



„Singura hrană a
sufletelor noastre
este Dragostea!”

-Louix Dor Dempriey

**Blocați în
„spiritualitate”**

Gabriel R. Brătan

**Timpul
împuternicirii**

Rosemarie B. Iordache

**Inspirația de azi:
Creștere**

Adriana Ionescu

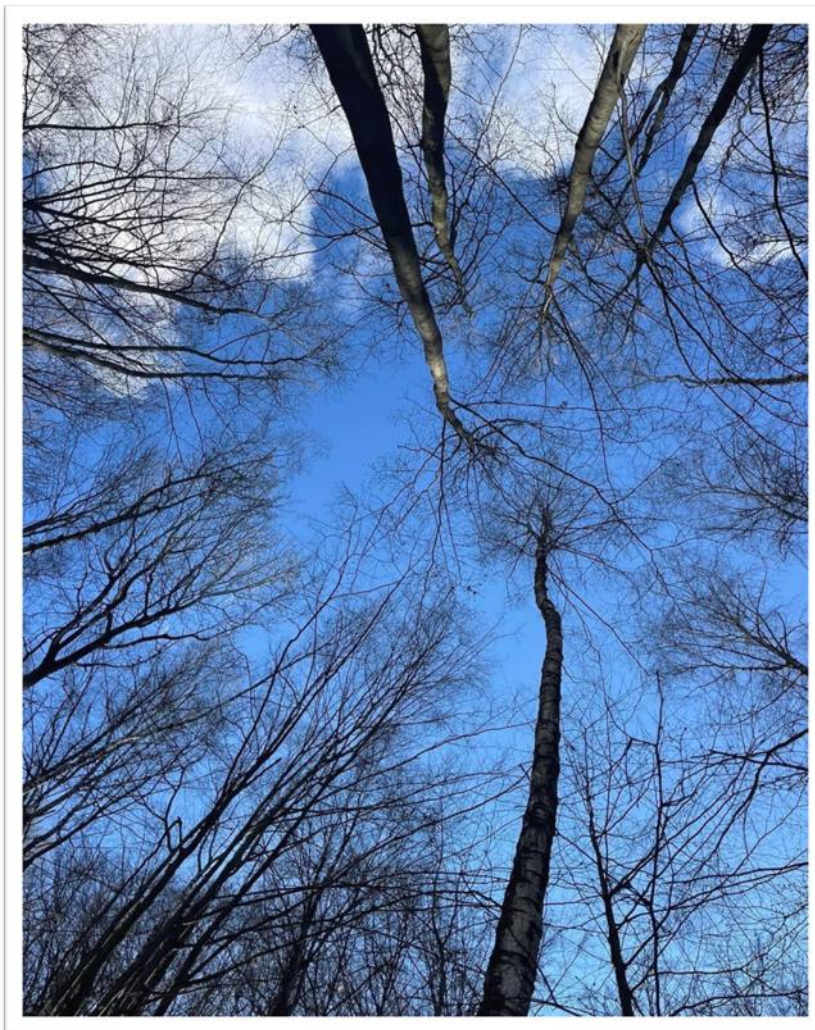
**Din tainele
Sufletului meu**

Interviu cu Diana Elena Sfetcu
despre Summitul de Dans Energetic



„Ai un singur dar pe lumea asta care e cu adevărat al tău
și pe care poți să-l dai, iar acela ești Tu însuși!”

-Neville Goddard



Fotografie: Alina Secara

Cuvânt, înainte!

Bun găsit, dragilor!

Astăzi vă îndemn să aveți răbdare cu voi înșivă și să vă observați parcursul! Acest întreg proces prin care ați trecut în ultimii ani... parcă pășind într-o nouă conștiință! Analizați-vă traiectoria și permiteți-vă să vă opriți asupra acelor situații, întâmplări, fapte care v-au făcut să creșteți cel mai mult! De obicei acele momente au fost clipele dificile ale vieții, acelea ne-au „forțat” cel mai mult să ne transformăm. Dar „*ceea ce nu ne-a omoară, ne-a făcut mai puternici*”, după cum știm! Ceea ce nu ne-a dărmănat, ne-a pregătit pentru ce a urmat, aducându-ne într-o stare superioară de conștiință.

Vedem totul dintr-o altă perspectivă pentru că acele situații poate că au dat cu noi de toți pereții, iar acum, când ceața a dispărut, putem distinge clar drumul pe care să îl parcurgem pe mai departe! Uitându-ne în urmă pentru a integra acele învățăminte, ne observăm traseul parcurs, ne auto-analizăm și ne cunoaștem, de acum, cu mult mai în profunzimea ființei noastre! Cercetarea este necesară evoluției!

Cu seninătate în suflet,
Roxana Cotigă

Inspirația de azi Creștere

Astăzi (și mereu) este un moment bun să fii entuziasmat de tot ceea ce viața are de oferit. În sfârșit te simți capabil să experimentezi pe deplin și să trăiești în adevărul tău.

Nu mai vrei și nu mai simți nevoia să-ți ascunzi lumina. Acceptă cine ești cu grație și har!

Este timpul ca și alții din viața ta să încerce să facă același lucru!

Astăzi ar fi bine să ieși din rutina obișnuită pentru a absorbi puțină energie nouă și a te provoca pentru o schimbare. Poate că te simți inspirat să vizitezi un loc, o țară nouă, să înveți o nouă abilitate sau să-ți schimbi locul de muncă.



Sursa foto. pinterest

Întreabă-te:

„Sunt gata să merg într-o nouă direcție a vieții? Am depășit vechile tipare? Ce mai trebuie să păstrez în viața mea și ce trebuie să las în urmă?”

Dacă ai norocul să ai vreme bună astăzi, de ce să nu încerci să te bucuri de o meditație în aer liber, în natură?

Dacă nu, poți face acest exercițiu acasă. 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.

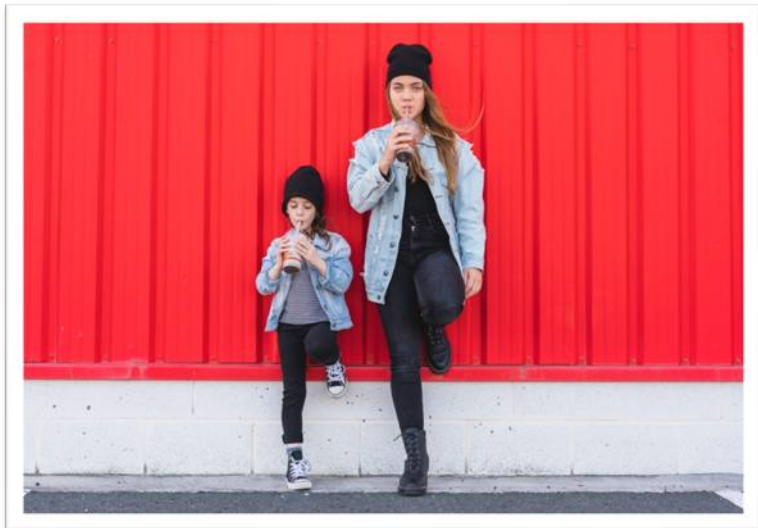
Te uiți la drumul de lângă și te întrebi unde duce. Imaginează-ți că mergi pe acel drum.... Unde te găsești? Cum te simți?

Pentru a integra mai bine ceea ce simți, fă următoarea afirmație: *„Îmi trăiesc adevărul. Mesajul meu este cel mai bine împărtășit atunci când sunt eu cel autentic. Îmi asum autenticitatea mea!”*

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Curgeți cu Viața!



Mișcarea înseamnă Viață!
Stagnarea înseamnă Moarte!
Ești supărat? Mânios? Oropsit? Ești abuzat? Trăiești în agresivitate verbală și fizică? Suferi? Cum te manifesti în viața de zi cu zi? Înghiți și ții în tine? Te manifesti? Ce faci?

Majoritatea oamenilor sunt niște bombe cu ceas. Mergi pe stradă și auzi: tic-tac... tic-tac... tic-tac!... Mă uit în ochii lor și nu mai văd nimic, decât un gol, un întuneric fără speranță.... fără lumină, fără căldură.... fără dragoste!...

Roboți fără suflet, morți vii! Spre ce ne îndreptăm, dragilor?

Mai rău este că și adolescenții și copiii și-au pierdut lumina din cauza familiei, societății... Și cine este de vină? Comunicarea, împărtășirea, atenția, răbdarea, iertarea, pacea, iubirea, îmbrățișarea, zâmbetul, o vorbă bună!...

Da, am uitat să privim adânc în noi, am uitat să spunem adevărul... să spunem ceea ce simțim, ce iubim, ce ne dorim, ce suntem, spre ce ne îndreptăm... Am uitat să ne privim în jurul nostru... la părinți, copii, colegi, natură, animale, pietre, soare, ploaie, vânt, furtună, stele.

Știți ce vrea cel/cea de lângă voi? Iubirea nu se dă cu stropul sau picătura, se dă cu brațele și cu inima deschisă, fără așteptări, doar cu zâmbete și bucurie!

Trăiți într-o relație toxică? Aveți curajul și lăsați-o în urmă! Viața este al naibii de scurtă! Te trezești în ultimul minut și te întrebi: EU PENTRU MINE CE AM FĂCUT? Te-ai uitat pe un raft prăfuit și ai murit în fiecare zi câte un pic!... Pentru ce? Ca să faci plăcerea altora? Ca să dai bine? Crezi că-și mai aduc aminte cineva de tine? Gura lumii nu o astupi niciodată! Energia înseamnă viață, mișcare!....

Nu vă place ceva? Manifestați-vă! Urlați, țipați... spargeți, înjurați, alergați! Așa scoateți la suprafață toate frustrările și traumele..... nu mai țineți în voi!
Faceți ca APA ȘI VÂNTUL SĂ SE MIȘTE ÎN VOI!.... să facă curat și spațiu pentru lumină, iertare și iubire!

