



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Inspirația de azi:
PASIUNE
Adriana Ionescu

Detasarea
Liliana Bălăceanu

Un alt început
Jana Ilie

6 stâlpi ai
iubirii de sine
Aida Câmpeanu

Dansul Energetic
În viața mea
Hresti Ștefania Mihaela

Summitul Dansului Energetic
Interviu cu Daniela Camelia Morcan



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Pasiune - Adriana Ionescu.....	3
Un alt început – Jana Ilie.....	4
Pauza pentru reflecție.....	5
Interviu cu Daniela Camelia Morcan (Summitul de dans energetic).....	6
Dansul energetic în viața mea – relatare Hresti Ștefania Mihaela.....	9
Detășarea- Liliana Bălăceanu.....	10
Cursul Alimentația naturală a omului vizionar – Ioan Prisecaru.....	11
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	12
6 Stâlpi ai iubirii de sine – Aida Câmpeanu.....	13
Abundența interioară - Roxana Mirela.....	16
Generații – Gabriel R. Brătan.....	17
Creație și poezie: Elena – fiica pădurii – Alina Ramona Ene.....	18
Porția de poezie – Roxana Mirela.....	19
Aripi de înger – Alina Ramona Ene.....	19
Nu cred în timp! – Aida MariC.....	20
Recomandare de carte.....	21
Anunțuri de interes general.....	23



„Prietenie” - Porția de culoare
<https://www.facebook.com/portiadeculoare>

CUVÂNT, înainte!...

Binețe și îmbrățișări pentru voi, dragii mei! Parcă în această perioadă de vară se simte deja aerul de vacanță și relaxare... Atmosfera pare mai relaxată și ne îndeamnă să facem asemenea ei: să ne relaxăm.

Este important ca, din când în când, să ne luăm câte un răgaz de la treburile cotidiene, de la griji, de la situațiile poate dificile cu care ne confruntăm și să ne gândim puțin și la noi, la sufletul și trupul nostru!

Ce avem nevoie acum, ne putem întreba? Poate să ne relaxăm undeva și să citim revista Terranova? Zâmbesc către voi....

Răspunsul vostru nu va întârzia să apară... și chiar vă poate surprinde!



Timpul pe care ni-l acordăm poate fi o oază de inspirație pentru acțiunile, situațiile și oportunitățile care vor veni. Atunci când mintea este relaxată, corpul o urmează, și, astfel, intră într-o stare de creativitate „pasivă” care se va materializa în ideile ce vor urma.

În acest fel ne putem aduna gândurile fără grabă, ne putem observa și analiza astfel încât să putem evalua dacă am reușit ceea ce ne-am dorit și prin ce metode intenția a dat roade.

Știu că este un întreg proces, dar este necesar să ne observăm și să vedem ce a funcționat și ce nu. Avem timp să facem toate aceste lucruri dintr-o stare relaxată, înțelegând totul și asimilând totul mult mai ușor.

Consider că evoluția e musai să fie făcută și astfel: conștient! Noi oricum evoluăm, ne transformăm în continuu, de la o zi la alta, dar este benefic să îmbunătățim conștient toate aceste aspecte și moduri de a gândi, de a face, de a fi.

Cu pași neobosiți să mergem pe drumul nostru și să nu uităm ca, din când în când (sau poate din gând în gând) să ne oprim și „să mirosim trandafirii”!

Toate cele bune vouă, tuturor! Să vă fie de folos aceste pagini ale revistei noastre!

*Roxana Mirela
și Echipa revistei Terranova*

INSPIRAȚIA de azi: PASIUNE

Astăzi să vorbim despre energia pasiunii. Pasiunea hrănește proiectele noastre de viață cât și emoțiile, fie că este vorba de bucurie, fie că este vorba de furie sau înrâncenare.

Sigur că cel mai bine e să facem din pasiune combustibilul acțiunilor noastre constructive astfel încât să realizăm viața pe care ne-o dorim.

În momentul în care ne cultivăm o vibrație ridicată, instinctele noastre sunt puternice și suntem atrași către ceea ce ne crește și ne face mai buni. Astfel a întreține focul pasiunii dar și calitatea lui înseamnă să ne creștem șansele de manifestare.

Întrebare personală:

„Pentru ce și pentru cine sunt gata să mă implic? Acțiunile și gândurile mele îmi susțin activ energia pasiunii?”

