ce nu poți schimba și iluzia că poți controla totul. Apreciază tot ce poți simți în acest moment.

15. A rămâne mulțumit din interior este necesar

„Sufletul care meditează asupra Sinelui este mulțumit să servească Sinele și se odihnește mulțumit în Sine; nu mai rămâne nimic de realizat.”

Nu realizăm nimic atunci când ne îndoim de noi înșine și de lume. Trebuie să rămâneți mulțumit din interior pentru a găsi fericirea și pacea supremă.

16. Nu te gândi la recompensa pentru îndeplinirea unei sarcini

„Să fie motivul în faptă și nu în eveniment! Nu fii unul al cărui motiv pentru a acționa este speranța unei recompense!”

Orice decizie pe care o iei va avea un aspect nesatisfăcător sau respingător. Nu înseamnă că o abandonăm sau că facem o anumită faptă doar pentru recompensa finală. Vezi binele din toate, învață din greșelile tale și maturizează-te din el.

17. Fă bine pentru a-i inspira pe alții

„Cel care este motivat doar de dorința de a obține roadele acțiunii lor și este îngrijorat de rezultate, este într-adevăr mizerabil.”

Acțiunile unui om mare sunt o inspirație pentru alții. Orice face el devine un standard de urmat de alții.

18. Muncă, indiferent de recompensă

„Pune-ți inima pe lucrarea ta, dar niciodată pe răsplata ei.”

Una dintre învățăturile Bhagavat Gita este aceea de a nu face niciodată o faptă în obținerea unei recompense. Mai degrabă puneți-vă inima cu loialitate deplină în sarcina pe care o faceți, indiferent de recompensa ei.

19. Nu lăsa niciodată ego-ul tău să te conducă

„Toate lucrările sunt făcute de energia și puterea naturii, dar din cauza amăgirii ego-ului, oamenii se consideră a fi făcătorii.”

Dezvățați atitudinile precum „ego-ul” care vă împiedică creșterea, îmbrățișați și încercați să înțelegeți diferențele dintre oameni, deoarece acestea sunt inevitabile.

20. Fii dedicat datoriei tale, deoarece aceasta este înaintea tuturor

„Cel care își îndeplinește datoria fără atașament, predând rezultatele Domnului Suprem, nu este afectat de acțiunea păcătoasă, așa cum lotusul nu este atins de apă.”

Citatele Bhagavad Gita au fost studiate în întreaga lume și au ajutat milioane de oameni să-și schimbe viața. Aceste citate se aplică dincolo de luarea deciziilor. De asemenea, vă ajută să vă recuperați și să treceți mai departe de o decizie greșită.

Toate sunt conectate, de exemplu, antrenându-ți mintea să practice auto compasiunea în loc de ura de sine. Sănătatea mentală depinde de gânduri și sentimente. Învață să ai încredere în tine și în univers atunci când iei decizii. Învățăturile lui Bhagavad Gita ajută la obținerea controlului asupra lor.

Reflecții matinale

Am avut multe conștientizări în ultima perioadă, poate „ajutată” de un eveniment marcant în viața unui om – moartea unei persoane cunoscute, dragi.

Învățăm (sau așa ar fi minunat) nu numai din propriile experiențe de viață, dar și din tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru, cu persoanele apropiate sau cu cele în preajma cărora sufletul nostru se deschide ca să simtă la unison cu cei în suferință.

Simțirea naște informație!....

Atunci când îți dai voie să simți, de fapt, îți dai voie să primești! Simți și pipăi cu sufletul, iar sufletul decodifică starea simțită și o transformă în cunoaștere pentru spirit. Prin intermediul sufletului, Spiritul poate experimenta „pe pielea lui” și poate descoperi „adevărul propriu” despre acea experiență.

Când îți dai voie să simți și nu fugi de acea stare, de fapt digeri o informație, dar este necesar să fii cu băgare de seamă și să îți amintești că tu nu ești evenimentul, starea, suferința, ci doar o experimentezi ca să îți iei din ea esența învățăturii, perla cunoașterii. Să fii și în același timp să nu fii „ancorat” în eveniment.

Așa este în viață uneori, învățăm și din experiențele dureroase, nu este tot timpul lapte și miere! Aceste situații ne purifică la un nivel atât de înalt și subtil, încât conștiința noastră atinge stări de conștientizare profundă a vieții în sine, a scopului ei, a cine suntem, a ce avem de făcut aici, parcă redescoperind miracolul fiecărei clipe și binecuvântarea că încă mai avem timp să ne desăvârșim!

Simțirea este un dar al vieții! Sunt ființe care, trecând într-o stare elevată a conștiinței, nu mai simt, ele fiind doar conștiință pură. Noi nu suntem încă acolo, suntem aici, avem un suflet simțitor, un corp fizic și putem să ne angajăm cu toate simțurile în descoperirea și simțirea realității.

