



# REVISTA TERRANOVA

**Investește  
în tine!**

Virginia Culea

**Mâncatul  
emoțional**

Adriana Ionescu

**Binecuvântata  
Uitare**

Roxana Cotigă

**Capcanele  
Ego-ului spiritual**

Gabriel R. Brătan

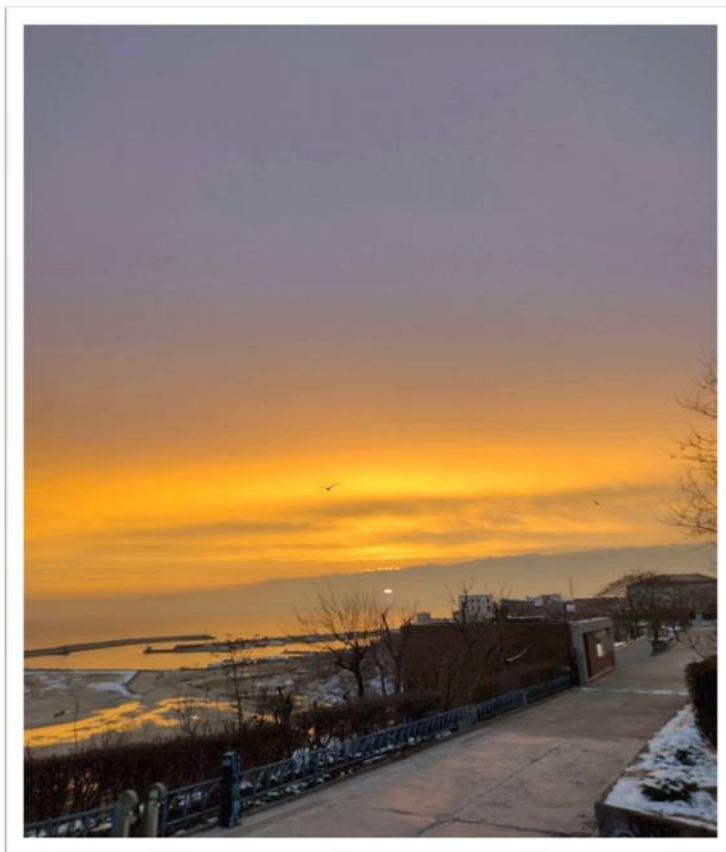
**Relatare din  
Dansul Energetic**

Aniko, cursantă Centrul de Dans  
Energetic "ALEGRIA"



„Credința este o stea luminoasă ce îl ajută pe cercetător să dezlege misterele naturii.  
Trebuie să căutați centrul vostru de greutate în Dumnezeu și să vă bazați încrederea pe o credință  
divină, sinceră, curată și puternică, și să-i rămâneți credincioși cu toată inima,  
cu tot sufletul, cu toată simțirea și cu tot cugetul.  
Dacă veți avea o asemenea credință, Dumnezeu (Înțelepciunea) nu vă va ascunde Adevărul Lui,  
ci vă va dezvălui operele sale într-un mod credibil, vizibil și consolator.”

- *Paracelsus în „Ars alchimica”*



*Fotografie: Alina Ramona Ene*

## Cuvânt, înainte!

Bun găsit, dragii mei! Aș vrea să împuternicesc astăzi câteva cuvinte și să vi le amintesc ca fiind cuvinte cu o mare putere asupra realității și a celor din jurul nostru. Câteva dintre acestea ar fi: *Binecuvântează, Mulțumesc, Apreciez, Iubesc!* Le putem îmbina în multe feluri și le putem trimite înaintea noastră, către cei cu care interacționăm. Cuvintele pot mângâia, pot construi sau pot distruge! Le dăm putere din puterea care se află în noi! Imaginați-vă înăuntrul vostru un vid atotcreator!

Cuvintele sunt uneltele, semințele cu care ne creăm conștient (ar fi bine) realitatea înconjurătoare. Alt instrument ar fi gândul, iar altul ar fi emoția! Toate creează, toate se manifestă mai devreme sau mai târziu în viețile noastre!... Observați acest proces!

Ar fi minunat să fim cu toții mai atenți la modul cum ne exprimăm! Sunt mulți dintre noi care nu cred în puterea cuvântului rostit, dar asta nu înseamnă că nu își modelează realitatea după propriile credințe, gânduri, cuvinte și apoi fapte! Așadar, să ne amintim că și cuvintele sunt vii!

*A voastră, Roxana Cotigă*

## Inspirația de azi - Aparențe

Vine un moment în care alegi, fără să vrei, să nu mai fii persoana pe care dorești ca alții să o vadă în tine. Nu ascunde cine ești cu adevărat, acum sau în viitor!

Este extrem de important să rămâi fidel ție însuși și să te îngrijezi mult mai puțin de ceea ce cred ceilalți despre tine. Ai petrecut prea mult timp și efort pentru a te preface că ești cineva care nu ești. Acest lucru nu a fost sănătos pentru tine!

De asemenea, ai fost prea ocupat să faci ceea ce se așteaptă alții de la tine. Este timpul să te bucuri de a fi cine ești!

Este posibil să fi relaționat cu oameni pe baza unui fals simț al datoriei. Este aceasta cauza unora dintre relațiile tale nefericite? Ai încercat să fii tu însuși și ai văzut ce se întâmplă?

Întreabă-te: „Este timpul să fiu eu însumi? Să îi las pe ceilalți să vadă cine sunt? Cum pot face față durerii pe care o port?”



*Sursă foto:  
stock images word*

Imaginează-ți:

Ești din nou copil. Te joci cu alți copii și te trezești dintr-o dată zburând printre nori către un loc de joacă sus pe cer! Bucură-te să fii tu! Nu-ți face griji despre cine se uită la tine sau ce cred alții despre tine! Joacă-te și vorbește cu copilul tău interior. Astfel vei intra în alt flux mental în care vor curge gânduri constructive în favoarea ta și nu te vei mai gândi că dacă te arăți așa cum ești, ceilalți te vor critica sau respinge.

Pentru a integra mai bine ceea ce ai conștientizat poți face următoarea afirmație: „Pentru a-mi îmbrățișa adevăratul sine, am renunțat la aparențe. Scopul meu este să vindec orice durere din mine!”

**Adriana Ionescu,**  
coach de nutriție și sănătate

## Investește în tine!

După o plimbare în natură de peste două ore și puțin alergat, cum mintea îmi era clară și cum nimic nu este întâmplător, a venit spre mine un text, cum că, în general, multe persoane implicate într-o relație își pierd identitatea, se identifică cu relația.

Uneori se investește prea mult, până la epuizare. Această informație am trecut-o prin filtrul propriei minți, propriilor experiențe și desigur că a rezonat în mine.

Universul este magic, ne trimite tot ceea ce avem nevoie la momentul potrivit, alegerea ne aparține! Atunci când primim cu deschidere tot ceea ce ne oferă prin susținerea lui, viețile noastre se transformă considerabil din bine în și mai bine.

În trecut am avut o mare provocare în a înțelege până unde mă pot investi, care este limita de respectat pentru a evita epuizarea.



*Sursă imagine: stock images word*

Manifestam o dorință, necesitate de a oferi mult prea mult, mai mult decât mi se cerea, iar acest comportament pe termen lung devine nesănătos.

Ne formăm anumite comportamente și acționăm din automatisme, convingeri limitative care pot fi dăunătoare în primul rând nouă și apoi și celor din jur. Posibil ca de multe ori investiția nici să nu fie apreciată.

Putem oferi din preaplinul nostru, însă să nu uităm de noi! Să nu uităm că noi suntem prioritatea numărul unu, fără a-i neglija pe cei dragi, desigur.

De multe ori ni se dă exemplul din avion și anume că este necesar să ne salvăm în primul rând pe noi pentru a putea fi de ajutor și celorlalți.

Această informație se poate percepe ca o manifestare a egoismului. Nu este egoism să îți acorzi timp de calitate ție. Nu este egoism să te cunoști mai bine, să faci activități singur(ă), iar astfel relațiile fie de cuplu, fie cu copii etc., vor deveni mai sănătoase. Într-un final, relațiile vin și pleacă, iar tu vei rămâne cu tine.

Cu iubire, din iubire!

**Virginia Culea**, terapeut

## **Omul spiritual și vizita sa pe Pământ**

Astăzi vorbim despre omul spiritual „*up and away*”, sau omul spiritual la ultima încarnare pe pământ. Aceasta este încă o dinamică prin care am trecut o bună parte din călătoria mea spre revenire la sine.

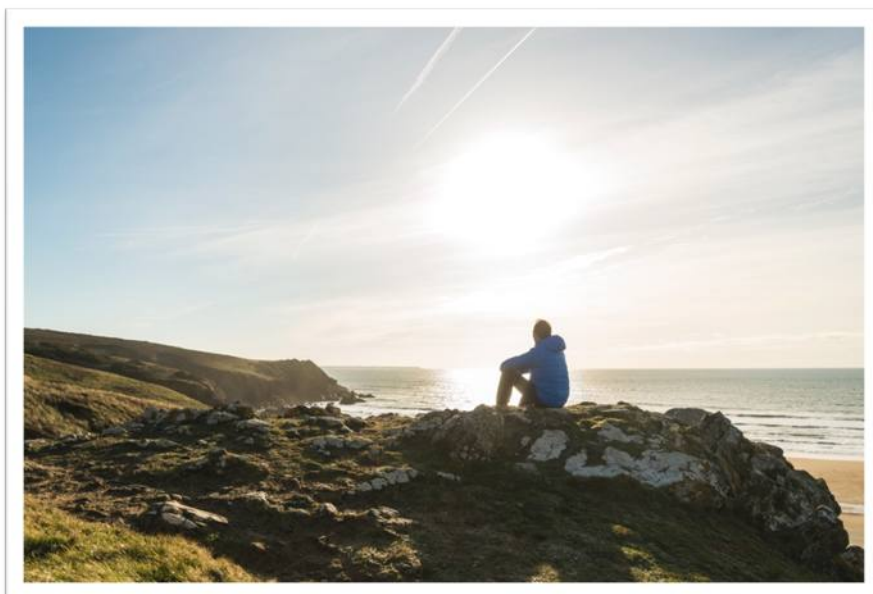
În momentul în care descoperisem toate aceste învățături și practici și stări înalte, inevitabil am intrat în această mică fantezie. Și nu vreau să zic în niciun fel că această posibilitate nu există, însă nu cred că am avea cum să știm dacă este sau nu cu adevărat ultima încarnare pe pământ.