Fă o introspecție și continua întrebările. Închide ochii, fii prezent în spațiul tău interior și explorează:

Ce foc al pasiunii întrețin prin gândurile și emoțiile mele, cel al descurajării, al vinovăției sau focul bucuriei, al determinării?

Care este cea mai mare putere a mea? Cum îi respect și îi slujesc pe ceilalți? Ce iubesc în viață? Cu ce provocări mă confrunt? Cum mă pot respecta?

Ce fac eu pentru mine? Ce fel de limite pun în relațiile cu ceilalți?



Foto. copertă: word stock images

Pentru a integra mai bine ceea ce ai descoperit, poți face următoarea afirmație: „Sunt pasionat și autentic! Sunt complet și pe deplin centrat emoțional. Aleg conștient unde să îmi pun energia pasiunii.”

Adriana Ionescu

Coach de sănătate și nutriție

Un alt ÎNCEPUT



O altă zi... un alt început.. o altă poveste!.... De ieri, în inima mea s-a așternut liniștea, pacea și un zâmbet timid. Ador perioadele în care mintea, trupul, sufletul și spiritul sunt una! Uitasem cât este de bine!

Dacă credeți că făcând câteva meditații, spunând câteva rugăciuni și neschimbând nimic în viața de zi cu zi, se vor manifesta schimbări radicale, vă înșelați!

Mă uit la mine și îmi dau seama, simt, văd, trăiesc... am conștientizări și trăiri unice de la o zi la alta... Lucrul cu noi nu se încheie în viața asta, nici în celelalte....

Totul este o continuă căutare, reînnoire, o readucere aminte a ceea ce suntem și ce devenim..... puritate. Una cu Dumnezeu Creatorul care este în noi și noi în El!... Doamne câte avem strânse în noi.... straturi, straturi de întuneric, de povești de groază... legăminte, vrăji, contracte, legături, blesteme, jurăminte... Energia

sufletului nostru este blocată în n și n locuri, timpuri, spații și dimensiuni.

Și noi ne întrebăm de ce simțim durere și greutate pe piept, pe spate, pe umeri... de ce ni se întâmplă numai nouă, fără un motiv aparent, anumite lucruri, blocaje, boli?

Ni se întâmplă pentru că venim cu ele, la naștere preluăm tot bagajul informațional al arborelui genealogic.... și, în loc să-l curățăm de-a lungul vieții, noi ce facem? Îl ÎNMULȚIM.... asta facem.

Din ființe libere, cu potențial nelimitat, devenim sclavii sistemului. În loc să creștem și să devenim cocreatori, devenim niște pioni pe o tablă de șah a mai marilor lumii, ne dăruim lumina sufletului de bunăvoie, stând în frică și nesiguranță, așteptând să vină cineva să ne facă treaba și să ne aducă bucuria și iubirea înapoi în suflet.

Cu trecerea timpului am devenit din ce în ce mai slabi și mai neajutorați.... roboți care nu mai știu să gândească, ci numai să execute ordine. Trist dar adevărat!...

Dragelor și dragilor, niciodată nu este prea târziu să ne luăm puterea înapoi!.... ESTE A NOASTRĂ..... A TUTUROR! Nimeni nu este mai sus sau mai jos! Diferența o face doar munca interioară cu sine! Secundă, minut, oră, zi, lună, an... până pleci de pe acest pământ binecuvântat, care ne iubește și ne dăruiește fără limite TOTUL, chiar dacă noi îl batjocorim la fiecare pas.. Toate răspunsurile și rezolvările se găsesc în noi! Este timpul să ne întoarcem spre altarul sufletului nostru și să-l ascultăm!... Cum?

Ascultându-ne intuiția, punând întrebări și simțind cum se manifestă corpul nostru, privind și trăind în acord cu Mama Pământ și Tatăl Ceresc... căzând și ridicându-ne mai puternici ca niciodată.....

Avem toate darurile și harurile în noi, este timpul să le activăm și să le folosim! Este timpul să ne trezim și să ne trăim viața așa cum vrem noi!.... ESTE TIMPUL!...

Suferința, boala, neputința, frica..... toate acestea există pentru că noi le-am dat putere prin gânduri, vorbe, emoții. Noi le-am creat și ne-am atașat de ele atât de mult, încât acum fac parte din noi.

Este timpul să închidem ușile trecutului și să trăim frumos, în simplitate și adevăr, fiind una cu natura, cu universul, cu întregul!