Să nu vă fie teamă să treceți prin durere și să o simțiți, fie ea cauzată de o despărțire sau de o plecare a cuiva drag, dincolo. Simțind-o, ea se va sfârși mai repede. Totul are un rost și o motivație mai înaltă: transformarea noastră, gestionarea emoționalității la niveluri profunde ale simțirii, clarificarea unor subiecte majore ale vieții, lărgirea spectrului emoțional și conștientizarea că noi nu suntem durerea, ci doar o traversăm ca pe o experiență.

Nu uitați că toți învățăm! Nu se oprește nimeni din evoluție, indiferent că aceasta se produce prin suferință sau cu ușurință. Indiferent la ce nivel am ajuns în „ierarhie”, învățăm încontinuu. Blocarea și neacceptarea evoluției proprii înseamnă moarte, stagnare, iar moartea este la polul opus al vieții. Dar putem învăța chiar și din această experiență, ea fiind considerată, la rândul ei, un „maestru”.

Important este să nu ne identificăm cu suferința și să nu rămânem într-o stare joasă de conștiință, într-o vibrație joasă, mai mult decât este cazul pentru că altfel ne vom pierde scopul, țelul și motivația vieții, care este aceea de a evolua și de a crește exponențial cu timpul pe care îl avem la dispoziție!

Fiecare zi este o nouă oportunitate să ne descoperim în profunzimea sinelui nostru! Să binecuvântăm fiecare clipă, mulțumind că SUNTEM... încă!

Roxana Cotigă



Despre voință și mâncare (partea a II-a)

„Totul pornește de la cap!”

Un alt subiect cercetat se referă la influența convingerilor noastre asupra voinței. Studiul Job, Dweck și Walton (2010) a arătat dovezi în acest sens. Prin acest studiu s-a descoperit că oamenii care au crezut că voința este o resursă limitată au devenit vulnerabili atunci când aceasta s-a consumat.

Oamenii care au crezut că voința este nelimitată ca resursă, nu au avut niciun semn de vulnerabilitate și au rămas concentrați și echilibrați.

Folosirea „rezervelor de voință”.

Unele rezultate sugerează că nu rămânem fără voință și că ne putem folosi „rezervele de voință” dacă avem motivația potrivită. Persoanele care „nu au voință” pot îndeplini o sarcină atunci când li se spune că vor fi plătiți sau că cineva ar beneficia de eforturile lor.

Studiul Mark Muraven, din 2012, a concluzionat că oamenii care sunt motivați să îndeplinească o sarcină pentru a-i face pe plac altora (motivația externă) au mai multe șanse să ajungă la un nivel scăzut al voinței în comparație cu oamenii care sunt conduși de obiective și dorințe interne (motivație internă).



Ce e de făcut?

Indiferent dacă voința este sau nu o resursă limitată, putem apela la alte pârghii pentru a face lucrurile mai ușoare pentru noi. Nu suntem chiar atât de dependenți de voința noastră. Putem găsi alte moduri care să ne sprijine în demersurile noastre.

Unul din lucrurile pe care le putem face este să ne creăm obiceiuri noi de susținere și să avem grijă să nu ne creăm obiceiuri distructive.

Iată câteva sugestii:

-Pune mai multe sticle de smoothie în congelator. Scoate seara o sticlă și pune-o în frigider până dimineața (dacă e vară) sau las-o în bucătărie (dacă e frig afară).

-Dacă totuși ai reușit să te apuci să faci mișcare, ai grijă să îțiții mereu echipamentul într-o geantă sau, dacă ești mai ordonat, să îlții pregătit undeva, astfel încât să îl ai la îndemână când vei avea nevoie de el.

Va urma!

Adriana Ionescu, coach de sănătate

Relația cu copiii

Relația cu copiii este ca oricare altă relație. Comunicarea face toată diferența! Avem tendința, atunci când copiii sunt mici, să îi tratăm ca și când nu știu pentru că sunt mici, noi suntem mai mari și percepem mai mult ceea ce ne face să simțim suferință, așa că, din dorința de a îi proteja, preferăm să îi vedem mici și așa credem că îi ținem în siguranță. Este un parcurs absolut natural, în definitiv, multe dintre conflictele noastre, ale adulților, vin din responsabilitățile vieții de adult. Nici părinții noștri nu au știut să ne lase să creștem, așa că ne transmit inconștient, uneori chiar și conștient, că încă suntem mici, că suntem copiii lor toată viața și e normal să ne poarte de grijă. (De câteva luni mă întreb ce reprezintă „normalul” și încă nu am găsit un răspuns).

