Nr. 91/ 22 Mai 2023

REVISTA TERRANOVA

Terapia Craniosacrală

Programul de reducere a greutății

Călătoria este a ta!

Relatare din Dansul Energetic

Valentina Dorn

Deschiderea Centrului de Dezvoltare Umană „**Scânteie Divină**”

Instructor Tiana Zenit Nadir

DANSUL ENERGETIC

Copyright 2023 © Academia Terranova

Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....2
Inspirația de azi: A sta deoparte - Adriana Ionescu.....3
Călătoria este a ta! – Rosemarie Bianca Iordache.....4
Relatare din dansul energetic – Valentina Dorn.....5
Programul de reducere a greutății – Adina Martinescu.....7
Deschiderea Centrului de Dezvoltare umană „Scânteie Divină”.....10
Terapia craniosacrală.....12
Despre relații.....14
Calmul - Krishnamurti.....16
Sri Vasudeva, un maestru al timpurilor noastre.....17
Vremea Cosmică – Gabriel R. Brătan.....19
Rubrica economică - acordare diurnă – Carmen C. Morar.....20
Pauza pentru reflecție.....21
Izvor – Alina Ramona Ene.....22
Femeia creatoare (poezie) – Alina R. Ene.....23
Cineva (poezie) – Carmen Claudia Morar.....24
Statornică (poezie) – Roxana Mirela.....24
Recomandare de carte.....25
Anunțuri de interes general.....26

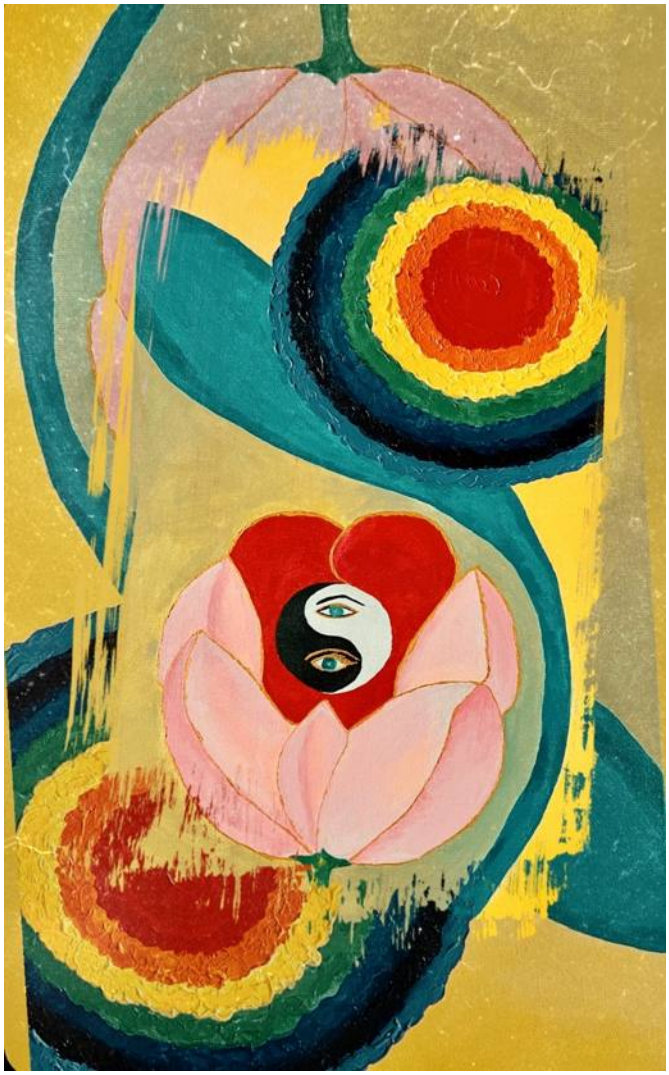


Foto. copertă – Roxana Mirela

Cuvânt, înainte!!

Lumină mi-am făcut,
Și mi-am făcut… Iubire!…
Căci totul este despre Viață
Călcând pe moarte!

Bine v-am regăsit, dragii mei!

Astăzi am ales să vă aduc aminte de LUMINA dinăuntrul nostru! În sensul că înăuntrul nostru, al fiecăruia dintre noi, se găsește tot ceea ce avem nevoie pentru a rezolva situații, a găsi soluții, răspunsuri, idei, pentru a ne găsi liniștea, bogățiile latente, toate acestea însemnând „lumina", cunoașterea acumulată, esența noastră, energia vieții!

Pentru acest lucru am apelat la acest trandafir alb din imagine, pe care vi-l dăruiesc astăzi! Natura ne este mereu alături în vremurile sau în clipele mai puțin ușoare! Ea ne amintește că totul în jurul nostru se desfășoară ciclic… moarte și renaștere!

Dăm drumul la ceea ce nu ne mai reprezintă ca ființe pentru a îmbrățișa, cu încredere, în fiecare zi, ceea ce ne dorim să devenim. Ne restrângem înăuntrul nostru, ca mai apoi să înflorim, să dăruim din ce am cules!

Suntem binecuvântați, vă tot repet! Chiar suntem!! Dacă încă vă întrebați *de ce?* Vă răspund: pentru că înăuntrul nostru există un potențial infinit, un izvor cu daruri, o lumină care curge prin fiecare por al ființei noastre! Este timpul să fim conștienți că nu suntem doar „carne", ci suntem ființe de lumină care au venit aici să se exprime pe sine într-un mod autentic, testându-se și desfășurându-se în totală perfecțiune de sine!...

Doar prin „unicul" exprimat de fiecare dintre noi putem aduce un aport, o contribuție fără să ne forțăm, ci prin naturalețea ființei noastre manifestate aici, acum! După părerea mea, exprimarea unicității proprii și manifestarea luminii din noi, acestea sunt părți componente ale „misiunii" noastre aici!

Până la următorul „cuvânt", toată dragostea curgătoare a ființei mele se îndreaptă acum către fiecare dintre voi!....

Ea, dragostea, este ca o fântână care nu seacă niciodată, la fel ca fântânile din voi, care sunt fântâni cu apă vie! Hrăniți-vă cu această apă fiindcă doar ea știe cel mai bine cum să vă potolească setea!

Permiteți-mi să vă învălui în lumina mea!!

Roxana Mirela
Redactor șef Revista Terranova

INSPIRAȚIA DE AZI:
A STA DEOPARTE

Ai avut propriile tale motive să te izolezi, să stai deoparte… Ai întotdeauna o scuză să stai deoparte, să nu fii în acțiune? Poate simți că nu există oportunități în fața ta… Dacă nu faci o mișcare acum, dacă nu ai o inițiativă, nu vei ști niciodată cât de multe poți să obții. În loc să ratezi oportunități, este timpul să le apuci şi să le valorifici!

Poate urma ceva bun pentru tine, dar va trece pe lângă tine dacă nu faci nimic! Nu mai aştepta „momentul potrivit" pentru a-ţi trăi viața, pentru că momentul potrivit este chiar ACUM!

Întrebare personală:

„De ce mă izolez? Ce mă face să stau deoparte? Ce pot face ca să nu mă mai simt singur? Şi nici să nu mă mai mint că sunt bine aşa?"

Gândește-te la ceva ce nu ai vrut să faci recent: să-ți aranjezi casa, să te întâlnești cu prietenii sau pur şi simplu să vorbești la telefon. Apoi închide ochii şi vede-te pe tine implicat în această activitate. Este mult mai uşor decât crezi, nu-i aşa? Când eşti gata, deschide ochii şi ia decizia să nu te mai izolezi la fel de mult începând de acum.

Pentru a integra mai bine ceea ce simți, fă următoarea afirmație: *„Sunt pregătit să fac tot ceea ce e necesar ca să ies din izolarea în care singur m-am băgat. Recunosc că sunt inconfortabil când mă ascund.*

Imagine: Roxana Mirela

Pot sta faţă-n faţă cu ceea ce mă face să stau deoparte. Ies în faţă şi mă arăt aşa cum sunt! "

Adriana Ionescu
Coach de sănătate și nutriție

CĂLĂTORIA ESTE A TA!

Cândva credeam că atunci cand tu îți deschizi Inima, deschizi Inimi! Astăzi am înțeles că o inimă deschisă nu poate deschide mintea, dar poate lăsa ca în urma ei, Iubirea să își urmeze menirea. Acolo unde există rană și suferință nu poți vindeca dacă dependența de ele e mai mare decât dorința de a iubi și de a te bucura...

Azi am mers înapoi, înapoi pe fiecare dintre cărările vieții mele traversate până aici, unele erau bătătorite, altele abia atinse, am răsfoit pagini, unele erau scrise apăsat, altele subțire să nu se mai vadă, am reascultat fiecare cuvânt auzit sau rostit, am privit din nou toți ochii pe care i-am întâlnit, am lăcrimat, am zâmbit, am înțeles, am uitat, am iubit, am lăsat, am făcut tot ce am putut, dar mai ales l-am parcurs pe tot până azi, la CEA de acum!

