

# REVISTA TERRANOVA

## SUMMITUL Dansului Energetic Aprilie 2023

EVENIMENT ONLINE GRATUIT  
SUSTINUT DE ACADEMIA TERRANOVA  
EDITIA APRILIE 2023  
INSTRUCTORI IN DANSUL ENERGETIC



Dansul  
Inimii  
Ioan

Implicarea  
Sufletului  
Roxana Cotigă

Inspirația de azi:  
Intuiția  
Adriana Ionescu

Din tainele  
Sufletului meu

Summitul Dansului Energetic  
Interviu cu Mihaela Nică



*Mă-nseninez în frunze și în vene,  
Iar simțurile se trezesc, eterne  
Zi sau noapte,  
Sunt ca o flacără incandescentă  
Ce nu mai are moarte!...*



*Versuri și foto: Roxana Cotigă*

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

## Cuvânt, înainte!

Bun găsit, oameni plini de lumină, de iubire, compasiune, iertare! Este perioada din an (în afară de decembrie) cu o semnificație aparte, care are, pentru mine cel puțin, o vibrație specială, aproape paradisiacă! Și care îmi palpită-n piept cu o bucurie pe care nu o pot descrie.... Este Vie!

Plutește în aer verva transformărilor interioare, a pregătirii pentru mai multă Lumină, (fiind și sărbătoarea Învierii, Paștele) pentru mai multă Acceptare, Iertare!... Pentru și mai multă culoare care să ne străbată ființa, lustruind-o ca pe un curcubeu proaspăt, după ploaia atât de necesară!

Să ne Bucurăm fiindcă suntem aici și acum, că experimentăm viața, energia, materia, emoția! Ce poate fi mai minunat decât să îți dai voie să trăiești!... Puteți spune că este puțin lucru, dar eu vă îndemn să vă mai gândiți!.. Trăiți voi viața... sau viața vă trăiește? Observați, aduceți în lumină, din interior, răspunsul și puneți la treabă conștiința! Chiar dacă realitatea nu arată chiar așa cum vă doriți în acest moment, trăiți înăuntrul vostru ceea ce vă face fericiți și ceea ce doriți să se manifeste! Încet, încet, realitatea dorită va începe să se contureze, să prindă viață! Mențineți această stare cât mai mult posibil și vedeți rezultatele!

Vă îmbrățișez!! Zile senine, cu lumină și iubire în suflete!

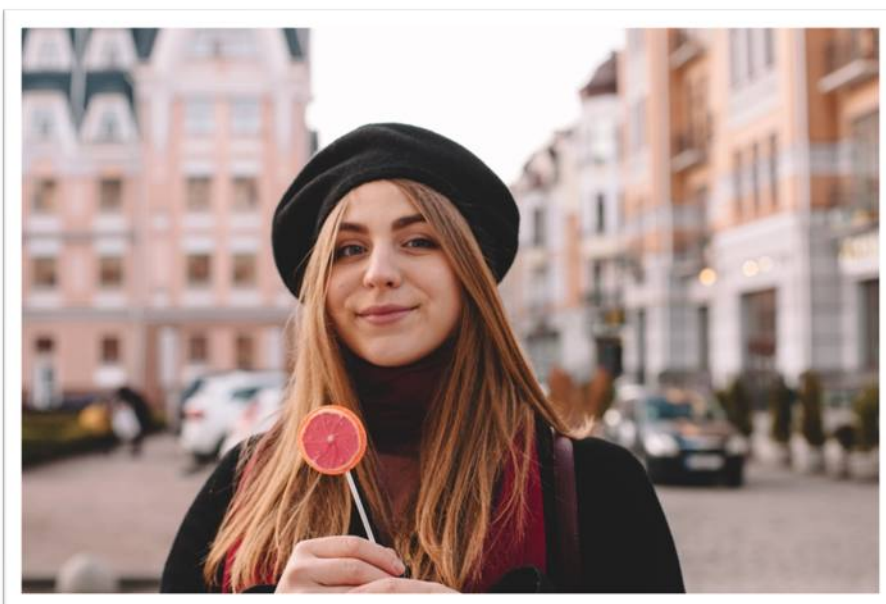
A voastră  
Roxana Cotigă

## Inspirația de azi -Intuiția

Să-ți pui intuiția la încercare astăzi este o idee bună! A trecut destul de mult timp de când sinele tău superior a încercat să comunice cu tine.

În ciuda fricii tale de necunoscut, este important să intri în contact cu sentimentele, cuvintele și gândurile pe care le blochezi! Nu ai de ce să-ți fie frică de a accepta energie nouă în viața ta doar pentru că nu știi rezultatul final dinainte!

Pentru a înțelege mai bine ce trăiești în viața ta, e bine să fii în rolul de observator! Odată ce înțelegi ceea ce se întâmplă, poți trece la acțiune.



*Foto: word  
stock images*

Întreabă-te:

*„Oare îmi ignor intuiția? Oare ceea ce aleg în viața mea este favorabil pentru creșterea mea?”*

Imaginează-ți că înoți într-o piscină cu apă limpede și caldă, când, dintr-o dată ești absorbit de un vârtej. Încearcă să nu intri în panică! Privește-ți fricile din afara ta, observă-le. Tu nu ești fricile tale!

Gândește-te la ceea ce este imaginar, la ce este real și la ceea ce nu mai este necesar în viața ta. Detașează-te și lasă în urmă tot ce nu îți mai este necesar! Pentru a integra mai bine ceea ce simți, fă următoarea afirmație:

*„Necunoscutul nu mă mai sperie. Am încredere în intuiția mea!”*

**Adriana Ionescu**  
Coach de nutriție și sănătate

## Trăiește clipa!

Baza lecțiilor și persoanelor care ne vin în viață este IUBIREA!

Pornind de la iubirea de sine, de ceilalți, de întreg.... Aici se ajunge asumându-ne tot ce s-a întâmplat în trecut. NIMIC NU ESTE ÎNTÂMPLĂTOR!

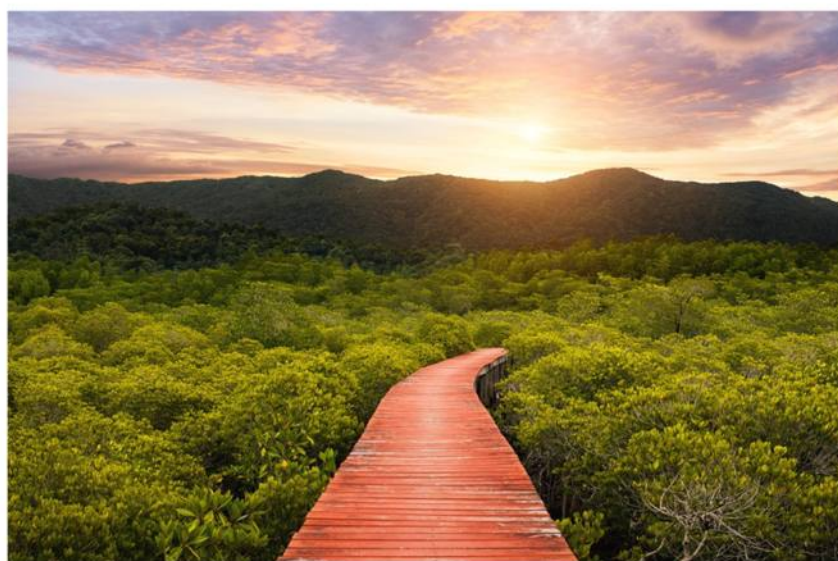
Trecutul poate fi ce s-a întâmplat acum o clipă, în viața asta sau în cele trecute. Asumarea înseamnă conștientizare, mai întâi de toate, apoi lucrul cu tine și nu în ultimul rând, eliberare și detașare prin iertare și iubire, înconjurând totul în lumina Hristului interior.

Mesajul ar fi că: A VENIT TIMPUL SĂ ÎNCHIDEM UȘA TRECUTULUI și să trăim CLIPA DE FAȚĂ, pentru că doar ea există! Nu știi cum s-a întâmplat.... sau știi!....

În timp ne-am decuplat de la natura interioară și ne-am cuplat pe pilot automat la exterior. Am uitat să privim și să simțim prin ochii sufletului, nemaștiind să ne ascultăm intuiția, vocea inimii, prelungirea sufletului.

S-au strâns în noi atât de multe frustrări și suferințe încât dau pe dinafară. S-au strâns ca energii grosiere care ne țin blocați și decuplați de la sursa vieții. Nu mai știm ce ne face bine sau nu, nu mai știm ce ne dorim... măști după măști.

Ne îmbolnăvim făcând pe plac altora, nedorind să fim marginalizați.



*Foto: word  
stock images*

Dragii mei dragi, oricât ne-am dori să fim în centrul atenției, nu putem. Nu putem satisface toate dorințele celor din jur, uitând de noi și de bucuriile și plăcerile noastre. Fiecare dintre noi este unic în felul lui, iar aceasta este o binecuvântare!

Ceea ce mie îmi place și îmi aduce bucurie, altuia îi poate face rău, îi aduce suferință. Nu este bine să judecăm pe nimeni pentru că în spatele faptelor acelora nu știm ce suferințe și povești de viață există.

Viața este un amalgam de culoare, esența gândurilor, cuvintelor, și faptelor noastre! Fiecare om trăiește în universul creionat de el, clipă de clipă, pentru că suntem creatorii vieții noastre. Este timpul să închidem ușa trecutului având încredere în noi și în Univers! Univers care ne va aduce oamenii potriviți la momentul potrivit.

Nu uitați că Dumnezeu se manifestă prin tot ceea ce este viu, adică prin tot ce se naște, crește, se înmulțește și moare! Fiți atenți la ce mesaje primiți și urmați pașii intuiției!

Mesajele pot veni sub formă de vise, gânduri, ascultând o discuție sau o melodie, privind cerul sau luând contact direct cu Mama Pământ.... citind sau meditănd.... dansând sau ținând în brațe persoana iubită....

Este primăvară dragilor! Totul frează de iubire în noi și în jurul nostru! Priviți cum natura se îmbracă, de la o zi la alta, cu frumosul și bucuria unui nou început!...

