



REVISTA TERRANOVA

Nr. 82/19-XII-2022

Binecuvântări de Decembrie

Jana Ilie

Inspirația de azi Acceptarea părților întunecate

Adriana Ionescu

Lista dorințelor

Ștefania Koszti

Vremea Cosmică

Gabriel R. Brătan

Mărturiile sufletului meu

Relatări și urări de sărbători din
partea instructorilor
de Dans Energetic



Nu căuta
În altă parte
Căci Eu pe tine
Te-am trimis
Să duci Lumina
Și Speranța
Jos, pe Pământ,
Din Paradis!..

Carmen Claudia Morar
Desen în creion - Roxana Cotigă



Cuvânt, înainte!!

Bun găsit, oameni luminoși!

Vă îndemn și vă invit, totodată, să îi mulțumim împreună anului care tocmai se încheie pentru toate darurile primite, fie ele mai mici sau mai mari, mai ușoare sau mai grele, cu lecții care ne-au adus bucurie sau încordare și restrângere!... Toate și-au avut rostul și rolul lor în evoluția ființelor noastre!

Lăsăm în urmă, cu detașare, acest moment din axa timpului, având credința neclintită că anul 2023 ne va aduce roade mai bune și lecții prin care să trecem cu ușurință, grație și acceptare totală a vieții! Ne luăm la revedere de la acest an, ca de la un maestru care a reușit să scoată la suprafață acele frici adânc înrădăcinate, neîncrederea în noi și în viață, ceața mentală și vechile haine de gânduri sabotoare.

Dar tot același moment temporal ne-a șlefuit și ne-a „ars” în cel mai aprig foc, ca, astfel, să ne strălucim cu mai mult sânge, LUMINA dinăuntru... Un yin și yang perpetuum!

Personal, așa a fost acest an pentru mine! M-a trecut „prin foc și pară”, prin lumină și întuneric, prin furtună și arșiță, prin clipe de hotărâre, dar și de renunțare... Dar acum, la finalul lui, mă găsesc în lumina blândă a spiritului meu, recunoscându-mă și conștientizându-mi sinele înalt!

La fel vă doresc și vouă: claritate și conștientizarea luminii care sunteți!

Întotdeauna cu iubire, înainte!

Roxana Cotigă

Inspirația de azi

Acceptarea părților întunecate

De câte ori te-ai dezamăgit pe tine din frica să nu-i dezamăgești pe alții? Duci cu tine, în interiorul tău, experiențele din trecut în care ai fost criticat, judecat, și ți s-a pus eticheta că ai dezamăgit.

Le-ai ascuns sub o mască sub care ești diferit de ceea ce arăți în afară, de teama ca nu cumva să fii invalidat o dată ce te arăți așa cum ești.

Dacă ești sincer cu tine vei vedea și partea întunecată din tine care va dezamăgi imaginea luminoasă pe care ți-ai creat-o.

Acea parte din tine care este furioasă sau rebelă, egoistă, invidioasă. Ți-e rușine de „răutatea”, „întunericul”, și imperfecțiunea din tine, nu numai în fața ta, dar și în fața celorlalți. Pare că dacă îți integrezi și părțile întunecate ești imperfectă.

Ceea ce încă nu știi este că perfecțiunea este deja acolo. Cu ambele părți acceptate și integrate în interiorul tău, strălucești!

Imaginează-ți: că o umbră este în fața ta. Ea e partea ta întunecată. Deodată, întunericul din ea se transformă în forță, creativitate, curaj. Acolo unde îți e frică să privești, este **PUTEREA TA!**

Acolo unde alții critică, se ascunde **UNICITATEA TA!**



Sursa foto: windows
stock images

Un prim pas pe care îl poți face este să începi să îți recunoști părțile întunecate și să descoperi cum îți servesc... Întreabă-te: Cum îmi servesc părțile mele întunecate? Ce sens și rost au fiecare dintre ele? Găsește cât mai multe beneficii! Apoi va fi mai ușor să înveți să le iubești.

În momentul în care vei învăța să iubești ceea ce până acum ai respins la tine – nu îți va mai fi frică să dezamăgești!

Atunci când vei începe să te transformi și să faci alegeri pentru tine, inevitabil vei dezamăgi pe cei care s-au obișnuit să fii doar pozitiv sau luminos.

Cu cât îți dai voie să-ți îmbrățișezi și latura întunecată, le permiți și altora să facă acest lucru. Pentru a sedimenta ceea ce simți poți face următoarea afirmație: Eu aleg pentru mine indiferent dacă ceilalți se simt dezamăgiți. Sunt sincer cu mine! Îmi recunosc și integrez părțile întunecate.

Adriana Ionescu, coach de nutriție

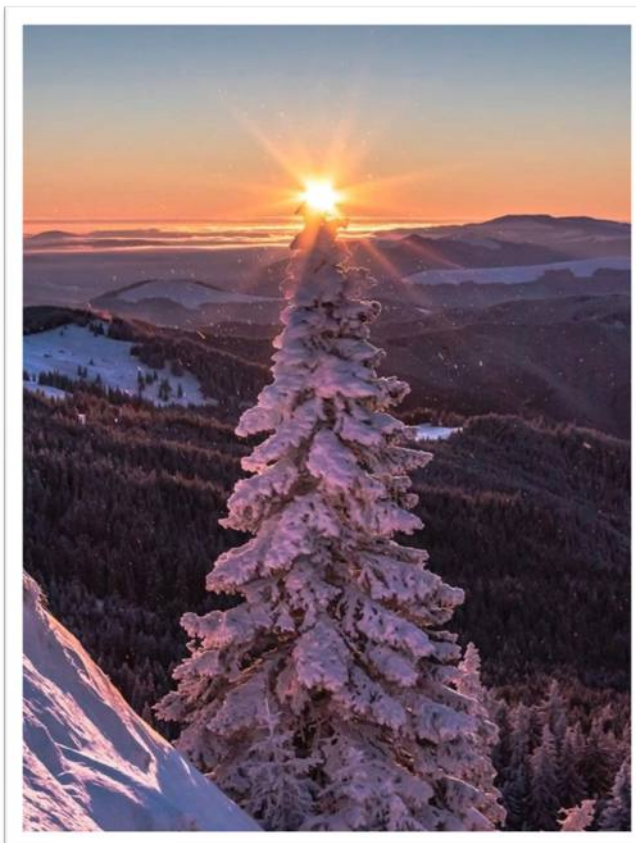
Binecuvântări de Decembrie

Bună, dragii mei, dragi!