Am aprins lumina în fiecare colț uitat în întuneric și am găsit măreția spiritului dar și vulnerabilitatea și sensibilitatea umanului.
Dacă drumul a fost lung sau nu, nu îmi dau seama, mi-a luat toți acești ani, însă nici astăzi nu am mers pe el singură!

Multumesc, omule drag, că ai lăsat și tu cartea vieții tale deschisă și așa, de mână, doi ochi albaștri și doi ochi căprui au revăzut împreună două vieți, două filme, două cărți, două povești ce par diferite, privite într-o zi... și am știut TOTUL!...

Călătoria o faci împreună cu celălalt, doar până în momentul în care ajungi să fii împreună cu Tine! Oglinda e alta, personajul e același! Și fiecare revedere și fiecare rămas bun vor fi citite și înțelese într-o altă zi, atunci când îți iei timpul, răgazul să le revezi și să te bucuri că le-ai trăit, simțit... iubit!

Am mai conștientizat zilele acestea faptul că noi nu suntem noi înșine atunci când suntem triggeruiți... când ni se apasă constant butoanele rămase active din vechi traume sau programe pe care le-am activat cândva ca să fim acceptați sau să putem traversa această dualitatea.

În acele medii, alături de acei oameni, devenim cine credem că trebuie să fim pentru a supraviețui. Și când suntem declanșați în mod constant, identitatea noastră poate începe să se limiteze pentru că personalitatea și valorile noastre sunt în mod constant deturnate de reflexele de luptă sau fugi.

Acest mediu, aceste persoane cu care relaționăm și în care vulnerabilitatea și locurile dureroase din noi sunt folosite şi scoase în evidență, ne conduc către alegerea conștientă că acestor aspecte le-a venit timpul să moară.

Ești pregătit să dai drumul? Face parte din procesul personal de vindecare care poate avea loc alegând să conștientizezi aspectul care te limitează, te denigrează, te consumă și te conduce către varianta ta unde poți fi Autentic.

Ai de urcat un munte și pentru asta ai nevoie de echipament adecvat! Discerne cu atenție dacă echipamentul ales (oameni, convingeri, interacțiuni, tehnici asimilate...) te limitează sau te poate susține în creşterea și expansiunea ta!

Rosemarie B. Iordache

DANSUL ENERGETIC
ÎN VIAȚA MEA
Relatare

Prima dată când am auzit de dansul energetic eram la prietena mea acasă pentru o ședință de Bowen, pentru niște probleme de sănătate care nu mă lăsau de 2 ani: dureri mari de cervicală, strâns din dinți, maxilar în ruine, dureri de spate, tensiune în mușchi (mai ales la picioare), deprimată, fară niciun chef de viață, ce mai, zici că eram lovită de tren. Eram stinsă.

Mihaela Matz, prietena mea, după 3 ore de terapie, îmi vorbește despre dansul energetic, despre un grup Whatsapp cu mai multe fete... Am făcut niște ochi mari și mă gândeam *ce sunt poveștile astea? Nu am mai auzit de așa ceva!...*

Am plecat de la ea spunându-i: *bine bine, în altă zi!* Acea zi a venit 3 luni mai târziu, când m-am întors la ea cu aceleași probleme, dar mai grave: am făcut tendinite la ambele mâini. Viața mea se degrada tot mai tare. Și simțeam acest lucru chiar și la serviciu și în viața personală cu soțul meu.

Terapiile clasice nu funcționau: la psiholog, kinesiterapie… pe mine toate mă dureau și nu mai aveam chef de nimic. Pierdusem complet gustul vieții. Simțeam că mă trezesc dimineața fară niciun scop, deci mă trezeam foarte, foarte greu (puneam snooze la alarmă și de 6 ori…). Pur și simplu nu aveam niciun motiv să mă ridic din pat.

Apoi prietena mea Mihaela îmi vorbește din nou de dansuri. De data asta, fară covingere, am zis bine. « *Înscrie-mă, dar să nu trebuiască să vorbesc cu nimeni.* »

Primul meu dans a fost *Dansul de împământare*. Am reușit de la început să mă conectez și să simt energiile. Dansul de încălzire mi-a dat o stare de bine, surprinzătoare. Apoi, în dans parcă pluteam, simțeam că m-am așezat pe un norișor, foarte agreabil, și foarte pufos, și plin de dragoste și căldură. Apoi am dormit ca un bebeluș. Și uite așa a început dragostea pentru dans.

Continuând seară după seară, mă simțeam mai bine, mai lejeră, parcă nu mă mai dureau toate și simțeam așa o euforie, pe care nu prea o înțelegeam la acel moment.

Iar apoi m-am oprit din dansuri, cred că nu mai făcusem câteva zile, rutina s-a instalat din nou, eram deconectată și neimplicată, doar obosită.

Vorbind cu Mihaela, m-a încurajat să reiau dansurile. Și am ascultat-o (am învățat să o ascult pentru că avea dreptate și îmi dorea doar binele).

Apoi am descoperit *Dansul relațiilor*, acest dans a revoluționat viața mea! Deci îmi funcționează la orice: frici, anxietate, oboseală, conflicte, lipsă de energie, greșelile din trecut, vinovăția… tai până mă eliberez.

În urma acestui dans am luat decizia să fac cursul de Dans Energetic alături de Camelia, voiam să învăț mai multe și voiam să cunosc toate tipurile de dans și cum se aplică în viața de zi cu zi.

Recent am avut o perioadă de anxietate foarte ridicată, mi-au revenit în minte niște greșeli din trecut și toată vinovăția acestor greșeli. Îmi dădeau palpitații, stare de vomă, de greață, probleme digestive, dureri de burtă. Prin *Dansul relațiilor*, cam după 2-3 dansuri, în care am tăiat vina, fricile, atașamentele, și am adus iubire și iertare, am reușit să ies din această stare dezagreabilă care îmi controla viața. E magic!

A funcționat și în altă situație critică - frica de avion! Aveam avion după-masă, iar dimineața eu nu mai voiam să iau avionul, m-a luat o panică, îmi sunasem și familia să le spun că eu nu vin. Camelia m-a sfătuit să fac forfecările, cât pot de mult, și tăierile. Am reușit să mă calmez și să transform această panică în excitație de a lua avionul. Chiar e magic!

Practicând dansurile în fiecare zi, simțeam o energie puternică și un foc în mine. O senzație că ceva se va întâmpla. O senzație că ceva va veni la mine, dar încă nu știam ce. Urma să înțeleg mai târziu…

Prin dans, cel mai important am reușit să îmi găsesc calea și să dau un sens vieții mele. Până acum o lună sau două tot ce știam era că nu îmi mai doream să lucrez în informatică (lucrez în acest domeniu de 10 ani). Doar atât știam. Nu știam CE îmi doream altceva, nu VEDEAM ce aș putea face din viața mea. Cum să dau un sens, cum să mă trezesc cu un scop. Nu știam ce talent am sau dacă am vreun talent.

Prin *Dansul intențiilor* au început să îmi vină niște imagini, idei, dorințe… Dorința de a avea grupul meu de Dans energetic, aici în Franța. Am văzut niște imagini cu mine în jurnalul local al orașului meu. Am început să înțeleg că am un dar, darul de a ajuta și de a arăta celorlalți că se poate. Încet, încet, ideile s-au așezat, viziunea devenea din ce în ce mai clară, drumul meu începea să se creeze. În urma acestor viziuni, m-am văzut coach, m-am văzut instructor de dans, instructor de desen neurografic, ținând ateliere la mine în oraș sau online. Mi-am imaginat propriul meu birou, culorile, cum să îl decorez.

Am înțeles că sunt Creatoarea destinului meu și a vieții mele! Abia aștept să văd ce îmi rezervă acest drum al spiritualității, și al creativității.

Multumesc Mihaelei Matz și Cameliei-Irina pentru încurajări, pentru prezența lor și încrederea pe care o au în mine! Vă iubesc!

Cu această ocazie doresc să vă anunț că din data de 15 Mai va începe Dansul Energetic la unison în limba franceză, zilnic la ora 20:15 ora Franței.

Cine dorește să mi se alăture, mă poate contacta la tel: +33 7 85 09 87 09!

Vă așteptăm cu bucurie!

Valentina DORN
Instructor de Dans Energetic

PROGRAMUL DE REDUCERE A GREUTĂȚII

Relatare Adina Martinescu

Cum am slăbit 5 kg în 2 săptămâni prin terapia cu ceaiuri integrative, alimentație integrativă, dans energetic, antrenament în trup-suflet-spirit, motivație și iubire de sine.