Sunt îndrăgostită de explozia mugurilor care dau să înflorească în mine, odată cu înflorirea Mamei Pământ!... Sunt îndrăgostită de miracolul vieții și de plenitudinea iubirii care există în mine, în tine și peste tot în jur! Este vremea trezirii, a iertării, a iubirii!...

Este vremea renașterii!... Am depășit întunericul devenirii!

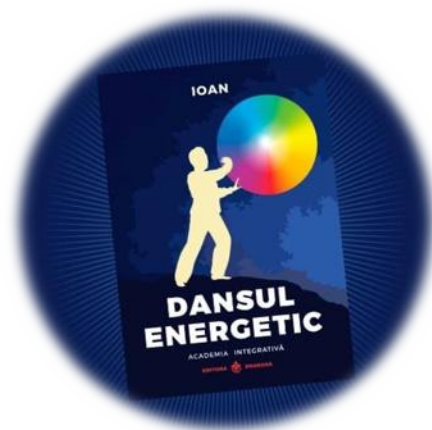
Lumina a fost, este și va fi tot timpul în noi! Important este să o conștientizăm și să o aprindem! Noile începuturi sunt întotdeauna greu de urmat, nu este ușor să lași în urmă tot ceea ce știi și să urmezi un drum necunoscut! În viață doar cei care au curaj și perseverență câștigă.

Ne vedem pe drumul noilor începuturi, dragilor! Eu am sigilat ușa trecutului cu focul și iubirea Duhului Sfânt! Ce trebuie să se întâmple, se va întâmpla!....

Lumină din Lumină! Adevăr din adevăr!

*Jana Ilie*

## Dansul Inimii



Treceam printr-o perioadă de profunde transformări în care căutam soluții prin care să cultiv cât mai multe forme benefice de manifestare umană. Îmi doream să contribui la zestrea de cunoaștere în așa fel încât oamenii, prin soluții simple și ușor de accesat, să-și împlinească cu mai multă ușurință menirea pentru care sunt veniți pe acest pământ.

Eram atât de implicat în acest demers încât toată existența mea se desfășura în jurul acestui proiect. Fără să realizez, intrasem într-o cursă contracronometru care începea dis-de-dimineață și se încheia seara, târziu în noapte, fără ca eu să-mi acord răgaz pentru odihnă și recuperare. Munceam încontinuu, ca și cum o forță nevăzută mă împingea de la spate să fac cât mai multe lucruri deodată.

La un moment dat un medium de mare profunzime spirituală, după ce s-a concentrat la mine timp de mai multe zile, m-a sunat fiind îngrijorat de situația mea, spunându-mi că sunt ca o bombă gata să explodeze.

Pentru că a observat că eu nu sesizez pericolul la care mă supun, a mai spus că inima mea este suprasolicitată și că, dacă nu mă ocup și de mine, există riscul să nu mai apuc să termin lucrarea pe care doresc s-o îndeplinesc.

M-a îngrijorat această situație întrucât știam că inima mea este foarte sensibilă. Această sensibilitate este moștenită genetic.

Tatăl meu a plecat în mod intempestiv de pe pământ ca urmare a unei suferințe la aparatul circulator. Pentru că eram îngrijorat de această evoluție, am devenit preocupat de dorința de a crea o metodă de terapie a inimii în așa fel încât să mă vindec de această suferință.

Pentru că voiam să mă energizez în zona inimii deseori făceam flotări. Într-o zi, după ce am făcut 30 de flotări am simțit o durere în dreptul inimii. Atunci am realizat că este cazul să nu mai forțez corpul și să găsesc o soluție de antrenament mai blândă pentru corp.

Pentru că nu mai puteam să mai suprasolicit brațele, mi-am zis că este cazul să lucrez cu mai multă blândețe, în așa fel încât energia să fie modelată cu prioritate în câmpurile cuantice ale universului și mai puțin în corpul fizic. Am început să practic dansul energetic liber doar cu mâna stângă. Fiind pe covorul de dans am început să mișc brațul stâng cât mai lent de jur-împrejurul corpului, căutând să țin palma dreaptă lipită de piept cu degetele îndreptate spre glanda Timus. În timp ce mișcam mâna stângă în câmpul cuantic al corpului, mă uitam la palma ușor desfăcută și căutam să o urmăresc cu privirea.

Pe măsură ce priveam palma în mișcare simțeam cum îmi crește fluxul energetic de la nivelul brațului. La un moment dat energia era atât de puternică încât mi-au dat lacrimile. După ce s-au scurs cele 11 minute de dans m-am dus în fața oglinzii. Am rămas surprins că după doar 11 minute de dans corpul meu s-a transformat în așa fel încât umărul strâng să fie mai jos decât umărul drept.

În mod obișnuit umărul meu stâng era amplasat ușor mai sus decât umărul drept, semn că aveam un deficit energetic în zona inimii.

Așadar, după doar câteva minute de dans cu mâna stângă deplasată liber în jurul corpului, iar palma dreaptă lipită de piept, am reușit să îmbunătățesc atât de mult conexiunea energetică a inimii cu universul încât partea stângă să fie mult mai bine energizată decât partea dreaptă a corpului. Mai mult decât atât, ca urmare a acestui tip de dans, în întreaga ființă simțeam o stare de pace totală ca și cum nu mai aveam nevoie de nimic.

M-am așezat la biroul de scris și am continuat să lucrez. După câteva zeci de minute am evaluat starea mâinilor. În mod obișnuit mâinile mele sunt relativ reci întrucât circulația sangvină este deficitară. Spre marea mea surpriză mâinile mele erau fierbinți, iar venele erau puternic reliefate în piele, semn că aveam o circulație sangvină foarte bună.

Cu toate că mă simțeam foarte bine, după aproximativ o oră și jumătate am mai practicat încă 11 minute de dans energetic, deplasând doar palma stângă în câmpul auric al corpului, iar palma dreaptă fiind lipită de piept cu degetele îndreptate spre glanda Timus.

De data asta m-am putut concentra și mai bine la palma stângă, iar efectul a fost mult mai intens. Când m-am dus în fața oglinzii am constatat că umărul stâng este și mai jos decât era după prima repriză de dans.

M-am bucurat că prin acest tip de dans reușesc să îmi corectez postura după ce vreme de zeci de ani umărul stâng era plasat mai sus decât umărul drept.

Pentru că este un program care stimulează în mod prioritar activitatea benefică a inimii, acestui tip de dans i-am dat denumirea *Dansul inimii*.

În zilele următoare am practicat în mod intensiv dansul inimii. Spre marea mea bucurie, pe măsură ce practicam dansul inimii, deveneam din ce în ce mai calm și mai relaxat. Nu mă mai grăbeam. Nu mai mă simțeam presat de la spate așa cum mă simțisem până atunci. Aveam o atitudine profund înțeleaptă și viața mea a început să se așeze pe un făgaș calm și roditor ca și cum aș fi o apă bine așezată

în albia ei. În timp, după ce dansul inimii a devenit o obișnuință cotidiană, am sesizat că mi s-a corectat și postura corpului.

Dacă până atunci aveam o postură ușor aplecată ca urmare a faptului că sunt preponderent Yang, după ce am început să practic dansul inimii postura corpului s-a corectat foarte mult. În mod normal și firesc pieptul s-a împins ușor în față și umerii sunt trași spre direcția înapoi. De asemenea coloana vertebrală cervicală este într-o poziție aproape perfectă.

Privesc cu încredere spre direcția înainte și am o postură semeată. În zona inimii simt o energie frumoasă și caldă ca și cum ar fi scăldată într-o baie de lumină galbenă strălucitoare. Acesta este semn că energia inimii este bine aspectată la nivelul corpului.

Imediat după ce am sesizat că prin acest tip de dans mi s-a armonizat câmpul energetic al inimii, m-am gândit că la un moment dat un computer tomograf a pus în evidență faptul că unul dintre vasele mele coronariene este obturat în proporție de 40%.

Pentru că efectul terapeutic al dansului inimii pare atât de eficient, mi-am pus intenția să mi se topească depozitele de colesterol de pe vasele coronariene.

Mă bucur mult că printr-o acțiune simplă de deplasare a mâinii în jurul corpului am reușit să generez un model de terapie și antrenament prin care să-mi refac sistemul energetic din zona inimii la un nivel de la care să mi se dea speranța unei vieți trăite în siguranță și belșug.

În cele ce urmează vă prezint procedura de practică a dansului inimii!



### **Dansul inimii - procedura**

1. Aerisiți camera, aplicați proceduri de purificare și ionizare a aerului;
2. Purificați palmele prin spălare abundentă cu apă și săpun;
3. Frecați palmele cu mare viteză până ce simțiți că acestea se încălzesc; bateți din palme cu putere. Întrepătrundeți degetele și le contorsionați în toate direcțiile până ce încălziți bine palmele și degetele. Vă întindeți bine brațele și întregul corp ca și cum abia v-ați trezit din somn;
4. Puneți să se deruleze o muzică lentă și plăcută așa cum simțiți că vi se potrivește cel mai bine;
5. Vă plasați pe covorul de dans și vă purificați spațiul sacru. Aplicați palma stângă pe piept cu patru dintre cele cinci degete îndreptate spre glanda Timus;
6. Efectuați mișcări de încălzire a mușchilor de la nivelul umărului prin rotirea energetică a brațului stâng spre înainte și spre înapoi, și prin pendularea brațului stâng spre dreapta și spre stânga. În tot acest timp veți avea palma dreaptă lipită de piept cu degetele îndreptate spre glanda Timus. Timp de execuție aproximativ 3-5 minute;
7. Începeți să deplasați brațul stâng în câmpul auric al corpului ținând palma stângă ușor desfăcută ca și cum ați avea în mână o minge de handbal. Veți căuta să vă urmăriți cu privirea palma ce se deplasează în câmpul auric al corpului. Timp de execuție 11-21 minute;
8. Mulțumiți lui Dumnezeu și întregului univers pentru darul acestei meditații!

**Ioan**

## Relatare din Summitul Dansului Energetic



Bună seara, sunt Magda!

Chiar înainte cu o zi de începerea Summitului, am avut primul curs pentru a obține diploma de instructor de dans energetic, deși nu prea știam cu exactitate despre ce este vorba. Ceva din mine m-a îndrumat să mă înscriu la curs.