Ceea ce am ajuns să descopăr pe parcurs este că omul spiritual *up and away* tinde să fugă de realitatea materială și astfel pierde legătura cu rădăcinile, cu omenia, cu viața de zi cu zi.

Suntem aici, pe pământ, pentru a ne rafina anumite aspecte, lecții de suflet. Pământul este precum o școală, iar sufletul nostru a venit aici să învețe. Uneori, spune Richard Rudd, avem nevoie de o viață întreagă pentru a rafina o singură lecție.

Ca atare, adevărata evoluție și Înălțare se face în jos și spre interior, căci Ființa caută să coboare cât mai adânc în forma fizică, spre a elibera răni ancestrale, blocaje karmice și astfel a aduce Raiul pe pământ, printr-o manifestare cât mai rafinată a Luminii prin Vehiculul Fizic. Dar pentru ca această lumină să se manifeste prin om, este nevoie de purificare.

Purificarea se face prin alchimizarea tiparelor de umbră care ne mențin ADN-ul în stare contractată și prin intermediul Grației. Însă Grația vine și ne întâlnește la mijloc, este nevoie și de Efort și Perseverență din partea noastră.



*Sursă imagine:  
stock images word*

O dată ce începem munca, atunci forțele nevăzute ne răspund și Universul se pune în mișcare în favoarea noastră. Dar aici nu există scurtături. Nu putem auzi un adevăr spiritual și să devenim iluminați, este nevoie, precum Buddha, să ne epuizăm căutările, iar asta se poate sau nu întâmpla în această Viață.

În același timp, la nivel de tipare și traumă, acestea nu pot fi ocolite. Trauma este traumă, și este nevoie de timp pentru a fi procesată, înțeleasă, simțită, eliberată, iar asta este muncă de o viață întreagă. Avem niște răni atât de profunde!

Și nici nu putem da bir cu fugiții în munți, este și aceasta o cale, Calea Asceticului, dar, cum spune Richard, aceasta este o cale spre care nu mulți oameni sunt chemați.

Intuiția mea este că, în acest moment al Vieții pe pământ, suntem chemați spre evoluție și înălțare în cadrul societății, spre a aduce o Revoluție din interior, iar asta este o muncă onorabilă. Omenirea are nevoie de oameni curați la interior spre a putea manifesta Darurile în colaborare cu alții, spre a aduce cât mai mult din Marea Schimbare chiar în sânul omenirii, nu undeva departe.

Prin urmare, consider de o importanță deosebită că omul spiritual are nevoie să vină în conexiune cu ceilalți, să iasă din dezamăgire și cinism, să își deschidă inima treptat și alături de oameni care rezonază cu acesta, pentru a da mână cu mână și a aduce schimbarea prin manifestarea Darurilor, frecvență care este mult mai eficientă decât cea a umbrei, în baza căreia omenirea a funcționat de atât amar de timp.

Viața caută să își corecteze și alinieze erorile din sistem, caută să își alinieze celulele și să le pună la locul potrivit. Noi suntem acele celule!

Așadar, omule spiritual *up and away*, rogu-te, coboară din bula spirituală cu picioarele pe pământ și haide să ne facem Treaba, Munca pe care o avem de făcut! Și bineînțeles că putem să ne păstrăm mintea, inima și sufletul deschise spre faptul că, într-adevăr, ar putea foarte bine să fie ultima încarnare, cine știe?

Dar dacă ne îndrăgostim atât de mult de munca pe care o avem de făcut împreună pe acest pământ, de a aduce Raiul în Manifestare, s-ar putea ca, până la urmă, să nici nu mai vrem sau să nu ne mai pese dacă mai revenim aici sau nu.

Fie ca Inimile să ni se deschidă și Lumina să se manifeste prin celulele noastre, în măsura potrivită cu nivelul evoluției la care ne aflăm!

**Gabriel R. Brătan**

„Pentru a cunoaște adevărul trebuie să trăiești adevărul și, pentru a trăi adevărul, acțiunile tale interioare trebuie să se potrivească acțiunilor dorinței tale împlinite.

Așteptările și dorința trebuie să devină una!

Lumea ta exterioară e numai mișcare interioară actualizată.”

- Neville Goddard



**CITEȘTE!**

**Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!**

## Din tainele sufletului meu Jocuri de cuvinte

Cum ajungem să fim „creatori de frumos”? Simplu, prin jocuri de cuvinte! De pildă, după ce ajungem la un nivel superior de înțelegere, vedem realitatea cu alți ochi, astfel observăm că suntem mai preocupați de cunoaștere, de dezvoltare, de a așeza în harta vieții acele distincții prin care ne definim fiecare.

Experimentând de-a lungul vieții noastre toate acele emoții captivante, emoții care se regăsesc în fiecare dintre noi la un moment dat, constat că ne împotmolim în mocirlă, cădem, ne ridicăm, iar cădem și iar ne ridicăm, iar prin aceste căderi, umilințe, lacrimi, oftaturi, ne eliberăm de tot ceea ce stătea greu pe suflet, ne aerisim inima, ne spălăm mintea, iar ridicarea devine din ce în ce mai ușoară, simțind ulterior că orice ridicare este ca o adiere.



Tot ceea ce ne irită la alții ne poate face să  
ne înțelegem pe noi înșine.

— Carl Gustav Jung

Sursa foto:  
google.com

De la o vârstă fragedă am simțit că noi suntem mai mult decât ceea ce este observabil și cuantificabil. Prin urmare, încă de copil, ceream prin Dialog direct cu Cerul să aflu: Cine sunt eu? Cine suntem noi? Mă regăsesc în fiecare fir de iarbă, în fiecare strop de ploaie, în fiecare scânteie divină, unită fiind cu întregul univers!

Revenind la *jocurile de cuvinte* și ajunsă la o etapă a înțelepciunii, ce am conștientizat? Frumusețea din afara noastră este direct proporțională cu frumusețea din interiorul nostru.

Așadar, când am conștientizat acest lucru, m-am decis ad-hoc să aplatizez tot ceea ce nu-mi era de folos și să elimin. Și ce am observat? Am făcut loc noului! A rămas un mare GOL!

Ce mă fac acum, mi-am zis? Pentru că printr-un joc de imaginație, ne putem aștepta ca la un asemenea gol să vină ca o avalanșă: informații, influențe, manipulare, atașamente, existând posibilitatea unei căderi într-o altă latură, a depresiei, a anxietății sau a iubirii. Toate au câte o măsură, dar dacă se depășește măsura celor trei, deja te pierzi.

Ce am ales? Având acea goliciune interioară, aveam unde să mă retrag ori de câte ori aveam nevoie de răspunsuri. Eram precum copilul la umbra unui pom bătrân și stăteam de vorbă cu mine însămi! Așa am putut crea libertatea sufletului, permițându-i să se extindă, nemaivând pereții rigizi în jur, ci era totul o lumină!

Și am început jocul! Orice afirmație exprimam, transformam totul în pozitiv. Am înlăturat multe cuvinte din dicționarul meu și am adăugat altele cu abreviere și patentare. Totul a început de la prima conștientizare. Am luat în serios, lucrând în această direcție și căutând în jocurile de cuvinte am găsit „comori ascunse”. Cuvântul însuși este construit din diamante sau pietroaie!

Depinde de încărcătura pe care i-o atribuie fiecare. Prin folosirea de la distanță a cuvintelor: *Iartă-mă, Îmi pare rău, Mulțumesc, Te iubesc*, am putut observa, printr-un studiu de caz de care m-am ocupat, deosebirea dintre situații.

Am continuat să mă joc cu tot felul de afirmații pozitive și ce credeți? Totul prindea formă de manifestare. Am început apoi să mă joc cu intenția și aici am descoperit un „mare secret”.

Aveți grijă cum vă jucați cu intenția!

Prin setarea intențiilor în mod conștient sau inconștient, universul nu întârzie niciodată să ne „răsplătească” sau să ne „taxeze”. Atunci când îți setezi prin intenție că vrei să faci un lucru, este musai să-l duci la îndeplinire (dezvoltarea acestui subiect despre intenție va fi în ediția următoare).

În concluzie, ce alegem să construim prin cuvinte, diamante sau pietroaie? Indiferent ce alegem dintre cele două, aceea va fi „unealta” cu care vom construi Frumusețea exterioară, oglinda care ne reprezintă pe noi înșine!