De-a lungul vieții ne-am obișnuit să ne focusăm pe acțiunile oamenilor din jurul nostru și nu pe ce există în interiorul lor, pe sămânța divină. Suntem atât de orbiți de planul fizic, cu cele câteva simțuri, încât am uitat de darurile care zac închise în noi, de complexitatea și conexiunea pe care o avem cu întregul.

Tot ce există văzut și nevăzut, de la firul de iarbă, piatră, nor, om, insectă, pasăre, animal, munte, cer, stele, galaxii, universuri... totul este energie, muzică, frecvență și vibrație. Un corp, o minte și un suflet, o trinitate. Nu există rău și bine, există doar momentul prezent, acum și observatorul.... fără întrebări și răspunsuri!

Când observi puritatea și frumusețea din ceilalți oameni, percepția ți se schimbă și viața își urmează un alt curs, acela al acceptării, al iertării, al blândeții și al bunătății, drumul iubirii, calea de mijloc.



Sursa foto: Pinterest

Luna Decembrie este luna când ne facem bilanțul anului ce trece.... cu bune și cu mai puțin bune. Luați și scrieți pe o foaie de hârtie tot ce v-a marcat anul acesta, de la persoane, frici, evenimente.... până la cea mai mică tresărire a inimii. Stați cu voi și alchimizați toată neputința, furia, ura, mândria și neacceptarea în iertare și acceptarea cu iubire a tot ce s-a întâmplat!

Faceți pace cu voi și cu cei mai puțin apropiați vouă, aducând semințele păcii și ale iubirii!

Aduceți anului care trece mulțumire și recunoștință și binecuvântați anul care vine! Aveți grijă de voi! Vă îmbrățișez!

Jana Ilie

Mărturiile sufletului meu

Relatare Virginia, coach Centrul de Dans Energetic „VIRGINIA”



Dansul energetic unește inimi frumoase!

Mulțumesc Universului pentru tot ceea ce a manifestat și manifestă prin noi și pentru noi!

La sfârșit de an să luăm tot ceea ce a fost mai bun și frumos pentru noi și cu siguranță că a fost! Fie ca anul 2023 să fie un an al începutului, iar călătoriile noastre să fie benefice în toate aspectele vieții, ghidați de lumină, iubire și înțelepciune!

Să ne păstrăm echilibrul, susținându-ne corpurile spre transformare! Iar la trecerea dintre ani, propun să ne rugăm cu prioritate pentru planetă! Planeta are nevoie de noi!

Vă îmbrățișez cu inima!

Relatare Flory, coach Centrul de Dans Energetic „FLORY”



Bună ziua! Sunt Flori și sunt instructor de dans energetic. Vreau să vă povestesc cum a intrat în viața mea acest dans energetic, această terapie a sufletului, magică. Sufletul are nevoie de hrană, cu iubire, să nu îmbolnăvim trupul. Acest dans asta face: hrănește și vindecă sufletul, ca apoi să vindecăm totul: trup și spirit. Ziua în care mi-a apărut dansul energetic, prin dansul îngerilor, a fost 21 noiembrie 2021, de sărbătoarea Intrarea în biserică a Maicii Domnului.

Pot spune că pentru mine este un dar divin, într-o zi atât de sfântă! Acest dans te readuce în prezent, să te iubești pe tine, te trezește la realitatea acestei vieți. Dansul energetic este o punte de legătură între cer și pământ.

După cum spuneam, mi-a apărut pe Youtube Dansul îngerilor, m-am simțit tot tipul ghidată de o forță nevăzută, am primit și am fost atentă mai tot timpul la mesajele primite prin oameni.

Cu câteva luni înainte să-mi apară acest dans, am avut o suferință: pierderea tatălui meu. Nu întâmplător mi-a apărut acest dans divin într-o zi sfântă pentru liniștirea sufletului meu și nu întâmplător mi-a apărut dansul îngerilor. Îngerii sunt printre noi! Doar noi trebuie să conștientizăm prezența lor în viața noastră. Am dansat dansul îngerilor, exact ce mi-a apărut ca mesaj, pot să spun că am văzut un mov intens, o lumină albă care mi-a cuprins tot corpul, o resetare a corpului... m-am simțit ca un nou născut, palmele ardeau, simțeam conexiunea cu divinitatea.

Dansul energetic este terapia prin care noi suntem proprii vindecători, în conexiune cu divinitatea.

Mulțumesc cu multă recunoștință și iubire, Ioan Prisecaru, pentru această terapie de vindecare a întregului corp, spirit și suflet! Un dans cu multă valoare pentru viitorul omenirii.

Mulțumesc cu multă iubire, vă felicit pentru tot ce faceți! Sărbători binecuvântate și vă doresc să fiți creativi în continuare în tot și-n toate!

Relatare Luciana Prisecaru, mentor-coach Centrul de Dans Energetic „LUCIANA”



Vorbe de cugetare!

Se apropie sfârșitul de an!...

Ne vom întreba oare, fiecare, cine suntem și nu cine am devenit, în timp? Ce putem înțelege, ce putem adăuga, astfel să ne luăm la revedere de la acest an într-o acceptare și armonie cu noi înșine? Putem cugeta la ceea ce a fost și putem privi mai atent la ceea ce urmează?

Dezbrăcând egoul și lăsându-mă goală de mine, mă privesc în umbra naturii din care fac parte. Mă simt, mă observ, mă accept, îmi iau notițe zi de zi, spre folosul inimii și nu al minții incerte...

Mă las sedusă de minte, îi trasez condiționări, și, prin focul arzător de iubire, străpung orice graniță și orice dimensiune, fără teamă și fără prejudecăți...

Mă învălui de umbre, mă încarc cu lumină, și-mi propun să îndrăznesc să iubesc iar și iar.... Iubirea e veșnic aceeași, doar mantia grosieră ce-o acoperă aieva, ne ascunde, ne întrepătrunde câte-o capcană în fiecare zi.

Zilele trec, comorile cresc, iar mantia grea o cobor tot mai jos; privesc prin lungime, apoi pe lățime, găsind orizontul și sensul, în spațiul sacru al inimii.

Mă întreb, uneori, deschizând cu răbdare acel spațiu închis al inimii, privind tot ce-am depozitat acolo, mă uit cu uimire și constat că dezbrac straturile rând pe rând, ce ne-au creat căldură, găsindu-ne pe noi, tot mai necuprinși.