Am participat la Summit din prima zi și dimineața și seara. Mi s-a părut extraordinar, mă simțeam atât de bine de parcă îi cunoșteam dintotdeauna pe toți, mai bine zis mă simțeam ca în familie.

Deja din prima seară mă simțeam atât de bine, cu o energie ca la 20 de ani, cu toate că eu am 52 de ani! Am plâns aproape zilnic și nu știam de ce, până când am aflat de la instructori că este o eliberare de emoții, mă simțeam așa de bine... o senzație de liniște și pace! Aveam o durere în partera dreaptă, în zona ficatului care mi-a dispărut, aproape de sfârșitul Summitului.

La fel într-o dimineață, am dansat *Dansul relațiilor* pentru o relație cu o persoană din familie cu care aveam un conflict și cu care am avut o discuție aprinsă înainte cu 3 zile, când i-am zis că nu mai vreau să am nicio relație și că e mai bine să nu mai vorbim deloc. Persoana respectivă niciodată nu spune că a greșit și nici cuvântul *iartă-mă*.

După 3 ore de la dansul relațiilor, spre surprinderea mea, persoana respectivă m-a căutat, a vorbit foarte frumos și a promis că nu se va mai comporta așa niciodată și că îi pare rău. Mie nu-mi venea să cred deoarece niciodată nu a mai făcut nimic după ceartă... striga, iar eu eram întotdeauna cea care iertam și treceam peste incident.

Transformări în viața mea... am slăbit până acum vreo 2 kg, am făcut post intermitent 37 de ore și după o săptămână încă 37 de ore. Nu făcusem niciodată înainte deoarece nu puteam.

Am trecut de la ovo-lacto-vegetariană la vegană. Mi-am introdus în alimentație multe ingrediente sănătoase, condimentele recomandate de Ioan. Am notat sfaturi de la fiecare instructor, am vizualizat înregistrările lui Ioan, la fel am cele 4 cărți pe care am început să le citesc.

Schimbări în corpul meu, pielea mi s-a făcut mai fină, am energie, râd mai mult, nu mai dau atenție lucrurilor negative, sunt atentă și îmi ascult corpul, pregătesc alimentele pe care le consum cu mare drag și fără grabă ca înainte, sunt recunoscătoare cu aproape tot ceea ce fac.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc tuturor organizatorilor, participanților! Datorită vouă viața mea s-a schimbat!

Să fiți BINECUVÂNTAȚI!

Cu recunoștință,  
**Magda Berey**

## Interviu cu Mihaela Nică Summitul de Dans Energetic



Bun găsit, dragi cititori ai Revistei Terranova! Doresc să vă împărtășesc faptul că am avut plăcerea să am o discuție cu Mihaela Nică, coordonatorul Summitului de Dans Energetic, care este în desfășurare și este organizat de Academia Terranova.

Prima etapă a summitului a adunat mulți participanți atât din zona instructorilor și a practicanților mai vechi, cât și noi participanți care ni s-au alăturat pe parcursul desfășurării evenimentelor.

Fiindcă eu însămi sunt practicantă de dans energetic, am participat cu bucurie la expunerile instructorilor care au avut loc în luna martie, 2023.

La data prezentă (aprilie 2023) acest summit este relansat la cererea tuturor participanților. Grupul summitului rămâne în continuare deschis pentru viitoarele cereri de participare!

Coordonatorul summitului, Mihaela Nică, ne-a răspuns la câteva întrebări legate de organizarea și coordonarea acestui eveniment.

**Redactor Morar Carmen Claudia:** Cum definiți, pe scurt, această tehnică?

**Mihaela Nică:** Dansul energetic este cea mai simplă și cea mai eficientă metodă prin care ne vindecăm deopotrivă sufletul, trupul și spiritul! Majoritatea afecțiunilor și a bolilor au ca și cauză durerile sufletești - în momentul în care ne vindecăm sufletul, trupul îl va urma!

**Redactor:** Vă rog să ne formulați o scurtă prezentare a legăturii pe care o aveți cu dansul energetic, de cât timp practicați și de cât timp predăți; ce alte pregătiri aveți în domenii adiacente?

**Mihaela Nică:** Călătoria mea în dansul energetic a început în urmă cu aproximativ doi ani. Eram deja trainer în Theta healing și începusem să predau aceste cursuri. M-a atras în primul rând denumirea: „dans energetic”.

Dansez de când mă știu, pentru mine dansul este a doua mea natură și sunt și maestru Reiki. Așa că pentru mine a fost o combinație căreia nu aș fi putut să-i rezist. A fost, aș putea spune, dragoste la prima vedere, sau la prima auzire!

**Redactor:** Ne-ați putea împărtăși câteva beneficii pe care le-a adus în viața dumneavoastră această tehnică/terapie?

**Mihaela Nică:** Mi-ar fi greu să mă rezum doar la câteva beneficii pe care le-a adus dansul energetic în viața mea. Adevărul este că dansul energetic, odată integrat, este un instrument prin care pur și simplu îți transformi viața așa cum îți dorești! Aș putea scrie o carte despre beneficiile pe care le-am simțit în urma practicării dansului energetic în toate domeniile vieții mele: în ceea ce privește relațiile, misiunea personală, sănătatea, prosperitatea și împlinirea sufletească! Și procesul continuă pentru că viața ne oferă provocări, iar dansul energetic este o tehnică prin care reușim să le depășim cu ușurință și bucurie și atunci descoperim că viața este frumoasă și fiecare provocare reprezintă, de fapt, o oportunitate de creștere la următorul nivel!

**Redactor:** Cum s-a născut ideea summitului și cât a durat organizarea?

**Mihaela Nică:** Ideea summitului s-a născut din dorința de a face cunoscută această terapie minunată și cred că din iubire față de oameni! Mi-am dorit ca prin acest summit să aduc împreună toți iubitorii dansului energetic, indiferent că vorbim despre instructori care predau de mai mult timp această tehnică, persoane care au terminat cursul și practică pentru ei, ori cei care au participat ocazional la evenimente de dans energetic sau au citit doar cartea „Dansul Energetic”! Organizarea acestui proiect de suflet, cum îmi place să îi spun, a durat mai mult decât am anticipat inițial! În primă fază, același instructor ghida Dansul Energetic atât dimineața și cât seara! Dar, pentru că tot mai mulți instructori doreau să participe în cadrul Summitului, a urmat o perioadă de negocieri cu cei înscriși deja pentru a le face loc și celorlalți! Astfel, în majoritatea zilelor a fost un instructor dimineața și un altul seara, ca să putem cuprinde cât mai mulți instructori de dans energetic!

**Redactor:** Câți instructori au predat și câți alți participanți au fost prezenți?

**Mihaela Nică:** Au predat aproximativ 30 de instructori de Dans Energetic! În general, participau 60 - 70 de persoane, iar recordul a fost de peste 200 de persoane într-una din seriile când l-am avut ca invitat de onoare pe Ioan Prisecaru, creatorul dansului energetic! De fapt, lui Ioan Prisecaru îi datorăm tot ceea ce am realizat, căci el a făcut totul posibil! De fiecare dată s-a creat o energie de grup fantastică și m-am bucurat pentru fiecare suflet care a ales să fie alături de noi la acest summit!

**Redactor:** Cum considerați acest eveniment și ce impact a avut în evoluția celor prezenți, practicanți de Dans Energetic?

**Mihaela Nică:** Cu siguranță acest eveniment a fost un mare succes, cu un impact deosebit asupra tuturor participanților. Mesajele emoționante primite sunt dovada vie a ceea ce am trăit cu toții în cadrul acestui summit! Tot ceea ce s-a întâmplat a fost peste așteptările mele! Nu mi-am imaginat că vor fi atât de mulți oameni dornici să se vindece, să se înțeleagă, să se conecteze cu sufletul lor, cu trupul lor, să se accepte și să se iubească exact așa cum sunt! Îi felicit din inimă și sunt profund recunoscătoare tuturor!

**Redactor:** Ce pași credeți că sunt necesari de parcurs pentru o bună însușirea a dansului, pe tipuri de dans, pentru maximizarea efectelor?

**Mihaela Nică:** Pentru început este bine să fim ghidați de un instructor în Dansul Energetic! Apoi, când am însușit bine dansurile, este important să ne găsim timp, să stăm cu noi, cu inima noastră, să ne întrebăm care sunt prioritățile noastre, ce anume avem nevoie în acest moment al vieții noastre? Și, apoi să dansăm cu „dăruire sufletească” așa cum frumos precizează Ioan Prisecaru în cartea sa „Dansul Energetic”!

Când dansăm pentru o intenție venită din suflet și nu o intenție mentală, acea intenție nu are cum să nu se materializeze! De asemenea, pentru cei care au nevoie de mai mult timp pentru integrarea dansurilor, summitul este un antrenament excelent prin care putem face din dansul energetic un obicei benefic, și de ce nu, o practică spirituală zilnică!

**Redactor:** Veți organiza și alte evenimente în următoarea perioadă?

**Mihaela Nică:** Da, cu siguranță da! În perioada următoare voi organiza atât un nou Summit de dans energetic împreună cu colegii mei, care de data aceasta va fi pentru totdeauna și vă asigur că este cât se poate de real! Dansăm în fiecare seară de la ora 20:30 până la ora 21:30! Am primit sprijin din partea radioului Terranova care ne asigură fundalul muzical pentru dansuri, iar întâlnirile se vor desfășura pe linkul Academiei Terranova! De asemenea, organizez atât cursuri de dans energetic online și fizic în Craiova, cât și tabere de dans energetic în țară și în străinătate!

**Redactor:** Mulțumim, Mihaela Nică pentru aceste gânduri frumoase și lămuriri și nu în ultimul rând pentru activitatea laborioasă pe care o depuneți! Acest eveniment ne-a coalizat într-o COMUNITATE a Dansului Energetic unde oamenii, participând, asistă la propria evoluție, fac schimb de informații, leagă prietenii, privesc și primesc viitorul cu mai multă încredere!

Realizator interviu: **Carmen Claudia Morar**, aprilie 2023

## Din tainele sufletului meu Pata de culoare

*Într-o lume oarecare,  
Fii TU pata de culoare!*



Începe în fiecare dimineață să-ți descrii iubirea pentru oameni! Alege culoarea potrivită sufletului tău, dar care să reflecte în oglindă Lumina de la Dumnezeu și lasă... lasă energia divină să curgă... în cuvintele ei pline de speranță, lumină și iubire!