Tot așa și noi, părinții, ne dorim ca în momentul în care copilul ajunge în perioada adolescenței, să comunice cu noi, să se simtă în siguranță să o facă, însă de cele mai multe ori, aceștia se tem de observații și preferă să comunice cu prietenii și nu cu părinții, așa că, dacă nu construim o relație cu aceștia încă din primii ani de viață, nu putem avea așteptarea ca ei să comunice cu noi așa cum ne dorim.

O altă „capcană” este „libertatea” sau împuternicirea. Copiii au nevoie să se simtă îngrijiți, să li se poarte de grijă. Observ în ultimii ani acest trend în care copilul se poate descurca singur, poate fi foarte responsabil și singur sau dându-i doar câteva indicații... lucrurile nu stau chiar așa! În primii ani, aceștia au nevoie de reguli, e necesar să le fim părinți mai întâi, abia spre adolescență devenim prieteni cu ei.

Din teama traumelor noastre, pentru că am considerat că nu am avut un cuvânt de spus, avem tendința de a lăsa copiii puțin cam liberi și, pe viitor, aceștia vor crede că mereu trebuie să se descurce singuri.



Sursa foto: Pinterest

Știm cu adevărat cum stă treaba cu „a fi părinte”? Nu chiar, tot ce putem face este să ne vedem copiii și să le permitem să ne ghideze, să ne arate necesitățile lor, iar noi să facem ce simțim, chiar dacă uneori ne temem de greșeli. „Iartă-mă”, „nu sunt perfect”, „și eu greșesc” chiar fac minuni!

Când copiii mei se înfurie pentru că nu le dau ceea ce își doresc sau când îi mai cert, le spun „poți să te revolți, să nu fii de acord cu mine, însă asta nu înseamnă că eu voi fi de acord cu tine”.

Nu spun că este corect sau bine ceea ce fac, (uneori sunt cea mai rea mamă din univers și pe bună dreptate, chiar așa este), însă îmi asum greșelile, cerându-mi iertare, verbalizându-le sub forma: „meritai mai mult din partea mea, însă am greșit, te rog să mă ierți!”, așa și ei, la rândul lor (cel puțin sper) vor putea comunica mai ușor, vor putea să își permită să și greșească și să fie adulți asumați și dispuși să trăiască.

Nu există părinte perfect, există părinți și atât! Lasă-te ghidat de simțirea ta și cu siguranță vei ști exact la momentul perfect ce să spui și cum să acționezi!

Ștefania Koszti

De ce ne îmbolnăvim?

Majoritatea oamenilor privesc boala ca pe un ghinion în viața lor, o nedreptate, mai ales dacă este vorba de o maladie ereditară sau e luată de la cineva.

Orice boală sau accident apărut în viața ta a fost provocat de tine. Boala este pur și simplu un semnal al corpului tău. Supra-conștiința ta, latura ta divină, Dumnezeuul tău interior îți trimite un mesaj ca să-ți atragă atenția asupra faptului că în acțiunile, vorbele și gândurile tale e ceva care se opune „legii iubirii”. De aceea trebuie să captezi mesajul și să mulțumești supra-conștiinței tale că ți l-a transmis. Dacă NU reușești să-l descifrezi, bolile și accidentele tale se vor intensifica.

Când starea de rău persistă, e timpul să vezi neapărat despre ce este vorba. Dacă boala este puternică, înseamnă că ea s-a instalat în tine de multă vreme.

Este sufletul tău care strigă ajutor. Trebuie să revii pe drumul cel bun, pe cel al dragostei. Fiecare boală, indispoziție sau accident NU este Decât un indiciu. Boala încetează de îndată ce ai înțeles mesajul. Cu cât dorește omul mai mult să se schimbe, cu atât mai repede și mai ușor se desfășoară însănătoșirea lui.

„Bolile sunt cu miile, iar cauza este una singură: insuficienta iubire!”



Foto. – stock images word

De îndată ce încetăm să năzuim către Divin, ne cufundăm în uman și începem să depindem de mâncare, dorințe, pasiuni, ambiții, desfătare sexuală.

Cu cât depindem mai mult de acestea, cu atât mai mare va fi îmbolnăvirea. Toate aceste boli se lecuiesc într-un singur mod: să vezi în ele voința divină și să înțelegi că „Boala este un bec roșu care ne avertizează că ne aflăm pe un drum greșit. Dacă ani în șir faci prostii, repetând greșelile, vine o vreme a plății prin boala pe care singur ți-ai creat-o. De fapt, boala este rezultatul <pierderii divinului> din noi, iar însănătoșirea este rezultatul restabilirii acestei legături. Practic, dacă te-ai vindecat sufletește, te vindeci și trupește.”

[...] Toate bolile sunt autocreate. Până și doctorii își dau seama acum de modul în care oamenii se auto-îmbolnăvesc.

Cei cu un orgoliu interior crescut atrag boala, necazul și nenorocirea „Boala ne obligă să ne schimbăm lăuntric, să ne transformăm.