Cu toții trecem prin perioade în care viața ne este plină de provocări. Când toate vin spre tine în ritm alert și în unele situații, viața nu te-a învățat cum să reacționezi, este necesar să treci prin anumite lecții până ajungi să fii din nou în armonie cu tine și să te iubești.

Eram mulțumită în general de viața mea, însă nimeni nu mă învățase să mă iubesc, să am grijă de mine. Mereu aveam grijă de alții și-mi păsa să le fie lor bine și să fie fericiți, iar eu eram pe ultimul loc. Investeam energie în multe lucruri și oameni, iar către mine nu se întorcea la nivelul așteptat. De fapt, aveam să-mi dau seama că era vorba doar de așteptările mele, care erau mult prea mari pentru ce se putea în acel moment.

Treptat, am început să acumulez kilograme, pe care le-am pus pe fond emoțional, dar și din cauza lipsei de mișcare (intrasem oarecum într-un confort și credeam eu că mi-era bine așa) mâncam dezorganizat, iar corpul meu cerea mult dulce. Eram în stare să mănânc o ciocolată întreagă odată, cine a trecut prin asta, știe despre ce vorbesc.

Mă vedeam frumoasă, însă parcă lipsea ceva. În ultimul an pierdusem lupta cu kilogramele și mă îngrășasem 10 kg. Rochiile care cândva se așezau frumos, acum stăteau gata să plesnească. Domnii vor zâmbi, dar doamnele cu siguranță vor înțelege.

Mergeam înainte prin viață, iar viața curgea pe lângă mine. Este atât de important ca uneori să îți găsești acea motivație interioară care să te facă să te scuturi parcă de praf și să îți dorești să faci din nou pași spre tine…

Până într-o zi, când factorul motivator a venit. A fost altfel de cum mă așteptam, dar a venit, iar atunci am fost copleșită. Nu știam ce m-a lovit. Căzusem atât de jos, încât nu mă mai puteam ridica. Parcă nici inima nu îmi mai bătea. Eram în nemișcare totală, cu impact major asupra sufletului meu.

După acea zi a urmat o resetare totală a întregii mele ființe. I-am promis în primul rând sufletului meu că va fi suficient de puternic încât să treacă peste orice și să poată să se

iubească din nou. Să se vadă, să aibă din nou grijă de el, să-și vadă din nou lumina și strălucirea.

Am căutat metode alternative de slăbit sănătos și modalități blânde pentru întreaga mea ființă. Am solicitat ghidare mentorului meu, care mi-a trimis câteva terapii blânde pe care am început să le aplic.

Dimineața îmi începeam ziua cu ceai integrativ, un amestec de plante măcinate peste care turnam zeamă de lămâie și pe care îl consumam pe tot parcursul zilei - 3 cești de ceai. Acest ceai îmi tăia pofta de mâncare până spre prânz, când optam pentru o masă sănătoasă, fără grăsimi, fără carbohidrați (Doamne ce greu mi-a fost să renunț la cartofii prăjiți!) fără pâine, dar mai ales, fără desert.

Mâncam o dată pe zi consistent, iar seara beam ceai și serveam un fruct, semințe, în general ceva ușor de digerat, înainte de odihnă. Mi-a fost greu la început pentru că organismul meu era obișnuit să primească mai multă mâncare decât i-ar fi trebuit. A fost necesar să lupt cu mine să îmi înfrânez unele pofte care veneau inevitabil în calea mea. Nu a fost deloc ușor! Însă încet, încet, corpul s-a obișnuit. Primele 3 zile au fost cele mai grele. Apoi, totul a devenit obișnuință.

Seara mă antrenam 33 de minute dansând Dansul energetic cuantic la nivelul inimii și Dansul inimii, create de către Ioan Prisecaru, care mi-a adus multă liniște sufletească și m-a învățat să mă iubesc mai mult, să mă detașez de ceea ce nu îmi aducea starea de bine în ființa mea și să mă bucur de muzică și de viață.

Și nu în ultimul rând să scap de acea energie care se acumulase în exces în partea de jos a corpului, care parcă mă trăgea spre pământ, și îmi scăzuse starea de vibrație a ființei mele, trăind în frici și atașamente. Treptat, am început să mă simt liberă și o stare de pace mi-a cuprins întreaga ființă. Parcă scăpasem de o greutate care mă apăsa peste tot. Ajunsesem Acasă, la acea stare de iubire necondiționată.

De asemenea, și pielea se cerea îngrijită, așadar mi-am realizat o terapie cu ceaiuri integrative pentru piele, cu amestec de ceaiuri concentrate strecurate, am adăugat o linguriță de sare de la Marea Moartă și săpun lichid, am amestecat totul și cu un tifon m-am dat pe piele pe întreaga suprafață a corpului. Nu m-am șters cu nimic după, am lăsat să se usuce totul pe piele. Am simțit atunci că am scăpat de orice formă de energie care se atașase de corpul meu și îmi împiedica pielea să respire. Prin această metodă de terapie mi s-a îmbunătățit circulația sângelui, iar pielea are un aspect vizibil întinerit.

După prima săptămână, corpul meu pierduse deja, ca prin minune, 3 kg. Știu că de obicei în primele zile se elimină apa din organism, apoi începe cu adevărat greul.
Văzând că 2 zile la rând cântarul rămăsese tot acolo, am căutat să mă antrenez mai asiduu. Și astfel am alergat pe bandă, apoi mi-am instalat o aplicație pe telefon cu exerciții de pilates la

perete, exerciții pe care le realizez în fiecare dimineață timp de minimum 12 minute, înainte de a pleca la serviciu. Mușchii au început să se tonifice și să își crească rezistența la efort. Primele zile s-au lăsat cu febră musculară.

Dintr-o dată corpul meu și-a dorit să mănânce doar vegan, respingând în totalitate carnea și peștele din alimentație. Acum mănânc salate, iaurturi vegane, caşcaval vegan, hrișcă, linte, mazăre, fasole, ciuperci, morcovi, semințe de toate tipurile, pe care le pun în salată, măsline, fructe, beau multă apă și ceai, iar când mi-e poftă de dulce, mănânc smochine.

După a-2-a săptămână am reușit să mai dau jos încă 2 kg, în total 5 kg, față de traseul inițial. Știu că încă sunt la jumătatea călătoriei mele, greutatea mea ideală fiind mereu de 65-66 kg, dar sunt pe drumul cel bun și nu în ultimul rând simt că sufletul a revenit Acasă și acum a învățat lecția iubirii, dar mai ales lecția iubirii de sine, pentru că de acolo pornește totul.

Și am mai observat un lucru: lucrând cu mine atât de frumos, am reintrat în energia feminină, în acel yin care-mi dă starea de liniște, pace, acceptare, libertate, iubire, când totul curge și știi că totul este perfect așa cum este. Sunt recunoscătoare Universului pentru că a ales să mă binecuvânteze cu daruri atât de frumoase!

Revin cu un nou testimonial când voi ajunge la forma finală dorită! Sunt recunoscătoare tuturor acestor încercări care m-au șlefuit, mai întâi la nivel de suflet, apoi la nivel de trup, m-au înălțat ca stare de vibrație, mi-au dat putere și care m-au reînvățat să mă iubesc.

ACADEMIA TERRANOVA

Nota: Toate terapiile aplicate, metodele de antrenament și meniul alimentar sunt create sub egida Academia Terranova, de către Ioan Prisecaru. Vă recomand cu drag să accesați programul de reducere a greutății creat de către Ioan Prisecaru!

Vă va schimba viața în bine și vă va reda încrederea în voi! Sunt recunoscătoare pentru toată cunoașterea dobândită!

DESCHIDEREA
Centrului de Dezvoltare umană și Dans Energetic „SCÂNTEIE DIVINĂ”

În urma unei discuții cu Tiana Zenit Nadir, instructor de dans energetic, am aflat că numele centrului de dans energetic pe care l-a deschis la Brăila se numește „SCÂNTEIE DIVINĂ”. Întrucât numele centrului este aparte, am avut curiozitatea de a afla „povestea” din spatele alegerii acestui nume. Am cerut și am obținut acceptul și susținerea în legătură cu acest interviu de la Mihaela Nică în calitate de organizator al summit-ului de Dans Energetic și coordonator al instructorilor participanți la summit.

Discutând cu Tiana am aflat lucruri interesante: am aflat despre o conexiune cu divinitatea pe care a manifestat-o de la o vârstă fragedă. De câte ori avea câte o îndoială legată de existența lui Dumnezeu, apăreau niște semne care-i dovedeau că există!