Viața nu este ușoară pentru nimeni! Depinde cum o abordezi, te lași purtat de ea sau pui frână și te blochezi în buclă cu anii.... până când conștientizezi că totul a fost pueril, fără sens. Noi ne facem povestea, putem s-o rescriem în orice moment dacă vrem o schimbare, o altă abordare!

Curgeți cu viața dăruind, jucând și dansând cu dragostea de mână! Croiți-vă drumuri în lumină și aduceți pacea oricum ar fi!

Vă îmbrățișez!

Jana Ilie

Sursă foto. Pinterest

Timpul împuternicirii!

E timpul împuternicirii și al iubirii de Sine! Cât valorezi și cât meriți nu este negociabil cu nimeni și nimic în afară de tine! Nu lăsa pe nimeni să îți spună că ești altcineva decât ești, că nu meriți sau că nu ești de încredere! Doar tu știi cine ești, ce valoare are conștiința ta și meritul tău în contribuția vieții! Perioada aceasta vom simți, foarte acut, printre alte teme testate, nevoia de a aparține și de a ne fi recunoscută valoarea! Și, cumva, vom învăța să întoarcem focusul în interior.

Am trăit în limitare, supunere, vinovăție, frică... și e timpul eliberării acestor frecvențe! Veți observa că acolo unde credeți că aparțineți nu vă puteți exprima pe deplin și nu sunteți înțeleși sau apreciați. Nu vă mai negociați valoarea, nu mai permiteți nimănui să vă devalorizeze, să vă spună ce meritați și ce nu! Meritați totul!

Meritați fiecare apreciere, fiecare încurajare, fiecare atenție și afecțiune doar pentru existența voastră aici. Nu permiteți nimănui să vă mai diminueze, descurajeze și nici măcar vouă înșivă să vă subapreciați! Observați cât de singuri, epuizați și izolați vă simțiți, exact acolo unde voi gândiți că „aparțineți”!

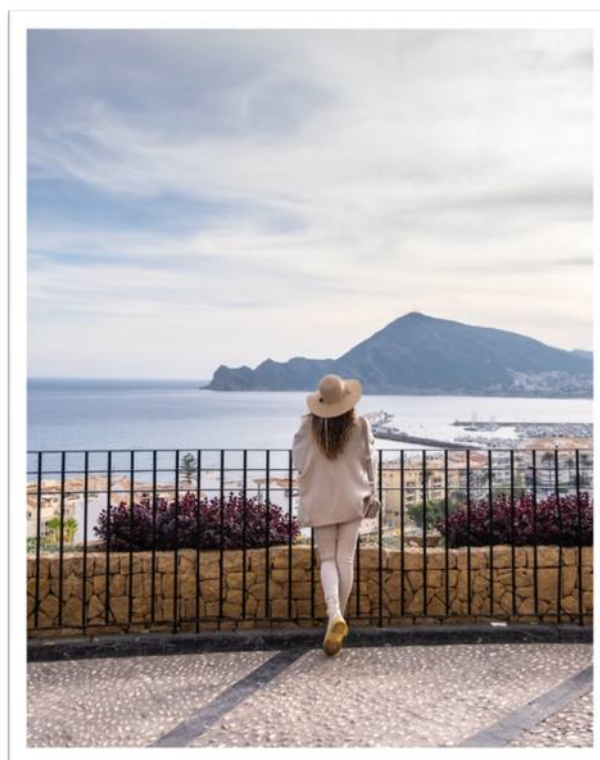
Conștientizați toate aceste tipare de supraviețuire care au ținut active niște convingeri limitative (devalorizare, stimă de sine scăzută, neimportantă de sine...) din cauza cărora, mulți au rămas blocați în locuri unde își hrăneau această „nevoie de apartenență” și astfel hrăneau și tiparele de manipulare și control ale celor implicați.

Acesta este Timpul în care Victima, Salvatorul și Abuzatorul trebuie să elibereze scena pe care au vrut să joace! Ieșiți singuri din aceste roluri sau veți suporta consecințele prin suferința ce vine din rezistența de a da drumul la ceea ce a devenit confortabil chiar dacă este disfuncțional și toxic.

Această nevoie de apartenență și ne iubire de sine, odată recunoscută și conștientizată, înțelegem de ce am acceptat să fim ignorați, folosiți, minimalizați, abuzați mental și emoțional, devalorizați de persoane cărora le-am fost loiali.

Este timpul ca toate aceste tipare și contexte să fie eliberate cu pași mici, zilnic, eliberat fiecare timp oferit acestor tipare, concepții, relații, gânduri și povești pe care le-am tot repetat nouă și altora pentru a menține activ „corpul nostru de durere”. E Timpul Împuternicirii! Nu aparținem nimănui și nimeni nu ne aparține și totuși suntem cu toții interconectați. Ceea ce emitem îl vindecă sau îl îmbolnăvește pe celălalt.

Luați-vă puterea înapoi din orice context, loc și relație unde credeți că aparțineți și sunteți datori și ați fost captivi prin sentimentele de învinovățire, judecată și frică! Observați-le și spuneți cu voce tare: „Eliberez acum, definitiv, tot: contexte, oameni, relații, locuri... ce nu sunt în armonie, echilibru și bucurie cu varianta mea cea mai Înaltă! Și permit să vină tot ceea ce este în lumină, armonie și bucurie pentru mine, Acum!”



Rosemarie Bianca Iordache

Călătorii

Călătorilor nu le poți impune reguli, ei doar sunt!... Sunt lipsiți de tot ceea ce vine din afară, ei sunt proprii co-creatori, sunt vântul ce poartă gândul în larg și cuvântul cumpătat în fapta-virtute.

Călătorii sunt cei mai frumoși oameni, sunt cei care stau pe loc și tot călătoresc... Ei pot călători oriunde și fizic și non fizic... ei sunt primitori să poată dărui.

În cele din urmă primim sau mai bine zis am primit viața ca dar să putem dărui din preaplinul vieții din noi. Cam așa sunt lucrurile înțelese de un călător. În el a pus Divinitatea tot ce poate primi un om să poată fi, să poată crește înlăuntrul său cu cele alese, firești în natura umană să le poată împărtăși.

Totul este despre deschidere și primire, a fi una cu natura primordială, a fi una cu lumina ce crește când o percepi chiar în sufletul tău. Să fii una cu răcoarea dimineții, să o simți în porii tăi cum străbate și înviorează fiecare celulă până la ultimul atom.

Călătorul este prezența, iar prezența este vindecătoare!... Cum știi că ai întâlnit un călător? Îl simți, are un spirit înalt și suflet vioi, are un zâmbet larg și pașii ușori. Mai are și un farmec aparte ce i se vede pe chip și un surâs interior ce îl rostește în cuvântul său blând.

Călătorul este atent la ce primește și de ce... Călătorul iubește clipa ce o simte și o primește.. așa cum vine.. Clipele Divine răsar din grația frumuseții și a prospețimii, mai răsar din spiritul care împărtășește acea frumusețe și prospețime prin prezența sa tăcută. Călătorul pe unde trece percepe, învață și dă mai departe, însă el știe să ia doar ce aparține divinului și cunoașterii adevărate. Tot ce este alterat nu-i poate atinge ființa căci are protecția Divină care-l ghidează către curat și esență.

Călătorul privește și se pierde în neant când neantul devine el și se scaldă acolo, acasă. El este starea ce poate fi sau există în esență oriunde se află, el simte eternitatea prin cine este fără a o demonstra. Are înțelepciune căci o primește când mai puțin se așteaptă, în conexiune cu sursa divină. Călătorul trăiește în libertate deplină, lipsit de reguli și impuneri... Nu încerca să înțelegi un călător, el este în sinea lui un purtător al cunoașterii stelare încuviințate lui chiar de deținătorul puterii creatoare. O minte ce gândește nu ar putea înțelege un călător, doar un suflet înțelept poate.

Și ce-i greșit în a fi un călător? Iubește un călător și vei putea călători cu el... oriunde merge pe căile sufletului. El are puterea de a te face să simți ce înseamnă puterea cuvântului scris și spus. Îi simți adevărul rostit fără convingere forțată, îl simți pentru puritatea sa, îl simți pentru cinste, onestitate și valoarea pe care ți-o dă.

Ascultă un astfel de om și te vei înțelepți, gândește la unison cu el și veți deveni o putere măreață în doi. Iubește un astfel de om la nivel de suflet și vei cunoaște zărilor necuprinse ale infinitului eternității așa cum mulți îl numesc pe Pământ „Divinitate”. Alege să fii în preajma unui astfel de om ce doar simte împrejurimile, cântă când îți vorbește și schimbă când înfăptuiește.

Călătorii iubesc natura, iubesc oamenii frumoși și empatizează cu cei pe care mintea îi bagă în deznădejde. Călătorii sunt liberi și iubesc viața, întotdeauna găsesc soluții la provocările ce le apar întocmai pentru că primesc înțelepciune de la cei care îi ghidează să sprijine viața din ei, ființele de lumină.



Foto: Pinterest

Alina Secara

Blocați în „spiritualitate”

De multe ori mă doare să observ cum multe persoane pică în capcana spiritualității excesive! Mulți oameni dragi rămân blocați în spatele zidurilor ridicate de cuvintele grațioase, conceptele înalte, învățăturile alese. Blocați și ei, fără să știe, în spatele acestor ziduri, incapabili să audă chemarea semenilor, prietenilor, invitația de a lăsa un pic jos zidurile și de a ne conecta, de la om la om, de la esență la esență.

Precum copiii care înoată în inocența lor și în stări în general bune, înalte, dar care nu vorbesc tot timpul în acești termeni, ci își trăiesc stările simplu, nu se dau mari cu ele, nu încearcă să iasă în față zicând „eu sunt mai inocent decât tine”.



Foto: word stock images

Așa și noi, ca adulți, consider eu, am putea să ne trăim spiritualitatea și stările înalte - prin simplitate, ca iubirea să se simtă printr-un gest simplu, o mângâiere sau o atingere la momentul potrivit, nu prin declarații excesive de iubire necondiționată și de multe ori de prost gust.