Cu cât mai puternic se schimbă omul în direcția bună, cu atât mai puține medicamente îi sunt necesare și mai repede învinge boala. Bolile apar în câmpul energetic al omului cu mulți ani înainte ca ele să se manifeste în planul fizic.

Câmpul energetic este primordial în raport cu corpul și îi determină acestuia soarta, caracterul și starea fizică. Organismul trebuie să blocheze programele distructive care au pătruns în câmpul lui.”

Cu cât este mai puternic și mai periculos programul distructiv, cu atât este mai agresivă boala. Când omul încalcă legile supreme, se abate de la calea sa de evoluție, i se deformează structura energetică, apar breșe în sistemul lui defensiv și devine o pradă ușoară pentru virusuri, care îndeplinesc funcțiile unui program de pedepsire. Omul începe să fie bolnav. Bolile grave contribuie la protejarea structurii spirituale.

Dacă distrugem armonia dintre noi și univers vom avea parte de boli, nefericire, necazuri și suferințe.

Gândurile sumbre, neîncrederea, grijile, ura și frica, împreună cu rudele lor: anxietatea, amărăciunea, nerăbdarea, avariția, lipsa de amabilitate, obiceiul de a judeca și de a-i condamna pe alții, toate acestea atacă trupul la nivelul celulei, ceea ce duce la suferință, nefericire și deprimare.

„Prin gândurile, dorințele și obiceiurile noastre inducem sănătate sau boală în corpul fizic. Noi suntem singurii răspunzători pentru starea noastră de sănătate, pentru fericirea sau nefericirea noastră.”

Nu Dumnezeu ne trimite boli, accidente sau suferințe, ci noi ni le creăm singuri prin gândurile distructive. Cu alte cuvinte, culegem ce am semănat în trecut.

A-ți fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluția, a o provoca. Dacă aveți gânduri despre boală și suferință, trupul va atrage aceste gânduri în corpul fizic.

Gândiți-vă că întâmplările NU sunt cauze, ci efecte ale stării mentale în care vă complaceți.

Boala NU trebuie considerată ca o pedeapsă sau o nedreptate. Ea este cel mai drept act din existența noastră, pentru că a fost generată de comportamentul nostru mental și afectiv. Prin gând, omul se îmbolnăvește și tot prin gând el se vindecă. Orice boală pornește din minte. Mulți bolnavi își pregătesc mental, cu străduință, ani de-a rândul, o îmbolnăvire definitivă. Nimic NU se manifestă în corp fără să aibă un prototip mental corespunzător.

„Adevărata vindecare începe în momentul în care ne gândim ce am vrea să facem atunci când ne vom recăștiga sănătatea.”

NU tratamentul medical este cauza vindecării, ci credința fermă! „Toate sunt cu putință celui care crede”. (Marcu 9, 23)

În cazul unui om bolnav, cu cât vă temeți mai mult pentru el, cu atât îi produceți un rău mai mare și-l împiedicați să supraviețuiască. Când cineva se îmbolnăvește, să-i acordăm un ajutor minim și foarte detașat, nu unul sufocant. Atenția exagerată în timpul bolii o întreține. Dacă compătimești un om, te poți îmbolnăvi. Pe omul bolnav poți să-l ajuți, dar NU să-l compătimești.

Când deplângi un om bolnav, înseamnă că NU ești de acord cu boala lui, dar NU iei în considerare cauzele spirituale ale bolii respective, care favorizează destrămarea spiritului.

„De aceea, boala trebuie acceptată cu smerenie. Singura soluție a celor din jur este să se roage pentru sănătatea lui, dar NU să-l compătimească.”

Medicul pansează rana și Dumnezeu o vindecă.

Când rana este tratată cu iubire, ea se vindecă repede. Vindecarea poate fi instantanee sau poate dura o viață, în funcție de cât de mult ați capitulat. În măsura în care putem păstra în suflet starea de bucurie și iubire, vom putea învinge, treptat, orice boală.

Vindecările au loc doar atunci când greșelile sunt plătite, lecțiile învățate, atenționarea luată în seamă. „NU e suficient să acceptăm boala, trebuie să ne bucurăm că ea ne salvează sufletul și trupul.

Trebuie să acceptăm toate umilințele pricinuite trupului nostru prin intermediul cărora ni se purifică sufletul. Obiceiul de a discuta în societate despre simptomele și cauzele diverselor boli, morți, agonii și scene de coșmar atrag asupra oamenilor un torent de impresii care le vor pricinui boli și suferințe.”

Nu uitați unde v-ați născut! De locul în care ați văzut lumina zilei și de poporul din care vă trageți v-a legat și vă leagă întotdeauna energii uriașe, cu influențe nebănuite.

Nu uitați că un om bolnav va fi ajutat cel mai bine să se vindece în locul în care s-a născut, pentru că numai acolo amprenta lui bioenergetică funcționează cel mai bine.