Este timpul să ne împuternicim și să redevenim noi, fii și fiice de împărat.. SEMINȚE STELARE!

Lumina și iubirea să ne călăuzească pașii pe drumul vieții, al devenirii!...

Și eu iubesc și sunt iubită, indiferent dacă sunt căzută sau în zbor. NIMIC NU ESTE ÎNTÂMPLĂTOR! IUBESC, MĂ IUBESC, IERT, MĂ IERT!

MĂ DETASEZ, MĂ ELIBEREZ!
Inspir viață... Expir tot balastul interior....
Inspir lumină, expir lumină! Inspir bucurie, expir pace! Inspir iubire, expir recunoștință!

Jana Ilie

Pauza pentru reflecție!...



„Natura forțelor pe care le declanșați cu ajutorul gândurilor și sentimentelor voastre ar trebui să reprezinte preocuparea de bază a existenței voastre. De aceea, trebuie să vă străduiți să consacrați zilnic cel puțin câteva minute unei activități care leagă gândul vostru de realitățile cele mai înalte. Alegeți-vă o preocupare care vă va obliga să atrageți și să păstrați imaginile cele mai frumoase, stările de conștiință cele mai distinse și considerați această ocupație ca pe momentul cel mai important din întreaga zi, deoarece de ea depinde viitorul vostru, salvarea voastră.

Chiar dacă nu întrezăriți imediat consecințele binefăcătoare ale acestei activități, continuați, ele vă vor apărea într-o zi: puțin câte puțin, vă veți simți locuiți de ceva foarte mare, foarte pur și, indiferent de ce vi se întâmplă, această prezență din voi vă va reda lumina, bucuria, pacea.”

„Gânduri pentru fiecare zi”

Mikhail Aivanhov

INTERVIU cu DANIELA CAMELIA MORCAN



Summitul de dans energetic început în februarie 2023, prin inițiativa Mihaelei Nică și cu susținerea domnului Ioan Prisecaru, a împlinit deja trei luni de la lansare și este o reușită din punct de vedere al efectelor benefice asupra tuturor participanților.

Participanții sunt instructori de dans energetic, practicanți mai vechi sau mai noi și sunt de asemenea persoane care au intrat în această comunitate din curiozitate, la recomandarea unor prieteni sau cunoscuți.

Dintre instructorii de dans energetic care au predat și urmează să predea în timpul summitului se numără și Daniela Camelia Morcan.

Redactor Cramen Claudia Morar: Vă mulțumesc pentru această deschidere și pentru că ați acceptat invitația noastră de a vă cunoaște mai bine, dar și de a ne împărtăși câteva informații despre dvs., cât și despre experiența dvs. cu dansul energetic, în acest interviu!

Pentru început vă rog să faceți în câteva cuvinte o scurtă prezentare a vieții și activităților dvs. curente și a profesiei pe care o practicați pentru cititorii revistei noastre!

Eu sunt Camelia Daniela Morcan, am 48 de ani și îmi place să spun că sunt un suflet care a venit să experimenteze viața și să învețe lecțiile pe acest pământ. În această viață am dobândit rolul de fiică, soră, soție și mamă.

De mic copil am fost pasionată de cărți. Îmi aduc aminte că, în loc să învăț, eu citeam. Îmi plăcea foarte mult să citesc povești despre viața oamenilor. Sunt o persoană curioasă din fire și deschisă spre lucruri noi.

De profesie sunt controlor calitate într-o multinațională din Timișoara. Însă viața m-a condus pe alte drumuri ale cunoașterii și m-a ajutat să scot la suprafață abilități pe care nu credeam că le am.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și dezvoltării ființei? Ați considerat-o ca pe o necesitate?

Camelia Daniela Morcan: Povestea mea spre cunoaștere a început cu 6 ani în urmă, când am simțit nevoia să fac o schimbare în viața mea. Se spune că atunci când îți dorești să faci schimbări în viață, universul îți trimite oportunitățile care să te ajute în ceea ce vrei să construiești.

Așa a apărut în viața mea oportunitatea de Network Marketing și sunt profund recunoscătoare persoanei care mi-a arătat oportunitatea. Datorită acestei oportunități am descoperit dezvoltarea personală și spirituală.

Redactor: Ce alte pregătiri și tehnici ați mai făcut în domeniul dezvoltării personale și ce v-a determinat să începeți aceste pregătiri?