Pe poteca celor douăsprezece luni
am zăbovit în taină, cu grijă și ardoare
Și am creat un scut mai protector;
Mă regăsesc în ceilalți, învăț prin fiecare
să fiu mai pregătită anul următor!
Voi lăsa în urmă tot ceea ce nu ne aparține
nici mie, nici ție, nici lor!...
Astfel, vom curăța întregul!
Începând cu nucleul și terminând în exterior..
Voi pași cu strictețe, cu multă încredere,
cu răbdare și mai multă toleranță, spre anul viitor...
La ce bun să ne urâm întruna? Ce-avem de câștigat?
Eu zic să risipim minciuna, mândria și frustrarea...
Să pun în loc iubirea?? Ce credeți voi, se poate?
Ahh, e cea mai bună carte! De-aici, ne vom hrăni întruna
și vom găsi soluția la toate...
Și astfel vom trăi în armonie, în pace și vom consolida Întregul
dând la o parte straturi ce le-am îmbrăcat pe rând și eu, și tu... și restul!
Vom construi aieveja, o lume mult mai bună;
Comunitatea noastră să capete un nume,
însă... nu scris cu majuscule, ci cu iubire și lumină!

Privind și reflectând prin ochiul inimii, la acest *izvor interior* care curge, din dorința de a fi părtaș la colorarea unei lumi mai bune, și șlefuid cu grijă oglinzile exterioare prin care se reflectă ființa mea, adjudec tabloul naturii mele interioare, spre strălucirea tuturor celor care doresc a ieși la lumină, a străluci peste acele trepte ce se cer bătucite.

Este un timp potrivit pentru pus în balanță! Este timpul și-al meu, al nostru al tuturor!... Nimic nu se divide fără pic de dreptate, fără firele de lumină, nimic nu-i stăruitor! Să zăbovim, zic eu!... Să reflectăm la acea carte numită Iubirea, și-apoi să ne întâlnim la anul să depănăm aieveja, fericirea... Și uite-așa, ne vom găsi în ceilalți... Punând piesă cu piesă peste puzzle. Ne sclifosim, ne strecurăm... și totuși ne mai rămâne timp să oglindim frumos în ceilalți, tabloul naturii creat întru Hristos!

Am simțit să las acest izvor să curgă. Nu mi-am propus neapărat să transcend prin proză, însă totul a curs, vrând astfel vocea interioară să atingă sufletele oamenilor!

Vă doresc tuturor Sărbători cu bine, cu lumină și suflet liniștit! Să lăsăm Lumina să transcendă prin noi, doar așa vom scribi în univers!

Timpul uneori scrie, alteori șterge! „Căci acolo unde sunt doi sau trei adunați în Numele Meu, sunt și Eu în mijlocul lor!”. Matei 18:20

Cu iubire și mulțumire, tuturor, Luciana Prisecaru!

Vei ști la momentul potrivit!

De multe ori în viață ne vor năvăli momente în care nevoia de schimbare va deveni dureros de evidentă. De multe ori, această lumină a nevoii de schimbare ce începe să pâlpâie în interior, vine cu un șoc sau ca un șoc. Schimbarea este adeseori prevestită sau vine la pachet cu acest șoc ce pare să destabilizeze și să deșrădăcineze toate cele la care am lucrat până atunci.

Mulți oameni numesc acest gen de momente crize de viață. Eu auzisem de criza vârstei mijlocii, dar se pare că nu este un apanaj exclusiv al celor care au ajuns la o vârstă mijlocie.

Personal, trec printr-un astfel de moment perioadele acestea, la 27 de ani. Și nu pot spune că am fost bun de nimic până acum, doar am urmat multe căi și am învățat multe lucruri. Ce vreau să spun este că nu cred că aceste momente de criză țin cont de vârstă. Și sunt câteva lucruri pe care le-am învățat și încă le învăț în acest proces.



Foto. Windows
stock images

Unul dintre ele este acela că „Vei ști la momentul potrivit!”

Poate la șocul inițial și perioada imediat următoare, avem idei sau crâmpie de imagini și intuiții despre direcția pe care vrem să o urmărim mai departe sau cum vrem să arate schimbarea, dar parcă nu este încă acolo. Parcă nu ne putem dedica 100% acelei viziuni. Și este ceva normal, pentru că imaginea nu este clară. Este ca și cum am încerca să deslușim ce vorbește cineva la radio când nu este semnalul bun. Există interferențe interioare. Este ceva normal, consider eu.

Ca după o explozie nucleară (știi, prost exemplu) este nevoie ca particulele să se așeze. Ca inima noastră să se repună pe picioare și mintea să nu mai fie plecată în 20 de direcții.

Poate fi tentant să ne apucăm repede de mișcare într-o direcție, și nu zic că asta este ceva greșit, dar pentru mine pare mult mai înțelept să avem răbdare, să venim într-un fel de nemișcare interioară, pentru a ne putea orienta și a putea reveni în comunicare cu forțele vieții, să lăsăm și viața să ne arate calea.

Bineînțeles, asta nu înseamnă că nu mai facem nimic pe plan exterior, avem nevoie să avem grijă de noi, de corp, să muncim, avem responsabilități. Dar pe plan interior, lăsăm particulele să se așeze.

În primele două săptămâni după acest șoc am bombardat oracolul I-Ching cu întrebarea dacă este timpul să fac o mișcare și în repetate rânduri mesajul a fost acesta de revenire la Stillness (nemișcare), în interior.

Și da, normal că putem experimenta în perioada aceasta confuză, putem face mici pași în direcția nevoilor și dorințelor care ne ciocăne la ușă și vom descoperi că în cadrul acestor experiențe, Viața cumva ne va comunica și ne va ghida și aranja blând pașii, dacă suntem suficient de deschiși pentru a vedea, auzi și percepe. Este înțelept să revenim la noi după perioade de experimentare, să decantăm sensul lucrurilor pe care le-am experimentat.

Și scriind toate acestea, realizez că, deja, în urma șocului, noi am început drumul, deja am început ruta de schimbare, doar că suntem un pic cam prea prinși în vâltorile emoționale și mentale provenite din confuzie.

Este nevoie de pași mici, dacă asta simțim că este corect pentru noi, iar treptat, pas cu pas, vom vedea că lucrurile se schimbă și ne ghidează ușor, ușor.

Să ne auzim cu bine! Este o perioadă de schimbare pentru mulți oameni, plasamentele astrelor ne comunică treaba asta. Așadar, să ne luăm cu Blândețe!

