



REVISTA TERRANOVA

Nr. 84/23-IAN-2023

„Nu toți cei care rătăcesc sunt pierduți!”

- John R.R. Tolkien



Inspirația de azi
-Inspirație, expansiune

Adriana Ionescu

Cele 7 reguli
de viață

Paracelsus

Busola
sufletului

Roxana Cotigă

Vremea
Cosmică

Gabriel R. Brătan

Mărturiile
sufletului meu

Relatare din Dansul Energetic:
Agnes, cursantă
„Centrul de Dans Energetic Mihaela”



„Sensul vieții este doar să fii viu!
Este atât de clar, atât de evident și atât de simplu!
Și totuși, toată lumea se grăbește într-o mare panică
de parcă ar fi necesar să se realizeze ceva dincolo de ei înșiși.”
-Alan Watts



Pictură pe lemn - <https://www.facebook.com/portiadedeculoare>

Cuvânt, înainte!

Peste tot în jurul nostru putem vedea că suntem susținuți în continuu, necondiționat, de viață, această conștiință binevoitoare care ne iubește și ne întreține binele superior! Chiar dacă uneori uităm și „ne luăm cu viața”, suntem puși în situații în care să ne aducem aminte cât de simplu și la îndemână noastră este să fim fericiți și mulțumiți! Dacă nu reușim, ne va arăta viața, va face lumină acolo unde este întuneric!

Boala, un accident, o întâmplare dificilă, ne pot aduce în atenție cât de minunat e să fim sănătoși, să nu ne doară nimic sau să avem familia și oamenii pe care îi iubim în regulă, alături.

Vreau să vă amintesc astăzi cât de minunat este să fii bine!... Doar atât!... Nu este puțin lucru! Dacă ne aducem aminte frecvent că viața este un dar, un cadou pe care să îl prețuim, nu ne-am mai plânge, nu ne-am mai văicări pentru chestiuni minore, trecătoare, care nu sunt atât de „vitale”.

„Vitală” este viața (dacă pot spune așa), existența noastră zilnică, acea clipă în care avem șansa să fim aici și acum și să ne bucurăm... să zâmbim în sine pentru simplul fapt că suntem întregi, sănătoși și avem tot ceea ce ne este necesar ca să ne continuăm drumul!

Da, pare puțin, pare că ni se cuvine totul, pare că nu e destul... și putem continua la infinit! Eu pot spune astăzi că am devenit recunoscătoare pentru miracolul care este VIAȚA! Să ne amintim mai des cât de minunat este SĂ FIM BINE!

Întotdeauna, cu iubire, înainte!
Roxana Cotigă

Inspirația de azi

Inspirație, expansiune

Poate te-ai gândit să schimbi ceva important în viața ta pentru că acum chiar te simți capabil să experimentezi pe deplin și să trăiești în adevărul tău!

Simți că vrei să ieși la lumină.

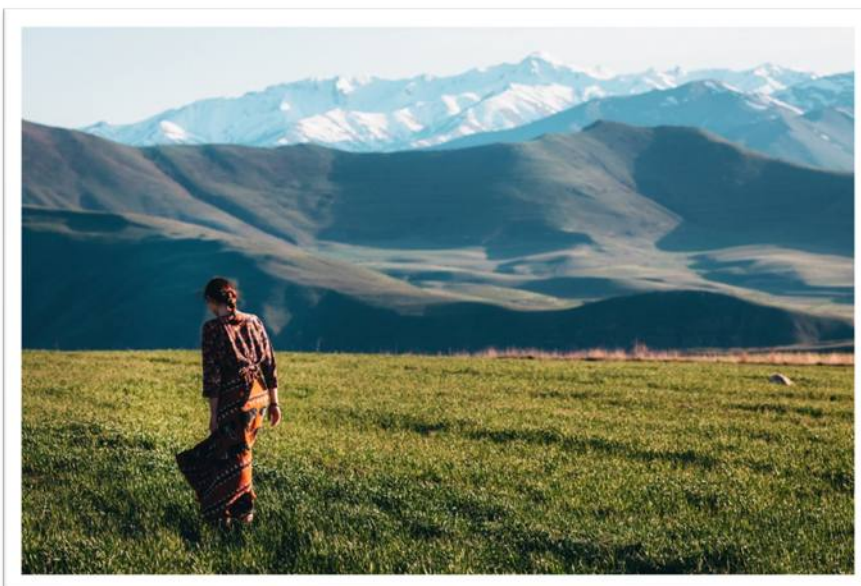
Cum te pregătești pentru asta?

Întrebare personală:

„-Sunt pregătit să merg într-o nouă direcție a vieții?

-Sunt pregătit să las în urmă vechile tipare și comportamente?

-Ce am nevoie să păstrez în viața mea și ce trebuie să las în urmă?”



Sursa imagine:
stock images, windows

Azi, într-o zi de ianuarie cu soare, crezi că ai putea să te bucuri de un timp de meditație în aer liber, în natură? Dacă nu ai posibilitatea să mergi în natură, poți face acest exercițiu în interior.

Tot ce trebuie să faci este să găsești un loc liniștit unde să poți asculta sunetele naturii.

Cu ochii închiși, imaginează-ți iarba lungă mișcându-se în vânt. Te uiți la primul drum, la prima alee. Întreabă-te unde duce! Sau imaginează-ți că apare un drum în fața ta.

Mergi puțin pe acea alee și imaginează-ți că este noul drum din viață pe care vrei să pășești.

-Cum te simți făcând primii pași?

-Cum te simți după câteva minute de mers? Cum te simți pe noua ta cale?

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

„Îmi trăiesc adevărul! Mesajul meu este cel mai bine împărtășit atunci când îmi exprim unicitatea fără echivoc.”

Săptămână inspirată tuturor!

Adriana Ionescu,
coach de nutriție

Mesaj motivațional

Las aici un mesaj pe care simt să-l scriu, atât pentru cine se nimerește să îl citească, cât și pentru mine însumi!

Nu-ți fie teamă să lași în urmă ceea ce nu simți că ți se mai potrivește! Și mă refer aici mai mult la aspecte interioare, la moduri de a fi, de a face lucruri, de a acționa și de a te ghida.

Mai puțin mă refer aici la lucruri pe plan exterior, deși și acestea pot fi schimbate, cu condiția să fie făcut acest lucru cu blândețe și în pași mici. Poate că nu oricine poate să-și părăsească jobul, spre exemplu, uneori e nevoie să ne adaptăm compromisurilor pe care le avem de făcut, până când avem bazele solide pentru următorul pas.

Însă esența se află în lucrurile mici, făcute cu blândețe și cu atenție. Pașii mari ne pot deregla echilibrul, cel la care lucrăm cu conștiinciozitate, prin procesul nostru. Iar lucrurile mici, în timp, devin lucruri mari. Ca atunci când urcăm pe munte, luăm lucrurile pas cu pas și, mai devreme sau mai târziu, ne trezim că facem un progres.



*Sursa imagine:
stock images, windows*

Așa că revino la tine însuși treptat, permite-ți să treci prin experiențele care să-ți arate cum nu e potrivit pentru tine, pentru a găsi, treptat, ceea ce este potrivit pentru tine.