Camelia Daniela Morcan: Călătoria mea în cursurile de dezvoltare personală și spirituală a scos la suprafață misiunea mea pe

acest pământ. Am ales să mă formez ca și coach, trainer, speaker în academia John C. Maxwell România în anul 2020. În anul 2021 am ales să mă formez ca și terapeut Theta Healing din dorința de a învăța să lucrez cu subconștientul. Toate aceste formări m-au ajutat să mă cunosc mai bine și în același timp să îi cunosc pe cei de lângă mine.

Redactor: Cum ați descoperit dansul energetic și ce înseamnă acest instrument/terapie pentru dvs.? Cu ce considerați că v-ați înnoit ca și ființă de când practicați dansul energetic? Cum s-a schimbat viața dvs.?



Camelia Daniela Morcan: Dansul energetic a apărut în viața mea dintr-o curiozitate. Sunt omul cunoașterii și sunt deschisă spre tot ceea ce mă poate ajuta în evoluția mea. Dumnezeu mi-a adus în cale o persoană minunată, pe Gabriela, care m-a pus în legătură cu mentorul meu Elena Dumitru. Ea a fost și este ghidul meu în această călătorie.

Dansul energetic pentru mine a fost dragoste la prima vedere! Practicând dansul am vindecat părți ale corpului meu, s-au realizat anumite proiecte, dar cel mai important m-a ajutat să descopăr esența interioară cu care am

venit în această lume: să fiu iubire și să ofer iubire necondiționat.

Dansul angelic este dansul care m-a ajutat să-mi vindec interiorul de tot acel balastu adunat pe parcursul vieții. Este dansul în care te conectezi cu îngerii și te însoțesc, atât timp cât le ceri acest lucru.

„Descoperă Esența” se numește și Centrul de Dezvoltare Umană din Timișoara, pe care l-am deschis în 5 februarie 2023. Timp de doi ani am dansat doar pentru mine. Însă anul trecut, trecând printr-un proces de vindecare interioară, am primit un mesaj în care mi se transmitea că este timpul să-l dau mai departe.

Din septembrie 2022 am început să predau cursul de dans energetic cu iubire. Dansul în viața mea a adus multe schimbări. Mai multă liniște, pace sufletească, într-un cuvânt echilibru și oameni de la care am avut multe de învățat.

Călătoria mea în Egipt cu tabăra spirituală organizată de Elena Dumitru, a adus o mare claritate și lumină, legat de misiunea mea pe acest pământ. Acolo am învățat alături de alte 45 de suflete, să fiu observator și să stau în propria mea energie, să fiu prezentă aici și acum.

Practicând dansul pe malul mării, am primit multe răspunsuri la întrebările pe care le aveam. Aici am primit și răspunsul la întrebarea: *care este contribuția mea în această lume?* Să duc mai departe această creație pe care Ioan Prisecaru ne-a dăruit-o cu atâta iubire, combinată cu toată cunoașterea mea dobândită până în prezent.

Redactor: După părerea dvs. care ar fi câteva argumente pentru care oamenii ar fi necesar să aleagă dansul energetic ca un nou mod de viață?

Camelia Daniela Morcan: Dansul energetic, din punctul meu de vedere, este un proces de autocunoaștere. Această terapie te ajută să șlefuești diamantul interior, astfel aducând la suprafață darurile cu care Dumnezeu ne-a înzestrat. Ajută să dobândești o sănătate fizică și emoțional echilibrată.

Am persoane cu care lucrez care prin dans și-au descoperit misiunea personală. Cineva a făcut cursul de cofetar și acum își trăiește visul. Alte persoane au materializat sume de bani în urma practicării dansului energetic.

Redactor: Ce planuri aveți în acest domeniu pentru răspândirea cunoștințelor dobândite din dans energetic cât și din alte domenii adiacente? Care este motivația dvs. de a continua pe drumul dezvoltării și creșterii personale, dar și de a-i ajuta pe ceilalți să se desăvârșească?

Camelia Daniela Morcan: Îmi doresc ca prin Centrul de Dezvoltare Umană „Descoperă Esența” din Timișoara să aduc la cunoștința cât mai multor persoane această terapie. Am în plan încet, încet, să-l integrăm și în școlile din Timișoara.