Dacă avem curajul să fim cinstiți cu noi, putem ușor să observăm că jumătate din viață ne străduim să ne distrugem sănătatea pentru avere, pentru ca în cealaltă jumătate să cheltuim averea pentru a ne recâștiga sănătatea, cât se mai poate din ea.”

Valeriu Popa

Text preluat, sursa facebook

Despre iubire...

„Iubirea nu poate fi gândită, iubirea nu poate fi cultivată, iubirea nu poate fi practică. Practica iubirii, practica înfrățirii își au locul încă în câmpul minții, și de aceea nu sunt pe aceeași lungime de undă cu iubirea. Când toate astea dispar, atunci când iubirea intră în ființă, atunci vei ști ce înseamnă să iubești.

Iubirea nu este cantitativă, ci calitativă. Nu spui „iubesc întreaga lume” ci, chiar și atunci când iubești o singură persoană, știi, de fapt, cum să iubești totul, întregul.

Dacă nu știm cum să iubim o singură persoană, iubirea noastră față de umanitate este falsă, fictivă.

Când iubești, nu există nici unul, nici mai mulți, există doar iubire. Numai datorită existenței iubirii toate problemele noastre pot fi rezolvate și doar prin ea putem afla împlinirea și fericirea.”

Jiddhu Krishnamurti

Pasivele Bilanțiere



Foto. – stock images word

În contabilitatea financiară, un pasiv este definit ca o *obligatie* a unei componente provenită din tranzacții sau evenimente din trecut, a cărei stingere poate duce la transferarea unui activ, prestarea de servicii sau alte beneficii economice viitoare.

Pasivele au următoarele caracteristici esențiale:

- Ele includ o îndatorare sau o responsabilitate față de alții, stingerea acestora fiind posibilă prin viitoare transferuri sau utilizarea activelor, asigurarea de anumite servicii sau beneficii economice, la o dată specificată sau determinabilă, la apariția unui anumit eveniment sau, la cerere;
- Datoria sau responsabilitatea îl obligă pe posesor, care nu are dreptul să evite această îndatorare, sau
- Tranzacția sau evenimentul prin care se declanșează obligația deja s-a petrecut.

Elementele din pasivul bilanțier se prezintă astfel: capital și rezerve, provizioanele pentru riscuri și cheltuieli, datoriile și veniturile în avans.

În cele ce urmează vom lua pe rând fiecare element din pasivul bilanțier și îl vom detalia.

CAPITAL ȘI REZERVE

Întâlnit și sub apelativul de capital propriu, acest post bilanțier cuprinde sursele de finanțare stabile de care dispune o întreprindere. Capitalurile proprii sunt componente ale capitalurilor permanente, alături de datoriile pe termen lung și provizioanele pentru riscuri și cheltuieli.

I. Capitalul se constituie la înființarea întreprinderii. Constituirea capitalului se realizează prin aportul în bani și/sau natură al proprietarilor.

Capitalul social este fracționat în părți egale numite acțiuni în cazul societăților de capitaluri și părți sociale, în cazul societăților de persoane. Mărimea acțiunilor și/sau părților sociale se numește valoare nominală.

II. Primele de capital sunt determinate de operațiile de majorare a capitalului prin aporturi noi sau prin fuziune.

III. Rezervele din reevaluare reprezintă plusuri de valoare generate de reevaluarea activelor. Se calculează ca diferența între valoarea stabilită în urma reevaluării (valoarea justă) și valoarea contabilă a imobilizării respective.

IV. Rezervele sunt elemente de capitaluri proprii care se constituie din profit în limitele stabilite de lege, de statutele societăților sau conform deciziei Adunării Generale a Acționarilor.

Structural, rezervele se împart în: rezerve legale, rezerve statutare, rezerve pentru acțiuni proprii, alte rezerve.

V. Rezultatul raportat reprezintă rezultatul sub formă de profit realizat în exercițiul financiar / exercițiile financiare anterioare și care, până la data închiderii exercițiului financiar precedent nu a fost încă repartizat pe destinațiile prevăzute de lege, sau, rezultatul sub formă de pierdere obținut în exercițiul / exercițiile financiare anterioare care, până la data închiderii exercițiului financiar anterior nu a fost acoperită.

VI. Rezultatul exercițiului poate fi profit sau pierdere.

Rezultatul exercițiului sub formă de profit figurează ca sursă proprie de finanțare până în momentul repartizării lui pe destinațiile legale sau statutare.

Rezultatul exercițiului sub formă de pierdere se ia în calcul cu semnul minus, micșorând capitalul propriu.

În numărul viitor al revistei ne vom ocupa de detalierea provizioanelor pentru riscuri și cheltuieli.