Așa vei cunoaște Omul care ascunde în el o comoară, o bogăție, sub o mantie modestă, sărăcăcioasă. Pe omul care îți poartă grija sufletului tău nu-l alunga, va fi mereu lângă tine cu sufletul însă, tacit, va fi mereu lângă tine cu gândul, însă fără să-l cunoști, va fi lângă tine până acolo unde îi va permite energia ta!..

*„Dragostea pe care o dăruim mai departe este singura pe care o păstrăm pentru noi!”*

Oamenii supraviețuiesc datorită iubirii pe care o primesc de la ceilalți! Dragostea altora îți dă putere să mergi mai departe. Există oameni care îți lasă în inimă cuvinte...

Există cuvinte prin care cunoști oamenii...

Cea mai mare bogăție a unui om este ceea ce poartă în suflet și dăruiește celor din jur! Adu-ți aminte de oamenii care te fac să zâmbești... să râzi!... Acei oameni împart energia divină cu tine, îți vor reconfigura fluxul tău energetic pentru a-ți menține aura în lumina plăcută. Alege să iubești și nu să urăști!...

Iubirea apropie oamenii, îmbrățișările alină durerile, vindecă suflete.. Credința este puntea dintre bine și rău.. Nu uita ce semeni.. pentru că aceea vei culege la timp de răscruce!..

Amintește-ți de Dumnezeu în zilele de pace, iar El te va însoți în zilele tale grele!..

Trăiește prezentul fără să te plângi, mulțumește pentru ceea ce ai... Amintește-ți că există locuri și oameni pe care nu le poți uita.. Acolo ai lăsat o părticică din tine, din viața ta.

Nu există răsărit care să nu aducă și o rază de speranță..

Ai curajul să-ți asculți inima și intuiția! Ele știu deja care este sensul tău...

Sufletul este ca o carte deschisă - în el adăpostim: cuvinte, dorințe, speranțe, lacrimi, însă puțini sunt cei care reușesc să citească fără cuvinte, puțini sunt cei care reușesc să înțeleagă fără vorbe.....

Plantează un cuvânt de iubire adânc, în inima unui om oarecare!... Hrănește-l apoi cu un zâmbet și o rugăciune și privește Magia transformării!...

Cel mai mare dar pe care îl poți oferi cuiva nerambursabil este timpul tău, atenția ta, iubirea ta, grija ta.. „Trebuie să devii Tu întâi Lumină pentru ca să poți lumina și pe ceilalți!”

Nu contează cine ești... contează ce porți în suflet!...

Doamne, dă-mi puterea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să schimb ceea ce pot și înțelepciunea să fac diferența dintre cele două!...

**Luciana Prisecaru**

Un om care a ales să trăiască liber și conștient

## Graba ne strică treaba!

Mi-am zis că nu o să mă mai grăbesc niciodată! Da, știu că sunt ipocrit când spun asta pentru că, inevitabil, vor mai fi momente când o să uit de răbdare și de timing-ul lucrurilor.

Chiar înainte să scriu despre asta, m-am repezit către o chestie. Așa am fost învățat, asta am văzut împrejurul meu. Părinții care plecau la muncă în grabă, graba de a nu întârzia la școală, lumea cum aleargă și se înjură la semaforul roșu, oameni care merg rapid și apăsător, fiecare trecând, în felul lui, pe lângă esența nevorbită a fiecărui moment.



Asta este cultura din acest moment. Lumea a uitat de Pauze, de Încet, totul e pe repede înainte, *grinding*, *hustling* (trad. năvălire) nu alergi, nu existi!

Și totuși ratăm efectele nocive pe care traiul în interiorul acestei frecvențe de stres (căci graba este un fel de stres) le are asupra corpului, asupra minții și stării emoționale.

Dacă aveai cu adevărat răbdare, nu aveai de ce să îl claxonezi pe cel din fața ta că se mișcă greu, nu treceai plin de nervi în depășire pe lângă cel care mergea mai lent. În drumul tău spre casă, încetineai un pic ritmul și poate te bucurai de adierea de vânt ce împrăștie parfumul florilor de primăvară.

Evident, nu mă consider nici pe mine vreun mare răbdător, am și eu provocări pe partea asta, mai ales că am în Sfera Perlă, Cheia Genelor 5 care vorbește despre Răbdare, deci răbdarea pentru mine este esențială pentru a Prospera. Însă ce pot spune este că răbdarea se cultivă!

Se cultivă prin răbdare și prin pauze! Mai întâi superficial, dar în timp, răbdarea superficială se transformă în răbdare profundă.

Și apoi lucrurile se schimbă! Nu mai împingem împotriva vieții, încercând s-o îndoim spre voința noastră. Așteptăm ca supa să se răcească înainte să luăm prima gură, ne bucurăm de cântecul acela al păsărilor care, de obicei, este filtrat în afara percepției noastre, dimineața când ne îndreptăm spre serviciu.

Iar un ultim lucru pe care l-am învățat și încă îl învăț, este că orice în Viață are propriul său ritm. Dacă încerci să faci un copac să crească când vrei tu, vei crea tot felul de probleme pentru tine. Personal, am încercat să fac asta de multe ori și cel puțin o dată am plătit prețul în sănătate.

Așadar privește spre viața ta și vezi exact unde vrei să faci lucrurile să meargă mai repede decât le este natural, doar observă! Nerăbdarea merge profund, poate deveni ca o a doua natură și durează până ne acordăm la un ritm mai lent.

Scopul acestei postări este acela de a deschide un pic câmpul răbdării, așa că sper că ai putut simți sau te-ai putut lăsa pătruns de esența de dincolo de cuvinte!

Să ne auzim cu bine!

**Gabriel R. Brătan**

## Implicarea Sufletului

*Când nu pui suflet, nu te doare, dar nici nu primești „darul”!*

În decursul anilor, a experimentării vieții, a interacțiunii și relaționării mele cu oamenii, am observat un lucru foarte important și anume gradul de implicare al sufletului în activitățile, relațiile, proiectele și faptele noastre.

Atunci când ești atent la tine, dorindu-ți să te descoperi și să înveți cu adevărat din propria viață, începi să vrei să te observi mai în detaliu și nu prea îți mai scapă vreo situație pe care să n-o fi analizat-o și pe care să n-o fi trecut-o, în lung și-n lat, cu pasul conștiinței tale.

Implicarea sufletului în toate activitățile vieții noastre mi se pare a fi un element esențial pentru a avea rezultate extraordinare, direct proporționale cu gradul de implicare al ființei noastre, întreagă, cu „toate cele” acolo. Atunci când „punem suflet” în ceea ce facem, însuflețim și dăm viață acelor activități, relații, situații, etc. Pur și simpli infuzăm cu energie, cu viață, o hrănim și o creștem cât vrem noi de mult.



*Foto: word  
stock images*

În schimb, dacă nu implicăm și partea sufletească, simțitoare, în proces, atunci putem spune că suntem ca niște roboți ambulanti, pe jumătate morți, care trec prin viață amorțiți, fără a se implica în totalitate, fără a-și asuma „riscul” de a trăi plenar.

Când nu pui suflet nici „nu te doare”, nu îți pasă, îți este indiferent proiectul, relația, subiectul sau persoana cu care ai interacționat.

În relațiile interumane acest aspect se observă sau, mai bine spus, se SIMTE cel mai bine! Îți poți da seama, dacă ești puțin atent, atunci când o persoană este implicată și la nivel sufletească/emoțional.

Aș putea spune că poți „citi” acest fapt în ochii celui care nu este în totalitate implicat fiindcă „ochii sunt oglinda sufletului”!

Ochii unui partener implicat te privesc cu interes (dacă abordăm tema relației de cuplu), strălucesc într-o anumită lumină, sunt vii, de parcă văd direct în interiorul ființei tale, sunt atenți...

În caz contrar, ești privit cu ochi goi, fantomatici, cu reacții întârziate, de parcă ar fi sub influența unei vrăji, având o privire pierdută...

De-a lungul vieții am întâlnit mai multe tipologii umane și, în timp, am început „să miros” oamenii tot mai mult de parcă le-aș citi direct în suflet.

Asta nu înseamnă că îmi fac o părere bătută în cuie de la prima vedere, dar primul contact îmi dezarhivează, parcă, tot ceea ce am nevoie să știu pentru a-mi face o idee și a înțelege cu cine stau de vorbă, fără să judec!

Când observ și simt o privire goală, hipnotizată, fără strălucirea prezenței sufletului (nu că nu ar avea suflet acea persoană, doar că nu îl implică, ci îl lasă într-o stare latentă, amorțit) înțeleg imediat că acea ființă este deconectată de la propriul suflet, are sufletul închis și nu își dă voie să simtă această viață cu toți „receptorii” activi (poate din diverse traume, suferințe, frici, blocaje).

Mie viața mi-a arătat, nu de puține ori, că doar atunci când îți deschizi sufletul și îl „investești”, el crește și se expansionează, culegând plener, fără rezerve, o informație completă și utilă experienței umane. Consider că fără implicarea sufletească suntem seci, goi și reci în această călătorie... nu vom putea descoperi decât jumătate din misterele lumii interioare și, automat, celei exterioare.

Este necesar, după părerea mea, să avem curajul de a aborda viața întregi și compleți pentru că și „răspłata” va fi pe măsură, după cum am mai spus-o! Ne „datorăm” unii altora acest respect reciproc, această onoare de a ne implica pe de-a-ntregul în activitățile, conexiunile și intimitățile noastre, fără teama de a simți „prea mult”.

Numai așa sufletele noastre vor descoperi și vor gusta, cu bucurie, esența profundă a experiențelor trăite și, astfel, vor fi turate la potențialul lor maxim, generând totodată puterea maximă de absorbție din câmp a informațiilor necesare evoluției atât de dorite.

Așadar, să nu ne mai lăsăm deoparte sufletele și să le luăm cu noi la întâlniri, dar să le și implicăm în tot ceea ce facem!

Un gând bun pentru fiecare dintre voi!