Motivația mea vine din interiorul meu. Îmi doresc ca tot mai multe persoane să aibă deschiderea de a lucra cu ei înșiși. Să învețe să se prețuiască fără sentimente de vinovăție, fără să le fie rușine să iasă din mulțime. Cel mai mult mă împlinește că pot fi o influență pentru familia mea, fetele mele, soțul meu și nu numai.

Redactor: Vă rog să ne indicați o carte care a avut o influență în modificarea gândirii dvs.?

Daniela Camelia Morcan: Cartea care a avut o influență puternică în creșterea mea personală este „*Cele 15 legi ale dezvoltării*

personale”- John C Maxwell. Este o carte care te ajută să conștientizezi că singura persoană care te poate ajuta ești doar tu însuși!

Redactor: Cum decurge o zi din viața dvs.? Ce pasiuni aveți care vă încântă sufletul?...

Daniela Camelia Morcan: În cursul săptămânii îmi încep diminețile la ora 05:30, cu dansul energetic, recunoștință, un pahar de apă caldă cu lămâie, citesc câteva pagini dintr-o carte. Apoi mă pregătesc de serviciu. Sunt seri când le petrec cu familia și sunt seri când am cursuri de dans sau programe de creștere personală și spirituală. În week-end mă răsfaț cu un somn mai lung.

Timpul liber mi-l petrec cu familia, citesc, mă plimb cu bicicleta, ador să fac plimbări cu rolele. Part-time lucrez la visul meu, acela de a fi ghid pentru femeile care doresc o schimbare în viața lor. Și bineînțeles particip atât cât îmi permite timpul la Summitul Dansului Energetic.

Redactor: Vă rog să împărtășiți cititorilor noștri o „perlă de înțelepciune” culeasă din propria experiență de viață pentru a o înmulți și pentru a o dăruia mai departe! Poate fi o meditație, un motto, o rugăciune.

Camelia Daniela Morcan: Vreau să transmit cititorilor următoarele: faceți scurte ieșiri de o zi în natură! Și indiferent ce oportunități vin către voi, îmbrățișați-le, vedeți dacă vi se potrivesc, apoi faceți alegerea cu sufletul!

Mulțumesc cu recunoștință infinită!

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**

Redactare Roxana Mirela

Iunie 2023

DANSUL ENERGETIC ÎN VIAȚA MEA



„Astăzi este marți 13 iunie 2023, o zi care îmi poartă noroc. Destinul mi-a adus în cale oameni deosebiți, cu inima deschisă și sufletul tânăr, dornici să împărtășească din preaplinul ființei lor, schimbând viețile altora.

Exact acum trei ani am început cursul de „Dans energetic”, la recomandarea mentorului nostru, Ioan Prisecaru. Dansul mi-a adus bucurie și multe momente de relaxare.

Eu sunt o persoană dornică de cunoaștere și am găsit aici o sursă importantă și permanentă de îmbunătățire a vieții cotidiene. Am urmat sfaturile lui Ioan pentru un stil de viață sănătos, prin: „Alimentația integrativă” și acum, mai nou, „Condimentarea creativă”.

Am apreciat evoluția conceptului și ritmul alert de schimbare. Întâi a apărut Revista (acum cu denumirea Terranova), care este la al 93 - lea număr, Radio Terranova, Academia Terranova, Summit-ul, balul, lansări de carte într-un cadru de elită, cu invitați speciali: d-nul. prof. dr. Dumitru Constantin Dulcan, d-na

scriitor Maria Timuc, etc. Am văzut cum acest concept s-a răspândit rapid și în afara granițelor: Anglia, Canada, etc. Acolo sunt centre care se vor dezvolta și fenomenul va lua amploare. Aceasta a făcut să crească interesul celor ce doresc să-și schimbe viața.

Am toată admirația pentru coordonatoarea noastră (mentor-coach) Luciana Prisecaru, un OM cu o mare dăruire, implicată activ în ajutorarea semenilor, de la care putem cu toții să luăm exemplu.

Sunteți extraordinari!

Mulțumesc mult pentru tot!”

Relatare **Hresti Ștefania Mihaela**
Centrul de Dans Energetic
„LUCIANA”

DETAȘAREA



Detașarea este capacitatea minții de a se relaxa și de a avea încredere în procesul vieții. Aceasta este o abilitate pe care, adesea, o dobândim în urma unor experiențe dureroase.