Pentru că adevăratul maestru nu-ți va spune niciodată că e un maestru, sau nu se va declara drept iluminat în fața ta, dar îi vei putea simți aura. Așa și un om spiritual, își va manifesta spiritualitatea prin umanitate. Prin vulnerabilitate. Prin prietenie. Prin răbdare. Și nu-ți va declara „uite câtă răbdare am eu”!

Poate că ceea ce spun aici despre cum cred eu că ar fi necesar să se poarte un om spiritual, este o aroganță și că, până la urmă, fiecare om are autenticitatea lui. Dar visez, visez la o lume în care oamenii pot fi oameni din nou unul cu celălalt, nu o lume în care fiecare se întrece să iasă în față cu statutul, fie că e polițist, om de știință, doctor sau om spiritual.

Acestea sunt măști, măști pe care le purtăm în încercarea de a fi mai mult decât suntem. Pentru că a părea extraordinar este la modă, în timp ce simplitatea este plictisitoare. Și te las pe tine să te gândești ce te-ar hrăni mai mult, cu adevărat. Extraordinarul lipsit de substanță, care își vede doar de nasul lui și te folosește pentru propria preamărire a mândriei, sau simplul care poate să fie om în umanitatea lui, alături de tine.

Sper ca această modă să treacă și oamenii să poată da, din nou, mână cu mână, așa cum era odată! Dar nu-mi fac speranțe prea mari! Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Despre iubire -Osho



„Există două tipuri de iubire. Una este iubirea care apare când te simți singur: dintr-o nevoie, te îndrepti spre celălalt. Cealaltă iubire apare când nu te simți singur, ci solitar. În primul caz vrei să obții ceva; în al doilea caz vrei să oferi ceva. Un om care oferă e un împărat!

Iubirea care apare din solitudine nu e o iubire obișnuită. Ea nu are nimic de-a face cu dorința carnală, ci, dimpotrivă, reprezintă cea mai măreață transformare a dorinței fizice în iubire. Iar iubirea te face individual. Dacă nu te face individual, dacă încearcă să te facă sclav, atunci nu e iubire; e ură care să dă drept iubire. Iubirea de acest fel ucide, distruge individualitatea celui alt. Ea te trage în jos; în loc să te înalțe, să îți ofere grație, ea te trage în noroi, și oricine e implicat într-o astfel de relație începe să simtă că trăiește ceva murdar.

Iubirea ar trebui să-ți ofere libertate; nu te mulțumești niciodată cu mai puțin de-atât. Iubirea ar trebui să facă din tine un om complet liber, un hoinar pe cerul libertății, fără nici un fel de rădăcini fixate pe nicăieri. Iubirea nu caută să te fixeze undeva; dorința carnală în schimb, da.

Meditația și iubirea reprezintă cele două moduri prin care poți să ajungi la individualitatea despre care vorbesc. Între ele există o relație profundă. De fapt, ele reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede: iubire și meditație. Dacă meditezi, mai devreme sau mai târziu, vei ajunge la iubire. Dacă meditezi profund, mai devreme sau mai târziu vei începe să simți o iubire imensă ivindu-se în tine, una pe care n-ai mai cunoscut-o până atunci: o calitate nouă a ființei tale, o ușă nouă care se deschide. Ai devenit o flăcără nouă și acum vrei să împărtășești.

Dacă iubești profund, treptat vei deveni conștient de faptul că iubirea ta devine din ce în ce mai meditativă. O calitate subtilă a tăcerii va pătrunde în tine. Gândurile vor dispărea, pauzele de tăcere dintre ele vor fi tot mai mari. Te vei apropia de profunzimile tale.

Iubirea, dacă e așa cum trebuie, te face meditativ. Meditația, dacă e așa cum trebuie, te face iubitor. Nu poți lupta în mod direct cu întunericul singurătății. Lucrul acesta e esențial și trebuie înțeles de toată lumea; există câteva lucruri esențiale în viață, iar acesta este unul dintre ele: nu poți lupta cu întunericul în mod direct, nu poți lupta cu singurătatea în mod direct, nu poți lupta cu frica de izolare în mod direct deoarece nici unul dintre aceste lucruri nu există; ele reprezintă doar niște absențe, așa cum întunericul e absența luminii.

Poți să te lupți toată viața cu acest întuneric și tot nu vei ieși învingător, însă o lumânare micuță e suficientă pentru a-l risipi. Trebuie să te orientezi spre lumină, fiindcă e pozitivă, e existențială; ea există prin sine însăși. Iar odată ce ai adus lumina, tot ceea ce reprezenta absența ei dispare automat.

Singurătatea e similară întunericului. Tu nu-ți cunoști solitudinea. Nu îi cunoști frumusețea, puterea extraordinară, forța. Singurătatea și solitudinea sunt sinonime în dicționar, dar existența nu se ia după dicționarele tale. Și nimeni n-a încercat încă să facă un dicționar existențial, care să nu contrazică existența.”

Fragment din cartea „Atunci când iubim.

Cum să iubim în mod conștient și să relaționăm fără frică” - Osho

Cum să te iubești pe tine însuși

1. Încetați orice critică! Criticile nu schimbă nimic. Refuzați să vă autocriticați mereu. Acceptați-vă exact așa cum sunteți în acest moment. Orice se poate schimba. Când vă criticați schimbările induse în dvs. sunt menite să vă țină în programul de neputință. Când vă aprobați schimbările vor fi constructive și adevărate.

2. Evitați să vă înspăimântați singuri! Evitați să vă mai terorizați cu gândurile dvs. pline de teamă și nesiguranță. Acesta este un mod lamentabil de a trăi. Găsiți-vă o imagine mentală care vă aduce liniște și bucurie și transformați-vă imediat teama și frica în gânduri pline de pace.

3. Fiți gentil, bun și răbdător! Fiți blând cu propria persoană. Fiți bun cu voi înșivă. Aveți răbdare cu dvs. în timp ce învățați noile programe, scheme de gândire. Comportați-vă față de dvs. înșivă ca și față de o persoană mult iubită.

4. Fiți bun cu gândurile dvs.! Când ne detestăm propria persoană, ne detestăm de fapt Sinele nostru Divin. Nu vă urâți pentru gândurile pe care le aveți, doar schimbați-le cu blândețe.

5. Trăiți în prezent, fiți în contact cu Sinele Divin. Criticismul distruge spiritul. Rugăciunea îl înalță. Rugați-vă cât mai des, nu contează locul. Fiți conștienți, implicați cu toată ființa și prezenți în tot ceea ce faceți!

6. Susțineți-vă pe voi înșivă! Găsiți modalități diferite de a face asta. Adresați-vă prietenilor și permiteți-le să vă ajute. A cere ajutorul cuiva la nevoie, înseamnă a fi puternic.

7. Fiți plini de îngăduință față de propriile limite. Acceptați faptul că le-ați creat pentru a vă acoperi o necesitate. Acum puteți găsi alte căi de a le transforma. Desprindeți-vă cu toleranță de vechile programe, scheme de gândire.

8. Aveți grijă de propriul corp! Învățați să vă hrăniți. De ce tip de hrană are nevoie corpul pentru a avea un nivel optim de forță și de energie?



Învățați să practicați exerciții fizice și descoperiți ce exerciții vă plac. Îndrăgiți și îngrijiți templul în care locuiți!

9. Lucrați cu oglinda. Priviți-vă des în oglindă! Exprimați sentimentul de iubire crescândă pe care-l aveți pentru sufletul dvs.! Iertați-vă toate când vă priviți în oglindă. Vorbiți cu părinții dvs., privind în oglindă. Iertați-i și pe ei! Măcar o dată pe zi spuneți-vă: „*te respect, te iubesc, te accept, te apreciez, am încredere în tine!*”. Fii de partea ta în tot ceea ce faci!

10. Începeți acum! Nu așteptați să vă simțiți bine, sau să slăbiți, sau să obțineți un nou serviciu, sau să aveți o nouă relație. Începeți acum și faceți-o cât puteți mai bine, prezent și conștient!

„Puterea provine din disciplină!”

Autor articol: Psiholog **Niculina Gheorghiu**

Holisterapia.ro

Redactare Roxana Cotigă, foto: pinterest

Legile prosperității

Haideți să discutăm despre Legile invizibile ale prosperității!

Lumea aceasta este construită în baza unui ciclu de 7 zile. Într-o săptămână sunt 168 ore. Eu respect raportul 60/40 când e vorba despre modul în care îmi investesc timpul. Mai concret, Legile invizibile ale prosperității pe care le respect eu spun că utilizarea benefică a timpului este următoarea:

- 60% din timp îl aloci evoluției ființei care ești, îmbunătățirii vieții tale și ca să-ți acoperi cheltuielile necesare traiului, restul de 40% se împarte astfel:

- 10% din timp îl aloci pentru distracție;
- 10% din timp îl aloci unor activități pe care le alegi la modul conștient, cu intenție;
- 20% din timp îl aloci pentru acoperirea datoriilor; Este valabil pentru aceia dintre voi care aveți datorii. Și nu e vorba doar despre datorii financiare, ci și despre „datoria” de a vă ocupa de cineva apropiat, de a-i rezolva diverse probleme, de a-i face diverse servicii sau alt gen de datorii de acest tip.

În cazul în care nu ai datorii, aceste 20 de procente le distribui astfel:

- 10% din timp îl folosești pentru activități care să te ajute să rămâi liber de datorii (adică pentru investiții). Mai concret, aloci acest timp unor activități care te ajută să câștigi mai mult, ca să ai niște economii la care să poți apela în cazul în care apare o situație mai dificilă.
- 10% adaugi la timpul folosit în baza unei alegeri conștiente, cu o intenție anume.



Sursa foto: google

Dacă discutăm aplicat pe ciclul de 7 zile, adică de 168 de ore, avem așa:

- 60% dintr-un total de 168 de ore înseamnă 100,8 ore (faceți singuri transformarea în minute) dedicate săptămânal evoluției ființei care ești, îmbunătățirii vieții tale și ca să-ți acoperi cheltuielile necesare traiului. Unele dintre aceste lucruri le faci în mod firesc. Spre exemplu, mulți oameni dorm în medie 8 ore pe noapte. Asta înseamnă 56 de ore de somn într-o săptămână.