Cu multă iubire,
Gabriel R. Brătan

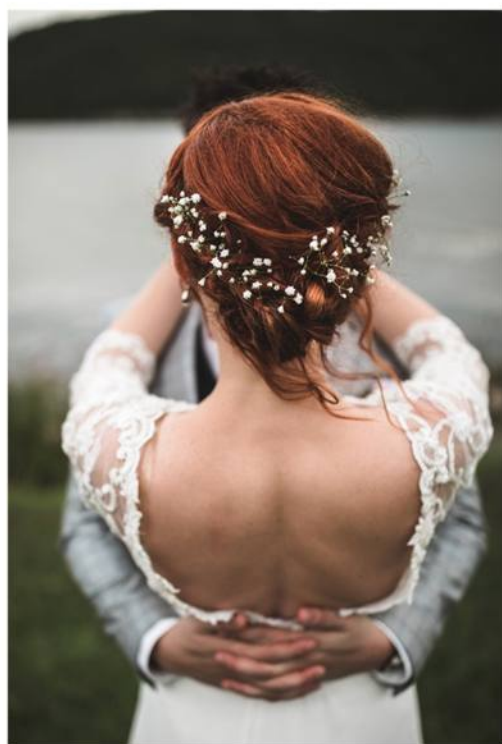
Lista dorințelor

A ne dori sau a nu ne dori o relație conștientă și asumată?

Vorbesc cu oameni de vârste diferite ce nu sunt într-o relație și, la prima strigare, spun că își doresc o relație, însă atunci când aprofundăm subiectul ajung în punctul în care adresez aceeași întrebare „tu îți dorești cu adevărat o relație?” Nu mă mai surprinde răspunsul „depinde de femeia/bărbatul care apare”, continui „asta nu e răspunsul la întrebarea mea, îți dorești o relație, da sau nu?” și aici apare blocajul, de fapt majoritatea nu știu dacă își doresc să își asume asta.

Cum poate depinde de altcineva dorința ta? Dacă depinde de altcineva, păi asta înseamnă că tot ceea ce înseamnă o relație devine responsabilitatea celuiilalt.

Am mai scris că într-o relație sunt 3 părți: eu, tu și relația dintre noi.



Dacă eu nu știu cu adevărat ce îmi doresc și relația va fi incertă, va apărea cineva care nu va ști ce îmi dorește și voi continua să găsesc motive pentru a mă simți neîmplinită, nesigură, nefericită.

Dacă eu am dorințe de la cel din fața mea, acesta nu va reuși niciodată să se reamintească pe sine, ci doar se creează o relație de co-dependență și relația are mari șanse să devină toxică, pentru că mereu va apărea gelozia, posesivitatea, absența, frica că tot ceea ce simt depinde de cel de lângă mine și lista continuă.

Poți începe prin a-ți face o listă cu ceea ce nu îți mai dorești într-o relație. Scrie orice îți trece prin minte, de la comunicare, până la cum își împachetează pantalonii, orice detaliu este important. Ieși din orice tipar spiritual și ascultă partea umană din tine, ascultă-i nemulțumirile, neajunsurile și scrie-le în cele mai mici detalii! Fă asta câteva zile, apoi poți arde acea foaie.

Lasă-ți timp pentru următorul pas, o listă cu ceea ce îți dorești, scrie în cele mai mici detalii, însă nu te raporta neapărat la „ambalaj”, adică aspectul fizic și vârstă, lasă-te surprinsă, fii deschisă și cu siguranță acel cineva va apărea în viața ta.

Simte că meriți tot ceea ce îți dorești și reamintește-ti că o relație se construiește, se clădește prin comunicare, prin muncă, cu iubire! Fii răbdătoare, cu încredere pentru tine, cu atenția către tine și astfel vei lăsa spațiu celuilalt să fie perfect pentru tine.

Ștefania Koszti

Cele 12 chei ale evoluției

1. Celălalt nu există pentru a-ți crea plăcere sau nemulțumire! Celălalt există pentru a te învăța.
2. Nimeni nu este vinovat pentru ceea ce simți. Tu ești cel care alege sentimentele pe care le ai chiar acum. Doar tu!
3. Artă de a trăi fără așteptări, dar cu perspectivă este cheia pentru a nu fi frustrat.
4. Vindecă în tine dependența de nevoia de aprobare a celuilalt. Abia atunci te poți bucura de îndrăzneala și încrederea naturală a spiritului tău, a esenței tale.
5. Nu ai control asupra nimicului exterior, indiferent cât de mult crezi că faci acest lucru.

Eliberează-te de nevoia de a controla, doar atunci vei avea control asupra ta și asupra vieții tale (autocontrol).

6. Nu te îndepărta de tine pentru a încerca să te „încadrezi” în spațiul îngust de gândire pe care celălalt îl are față de tine. Asta nu va funcționa! Când te anulezi pentru a mulțumi pe cineva, lumina ta se stinge.

7. Nu crede ce-ți spun alții, oricât de romantic și poetic ar fi! Ceea ce contează sunt atitudinile și nu cuvintele.

8. Abandonează mândria și iluzia de a crede că totul va fi așa cum îți dorești sau ai nevoie. Învăță să curgi cu viața, îmbrățișându-ți smerenia și flexibilitatea.

9. Totul este trecător! De aproape, viața este o tragedie, de departe este o comedie. Peste ceva timp vei râde de toate dramele pe care le-ai creat. Pentru că totul se întâmplă!

10. Ești responsabil pentru tot ce se întâmplă în viața ta! Gândurile și sentimentele tale predominante îți vor modela realitatea, indiferent dacă îți place sau nu!

Deci, dacă vrei să-ți schimbi realitatea, schimbă-ți gândurile și sentimentele!

11. Trăiește cu simplitate și mai multă realitate.

Abia atunci va ieși la iveală cine ești cu adevărat. Acest lucru te va face autentic și transparent!

12. Fericirea este o sarcină internă. Râzi mai mult și nu lua totul atât de în serios. La urma urmei, esența vieții este să descoperi și să te bucuri de această minunată aventură numită evoluție!

Sursa: **Bianca Luz**, facebook

Vremea cosmică

Suntem deja în fluxurile energetice ale Cheii Genelor 26, cheie ce are legătură și ne vorbește intensiv despre Ego.

Ego-ul, acest dușman de moarte al Sinelui mai Înalt, în aparență... De fapt, el este un mare aliat în a manifesta lumina care curge prin noi, prin aceste corpuri fizice.

Aceasta este o contemplare altfel a Cheii Genelor 26. Bine am venit în Fluxul Luminii, Inelul de Codoni al Luminii, din care această Cheie face parte!



Lumina, sau Sinele mai Înalt, caută tot timpul să se manifeste prin noi înșine, prin acest vehicul, acest organism minunat care ne găzduiește sufletele. Problema intervine când această lumină dă de un ADN contractat, din cauza traumelor, rănilor, blocajelor și condiționărilor. Toate acestea ne limitează capacitatea de a manifesta intenția luminii pe plan fizic.