Aceasta este tema anului 2023 pentru mine și deja simt cum procesul se accelerează, fiind în anul 5 de decondiționare și recondiționare, folosind Cheile Genelor și Human Design, iar lucrurile pe care le scriu, le scriu din integrările ce mi-au venit pe parcurs. Știu că este un drum lung care nu se termină niciodată, dar devine din ce în ce mai pe sufletul meu, cu fiecare an care trece!

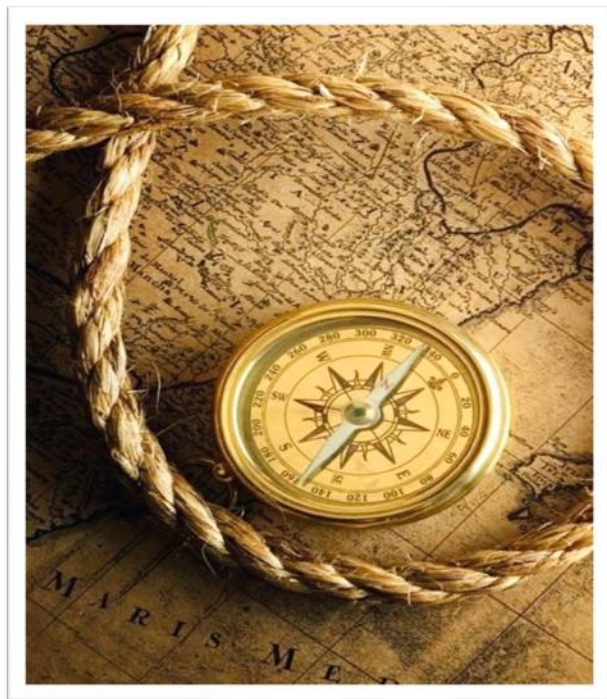
Și îți mulțumesc pentru atenția și feedback-ul pe care mi le-ai oferit de-a lungul drumului, au însemnat și înseamnă mult pentru mine, ca și susținere și motivație!
Să ținem aproape, deci!

Cu tot respectul,
Gabriel R. Brătan

Busola sufletului

„Nu toți cei care rătăcesc sunt pierduți!”

– John Ronald Reul Tolkien



Sunt multe momente în viața noastră când mai rătăcim... și rătăcim... și ne simțim pierduți în imensitatea lumii. Ne adâncim și ne identificăm cu situațiile dificile prin care trecem, uneori! Ne mai uităm esența divină, care, de multe ori, aici, pe pământ, în acest mediu al uitării, pare că nu răzbate întotdeauna.

Traversăm împreună vremuri noi, nemătrăite, nemăsimțite și nemaipomenite! Suntem într-un proces de integrare, de transmutare a energiilor stagnante din corpurile noastre. Dar cu fiecare zi care trece devenim mai buni, mai puternici, atât în fizic, cât și în spirit! Ne transformăm încontinuu, chiar și în somn (mai ales)!

De multe ori așa mi se întâmplă, eu împărtășind doar din experiența proprie ființei mele.

Mie mi se mai întâmplă să am dubii, să mă întreb dacă încă sunt pe calea sufletului meu, dacă m-ar trage cumva, cineva (sinele înalt, la el mă refer) de mânecă și m-ar atenționa, în caz că mai pierd direcția... Consider că este important să ne întrebăm, să fim receptivi la răspunsurile care vin uneori instantaneu, alteori când nu te aștepți! Este benefic să ne tratăm în această perioadă cu compasiune și blândețe, noi pe noi!

Dacă simțim că nu mai facem față, că nu reușim să ne centram în sine, să ne găsim acel echilibru interior, este indicat să apelăm la prietenii de încredere, care știu cine suntem în esența spiritului nostru și care ne vor întinde o mână de ajutor! Să nu uităm că suntem veniți în grupuri de suflete, suntem familii întregi care ne recunoaștem la nivel de suflet și care jucăm diferite roluri unii în viețile celorlalți!

De multe ori este de ajuns o priviere, o vorbă înțeleaptă și o reamintire a ceea ce suntem ca să ne ridicăm și să ne continuăm drumul! Nu suntem singuri! Dar uneori nu cerem ajutor considerând că suntem puternici și ne descurcăm (cel puțin eu așa sunt) dar acest lucru nu este mereu în beneficiul nostru!

Prietenii adevărați oricum te simt chiar și de la kilometri depărtare... aceia ți-o iau înainte și te întreabă ei dacă ești bine... aceia sunt suflete cu care ai împărțit multe povești, ați trecut împreună prin multe „războaie”, ați mâncat mai multe pâini și ați petrecut în bucurie dar și la greu, ați fost martorii plecărilor lor, iar ei au fost prezenți la ale voastre, aceia sunt camarazii de drum, iubii, prietenii care vă știu de eoni de timp!

Aceștia vă pot ajuta să vă găsiți calea înapoi, nici nu le trebuie mult pentru că ei vă știu durerile, vă știu potențialul și vă recunosc acea esență divină despre care vorbeam!

Pas cu pas, situație după situație trecute cu bine, noi ne vindecăm împreună! Iar dacă tu ai rămas fără busolă pentru un timp, ai atâtea busole în jurul tău! Toate vor arăta Nordul – calea! Iar tu vei fi ghidat din interior să ți-o regăsești pe a ta! Nu vei fi lăsat să orbecăi mult în derivă!

Cu toții tindem către evoluția personală, tindem către variantele noastre cele mai bune de până acum! Dar se întâmplă să mai rătăcim câteodată, pe câte o cărare! Chiar și „rătăcirea” aceasta poate face parte din planul sufletului nostru!

Atunci când rătăcești și te întorci cu bine pe cale, revii cu mai mult sârg, cu ceva învățat, cu mai multă recunoștință pentru viață, cu sentimentul că viața nu este în zadar, că nu suntem aici singuri și abandonați, că atât cât încă avem clipe de trăit, să le folosim cu înțelepciune, cu prețuire a vieții (cu bune și cu lecții), acolo unde suntem acum! Și să nu uităm de puterea noastră interioară care este infinită! Infinitul însuși stă așezat înăuntrul nostru!

Întotdeauna cu iubire!

Roxana Cotigă

Vremea cosmică

Cheia Genelor 60

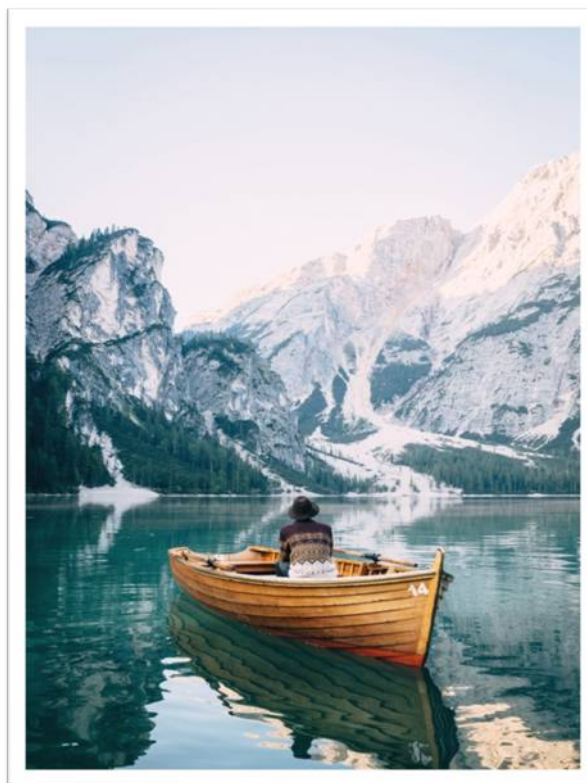
„Abia pe 22 ianuarie începe Noul An!”