Faceți fiecare calculul în cazul vostru, apoi scădeți din 100,8 ore și vedeți câte ore vă mai rămân. Oricum, pentru cei mai mulți oameni, dacă scădem perioada de somn, s-au consumat aproape jumătate din cele 100,8 ore.

Apoi calculați câte ore consumați cu alte activități care intră la acest capitol.

- 10% dintr-un total 168 de ore înseamnă 16,8 ore pe care este necesar să le aloci săptămânal distracției. Sunt puțini oamenii care se încadrează în acest procent. Cei mai mulți alocă distracției fie mult mai mult timp, fie foarte puțin timp.

Câți dintre voi alocați 16 ore săptămânal pentru distracție? Știați că dacă nu alocați timp în mod sistematic pentru activități distractive, acest lucru vă afectează, deveniți mai depresivi/anxioși?

Și poate unii dintre voi o să-mi spuneți: „Dar eu fac lucruri care-mi plac la serviciu, activitățile mele profesionale îmi aduc bucurie și cred că se pot contabiliza tot la distracție!”. Nu, aceea este muncă, nu este distracție. Este necesar să alocați 16,8 ore pe săptămână pentru activități care pentru voi înseamnă distracție, care vă fac plăcere, care vă încarcă energetic. Poate să fie un hobby sau orice altceva care vă umple inima de bucurie.

Aceste ore sunt necesare pentru că ele vor reduce nivelul frustrărilor/resentimentelor pe care le acumulați în acea săptămână și vă vor ajuta să vă echilibrați emoțional.

Când tu nu găsești bucurie în viața ta te autosabotezi și îți vei distruge viața.

- 10% dintr-un total de 168 de ore înseamnă 16,8 ore alocate unor lucruri pe care alegi la modul conștient să le faci, pe care le faci cu o anumită intenție. Și este opțiunea voastră ce gen de alegeri conștiente faceți. Puteți alege la modul conștient să alocați 10% din timp distracției sau puteți alege la modul conștient să alocați acele 10 procente din timp muncii, pentru a realiza un anumit proiect pe care-l aveți în acea perioadă. Dar este important că o faceți cu intenție. „În această săptămână aleg ca aceste ore să le aloc... cu intenția asta.”

Și puteți ca în fiecare săptămână să alegeți altceva, nu e obligatoriu să vă investiți acest timp în aceleași lucruri mereu.

- 20% dintr-un total de 168 de ore înseamnă 33,6 ore săptămânal alocate pentru activități care te ajută să-ți acoperi diverse datorii sau, dacă e vorba de datorii financiare mari, pot să însemne o muncă suplimentară care te ajută să mai plătești o parte din acea datorie.

Vă spun la modul foarte serios că dacă nu vă asigurați că alocați 10% din timp distracției și 10% din timp unor lucruri pe care le faceți în baza unor alegerilor conștiente, cu intenții clare, atunci n-o să vă meargă bine. Dacă înțelegeți puterea alegerii conștiente și puterea activităților distractive nu veți mai intra niciodată în depresie.

Acest sistem de utilizare a timpului pe care îl folosesc eu reprezintă una dintre cele mai prețioase informații pe care v-o pot oferi. Ceea ce vă îndemn pe fiecare este să vă faceți calculele săptămânal și să conștientizați ce faceți cu timpul vostru, pentru că modul în care vă folosiți timpul este de o importanță capitală pentru modul în care va evolua viața voastră.

Dacă vreți cu adevărat să faceți lucrurile la modul serios, luați o foaie de hârtie, treceți „168 ore” și apoi scrieți dedesubt cum vă consumați voi timpul într-o săptămână, separat pe capitolul „60%” și pe capitolul „40%”. Observați dacă vă încadrați în aceste procente și dacă nu, faceți schimbările necesare, în așa fel încât să respectați raportul 60/40.

Monitorizați săptămână de săptămână cum v-ați utilizat timpul, faceți ajustările necesare și dacă faceți asta, vă spun că după 90 de zile veți constata că viața voastră s-a schimbat substanțial.

O utilizare înțeleaptă a timpului este crucială, dacă vreți să evoluați.

Și vă mai spun un lucru: dacă voi aveți mult timp liber, timp cu care nu prea aveți ce să faceți, dacă aveți timp să vă plictisiți, e clar că nu vă gestionați la modul înțelept timpul.

Sursa: **Jason Estes**, facebook

Redactare: Roxana Cotigă



Din tainele sufletului meu Legea cauză-efect

Trăiește starea de prezență, respectă legea Causă și Efect și culege ceea ce ai semănat!

Îmi place mult să dăruiesc necondiționat! Să dăruiesc oamenilor din cunoaștere, din experiențe, să dăruiesc timp, energie, o vorbă blândă, un zâmbet și chiar cadouri de orice tip, dar în ultimul timp îmi place mult să ofer oamenilor „oportunități”. Așa am reușit să simt bucuria imensă din sufletul lor atunci când primeau acest dar.

Legea Universală Causă și Efect arată că nimic nu se petrece întâmplător sau în afara Legilor Universale. Fiecare acțiune are o reacțiune sau o consecință și culegem ceea ce am sădit.

Prin urmare, acțiunile noastre ne conduc către împlinirea unui vis pe care l-am înfăptuit pentru altcineva la un moment dat. Astfel, am ajuns să prezint structura cursului de dans energetic peste ocean, în Canada. Acolo am întâlnit oameni frumoși, deschiși către cunoaștere și evoluție, generoși, iubitori, empatici. Am fost primită cu căldură, cu optimism și multă încredere.

Atunci când natura părea că îngheață tot, sufletele oamenilor, cuvintele lor, încălzeau atmosfera spațiului în care ne aflam. Așa am reușit să-mi împlinesc un vis mareț. Este important să ne rugăm Divinității să primim ajutor în tot ceea ce ne dorim, însă nu este suficient doar atât, diferența stă în acțiunile noastre. Oameni frumoși, credeți în Minuni! Ele sunt tot de la Dumnezeu ca și răsplată/răspuns la acțiunile noastre.

În felul acesta am pătruns într-o lume fără să știu unde ajung și cu ce fel de oameni mă conectez, dar, menționez că atunci când ești în stare de prezență simți, iar acest lucru îți confirmă faptul că în acea direcție îți este indicat să ajungi. Pur și simplu am simțit de dinainte de a se petrece lucrurile și tot ceea ce urma.... Acest lucru înseamnă să-ți ascuți intuiția și să acționezi! Nu lasăm mintea niciun pic să ne dărâme visurile!

Această experiență mi-a adus multă bogăție interioară, multă conexiune cu lumea mea interioară, cu extensiile ființei mele. Toate aceste ființe pe care le-am întâlnit și m-am conectat cu ele, toate erau părți din mine. Fiecare reflecta ceea ce aveam în suflet: bucuria, încrederea, generozitatea, empatia, compasiunea, speranța, împlinirea și multe altele ce erau existente în ființa lor.

Această oportunitate de a vedea/cunoaște cum trăiesc oamenii peste ocean la mii de km, mi-a confirmat că ceea ce este în noi ca și neam, ca și popor, este pentru că ne-am născut cu toții pe această glie, acest tărâm al neamului românesc și nu putem fi altfel decât ceea ce este sădit în noi de creația divină.

M-am întors acasă cu multe povești, cu energia și vibrația trăirilor din acele locuri, cu reprezentarea mentală și imaginația că oriunde mergem, suntem extensii ale ființei noastre peste tot. Am lăsat acolo din cunoașterea și experiențele de viață acumulate, am lăsat părți din iubirea pe care o manifest, am lăsat o parte din zâmbet pentru că toate acestea să călăuzească fiecare zi ale acestor oameni frumoși. Am lăsat din bucuria întâlnirii noastre pentru a menține grupul coagulat în armonie.

În concluzie, suntem părți ale ființei noastre peste tot. Să reflectăm la tot ceea ce natura ne aduce în față. Să învățăm să cultivăm în noi bucuria, generozitatea, compasiunea, iertarea, răbdarea, toleranța și astfel vom aduna în noi virtuți înalte care ne conduc către elevarea sufletului.

„Felul de a vorbi este oglinda sufletului” – Sofocle.

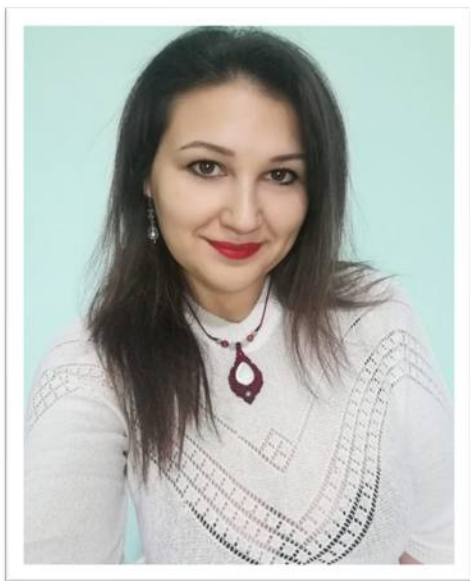
Un om care a ales să trăiască liber și conștient

Interviu cu Diana Elena Sfetcu despre Summitul de Dans Energetic

Summitul de dans energetic a fost organizat din dorința de a face cunoscut dansul energetic care astfel, ar putea deveni un ajutor pentru mai mulți oameni. Vrem să facem lumea puțin mai bună prin influența noastră, iar pentru asta ar fi de preferat să înlocuim: „*ce am eu de câștigat*” cu: „*ce are lumea de câștigat*” prin ceea ce fac eu!? Pentru așa ceva este necesar să fim pregătiți să oferim ceva de calitate celorlalți.

Pregătindu-ne să oferim ceva celorlalți, evoluăm și noi, prin propriul efort de studiu și prin ceea ce învățăm de la ceilalți. Și nu e vorba doar despre studiu, ci despre găsirea drumului care ne împlinește, ne aduce fericirea și care înseamnă găsirea „menirii” noastre. NU CONTEAZĂ UNDE MERGI, CONTEAZĂ CINE DEVII, ar însuma sinteza celor două puncte de mai sus!