Iată ce spune Gabriela Dukanovic în cartea „*Nu mă mai tem*” despre aparițiile entităților divine în viața ei, anume despre un înger care a ajutat-o într-un moment de izbelițe: „El mi-a oferit numai atât cât am avut nevoie. Să trăiesc azi!” Iată ce i-au comunicat aceștia (îngerii):

„Să crezi sau nu este o alegere, pe care toți o faceți. Dacă e NU, așa va fi: noi suntem doar legende, povești închipuite, ce nici nu existăm, suntem năluci, iluzii, ficțiune… care în tăcere vă îndrumă, vă ajută sau vă salvează, chiar dacă nu este ales, noi tot cu voi suntem.

Dacă e DA, atunci vom fi ceea ce suntem, îngeri sau zâne, ființe vii, lumină sau culoare… ce întruchipează chip dorit atunci când e nevoie, care vorbesc, se adresează, cântă sau se arată… iar celui care spune da, realitate-i suntem!...Îngerii care-s în cer sunt oameni pe Pământ!”

Ceea ce a povestit Tiana aduce izbitor cu aceste crâmpeie din cartea menționată. Copil fiind a cerut în joacă „dovada” existenței de la entitățile divine și o draperie s-a prăbușit. Mai apoi în câteva situații de boală a „aflat” despre ce suferea singură; pur și simplu știa! Medicii i-au confirmat, până la urmă, în cazurile respective că avea dreptate.

Iar într-o situație care putea deveni un accident grav pe o șosea unde ploua torențial, s-a trezit dintr-o dată într-o zonă sigură, departe de mașini și aglomerație. Fusese iar o intervenție divină?... Este posibil!

Iată ce spune Gabriela în cartea pe care am menționat-o: *„Cu ajutorul Divinității am reușit să-mi învingă temerile, ceea ce mi-a permis să ating Iubirea necondiționată, Divinul, pe Dumnezeu. În zadar L-am căutat în mănăstiri, biserici, moschei, catedrale… fără a ști că El doarme în adâncul sufletului meu, trăiește și respiră în mine și nu în afara mea….”*

Astfel Tiana a ales numele centrului de dans „SCÂNTEIE DIVINĂ” pentru că asta simte și poate, astfel prin ea și dăruirea ei și a

altor colegi, instructori de dans, va aduce mai multă pace și înțelegere între semeni!

Deschiderea acestui Centru de dans și dezvoltare umană a avut loc la Brăila, la final de aprilie 2023, într-un cadru de sărbătoare creat atât de organizatorul acestuia, de Tiana cât și de participanți.

Într-o atmosferă de pace și lumină, Tiana s-a întâlnit cu invitații speciali: Mihaela Nică și Dumitru Elena.

Alți invitați au fost: Viorica Pîrvu, Ștefania Frigioiu, Florentina Bănică, Camelia Stan, Ioana Lăzărică, Mărioara cu fiica sa Medeea, Daniela Ciucur, Larisa Asanache, Camelia Coteț, Liliana Soare, Monica Constantin.

Toți participanții la eveniment, fie instructori de dans energetic, fie doar simpatizanți/susținători au dansat câteva dansuri energetice care au ridicat vibrația adunării și au adus zâmbete pe fețele tuturor.

Cu ocazia acestui eveniment au fost împărțite și cadouri: cărți scrise de Ioan Prisecaru: *Puterea Cunoașterii*, *Dansul Energetic* și *Alimentația integrativă* precum și ceaiuri și condimentul integrativ.

Evenimentul marcat de o serie de imagini alăturate va rămâne în inimile participanților și va merge mai departe prin legăturile și prieteniile create.

Gândindu-ne la denumirea acestui Centru de dans energetic: SCÂNTEIE DIVINĂ, vă reamintesc în încheiere ceea ce a spus Gabriela Dukanovic în cartea despre entitățile divine: *„Credeți în îngeri fiindcă minunile se întâmplă; credeți în minuni fiindcă noi suntem minunea!”*

Relatare realizată de
Carmen Claudia Morar

TERAPIA CRANIOSACRALĂ

Terapia craniosacrală a fost dezvoltată de dr. John E. Upledger, în urma studiilor științifice pe care le-a condus la Universitatea de Stat Michigan din Statele Unite. Terapia craniosacrală este o metodă foarte blândă de evaluare și îmbunătățire a funcționării sistemului fiziologic al corpului, numit sistem craniosacral.

Cum funcționează terapia craniosacrală?

La fel ca pulsul cardiac în cazul sistemului cardiovascular, sistemul craniosacral are un ritm ce poate fi simțit în întregul corp, datorită producției și absorbției de lichid cefalorahidian (care are rol de hrănire și de eliminare a toxinelor din corp). Acesta se numește *ritm craniosacral* (de unde vine denumirea terapiei).

Prin perceperea pulsului craniosacral, terapeutul poate simți în ce zonă a corpului există restricții în acest sistem, aplicând apoi tehnici manuale blânde pentru a le elibera. Scopul este acela de a atinge starea de echilibru la nivelul sistemului nervos central. Lichidul cefalo-rahidian lubrifică, hrănește și detoxifică sistemul nervos central. De aceea, ajutând la restabilirea libertății sale de mișcare la nivelul membranelor din jurul sistemului nervos central, terapia craniosacrală ajută corpul să-și restabilească un mediu sănătos de funcționare. Ea poate ușura o gamă largă de disfuncții, de la dureri cronice și accidente, până la afecțiuni neurologice, dar poate fi folosită și în mod preventiv.

Cum se desfășoară o ședință de terapie craniosacrală?

În timp ce pacientul se află întins pe masa de tratament, complet îmbrăcat în haine lejere, terapeutul, cu acea atingere ușoară, monitorizează ritmul craniosacral și prin tehnici delicate de manipulare, facilitează eliminarea restricțiilor și dezechilibrelor.

Terapeutul va purta palmele de-a lungul corpului, pe picioare, pe cap sau pe torace, va susține capul sau coloana vertebrală, în vederea eliminării tensiunilor acumulate. Un tratament tipic durează între 45 de minute și o oră. Ca rezultat al terapiei, se obține un sistem nervos fără restricții și un corp capabil să funcționeze la nivel ridicat de performanță.

Ce fel de probleme de sănătate sau emoționale pot fi reglate prin intermediul acestei terapii?

Terapia craniosacrală este o metodă de evaluare și corecție care stimulează procesul natural al corpului de autocorectare și autovindecare și mecanismul individual de însănătoșire naturală. Terapia craniosacrală este tot mai mult folosită preventiv, pentru întărirea sistemului imunitar și a rezistenței la îmbolnăvire.

Ea ajută și la alinarea durerii și la ameliorarea unei game largi de boli și disfuncții, cum ar fi: migrene și dureri de cap, dureri cronice de gât și spate, stres și probleme legate de tensiuni nervoase, afecțiuni ale creierului și măduvei spinării ca urmare a accidentelor, stres post traumatic, disfuncții post chirurgicale, oboseală cronică, boli ale copilăriei, colici, autism, dificultăți de învățare, dislexie, probleme ortopedice, dereglări ale sistemului nervos central, deteriorare a funcțiilor de coordonare motorie, disfuncții ale țesutului conectiv, disfuncții ale articulației temporo-mandibulare, boli neurovasculare și ale imunității, depresie, dificultăți emoționale și multe altele.

Cum acționează terapia craniosacrală asupra depresiei?

Cu toții avem un sistem de autoconservare prin care încercăm să „îngropăm" evenimentele din viața noastră care ne marchează într-un sens negativ. Odată afectați de aceste evenimente, rana emoțională formată inițial ajunge să se mărească din ce în ce mai mult, pe măsură ce mai adunăm câte o traumă de acest gen.

La un moment dat, aceste răni capătă aspectul unui chist, care începe să își facă simțită prezența atât la nivel psihic, cât și la nivel fizic. Acestea se pot resimți fie prin patologii de ordin psihologic sau psihiatric, fie prin patologii care țin aparent doar de fizic.

Terapia craniosacrală își propune să obțină detensionarea și funcționarea sistemului nervos central în parametri optimi.

În acest mod, se poate corecta nivelul hormonilor, care sunt responsabili de starea noastră emoțională, psihică. Astfel, atât organismul cât și latura afectivă a pacientului au nevoie de detensionare, de reechilibrare, de realiniere.

Terapeutul craniosacral reușește să obțină aceste efecte benefice prin manipularea fină a anumitor segmente precum oasele craniene, porțiunea sacrului din regiunea coloanei, de la nivel lombar, în care se înmagazinează o serie de traume, relaxarea prin anumite tehnici ale gâtului, care de asemenea, înmagazinează multă tensiune, aceasta manifestându-se frecvent prin dureri de cap.

Așadar, prin intermediul eliberărilor somato-emoționale ce pot avea loc spontan sau cu ajutorul dialogului dintre pacient și terapeut în timpul ședinței, pacientul începe procesul natural de recuperare prin propriile resurse. Din acest motiv terapia este cunoscută și pentru faptul că încurajează pacientul atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, să se vindece prin mecanismele proprii.