În această săptămână avem activă Cheia Genelor 60, care ne vorbește despre Limitare, Realism și Justiție, ca Umbră, Dar și Siddhi.

Limitarea, chiar dacă este o umbră, este necesară și ne lovim de ea oriunde ne-am duce. Poate ne place să ne gândim că nu suntem limitați, dar suntem. Corpul fizic ne oferă niște limite sănătoase prin care Ființa se poate manifesta.

Atmosfera planetei oferă acesteia limitele necesare ca Viața să poată exista. Malurile unui râu oferă limitele necesare ca acesta să poată curge, altfel apa s-ar răspândi peste tot.

La fel și nouă ne trebuie niște limite, niște structuri sănatoase pentru a ne manifesta vitalitatea și a ne pune energia vitală în slujba direcției pe care am ales-o cu inițiativele noastre. Dacă începem să ne angajăm energia vitală în prea multe direcții, atunci vom ajunge la epuizare.



Ca atare, această umbră ne aduce la Realism, la realizarea că planul fizic presupune a lucra în cadrul unor limite bine stabilite. În relații, spre exemplu, dacă nu avem niște limite sănătoase, ne putem pierde în celălalt, uitând de nevoile noastre autentice și, din nou, mai devreme sau mai târziu, ajungem la un fel sau altul de epuizare.

Aceasta este o Cheie destul de greoaie și este nevoie de timp pentru a o pătrunde și a o înțelege în profunzime. Este vorba și despre Echilibru aici, căci riscăm fie să avem o structură prea slabă, fie să devenim mult prea rigizi și blocați în structurile pe care le avem.

Așadar, Darul Realismului presupune a înțelege că, pentru a funcționa eficient în această realitate, avem nevoie de Limite Sănătoase!

În același timp este nevoie să respectăm și perioadele de contractare și stagnare care apar, inevitabil. Nu putem fi tot timpul în expansiune, oricât de mult ne-am dori asta, avem nevoie și de contractare, de perioade de platou căci în aceste momente se întâmplă integrările, transformările, precum un fluture prins în cocon. Pare că nu multe se întâmplă, dar știm foarte bine ce transformări epice au loc în interiorul aceluia cocon.

Așadar, în această perioadă este posibil să ne fie atrasă atenția asupra structurilor pe care le-am construit în viața noastră. Ne ajută acestea? Sau pierdem energie vitală pe acolo? Ne este metaforica *cană integră* sau ne scapă cafeaua prin crapături și ajunge pe masă?

Putem experimenta melancolie, ne putem simți limitați precum acel fluture în cocon. Este important să ne acordăm spațiul pentru ca transformările să se întâmple!

Să ne aducem aminte, până la urmă, că fără acțiunea de contracție, sângele nostru nu ar mai putea ajunge nicăieri în organism. Așadar să ne onorăm perioadele de iarnă interioară!

Aceasta a fost o contemplare a Cheii Genelor 60. Următoarea cheie, Cheia 41, reprezintă startul unui nou ciclu experiențial. Deci, din punct de vedere energetic, abia pe 22 începe „Noul an”! O să fie o contemplare frumoasă!

Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Sursa imagine: stock images, windows

Din tainele sufletului meu

Experiențele saltului cuantic te trezesc și te golesc de tine, pentru ca apoi să umpli golul interior cu Iubire! La un moment dat în viața ta (și a fiecăruia dintre noi) apar, în funcție de salturile cuantice, oameni (profesori, maeștri, ghizi, îngeri) care să te ajute să te ridici, să crești, să te înalți pe calea spirituală, oameni care apar inevitabil într-un anume moment al vieții și prin care să utilizezi cunoașterea primită (instrumente, tehnici de creștere personală) poziționându-te, ulterior, pe o treaptă superioară celei în care te aflai.

Acești oameni-ghizi, vin într-un anume moment când conștiința ta este pregătită să absoarbă informații codificate din universul astral. Nu vă creați atașamente față de aceste persoane!

În mod cert va avea loc acel schimb de energie (firele de lumină create) prin care vibrația ta interioară va urca la un alt nivel, aducând în conștientizare fapte, acțiuni, gânduri; toate acestea privindu-le acum din altă experiență.



Sursa imagine: Pinterest

Tot ceea ce trebuie să faci este să privești înainte, să cureți „gunoiul emoțional” care este format din emoțiile pe care le-ai generat și pe care le-ai înăbușit în urma interacțiunii cu alte persoane. Acestea sunt emoții captive pe care, dacă nu le eliberezi, îți vor afecta sănătatea și vitalitatea.

Pentru a te elibera de toate acestea este nevoie să conștientizezi, să observi cu detașare ce îți oglindesc ceilalți și să începi să lucrezi cu emoțiile respective.

Universul îți aduce în cale exact acele persoane care să te ajute să identifici unde ai de lucrat la tine.

Revenind la ghizii care apar în viața ta pentru a te ajuta să crești, NU UITA să conștientizezi: informația, acțiunea, trăirea, experiența și cam atât!

Ia act de cunoașterea intuitivă, utilizează informația primită și mergi mai departe în direcția ta! A te menține legat prin atașamente de acea persoană înseamnă a deveni dependent de energia/vibrația sa. Corpul tău emoțional are de suferit pentru că menirea acelui OM este de a-ți arăta CALEA pe care să mergi și NU zona în care să rămâi!

Urmează-ți instrucțiunile primite prin intuiție și fii coerent cu tine în tot ceea ce faci! Astfel, prin ochiul al treilea, poți observa salturile cuantice și podurile pe care le-ai depășit. Atunci când intri în starea de detașare, nimic nu mai pare greu de obținut!

Ascultă-ți VOCEA INTERIOARĂ și mergi mai departe!

Din iubire pentru oameni,
Un om care a ales să trăiască liber și conștient!

Susține-ți sănătatea!

În general oamenii nu își tratează corpul cu respectul pe care îl merită. Mănâncă cantități mari de zahăr, de care nu sunt nici măcar conștienți, nu consumă suficienți nutrienți esențiali și țin diete ineficiente. Putem avea și noi astfel de oameni ca musafiri la masă. Acest lucru este bine și rău, pentru că ajungi să le faci o masă care este cu adevărat bună pentru ei, dar au și așteptări pe care vor să le îndeplinești. Aceste așteptări se vor referi probabil la a avea mai mult zahăr și sare în alimentele pe care le faci sau se așteaptă să mănânce ce mănâncă de obicei.