Din păcate, nu toți cei care experimentează situații de viață dificile înțeleg mesajul vieții pentru ei. O parte dintre aceștia intră în judecată și victimizare. În loc să se bucure de alchimia oferită de procesul suferinței, fiind răzvrățiți, rămân doar cu experiența suferințelor, fără plata ce vine la pachet cu suferința trăită în acceptare.

Situațiile dureroase pot deveni și mai păguboase din cauza neacceptării a ceea ce se manifestă în realitatea noastră, așa cum ne avertizează cuvintele: „*Căci celui ce are i se va mai da; dar de la cel ce nu are și ce are i se va lua*”.

Este necesar să înțelegem că viața-i un cadou al Lui Dumnezeu pentru noi, că ea este o oportunitate de maturizare spirituală și că-i esențial să fim recunoscători față de ceea ce se manifestă în timpul experienței noastre pe Pământ, fie că ne place, fie că nu ne place. Este foarte important să ne antrenăm capacitatea de a fi cât mai detașați în necaz, așa cum făcea

dreptul Iov, care spunea la fiecare durere: „*Domnul a dat, Domnul a luat; fie numele Domnului binecuvântat!*”

Acceptarea a ceea ce vine spre noi este sora detașării, dar și a înțelegerii faptului că în plan divin nu tot ceea ce credem că este bun pentru noi, chiar este cu adevărat bun. Acest tip de cunoaștere ne ajută să încredințăm Creatorului intențiile, spunând: „*Acesta este dorința mea. Îngăduie Tu ca lucrurile să se așeze cum este mai bine pentru mine! Mulțumesc!*”.

După acest proces de predare a intenției Divinului, este important să ne detașăm de rezultatul obținut, cu toată ființa noastră. Este necesar să dezvoltăm încrederea în planurile Universului pentru noi, dar și răbdarea. Citisem undeva o definiție frumoasă a răbdării: „*A avea răbdare înseamnă a ști că iarba nu va crește mai repede dacă tragi de ea*”.

Cât privește experiența mea, cele mai dureroase experiențe din viață mi-au fost profesori remarcabili. Din copilărie și până acum am învățat detașarea în fața promisiunilor nerespectate și a nedreptății, mi-am mai antrenat detașarea atunci când am fost nevoită să înțeleg aspecte din viață precum un adult, iar eu eram doar un copil, și de fiecare dată când mi-a fost creat sentimentul că nu sunt suficientă așa cum sunt; atunci când am simțit că un membru al familiei și-ar fi dorit să mă nasc băiat am suferit, și, după ce mi-am sufocat suferința în neputință, am înțeles că multe aspecte ale vieții nu sunt în controlul meu, motiv pentru care ar fi bine să mă resemnez.

Mi-am exersat și mai mult detașarea atunci când aveam nevoie de afecțiune și conexiune și eram înconjurată de adulți captivi în traume, amplificate de imaturitatea lor emoțională. Mai târziu am învățat lecția

acceptării liberului arbitru, lecția faptului că particip și eu la suferințele experimentate, lecția detașării de relații și concentrarea pe misiunea personală.

Apoi am continuat să învăț detașarea de planul material, de rezultatul final, de împlinirea dorințelor, și de iluzia necazului. Da, necazul este o iluzie, nu pentru că nu ne-ar provoca suferință și pagube, ci pentru că este o eroare să credem că neplăcerile vieții poartă cu ele doar greutate. Acestea aduc împreună cu greutatea și cheia magică ce deschide ușa spre mai bine.

Să vă dau un exemplu: în urma unei copleșitoare suferințe nu m-am putut mobiliza să îmi continui studiile la cea de-a doua facultate pe care o urmăream atunci, Facultatea de Medicină Generală. Durerea sufletească mi-a schimonosit puterile, am picat în depresie și nu am mai putut învăța. Am fost nevoită să renunț la Medicină la sfârșitul celui de-al doilea an de facultate.

Mulți dintre cei care îmi cunosc povestea spun că experiența a fost un eșec. Eu însă consider, la aproape opt ani de la această întâmplare, că studenția la Medicină a fost cea mai frumoasă perioadă din viața mea. Atunci am început să mă cunosc. Iar faptul că nu am terminat studiile medicale m-a apropiat de tărâmul subtil al vindecării. Am început să studiez Nutriția, Fitoterapia, Recall Healing, Constelații Familiale, EFT, Terapia Florală Bach, Dansul Energetic etc.