Rubrică realizată de
Carmen Claudia Morar
Sursă foto: pinterest

DESPRE RELAȚII

Am stat și am reflectat asupra subiectului „relații” și am ajuns la concluzia că nu toată lumea este în măsură să vorbească despre relații! Nu toată lumea este în măsură să dea sfaturi pentru o viață fericită în cuplu sau mariaj. Și mai consider că nu există un singur responsabil dacă o relație nu funcționează și nu este necesar să îți asumi, ca un martir, toată „vina”! Așadar, să le luăm pe rând!

În ziua de azi multă lume dezbate subiectul relații. Nimic nu este rău în asta! Doar că mulți dintre aceștia vorbesc în necunoștință de cauză, ei/ele fiind burlaci, femei singure, unii chiar psihologi care nu au relații armonioase, dar vorbesc despre ele... Eu nu doresc să arunc cu piatra în nimeni acum, ci doar vreau să vă atrag atenția și să vă rog să fiți foarte atenți pe cine luați ca exemplu și pe cine doriți să urmați!

Mulți joacă doar roluri care dau impresia de „fericire”, iubire sinceră, armonie și longevitate a relațiilor. Este necesar să studiați puțin viața celui/celei care „vă învață” și să vă puneți niște întrebări: are o relație în acest moment, cât de calitative sunt relațiile pe care le are? Ce spun cei din jur despre el/ea? Ce părere are despre sexul opus?

Să știți că sunt mulți lupi care se îmbracă în blană de miel ca să ademenească lumea la cursuri, seminarii de relații sau chiar într-o relație.

Uitați-vă în viața acestor oameni, studiați puțin subiectul, iar dacă nu aveți aceste detalii importante, aflați-le și mai apoi hotărâți dacă vă încredeți sau nu în învățăturile respectivului/respectivei.

Consider că pot face o diferență în ceea ce privește acest subiect persoanele care au învățat și s-au transformat în cadrul relațiilor, alături de partenerii de cuplu, într-un timp mai lung. De ce spun acest lucru? Pentru că doar în timp înflorește o relație, nu în câteva luni, un an.... După acea perioadă de „lapte și miere”, apare o închegare a relației, mai apar și dificultăți pe parcurs, apoi relația trece la un alt stadiu, partenerii se cunosc din ce în ce mai profund, găsesc soluții în cazul unor crize ale relației, devenind tot mai sudați ca și cuplu.

Unele relații îți testează toate limitele: și cele de sus, dar cu precădere cele de jos, te șlefuiesc până iei foc, ca mai apoi să te răcorească în cea mai rece apă... și tot așa! Într-un final descoperi că te-ai transformat într-un veritabil diamant care strălucește în mii de fațete.

Acești oameni pot ieși în față să îndrume, să împărtășească, să ghideze! Restul rămân doar simpli „părerişti”!

În legătură cu cea de-a doua idee... Mulți spun că dacă o relație nu funcționează este din cauza faptului că ceva în interiorul tău nu funcționează și că partenerul este doar o oglindă care reflectă acest lucru și că acesta se

redresează de la sine atunci când tu te armonizezi.

Sunt parțial de acord cu acest aspect! Nu îi poți forța mâna partenerului/partenerei să lucreze cu sine, să fie în armonie, să fie bine, să curgă lapte și miere.... Cei care au acum sau au avut relații îndelungate și au trecut prin toate stadiile, înțeleg mai bine ceea ce spun aici!

Nu depinde doar de noi și nu suntem doar noi singurii responsabili atunci când lucrurile nu merg spre bine! De acord, oglindirea există... îți arată unde mai ai de lucrat cu tine, îți scoate în față fricile, credințele, etc. Dar tu poți decât să intri în acceptare de sine și a celuilalt, să observi totul dintr-o perspectivă superioară, să fii compasiv, răbdător... dar cu condiția ca și partenerul să lucreze de asemenea! Nu este indicat să ne asumăm noi întreaga responsabilitate ca și când partenerul/partenera nu ar exista în relație, nu ar avea propriile gânduri și credințe creatoare de realitate.

Cert este faptul că toate acestea afectează relația, este un întreg proces care se desfășoară în plan subtil. Iar acest proces nu poate fi „controlat” de către noi în totalitate!

Ceea ce vreau să subliniez este faptul că sunt doi într-o relație, iar când ceva nu funcționează, este necesar tot în doi să se rezolve acea situație! Altfel relația ar fi ca o barcă împinsă de doi curenți diametral opuși.... Ce se va întâmpla cu barca? Ea va rămâne pe loc, va stagna, se va degrada!

Foarte important este și lucrul cu sine, cum am mai menționat! Dar și focusul pe relația creată pentru că aceasta nu funcționează de la sine!

Mult timp m-am învinovățit pentru anumite aspecte care nu ajungeau la nivelul dorit de mine în relația personală... dar, la un moment dat, m-am oprit conștientizând faptul că nu eram singura responsabilă și că este nevoie de doi oameni care să privească în aceeași direcție și să acționeze ca atare ca lucrurile să funcționeze cu adevărat. Altfel te afli împotriva curentului, iar barca stă pe loc!

Dacă tu reușești să îți depășești propriile frici și te îmbunătățești în fiecare zi câte un pic, dar cel/cea de lângă tine nu face aceeași treabă în propria grădină, există șanse mari de a apărea discrepanțe între perspective, planuri de viitor, moduri de a vedea viața pe mai departe și astfel relația se deteriorează văzând cu ochii.

Așadar este necesar a fi doi „și la bine, dar și la rău”! Cine spune că o relație nu mai funcționează doar din cauza unuia dintre parteneri se înșală, după părerea mea!

Aș dori să menționez în încheiere faptul că aceste concluzii sunt extrase din propria experiență și experimentare a vieții în cadrul relațiilor personale, iar dacă nu rezonează cu voi și cu experiența voastră, este în ordine! Cu cât mai multe perspective, cu atât mai bine!
Cu toată lumina și dragostea tot înainte!

O îmbrățișare pentru fiecare!
Mirela Marinescu

CALMUL

Modalitatea lui Krishnamurti de a rămâne calm în orice situație

Krishnamurti (un mare învățător spiritual) a întrebat auditoriul la una dintre conferințele pe care le-a ținut spre sfârșitul vieții sale: „*Știți care este secretul meu?*”

Oamenii îl ascultau cu întreaga atenție, căci un învățător de talia lui Krishnamurti trebuia să aibă un secret extraordinar, care-l adusese la o atât de mare înțelepciune.

„Pe mine nu mă deranjează nimic din ce mi se întâmplă; acesta-i secretul!” - a spus el.

Dar, haideți să vedem „cum se poate să nu te deranjeze nimic din ce ți se întâmplă” și ce implicații are absența deranjului, ca și prezența lui sub forma protestului, iritării, supărării, deprimării, furiei, fricii etc.?

A fi deranjat – indiferent prin ce stare interioară – înseamnă a te opune curentului vieții și aceasta se întâmplă pentru că privești evenimentele și lumea prin ochelari prea strâmți.

Ocazia de a te simți „deranjat” se ivește tot timpul; la fiecare pas se poate să fii din cale afară de deranjat. În trafic te poți simți enervat din cale afară.

Pe stradă te pot deranja gunoaiele, hârtiile aruncate, oamenii îmbrăcați prost, fețele lor triste, aerul poluat, autobuzul care întârzie, vecinul, administratorul, șeful, colegul de birou și tot așa. Provocarea la „deranj” poate apărea de oriunde; până și pe un câmp pustiu te poate enerva pustiul însuși, vântul sau arșița.

Întrebarea este: dacă te lași deranjat de lucruri atât de mărunte, ce faci când te părăsește partenerul de viață, când dai faliment sau ceva important pentru viața ta iese invers decât ai sperat?

A nu te lăsa deranjat, nu este posibil fără a decide că poți să accepți lumea, viața, condițiile experienței umane și tot ce se întâmplă.

Dacă vei fi deranjat de un lucru cât de mărunt astăzi, mâine vor fi două lucruri mărunte care te vor agasa.

Și apoi vor fi trei, până când tot ce se întâmplă, fie și ceea ce majoritatea oamenilor ar considera o binecuvântare, va deveni pricină de deranj. Te vor enerva toate. Te vor deprima. Te vor înfuria.

Vei vedea de jur împrejur doar ce te scoate din sărite, ori ceea ce merge prost. Vei atrage în câmpul tău interior doar ceea ce-ți displace profund și astfel viața îți va confirma că universul este ceea ce vezi.