Poate fi foarte dificil să găzduiești o cină uneori deoarece oamenii pot fi foarte pretențioși, mai ales când le servești mâncare altfel decât cea obișnuită, cu același ingredient mereu și mereu. Din orice motive, nu tocmai precis determinate, mâncarea sănătoasă are un adevărat stigmat în jurul ei, oamenii cred că trebuie să sacrifice gustul pentru a mânca sănătos, iar acest lucru nu este adevărat.

Există câteva rețete foarte bune pe care orice persoană sănătoasă le-ar plăcea și care se potrivesc și în stilul de viață WildFit.

Această postare este menită să te îndrume către alternative pe care le poți utiliza în locul unor ingrediente care pur și simplu nu au loc în lumea WildFit.

Făinuri fără grâu și amidon

Făinurile fără grâu și amidon te pot ajuta cu adevărat atunci când ai musafiri. Poți folosi lucruri precum amidon de cartofi, făină de orez sau amidon de tapioca în locul făinii tradiționale de grâu la coacere sau la îngroșarea sosului/supeii.

Alternative pentru unt

Crezi sau nu, există câteva super alternative pentru unt și nu, nu e vorba de margarină. Dacă vrei să prăjești ceva într-o tigaie poți folosi ulei de măsline, ulei de cocos sau ceva asemănător. Poți adăuga o lingură de apă astfel încât uleiul să nu își atingă punctul de fierbere. Există o tonă de opțiuni! De asemenea, poți folosi ulei de cocos într-un raport de 1:1 în timpul coacerii și vei obține același gust și consistență cel puțin similară.



Sursa foto: Pinterest

Alternative la zahărul rafinat

Există câteva moduri prin care îți poți îndulci viața fără să te întorci la zahăr. După cum știi deja, poți folosi miere și sirop de arțar, dar gândește-te la toate celelalte zaharuri naturale. Gândește-te la toată dulceața fructelor. Poți prepara multe feluri de dulce cu sirop de curmale sau de smochine. Îndulcitorii artificiali nu sunt o opțiune.

E nevoie să-ți dai voie să vezi alternativele! Folosește-le în avantajul tău atunci când ai musafiri, mai ales când știi că le plac dulciurile. În acest fel vei putea să mănânci așa cum trebuie, în același timp fiind la înălțimea așteptărilor lor alimentare.

Nu te dezamăgi pe tine sau pe oaspeții tăi, prepară mâncare sănătoasă, dar și super gustoasă! Fii creativ cu rețetele și încearcă câteva lucruri noi! Vei fi uimit de cât de multă satisfacție dobândești descoperind combinații și rețete noi.

Nu face rabat de la calitatea stilului tău de viață făcând excepție de fiecare dată când găsești un motiv pentru asta! Susține-ți sănătatea și ea te va susține!

Adriana Ionescu,
coach de sănătate și nutriție

Relatare din Dansul Energetic



„Bună dimineața cu bucurie, suflete frumoase!

Vreau să vă împărtășesc bucuria împlinirii dorinței mele, care mă însoțea de fiecare dată la întâlnirile de dans energetic conduse de instructorul meu Mihaela Nica, la care participam activ cu o frecvență regulată.

Ulterior, timp de o săptămână am practicat în fiecare seară, pe lângă Dansul Energetic, programul „*Primesc abundența în viața mea*”, predat de Mihaela Nica și Simona Ciucur.

Efectul benefic și vizibil l-a avut dansul de împământare, urmat de cele șase exerciții din cadrul acestui program și anume *Mulțumesc, Iertarea, Iubirea, Eliberarea, Lansez și Primesc*.

Universul, Dumnezeu, au lucrat ca această intenție a mea să se îplinească cât mai repede, chiar este benefic tot ce manifest prin gânduri, meditații și dans energetic! În urma practicării acestui program de abundență, în completare cu dansul energetic, s-a soluționat o situație financiară care părea de nerezolvat!

Te îmbrățișez cu iubire, Mihaela și îți mulțumesc pentru ghidarea ta!

A fost de mare ajutor programul pe care l-am achiziționat și a fost extraordinar că după o săptămână și dans energetic în fiecare zi, totul a fost posibil!

Fie ca mărturia mea să inspire și alte suflete și să dea curaj și speranța în suflet de a depăși orice provocări!”

Agnes,
cursantă Centrul de Dans Energetic „MIHAELA”

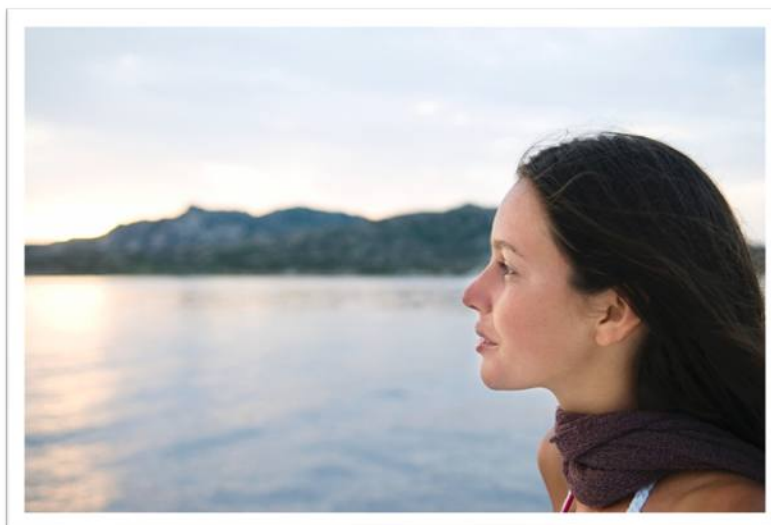
Cele 7 reguli de viață ale lui Paracelsus

1. Îmbunătățește-ți starea de sănătate!... Pentru a face acest lucru, trebuie să respiri cât mai des cu putință, profund și ritmic umplându-ți plămânii cu aer proaspăt. Bea în fiecare zi, cu înghițituri mici, doi litri de apă. Mănâncă multe fructe și mestecă mâncarea cât poți de mult. Evită alcoolul, tutunul și medicamentele, în afara cazului în care nu urmezi vreun tratament pentru vreo afecțiune. Baia zilnică este un obicei pe care îl datorezi propriei tale demnități.

2. Alungă din spiritul tău orice idee de pesimism, de resentiment, de ură, de plictiseală, de tristețe, de răzbunare sau de sărăcie, în ciuda tuturor motivelor pentru care ele ar putea exista...

Fugi de orice ocazie în care este posibil să întâlnești oameni care sunt vicioși, josnici, dezaprobatori, leneși și bârfitori; evită de asemenea oamenii care sunt vanitoși sau vulgari, pe cei care au o capacitate naturală inferioară de înțelegere, sau pe cei ale căror subiecte de conversație sunt axate pe senzualitate.