Pentru mine, călătoria spre dobândirea detașării este la început și mă bucur de această poartă spre cunoaștere.

Liliana Bălăceanu

Formator acreditat în Nutriție, Stil de viață și Fitoterapie, Instructor în Dans Energetic, Practician în formare în Terapie Florală Bach

Cursul Alimentația naturală a omului vizionar



Pornind de la principiul „suntem ceea ce mâncăm”, cursul „**Alimentația naturală a omului vizionar**” este invitația la un tip de cunoaștere care să genereze transformarea întregii ființe umane, chiar dacă pare că se adresează numai planului fizic.

Pentru că trupul este interfața emoțiilor, a gândurilor și a hranei, iar cum planul fizic, văzut, este într-o strânsă interdependență cu planul nevăzut, la nivel energetic, hrana joacă un rol esențial în procesul de dezvoltare a sistemului uman, din toate punctele de vedere.

Cursul de Alimentație naturală este, prin urmare, un program de optimizare a modului de alimentație cu scopul de a ne îmbunătăți relația cu sinele, cu natura și cu întregul Univers.

Este alegerea de a adopta un mod de viață mai conștient, conectat la resursele Universului, cu sens, sănătate și vitalitate.

Găsești mai multe detalii aici!

<https://www.ioanprisecaru.ro/produs/alimentatia-naturala-a-omului-vizionar/>

VREMEA COSMICĂ

Este foarte interesant de observat efectul pe care natura energiei prezente în aer într-o anumită perioadă îl are asupra modului de manifestare personal.

De aproximativ un an de zile studiez și scriu despre energiile Cheilor în tranzitul lor săptămânal și mai nou, sunt atent și la elementele care alcătuiesc aceste Chei.

Spre exemplu, perioada Elementului Pământ durează 8 săptămâni și este o perioadă de receptivitate. Practic ne influențează spre a fi mai în ascultare și mai puțin în manifestare.

Ceea ce vreau să aduc în atenție este că de multe ori am picat în capcana ideii că trebuie să acționez mereu, cu precădere în această lume a social influencing-ului. Dar dacă mă uit la activitatea din această perioadă a pământului, în comparație cu, să zicem, perioada Focului, lucrurile arată complet diferit. Deci, pentru a funcționa optim și echilibrat și fără a trage de noi și a ne obosi astfel, corpurile și energiile în zadar, e nevoie să luăm în considerare și aceste influențe asupra noastră.

Nu pot să nu mă gândesc la un coach, spre exemplu, care vrea să își manifeste activitatea constant pe social media și se întâlnește deodată cu o nevoie profundă de încetinire a ritmului conform cu energia din aer.

Dacă nu este conștient de asta, își va face multe procese de conștiință că de ce nu mai poate sau de ce nu mai are chef, ori pur și simplu va trage de el însuși împotriva curentului, lucru care poate fi făcut, dar întotdeauna există un preț de plătit, de cele mai

multe ori prin consumarea energiei vitale mai mult decât este optim.

Prin urmare, găsesc că este foarte benefic a fi conștient de aceste tranzite și calitățile pe care ele le aduc, întocmai pentru a fi în ton cu fluxul natural al vieții.



Consider că societatea ar beneficia foarte mult de pe urma unor astfel de cunoștințe, căci ne-am creat niște ritmuri artificiale mult îndepărtate de mersul firesc al ritmurilor vieții, lucru care ne îmbolnăvește, pe termen lung, lucru care se și vede, căci rata de îmbolnăviri este din ce în ce mai mare și la vârste din ce în ce mai tinere (bănuiesc, nu am cercetat aceste procente, dar intuitiv, bănuiesc că așa este).

Prin urmare, ideea este să luăm în considerare și aceste influențe pe plan personal și să nu dăm vina pe noi pentru diversele fluctuații în productivitate, uneori chiar e vremea cosmică de vină.

Gabriel R. Brătan

6 STÂLPI AI IUBIRII DE SINE



Te salut, dragă cititorule!

Sunt Aida Câmpeanu, trainer și wellness coach, dar mai întâi de toate, sunt om și îmi place să văd oameni fericiți în jurul meu. De aceea mă preocupă starea de bine a oamenilor.

Inițial, am urmat o carieră universitară mai bine de 10 ani, însă, în 2012 am „părăsit” poziția de lector universitar, în urma unei restructurări și de atunci am început adevărata aventură a redescoperirii de sine. Am învățat coaching de la Loredana Latiș, pe care am întâlnit-o în 2014, iar acest lucru m-a antrenat mai bine pentru viață.