*„Tot ceea ce ne irită la cei din jur, ne poate conduce la o mai bună înțelegere a propriei persoane!” - Carl Gustav Jung*

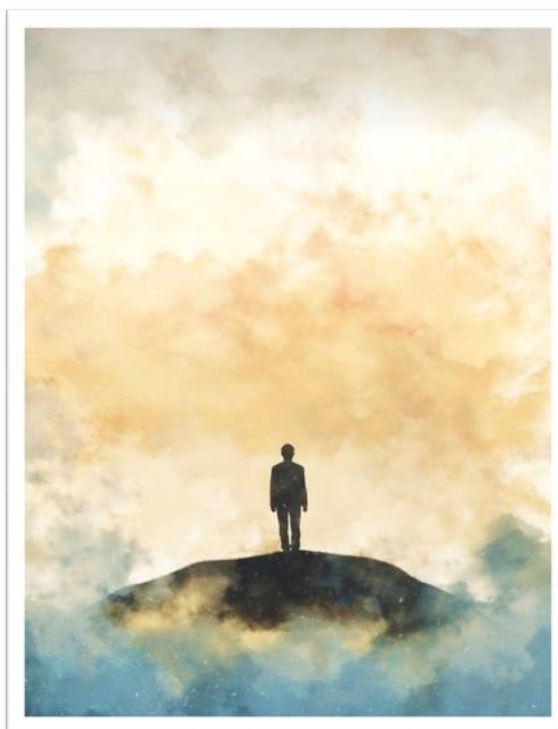
***Un om care a ales să trăiască liber și conștient***

## Capcanele Egoului Spiritual

Astăzi simt să scriu despre un personaj foarte drag mie, pe care l-am jucat și încă îl mai joc, dar observ că lucrurile se îmbunătățesc. Este vorba despre nimeni altul, minunatul, sfântul Om Spiritual *People Pleaser*, (făcătorul pe placul altora) aplauze vă rog!

Omul spiritual *people pleaser*, sau Sfântul, se caracterizează prin lipsa îngrijorătoare a răspunsului de Furie, prin lipsa „colților” și a limitelor sănătoase, măcar la un nivel minimal, că nimeni nu-i perfect.

Este genul de persoană care supra-ascultă, care supra-împărtășește, fiind hiper deschis cu emoțiile sale. Este genul de persoană care fie te va asculta până te plictisești, fie îți va povesti cu lux de detalii cum l-a făcut să se simtă gărgărita care s-a așezat pe mâna lui, azi dimineață.



În cadrul relațiilor, Sfântul îți va conține toată furia și toate abuzurile emoționale, că asta face o persoană spirituală. Fără să știe, acesta folosește toate învățăturile spirituale pentru a masca rănilor și traumele emoționale și lipsurile în ceea ce privește autenticitatea și nevoile autentice.

În același timp, omul care face pe placul altora are, cel mai probabil, conștiința de sine bazată pe rușine, încercând să fie un Supra-Om, deci toate învățăturile spirituale se mulează precum o mânășă pe această nouă personalitate. După cum ne spune Bradshaw, în cartea sa „*Healing the Shame that Binds You*”, (trad. Vindecând rușinea care te-a legat), rușinea exagerată ne face fie să fim Supra-Oameni sau Sub-Oameni.

Omul Spiritual *People Pleaser* îți va zâmbi mereu, va avea mereu o atitudine de blândețe și un ton calm, chiar dacă este ținta unor răutăți sau chiar abuzuri, fiindcă „*așa trebuie să fie un om spiritual*”. Atât de înstrăinat de propria simțire, este incapabil să simtă dinamicele subtile ce au loc în jurul lui și, prin urmare, nu realizează care situații sunt cu adevărat potrivite pentru el sau nu.

Acest gen de dinamică poate deveni pervazivă și ne poate menține în ne-simțire, deconectați de noi înșine, de propria umanitate cât și a celorlalți.

Îmi aduc aminte că o persoană cu care relaționam mi-a spus la un moment dat „*măi, dar enervează-te și tu!*”. Oamenii văd și simt când cineva nu este autentic. Această dinamică ne poate opri din a ne accesa luptătorul interior, cel care ne susține în a ne manifesta intențiile, de a ne lua apărarea și de a ne onora disciplina și responsabilitățile.

Ca atare, este important ca, ușor, ușor, să revenim spre simțire, onorând faptul că durează până când autenticitatea își face simțită prezența.

Până la urmă, acest arhetip este unul drag mie și nu este de negat sau alungat din ființa noastră. Toate aspectele noastre sunt ok și le putem accesa atunci când este cazul, dacă simțim că este potrivit. Pentru că nu este tocmai potrivit să fii calm și blând când cineva te amenință cu o lovitură, dar este potrivit să fii calm și să ascuți cu inima deschisă și empatie atunci când un prieten are nevoie de susținere. Este vorba de Simțire!

Deci, până la urmă, să revenim, treptat, la propria simțire și la nevoile autentice!

**Gabriel R. Brătan**

## Binecuvântata Uitare

*Ce bine că uităm și astfel o putem lua de la capăt!*

Trezindu-mă dintr-un vis care mi-a amintit de suferințele trecute (poate chiar din alte existențe), am răsuflat ușurată și mi-am zis în sine: *ce bine că uităm și astfel o putem lua de la capăt!*

Toate poveștile vieților noastre trecute sunt înregistrate în „ceruri”, adică în subconștientul nostru, ca într-o bibliotecă cu înregistrări. Acolo putem găsi toată cunoașterea pe care am stocat-o și experiențele pe care le-am avut de-a lungul vremurilor.

Tot ceea ce nu putem elibera conștient: frici, credințe limitative, emoții ascunse „sub preș”, putem elibera noaptea, în timpul somnului, prin intermediul viselor (cel puțin așa susțin specialiștii în materie).

În timpul nopții se produc cele mai multe curățări atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic, emoțional și chiar energetic. Este un proces care se realizează de la sine, fără ca noi să fim conștienți de asta. Ce mașinărie inteligentă, care se îngrijește de ea însăși, este ființa noastră, corpul nostru!

Cum vă povesteam, după acest vis am realizat că această conștiință inteligentă care ne-a creat a luat în calcul și *binecuvântata uitare*! Aceasta este atât de necesară aici, în materie, încât fără ea nu am putea face față multitudinii de evenimente, situații, emoții și trăiri pe care le-am simțit și experimentat pe parcursul traseului nostru pământean.

Cum am fi reușit să parcurgem toată această cale evolutivă cărând în spate toate suferințele, toate despărțirile de oamenii dragi nouă prin care am trecut vieți la rând? Ar fi fost îngrozitor!

Și când mă gândesc că multe persoane doresc și sunt atât de curioase să afle în amănunt cine, ce au fost, ce au făcut și cum au sfârșit într-o anumite perioadă, (și eu am avut această curiozitate la un moment dat, recunosc) căutându-se prin tot felul de metode și regresii pentru a se întoarce în timp.

Și aici nu mă refer la situațiile de boală, traume sau alte asemenea cazuri, când răspunsul se poate afla mai ușor în linia timpului! Consider că ar putea fi foarte dureros în prezent să aduci din trecut acele dureri, chiar și la stadiul de a ști despre ele, dacă nu sunt necesare într-o eventuală vindecare și nu există o altă soluție mai utilă.

Poți să fii atât de afectat de ceea ce ai trăit în alte timpuri sau atât de încântat încât să îți fie greu și să ți se pară banală această existență (în cazul în care ai accesat o viață extraordinară, o iubire ca-n povești cu un final pe măsură).

Ceea ce am mai realizat este faptul că, de cele mai multe ori, ființele pe care le-am cunoscut în această existență au mai avut și în altele un rol în interacțiunea cu mine. Ne-am schimbat doar rolurile între noi, dar „amintirile” ancestrale au rămas în acea „bibliotecă” a sufletului, nu se vor pierde niciodată! Ne suntem „cunoscuți” unii altora chiar de la prima întâlnire, uneori! Ne recunoaștem fără să putem numi cu exactitate timpul în care ne-am mai întâlnit, rămânând totuși acel sentiment familiar, acea conexiune la nivel de suflet (eu am experimentat așa ceva într-o meditație ghidată).

Chiar de nu suntem conștienți de aceste lucruri, chiar dacă rațional nu ne putem explica acest *feeling* din interiorul ființei care ne șoptește că ne știm, intuiția ne este cel mai bun indicator că ceea ce simțim este adevărat.

Ca o concluzie în finalul acestei scrieri, aș spune că ne suntem familii unii altora, suntem interconectați, nu suntem la prima întâlnire (și aici mă refer la cei din imediata noastră apropiere, la ființele cu care avem cele mai profunde legături), dincolo de ceea ce ne este cunoscut la nivel rațional.

Am petrecut vieți întregi împreună ca prieteni, iubiți, cunoscuți, camarazi în lupte, poate chiar inamici, dar ceea ce contează este faptul că avem ceva de dus la bun sfârșit, de vindecat, de continuat și de echilibrat unii cu ceilalți.

Este necesar să ne dăm toate șansele pentru a pune lucrurile „în ordine” de data aceasta și de a face tot ceea ce ne stă în putere pentru a ajunge la o „amiabilă” în beneficiul ambelor părți, fiindcă atunci când aducem pacea în orice situație, conflictul se încheie, iar experiența nu se mai repetă, căci lecția a fost învățată!

Avem acum o nouă șansă pentru a ne ierta, a ne accepta, a da voie iubirii dinăuntru nostru să înflorească, o nouă oportunitate pentru a fi recunoscători unii altora pentru că ne suntem roluri și personaje reciproce pe această cale evolutivă, învățând împreună!

Așadar, consider că acum este cel mai potrivit timp pentru a elibera toate animozitățile din urmă pentru a nu mai repeta aceleași povești, poate, de multe ori, pline de suferință. Sunt multe alte „povești” care așteaptă să fie trezite la viață, trăindu-le, vindecați!