3. Fă cât mai mult bine cu putință!... Ajută orice persoană care s-ar putea afla în nevoie, însă niciodată să nu ai o slăbiciune pentru cineva mai mult decât trebuie. Trebuie să ai grijă de energia proprie și să eviți formele inutile de sentimentalism.



*Sursa imagine:
stock images, windows*

4. Uită orice ofensă, sau mai bine, străduiește-te să te gândești la binele și bunăstarea celui mai mare dușman al tău... Sufletul tău este un templu care nu trebuie să fie niciodată corupt de ură. Suntem cu toții ființe minunate care sunt călăuzite de o voce interioară. Ai în vedere însă faptul că această voce nu îți va vorbi deodată. Este nevoie să te pregătești pentru ea în timp, distrugând straturile suprapuse ale vechilor comportamente, gânduri și greșeli care îți apasă sufletul.

Sufletul este divin și perfect în sine, însă lipsit de putere din cauza metodelor imperfecte pe care i le-ai furnizat pentru manifestarea sa.

5. Retrage-te în fiecare zi într-un loc unde nimeni nu te poate deranja, cel puțin pentru jumătate de oră... Stai cât mai confortabil cu putință, cu ochii pe jumătate închiși și fără să te gândești la nimic. Acest lucru întărește puternic creierul și spiritul și te pune în contact cu energiile bune. În această formă de meditație și tăcere, îți pot veni idei strălucite, capabile să îți schimbe întreaga existență. În cele din

urmă, toate problemele tale vor fi rezolvate victorios de vocea interioară, care te va ghida în acele momente, împreună cu conștiința ta. Acesta este diamantul de care vorbea Socrate.

6. Menține o tăcere absolută asupra tuturor chestiunilor personale... Ca și cum ai fi făcut un jurământ solemn, abține-te de a expune celorlalți, chiar și celor mai intimi prieteni sau rude, ceea ce gândești, auzi, știi, înveți, suspectezi sau descoperi. Cel puțin pentru o perioadă de timp, ar trebui să fii o casă cu ziduri sau o grădină închisă. Aceasta este o regulă de mare importanță!

7. Niciodată să nu te temi de oameni sau de ceea ce ar putea aduce ziua de mâine... Să ai un suflet puternic, curat și totul se va arăta a fi cum nu se poate mai bine! Niciodată să nu te gândești la tine ca fiind slab sau singur deoarece în spatele tău se află armate puternice pe care nici nu ți le poți imagina, nici chiar în cele mai îndepărtate visuri. Dacă îți ridici moralul, atunci nu va exista niciun rău care să te atingă.

Singurul dușman de care trebuie să te temi ești tu însuși. Teamă și neîncrederea în viitor sunt mamele tuturor eșecurilor și aduc cu ele dezastre.

Sursa – Scribd.com
Redactare **Roxana Cotigă**

Citrinul

Citrinul se prezintă sub formă de cristale transparente de dimensiuni variate, fiind găsit adesea sub formă de geodă, vârf sau în grup. Acesta se găsește în Brazilia, Rusia, Franța, Madagascar, Marea Britanie, S.U.A. Este de culoare galben până la maroniu sau maroniu-cenușiu, fumuriu.

Numele pietrei de Citrin provine de la termenul din limba franceză „citron”, cuvânt ce semnifică „lămâie” și se referă la culoarea acestei pietre care se datorează fierului care se regăsește în cuarțul care formează Citrinul, acest cristal fiind de fapt o varietate de cuarț.

Datorită aspectului său și datorită proprietăților sale energetice, citrinul mai este numit și „*Făuritorul de lumină*”.

Piatra de citrin a fost folosită de civilizațiile antice pentru a modela bijuterii, în special în rândul civilizațiilor română și greacă. Cunoscut și sub numele de „*Piatra Comercianților*”, citrinul aduce prosperitate atunci când este păstrat în casa de bani.



Piatra de Citrin este un cristal cu energii purificatoare și regeneratoare foarte mari. Energia sa se datorează puterii solare și tocmai datorită acesteia este un cristal foarte benefic, care transmite căldură, fiind puternic energizant. Citrinul aduce energie în toate planurile vieții, contribuind inclusiv la purificarea chakrelor, cu precădere la chakra plexului solar și cea sacrală. De asemenea are contribuție și în activarea chakrei coroană, în dezvoltarea intuiției și în purificarea corpurilor subtile, în armonizarea acestora cu cel fizic. Citrinul atrage abundența și prosperitatea în viețile noastre.

Datorită luminii sale de un galben strălucitor, care reflectă în mod egal energia vibrantă, citrinul este un fel de vitamina C pentru suflet prin faptul că emană optimism și bucurie. Prin conectarea cu acesta te poți reconecta cu energia Soarelui, energie care este înmagazinată în acest cristal și care acționează sub forma unei energii pozitive în toate laturile vieții. Este un cristal menit a ridica vibrația și a te ajuta să adopți o atitudine pozitivă și de optimism pe parcursul fluxului vieții.

Datorită caracteristicilor sale dinamice, citrinul este un cristal care poate învăța pe oricine modalitățile prin care să atragă prosperitatea, bogăția, reușita și toate acele lucruri considerate a fi bune, dar și modalitățile prin care acestea să se manifeste în viața de zi cu zi. Energia pietrei de Citrin care emană bucurie și generozitate îndeamnă la a împărți cu cei din jur din abundența pe care o avem și în același timp contribuie la păstrarea averii pe care o deținem.

În planul emoțiilor, Citrinul este indicat pentru cei care își doresc să scape de stările melancolice și de tristețe, dar și de negativism. Este un cristal care susține înțelegerile și aplanează conflictele în rândul familiilor sau al diferitelor colective de oameni. Mai mult, susține ideea de veselie, înlăturând teama, frica de responsabilitate și mania.

Contribuie la înțelegerea sentimentelor care sunt cele mai importante și în același timp contribuie la echilibrul emoțional.

La nivel mental cristalul de citrin are energia de a revitaliza mintea și de a susține concentrarea. Prin faptul că încurajează calmul interior, este un cristal care sprijină înțelepciunea.

Din punct de vedere psihologic citrinul este un cristal care contribuie la creșterea respectului de sine, a încrederii de sine, dar și individualitatea și motivația. Este un puternic susținător al creativității și al exprimării personale, dar în același timp combatte tendințele distructive în cazul comportamentelor față de noi înșine. Citrinul este foarte util pentru a susține abordarea optimistă și pozitivă a viitorului, promovând ideea de a lăsa în urmă trecutul și de a ne lăsa purtați de fluxul vieții. Prin faptul că piatra de Citrin favorizează noile experiențe, aceasta încurajează găsirea celei mai bune soluții în fiecare situație prin explorarea tuturor variantelor disponibile.

Pentru corpul fizic, citrinul aduce multă vigoare, dar în același timp protejează persoanele care sunt foarte sensibile la influențele din mediul înconjurător sau la influențele altor persoane. Datorită energiei sale pozitive, citrinul te poate ajuta să te conectezi mai ușor cu lumina ta interioară și în același timp să aduci optimismul în fiecare comportament al tău. Contribuie la regenerarea spiritului propriu.