Carmen Claudia Morar

Redactor economic



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Rețeta săptămânii

Mălai de post cu dovleac copt

Bun găsit, dragilor! Fiind în perioada postului Crăciunului, vă împărtășesc mai jos o rețetă delicioasă, de post, pe care am testat-o și care mi-a plăcut tare mult!

Ingrediente:

- 500g dovleac copt
- 250g mălai (făină de porumb)
- 100g făină de grâu
- 175ml ulei
- 30g drojdie proaspătă
- 100g zahăr
- 1 strop de sare
- coajă rasă de lămâie
- Meliniș cu afine (opțional la servire)



Foto: prajituricisiale.ro

Mod de preparare:

Dovleacul spălat se taie felii și se pune la copt în cuptor, la cca.180 grade Celsius, cca. 25 de minute. Se pune la copt cu tot cu coajă și apoi cu o lingură se scote foarte ușor miezul. Dovleacul se pasează și se lasă la răcit. Se cântărește după coacere și curățare de coajă.

Nu îndepărtați zeama lăsată de dovleac. În caz că aveți unul mai deshidratat cred că ar trebui redusă puțin cantitatea de mălai. Drojdia se dizolvă cu o linguriță de zahăr și două de apă și se lasă cca 10-15 minute. Se aprinde cuptorul la 180 grade Celsius.

Dovleacul copt rece și pasat se amestecă cu zahărul, uleiul, sarea și drojdia. Se adaugă mălaiul (făina de porumb) și făina de grâu. La final se pune și coaja rasă de la o lămâie (preferabil bio). Aceasta aduce un gust suav.

Compoziția pentru mălaiul de post cu dovleac copt trebuie să fie moale. Aceasta se toarnă într-o tavă tapetată cu hârtie de copt sau unsă bine cu ulei. Tava poate să aibă dimensiuni de cca.25/35 cm. Se coace în cuptorul preîncălzit la 180 grade, timp de 30-35 de minute.

Servire:

Mălaiul cu dovleac se lasă puțin la răcorit în tavă, apoi se taie bucăți. Se poate mânca simplu sau aseasonat cu smântână/dulceață/miere, sau cu Melinis cu afine (o miere cu fructe absolut delicioasă). Procesul de obținere a Melinisului cu afine presupune utilizarea unei tehnologii ce permite îmbinarea afinelor proaspete cu mierea naturală de salcâm, ingredientele contopindu-se la temperaturi sub 35°C, rezultatul fiind un produs unic pe piață, sănătos și savuros, ce păstrează calitățile naturale ale ingredientelor.

Sper că v-am atras atenția cu această rețetă și că o veți încerca și voi!

Anca Mihailov

Sursa prajituricisiale.ro

Thassos

- povești de viață

*Astăzi, cumva, dintr-un catarg
Pierdut în valul mării, dus în larg,
Când adunam privirea dintre maluri
Și mă-întindeam ades prinzând
...Un univers,
Povești pline de vase și pescari,
De cântec de sirene și corăbii
Ce călătoresc din mal în mal,
Purtând comori și visterii
Pline de călăuzitoare armonii,
Am prins lumina dintr-un răsărit
Iar pașii mei au rămas adânc plantați
...în infinit*

Pe calde cărări de munte, pe o insulă pe care într-un timp anume am ajuns în vremurile pierdute, am re trăit clipele de mult avute pentru acest spațiu și vis. Fiecare țărm de mare din Țara Soarelui Răsare avea un farmec aparte, iar pe cerul lumii nu se auzeau șoaptele vieților anterioare și nici ale dimineților pline de încântare.

Mi-am colorat apoi sufletul în culori arămii și am ales din vietate marină, să mă nasc pasăre zburătoare sperând la o altă viață pe deasupra mării, privind crestele valurilor, iar când am ajuns în strigăte de pescăruși să traversez întinderea mării m-am așezat la umbra serii în Paradis.

În geana începutului de zi, pe când ne acopeream chipul în umbra ramurilor de măslin stăteam pe insule diferite și totuși atât de aproape în inimi. Cu pletele în vânt în lungi căutări de sine cu sufletul la vedere, ne-am regăsit. Pe un țărm de mare și în puncte cardinale diferite ne-am strâns în ochi și-n pleoape atâtea ispite despre infinit, despre povești pe mare și multe alte împliniri.

Răsăritul la Marea Egee ne-a surprins dimineața îmbrăcând culorile de vers ale infinitului și prinzând ispitele pline de roșiatice cuvinte și chemări ale soarelui care creau în noi un infinit de poeme și fantasmе.

Am găsit un loc al speranței și al dialogului cu natura, un loc în care puteam reflecta la tot ceea ce am avut, am trăit și spre ce mă îndreptam, luând și o pauză de la tot ceea ce nu mă ajuta în călătoria mea.