**Roxana Cotigă**

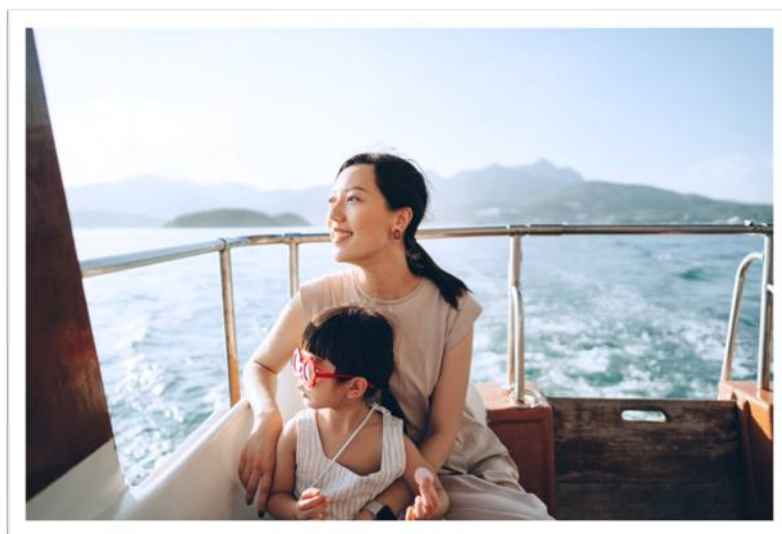
## Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine

Înainte de a ne naște, sufletul nostru își alege familia de care va avea nevoie în viitoarea viață, alegând părinții cu aceleași răni emoționale pe care noi nu le-am vindecat în viețile anterioare. Odată ce am ajuns în această existență, nemaifiind conștienți de trecutul din viețile anterioare, ne concentrăm pe nevoile sufletului, suflet care vrea să ne acceptăm cu calitățile și defectele pe care le avem. Numai că la foarte puțin timp după naștere, cei din jurul nostru corectează ceea ce facem, împiedicându-ne să ne exprimăm așa cum noi, de fapt, ne dorim.

Cu timpul, văzând că ceea ce facem nu este pe placul celor din jurul nostru, suntem cuprinși de furie, iar pentru a corespunde, începem să afișăm măști (noi personalități).

Aceste măști sunt în număr de 5 și corespund celor cinci răni emoționale pe care noi le-am trăit în copilărie:

- Rană de RESPINGERE – masca acestei răni este FUGARUL
- Rană de ABANDON – masca acestei răni este DEPENDENTUL
- Rană de UMILINȚĂ – masca acestei răni este MASOCHISTUL
- Rană de TRĂDARE – masca acestei răni este DOMINATORUL
- Rană de NEDREPTATE – masca acestei răni este RIGIDUL



Sursă foto:  
stock images word

Pentru a se înțelege mai ușor cum funcționează rana emoțională, putem face o analogie comparând-o cu o rană fizică pe care o porți de mult timp, fără a face nimic pentru a o vindeca. E ca și cum tu preferi să îți ascunzi sub ceva această rană fizică pentru a nu se vedea, însă ea există, o simți, te deranjează, te doare. Același lucru se întâmplă și cu rănilor emoționale, le purtăm, le ascundem, punându-ne măști, însă ele există, sunt acolo, în interior, și dacă nu facem ceva să le vindecăm, vom pleca din această viață și ne vom întoarce din nou și din nou până vom găsi calea pentru vindecarea lor.

1. **Rana de respingere** se formează în perioada 0-1 an, această rană apare la copiii nedoriți sau la copiii care nu au sexul pe care și-l doresc părinții, masca lor fiind cea a fugarului, ca o nouă personalitate, pentru a evita suferința provocată de respingerea în sine pe care au simțit-o. În viața acestora vor apărea persoane care îi vor respinge pentru a le arăta cât de mult se resping pe ei înșiși.

Rana de respingere este trăită în legătură cu părintele de același sex, fiind cel care generează activarea ei. Părintele de același sex are rolul de a ne învăța să iubim, să ne iubim și să dăruim iubire.

Părintele de sex opus ne învață să ne lăsăm iubiți și să primim iubirea. Cei care au această rană au dificultăți în a se accepta și a se iubi pe ei înșiși.

Fugarul se crede nul, fără valoare și e convins că ceea ce face el este lipsit de valoare, încearcă, prin orice mijloace să fie perfect, pentru a se valoriza în ochii lui și în ochii celorlalți. Caută perfecțiunea în tot ceea ce face deoarece crede că, dacă face o greșală, va fi judecat, judecata fiind echivalentă cu a fi respins. Nu poate vedea faptul că este mai bun decât alții în anumite domenii. Îi este greu să creadă că cineva îl poate alege ca prieten, ca partener sau că oamenii pot să îl iubească cu adevărat.

Când i se acordă prea multă atenție, îi este teamă, crede că deranjează, acest lucru însemnând pentru el că va fi respins de persoana sau persoanele pe care crede că le incomodează, că le deranjează. Fugarul caută singurătatea, deoarece, dacă ar primi mai multă atenție, i-ar fi frică că nu ar ști ce să facă cu ea. E ca și cum existența ar fi prea mult pentru el. Persoana care suferă de respingere caută mereu iubirea părintelui de același sex. Cu ea, fie în relația cu acel părinte, fie transferându-și căutarea la alte persoane de același sex. Crede că nu va fi o persoană completă atât timp cât nu va obține iubirea acelui părinte. Este foarte sensibilă la cea mai mică muștrare primită de la acel părinte și se simte foarte ușor respinsă. Chiar dacă părintele îl respinge cu adevărat, acest lucru se întâmplă din cauza faptului că rana nu a fost vindecată, iar el atrage acel gen de părinte sau de situație.

Dacă va continua să creadă că tot ceea ce se întâmplă este din vina celorlalți, rana nu va putea fi vindecată. Drept consecință a reacției față de părinții săi, se simte respins de persoanele de același sex și îi este teamă să nu respingă persoanele de sex opus și tocmai pentru că îi este frică să nu le respingă, chiar o va face.

Cu cât alimentăm mai mult o teamă, cu atât aceasta se va concretiza mai repede. Cu cât este mai puternică rana de respingere la o persoană, cu atât acea persoană își va atrage mai multe situații în care va fi respinsă de către altcineva.

Cei care ne resping apar în viața noastră pentru a ne arăta cât de mult ne respingem pe noi înșine. Prin urmare, această rană se vindecă prin iubirea, acceptarea necondiționată a celor din jurul nostru.

Va urma!

**Lise Bourbeau**

„Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine”

## Vremea Cosmică

Salutări!

Ne aflăm deja în perioada tranzitului Cheii Genelor 13, care are ca Umbră Discordia/Disonanța, Darul Discernământului și Siddhi-ul/Expresia mai Înaltă a Empatiei.

Aceasta va fi o contemplare de savurat, căci am putut să o înțeleg mai bine. Să trecem la treabă!

În aceste zile vom fi chemați spre a observa tiparele de comportament, gândire sau simțire care se repetă. Cred că suntem familiari cu toții cu vestitele tipare repetitive care ne-au dus în experiențe nu neapărat plăcute sau ușoare, dar pe care le repetăm. Dorința, umbra cheii 30, este „vinovatul” aici, Cheile 13 și 30 formând împreună Inelul Purificării.

La stadiul în care ne aflăm acum, în sistemul emoțional uman, dorința are o putere mare de a ne determina să acționăm fără claritate, la impuls. Iar Disonanța fix asta reprezintă - a urma niște tipare care ȘTIM că nu ne sunt benefice dar totuși le urmăm. Practic, eșuăm în a integra, la un nivel minimal, faptul că unele experiențe nu ne sunt benefice, chiar dacă Dorința noastră ne tot mână în aceeași direcție și pe aceleași drumuri pe care am mai fost și pe unde ne-am mai împiedicat, de atâtea ori.

Cheia 13 ține și de registrele trecutului, precum un fel de Bibliotecar Cosmic, energia sa, arhetipul său, ține de a scoate la iveală experiențele din trecut și a învăța din ele. Însă, din cauza umbrei, vedem și știm care sunt problemele, dar nu facem nimic în privința asta. Mama ei de Dorință! Și putem observa asta și la nivel colectiv.

Însă și aceste două Umbre au scopul lor: acela de a ne purifica ființa - Inelul Purificării. Dacă tot urmăm aceleași direcții, până la urmă ne lovim de atâtea ori cu capul de prag până când, la un moment dat, ne oprim și realizăm ce se întâmplă.

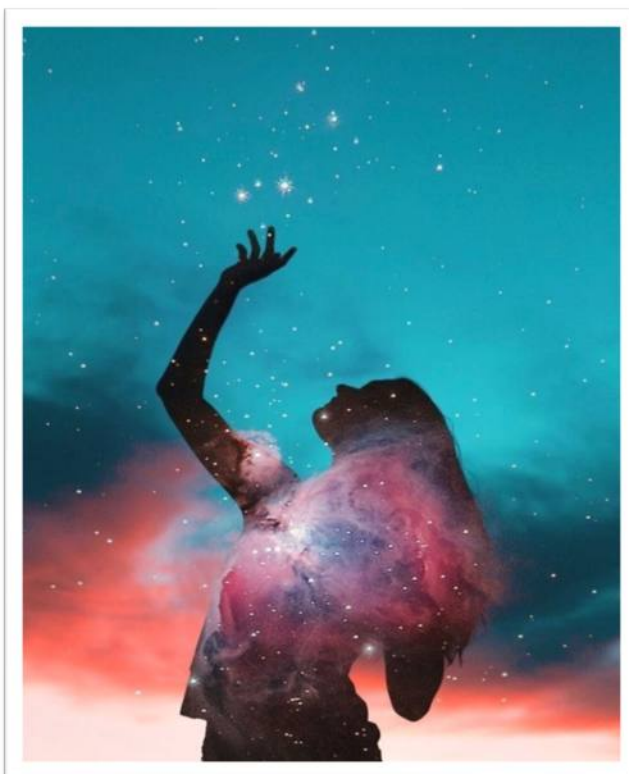
Astfel, începe să își facă loc Darul Discernământului. Realizăm ce Dorințe sunt într-adevăr susținute de realitate și pe care le putem urmări, fie ne găsim Tribul/Familia, unde ne putem împlini Dorințele cu Lejeritate, Lejeritatea fiind Darul Cheii 30.