*Roxana Cotigă*

## Programe psihice

Convinși de programele psihice dobândite de-a lungul existenței noastre, fie ele din mediul familial, din cel social sau extrase din rețeta universală a antologiei conștientului colectiv uman, ajungem adesea să ne închinăm la propriile măsurători (puternic subiective de altfel, în special privind percepția și integrarea primelor două categorii enumerate) extrem și uneori inexplicabil de fanatic. Ajungem chiar să ne limităm expansiunea cognitivă până în punctul în care le considerăm concepte de căpătâi ale existenței.

Alteori, ne surprindem folosind aceste scheme ale busolei interioare ca pretextele perfecte în spatele cărora ne putem ascunde liniștiți, dacă avem noroc, pentru eternitate, amânând traseul progresului pe cât de mult posibil.

Una dintre manifestările acestui fenomen este etichetarea plină de judecată a ființelor din jurul nostru, cu precădere a oamenilor, bazată pe informații superficiale la care avem acces limitat.

De câte ori nu am auzit, sau chiar gândit: „*persoana X este prea aranjată, sigur este (...)*”, „*individul Y, prin alegerea lui de îmbrăcăminte/înfățișare, dă impresia că e (...)*” și alte astfel de chibzuințe, unele mai atotștiutoare și chiar incriminatorii (realmente fără o bază reală sau, măcar constructivă) decât celălalte.

După mai multe stadii de introspecție și extrospecție, concluzia e că acest gen de cugetări acide izvorăsc fie dintr-o falsitate interioară îngrijorătoare, de felul disimulării ipocrite, fie dintr-o gravă incapacitate de a-i trata pe cei din jur cu grație și bună-cuviință.

Ambele motive ar trebui să ridice semne mari de întrebare, desigur, doar celui care se pretinde a fi autentic și dedicat drumului spre auto-cunoaștere și reală cooperare cu celelalte ființe.



*Pictură – Melania Paiu*

Dacă am dispune cu adevărat de normele morale care pretindem că ne ghidează viețile sau ne dau dreptul de a-i eticheta pe cei din jur, bazate fie pe aspectul lor fizic, fie pe puținele informații superficiale pe care le avem despre acel individ, am realiza nivelul alarmant de ipocrizie ce șade în a oferi orice fel de verdict bazat pe acestea.

Nu înseamnă oare, profunzimea la care tindem, realizarea că învelișul fizic al unei ființe este un strat mai mult decât superficial al acesteia?

Cum rămâne cu lumea interioară nesfârșită, plină de copleșitoare trăiri, pe care le arătăm, ascundem sau ignorăm fiecare în felul său nemaîntâlnit, în funcție de stadiul în care ne situăm la momentul respectiv?

Bineînțeles că noi știm prea bine acea lume, fiindcă și noi suntem precum ființele pe care le obligăm să îngenuncheze în fața standardelor noastre mici și inutile despre estetică și moralitate, când, în realitate, lipsa profundă a acceptării propriei persoane ne împinge acolo, de fiecare dată când are loc acest fenomen.

Oricând o facem, însă, amintim despre cât de puțin, sau chiar deloc, reușim să traversăm bariera aspectului fizic, să procesăm sau să acceptăm complexitatea existenței proprii – devenind, bineînțeles, și mai dificil să aplicăm această lupă binevoitoare asupra celorlalte suflete.

Mult, mult după incapacitatea de a confrunta și adresa spațiul interior personal vine manifestarea acestei neputințe spre exterior deși, în majoritatea cazurilor, această cronologie comportamentală este insesizabilă la prima vedere.

Cât timp, nu doar liber, ci declarat bun de irosit de-a dreptul, trebuie să aibă, oare, acela care lansează deliberat judecăți total inutile, lipsite de conținut rațional sau sens real, deloc constructive și în niciun caz solicitate de cel supus acestei analizei dure?

Trebuie să fie tare mult și venit de la cineva care consideră că rețeta proprie de trai este răspunsul final, iar după nu se mai află nimic demn de luat în calcul.

Ori, această creatură utopică, știm cu toții că nu există. Ea este cortina groasă pe care, (preferabil doar) la un moment dat am țesut-o migălos cu toții pentru a ne putea ascunde în spatele ei chiar de noi înșine, tocmai pentru a amâna, pe cât de mult posibil, munca interioară și procesarea tristeții personale. Dar având mare grijă ca din afară să nu fie sesizabil.

De multe ori, însăși ele, țințele prejudecăților noastre, sunt catalizatori silențioși ai dorințelor noastre secrete de a repara propriile defecte, de a aborda mai atent înfățișarea noastră, modul în care prezentăm „public” energia noastră și multe alte aspecte personale și interpersonale care ne consumă în tăcere.

Coperta cărții, carcasa unei ființe, anume corpul fizic al acesteia, alegerile sale vestimentare și alte detalii observabile la prima vedere despre viața unui om sunt factori de prim strat ce exprimă mult prea sumar niște povești de viață, trăiri, percepții dobândite în urma unor experiențe extrem de intime, traume dureroase și mecanisme de gestionare pe care noi nu numai că nu le cunoaștem la momentul etichetării, ci suntem departe de a le înțelege sau a ni le putea imagina, măcar.

Dacă am funcționa în dulcea arie a parametrilor sănătoși în raport cu lumea interioară/exterioară, misterul oricărei ființe ce ne străbate calea ar inspira respect și smerenie, prin complexitatea lui.

Bineînțeles că subiectivismul e instinctiv, natural și chiar necesar. Mereu simțim o instantă atracție sau o nevoie de distanțare față de ființele cu care avem de-a face.

Dar aceste impulsuri au valoare doar când sunt abordate din latura lor autentică, anume compatibilitatea stabilită de natură prin noi, dincolo de standardele sociale. Acele „intuiții inexplicabile”, pur naturale, sincere, care sunt la baza lor reacții energetice, chimice, de natură pur sufletească, tradusă mai apoi în necesitatea existenței lor, din punct de vedere evoluționist.

Nu este cazul proiecțiilor inutil răutăcioase, izvorâte exclusiv din spațiul mental, separate de microcosmosul fiziologic sau cel sufletesc.

Realizarea că adevărata țință a acestor prejudecăți suntem chiar noi poate fi vindecătoare, când este recunoscută și procesată din prisma dorinței de progres și cooperare.

Orice întâlnire cu diversitatea infinită a celor din jur este, în realitate, o șansă prețioasă! Atât de deschidere a spațiului emoțional autentic, cât și de a lărgi orizontul minții noastre - pași esențiali în explorarea misterului acestei vieți vibrante.

*Melania Paiu*

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

**Rana de nedreptate** apare între 3 și 5 ani, în momentul dezvoltării individualității copilului, în raport cu părintele de același sex, copilul suferă din cauza răcelii aceluși părinte, adică din cauza incapacității acestuia de a simți și de a se exprima, iar masca sa este cea a rigidului. Copilul foarte mic care s-a simțit respins, dintr-un motiv sau altul, va încerca să nu mai fie respins, fiind cât mai aproape de perfecțiune.

După câțiva ani, în ciuda eforturilor lui de a fi perfect, nu se simte iubit și consideră acest lucru ca fiind nedrept.

În consecință ia hotărârea de a se controla începând din acel moment și de a deveni perfect, astfel încât nimeni să nu îl mai respingă vreodată. Astfel, își creează masca rigidului. Își blochează sentimentele, lucru care îl ajută să nu se mai simtă respins. Atunci când rana de nedreptate este mai evidentă decât cea de respingere, în corpul unei persoane, înseamnă că acea persoană simte mai mult nedreptate decât respingere.

O persoană care suferă de nedreptate este cea care nu se simte apreciată la justa ei valoare, care nu se simte respectată sau care nu crede că primește ceea ce merită. Acesta suferă de asemenea din cauza autoritarismului aceluia părinte, a criticilor frecvente, a severității, intoleranței sau conformismului.

În majoritatea cazurilor, acel părinte suferă la rândul lui de aceeași rană. Rigidul este cel care are cel mai des tendința de a-și încrucișa brațele. Astfel își blochează regiunea plexului solar pentru a nu simți. Persoana care poartă masca rigidului este foarte rar bolnavă. Oricum, chiar dacă ar dura-o ceva, ar începe să simtă acest lucru doar când starea ei s-ar agrava mult. Este foarte dură cu corpul ei.

Cea mai mare teamă a rigidului este răceala, indiferența. Are la fel de multe probleme în a-și accepta propria răceală cât și în a o accepta pe a celorlalți. Face tot posibilul pentru a părea călduros. De altfel se consideră călduros și nu își dă seama că ceilalți pot să-l considere rece și insensibil. Nu este conștient de faptul că evită să intre în contact cu sensibilitatea lui pentru a nu își arăta vulnerabilitatea. Nu poate accepta această indiferență deoarece acest lucru ar însemna să fie fără inimă, adică nedrept. De aceea este foarte important pentru un rigid să i se spună că este bun, adică bun în ceea ce face și plin de bunătate. În primul caz se va crede perfect, iar în al doilea, călduros. Îi este greu să vadă răceala celorlalți. Când cineva este rece față de el, îl doare inima și imediat se va întreba ce a făcut sau spus incorect din moment ce celălalt se poartă astfel în fața lui. Temerile persoanei rigide, care o împiedică să comunice clar și să-și exprime cererile sunt: teama de a se înșela, de a nu fi clar, de a fi criticat, de a fi ales un moment nepotrivit, de a vorbi prea mult, de a pierde controlul, de a fi judecat ca fiind profitor.

Prima etapă în vindecarea unei răni constă în a o recunoaște și a o ACCEPTA, fără a fi însă de acord cu faptul că este normal să existe în noi. A o accepta înseamnă a o privi, a o observa, știind că a avea încă situații de rezolvat face parte din experiența ființelor umane.

Dacă ceva îți face în continuare rău, acest lucru nu înseamnă că ești o persoană rea. Fiecare mască are rolul de a ne arăta faptul că ne împiedicăm să fim noi înșine deoarece nu ne iubim destul de mult. În realitate, toate comportamentele corespunzătoare fiecărei măști reprezintă reacții și nu comportamente bazate pe iubirea de sine.