Citrinul ne încurajează să luăm decizia conștientă de a fi fericiți indiferent de ceea ce se întâmplă în jur. Fiind un cristal care contribuie la manifestare și la amplificare, citrinul oferă putere intențiilor tale și face ca practicile de manifestare ale acestor intenții să fie cu mult mai puternice.

Proprietăți vindecătoare:

Citrinul are o contribuție tămăduitoare în cazul bolilor degenerative. De asemenea susține organele sistemului digestiv și inima, dar în același timp reduce infecțiile la nivelul corpului. Contribuie și la sistemul circulator și ajută în problemele menstruale sau în cazul simptomelor la menopauză.

Piatra de citrin are proprietatea de a echilibra hormonii și de a alina stările de oboseală. Este un puternic detoxifiant al corpurilor fizic, emoțional și mental.

Printre efectele tămăduitoare ale citrinului se numără și tratarea constipației, dar și îndepărtarea celulei la nivelul corpului. Datorită efectului termic, citrinul tratează nervii și în același timp oferă echilibru la nivelul glandei tiroide.

Alte afecțiuni în care citrinul poate să aibă un aport vindecător includ diabetul, problemele legate de aciditate, anemie, apendicită, sistemul urinar sau sistemul excretor.

Pentru a beneficia de aceste proprietăți vindecătoare ale Citrinului acesta trebuie poziționat la gât în contact cu pielea sau la locul unde este nevoie.

Sugestii de întreținere:

Datorită compoziției sale chimice citrinul se numără printre cristalele care nu trebuie niciodată curățate. Cristalele de citrin au puterea de a absorbi, transforma, de a înlătura și de a ancora energia negativă astfel încât contribuie la protejarea mediului înconjurător. Atenție la faptul că în contact cu razele soarelui citrinul își pierde culoarea! Este recomandat a se manevra cu atenție din cauză că este foarte fragil și se poate zgâria foarte ușor. Datorită faptului că nu înmagazinează energie negativă, citrinul nu trebuie spălat foarte des cu apă și săpun, iar încărcarea se face la soare, dar fără o expunere îndelungată.

Recomandări:

Piatra de Citrin este recomandată pentru nativii din zodiile Berbec, Taur, Gemeni, Leu, Fecioară, Balanță, Săgetător și Pești. Din punct de vedere al lunii de naștere, piatra de citrin se recomandă pentru nativii din luna noiembrie, iar numerologic acest cristal este atribuit numărului 6. Este un cristal recomandat pentru cei născuți în anul Cocoșului în zodiacul chinezesc. Din perspectiva domeniilor de activitate și al profesiilor, citrinul este un cristal indicat pentru elevi și studenți, dar și pentru profesori sau psihologi. Și oamenii de afaceri pot avea beneficii atunci când apelează la energia și proprietățile pietrei de citrin.

În prezent se disting după culoare și modul de obținere 5 tipuri:

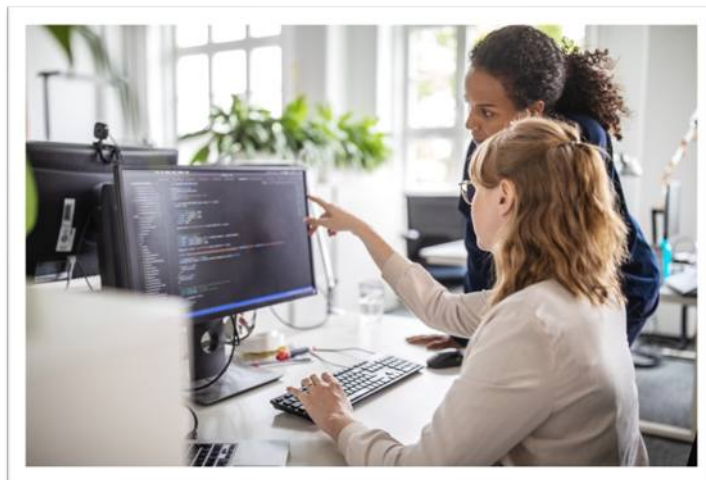
1. *Citrine naturale cu conținut de fier* (sub formă de incluziuni submicroscopice) de culoare galben-portocalie – apar sub formă de zone în ametist (cuarț violet) sau ametrin (varietate galben violetă);
2. *Minerale galben-portocalii* obținute prin încălzirea ametistelor din zone ca Brazilia, Namibia sau Tanzania la temperaturi între 300-550 C;
3. *Minerale sintetice, de culoare galben-brună*, obținute prin procese hidrotermale artificiale din cuarț cu conținut de fier;
4. *Minerale galbene sau fumurii*, provenite din cuarț cu conținut de aluminiu, iradiat și tratat prin căldură (300 C);
5. *Varietatea verde-gălbui*, obținută prin iradierea și tratarea la cald (150-250 C) a cuarțului natural ce conține urme de aluminiu.

Sursa informații: kristale.ro

Foto. - Pinterest

Redactare – **Roxana Cotigă**

Taxele și impozitele în România



Sursa imagine:
stock images, windows

„Bugetul trebuie echilibrat, tezaurul trebuie reprovizionat, datoria publică trebuie micșorată, aroganța funcționarilor publici trebuie moderată și controlată și ajutorul dat altor țări trebuie eliminat pentru ca Roma să nu dea faliment. Oamenii trebuie să învețe din nou să muncească în loc să trăiască pe spinarea statului.” (Cicero, anul 55 î.Hr.)

Iată ce spunea acest mare om de stat, Cicero, referindu-se la Roma și la Imperiul Roman. Afirmările lui rămân valabile și pentru timpurile noastre, în mare măsură.

În rubricile economice anterioare am avut în vedere lămurirea unor termeni care stau la baza unor teme ale domeniului economic. Dacă discutăm despre impozite și taxe și despre sistemele de impozitare, ar trebui evidențiate câteva aspecte/caracteristici.

Taxele și impozitele au caracter obligatoriu, ceea ce presupune că toate persoanele fizice și/sau juridice care realizează venituri dintr-o anumită sursă sau posedă un anumit gen de avere să participe prin impozite la constituirea fondurilor generale ale statului.

Acestea sunt plăți către stat cu titlu definitiv și nerambursabil, în sensul că odată stabilite și achitate, ele sunt utilizate numai la finanțarea unor acțiuni și obiective necesare membrilor societății.

În urma plății impozitelor și taxelor nu este menționată vreo obligativitate (contraprestație imediată) din partea statului în favoarea contribuabilului.

Impozitele pot fi clasificate în: *impozite directe* și *impozite indirecte*.

Impozitele directe

Impozitarea directă reprezintă forma legală de prelevare la buget a unor sume de bani colectate în mod direct și în raport cu mărimea veniturilor realizate într-o perioadă determinată, de către contribuabilii indicați de lege. Impozitele directe sunt datorate, calculate, plătite și suportate de către aceeași persoană - contribuabilul.

Pe cale de excepție, o mare parte din impozitele directe datorate de persoana fizică sunt determinate în regim de reținere la sursă. Adică, din venitul brut se reține o parte de către angajator (în cazul salariaților) și este datorat și achitat de acesta, către stat.