Această Cheie, acest arhetip, ne vorbește și despre puterea intenției, în opoziție cu puterea brută a Voinței.

La nivelul umbrei, credem că pentru a ne manifesta visele pe plan fizic trebuie să ne bazăm exclusiv pe puterea brută a voinței noastre individuale.

De aici și numele umbrei acestei chei, Mândria. Mândria ne face să credem că totul depinde numai de noi.

La capătul opus al acestei dinamici, voința brută face loc intenției. În acest context, intenția Ființei, a sufletului nostru, este tot timpul acolo. Visele noastre, aspirațiile și pasiunile își au rădăcina aici, în această esență proprie a fiecăruia. Iar pentru a aduce în realizare acele vise, tot ce avem de făcut este să ne armonizăm cu această Intenție, acest flux de energie care vrea a se revărsa în anumite direcții.

Dar pentru a detecta, auzi și urma aceste intenții, avem nevoie să dăm la o parte tot ce ne astupă auzul interior, diversele blocaje, răni, traume și comportamente izvorâte din umbră și să facem pace cu ele, să acceptăm că și ele fac parte din noi și să învățăm să le adaptăm. Și mai avem nevoie să ne ridicăm, treptat, frecvența vibratorie.

Pentru că această Cheie are legătură cu Ego-ul nostru, cu felul în care ne cizelăm și manifestăm personalitatea, deducem că este o perioadă în care s-ar putea să devenim conștienți de tiparele profunde și distructive pe care le manifestăm, în relații mai ales, conștientizare care s-ar putea să fie dificilă -iertarea și blândețea de sine sunt esențiale; fie, dacă suntem la început de drum, este o perioadă când s-ar putea să o dăm în bară și să manifestăm, să devenim martorii unor tipare distructive, întocmai pentru a primi materialul necesar din care să extragem înțelepciune mai târziu.

Așadar, indiferent în ce categorie te regăsești, fii blând cu tine, mecanismele organismului Vieții au propriile ritmuri pe care le înțelegem ulterior, uitându-ne înapoi.

Totodată, pentru că am vorbit de intenții, este posibil ca în această perioadă să simțim cum suntem aduși înapoi pe calea noastră și să simțim anumite vise că vin înapoi la Viață, în interiorul nostru.

Sper să ai o perioadă cu cât mai multă lejeritate și claritate. Iar dacă treci prin momente grele, ține minte că trecem cu toții prin asta, contribuim cu toții la purificarea interioară colectivă, prin curățarea pe care o facem noi cu noi înșine.

Multă Blândețe și Iubire în Calea ta, Călătorule!

Gabriel R. Brătan

Baia cu sare

Băile cu sare acționează asupra întregului organism, având proprietăți calmante, relaxante fizic și psihic, antiinflamatoare, vasodilatatoare, sterilizatoare de piele și mucoase, dar și cicatrizante.

Astăzi vorbim despre baia spirituală cu sare. Băile spirituale nu sunt ca băile standard. Scopul principal al acestora este curățarea sufletului, nu doar curățarea corpului.

Foto: [blog life-care.com](http://blog.life-care.com)



Sarea elimină energia negativă acumulată în cursul zilei în casă sau la locul de muncă, din interacțiunile cu alte persoane aflate pe nivele mai joase de vibrație.

O baie cu apă sărată este o modalitate bună de a oferi auri tale o curățare profundă. Alege o perioadă liniștită, umple cada cu apă caldă și adaugă 3-4 pumni de sare grunjoasă și câteva picături de *uleiuri esențiale*: tămâie, salvie, isop, lavandă, trandafir, etc.

Iată câteva recomandări:

- ulei esențial de lavandă: are efect calmant, anti-depresiv, anti-spasmic și relaxant, bun regenerant în special pentru piele matură, uscată. Este benefic în caz de insomnii, tensiuni musculare, stres, surmenaj, iritabilitate nervoasă, migrene, sau probleme circulatorii.

- ulei esențial de lămâie: are efect purificator, tonic, digestiv, antioxidant, vitaminizant și antibacterian.

- ulei esențial de gardenie: pentru toate tipurile de piele, cu efect relaxant asupra sistemului nervos.

- ulei esențial de pin: efect dezinfectant, antiseptic, antiinflamator și antigripal. Potrivit în caz oboseală și stres.

- ulei esențial de eucalipt: revitalizează pielea obosită, fiind potrivit în caz de dureri de cap, piele și musculatura tensionată sau stresată, sau în caz de reumatism.

Este necesar ca apa pentru baie să nu fie prea fierbinte deoarece îți va afecta pielea și o va usca. Pentru efecte detoxifiante și relaxante, poți adăuga în apă oțet de mere, care revigorează organismul obosit și ameliorează simptomele răcelii și gripei.

Bicarbonatul de sodiu combate stresul și ajută la detensionarea fizică și mentală. Puțin ghimbir proaspăt dat pe răzătoare grăbește procesul de detoxifiere, la fel ca apa oxigenată, cărbunele activ, sarea de Himalaya, argila sau uleiurile esențiale.

Arnica activează local circulația sanguină, în timp ce eucaliptul este un excelent antispastic. Extractul de pin îmbunătățește circulația periferică deficitară, înlăturând senzația de „picioare reci”.

Aprinde un bețișor parfumat și o lumânare, pune o muzică de relaxare, închide ochii și cere entităților de lumină să te curețe de toată energia negativă acumulată.

Liniștește-ți mintea și sufletul, permite-ți să te lași purtat de divinitate în necunoscut, roagă-te sau meditează câteva minute.

Mulțumește-le tuturor entităților pe care le-ai invocat, mulțumește apei și sării că te purifică, binecuvântează-i pe toți cei care au contribuit la fabricarea uleiurilor esențiale pe care le-ai folosit și a sării.

Stai în cadă atât timp cât simți nevoia pentru a te relaxa și echilibra, eliminând blocajele, curățând aura de energii negative și restabilind pacea interioară.

Când ai terminat, poți clăti sarea cu apă de la duș și apoi lasă apa și toate energiile nedorite să curgă de-a lungul scurgerii. Așa cum spune Psalmul 50: „Stropi-mă-vei cu isop și mă voi curăți; spăla-mă-vei și mai vărtos decât zăpada mă voi albi.”

Sursa – *Lady divine* (cont facebook)
și *blog life-care.com* (Valentina Ciobanu)
Redactare Roxana Cotigă

Despre voință și mâncare (partea a III-a)

Ești genul care ronțăie? Ești genul care mănâncă între mese, căruia îi plac gustările?