Și acum, cine să te contrazică? Cine să-ți spună că viața-i frumoasă, că există și o parte pe care nu o vezi, atâta vreme cât mintea ți-e împresurată cu imagini și percepții, dar și cu realități care îți confirmă viziunea?

A ajunge în stadiul în care „nimic nu te deranjează” nu este posibil printr-un salt simplu, de tipul „nu mai vreau să mă deranjeze ceva”!

Acesta este un exercițiu spiritual de mare putere și profunzime, care trebuie exersat zi de zi, în toate împrejurările vieții.

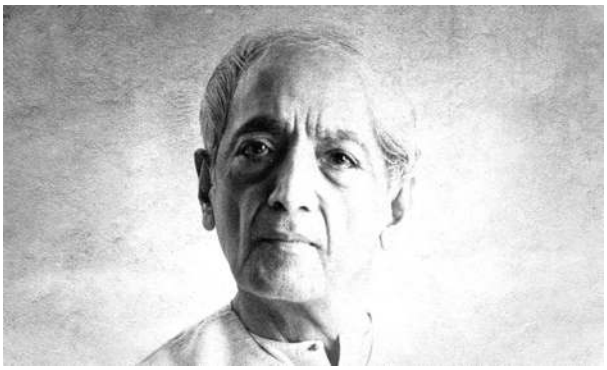
A nu fi deranjat, înseamnă A ACCEPTA în întregime ceea ce vine, ceea ce este chiar acum. Dar acceptarea aceasta presupune efort spiritual. Înseamnă a înțelege că-n spatele tuturor întâmplărilor poate fi un sens pe care nu-l vezi cu mintea și nu-l poți înțelege cu logica.

Acceptarea nu se poate face prin forță. Ea începe de la o decizie, aceea de a accepta orice se întamplă și a face exercițiul acesta în toate întâmplările vieții.

A venit un tsunami peste tine și ți-a măturat fericirea.

Dacă nu ai în spate un exercițiu spiritual de acceptare a lucrurilor neplăcute, dar mărunte, tsunami-ul „vieții" te pune la pământ.

A nu fi deranjat nu presupune a simți o ură atroce sau o iritare fierbinte pe care nu o exprimi din politețe (cum se întâmplă atât de des). Numai puterea reală a Vieții, puterea interioară reală te ajută să rămâi senin în mijlocul furtunii și să simți că prezența furtunii sau a soarelui – după caz – nu este un accident."

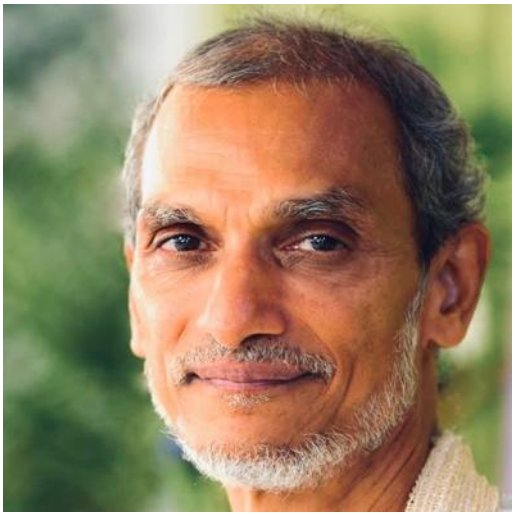


Krishnamurti

Sursa: https://energiepozitiva.wordpress.com

SRI VASUDEVA

Un Maestru spiritual al timpurilor noastre



Sri Vasudeva este un Maestru spiritual respectat, care reunește într-un mod unic cunoaşterea spirituală estică şi vestică, stimulând potențialul evolutiv al discipolilor săi în vederea participării la crearea unor comunități mondiale armonioase, interconectate şi paşnice.

Pentru a-şi promova viziunea, a înființat în 1988, organizația Blue Star şi acum este prezent într-un mod activ în centrele sale internaționale.

O sursă constantă de inspirație şi ghidare sunt cărțile lui (*Voi sunteți lumina*, *Căutați-l pe Dumnezeu în interior*, *Sinele ca lider* şi *Reflecții asupra luminii interioare*), împreună cu programele înregistrate transmise în mod regulat, discursurile, retragerile internaționale de meditație precum şi întâlnirile personale.

Sri Vasudeva s-a născut în Trinidadul Central în anul 1954. De la o vârstă fragedă a fost fascinat de învățăturile Yoga.

La vârsta de 21 de ani, Sri Vasudeva a plecat din țara sa natală, Trinidad și Tobago, în India, în căutarea descoperirii de sine.

În tot acest timp a trăit o serie de treziri spirituale profunde şi ale energiei Kundalini, care, în anul 1978, la vârsta de 24 de ani, i-au adus marea schimbare interioară. Această transformare radicală l-a readus în sfera academică şi profesională ca profesor, inginer mecanic şi manager, dar cu o perspectivă diferită. Obiectivele sale erau acum servirea prin iubire, nu pentru câștigul personal, ci pentru trezirea conștiinței și a energiei atât la nivel individual cât și social.

În 1988, după mulți ani petrecuți în sfera educațională şi industrială, Sri Vasudeva a fondat o organizație non-profit şi non-sectară, dedicată dezvoltării umane holistice şi serviciului prin iubire în folosul comunității.

Din 1993, acesta s-a dedicat total viziunii sale. La scurt timp după aceea, a început să călătorească pe plan internațional, iar centrul său inițial din Claxton Bay (Trinidad) a început să atragă discipoli din întreaga lume. Pentru a primi numărul tot mai mare de discipoli, un centru nou, mai spațios este în curs de dezvoltare la Brasso, în pădurile din Central Hills. Se aşteaptă ca acest centru să fie funcțional în doi-trei ani.

O scurtă descriere a experiențelor schimbării interioare a lui Sri Vasudeva

Pe parcursul căutării spirituale intense, Sri Vasudeva a descoperit și existența unui câmp de energie subtilă (Kundalini) care influențează fiecare aspect al ființei umane.
Cunoaşterea acestui câmp de energie nu reprezintă ceva nou, dar experiența pe care el a avut-o i-a deschis ființa emoțională, conducându-l la experimentarea profundă a iubirii necondiționate.
Aceasta, la rândul ei, a condus la o serie de experiențe mistice pe o perioadă de trei ani, prin deschiderea mai multor centri de energie, care au produs schimbări calitative de conştiință.

Ca urmare a acestor experiențe profunde, Sri Vasudeva a realizat legătura dintre deschiderea acestor câmpuri energetice subtile și dezvoltarea potențialului uman. Punctul culminant al acestui proces a avut loc după o perioadă de patruzeci de zile, în anul 1978, când a trăit o schimbare completă a conștiinței.

Din spațiul realizării de Sine, el îi călăuzește pe oameni să descopere propriul adevăr lăuntric și să pătrundă în acest câmp energetic subtil. Prin această ghidare, el transpune ştiința şi teoria energiei Kundalini într-o formă modernă de orientare vestică, fără conotație religioasă. Pătrunderea în aceste câmpuri dezvoltă o inteligență mentală şi emoțională mai mare şi îmbunătățește vitalitatea. Mistica, ce învăluie adesea o astfel de cunoaștere, este dizolvată prin învățătura lui, așa cum este prezentată în practică, fiind în legătură cu fiecare nivel al activității umane.

Astăzi, Sri Vasudeva, în retragerile şi atelierele de lucru, prin intermediul remarcabilei sale prezențe spirituale, dar totodată profund umane, facilitează participanților trăirea propriul lor adevăr interior. Prin cooptarea participanților în practică și prin procesul *Sinele ca lider*, el arată cum transformarea interioară generează relații sociale pline de compasiune la toate nivelurile.

Sursa: ***bluestar-romania.ro***
Redactare Roxana Mirela

VREMEA COSMICĂ

Un tipar pe care l-am observat și care ține cumva și de Cheia genelor 23 care se află în tranzit în perioada aceasta, este acela de a spune anumite lucruri/idei/concepte în preajma unor persoane care nu sunt neapărat pe recepție pentru acele idei.

Spre exemplu, când eram mai la începutul „carierei” mele de om spiritual, îmi plăcea să merg împotriva bunului meu simț și să vorbesc despre concepte spirituale cu oameni care nu erau neapărat deschiși către asta, nu erau pe aceeași frecvență.

Pe lângă faptul că se crea o atmosferă ciudată, ideea mea ce se voia transmisă nu avea cum să fie auzită și ajungeam să purtăm o conversație doar de dragul conversației. Era clar că nu puteam sili pe nimeni să fie receptiv la ceea ce aveam de spus și am făcut asta de multe ori.

Acest lucru a creat o separare, în cele din urmă. A făcut în așa fel încât a creat izolare, în loc de coeziune, coeziune care este scopul, până la urmă.