În port, am găsit pe o bancă cu fața spre mare, o doamnă în vârstă care hrănea pisici de toate nuanțele și mărimile și care își arătau măiestria în a se lingeși, creând în jurul ei o stare de ciudată perpetuitate.

Vera era numele doamnei, ea ajunsese pe insulă cu mai bine de jumătate de secol în urmă, când, după o furtună în care barca ei a fost distrusă, ea se salvase.

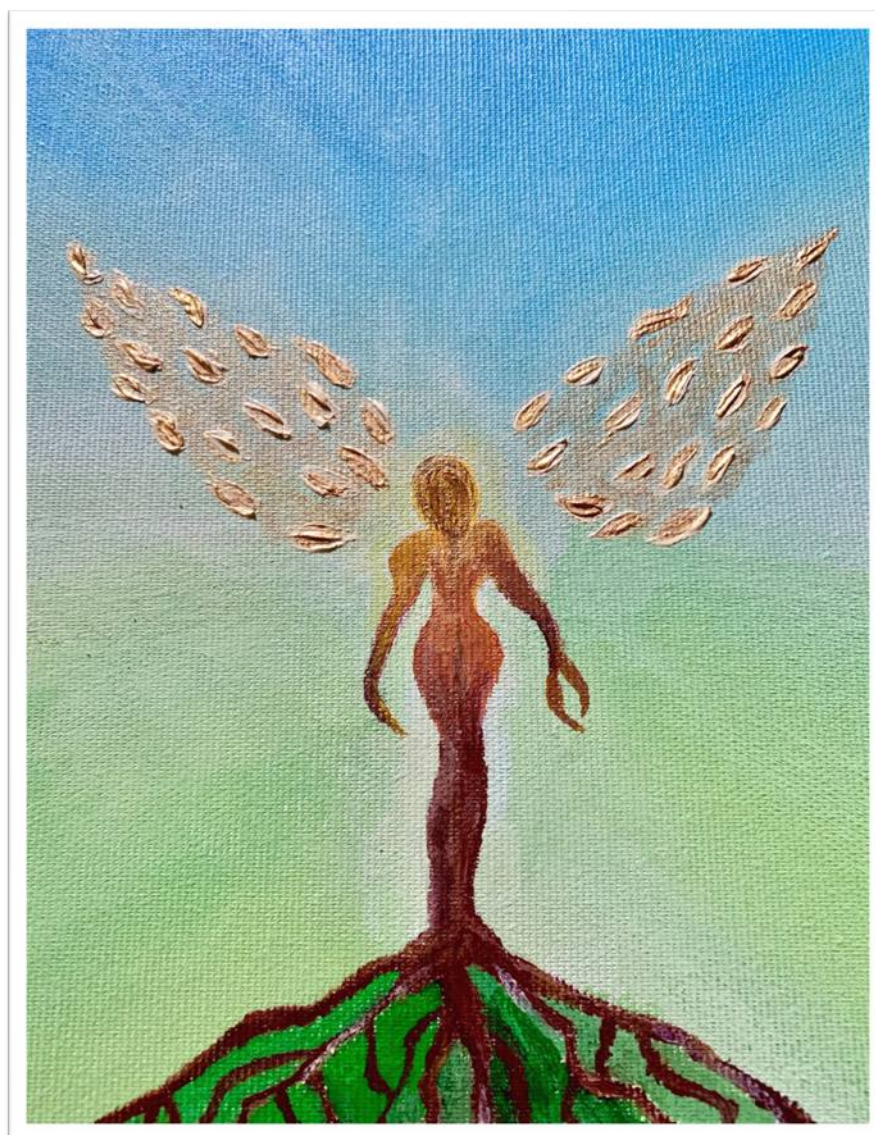
În valurile năprasnice își pierduse iubirea vieții, însă ea, chiar și acum, după atâția zeci de ani încă spera ca el să vină, întrupându-se din ape. Așa s-a stabilit în casa din primul rând de pe malul insulei, ea și speranța, așteptându-l neîncetat, poate până în clipa în care va părăsi această lume pentru totdeauna.

Speranța, visele și dragostea se contopeau în această poveste care o făceau pe Mălina cumva să nu înceteze să creadă că nu este timpul pierdut pentru a struni vasul ce se îndrepta spre destinația finală și anume portul în care îl va găsi pe cel iubit.

Iubirea, cea mai mare forță din univers, se adunase laolaltă în povestea de viață ce luase naștere pe mare sau poate pe malul ei, departe de lumea dezlănțuită, hrănind în fiecare secundă speranțele, cuvintele, gesturile și întreaga ființă care se pierdea alinându-se la umbra ei.

Nu încetați să credeți în iubire și în semnificația forței ei pentru a merge mai departe pe calea visurilor voastre!

Alina Ramona Ene



Pictură – Roxana Cotigă

Eu sunt Tu!