-Asigură-te că ai acces ușor la gustări sănătoase și că nu ții în casă chipsuri, covrigi, arahide în ciocolată sau alte snack-uri procesate.

Dacă totuși locuiești cu alte persoane care mănâncă nesănătos, încearcă să stabiliți împreună să nu le țină la vedere astfel încât să nu constituie o tentație pentru tine.

Dacă nu le vezi, vei uita mai ușor de ele.

Ești copleșit de câte lucruri ai de făcut? Conform principiului Pareto (regula 80/20), doar 20% din ceea ce faci generează 80% din rezultate.

- Prioritizează ceea ce ai de făcut, găsește sarcina de pe lista de activități pe care să te concentrezi astăzi, cu cel mai semnificativ impact.

Ai prea multe obiective de dus la îndeplinire?

- Împarte-le în pași mici: în loc să ai ca obiectiv să citești 50 de cărți pe an, propune-ți să citești o pagină pe zi.

- Sărbătorește micile victorii și urmărește-ți barometrul încrederii! Învață să te bucuri de pașii mici, de micile victorii și nu de rezultatul final.

Este mult mai sănătos pentru psihicul tău și mult mai eficient pentru ca să manifesti lucrurile în viața ta.

- Câteodată e dificil să lucrezi la mai multe obiceiuri în același timp. Ca să nu te simți copleșit și ca să nu ai sentimentul de eșec, ocupă-te să dezvolti un singur obicei.



De exemplu concentrează-te pe a elimina zahărul rafinat din alimentația ta.

Sau începe să faci mai apetisante niște legume care nu prea îți plac dar vrei să le incluzi în alimentația ta (le poți pune mai multe condimente sau să le gătești în mod diferit).

Ca să nu ai impresia că nu ai voință și să nu acumulezi tensiuni încercând să ai voință (adică să rezisti) poți folosi și alte strategii: iei mai puține decizii.

Există decizii mici și multe pe care ai nevoie să le iei într-o anumită unitate de timp.

De exemplu dimineața pleci la job și ai de pregătit o mulțime de lucruri. Asta poate să-ți consume energia mentală fără sens. Ca să ai mintea mai liberă când pleci la job și să fii mai puțin preocupat, poți să hotărăști cu o seară înainte cu ce să te îmbraci.

Va urma!

Adriana Ionescu
Coach de nutriție

Detoxifierea de pesticide și metale grele

Există două tipuri de contaminanți frecvenți și dăunători: pesticidele și metalele grele. Să le luăm pe rând!

Pesticidele organofosforice sunt folosite din abundență în agricultura convențională.

Atunci când agricultorii respectă condițiile de folosire a acestora, concentrația lor în fructe și legume este foarte scăzută și, practic, lipsită de toxicitate. Din cauza unor rele practici în agricultură, ingerarea sau inhalarea accidentală ori contactul și absorbția prin piele pot provoca intoxicația la oameni. Copiii sunt în mod special sensibili la pesticide.



Foto: Pinterest

Detoxifierea de pesticide:

Pesticidele acumulate în corp nu sunt ușor de eliminat deoarece se depun în grăsime. Dar sugestiile următoare contribuie la detoxifierea de pesticide:

O cură de detoxifiere:

1. *Super detox*: 5 morcovi, 2 mere, 4 tulpini de țelină, 1 lămâie organică (o parte din coajă este indicat să se adauge).

Se poate combina și cu alte ingrediente depurative precum sfecla roșie, castravetele și puțin ghimbir. Se trec ingredientele printr-un sorcător cu presare la rece.

2. *Consumul de ingrediente cultivate organic*

3. *Saună* - aproximativ 50 ore de saună în decurs de o lună reduc nivelul de pesticide acumulate cu 20 la sută.

Metalele grele

Metalele grele sunt acele elemente de tip metalic prezente în poluarea din mediul înconjurător. Se acumulează în organism, având efecte toxice și favorizând bolile cronice. Acestea afectează creierul, iar copiii sunt sensibili la aceste toxine, fiind greu de eliminat.

Metale grele: mercurul din pește și din plombele de amalgam, plumbul din picturi și produse chimice, arsenicul în alimente cultivate, în soluții contaminate de apă freatică. Cadmiul, care se găsește în fructe de mare și ciuperci, aluminiul din deodorante și vaccinuri.

Cură de detoxifiere: 1/2 avocado, 6 nuci braziliene sau nuci comune, 1-1/2 suc de portocale, 2 linguri germen de grâu, 2 linguri suc de lămâie. Se amestecă toate ingredientele într-un blender.

Chlorella - este detoxifiantă și antioxidantă. Acționează ca un chelator natural deoarece se leagă de metalele grele din intestin și le elimină prin fecale. Alți aliați mai sunt și: usturoiul, coada calului, care favorizează eliminarea siliciului din organism, suc de coacăze sau coacăze negre (antioxidant, diuretic și laxativ ușor). Un corp plin de vitalitate ajută celulele să se regenereze cu rapiditate și creează o legătură trup, creier, spirit, omnipotentă.

Pe data viitoare! Multă sănătate!

Alina Secara
#DietaDePlăcere

Pasivele Bilanțiere (continuare)

PROVIZIOANELE PENTRU RISCURI ȘI CHELTUIELI

Acestea reprezintă datorii incerte din punct de vedere al termenului de plată sau al valorii constituite la sfârșitul exercițiului financiar.

Aceste provizioane se constituie pentru cheltuieli care devin exigibile în perioadele următoare: litigii, garanții acordate clienților, cheltuieli pentru dezafectarea imobilizărilor corporale.

C. DATORIILE sau capitalul străin, sunt surse de finanțare furnizate de terți, pentru care întreprinderea trebuie să acorde o prestație sau un echivalent valoric.

Persoanele fizice/juridice față de care întreprinderea are obligații bănești sunt denumite creditorii. Datoriile se clasifică în: datorii curente și datorii pe termen lung.

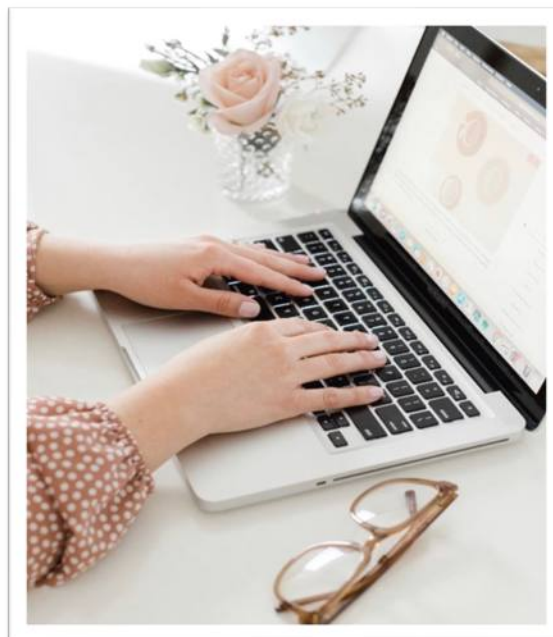
O datorie este curentă atunci când: se așteaptă să fie achitată în cursul normal al ciclului de exploatare al întreprinderii; sau este exigibilă în termen de 12 luni de la data bilanțului.