Unul dintre instructorii care au predat dans energetic la acest summit a fost Diana Elena Sfetcu. Urmărind acest eveniment, am remarcat expunerea Dianei. Ulterior am citit o postare despre viața ei și așa s-a născut ideea unui interviu. Iată o relatare referitoare la viața Dianei (prezentate de ea însăși):



„Astăzi vreau să vă vorbesc cu sufletul deschis despre mine și cum am ajuns să fiu terapeut holistic. Am fost întrebată zilele trecute de ce am ales să fac asta și ce înseamnă pentru mine să susțin oamenii... Ei bine totul a pornit de la durere. Ca orice suflet întrupat am venit cu niște lecții de învățat, cu un bagaj de emoții de eliberat. La nivel de suflet am ales să mă nasc într-o familie pe care mulți ani am judecat-o că nu este perfectă, că eu nu sunt ca ceilalți copii, că tatăl meu prefera să stea cu tovarășii la bar și să cheltuie tot salariul decât să stea acasă cu mine, că mama, ca să suplinească anumite lipsuri, era mai mult la muncă și în acele momente când era acasă se ocupa de altele decât să vadă sufletul meu cum plânge...

Lipsa de atenție și iubire se manifesta în corpul fizic acumulând kilograme, ceea ce făcea să fiu respinsă de colegii de școală, batjocorită și umilită de fete și băieți fără că ei să simtă vreun pic de remușcări (pentru că pentru ei era ceva distractiv). Am fost abuzată mental, fizic, psihic, emoțional... Mintea nu putea să înțeleagă atunci că eu din acele experiențe voi învăța ceva și că acele trăiri erau necesare evoluției mele...

Am strâns multă mânie, furie și ură în copilărie. Ceea ce nu știam atunci era că toate acele emoții pe care le reprimam se vor manifesta ulterior cu o boală de sânge foarte rară pentru care în România nu exista tratament... Odată manifestată acea boală am fost internată în spital și am fost pentru o perioadă „șoricelul” de laborator al medicilor (repet nu exista tratament pentru boala mea în România). Am ajuns să nu mai pot merge pe picioare, ci doar în scaunul cu roțile, plimbată de mama mea, nu mai puteam mânca singură, vederea îmi era foarte slăbită, părul mă părăsea și el, singurul lucru care îmi dădea speranța atunci era copilul meu pe care îl purtam în pântece și îi promiteam că o să mă fac bine și el îmi va fi alături...

Au fost momente de durere enormă, durere care mi-a pus sufletul și mai mult în genunchi, momente în care ziua următoare era inexistentă pentru că nimeni nu știa ce va fi sau dacă va mai fi... Totuși lumina a fost acolo cu mine și nu m-a părăsit!... Prin niște oameni minunați am ajuns să părăsesc țara și să urmez tratamentul necesar vindecării în Italia, unde locuiesc și astăzi.

Au urmat zile grele și aici cu tot felul de tratamente, încercam să fiu puternică, dar într-o zi corpul și inima au cedat... A fost prima oară când am intrat în moarte clinică și am ieșit din corpul fizic, a fost momentul în care mi-am dat seama că eu nu sunt corpul fizic că eu nu sunt mintea mea că eu sunt mult mai mult...

Atunci, în lumină, am simțit pentru prima oară pacea absolută, iubirea necondiționată, liniștea, nu mai aveam dureri, nu mai aveam nimic, eram liberă după atât de multă suferință. Singurul „bai” a fost că m-au trimis înapoi, spunându-mi că am venit la întrupare cu o misiune... să o caut și să o urmez...

După acel episod au urmat ani de căutare fără răspuns, știam că este ceva, dar nimeni nu putea să-mi spună ce este dincolo... Între timp m-am căsătorit, dar după ce și căsnicia mea a eșuat m-am adâncit într-o depresie îngrozitoare, simțeam că nimeni nu mă iubește, că nimeni nu mă vrea, că trăiesc inutil, sufeream de anxietate, palpitații, tensiune mică, ceea ce făcea să fiu tot timpul amețită, iar stomacul, dacă nu îi dădeam medicamentele zilnice, îmi trimitea tot felul de dureri, și multe alte emoții de joasă frecvență, care au pus încet, încet, stăpânire pe mine... M-am închis tot mai mult în mine, am renunțat la prieteni, la tot ce însemna viață pentru că simțeam că nu merit nimic... Îi acuzam pe ceilalți că din cauza lor sufăr eu, îmi era mai ușor să arăt cu degetul către altul decât să-mi asum eu partea mea de vină...

Am stat în această stare alți ani până când gândurile de suicid se conturau și mai mult în mintea mea, degeaba eram înconjurată de persoane care mă iubeau, eu tot singură mă simțeam... Și faptul că nu puteam să spun nimănui ce este în mine era și mai dureros.... În ziua în care am vrut să părăsesc pământul ceva din interior m-a oprit! Atunci am înțeles că am nevoie urgent de ajutor... Am plâns cum nu o mai făcusem niciodată și cu ultima sfărâmă de speranță am zis: *Doamne, dacă există cu adevărat, ajută-mă, fă ceva că eu nu mai pot!!* În aceeași zi mi-am găsit mentorul, acel suflet care m-a susținut, m-a ghidat și mi-a fost alături atât cât a fost necesar să fie.

Mi-a fost ușor? Absolut NU! Au fost zile în care simțeam că pot dărâma munții și zile în care rănilor ieșeau la suprafață ca să le vindec și de fiecare dată când apăreau, durea al naibii de tare. Au fost momente în care am vrut să renunț?? Ohh, da și încă câte, doar că nu mai știam ce să fac și cum... pentru că la vechea variantă nu mă puteam întoarce și cu noua nu rezonam. Mintea și sufletul erau în conflict! Totuși nu am cedat... De ce? Pentru că știam în adâncul meu că va veni o zi în care voi spune cu bucurie, am reușit! Și acum spun cu bucurie DA, AM REUȘIT!!



Acum o să vă întrebați și totuși de ce am ales să fiu terapeut!? Răspunsul este simplu: pentru că știu ce înseamnă suferința, pentru că am fost în cea mai adâncă prăpastie și știu ce se simte când ești acolo... Pentru că așa cum eu am fost susținută să eliberez durerea, mânia, suferința și alte suflete au nevoie de asta și vreau să fiu acolo pentru oricare suflet care apelează la mine și ÎȘI ASUMĂ procesul de vindecare interioară... Am ales să fiu acolo să susțin omul cu toată cunoașterea acumulată din formările făcute...

Formările în Theta Healing, hipnoza, regresia în vieți anterioare și viața dintre vieți, Reiki, Cristaloterapie, aromaterapie, Feng shui, numerologie și multe alte.

Am ales să fiu pentru oricine va vrea cu adevărat să facă o schimbare în viața lui și înțelege că a susține nu înseamnă a face munca în locul lui. Am ales să fiu terapeut pentru că am văzut pe pielea mea că ceea ce fac eu chiar funcționează și nu vorbesc din cărțile citite, ci din trăiri, din experiența proprie...

Am ales să fiu terapeut pentru că asta vrea sufletul meu, asta îmi aduce bucurie, asta mă împlinește. Am ales să fiu lumină și să-mi fac partea mea. Am ales să fiu eu schimbarea pe care vreau să o văd în lume și sunt ferm convinsă că dacă fiecare își face partea lui, totul va fi bine!...

Vă spun toate acestea ca să înțelegeți că și din cea mai profundă durere poți renaște, așa cum renaște pasărea Phoenix din cenușă.... Eu am ales să fiu și să renasc. Tu ce alegi?"

În continuare vă prezint interviul realizat pentru revista noastră!

Redactor Carmen Claudia Morar: Aș dori să vă adresez câteva întrebări referitoare la summit-ul de dans energetic! Cum definiți, pe scurt, această tehnică (dansul energetic)?

Diana Elena Sfetcu: Cred că un singur cuvânt ar putea defini dansul energetic și acela este: *minunat!*

Redactor: Vă rog să ne expuneți o scurtă prezentare a legăturii cu dansul energetic: de cât timp practicați și de cât timp predați ca instructor?

Diana Elena Sfetcu: Dansul energetic a apărut în viața mea în momentul în care urmam un curs de mentoring. Inițial nici nu am vrut să aud de dans, eu eram focusată pe formarea ca terapeut theta healing și nu mă interesa deloc să învăț dansul energetic, dar fiindcă era inclus în programul de mentorat am fost oarecum „forțată” de împrejurări să-l învăț. În ziua când se preda primul modul, universul a aranjat lucrurile ca eu să nu pot fi prezentă în online unde se preda dansul, cu toate că mă pregătisem cu covoraș, ochelari de somn, haine albe... nu a fost posibil să intru! Abia când am început să plâng că nu pot intra la dans mi-am dat seama că sufletul voia să danseze, mintea nu.

Fiind deja plecată pe calea dezvoltării personale, mi-am dat seama că trebuie rezolvat acel conflict interior și că este necesar să îmi dau voie să încerc orice noutate vine către mine. Acela a fost momentul în care mi-am zis: „eu voi învăța dansul energetic și mai mult de atât, voi fi și instructor de dans energetic!” Și așa a și fost! De un an de zile predau dansul energetic în limba română, și în limba italiană cât de curând, fiind stabilită la Roma de peste 15 ani.

Redactor: Vă rog să menționați câteva beneficii pe care le-a adus în viață voastră această tehnică/terapie?

Diana Elena Sfetcu: M-a ajutat să mă conectez mai bine cu simțirea, cu intuiția mea, în momentul în care te conectezi la suflet și îl lași să se manifeste/miște așa cum își dorește, este fabulos... în câteva minute de dans reușesc să-mi armonizez chakrele, după o zi încărcată de lucru și multe provocări, în jumătate de oră sunt fresh, plină de energie, ca și cum atunci m-aș fi trezit din somn.

Redactor: Considerați că acest eveniment a avut impact în evoluția celor prezenți (instructori și alți participanți) și dacă credeți că a devenit mai popular?