Rănilor le putem vindeca 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. Pentru a vindeca aceste răni este necesar:

- să devenim conștienți de masca pe care o purtăm;
- să încetăm să îi acuzăm pe cei din jurul nostru de nereușitele noastre;
- să intrăm în contact cu copilul interior, să recunoaștem suferința pe care am avut-o când am fost copil, să recunoaștem resentimentele pe care le avem față de unul dintre părinți sau față de ambii și să le transmitem compasiune, toleranță, să facem ca acest copil interior să se simtă în siguranță;
- să acceptăm că viața este plină de experiențe care ne folosesc pentru a învăța ce este benefic și inteligent pentru noi;
- să ne iertăm pentru că ne-am acordat dreptul să purtăm acea mască.

Iubiți-vă, acceptați tot ceea ce vă vine în viață, totul este pentru dezvoltarea voastră personală. Luați lucrurile așa cum vin, fără a opune rezistență!

A te iubi înseamnă a-ți acorda dreptul de a fi așa cum ești pe moment și de a te accepta chiar dacă le faci celorlalți exact ceea ce le reproșezi lor. Iubirea nu are nimic de-a face cu ceea ce faceți sau ceea ce aveți. A te iubi înseamnă, deci, să-ți acorzi dreptul de a-i răni uneori pe ceilalți, trădându-i sau fiind nedrepti cu ei, umilindu-i, împotriva voinței tale, aceasta fiind o etapă importantă în *procesul de vindecare*.

**Lise Bourbeau**

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

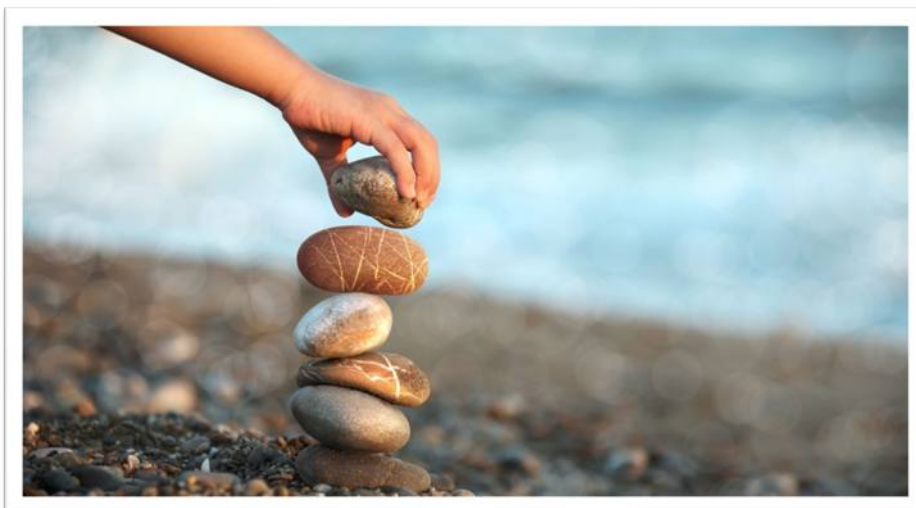
## Sabotorul interior

Cine este sabotorul interior?? Cel care nu te lasă să evoluezi: „Nu pot”, „N-am timp”, „N-am bani”, „Am alte priorități”, „Eu nu reușesc, nu sunt ca tine”...Acestea sunt doar câteva scuze inventate de sabotorul interior, căruia îi place să vă manipuleze, ținându-vă în zona de confort a suferinței interioare, arhi-cunoscute.

Adevărul din spatele acestei scuze este că, de fapt, îți este frică să te întâlnești cu tine, să ieși din zona de confort emoțional deoarece este dureros. Dar, de fapt, știi ce este dureros?

Dureros este programul inoculat sau auto-inoculat al lipsei de iubire de sine, în viața aceasta sau oricând altcândva, al faptului că singur afirmi, în subsidiar, că tu nu ești prioritatea ta, al unei stime de sine joase, crezând că nu meriți ceea ce afirmi că ți-ai dori, fie că este vorba despre o geantă frumoasă, o pereche de jeansi noi, un partener de calitate, o vacanță mai scumpă sau o ședință de terapie.

Da, crezi că nu ești suficient de bun ca să meriți ceva din toate acestea și tot timpul amâni. Tergiversezi propria stare de bine! Totul începe și se termină cu iubirea de sine!



*Foto: word  
stock images*

Am afirmat acest lucru de nenumărate ori, până nu vei începe să renunți la programele care te-au îmbolnăvit, nu îți vei putea remodela viața, într-o formă mult superioară, nu vei fi cu adevărat mai bine, nici tu, nici copiii tăi, nici familia ta, nici mediul în care trăiești, nici viitorul tău!

Cât de tare trebuie să permiți să te mai doară, ca să decizi să ieși din bucla unor programe ce-ți induc suferința?

De asemenea, atunci când intri într-un program de reinventare, trebuie să știi, dragă om, că acolo se intră asumat, cu toate motoarele pornite, nu „furând” momente, simțindu-te impostor în propria viață, nu pe furiș, neasumându-ți astfel procesul de îmbunătățire a calității vieții tale. Acționând astfel, refuzi să admiți cine ești sau cum ești în acel moment, disimulând realitatea, băgând gunoiul sub preș.

Când mergi la medic iar acesta, în acord cu diagnosticul constatat, îți prescrie o rețetă, respectă cu strictețe medicația în formula prescrisă; nu eludezi formula de administrare a tratamentului deoarece interesul tău este reinstalarea stării de bine în organism.

Identică este necesitatea acestui tip de abordare în orice formă de terapie, aceea de a fi responsabil față de propriile nevoi.

Se impune chiar un cod nescris al solicitantului actului terapeutic de oricare natură ar fi acesta:

1. Să participi conștient și asumat;
2. Să respecti terapia aleasă;
3. Să respecti terapeutul, ghidul, îndrumătorul;
4. Să te respecti, apreciezi și iubești pe tine însuși în procesul tău de susținere și evoluție.

Ultimul punct considerați-l subliniat!

Banii sunt cea mai ușoară și rapidă formă de plată sau răsplată în univers. Există plăți karmice și există bonusuri. Depinde cum alegi să plătești.

Nu plătești doar terapeutul, îți plătești efortul de fapt! Răsplata reală a terapeutului în formă energetică este starea ta de bine ce survine în urma acestui proces. Banii reprezintă un extra-bonus al muncii, determinat în valoare mundană.

O sesiune sau două, aleatorii, conform zicalei „*ce-am avut și ce-am pierdut*” nu ajută pe nimeni; cum nici hiper-activitatea și baleajul simultan între șapte ghizi nu ajută! Rezultate benefice obțin doar cei consecvenți! Ceilalți rămân prieteni cu sabotorul interior.

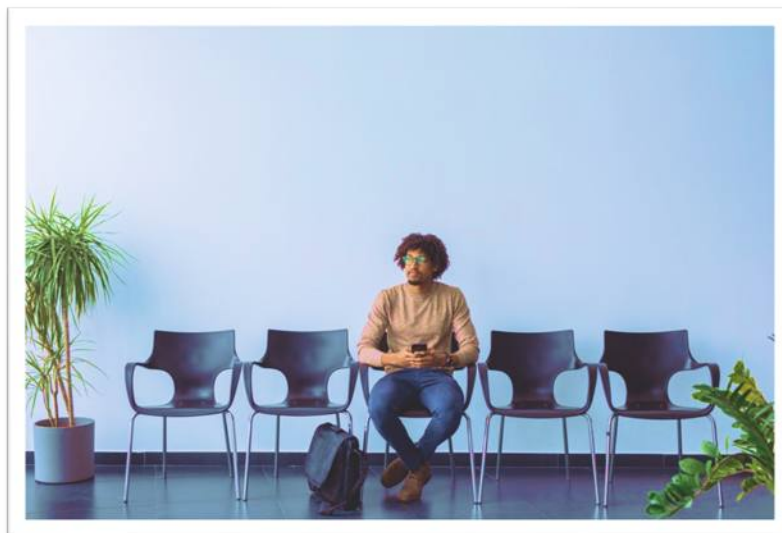
***Diana Elena Sfetcu***

## Pauza pentru reflectat!...

„Omul este o ființă a cărei realitate depășește cu mult aparența sa fizică: ceea ce se plimbă aici pe pământ, e coada sa... iar capul, unde e capul său?... Cât timp cei doi poli – capul și coada – vor fi separați în el, el se va mulțumi să se târască.”

*-Omraam M. Aivanhov*

## Noțiunea de „nomad digital” în România



*Foto: word  
stock images*

Conform definiției date de Legea 22/2022 (pentru modificarea și completarea OUG nr. 194/2002 privind regimul străinilor în România) nomadul digital este *străinul care este angajat cu un contract de muncă la o companie înregistrată în afara României și care prestează servicii prin utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor sau care deține o companie înregistrată în afara României, în cadrul căreia prestează servicii prin utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor și poate desfășura activitatea de angajat sau activitatea din cadrul companiei, de la distanță, prin folosirea tehnologiei informației și comunicațiilor*.

Viza pentru nomazii digitali poate fi acordată celor care vor să lucreze de la distanță de pe teritoriul României pentru companii străine.

Dacă îndeplinesc condițiile legale, străinii ce obțin acest tip de viză sunt scutiți în mod expres de aplicarea impozitului și contribuțiilor sociale pentru veniturile salariale, dar numai până la momentul când legea română îi identifică cu statutul de rezidenți fiscali în România.

În permisul de ședere temporară acordat nomadului digital se înscrie mențiunea „nomad digital”, după cum prevede legea.

Viza de lungă ședere pentru alte scopuri se acordă, la cerere, nomazilor digitali care doresc să călătorească și să rămână pe teritoriul României, în timp ce continuă să obțină venituri din prestarea contractului de muncă la o companie înregistrată în afara României sau din activitățile desfășurate printr-o companie înregistrată de aceștia în afara României, prin utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor, dacă îndeplinesc în mod cumulativ următoarele condiții:

- dispun de mijloace de întreținere obținute din activitatea desfășurată, în cuantum de cel puțin trei ori câștigul salarial mediu brut lunar din România pentru fiecare dintre ultimele șase luni anterioare datei depunerii cererii de viză, precum și pentru întreaga perioadă înscrisă în viză;
- desfășoară activitățile din care obțin venituri de la distanță, prin folosirea tehnologiei informației și comunicațiilor. Câștigul mediu brut este, în 2023, de 6.789 de lei.