Impozitele directe reprezintă cea mai uzuală formă de impunere. Le trecem în revistă pe cele mai cunoscute.

- impozitul pe profit;
- impozitul pe veniturile microîntreprinderilor;
- impozitul pe dividende;
- impozitul pe venituri din vânzarea activelor;
- Impozitul pe avere;
- impozitul pe salarii;
- impozitul pe venituri din drepturi de proprietate intelectuală;
- impozitul pe venituri din vânzarea bunurilor în regim de consignație;
- impozitul pe venituri din activități desfășurate în baza contractelor de agent, comision sau mandat comercial;
- impozitul pe venituri din activități desfășurate în baza contractelor/convențiilor civile încheiate potrivit Codului Civil;
- impozitul pe venituri din activitatea de expertiză contabilă și tehnică, judiciară și extrajudiciară;
- impozitul pe venitul obținut de o persoană fizică dintr-o asocierie cu o persoană juridică contribuabil, care nu generează o persoană juridică;
- impozitul pe venitul global.

Cele mai relevante impozite directe ale cărui titular este persoana juridică sunt:

- *impozitul pe profit*
- *impozitul pe veniturile microîntreprinderilor*

Determinarea profitului impozabil se face astfel: Profit impozabil = venituri totale - cheltuieli totale - venituri neimpozabile + cheltuieli nedeductibile.

Determinarea impozitului pe veniturile microîntreprinderilor: baza impozabilă a impozitului pe veniturile microîntreprinderii o constituie suma veniturilor trimestriale din orice sursă, din care se deduc o serie de venituri.

În numerele care urmează vom detalia impozitele menționate mai sus cu specificări prevăzute în legile actual valabile.

Carmen Claudia Morar
Redactor economic



CITEȘTE!

Cărilor Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

Ochi limpezi

Băutură pentru ochi



Creșterea tensiunii din interiorul globului ocular poate fi controlată prin fructe de culoare mov și citrice. Glaucomul este una dintre cele mai temute boli ale ochilor deoarece provoacă o pierdere lentă și ireversibilă a vederii.

Creșterea tensiunii în globul ocular, care se produce în cazul glaucomului - măsurabilă doar cu dispozitive speciale - comprimă și deteriorează pentru totdeauna nervul optic.

S-a dovedit că antocianinele, acei pigmenți de culoare mov din anumite fructe cum ar fi coacăzele negre și rutina un alt flavonoid prezent în grepfrut și în toate celelalte citrice, reglează tensiunea intraoculară și contribuie la prevenirea pierderii vederii în caz de glaucom.

Magneziul și vitaminele din grupa B, care se găsesc din abundență în caju, ajută de asemenea la inhibarea dezvoltării glaucomului. Din aceste motive, smoothie-ul *Ochi Limpezi* este mai potrivit pentru cei care au o tensiune intraoculară crescută, prevenind astfel afectarea vederii.

Îngrijirea ochilor

Pe lângă reducerea tensiunii intraoculare, smoothie-ul *Ochi limpezi* îmbunătățește de asemenea calitatea lacrimilor și acțiunea lor protectoare asupra conjunctivitei. În acest fel, calmează ochii iritați și menține vederea.

Smoothie-ul *Ochi limpezi* este și un antioxidant puternic. Un singur pahar conține aproape de două ori mai mult decât doză zilnică recomandată de antioxidanți. Din acest motiv, pe lângă faptul că protejează ochii, această băutură întărește sistemul de apărare al organismului și este eficient în prevenirea cancerului.

Ingrediente pentru o porție de aproximativ 250 ml:

- 1/2 cană de suc de grepfrut, preferabil roz
- o cană de coacăze negre, struguri negri, afine sau acai
- o lingură de caju, migdale sau nuci pecan

Mod de preparare:

- Se pun coacăzele negre și caju-ul în blender, se amestecă până se formează un lichid fin;
- Se adaugă sucul de grepfrut și se amestecă foarte bine;
- Se îndulcește după gust.

La final aș dori să vă amintesc să nu uitați că sănătatea este cheia frumuseții eterne în trup, minte, spirit!

Alina Secara

DietaDePlăcere (sursa foto. Pinterest)

Poveste despre Univers, planete și stele căzătoare

În vacanțele mele împreună cu părinții și un câțel pe nume Toto, pe care îl primisem la aniversarea mea de 7 ani, am început să descopăr cât de frumoasă este natura și cât de greu a fost ea construită.

Am uitat să mă prezint! Mă numesc Iris (da, precum floarea) și am să vă povestesc despre planeta noastră, despre Univers și Stele căzătoare.



Într-o noapte, când tatăl meu a aprins focul în mica tabără pe care o stabilisem pe malul unui pârau pe care îl botezasem „Cristalin”, am observat cum mii și mii de stele se oglindeau în apele lui și atunci tatăl meu a început să-mi explice cum au apărut stelele: dintr-un toiag magic cu care Dumnezeu a creat și planetele și pe care acesta îl avea pentru crearea lumii.

„Hocus-pocus,, și uite așa l-a izbit de marginea de jos a Universului, iar dorința a prins viață, s-a împlinit ceva magic și frumos, s-au adunat laolaltă particulele și s-au preschimbat din praful magic al universului, căpătând forme rotunde, sclipitoare, felurite, sute, mii și miliarde de culori care te lăsau cu gura căscată și care se adunau toate laolaltă pentru a crea Universul.

Să nu credeți că acesta s-a odihnit apoi lăsând totul la întâmplare! Lucrurile și-au urmat cursul și toiagul lui magic a strâns laolaltă praful de stele într-o formă solidă, mișcându-l în forma unui cerc (ca la aparatul acela de făcut vată pe băț) până când a căpătat forma consistentă a unui glob, agățându-l apoi în universul plin de formele sclipitoare și culori.

A continuat așa până a apărut și planeta noastră care se numește și Planeta Albastră, așezând-o într-un loc în care să fie protejată. Tot izbind toiagul în stânga și în dreapta prin Univers, formele rotunde și sclipitoare au fost șlefuite (ca atunci când lovești două bucăți de cremene) și s-a aprins bolta cerească în mii și miliarde de stele lucitoare.

„Ham-ham!” a început să latre Toto, făcându-mă mai atentă la ce se întâmpla sus printre milioanele de stele, iar tatăl meu exclamă:

-Uite Iris, o stea căzătoare, este timpul să îți pui o dorință!

Am închis ochii și mi-am dorit să dorm liniștită și să mă trezesc într-o nouă zi creată pentru noi de Dumnezeu, Tatăl Universului și m-am gândit foarte intens cum aș putea să-i mulțumesc pentru ceea ce ne-a dăruit.

O să găsim mâine un toiag în pădure și o să încercăm să punem ordine aici, să strângem totul și să nu lăsăm focul aprins sau gunoiul nestrâns, așa vom fi și noi creatorii lumii noastre, o lume curată și primitoare pentru cei mari și cei mici!

Va urma!

Alina Ramona Ene

Foto. Pinterest

Iertați!