Vorbim despre Trib pentru că această Cheie 13 este una colectivă și ne vorbește de alinierea la Adevărații Aliați din această viață.

Când ne găsim Familia, metaforica hrană ce vine de acolo, este mult „mai” calitativă decât Hrana pe care o primim din îndeplinirea Dorințelor - ne spune Orlando Stoicescu, ambasador Cheile Genelor.

Încă un lucru, înainte de încheiere, legat de Cheia 7, partenera Cheii 13. Cheia 13 ține de ascultarea Adevărată. Când ne ascultăm lecțiile trecutului, ne putem călăuzi mai eficient prin viață. Observăm o dihotomie aici, Cheia 13 ține de trecut, iar Cheia 7 ține de viitor.

Când ne învățăm lecțiile, ne putem călăuzi către un viitor mai bun, atât personal cât și colectiv.



Prin urmare, pentru a ne ascuți Ascultarea, avem nevoie de perioade de liniște și centrare pentru a ne putea acorda la Călăuzirea din interior și a trece, astfel, de prima linie de emoții, către plaja mai profundă, de dincolo de impulsurile emoționale, către Simțirea autentică, profundă, așezată.

Deci, este o perioadă ideală pentru a ne contempla trecutul, lecțiile de acolo, de a găsi asemănări între ce trăim acum și ceea ce am trăit în trecut, iar de acolo să ne tragem concluziile necesare pentru a ne călăuzi mai eficient. Pentru asta, este necesar să ne acordăm momente de pauză, de solitudine, de liniște. Și astfel, ne purificăm, treptat, Ființa!

Fie ca aceste zile să ne fie Blânde, Călăuzirea interioară clară și Aliații să ne fie aproape! Și aproape că era să uit, legat de Siddhi-ul Empatiei!

Empatia, în Cheile Genelor, reprezintă Întregul, întreaga Ființă, întreaga Viață. Această entitate din care facem parte și la care ne conectăm, uneori. Empatia ne spune că suntem un vas, un recipient al acestei Ființe vaste, și în calitate de recipient, avem abilitatea de a primi Lumina, dacă ne permitem să facem asta. Nu suntem doar un punct de Conștiință localizată, suntem Întreg Universul! Iar prin Inelul Purificării, eliminăm, treptat, blocajele și condiționările din ADN-ul nostru, care ne opresc din a ne conecta cu Ființa noastră mai Înaltă, care ne opresc din a aduce cât mai multă lumină prin ADN-ul nostru.

Atât din partea mea, momentan! Îți doresc contemplări line!

**Gabriel R.Brătan**



## Relatare din Dansul Energetic

„În ultimii ani am avut un ciclu menstrual foarte dezorganizat. Chiar dacă am 43 de ani, nu simt că ar avea legătură cu menopauza și chiar dacă are, doresc să prelungesc această perioadă.

Imediat după primul curs de dans energetic, am început să practic în fiecare zi, intram în grupul de dans al Cameliei, seara, de câte ori puteam.

În scurt timp după practici, după 195 de zile de la ultima menstruație, a reapărut și a avut loc o curățare foarte puternică cu o sângerare abundentă, cheaguri, timp de trei săptămâni. Următorul ciclu menstrual a fost deja foarte aproape de ziua normală a ciclului, care a fost cu sângeri obișnuite și a durat 5 zile fără dureri și fără disconfort.

Nu am făcut o practică anume, dar tot ce am făcut a avut efect și asta doar după primul modul! Mi se pare fantastic cum, așa ușor, putem rezolva dezechilibrele atât emoționale cât și fizice care ne apasă ani la rând și ne afectează și mediul înconjurător! Nu pot să nu vorbesc despre o altă experiență pe care am avut-o zilele trecute în timp ce mă pregăteam pentru examen.

De ceva vreme aveam o apăsare pe piept și pe umeri din cauză că mă simțeam neînțeleasă, nevăzută, neauzită, neapreciată. Aveam o stare de moleșală și mă simțeam tot timpul vlăguită. Îmi făceam lucrurile foarte greu.

Mă pregăteam pentru acest examen de dans energetic și am luat notițe pentru fiecare dans în parte ca să le aprofundez mai bine. Am ajuns la *Dansul Angelic* și, în timp ce scriam, îmi și imaginam dansul și vedeam ceata de îngeri care îmi vin în susținere. La un moment dat trebuia să mă ridic de pe scaun și, din senin, au început să curgă amintirile cu tot ce am făcut eu în viața asta, și prin ce am trecut, și tot de ce sunt capabilă să fac. Mă plimbam prin casă într-una și curgeau amintirile, nici nu mă puteam opri nici din mers, nici din gânduri. Ca și cum povesteam cu cineva.

Am obosit, s-au epuizat și gândurile care veneau și s-a făcut liniște peste tot. Atunci a fost momentul în care mi-am dat seama cât sunt de puternică și câte am de oferit prin simplul fapt că exist.

Mi-am dat seama că, de fapt, lumea nu vrea să audă ce spun pentru că le este inconfortabil. Și cel mai important, mi-am dat seama că eu pe mine nu mă apreciam, nu mă auzeam și nu mă vedeam. În secunda următoare am început să simt valuri de energie care mă umpleau, am început să zâmbesc, să simt bucurie. A trecut orice sentiment de frustrare și tristețe și m-am simțit liberă.

A urmat o curățare de colon toată ziua după această experiență ceea ce m-a bucurat că a ajuns până în fizic și tot ce s-a acumulat, acum a plecat!

Este absolut minunat cum noi, prin lucruri atât de simple, putem accesa lumi atât de înalte! Cu siguranță mă voi folosi de acest instrument, dansul energetic, pentru sănătatea mea pe toate planurile, atât subtilă cât și fizică! O voi practica pentru vindecarea mea în primul rând ca după aceea să pot împărtăși cu oricine are nevoie.

*Dansul energetic* ne oferă posibilitatea de a face curățări constante, ceea ce ne ajută să nu se adune prea multe, dar îl putem folosi și pentru afecțiuni deja instalate. Ne oferă o șansă pentru o viață mai frumoasă! Faptul că putem lucra pe arii atât de vaste și teoretic putem merge pe orice plan al nostru atât de adânc sau atât de înalt, cât ne dăm voie, este o binecuvântare!”

Cu mii de mulțumiri și recunoștință, **Aniko**

Cursantă Centrul de Dans Energetic „ALEGRIA”

Coach **Camelia Irina Pop**

## Remediile naturii

### Mușețelul (*Matricaria recutita*)

Mușețelul (cu denumirea științifică - *Matricaria recutita* sau *Chamomilla recutita*, denumit popular romaniță, romonel sau romanică) este o plantă erbacee anuală, medicinală, care ajunge la o înălțime de până la 60 de cm cu multe ramificații, cu flori grupate în capitule terminale.

Mușețelul este o plantă originară din sudul și sud-estul Europei, astăzi întâlnită în aproape întreaga lume. În România, are o mare arie de răspândire, întâlnindu-se aproape peste tot, de la câmpie unde apare masiv, până în toate locurile însorite și mai umede de pe lângă drumuri, căi ferate, pajiști, fânețe, cu predilecție pe solurile ușor nisipoase.

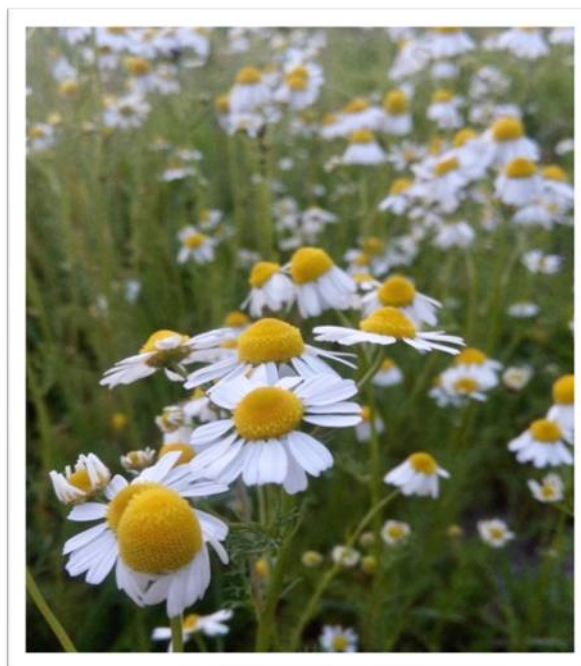
### **Planta protecției și purificării**

Mușețelul este una dintre acele plante apreciate mai ales pentru efectele sale calmante. Cu toate acestea, planta are și o latură protectoare pe care trebuie să o cunoaștem.

#### **Mușețelul pentru protecție**

Se folosește încă din vremea Egiptului Antic, planta fiind asociată cu zeii Soarelui. Mușețelul era cunoscut și de alte culturi străvechi, precum romanii sau grecii, pentru efectele sale asupra sănătății și pentru faptul că putea fi utilizat pentru diverse ritualuri.