Conform Legii 22/2022, unui solicitant i se acordă viză de nomad digital doar dacă prezintă următoarele documente:

- contractul de muncă încheiat cu o companie înregistrată în afara României (în original, alături de traducere autenticată în limba română), prin care să facă dovada prestării de servicii la distanță, prin utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor, sau dovada administrării la distanță și prin utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor a unei companii înregistrate în afara României de cel puțin trei ani la data solicitării vizei;

- un document în original, alături de traducere autenticată în limba română, eliberat de compania înregistrată în afara României cu care are încheiat un contract de muncă ori de compania înregistrată în afara României pe care străinul o deține, prin care să fie prezentate toate datele de identificare și de contact ale companiei, precum și domeniul de activitate al acesteia, participarea străinului în companie și informații privind reprezentanții legali ai companiei;

- scrisoare de intenție în original, alături de traducere autenticată în limba română, prin care străinul detaliază scopul deplasării în România și activitățile pe care intenționează să le desfășoare pe teritoriul României;

- un document apostilat sau supralegalizat (în original) după caz, alături de traducere autenticată, în limba română, eliberat de instituția de specialitate a administrației publice centrale sau locale competente, de la locul de rezidență fiscală, prin care să fie atestat faptul că, la data solicitării vizei, străinul angajat sau, după caz, compania pe care o deține are achitate la zi impozitele, taxele și alte contribuții obligatorii, precum și că nu este înregistrat cu acte și fapte care au sau au avut ca efect evaziunea fiscală și fraudă fiscală;

- rezervarea unui bilet de călătorie valabil până la destinație sau permisul de conducere, cartea verde, documentele de înmatriculare ale mijlocului de transport și dovada itinerariului, în cazul conducătorilor auto;

- dovada asigurării medicale pe întreaga perioadă de valabilitate a vizei, valabilă pe teritoriul României și cu acoperire în cuantum de cel puțin 30.000 de euro;

- dovada mijloacelor de întreținere obținute din activitatea desfășurată, în cuantum de cel puțin trei ori câștigul salarial mediu brut lunar din România pentru fiecare dintre ultimele șase luni anterioare datei depunerii cererii de viză, precum și pentru întreaga perioadă înscrisă în viză;

- dovada asigurării condițiilor de cazare;

- un certificat de cazier judiciar sau alt document cu aceeași valoare juridică, apostilat sau supralegalizat, după caz, și tradus în forma autentică, în limba română, eliberat de autoritățile din țara de origine și, dacă este cazul, din statul în care străinul este rezident legal și în care obține venituri din prestarea contractului de muncă la o companie înregistrată în afara României sau din activități desfășurate printr-o companie înregistrată de acesta în afara României, prin care să se facă dovada că nu există înregistrări ale unor fapte de natură penală;

- alte documente doveditoare pe care autoritățile române competente le solicită.

Prima prelungire a dreptului de ședere temporară pentru nomazii digitali se acordă pentru o perioadă de șase luni.

Prelungirile ulterioare ale dreptului de ședere temporară se pot acorda dacă străinul îndeplinește în continuare condițiile necesare și prezintă o adeverință de venit eliberată de organul fiscal competent.

**Carmen Claudia Morar**  
Redactor economic

## Scoică

Dragi cititori ai acestui jurnal, știu că v-ați lăsat cuprinși de aceste povești miraculoase care ne-au adus până departe în timpurile în care natura era atotcuprinzătoare, iar farmecul ei era creat de cer, pământ, soare, ploaie, mare.

Ființele fantastice de pe pământ, din mări și din văzduh erau în armonie și fiecare avea jumătatea lui aici, pe pământ. Finitul și infinitul se regăseau în aceleași jumătăți de viață, Ying și Yang, Polul Sud și Polul Nord, Soarele și Luna, Ziua și Noaptea, vibrând împreună în aceeași chemare.

Atunci razele de soare s-au încrustat într-o scoică aflată pe fundul mării, acolo unde trăia Mălina. Precum Venus, Mălina a ieșit din apele mării în forma ei de sirenă, iar corpul îi era acoperit de scoici dătătoare de viață, mergând pe insula unde avea să își întâlnească alesul inimii.

Odată ce trecuseră în epoca oamenilor, Mălina a primit în dar prin puterea tridentului, de la tatăl ei, forma umană, chiar dacă astfel a devenit muritoare a fost pentru binele ei suprem, acela de a deveni o jumătate dintr-un întreg.

Drumul Mălinei, atât singură cât și în momentul în care va fi alături de Pescar, era un drum binecuvântat și plin de soare! Puterea razelor de soare, a mării, era în scoica mare și sidefată, pe care o ținea Mălina alături de jurnalul ei. Din scoică Mălina putea să bea apă pentru că avea puteri miraculoase, apa transformându-se și având puteri curative.



Mălina în formă umană era acum conectată la pământul pe care îl călca, marea fusese pentru mult timp viața ei și casa ei, acum era timpul în care să fie aproape de puterea pământului.

*În zări de soare topit mi-am împlântat privirea  
Prin zborul meu spre infinit  
Mi-am acordat și firea,  
Răsare soare, răsare lună,  
Eu stau și contemplu în natură,  
Răsare stea, luceafăr și din vers  
Îmi fac cunună dintr-un univers,  
Simbol din ape să țin aproape  
Răsare visul meu etern  
Și-n astă clipă, prinzând aripă,  
Eu scriu etern  
La Dragoste, Visare, Viață, vă îndemn!*

Toate trăirile Mălinei erau legate de mare și în jurnalul ei așternea poezie și îndemnuri de dragoste, așternea povești și cânta despre mare, lună și soare. Este minunat când ești într-o conexiune atât de puternică cu universul!

*Mă îmbrățișez cu marea  
 Căutându-mi sub pleoape, culoarea,  
 Mirosuri și voci de pescari  
 Mă poartă spre zare...  
 Mă îmbrățișez cu marea  
 Rostogolindu-mă în val  
 Și, căutându-mi chemarea,  
 Căluți de mare și scoici mă poartă spre mal!  
 Mă îmbrățișez cu marea,  
 Alge verzi îmi cresc în păr,  
 Cunună de lauri îmi fac din nisipuri..  
 Mă îmbrățișez cu marea  
 Și spre uscat eu duc visarea  
 Prin legănat de bărci*

Fiecare zi din adâncul mării au adus-o aproape de o nouă viață pe uscat, dar marea va rămâne în continuare calea ei și călătoria ei.

Însă, trebuia să vină timpul în care Pescarul va fi pe pământ, ca jumătate a Mălinei... va veni timpul să se întâlnească, să se caute, va veni timpul în care drumurile lor se vor împreuna și atunci călătoria fiecăruia va deveni o călătorie la unison, va veni timpul!...

Nu încetați să credeți în timpul întâlnirii jumătății voastre, pe pământ!

**Alina Ramona Ene**

Foto: pinterest



**CITEȘTE!**

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

## Minți

*Alina Secara*

Sunt cratere de minți citite  
Fără urcare în virtute,  
Sunt minți ce nu se vor știute  
Decât inteligente, fără cântec...

Sunt minți ce inima și-o culcă  
Pe un noian de șiruri mute,  
Sunt minți care doar vor s-adune  
Succese mari în baliverne...

Sunt minți ce se vor ascultate  
Nu spun nicio ambiguitate,  
Sunt minți ce se vor admirate  
Fără a lăsa sclipire-n toate

Sunt minți ce-s pline de pășuni  
Pe care cresc doar mărăcini,  
Sunt minți ce mint și-n „adevăr”  
Îți vând un stol plin de cocori

Sunt minți, și-n tot ceea ce sunt  
Te fac un surd la ce-i mărunț,  
Sunt minți ce, dac-ar vrea să vadă,  
Ar crește fructul în livadă!