Diana Elena Sfetcu: Cu siguranță acest summit și-a îndeplinit misiunea. A ajuns la foarte multe suflete care au nevoie de el și sincer, mă bucur pentru asta! Pentru mine a fost o experiență minunată și sunt bucuroasă că mi-am dat voie să-mi depășesc limitele și să ies din zona de confort. Și spun asta pentru că am preferat întotdeauna să lucrez cu grupe mici de oameni ca să pot să îi susțin cât mai mult din toate punctele de vedere. Acest summit m-a ajutat să înțeleg că atât timp cât crezi în tine, totul va fi bine! Cred că și pentru colegii mei instructori a fost la fel de frumoasă experiența. Și abia aștept să se repete acest summit!

Redactor: Ce pași credeți că este necesar să fie parcurși pentru o bună însușire a dansului, pe tipuri de dans, pentru maximizarea efectelor?

Diana Elena Sfetcu: Toate dansurile create de domnul Ioan Prisecaru sunt perfecte, dar fără practica zilnică nu au aceeași valoare. Cum ați putut observa, mie îmi place să combin dansul energetic cu meditațiile Theta Healing, consider că se îmbină ca o mănășă, mai ales la dansurile din modulul 2.

Redactor: Veți participa și la alte evenimente care au legătură cu dansul energetic în următoarea perioadă?

Diana Elena Sfetcu: În momentul de față predarea dansului energetic pentru grupa în curs se apropie de final, prin luna mai preconizez să creez un alt curs, totodată prezint pe cât de mult posibil, dansul în limba italiană, îl prezint la diferite evenimente holistice în Roma. Vreau ca și în Italia să ajungă la fel de cunoscut ca în România, știu că este dificil deoarece italienii nu sunt atât de deschiși spre spiritualitate, dar mai știu și că nimic nu este imposibil atât timp cât crezi în tine și în Creator!

Redactor: Mulțumim Diana Elena Sfetcu pentru această minunată poveste de viață și acest interviu! Îți dorim succes pe mai departe în toate demersurile tale! Mulțumiri autorului cărții pentru Dansul Energetic și pentru toate celelalte cărți care ne-au adus împreună și care ne-au deschis noi perspective asupra vieții! Am reînvățat ce înseamnă EMOTIA și BUCURIA proprie și mai ales satisfacția de a-i vedea și de a-i face mai ales pe alții fericiți!

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**
Martie 2023

Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine -continuare-

Rana de trădare apare între 2 și 4 ani cu părintele de sex opus, mai exact, copilul se simte trădat atunci când părintele de sex opus îi promite ceva și acesta nu își poate respecta promisiunea făcută. Acest lucru întâmplându-se în mod repetat, apare rana de abandon a cărei mască este cea a dominatorului. În acel moment copilul începe să își creeze o mască pentru a se apăra, afișând masca dominatorului.

Cea mai mare teamă a dominatorului este cea de separare. Într-un cuplu, unde unul dintre parteneri are această rană va trăi infidelitatea, tocmai pentru a i se confirma rana de trădare. La nivelul comportamentului și al atitudinilor interioare ale dominatorului, forța este o caracteristică comună tuturor persoanelor care au o rană de trădare. Este important pentru acestea să abordeze această forță și mai ales curajul lor. Sunt foarte exigente cu ele însele și vor să le demonstreze celorlalți de ce sunt capabile.

Pentru că le este foarte greu să accepte orice formă de trădare provenind de la ei înșiși sau de la ceilalți, dominatorii fac tot ce le stă în putință pentru a fi persoane responsabile, puternice, speciale și importante.

Dominatorul este cel care are cele mai multe așteptări de la ceilalți deoarece îi place să prevadă totul și astfel să controleze. Dominatorul are o personalitate foarte puternică. Își afirmă convingerile cu forță și se așteaptă ca și ceilalți să adere la credințele lui. Îi este greu să atribuie cuiva o sarcină și să aibă încredere în acea persoană.

Va încerca să controleze mereu dacă sarcina respectivă se îndeplinește conform așteptărilor lui, comportamentele sale fiind dictate de teama de a nu re trăi rana de trădare.

Rănilor vor putea fi vindecate după o iertare autentică față de noi înșine și față de părinții noștri. Cu cât ne considerăm mai vinovați, cu atât ne vom pedepsi mai mult și vom atrage mai multe situații de acest gen. A te simți vinovat îngreunează procesul de iertare de sine, acesta fiind o etapă importantă spre vindecare.

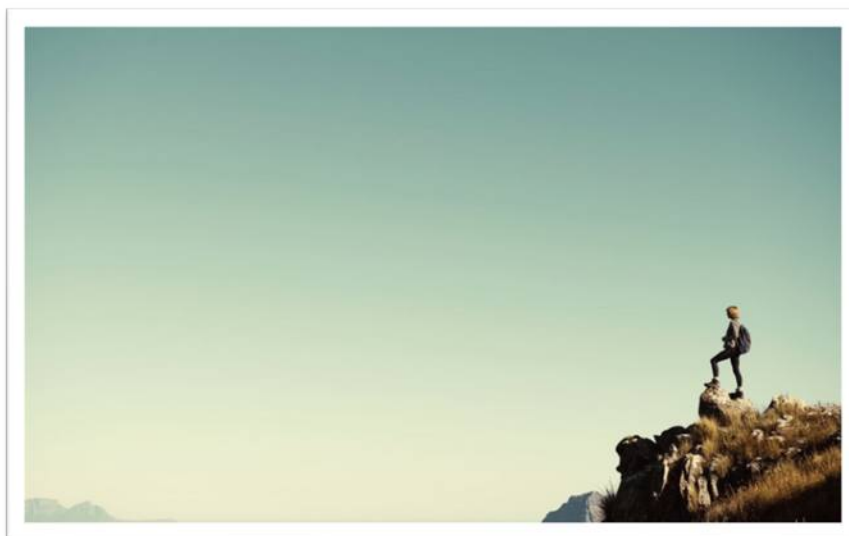


Foto: word
stock images

Pentru ca o problemă (oricare ar fi ea) să dispară, trebuie mai întâi să o acceptăm, să o iubim necondiționat mai degrabă decât să vrem să o facem să dispară. Rănilor noastre profunde au de asemenea nevoie să fie recunoscute, iubite și acceptate. Cel care suferă de respingere își alimentează rana de fiecare dată când se autodevalorizează, când își spune că nu e bun de nimic, că nu contează deloc în ochii celorlalți și de fiecare dată când fuge dintr-o situație.

Cel care trăiește o rană de trădare își întreține rana mințindu-se, făcându-se să creadă lucruri false și nerespectându-și angajamentele față de el însuși. Se pedepsește făcând totul el singur deoarece nu are încredere în ceilalți, cărora nu le atribuie din sarcini. Când face acest lucru este atât de ocupat să verifice munca celorlalți încât pierde din timpul lui liber.

Cel care suferă de nedreptate își favorizează rana fiind prea exigent cu el însuși. Nu își respectă limitele și este foarte stresat din această cauză. Este nedrept față de el însuși deoarece se critică mult și are dificultăți în a-și vedea calitățile și ceea ce știe să facă bine. Suferă atunci când nu vede decât ceea ce nu s-a făcut sau greșelile care s-au comis. De asemenea, se face să sufere prin faptul că nu știe să-și facă pe plac.

Va urma!

Lise Bourbeau

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

Acordarea abonamentelor sportive prin Legea 34/2023



*Sursa foto:
word stock
images*

Prevederile Legii nr. 34/2023 se aplică începând cu veniturile aferente lunii februarie 2023. În cazul veniturilor din salarii și asimilate salariilor, se introduce un plafon lunar de venit neimpozabil și care nu se cuprinde în bazele de calcul ale contribuțiilor sociale obligatorii, de cel mult 33% din salariul de bază corespunzător locului de muncă ocupat, în condițiile stabilite prin lege pentru următoarele venituri cumulate lunar:

La calculul plafonului neimpozabil de 33% se va ține cont de următoarele elemente:

- a) prestațiile suplimentare primite de salariați în baza clauzei de mobilitate;
- b) contravaloarea hranei acordate de către angajator pentru angajații proprii; Prin hrană se înțelege hrana preparată în unități proprii sau achiziționată de la unități specializate. Prevederile nu sunt aplicabile angajaților care beneficiază de tichete de masă, în conformitate cu legislația în vigoare;
- c) cazarea și contravaloarea chiriei pentru spațiile de cazare/de locuit puse de către angajatori la dispoziția angajaților proprii, persoane fizice care realizează venituri din salarii sau asimilate salariilor, astfel cum este prevăzut în contractul de muncă sau în regulamentul intern, în limita unui plafon neimpozabil de 20% din salariul de bază minim brut pe țară garantat în plată/lună/persoană, în anumite condiții.
- d) contravaloarea serviciilor turistice și/sau de tratament, inclusiv transportul, pe perioada concediului, pentru angajații proprii și membrii de familie ai acestora;
- e) contribuțiile la un fond de pensii facultative, în limita a 400 euro anual pentru fiecare persoană;
- f) primele de asigurare voluntară de sănătate, precum și serviciile medicale furnizate sub formă de abonament, suportate de angajator pentru angajații proprii, astfel încât la nivelul anului să nu se depășească echivalentul în lei al sumei de 400 euro, pentru fiecare persoană;
- g) sumele acordate angajaților care desfășoară activități în regim de telemuncă pentru susținerea cheltuielilor cu utilitățile la locul în care angajații își desfășoară activitatea, precum electricitate, încălzire, apă și abonamentul de date, achiziția mobilierului și a echipamentelor de birou, în limitele stabilite de angajator prin contractul de muncă sau regulamentul intern, în limita unui plafon lunar de 400 lei corespunzător numărului de zile din lună în care persoana fizică desfășoară activitate în regim de telemuncă.

h) contravaloarea abonamentelor pentru utilizarea facilităților sportive în vederea practicării sportului și educației fizice cu scop de întreținere, profilactic sau terapeutic oferite de furnizori ale căror activități sunt încadrate la codurile CAEN 9311, 9312 sau 9313, precum și contravaloarea abonamentelor oferite de același furnizor care acționează în nume propriu sau în calitate de intermediar, ce includ atât servicii medicale, cât și dreptul de a utiliza facilitățile sportive, în vederea practicării sportului și educației fizice cu scop de întreținere, profilactic sau terapeutic, suportate de angajator pentru angajații proprii, în limita echivalentului în lei a 400 euro anual pentru fiecare persoană.