Toate celelalte datorii trebuie clasificate ca datorii pe termen lung.

Datoriile funcționează din momentul nașterii obligațiilor față de terți și până în momentul plății sau restituirii lor. Structural, datoriile se clasifică în:

- Împrumuturi și datorii asimilate – reprezentate de creditele pe termen lung primite de la bănci și alte instituții financiare și împrumuturile din emisiunea de obligațiuni.
- Datorii comerciale – sunt datorii ce se creează în cadrul relațiilor de decontare cu furnizorii pentru aprovizionarea de bunuri, prestarea de servicii, executarea de lucrări. Sunt reprezentate de: furnizori și efecte de plătit.
- Datorii din cadrul grupului – sunt obligațiile datorate societăților din cadrul grupului în relațiile de decontare ale societății mamă cu filialele ei.
- Datorii din interese de participare - sunt obligații generate din relațiile de decontare ale întreprinderii cu societățile asociate.
- Alte datorii cuprind: datorii fiscale, datorii salariale și sociale, datorii față de acționari/asociați, față de creditorii diverși.

D. VENITURILE ÎN AVANS reprezintă valori care asigură alocarea fiecărui exercițiu financiar, numai a veniturilor care îi sunt proprii. Acestea includ: veniturile înregistrate în avans și subvențiile pentru investiții.



Este important de înțeles că în sens contabil un activ nu este același lucru cu dreptul de proprietate. În contabilitate, proprietatea este descrisă prin termenul de „capital”. Ecuația contabilității leagă activele, pasivele, și capitalul propriu:

Active = Pasive + Capitalul propriu. Ecuația contabilității este structura matematică a bilanțului financiar.

Aceasta a fost „lecția” de economie pentru astăzi! Vă dăm întâlnire data viitoare, când vom discuta despre *Contul de profit și pierdere*, a doua piesă principală care, alături de *Bilanț*, formează situațiile financiare (temă abordată în edițiile 78 și 79 ale revistei).

Să auzim de bine!

Carmen Claudia Morar
Redactor economic

„Poți folosi orice limbaj dorești,
niciodată nu poți spune altceva decât ceea ce ești!”

Ralph W. Emerson



Foto: Carmen Claudia Morar

Limenas



Foto: Pinterest

*-Cum stai cu inspirația
-Ca și cu respirația?
Când mă scufund, trebuie să mi-o păstrez,
Pentru când mă întorc la suprafață...*

*Dialogul între o sirenă și un prinț
Nu tocmai lipsit de dorințe ascunse și năzuințe,
El pe mal, ea în larg, de mare...*

*-Și dacă aș rămâne eu fără respirație
Tu mi-ai dăruia viața?
Sau ai transforma inima mea
într-un pescăruș?...*

*Răspunsul este cel pe care îl aștepti și tu, oare?
Dragostea să fie născută dintr-o legătură întâmplătoare
Sau din dorința ta ascunsă în străfund de mare?
Cântecul de sirenă îl va atrage mereu pe prinț
Și marea va părea neîncăpătoare...
Pentru poveștile scrise în asfințit
Cu sentimente calde și înfiorare!*

Printre bărci, corăbii, plase de pescari, mirodenii, măslina verzi sau negre și mulți oameni de toate culorile, care se înghesuiau să privească sau să cumpere la talciocul din Limenas, pe malul mării Egee, pe un mic podium de lemn se derula o scenetă, un dialog între un prinț și o sirenă la care priveau și câțiva copii ce veniseră în goană mare auzind de minunea spectacolului.

Îmbrăcând o coadă de sirenă de culoarea smaraldului, stătea întinsă pe micuța scenă o fecioară blondă cu privirile albastre, în păr i se împletiseră parcă, agățate de curenții mării alge, scoici și câteva vietăți marine ce se zbăteau printre buclele divine, uscându-se de apă cu fiecare secundă pe care o petrecea în soare și împietrindu-se în forme amăgitoare.

Te așteptai ca în câteva secunde să dispară, aruncându-se cumva în valuri, dar ea a continuat să cânte cu o voce ireal de frumoasă...

*Privirile de nori sunt pline
Văzduh de zgură lăcrimând,
Și pătrunzând cu grea privire
Aduc, iar, pacea îngemănând
Cu scrieri vechi și nori de cretă
M-am stors de viață, pendulând
Din fir de iarbă spre luceferi
Și fredonând ploaia-n cuvânt...*

Prințul era atât de vrăjit de ea, că puteai să înțelegi că spectacolul pe care cei doi îl duceau în fața auditoriului era de fapt o scenă între doi tineri îndrăgostiți care se pierdeau în unda poveștii continuându-și apoi povestea și viața reală.

Mălina a așteptat cu nerăbdare să se termine micuța scenetă să poată sta de vorbă cu cei doi, știind că va așterne în manuscrisul ei încă o pagină frumoasă din călătoria ei spre cel iubit.

A aflat așa, din discuții, despre cei doi îndrăgostiți că au venit dintr-o țară destul de îndepărtată, unde era mai tot timpul anului frig și, plecând pe mare, au călătorit spre insule cu vreme mai călduroasă, acolo unde dragostea, ca și focul din inimi și privire, să-i încălzească, scoțând la suprafață foșnetul oceanelor, ciripitul păsărilor, undele care legau persoanele îndrăgostite într-o poveste.

Iris și Achim păreau că trăiesc o poveste ireală de dragoste împărtășită, căutându-și împreună locul unde ar putea să se simtă acasă și unde să își poată aduce bucurie, pentru că despre dragoste și bucurie este viața!

Așa a înțeles Mălina că doar lângă cel iubit își poate găsi bucuria și sensul ei aici, pe pământ.

Alina Ramona Ene



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Dumnezeu către Om

Carmen Claudia Morar



Foto. Pinterest

Nu căuta
În altă parte...
Căci Eu pe tine
Te-am trimis
Să duci Lumina
Și Speranța
Jos, pe Pământ,
Din Paradis!