Carmen Claudia Morar

Și zis-a Domnul
Către noi:
Să n-aveți
În suflet teamă,
Copiii mei
Cei mai de soi!
Când ați plecat
În astă lume
V-am înzestrat
Cu lucruri bune,
Dar ați uitat!...
Să v-amintiți!
Și să iubiți
Tot ce-ntâlniți,
Dar mai cu seamă
Iertați-vă-ntre voi!



Foto: Carmen Claudia Morar

Când ajungi

Alina Secara

Când ajungi a fi o stare,
Viața ta are culoare!
Emoții ce nu sunt grabă
Ci de sine stătătoare

Când ajungi a fi lumină,
O iubire înfloritoare
Se așterne peste țară
Peste lume, peste glie!

Când ajungi să știi ce-i viața
Tot ce apasă se revarsă
În pământul care-ți lasă
Voia ca să fii acasă

Când ajungi o lumânare
Stinsă, aprinsă, care doare,
Nu se vrea decât privită
Și la umbră și la soare

Când ajungi pierdut pe drum,
În cutume de tot felul,
Le ștergi praful când rămân
Să le regândești amarul

Când ajungi a fi coniacul
Tulburei emoții-n veacuri,
Ai pus stop unei gândiri
Vaste, pline de iubiri!

Când ajungi a fi pionul
Unei vieți în câmp de luptă,
Ai lăsat să te cuprindă
Nedreptatea vieții crunte

Când ajungi la ceas de ducă,
Privești la viața nălucă,
Privești la copii, la „soartă”,
Ce făcui cu viața toată?

În regrete te afunzi,
În iertări și rugăminți,
Să ți se ia greutatea
Cu care trecuși prin viață

Și ce viața-n gând și faptă
Fiind cu societatea,
Frate, soră, sol de pace,
Mamă, tată-n nulitate...

Doamne

Alina Ramona Ene

Doamne!!!
...îmi moare spiritul
...dacă nu mă întorc spre povești!
În această eră cenușie
Dă-mi, te rog, penelul să colorez ochi,
Buze să colorez,
Viața să o fac vie!
Doamne!!!
...îmi moare spiritul
...dacă nu îmi dai dureri!
Nu vreau să mă leg acum de glie,
Să-mi calc din greșeală pe aripile cerești
Să-mi iau azi zbor de pădărie!...
Îmi moare, Doamne, spiritul de dor!!!
De mare...versuri și, se știe...
Că mă scufund apoi în nori
Când Tu mă chemi să fiu câmpie!!!



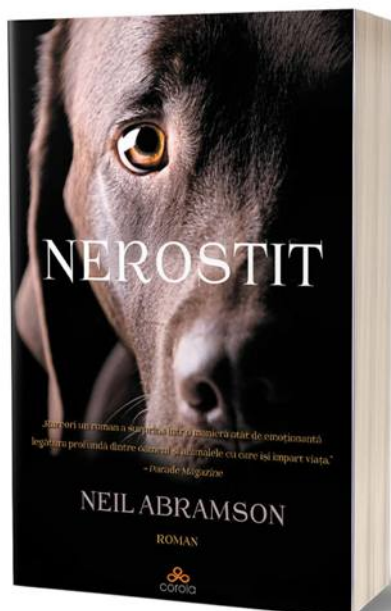
Fotografie – Alina Secara

Recomandare de carte

Rubrică realizată de **Carmen Claudia Morar**

Nerostit

- **Neil Abramson**



„Rareori un român a surprins într-o manieră atât de emoționantă legătura profundă dintre oameni și animalele cu care își împart viața.”

(Parade Magazine).

Cei mai mulți dintre noi trăim cu senzația că avem timp suficient să facem tot ceea ce ne-am propus și să le spunem tot ce gândim și simțim celor dragi. De aceea amânăm lucruri importante, așteptând un moment mai potrivit decât azi sau acum. Numai că viața are căile ei neașteptate și uneori se sfârșește brusc. Și atunci... ce se întâmplă cu toate acele gânduri nerostite și fapte neînfăptuite?

Obişnuim să spunem că după moarte ne găsim liniştea. Dar dacă lucrurile nu stau chiar așa?

Dacă, de fapt, toate acele lucruri nerezolvate din această viață ajung să ne bântuie sufletele și după moarte? Dacă e la fel de adevărat că morții sunt bântuiți de viața pe care au dus-o, la fel cum noi suntem bântuiți de amintirea celor trecuți în neființă? Un astfel de scenariu ne propune Neil Abramson în *NEROSTIT*.

Animalele de companie devin părți din viața noastră, după un timp scurt de conviețuire. Acestea devin tovarăși loiali care „ne susțin” cu dragălaşenia lor în toate momentele vieții. Pentru a-i susține la rândul nostru este nevoie de atenție din partea noastră pentru a-i putea înțelege și ajuta în caz de nevoie.

Personajul principal al romanului este Helena, care a fost medic veterinar. Aceasta părăsește această viață în urma unei boli necruțătoare. Cartea redă nu doar dragostea pentru soțul ei David, pe care l-a părăsit murind, ci și dragostea și înțelegerea pentru propriile animale de companie și dăruirea în tratarea altor animale în virtutea meseriei desfășurate:

“Este vorba mai mult decât de faptul că eu nu mai sunt. David s –a contopit cu viața mea. Prietenii mei au devenit prietenii lui. Animalele mele au devenit animalele lui. Planurile mele au devenit planurile lui. Toate legăturile noastre se făceau prin intermediul meu. Aceasta nu este un reproș. Nu am fost doar un colac de salvare în viața lui David; mi s-a părut fascinantă.

În schimb, David a devenit stâncă mea stabilă pe care mă puteam baza, un port sigur.... Încrederea pe care mi-a arătat-o David a fost un mare dar pentru mine și-mi dau seama acum că nu i-am mulțumit niciodată cu adevărat pentru acest lucru.”

Helena, personajul principal, trecând în revistă propria activitate legată de animale realizează că pe unele le-a tratat, le-a făcut bine, iar altora le-a ușurat moartea.

„Fiecare a fost valoroasă în felul ei, fiecare a fost esențială în conectarea noastră și apoi în mersul înainte de-a lungul vieții noastre și fiecare a dat mult mai mult decât a primit în schimb... fiecare a contat.

Am fost mai bună pentru că le-am cunoscut pe fiecare dintre ele și binecuvântată că le-am cunoscut pe toate! Cred că am ajutat, dar știu cu o certitudine absolută că mi-a păsat. Nu am mâinile goale. Mi-a păsat. Aceasta este o semnificație suficientă.”

Plecând de la considerentul că ar fi bine să „lăsăm o urmă în viață”, consider această carte o pledoarie pentru lucrurile bine făcute. Uneori putem puncta prin cuvinte anumite păreri ale noastre, alteleori nu, însă lucrurile în care ne-am implicat și am pus dăruire rămân oricum ca o amprentă benefică în viețile și sufletele celorlalți!

Până data viitoare, să nu uităm că
 „Cel mai eficient medicament este IUBIREA!”
 -Paracelsus



Ghiocci de ianuarie – foto. Carmen Claudia Morar

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,
23 Ianuarie 2023

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