Roxana Cotigă

Eu nu Te caut
căci eu nu Te-am pierdut,
Te port în sine,
Eu nu Te recunosc
căci eu, dintotdeauna,
Te-am știut
Cum m-am știut în mine,
Eu nu mă conectez, din nou
Cu Tine..
Căci Tu ești TOT
și TOTUL ESTE-n mine!...
Eu nu Te cuceresc
Și nu Te urmăresc
Să îți vorbesc
Și nu îți fac portret,
Mi-ar fi ușor, ce-i drept,
Dar NU!...
Fiindcă TU ești eu,
Iar Eu sunt Tu!



Fotografie – Roxana Cotigă

Cântăm în natură

Alina Ramona Ene

Ssst..... lasă-mă să ascult zumzetul albinelor,
Să ascult o broscuță care își cântă dragostea în pripă,
Ssst..... lasă-mă să ascult cântecul de păsări
Și apoi taci să ascultăm împreună natura!
Unda aceasta ce ne cuprinde este despre transformarea răului în bine,
Este despre un toiag ce ape separă,
Este despre ce am fost odinioară...
Ssst..... lasă-mă să mă contopesc cu razele de soare
Ce mi-au încălzit sufletul odinioară,
Ssst..... lasă-mă să mă cuprindă vântul, să fiu o fecioară,
Lasă-mă, nu mă opri, am prins rădăcini în natură acum, în prag de seară!



Fotografie – Alina Ramona Ene

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

„Începe cu De Ce”

Simon Sinek



„De ce să începem prin a ne întreba DE CE?”

Scopul acestei cărți nu este pur și simplu de a încerca să remedieze ceea ce nu funcționează. Am scris-o mai degrabă ca pe un ghid care să ne ajute să ne concentrăm și să potențăm ceea ce are, într-adevăr, rezultate. Nu mi-am propus să critic soluțiile oferite de alți autori. Cele mai multe dintre răspunsurile pe care le obținem, atunci când sunt bazate pe dovezi solide, sunt perfect valide. Cu toate acestea, dacă începem prin a ne pune întrebările greșite, dacă nu înțelegem cauza, atunci chiar și răspunsurile corecte ne îndreaptă în cele din urmă în direcția greșită. Așa cum vei vedea, adevărul iese întotdeauna la iveală. [..]

Înarmat cu toate ingredientele posibile pentru obținerea succesului, Samuel Pierpont Langley și-a propus, la începutul anilor 1900, să devină prima persoană care să piloteze un avion.

Avea o reputație extraordinară, fiind ofițer senior la Institutul Smithsonian și profesor de matematică, printre altele, la Harvard. Printre prietenii lui se numărau unii dintre cei mai puternici oameni de afaceri sau din sfera guvernamentală, inclusiv Andrew Carnegie și Alexander Graham Bell. Langley a obținut fonduri în valoare de 50 000 de dolari din partea Departamentului de Stat pentru Război pentru a-și finanța proiectul – o sumă uriașă în perioada aceea. A strâns laolaltă unii dintre cei mai inteligenți oameni ai vremii – o veritabilă echipă de vis, formată din personalități extrem de talentate. Langley și oamenii lui foloseau cele mai bune materiale, iar presa îi urmărea peste tot. Persoane din toată țara erau fascinate de povestea lor, așteptând să citească despre momentul în care avea să își atingă scopul. Alături de echipa pe care și-o formase și având la îndemână resursele acelea ample, succesul îi era garantat. Așa să fie?

La câteva sute de mile distanță, Wilbur și Orville Wright lucrau la propriul lor aparat de zbor. Pasiunea acestora pentru zbor era atât de intensă, încât au inspirat un grup de oameni dedicați din Dayton, Ohio, prin entuziasmul și angajamentul lor. Nimeni nu le-a finanțat proiectul. Nu au existat vreun împrumut garantat de guvern sau legături la nivel înalt. Nici măcar o singură persoană din echipa lor nu avea studii aprofundate și nu absolvise vreo facultate, nici măcar Wilbur. Însă toți acești oameni au început să lucreze împreună într-un modest magazin de biciclete și și-au transformat visul în realitate.

La 17 decembrie 1903, au fost martorii primului zbor din istorie. Cum de a fost posibil ca frații Wright să reușească acolo unde o echipă mult mai bine dotată, finanțată și experimentată nu a putut să o facă? Nu a fost vorba nicidecum de noroc. Atât frații Wright, cât și Langley erau extrem de motivați. Toți trei aveau o etică a muncii bine conturată, dar și o concepție științifică. Urmăreau exact același scop, însă doar frații Wright i-au putut inspira pe cei din jur, conducându-și echipa astfel încât să poată dezvolta cu adevărat o tehnologie care să schimbe pentru totdeauna lumea. Doar frații Wright au început prin a se întreba DE CE.”

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,
05 Decembrie 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