Ca persoane ce fac parte din generația aceasta care se orientează spre împlinire mai mult decât statut și care se orientează și către a privi în interior, este important să facem parte din lume, iar pentru a face parte din lume, avem nevoie să ținem cont și de bunul simț și de celălalt. A-i spune cuiva ceva ce nu este pregătit să audă este un fel de forțare, de ce ai vrea să-ți forțezi vecinul?

Mai degrabă lasă ceea ce ai învățat și integrat să emane prin tine, să se exprime prin cine ești și ceea ce faci, iar dacă cineva prinde gustul radianței tale, să fii sigur că va veni spre tine să te întrebe de unde poate și el să facă rost de ce ai tu. Și atunci îi vei spune. Dar va fi altceva, pentru că va exista receptivitate.

Așadar, nu mai încerca să-ți arunci semințele în grădini acoperite, unde pământul este tare, orientează-te, în schimb, către grădinile receptive cu pământul moale!
Și spun toate astea și pentru mine.
Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

ACORDARE DIURNĂ

Diferența dintre delegare și detașare

Ce este diurna și în ce condiții se poate beneficia de aceasta?

Codul muncii prevede pentru companiile înregistrate în România dreptul de a plăti o sumă zilnică angajaților delegați să desfășoare activități în afara zonei de reședință a angajatorului.

Codul muncii oferă salariaților care se deplasează în interes de serviciu dreptul la plata cheltuielilor de transport și cazare, precum și la o indemnizație de delegare. Această indemnizație, cunoscută sub denumirea de *diurnă*, se acordă pe zi calendaristică atât pentru deplasările în interiorul țării, cât și pentru cele în străinătate, într-un cuantum stabilit expres de lege.

Diurna pentru delegarea sau detașarea în altă localitate în interes de serviciu, în țară sau în străinătate, a cărei valoare depășește de 2,5 ori nivelul legal stabilit pentru salariații din instituțiile publice se supune impozitului pe salarii și este inclusă în baza lunară de calcul a contribuțiilor sociale obligatorii, indiferent de tipul entității plătitoare.

Diurna în valută se acordă la nivelul prevăzut pentru fiecare țară în care are loc deplasarea, potrivit H.G nr. 518/1995 privind unele drepturi și obligații ale personalului român trimis în străinătate pentru îndeplinirea unor misiuni cu caracter temporar, cu modificările și completările ulterioare.

În statele din Uniunea Europeană este prevăzut același nivel de diurnă: 35 euro/zi, cu posibilitatea unui maxim fiscal de 87,5 euro/zi (35 euro/zi x 2,5 ori). Taxele posibile plătite pentru diurnă sunt definite de reglementările fiscale românești în vigoare și depind de valoarea indemnizației.

Începând cu veniturile aferente lunii mai 2022 sumele ce se pot acorda salariaților, ca diurne netaxabile din punct de vedre al impozitului pe venit și al contribuțiilor de asigurări sociale obligatorii, se calculează în funcție de două plafoane diferite: prima sumă este de 2,5 ori limita stabilită pentru personalul bugetar, iar cea de-a doua sumă este de maxim 3 salarii de bază aferente zilelor de detașare/delegare, adică, cea mai mică sumă dintre cele două plafoane și suma acordată efectiv fiind plafonul neimpozabil.

Diferența dintre delegare și detașare

Delegarea reprezintă exercitarea temporară, din dispoziția angajatorului, a unor activități în afara locului muncii și poate avea o durată de cel mult 60 de zile calendaristice. Delegarea se poate prelungi pentru perioade succesive de maximum 60 de zile calendaristice, numai cu acordul salariatului, iar acest lucru trebuie consemnat obligatoriu într-un document cum ar fi un act adițional la contractul de muncă. Delegarea presupune existența unui acord între angajator și entitatea

unde este trimis salariatul. Prin delegare se înțelege modificarea temporară a locului muncii cu păstrarea neschimbată a celorlalte elemente ale contractului de muncă. Pe perioada deplasării salariatul are dreptul, pe lângă plata cheltuielilor de transport și cazare, la o indemnizație de delegare (diurnă), în condițiile prevăzute de lege sau de contractul colectiv de muncă.

Detașarea este actul prin care se dispune schimbarea temporară, din dispoziția angajatorului, a locului muncii la un alt angajator în scopul executării unor lucrări în interesul acestuia. Detașarea poate fi dispusă pe o perioadă de cel mult un an. În mod excepțional, pentru motive obiective care impun prezența salariatului la angajatorul la care s-a dispus detașarea, perioada acesteia poate fi prelungită cu acordul ambelor părți, din șase în șase luni. Detașarea este obligatorie prin ordinul angajatorului pentru prima perioadă.

Contractul individual de muncă încheiat cu angajatorul inițial se suspendă pe perioada detașării în ceea ce privește efectele esențiale, fiind cedat temporar angajatorului la care s-a făcut detașarea. Salariatul are dreptul la plata cheltuielilor de transport şi cazare, precum și la o indemnizație de detașare (diurnă) stabilită în condițiile prevăzute de lege sau de contractul individual/colectiv de muncă.

Numărul de zile calendaristice pentru care se plătește indemnizația zilnică de delegare sau de detașare se calculează de la data și ora plecării până la data și ora înapoierii mijlocului de transport din și în localitatea unde salariatul își are locul permanent de muncă.

Carmen Claudia Morar
Redactor economic

Pauza pentru reflecție!...

„Ceea ce te descurajează cel mai mult la oameni este că acceptă ideea de a duce o viaţă limitată. A fi slab, bolnav, nefericit, este normal pentru ei şi nici nu-şi imaginează că viaţa ar putea fi altfel. Bineînţeles, nu putem scăpa întotdeauna unor limite impuse de natură, dar le putem îndepărta, putem refuza să fim mereu prizonieri sau victime.

Este posibil să reuşim să prelungim stările bune, condiţiile favorabile, sau să întârziem apariţia stărilor negative, dar pentru aceasta trebuie cel puţin să credem în această posibilitate. Din păcate, când îi observăm pe oameni, vedem că ei se comportă ca şi cum ar fi hipnotizaţi, ca şi cum s-ar fi tras o linie în faţa lor, spunându-li-se:„Nu puteţi depăşi această linie!”. Şi ei cred într-adevăr că această limitare este starea lor normală.

Ei bine, nu, ei nu se cunosc, ei nesocotesc ceea ce posedă, toate comorile pe care D-zeu le-a aşezat în ei, toate puterile, rămânând împotmoliţi. Deci, de acum înainte, ar trebui să se străduiască să înlăture aceste limite ca să simtă şi să atingă comorile existente în străfundurile fiinţei lor.”

Omraam Mikhael Aivanhov

CiTEȘTE!
Cărţilor Nu Li Se Pierde SEMNALUL!!

IZVOR

Când m-am lăsat să curg
...precum un izvor,
M-am așezat la răsărit
...să prind al lumii dor!
Când m-am lăsat să curg
...precum un râu,
Mi-am pus zălog
Să fiu eu creatoare rău!
Când m-am lăsat să fiu
...precum o ploaie,
Am lăsat clipele să se prăvale,
Să treacă obstacolele puse în cale..
Când m-am lăsat să fiu curgătoare
...precum o cascadă,
Mi-am așternut în jur și mușchi și flori
Și-am făcut răcoare,
Am construit în drumul meu de ape, lumea
Și cu un zâmbet de lumină
Am aprins universul meu de doruri,
Valurile s-au liniștit pe țărmul de mare
Unde mă adunam mereu și mereu sub formă de izvoare,
De râuri, de ploi, de cascade,
Revărsându-mă în lumea apelor
Atotprimitoare!

Pe malul apei se întâlneau, ades, izvoare ce țâșneau din adânc de munte, din pământ roditor și apele se întâlneau într-un amestec care ducea apoi fiecare picătură de apă să devină o picătură din mare. Simbioza acestor curgeri ne duc cu gândul la cât de unduitoare este viața și cum ar trebui să ne strecurăm precum un izvor printre pietrele dure ale încercărilor de zi cu zi.

Mălina era precum apa curgătoare și nimic nu putea să îi stea în cale. Toată ființa ei, gândurile, trăirile, visele erau ca un izvor ce ajungea în mare, contopindu-se cu viața ei de până atunci.

Tatăl ei poposise să o ajute și să o îndrume pe drumul către cel iubit și i-a arătat direcția către răsărit.

Izvorul delicat al vorbelor și gândurilor se îndrepta spre răsăritul zărilor și lăsa drumul pentru cel iubit să-i fie deschis.

Zeul Mării i-a arătat drumul pe mare, direcția către portul ce avea să fie popas pentru Pescar, iar dragostea și speranța din ochii Mălinei făceau să sclipească lacrimi dulci și cristaline care țâșneau de câte ori dorul era mult prea greu de suportat.