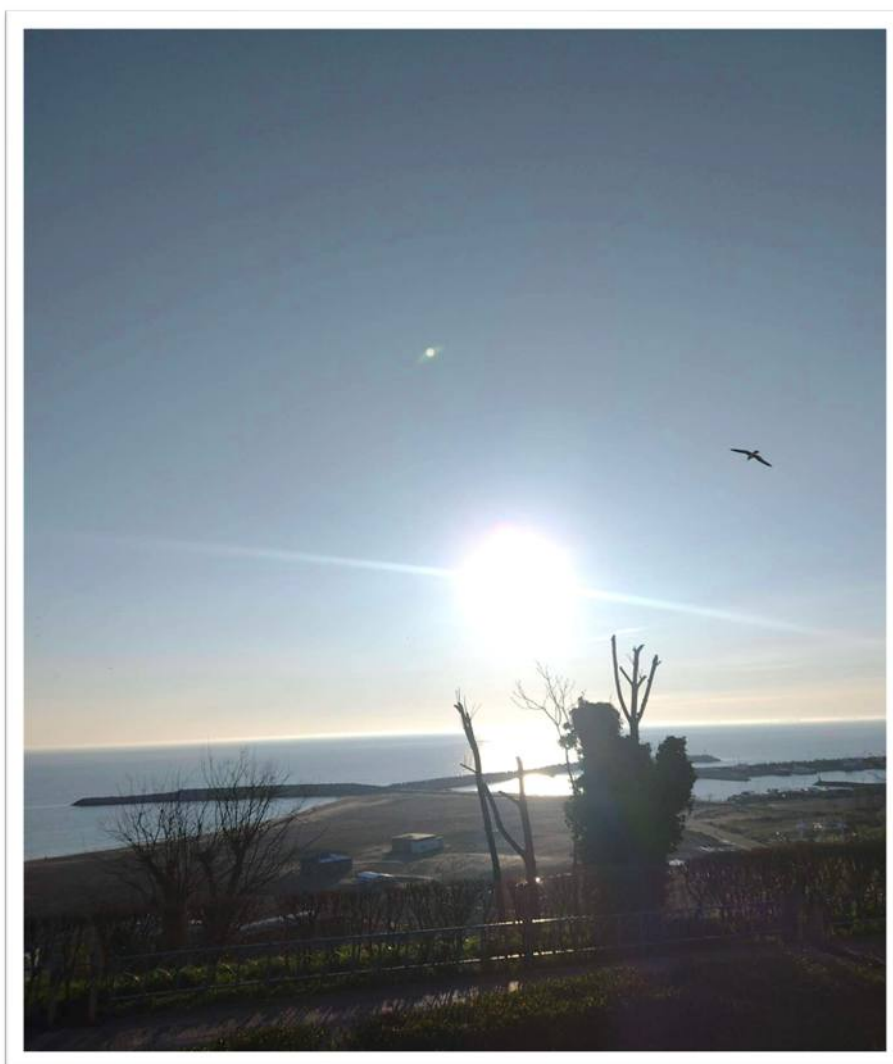


*Foto: Alina Secara*

## Cer de azur

*Alina Ramona Ene*

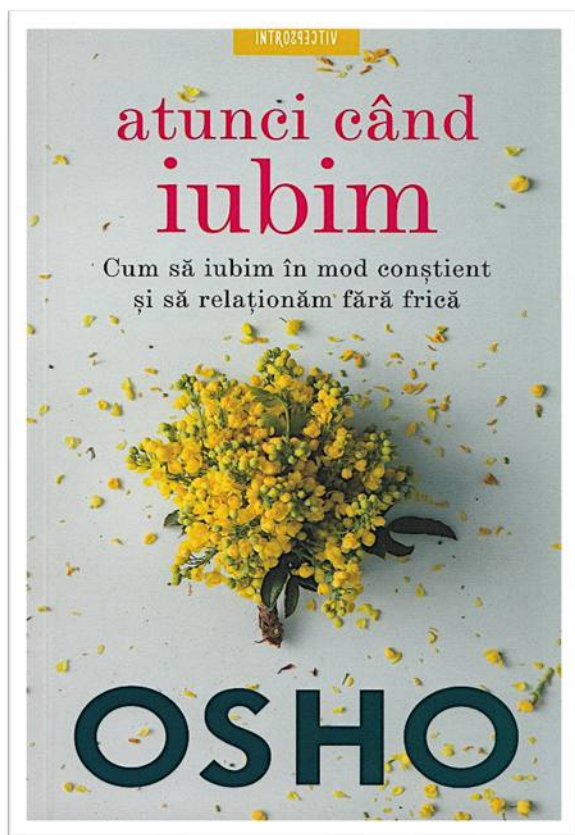
Nefiresc de frumoasă e natura  
Oare mi-ar putea lumina structura?  
Să renasc acum într-un pescăruș,  
Să îmi întind aripile spre nori  
Și-apoi să pot coborî cu vântul, ușor,  
Să n-am alt loc eu pe pământ  
Decât un mal de ape și un legământ!  
Seninul, ca și norii, să-mi fie botez  
La infinitul zărilor, cu drag, visez  
De sus, azi, toate par cam fără rost,  
Aș vrea să rămân în pavăza norilor  
Și-n cerul de-azur, la adăpost!



*Foto: Alina Ramona Ene*

## Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă



### Atunci când iubim

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

„Mulți m-au înțeles greșit. Ei cred că eu le spun oamenilor: „*Schimbă partenerii cât de repede și de des poți!*”. Eu nu spun așa ceva! Spun doar că atâta vreme cât iubirea e singura forță care vă ține legați, puteți rămâne împreună. În clipa în care începeți amândoi să simțiți că ceva anume a devenit trecut, că nu mai e prezent... puteți s-o lungiți așa, dar nu veți face decât să vă păcăliți unul pe altul. E urât să păcălești un om pe care l-ai iubit. E urât să păcălești o femeie pe care ai iubit-o! E mai bine să fii cinstit și să spui: „*E momentul să ne despărțim, fiindcă iubirea a dispărut dintre noi*”.

Există lucruri care vin și pleacă de la sine. Atunci când te-ai îndrăgostit de cineva, nu tu ai fost cel care a decis să se îndrăgostească.

S-a întâmplat deodată; n-ai fi putut să spui motivul pentru care s-a întâmplat. Ai fi putut să spui doar: „*M-am trezit îndrăgostit*”.

Amintește-ți prima întâlnire și mai amintește-ți și în ce fel apare dragostea; tot în același fel și dispare. Într-o zi te trezești dimineața și îți dai seama că iubirea nu mai e. Soțul e în continuare acolo, tu ești în continuare acolo, dar ceva care exista între voi ca un pod, o curgere continuă de energie, a dispărut. Sunteți doi, dar tu ești singură, iar el e singur. Acel „împreună” nu mai există, iar misterul care făcea posibil acel „împreună” nu e în mâinile voastre. Nu-l poți forța să se întoarcă.

Milioane de cupluri continuă să aștepte ca el să se întoarcă, rugându-se să se întoarcă, ducându-se la biserică pentru asta, cerând binecuvântarea cuiva, apelând la un consilier marital - dar nimic nu va fi de ajutor. Chiar dacă reușești să fii din nou cu bărbatul respectiv, vei vedea că el nu mai e același, iar el va vedea că tu nu mai ești aceeași. E mai bine să redeveniți străini. Ce e rău în asta? Pe vremuri, când erați străini unul pentru celălalt, nu era nimic rău în asta. Acum sunteți din nou străini. Nu e nimic nou în asta! Ar fi trebuit să vă dați seama de la bun început că ceva misterios și-a făcut apariția. N-ați provocat voi acel ceva. Firește, el poate pleca oricând, iar voi nu aveți cum să-l împiedicați să plece. Totul depinde de iubire!

Dacă ea durează vreme îndelungată, foarte bine. Dacă durează doar câteva momente, iarăși foarte bine, fiindcă iubirea în sine e un lucru bun. Cât anume durează nu contează. E posibil să ai, în doar câteva minute, mai multă intensitate a iubirii decât poți avea în câțiva ani. Iar intensitatea aceea îți va da o trăire necunoscută, pe care anii mulți o diluează pur și simplu.

Așa că durată e irelevantă, profunzimea e singurul lucru la care trebuie să te gândești. Cât timp iubirea e prezentă, cufundă-te cu totul în ea. Iar când a plecat, spune-i la revedere și nu te mai gândi la ea. Nu lăsa să existe reminiscențe în mintea ta. În lume există mulți străini disponibili - cine știe?

Iubirea te-a părăsit pentru ca tu să poți găsi un străin mai bun.

Căile vieții sunt stranii. Ai încredere în viață. Ai putea găsi pe cineva cu care să trăiești o iubire extraordinară, și atunci vei vedea că iubirea ta anterioară n-a fost nimic în comparație cu aceea. Și, reține, într-o bună zi această iubire extraordinară va dispărea și ea. Dar ai încredere în viața care ți-a oferit daruri iar și iar, fără să-ți ceară nimic. Rămâi disponibil! [...]

Adevărata iubire nu are legătură cu înduioșarea, ci cu empatia. Înduioșare înseamnă: „Suferi, iar eu vreau să te ajut. Eu rămân undeva în exterior. Îți întind mâna mea. Nu sunt afectat de tine. De fapt, în sinea mea mă bucur de situația ta. sunt încântat de faptul că cineva îmi oferă oportunitatea să mă simt atât de important”. E o atitudine violentă. Empatia e total diferită. Empatie înseamnă: „Simt tot ce simți tu. Dacă ești nefericit, îți simt nefericirea. Mă atinge, mă afectează. Ca și cum aș face parte din ființa ta, nu ca pe cineva din afară. „Iubirea e empatie, nu înduioșare.

Așa că reține lucrul acesta, și rezistă tentației de a vrea să-i înduioșezi pe ceilalți. Tentația există, fiindcă atunci când simți că iubirea nu e prezentă, începi să te mulțumești cu mai puțin. Începi să umbli trist și să cauți să-i înduioșezi pe ceilalți, în feluri subtile. Nu face niciodată asta! E cea mai mare degradare care i se poate întâmpla unei ființe omenești. Nu face asta. Fii fericit!

Va dura puțin până când iubirea va apărea, fiindcă majoritatea oamenilor sunt sadici, nefericiți ei înșiși și caută să demonstreze că sunt mesia, că au venit să rezolve nefericirile altora. Dar dacă ești fericit, vei atrage pe cineva care nu e interesat de așa ceva, cineva care e fericit, nu nevrotic, și care ar vrea să-și împărtășească fericirea cu tine. Și în asta stă toată frumusețea: dacă ești fericit și intri într-o relație, te vei simți bine, vei împărtăși, dar nu vei deveni dependent de relație. Nu vei deveni un sclav, dependent de ea, fiindcă vei putea fi fericit și fără ea.

O relație bună este una în care există împărtășire, nu dependență. Ambii parteneri rămân complet liberi și independenți. Nimeni nu posedă, nu e nevoie. E un dar oferit gratuit. Am foarte mult, așa că îți dau și ție. Nu există nicio nevoie, eu pot fi singur și perfect fericit. Când două persoane se iubesc și pot fi totodată singure și fericite, se naște o iubire extraordinar de frumoasă, fiindcă nici una dintre ele nu împiedică evoluția celeilalte.

### **Fii conștient în clipa de față**

Ori de câte ori există o schimbare, orice fel de schimbare, lucrurile vor apărea mai clar. Când schimbarea te tulbură, totul în tine se tulbură. Iar când amândoi vă simțiți tulburați și încercați să dați vina unul pe celălalt, căutați să vedeți clar. Înăuntrul vostru, căutați să vedeți: celălalt nu e niciodată de vină. Reține mantra asta: *celălalt nu e niciodată de vină!* Privește numai, observă. Iar dacă reușești să fii înțelept pe moment, atunci nu vei mai avea probleme.

Toată lumea devine înțeleaptă după ce momentul a trecut, iar o înțelepciune retrospectivă e lipsită de valoare. Când simți că dai vina pentru ceva pe cealaltă persoană, chiar în acea clipă fii conștient și lasă-te ghidat de conștiința aceasta. Imediat vei renunța la învinovățire. Dar dacă te-ai certat și ai vorbit urât și l-ai învinovățit pe celălalt de tot felul de lucruri, iar după aceea îți vine mintea la cap și vezi că n-avea rost să te comporți așa, e prea târziu. Răul a fost făcut! [...]

## 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. 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!  
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](mailto:coachingintegrativromania@gmail.com)  
Puteți găsi mai multe informații aici: [academiaintegrativa.ro/contact/tel: 0743 432 876](https://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 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!  
Vă așteptăm opiniile pe adresa de email: [redactiaterranova@gmail.com](mailto:redactiaterranova@gmail.com)
7. **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.



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