Potrivit prevederilor de la art. 142 pct. 8, nu se cuprind în baza lunară de calcul a contribuțiilor de asigurări sociale venituri cumulate lunar în limita plafonului lunar de cel mult 33% din salariul de bază, corespunzător locului de muncă ocupat sau din solda lunară/salariul lunar acordate potrivit legii: 1)-7).

Ordinea includerii veniturilor prevăzute la pct. 1-8 în plafonul lunar de cel mult 33% din salariul de bază corespunzător locului de muncă ocupat se stabilește de către angajator. Așadar, nu se datorează impozit pe venit, contribuții sociale (CAS, CASS sau CAM) pentru contravaloarea abonamentelor care fac obiectul prezenței legi, dacă, alături de celelalte elemente menționate, sunt cuprinse în limita plafonului lunar de cel mult 33% din salariul de bază corespunzător locului de muncă ocupat.

Carmen Claudia Morar
Redactor economic

Pauza pentru reflectat!...

*„Această scurtă viață pe care o aveți poate fi transformată
într-un paradis. Această mică planetă este floarea de lotus a paradisului!”
-Osho*

Rinichii

Rinichii nostri joacă un rol crucial în sănătatea noastră în ansamblu, acela de echilibru în organism. Ei au rol în:

- eliminarea toxinelor și excesului de apă din organism;
- gestionarea tensiunii arteriale;
- menținerea echilibrului de sare și minerale;
- echilibrarea celulele roșii din sânge;
- rol în metabolizarea vitaminei D.

Dacă rinichii nu funcționează corect, pot

apărea probleme grave, cum ar fi: tensiune arteri-

ală crescută, anemie, afecțiuni ale oaselor, insuficiență renală, dezechilibre în nivelul de potasiu din sânge, ceea ce poate duce la un risc crescut de atac de cord.

De evitat: alimente cu prea mult sodiu, potasiu sau fosfor, prea multe proteine.

Iată 15 alimente care susțin sănătatea rinichilor și ajută la eliminarea toxinelor:

1. Castraveții - sunt ultra-hidratanti, ceea ce este o alegere excelentă deoarece conținutul lor ridicat de apă ajută la curățarea rinichilor. Castraveții au un conținut scăzut de potasiu, ceea ce îi face o legumă prietenoasă cu rinichii pentru cei cu probleme.

2. Cireșele - pot reduce riscul de gută cu 35%. Guta este un tip de artrită care poate apărea atunci când rinichii nu funcționează corect.

3. Conopida - legumele crucifere, cum ar fi conopida, ajută la detoxifiere. Conopida este bogată în vitamina C, acid folic și fibre, toate acestea pot ajuta la îndepărtarea toxinelor și la reducerea stresului pe care îl pui pe rinichi atunci când îi suprasoliciteți.

4. Ardeiul gras roșu - are un conținut scăzut de potasiu și un conținut ridicat de apă, ajutând la susținerea hidratării. Sunt, de asemenea, bogați în lichen, un carotenoid care reduce hipertensiunea arterială asociată deseori cu boli de rinichi. Lichenul are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante pentru a ajuta la susținerea sănătății generale.

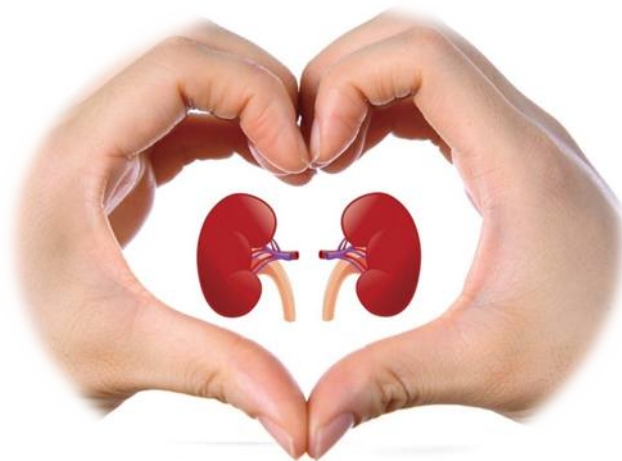
5. Usturoiul - ajută organismul la detoxifiere și este, de asemenea, antiinflamator. Compusul activ alicina, care conferă usturoiului mirosul său unic, poate sprijini sănătatea rinichilor prin reducerea hipertensiunii arteriale și a stresului oxidativ.

6. Ceapa - conține flavonoide puternice și antioxidanți. Flavonoidele sunt o parte importantă a susținerii sănătății rinichilor deoarece au proprietăți antihipertensive, ceea ce duce la scăderea tensiunii arteriale.

7. Merișoarele - previn blocarea bacteriilor în tractul urinar.

8. Afinele - sunt excelente pentru sănătatea generală deoarece sunt foarte bogate în antioxidanți pentru reducerea inflamației în organism. Stimulează funcția renală, susținând metabolismul glucozei.

9. Căpșunile - ajută la reducerea inflamației din organism. De asemenea, sunt bogate în fibre, ceea ce reduce riscul de a dezvolta diabet de tip 2.



10. Zmeura - este bogată în fibre, antioxidanți și ajută la reducerea inflamației, ceea ce poate preveni diabetul. Are conținut redus de potasiu. De-a lungul timpului, diabetul necontrolat duce la afectarea rinichilor, ceea ce îl face una dintre cele mai frecvente cauze ale insuficienței renale.

11. Ulei de măsline - conține puternice beneficii antiinflamatoare pentru sănătate, ceea ce îl face o alternativă excelentă la uleiurile vegetale rafinate care duc la creșterea în greutate și la diabet. Deoarece inflamația, obezitatea și diabetul afectează rinichii, utilizarea unui ulei antiinflamator poate face o mare diferență în sănătatea rinichilor.

12. Somonul - este bogat în acizi grași omega 3, combat inflamația în corp. Acizii grași ajută la scăderea tensiunii arteriale, importantă pentru susținerea rinichilor.

13. Merele – sunt bogate în fibre alimentare, antioxidanți și vitamina C, sărace în potasiu.

14. Strugurii roșii - conțin resveratrol, un flavonoid care acționează similar cu antioxidanții.

15. Ciupercile - conțin ergosterol, un precursor al vitaminei D.

Concluzie:

Rinichii lucrează din greu pentru a elimina toxinele și substanțele chimice din corpul nostru. Arată rinichilor puțină dragoste, eliminând alimentele care provoacă tensiune, înlocuindu-le cu aceste alimente hrănitoare pentru a ajuta corpul să se detoxifice în mod natural!

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate. Foto: eurodializa.eu

Creație și poezie

Dragon

Din înaltul cerului a poposit pe insula plină de ființe fantastice, un dragon. Deși era micuț și avea o culoare strălucitoare de roz, se ancorase pe crengile unui copac, camuflându-se în formă de aripă.

Pe vremea aceea, pe pământul străbătut în lung și-n lat de animale fantastice, nu vedeai țipenie de om, pesemne erau ascunși în adâncurile pământului, departe de lumea de la suprafață.

Din adâncuri apăreau la suprafața apei adevărate insule care erau de fapt spatele unor ființe marine uriașe unde poposeau păsări și până nu dispăreau din nou în adâncuri, puteai să crezi că geografia a fost schimbată.

Pentru că cerul era al dragonilor, marea era a sirenelor, tritonilor, pe pământ găseai troli, djinni, inorogi, totul era scăldat într-o lumină roșiatică și cădeau mai tot timpul ploi copleșitor de calde pe pământul plin de vegetație.

Era o lume neatinsă de oameni și domnea pacea, iar natura era atât de desăvârșită încât nu puteai să te bucuri cu privirea decât în asfințituri roșiatice, iar noaptea, cerul trăgând cortina de stele, oglindea un ocean de ființe luminoase.

Mălina, povestea despre o viață de demult în care împărtășea prietenia cu dragonul mic și roz cu care se întâlnea pe insula aflată sub binecuvântarea unui alt univers, un univers mai bun, departe, într-un timp de vară târzie.

Câteodată îmi sunt îndeajuns

Doar eu și natura...

Mă spăl de nevoile vieții de zi cu zi,

Îngânând clipele de extaz și simfonii,

Câteodată îmi sunt de ajuns

Doar eu și marea!

Mă las cuprinsă de curent

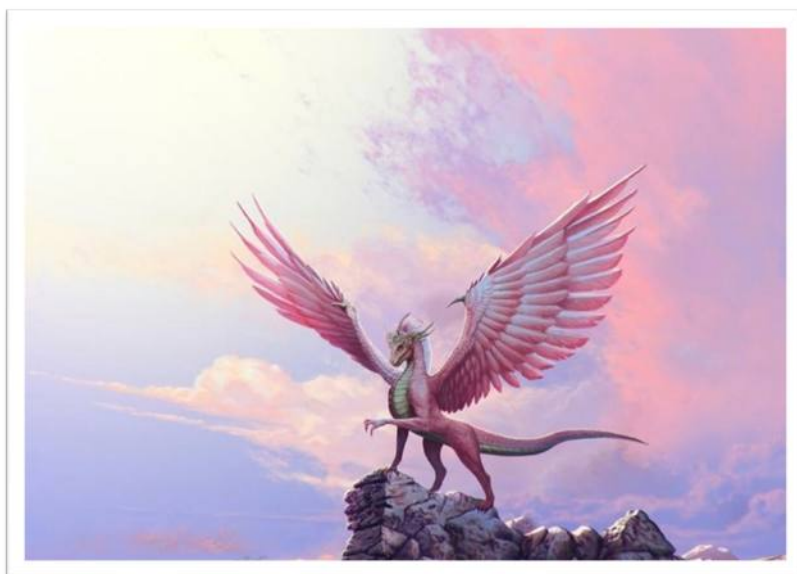
Răstălmăcind chemarea,

Câteodată îmi sunt îndeajuns

Nu pot să las în spate

Cuvinte, doruri, neajuns,

Aștern, cuprind în fapte!