S-a îmbarcat pe vasul ce se îndrepta spre direcția răsăritului luând cu ea jurnalul, scoica miracol, tablourile și dragostea ce o păstra mereu în inimă și s-a îndreptat spre continent, spre răsărit. Traversând ape și ocolind insule, se strecura precum un izvor, de-a pururi căutând ghidare, iar frumosul anotimp ce se așternea în cale era primăvara. Curgând în fiecare zi spre sud, primăvara o ajuta să înflorească în gând și simțire.

Cerul se colora în culori de roz, auriu și verde, vântul îndrepta vasul în direcția spre

care zările erau pline de dulceața unui nou început.

Prin valurile vieții înaintam
Și-n unda dimineții
Pe tine, mereu, te căutam
Să-mi port în gânduri
Prin cuvinte,
Să-mi las doar dorul să fie cuminte,
Să-mi urmez calea,
Să uit trecutul,
În pragul serii
Să-mi duc tributul..

Chiar dacă în ziua de astăzi există atâtea moduri prin care să fii ghidat, pe mare sau pe uscat, pe vremuri te lăsai în voia valurilor căutând steaua polară și ghidarea unei busole, de aceea, dragii mei, atunci când vă lipsește busola și toată viața vă căutați drumul, uitați-vă spre cer și cereți îndrumare!

Fotografie: Roxana Mirela

FEMEIA CREATOARE

Alina Ramona Ene

A fost o perioadă, de curând, în care
Fetele și-au reprimat dorința de a fi Creatoare,
S-au acordat la această viață
Uitând că lumea se creează prin dulceață,
Că binele și frumusețea face
Să ne păstrăm în noi cuvântul Pace,
Să ne păstrăm adânc în noi Iubire,
Să nu călcăm doar în neștire
Pe câmpurile de inimi goale
Să luăm Speranța, să devenim noi creatoare,
Și din atâta chin și luptă, fără număr,
Am luat acuma Calea în care
Femeia să fie iar ceea ce-a fost,
Femeia să devină CREATOARE!

CINEVA

Carmen Claudia Morar

Cineva te așteaptă
Și tu nu știi…
Cineva e sigur
Că tu ai să vii!

Cineva plânge
Când te-ai întristat,
Lacrima-și frânge,
Drumul căutat
L-a pierdut!...

Tu nu-l cunoști încă
Și nu știi
Că-n genunchi e căzut!

Caută, caută,
Nu te opri!
Cineva te așteaptă
Și tu nu știi!
Cineva e sigur
Că tu ai să vii!

STATORNICĂ

Roxana Mirela

Dragostea mea-i statornică,
În jurul frunții-i o cunună,
E-un far ce luminează în furtună,
E gândul ce din sine se tot naște
Pentru-a se regăsi și-a se cunoaște…

Dragostea mea-i năvalnică,
În inimă-i o simfonie,
E-a sufletului tandră melodie,
E ziua ce din noapte se ridică
Pentru-a clădi o veșnicie într-o clipă…

Dragostea mea-i atoateiertătoare,
Și-n toate ale sale se-ntregește,
E fericirea ce pe buze strălucește,
Și-n chipuri neștiute se arată
Pentru-a-mi desăvârși ființa toată!

Porția de poezie

https://www.facebook.com/portiadepoezie
https://www.facebook.com/portiadeculoare

Fotografii: Roxana Mirela

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Carmen Claudia Morar

NOAPTEA ORACOLULUI

PAUL AUSTER

Deși cartea debutează cu o poveste aparent obișnuită, modul de prezentare seamănă bine cu scenariul unui fim. Secvențele sunt bine punctate cu personaje de asemenea bine conturate.

După cum accentuează The New York Magazine: *„Un roman ca un glob de sticlă în care se dezlănțuie iarna”.* Aceeași publicație mai menționează referitor la acest roman următoarele: *„Misticism urban, poezie a lucrurilor ascunse și aproape uitate, cu puteri supranaturale ce își trag seva atât din adâncurile orașului, cât și din imaginația romancierului.”*

Un scurt „fir roșu” al romanului: după ce se recuperează în urma unei boli ce aproape i-a pus capăt zilelor, romancierul Sidney Or intră întâmplător în posesia unui carnet albastru. Este 12 septembrie 1982 și pentru următoarele nouă zile Or trăiește sub tirania onirică a acestui caiet, captiv într-o lume stranie, plină de premoniții și de evenimente bulversante ce amenință să-i distrugă căsnicia și să-i zdruncine credința în realitate.

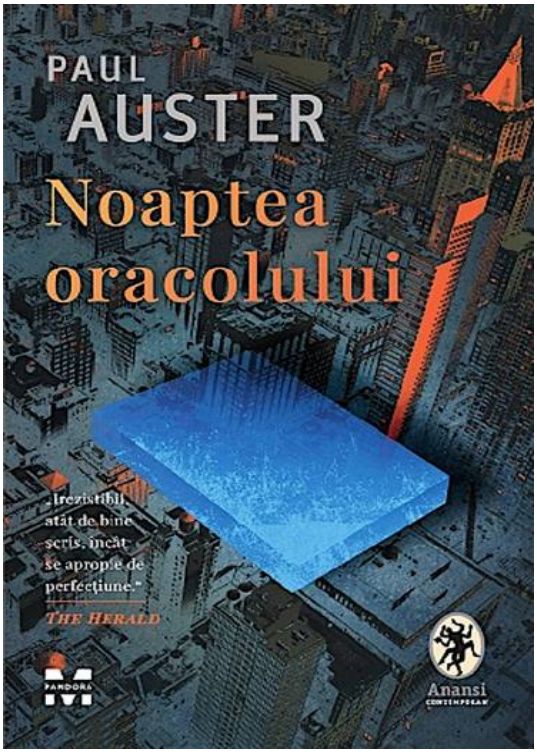
Noaptea oracolului este o meditație profundă asupra timpului, iubirii, imaginației și a artei de a spune povești.

Într-un fragment din carte autorul definește o „Echipă Albastră” cu membri ideali care fac parte dintr-o comunitate utopică: *„să aibă simțul umorului dezvoltat, să guste ironiile vieții, să aprecieze absurdul. Dar se impunea și o anumită modestie și discreție, bunătate față de alții, o inimă generoasă. Fără fanfaroni sau idioți aroganți, fără mincinoși sau hoți. Un membru al Echipei Albastre trebuia să fie curios, să citească cărți și să fie conștient că nu are lumea la picioare. Să fie un fin observator, capabil să facă distincții morale subtile, cu simțul dreptății… Aceasta sugerează o legătură între membri, un gaj de solidaritate.*

Dacă ești în Echipa Albastră nu trebuie să ți se explice principiile. Sunt imediat înțelese prin felul în care te comporți.”

Ce s-ar mai putea argumenta pentru acest roman:

„Noaptea oracolului reprezintă un triumf al romancierului Paul Auster. Îi confirmă statutul de cel mai inventiv și original scriitor american.” - The Seattle Times, Washington, SUA.



Anunțuri de interes general

1. Cursul de Dans Energetic este primul pas în asimilarea Dansului Energetic, 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 accesând adresa următoare: 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 să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/ Și pentru Dansul Energetic! 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.

6. De vorbă cu cititorii

Suntem deschiși să primim întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției și mărturiile privind experiența din practicarea Dansului Energetic pentru a fi împărtășite cititorilor revistei!
Așteptăm opiniile voastre pe adresa de email: redactiaterranova@gmail.com

7. Summitul de Dans Energetic

Vă invităm la dans în mod GRATUIT, în luna mai, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară, pentru a vă descoperi soarele interior! Tema principală a celei de-a treia ediție a Summitului Dansului Energetic este Recunoștința!
Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09Ş Meeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234. Pentru a vedea lista completă a evenimentului și instructorilor, precum și alte detalii, vă rugăm să accesați website-ul oficial: https://www.dansulenergetic.ro/ și pagina oficială de Facebook https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/

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.

Nr. 91/ 22 Mai 2023

revista.academiaterranova.ro

Codruța Prunariu

Roxana Mirela

Rosemarie-Bianca Iordache

Alina-Ramona Ene

Carmen-Claudia Morar

Echipa
Revistei Terranova
vă mulțumește pentru susținere, colaborare și apreciere!
Pentru a ne trimite sugestiile voastre vă invităm să ne contactați pe adresa de e-mail: redactiaterranova@gmail.com sau ne puteți găsi pe pagina noastră de facebook https://www.facebook.com/revistaterranova/?ref=page_internal

Echipa redacției:

Rosemarie-Bianca Iordache - *redactor*
Carmen-Claudia Morar - *redactor (economic)*

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 Avasiloaei & Roxana Cotigă - *grafică copertă*

Copyright 2023 @ Academia Terranova