Acesta se folosea pentru îndepărtarea energiilor negative și a spiritelor rele, acționând ca o „barieră de protecție” dacă se planta în afara casei.



În același timp, despre mușețel se spune că dă putere în momentele grele ale vieții și că este ideal pentru meditație și pentru rugăciuni. În anumite culturi și religii, florile de mușețel sunt aducătoare de noroc. În aceste condiții, cei care jucau jocuri de noroc și făceau pariuri, obișnuiau să le poarte prin buzunare. Spre exemplu, mușețelul a devenit foarte popular în grădinile din Marea Britanie în calitate de simbol al binecuvântării și al protecției casei.

#### **Beneficiile mușețelului pentru sănătate**

Cercetătorii au ajuns la concluzia că mușețelul este eficient în inducerea stărilor de calm, asigurând astfel un somn odihnitor și reducând anxietatea, fiind util și pentru ameliorarea iritațiilor, pentru asigurarea unei stări de bine la nivel emoțional și mental.

În medicina Ayurvedică, planta este apreciată pentru că susține digestia, ameliorează colicii bebelușilor, are grijă de sistemul imunitar și de sănătatea aparatului respirator, pentru că ajută la reducerea inflamațiilor, la vindecarea rănilor și pentru că, aplicat topic, diminuează eczemele și iritațiile.

#### **Ce boli tratează florile de mușețel?**

Ceaiul de mușețel făcut din florile plantei are o culoare galben-aurie și are o aromă plăcută. Acest remediu din mușețel poate ameliora numeroase probleme de sănătate, cum ar fi cel din sfera intestinală, anxietatea, insomnia și multe altele.

Mușețelul are puternice proprietăți antispasmodice și antiinflamatoare, care sunt eficiente în tratarea crampelor la stomac, cât și a crampelor intestinale. De asemenea, ceaiul de mușețel reduce problemele legate de tranzitul intestinal și ameliorează senzația de balonare. La recomandarea medicului fitoterapeut, consumul de ceai de mușețel poate trata probleme precum sindromul de colon iritabil, gastroenterită și greață.

Ceaiul de mușețel este un remediu excelent pentru insomnie și tulburări de somn. Proprietățile ușor sedative ale plantei te vor ajuta să adormi mai repede și să dormi mai bine.

**Ceaiul de mușețel îmbunătățește digestia.** Consumul regulat de ceai de mușețel are un efect benefic asupra digestiei și poate scădea riscul apariției disconfortului abdominal și al anumitor probleme gastrointestinale. De asemenea, datorită proprietăților antiinflamatorii, mușețelul ameliorează și diareea, potrivit unor studii.

Totodată, florile de mușețel în diferite combinații și preparate, reduc nivelul zahărului din sânge. Ceaiul de mușețel consumat cu regularitate poate ajuta la prevenirea distrugerii celulelor pancreatice, situație care apare atunci când nivelul de zahăr din sânge este prea ridicat față de limita normală.

Acest lucru poate duce la un risc mai mic de apariție a complicațiilor legate de diabet. Un studiu realizat în anul 2008 a arătat că ceaiul de mușețel ar putea ajuta la scăderea nivelului glicemiei și a riscului de complicații cauzate de diabet.

**Ceaiul de mușețel îmbunătățește sănătatea inimii.** Datorită conținutului ridicat de antioxidanți denumiți flavonoizi, ceaiul de mușețel contribuie la reducerea tensiunii arteriale și la menținerea colesterolului în limite normale, potrivit unui studiu publicat în anul 2015. În caz contrar, acești factori pot determina apariția bolilor de inimă.

Mulți vor să știe cum se folosește ceaiul de mușețel în dermatocosmetică și în probleme legate de piele și ten. Extractul de mușețel acționează asupra tuturor țesuturilor din organism, în principal asupra pielii și a membranelor mucoase. Extractul de mușețel este foarte util în tratarea pielii uscate, pruriginoase sau inflamate. Acesta poate fi utilizat și pentru calmarea și tratarea acneei.

**Pentru păr** - datorită substanțelor antibacteriene, ceaiul de mușețel face minuni la nivelul scalpului, mai ales dacă ai un scalp încărcat, faci des coji și mătreță. Părul se poate menține frumos și sănătos cu ajutorul ceaiului de mușețel. După spălarea cu șampon potrivit părului tău, se recomandă clătirea cu ceai de mușețel.

Acesta ajută la curățarea scalpului gras, la eliminarea mătreței, la sănătatea părului prin stimularea creșterii acestuia. De asemenea, pentru femeile blonde, care vor să obțină o culoare mai deschisă, mai caldă pentru păr, dar nu vor să se vopsească, se recomandă spălările dese cu ceai de mușețel, astfel părul de deschide în nuanțe foarte plăcute.

**Pentru ten iritat și acnee** - ceaiul de mușețel ajută pe plan extern la calmarea tenului iritat sau înroșit, dar de asemenea luptă împotriva acneei. Ceaiul de mușețel este o metodă naturală de a scăpa de acnee. Tamponează-ți fața și gâtul cu o dischetă îmbibată în ceai de mușețel, iar acesta va înlătura grăsimile și impuritățile de pe față și va avea rol cicatrizant.

**Pentru ochii roșii** - ceaiul de mușețel este un remediu natural și pentru ochii sensibili la lumină. Lasă apa să dea în clocot și adaugă florile de mușețel! Când apa s-a răcit la temperatura camerei, îmbibă câteva tampoane de bumbac în ceai, așează-le pe ochi și lasă-le să acționeze 10 minute pentru ca mușețelul să calmeze și să vindece ochii tăi iritați.

### **Contraindicații**

Deși planta de mușețel are multiple beneficii pentru sănătate, este necesar să știm că florile de mușețel nu trebuie consumate de femeile însărcinate. Studiile au arătat că mușețelul trece în laptele matern și poate afecta sistemul digestiv al bebelușului, deci trebuie consumat cu precauție de către mamicile care alăptează.

Mușețelul nu trebuie utilizat de persoanele asmatiche și cele care suferă de alergii la polenul acestei plante sau a altor plante similare (gălbenele, arnică). Persoanele care sunt sensibile la aceste plante pot suferi alergii respiratorii și cutanate severe.

În speranța că toate aceste informații vă vor fi de folos, vă dorim să fiți în armonie cu natura pentru că aceasta ne oferă remedii minunate pentru a ne arăta cât de mult se îngrijește de noi!

Sursa informații: [springfarma.com](http://springfarma.com); [facebook.com](https://www.facebook.com)

Redactare **Roxana Cotigă**

## Impozitul pe profit 2023



### **Ce trebuie să aflăm despre acest impozit?**

- În primul rând e necesar să știm cum calculăm impozitul pe profit;
- Trebuie cunoscută scadența de plată;
- De asemenea, este necesar să se cunoască ce declarații trebuie depuse și, desigur, când este termenul de depunere al declarațiilor.

### **Cum calculăm impozitul pe profit?**

În vederea determinării impozitului pe profit este necesar să calculăm rezultatul fiscal. Rezultatul fiscal pozitiv este profit impozabil. Rezultatul fiscal negativ este pierdere fiscală.

Rezultatul fiscal se calculează ca diferența între veniturile și cheltuielile înregistrate conform reglementărilor contabile aplicabile, din care se scad veniturile neimpozabile și deducerile fiscale și la care se adaugă cheltuielile nedeductibile.

La stabilirea rezultatului fiscal se iau în calcul și elemente similare veniturilor și cheltuielilor precum și pierderile fiscale.

La calculul profitului impozabil, limitele cheltuielilor deductibile prevăzute de legislația în vigoare se aplică trimestrial, astfel încât la finele anului acestea să se încadreze în prevederile legii.

Pentru contribuabilii care plătesc impozitul pe profit anual, limitele cheltuielilor deductibile se aplică anual. Pentru determinarea profitului impozabil suntem obligați să întocmim un registru de evidență fiscală, într-un singur exemplar. Acesta poate fi ținut în formă scrisă sau electronică.

Completarea o vom face în ordine cronologică, iar informațiile înregistrate trebuie să corespundă cu operațiunile fiscale și cu datele prezentate în declarațiile de impunere.

Registrul de evidență fiscală se completează în toate situațiile în care informațiile cuprinse în declarația fiscală sunt obținute în urma unor prelucrări ale datelor furnizate din înregistrările contabile.

Modul de completare a registrului de evidență fiscală este la latitudinea noastră, în funcție de specificul activității și de necesitățile proprii. Acestea se referă la: calculul dobânzilor și al diferențelor de curs valutar deductibile fiscal, amortizarea fiscală, reduceri și scutiri de impozit pe profit, evidența fiscală a vânzărilor cu plata în rate, valoarea fiscală în cazul efectuării operațiunilor de reorganizări, lichidări și alte transferuri de active și titluri de participare, precum și alte asemenea operațiuni.

### **Declararea și plata impozitului pe profit**

Calculul, declararea și plata impozitului pe profit se efectuează trimestrial, până la data de 25 inclusiv a primei luni următoare încheierii trimestrelor I-III. Pentru aceste trimestre se completează și depune: formularul 100 „*Declarație privind obligațiile de plată la bugetul de stat*”.

Definitivarea și plata impozitului pe profit aferent anului fiscal respectiv se efectuează până la termenul de depunere a declarației privind impozitul pe profit, respectiv 25 martie inclusiv a anului următor prin: Formularul 101 „*Declarație privind impozitul pe profit*”.

Termenul obișnuit ar fi 25 martie 202x, însă printr-un act normativ care se aplică de la 1 ianuarie 2021 acest formular poate fi depus până pe 25 iunie, inclusiv, a anului următor anului de referință. În anul 2023 termenul limită pentru depunerea declarației este data de 26 iunie.