Erau timpuri în care Mălina nu cunoscuse dragostea de oameni, ci doar prietenia unui univers plin de ființe fantastice și întâmplări extraordinare care aveau să se lase așteptate.

Zeul Mării care avea tridentul, cea mai puternică armă din univers, urma să schimbe cumva lumea și să poarte timpul și întâmplarea lovind adâncul mărilor și răsturnând lumea ca și cum ar fi o clepsidră, lăsând timpul să se scurgă în altă direcție făcând să dispară acea lume a unei naturi virgine, făcând loc omului pe pământ și pe ape.

Dacă vă puneți și voi întrebarea: cum ar fi fost lumea dacă oamenii nu ar fi existat? Cu siguranță răspunsul este în imaginația voastră.

Un asfințit poate părea ca și cum cerul ar fi fost străbătut de dragonul cel mic și roz, care se putea bucura în voie de el și se contopea în vise.

Poate ar mai fi fost și acum lumea apelor plină de sirene și alte ființe fantastice care s-ar fi arătat pentru a ne confirma că nu suntem primii aici și cineva a fost înainte, cedându-ne locul pentru un timp.

Toate poveștile le vei găsi în jurnalul Mălinei, un obiect prețios și plin de creație și vise, în care sunt cuprinse toate întâmplările și faptele bune. Deschide-ți inima și primește aceste povești, cititorule!

Alina Ramona Ene

Sursa foto: Pinterest

Comunitatea summit

Carmen Claudia Morar

Am să scriu
Despre voi
Amintiri...
Ce clipe de vis
Au fost
Și multe trăiri!...

Un miracol
E viața
Și noi l-am trăit
Împreună,
De mână
Și nu s-a sfârșit!

E multă
Lumină în noi
Și iubire..
Suntem una cu toții
Ca într-o înfrățire!

Copii am fost
În fiecă clipă,
Am zburat
Pe-a vieții aripă,
Am râs și am plâns,
Am cântat!
Împreună,
De mână...
Clique am trăit
Acum și aici
Și nu s-a sfârșit!



*Foto: Carmen
Claudia Morar*

Acceptare

Alina Ramona Ene

Acceptare, profunzime, iubire, uimire
În fața Creației
Cu fiecare respirație devenim una cu
Energia pozitivă a Creației....

Ne extindem gândurile și trăirile
Ne lăsăm înconjurați de energia purificării,
Toate culorile și centrele noastre energetice
Se transformă în energie, putere și protecție!

Ne înconjurăm de o lumină albă,
Tălpile ating un covor de lumină violet,
Iar creștetul atinge un nor de culoare albastră...
Privim la fereastra sufletului și afară plouă cu rouă,
Cu pace și cu tristeți care nu vor mai veni!

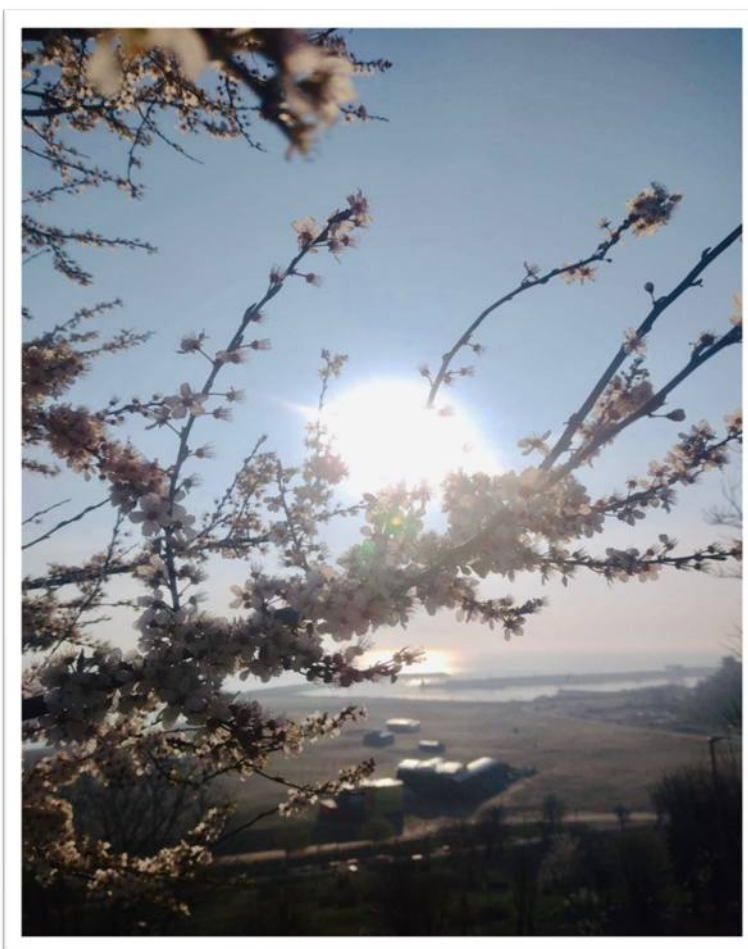


Foto. Alina Ramona Ene

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



Bucuria de a trăi fără mască

– Niculina Gheorghică

„Din punct de vedere psihologic, se spune că la patruzeci de ani apare o criză pentru toți oamenii, o criză de identitate. Am identificat mai multe momente în evoluția și în dezvoltarea omului în care apar crize, dar de fapt sunt clipe în care, dacă nu suntem pe calea Sinelui nostru Divin, el bate la poartă ca să ne trezească, iar acest fapt pare din exterior o furtună, un moment de nefericire, o criză. Aceste momente le-am identificat ca fiind în jurul vârstelor de 14 ani, 28 de ani, 40 de ani și 60 de ani. Acestea sunt momentele din viața oamenilor care scot la suprafață nevoia ancestrală de a te cunoaște, și de fapt este momentul când Sinele tău Divin îți bate în poartă pentru a te trezi.

Aceste momente apar deoarece nu suntem noi, nu trăim autentic și nu ne putem desăvârși, deoarece avem prea multe măști, pentru a fi acceptați de alții și în societate, încât noi nu mai suntem pe nicăieri, nu ne mai trăim viața noastră. Când apare criza, de fapt este cel mai bun moment pentru a vedea dacă trăiești tu sau masca pe care ai format-o în timp, este momentul când alegi cu liberul arbitru să ieși din ignoranță și să te observi. Totodată, este și un moment dificil deoarece nu știi ce să faci. Ai aflat că nu vrei să trăiești masca și că vrei altceva, dar nu știi cum să faci. Aici începe un moment important pentru tine, și anume deschiderea minții și ieșirea din vechile programe care te-au adus în acest punct.

Cum ne deschidem mintea? Cu ajutorul studiului conștient și al aplicării altor paradigme, fără frică, fără frustrare, furie sau dorință de răzbunare. După ce te-ai observat, urmează al treilea pas, și anume să te decizi și să alegi „ce vrei tu de fapt cu viața ta”. În acest pas e nevoie de contemplare și autorefecție, momente în care intri în contact cu tine cel autentic, deci cu Sinele tău Divin, care îți comunică, cu ajutorul intuiției, ce să experimentezi pentru a crește sufletește și spiritual. Aici ai nevoie de multă prezență în tot ceea ce faci pentru a te autocorecta.

Autocorectarea este ca o trezire din automatismele pe care le-ai avut timp îndelungat. Este ca și cum spui: „*Stai, nu mai vreau să fac așa, ci vreau să fac așa*”. Aici ești în prezent și în contact cu Sinele tău Divin, iar când ești în această stare devii conștient de cum respiri, cum mergi, cum și ce vorbești, etc. Devii responsabil de acțiunile și de gândurile tale, de la cele mai mici până la cele mai mărețe. Începi să vezi singur cum îți creezi propria realitate și că tu ești responsabil de tot ceea ce ți se întâmplă.

Este unul dintre cele mai importante momente deoarece prin această autocorectare întrerupi conștient firul vechii conexiuni cu rețelele neuronale implicate în procesul automat și creezi altă nouă conexiune cu alte rețele care se vor consolida în timp datorită faptului că ești conștient.

Lucrul cu tine, cu autocorectarea cel puțin douăzeci și una de zile te va ajuta să te reinventezi. De aici, pașii următori țin de încrederea și credința că tot ceea ce îți propui se realizează. Credința este o stare, e ceva dincolo de cuvinte, e ca și cum știi fără argumente raționale ce să faci și cum să faci. Credința apare atunci când ți-ai oprit toate „vocile din cap”, toate fricile cu care ai conviețuit și care au pus stăpânire pe tine, pe ființa ta, pe viața ta.

Prin credință tu, de fapt, ai încredere în Sinele tău Divin (care este omnipotent, omniscient, omniprezent) că te îndrumă să trăiești așa cum e mai bine pentru evoluția și desăvârșirea ta ca ființă umană. Așa să fie!”



CITEȘTE!

Cărilor Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

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. 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!
Așadar, vă invităm în fiecare seară, de la ora 20:33 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
Puteți găsi mai multe informații aici: [academiaintegrativa.ro/contact/tel: 0743 432 876](http://academiaintegrativa.ro/contact/tel:0743432876).
- 6. De vorbă cu cititorii**
Suntem deschiși să primim, cu bucurie, întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! 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 revistei 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.

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

Codruța Prunariu - redactor/corector

Alina-Ramona Ene - poezie/proză

Roxana Cotigă - redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Izabella Geapana - carieră/dezvoltare finaciară/
leadership

Gabriel-Răducu Brătan - dezvoltare personală/
cheile genelor/spiritualitate/vindecare interioară

Adriana Ionescu - coach de sănătate

Gabriel Avasiloei & Roxana Cotigă - grafică
copertă