Sunt griji, nevoi
Și lipsuri multe,
Ca Viața voi
Să o-mpliniți
Treceți prin toate
Fără teamă,
La capăt
Veți fi izbăviți!

Nu căuta
În altă parte
Căci Eu pe tine
Te-am trimis
Să duci Lumina
Și Speranța
Jos, pe Pământ,
Din Paradis!

Dreptul la creație

Ramona Alina Ene

Îmi revendic dreptul la creație
Edictul 47 din anul 2022
În care m-am aflat din întâmplare
Pentru unii capăt de drum
Pentru alții drum plin de ploi

Îmi revendic dreptul meu de a fi liberă și fericită
Fără de constrângeri, fără de nevoi,
M-am născut printre nisipuri mișcătoare,
Aproape de soare și timpuri mai noi

Îmi dau dreptul de a fi... eu,
Cea de la începutul lumii,
Pierdută într-un nou răsărit
Aducându-mi nisipul și marea la glezne

Îmi revendic dreptul la a fi,
Prezența poate fi întâmplătoare,
Un trup sădit din patimă
Și m-ofer tribut
Spre margini de lume... îmi pun, azi, hotare!

Îmi revendic dreptul să fiu... ploaie,
Mă prefac în cenușă din ceruri arzând
Mă cern din pământ... transformându-mă-n PHOENIX,
Îmi revendic dreptul la un nou CUVÂNT!

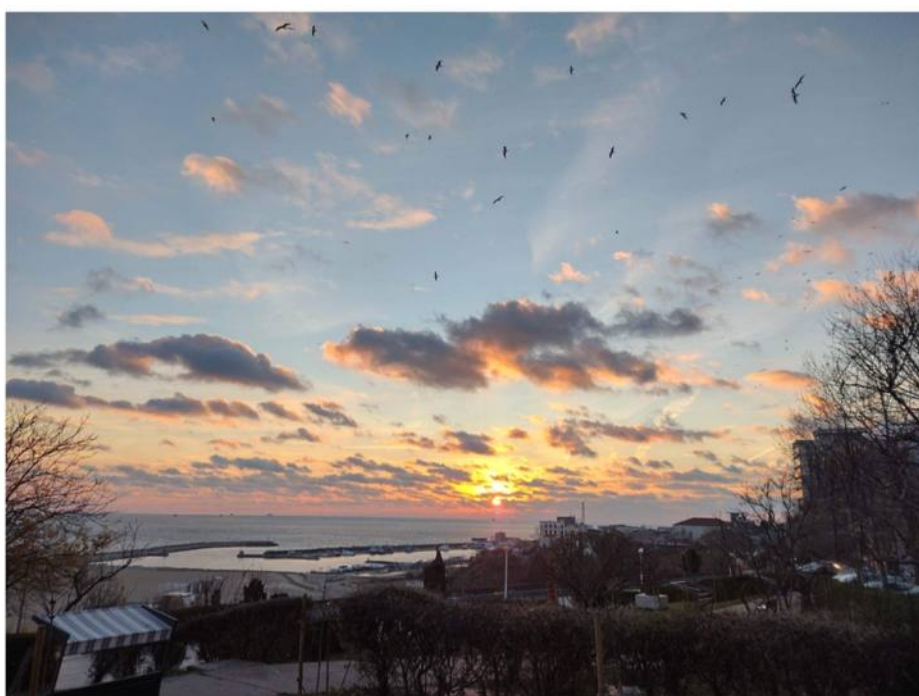


Foto. Alina Ramona Ene

Pomul de iarnă

Roxana Cotigă

Un pom de iarnă Viața mi-a împodobit
Cu flori de aur de la Soare,
Și-ntr-o eterică culoare,
Chiar însăși Luna a venit...
Un mândru Brad cu crengi nemuritoare,
Solemn în gând, statornic în Lumină,
Într-o edenică grădină,
Privește Lumea, stând neobosit,
Fiind străjer al Clipei necuvântătoare!

Porția de poezie

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



Foto. Roxana Mirela

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Metauman

– Deepack Chopra

„În termeni practici, mintea nu poate învăța dintr-odată ce înseamnă să fii real. Calea directă rămâne o cale – adică necesită timp. Viața ne oferă toate motivele imaginabile să părăsim această cale. Dorința ne ademenește să ne îndreptăm interesul în altă parte – vechea poveste este foarte insistentă. Dar poți să cultivi un interes pentru a fi real.[..]

Nu este nevoie decât de curiozitate și de o scânteie de dorință (care în tradiția indiană se numește „scânteia care arde pădurea” – imboldul cuiva de a evada din iluzie va distruge, în cele din urmă, întreaga iluzie).

Calea directă este unică, pentru că, în realitate nu iubirea, pacea, compasiunea sau orice altă calitate dezirabilă sunt cele care ne deschid ochii. Numai existența însăși ne poate deschide ochii. Numai dacă știm ce se află în inima existenței vom obține rezultate.

Contrar lui Hamlet, nu „A fi sau a nu fi” este întrebarea. Tot ceea ce ne interesează este „A fi” – atât. Iar dacă te întrebi în fiecare zi cum să fii, eul tău adevărat îți va oferi răspunsuri fascinante, mereu schimbătoare.

Angajat în a afla ce înseamnă să fii aici și acum, îți faci mintea să treacă de la vechea condiționare la un vehicul care poate ajunge dincolo. Mintea condiționată este cea care a decis cu fermitate ce înseamnă pentru noi a exista, acesta fiind și motivul pentru care am devenit blocați.

Ca să ne scoată odată pentru totdeauna din acest blocaj, calea directă se lovește de o problemă practică, descrisă în textele indiene străvechi ca „separarea apei de lapte”. Cu alte cuvinte, realitatea de zi cu zi amestecă realul cu irealul, astfel încât acestea devin inseparabile. Acest lucru este evident când te uiți la creier, care construiește realitatea virtuală numai pentru că, din capul locului, realitatea „reală” ne face conștienți.[..]

Să separi lumina de umbră pare destul de simplu, iar calea directă demonstrează acest lucru. Tot ce trebuie să faci este să aduci conștiința de sine în atenția ta. Din punct de vedere practic, nimic nu e mai simplu sau mai firesc. În orice moment al zilei, nu trebuie decât să închizi ochii, să respiri adânc de câteva ori pentru a-ți provoca o stare de relaxare și să-ți centrezi atenția asupra inimii (sau asupra respirației). Pare ciudat, dată fiind complexitatea practicilor religioase curente, ca întreaga călătorie spirituală să se rezume la atât: relaxează-te și fii conștient de tine însuși.”

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,
19 Decembrie 2022

revista.academiaterranova.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