**Morar Carmen Claudia**

Redactor economic

Sursa foto: pinterest

## **Mâncatul emoțional**

Credem că mâncatul emoțional este o problemă de voință sau o problemă de autocontrol, (asta când ne dăm seama că mâncăm emoțional).

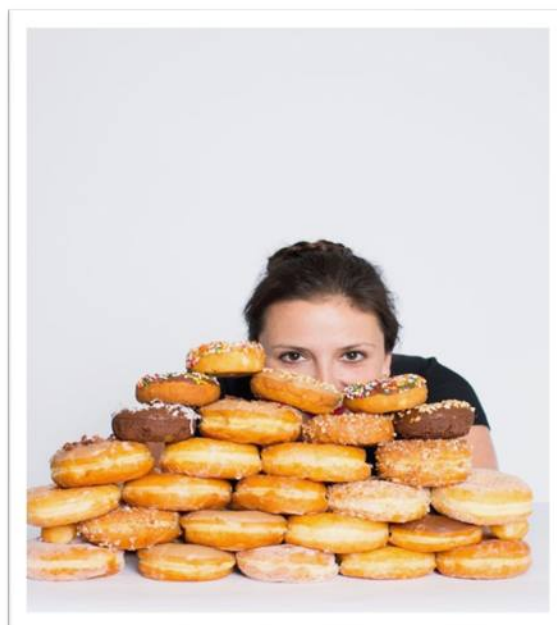
Credem că problemele noastre de sănătate sau greutate sunt probleme legate de alimentație. Dar, de fapt, ne lipsește psihologia de bază care este cu adevărat cauza problemei.

Și ne mai lipsește înțelepciunea ascunsă, care încearcă să iasă la suprafață dinăuntrul nostru.

Mâncatul emoțional are mult mai puțin de-a face cu mâncarea sau voința și este exclusiv despre capacitatea noastră de a ne gestiona emoțiile și cu modul în care am învățat să folosim mâncarea ca instrument de reglare emoțională.

Toți avem experiența numită „*mă simt rău, mai bine mănânc ceva ca să mă simt mai bine*”. Învățăm din copilărie că mâncarea ne poate scoate dintr-o stare emoțională „rea” – anxietate, îngrijorare, stres, furie, durere, depresie, plictiseală – și ne poate face instantaneu să ne simțim bine.

Această experiență învățată, aceea de a ne putea calma rapid emoțiile apelând la mâncare, este motivul mâncatului emoțional.



Acum, poate că nu ne place obiceiul – dar când înțelegem de ce mâncăm emoțional și realizăm ce profesor uimitor poate fi pentru noi, putem în sfârșit să demarăm schimbarea acestui comportament.

### **Semnele mâncatului emoțional**

Te-ai trezit vreodată apelând la mâncare atunci când ești anxios, stresat sau plictisit? Ce mănânci când te simți deprimat, nefericit, singur sau confuz?

Mâncatul emoțional este actul de a consuma alimente nu pentru că ne este foame biologic, ci pentru că folosim alimentele pentru a ne regla emoțiile.

- Nu hrănim doar emoțiile negative;
- Putem mânca emoțional și când ne bucurăm. Căutăm o stare, mâncând;
- Când evităm să ne simțim propriile sentimente și fugim de ele, acoperindu-le cu mâncare;

Poți recunoaște mâncatul emoțional atunci când alegerile tale:

- nu urmăresc doar hrănirea nutritivă a corpului;
- când ai sentimente de stres, vinovăție sau rușine;
- când nu te simți pe deplin în controlul tău.

Va urma!

**Adriana Ionescu**

Coach de nutriție și sănătate

Sursa foto: pinterest

## Rețeta săptămânii

### Ceapă roșie murată

E uimitor cât de bune sunt unele rețete care se fac foarte repede cum ar fi, de exemplu, aceasta! Ceapa roșie murată este un DELICIU! Se face rapid, în maxim 5 minute, este o rețetă ieftină (aveți nevoie doar de câteva ingrediente) și o puteți folosi la o mulțime de preparate dintre care amintesc unele foarte des consumate: sandvișuri, toasturi, burgeri, omlete. În principiu puteți să o consumați cu orice preparat. Puteți să folosiți și ceapa albă nu este nicio problemă!

Pentru această rețetă aveți nevoie și de oțet. Este recomandat cel din vin roșu, dar puteți folosi și alb, doar nu o să cumpărați o sticlă special pentru asta, deși presimt că veți face ca și mine, după primul borcan consumat, o să puneți încă 3-4 pentru că este chiar foarte bună!

Legat de oțet, vă recomand să nu fie foarte tare, unul de 5 grade este suficient. Din câte știu la noi se folosește cel de 9 grade, așa că încercați să găsiți unul cu mai puține grade!

În rest mai aveți nevoie de sare, miere sau zahăr și apă. Cam atât pentru a obține cea mai bună ceapă murată din istorie.

Și aş mai vrea să vă scriu că ceapa murată se poate păstra la frigider până la 4 luni, la noi nu a fost cazul, ieri am făcut-o și mai am un sfert de borcan, am mâncat la micul dejun cu omletă, la prânz cu fasole, deci de mâine mă apuc din nou de tăiat ceapă!

### **Ceapă roșie murată – rețetă rapidă**

Ingrediente pentru un borcan de 400ml:

- 3 cepe roșii
- 200 ml apă
- 100 ml oțet
- 1 lingură miere (zahăr)
- 1 linguriță sare de mare
- opțional 1 cățel de usturoi, 1/2 linguriță oregano



*Sursă foto: Pinterest*

Pentru început o să vă scriu cum să calculați lichidul ce se adaugă la ceapă. În principiu respectăm proporția de 2 la 1. Adică două părți de apă, o parte de oțet.

### **Iată cum procedăm:**

Curățăm ceapa de coaja uscată și apoi o tăiem felii subțiri, ar fi de folos dacă aveți un instrument ajutător, adică o răzătoare. Dacă nu aveți, tăiați cu cuțitul! Și dacă este cumva iute încercați să respirați doar pe gură, astfel nu o să plângeți de zor!

Desfaceți feliile de ceapă inele și le puneți într-un borcan spălat și uscat. Apăsăți ușor să încapă cât mai multă. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit și puțin oregano dacă doriți, este opțional.

Presăți bine cu mâna și adăugați apă până ce se umple borcanul. Apoi goliți apa într-un pahar cu măsurătoare și calculați așa cum am scris: o parte oțet, două părți apă.

Puneți oțetul cu apa la fiert, adăugați mierea sau zahărul, sarea și puțin piper proaspăt măcinat. Când lichidul începe să fiarbă îl luați de pe foc și îl turnați fierbinte peste inelele de ceapă. Închideți borcanul cu un capac și întoarceți-l cu capul în jos până lichidul se răcește și apoi îl puneți în frigider. După o oră se poate consuma!

Prima dată am consumat-o cu omletă și lipie! Așadar, poftă bună și abia aștept să încercați rețeta!

Sursa rețetă: Amalia - [haisagatim.ro](http://haisagatim.ro)

**Anca Mihailov**

## Mestecatul uleiului

Dragii mei, astăzi relatez o procedură care a adus beneficii uimitoare întregii mele ființe. Aceasta este mestecatul de ulei sau *oil pulling*. De-a lungul anilor am folosit această metodă de curățare a cavității bucale, eu fiind o fire deschisă spre noutate și experimentare.

Astfel, dimineța, cum mă trezeam, luăm o lingură mare de ulei de cocos presat la rece și o plimbam prin gură cât timp făceam alte activități, chiar dacă era necesar să mimez ca să pot comunica cu cei din casă.

Zi de zi noi consumăm alimente care, înainte să ajungă la digestie, ajung să fie disecate, apoi mestecate și simțite ca și gust în cavitatea bucală. Chiar dacă spălatul pe dinți este un obicei implementat dimineța și seara, el nu este îndeajuns pentru a menține o igienă orală corespunzătoare.

De aceea, dimineța când vă treziți, veți simți cum bacteriile sunt prezente, poate chiar și o senzație de încărcare a limbii sau un gust neplăcut. Pe timpul nopții se creează un mediu umed, propice pentru dezvoltarea bacteriilor și a fungilor.



Sursă foto:  
Pinterest

În momentul în care uleiul este mestecat în gură timp de 5-10 minute, se amestecă cu saliva și absoarbe, elimină toxinele și bacteriile dăunătoare, apoi devine gros și vâscos.

Ceea ce eu fac apoi este ca după 5-10 minute de mestecat să folosesc o linguriță pentru a curăța limba, răzuind-o, ca mai apoi să perii dinții ca de obicei, folosind o pastă de dinți homeopată.

Încercați doar și veți fi uimiți!

Îmi amintesc cum o perioadă scurtă am oprit această procedură și am revenit imediat în a o reaplica. Simțind diferența, am realizat cât de prețios este mestecatul de ulei și cum acționează la nivelul întregii mele ființe.

Ceea ce eu împărtășesc cu voi toți este din experiența mea personală, de aceea recomand să experimentați și voi această procedură care este puternic detoxifiantă, căci numai așa îi veți aprecia adevărata utilitate!

Doriți o cavitate bucală înprospătată, o ființă mai sănătoasă și mai încrezătoare pe timpul zilei și pentru totdeauna? Aceasta este soluția! Practica este cea care face diferența!

Vă urez mult succes în aplicarea acestei metode și rezultate pe măsură!

**Alina Secara**  
DietaDePlăcere

## Iris și aventurile ei alături de familie și prieteni

Iris este numele meu și sunt o fetiță de 9 ani, iar în povestea anterioară v-am istorisit despre aventura mea în pădure și mai ales că în acea noapte am făcut ordine în univers și aici, pe pământ, apoi m-am odihnit și am visat că am creat o mașină zburătoare cu care am început să călătoresc pe calea aerului și să trăiesc aventuri de neuitat alături de familia mea, de prieteni și de câțelul meu Toto.

VRRRR am pornit în zbor, iar marea este dedesubt, cerul deasupra, mergem să vizităm în lunile din vacanța de vară insulele grecești.

Știți voi locul în care s-au născut Legendele Olimpului, unde au avut loc atâtea războaie, dar și vremuri în care pacea aducea atât de multe lucruri frumoase, oamenii fiind ospitalieri și zeitățile lor păstrându-și cumva umbra pe acele meleaguri prin nenumărate temple și edificii, cetăți, ca o împletire de clipe minunate cu parfum de flori de măslin, care te așteaptă să le descoperi.

Insula pe care am aterizat și pe care urmează să o descoperim este una dintre cele mai mari și mai prospere insule, pe numele ei, Insula Creta.

- Uite, Iris, un porumbel cu o rămurică! Se pare că este de măslin!

Am aterizat și în dar, ca semn al păcii, am primit la aeroport, ceva atât de frumos într-o colivie, un porumbel de care să ne putem bucura pe toată perioada cât vom sta pe insulă și care va fi în grija ta, Iris.

Sunt multe lucruri pe care le putem vedea și cunoaște călătorind... dar mai ales insula aceasta, Creta, se pare că a fost locul în care s-a născut Zeus, iar fiul lui, Minos, a devenit rege al Cretei. Capitala insulei este Heraklion, aici am descoperit vechile vestigii ale palatelor, pereții erau decorați cu fresce și se păstrează și acum într-un muzeu toate relicvele fostelor cetăți.

ZBRRR prin copaci, au început să zboare niște păsări mari cu penaj multicolor!

- Uite, păunii chiar zboară, tată! Putem, te rog, să eliberăm porumbelul din colivie și să-i redăm libertatea fiindcă orice pasăre își dorește să zboare și să fie liberă!?

- Sigur draga mea, se pare că ai învățat o lecție foarte frumoasă și anume cea a libertății, care îți dă aripi să poți ajunge pe culmile pe care, dacă ai fi prins într-o colivie, nu ai putea ajunge!

Vremea era călduroasă, era prima lună de vară, dar cu toții ne-am bucurat a doua zi de zborul porumbelului spre înaltul cerului, chiar și Toto a lătrat de câteva ori în semn de salut! Porumbelul s-a întors curios că nu mai era prins și apoi a pornit mai departe să își caute familia sau o casă nouă.

Dragilor, știți că nu demult oamenii foloseau porumbeii voiajori ca un mod de comunicare? Aceștia erau bine dresați și purtau zeci de kilometri schimbul de mesaje între cei care aveau nevoie să-și transmită diferite lucruri atât în vremuri de pace cât și de război, reușind de multe ori să le aducă oamenilor un beneficiu foarte mare!

- Deci să recapitulăm ce am aflat astăzi, spuse Iris! Sau mai bine, haideți să facem un desen și să dăm semnificație aventurii noastre pe insula Creta!



*Alina Ramona Ene*

## Ceea ce vedeți

*Carmen Claudia Morar*

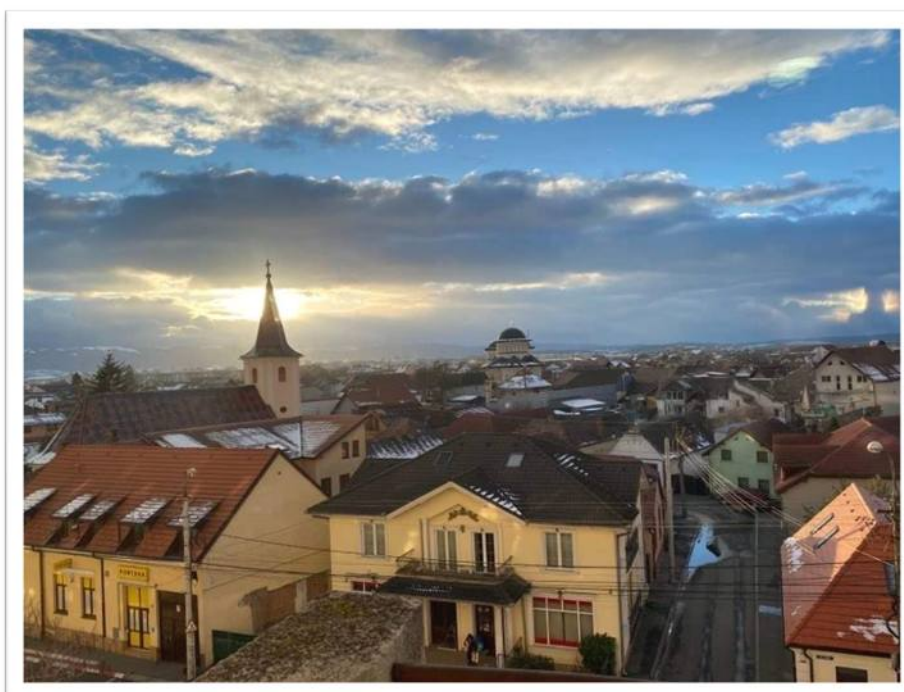
Ceea ce vedeți  
Nu este tot  
Din ceea ce sunt  
Și ceea ce pot!

Am venit aici  
Pentru c-am cerut  
Să fac lucruri  
Pe care n-am putut  
Să le-ndeplinesc...  
Și mi le doream  
În timpul în care  
În alte dimensiuni  
Călătoream!

Am învățat  
În fiecare zi  
Câte o lecție, care  
Îmi va prinde bine  
La plecare!...

Sufletul meu,  
Veșnic călător,  
Este doar actor  
Într-o piesă, care  
Are ca decor  
Ceea ce vedem!...

Dar asta nu-i tot  
Din ceea ce sunt  
Și ceea ce pot!



*Foto: Sibiu  
-Carmen Claudia  
Morar*

## Voită

*Roxana Cotigă*

De n-ai fi fost voită  
    în lumea asta,  
Nici n-ai fi fost creată,  
Nici n-ai fi fost gândită  
    Și n-ai fi fost iubită  
    Și zămislită...  
Nici pomenită-n veci  
    Precum icoanele  
    Ce te privesc  
    cu ochii reci...  
    Ai fi rămas  
    O notă fără glas,  
    O carte necitită,  
    O inimă înflăcărată,  
Dar mult prea neiubită...  
    O prăjitură-n post,  
    O vorbă irosită  
Când nu mai are rost  
    Precum iubita care  
    Parcă n-a mai plecat,  
Dar nici nu s-a întors...

Porția de poezie

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



*Sursă foto: Pinterest*

## Recomandare de carte

Rubrică realizată de Carmen Claudia Morar



### „Îngeri în părul meu”

Lorna Byrne

În această carte este istorisită povestea unei mistice irlandeze, autoarea redând viața ei însoțită mereu de îngeri. Lorna, care pare un om obișnuit, are însă puterea de a vedea îngerii.

De când se știe, Lorna a văzut îngeri. În copilărie ea era convinsă că toată lumea putea să vadă ființele supranaturale care o însoțeau mereu. Cu toate acestea, în ochii adulților, comportamentul ei era anormal și considerat un simptom de deficiență mentală.

Astăzi, oameni bolnavi și chinuți spiritualicește sunt atrași spre ea pentru a-și găsi alinare și confort, până și teologi ai diverselor religii căutându-i sfatul.

Pentru a putea „lua legătura” cu ființele divine, protectoare, este necesar să ne rugăm, invocându-L cu

credință pe Dumnezeu: *„Așa cum am mai spus, îngerii tăi sunt acolo pentru a te ajuta, și pe măsură ce începi să-ți dai seama de existența lor, vei începe să le simți atingerea în viața ta.*

*Îngerii te-au atins tot timpul, dorind ca tu să-ți dai seama că ei sunt acolo. Ei vor să afli că viața are mai multe de oferit decât pare. Noi nu ne trăim viața pe cont propriu: poate că ne aflăm într-un corp omenesc, dar fiecare dintre noi are și un suflet care se află în legătură cu Dumnezeu. Și îngerii au legături cu Dumnezeu; de îndată ce rostim numele Domnului îi împuternicim pe îngeri.*

*Cu alte cuvinte, le dăm putere lor pentru ca ei să ne întărească pe noi.”*

Autoarea redă învățătura primită de la un înger:

*„Inima este simbolul scutului vieții, mi-a explicat el; dătătorul de viață, protectorul pământului și al dreptății.”*

Lorna a devenit o persoană de încredere pentru multă lume datorită abilității ei de a comunica cu spiritele și îngerii, iar prin faptul că ne împărtășește cunoștințele ei despre lumea spirituală, ea ne oferă un mesaj de iubire și speranță.

## 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/](https://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/](https://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](mailto: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/](https://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](mailto: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,  
06 Februarie 2023

[revista.academiateranova.ro](http://revista.academiateranova.ro)



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



Rosemarie Bianca  
Iordache



Alina Ramona Ene



Carmen Claudia Morar



Alina Secara

#### Echipa redacției:

**Rosemarie Bianca Iordache** – redactor  
**Carmen Claudia Morar** – redactor (economic)  
**Alina Secara** – redactor colaborator (alimentație)  
**Codruța Prunariu** – redactor/corector  
**Alina Ramona Ene** (poezie, proză)  
**Roxana Cotigă** – redactor șef/editor/corector

#### Colaboratori:

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