Am schimbat peste 12 joburi în numai 7 ani, în căutarea celei mai potrivite variante pentru mine, variantă pe care am descoperit-o în perioada izolării pandemice, când am întâlnit oameni și mentori extraordinari care au contribuit la creșterea mea accelerată pe toate planurile. Aș dori să-i amintesc aici pe *Ruxandra Mândroceanu, Ciprian Constantin, Adrian Puiu, Vasile Pascu, Dragoș Iordache,*

Maria Dura, Ioan Prisecaru și alți oameni minunați de la care am învățat lucruri esențiale creșterii mele ca om. Fiecare a avut o contribuție importantă în viața mea, care ușor, ușor, și-a urmat cursul în acord cu misiunea mea personală.

Am învățat să cultiv încrederea în sine, iubirea de sine, cât și aprecierea propriei valori, care mi-a adus energia potrivită pentru a putea dăru și celorlalți din cunoașterea și din experiența mea.

Cu ce mă ocup în prezent?

În prezent mă dedic domeniului wellness și scrisului. În 2019 am lansat un program de dezvoltare personală on-line, foarte puternic – „*Fii bine cu tine!*”, prin care mi-am propus să ajut peste 1000 de oameni pe parcursul a 10 ani, să-și optimizeze starea de bine. Am continuat apoi cu programul de dezvoltare al inteligenței emoționale „*Condimente pentru succes-2021*”, potrivit pentru psihologi, terapeuți și coachi, care doresc să antreneze abilitățile necesare succesului în domeniul lor. Au urmat retreat-uri legate de comunicare și vindecare emoțională, webinarii și întâlniri de coaching de grup, pe cele mai variate teme cum ar fi: *rescrierea programelor mentale, identificarea și înlocuirea convingerilor limitative, valorile personale, descoperirea misiunii personale, vindecarea rănilor emoționale, comunicarea asertivă, importanța iubirii de sine și creșterea încrederii de sine, practica recunoștinței și a iertării, etc.*

Iubesc ceea ce fac și îmi place să văd cum programele create de mine și sesiunile de coaching unu la unu funcționează ca o magie în viața oamenilor, aducând transformări rapide.

Fiecare persoană cu care lucrez este un proiect pentru reușita căruia vin cu toată energia și expertiza pe care o am, dar și cu iubire, acceptare, înțelegere.

Permiteți ca din această cunoaștere să împărtășesc cu voi astăzi despre importanța iubirii de sine și despre stâlpii ei de susținere.

Da.... IUBIREA, acest elixir tămăduitor pentru suflet, de care avem cu toți nevoie! Iubirea pentru divin, iubirea de oameni, iubirea de mamă, iubirea de prunc, iubirea de sine... IUBIREA.

Este oare Iubirea de sine, cea mai importantă formă a IUBIRII?!

Am aflat de la Rollo May că „*Iubirea de sine nu este doar necesară și benefică, dar este o condiție sine qua non, a iubirii față de alte persoane*”.

În rândurile ce urmează voi vorbi despre cum poți redobândi iubirea de sine. Nu dețin adevărul absolut, dar îți voi împărtăși cum am reușit eu să mă iubesc mai mult și să mă recâștig pe mine.

Cum pierdusem iubirea de sine?

Ca majoritatea oamenilor, am venit din copilărie cu o mulțime de convingeri limitative și traume emoționale care mi-au alimentat criticul interior ce mi-a șoptit ani la rând: „*nu meriți*”, „*nu poți*”, „*nu ești capabilă*”, „*nu ești destul de bună*,” etc.

Dezvoltarea personală și coaching-ul m-au ajutat să-mi ascult vocea interioară, să mă cunosc mai bine, să fiu încrezătoare și să știu ce îmi doresc în viață. Acum îmi cunosc prioritățile, valorile, îmi cunosc atuurile dar și defectele. Știu ce mai am de îmbunătățit, însă mă iubesc așa cum sunt.

Este adevărat, că, de cele mai multe ori, pierdem iubirea de sine în copilărie, în urma

unor traume. Fie suntem abuzați emoțional, fie avem parte de violență domestică, ori unul dintre părinți este alcoolic, fie ne simțim abandonați, ori trăim în lipsuri - toate acestea lasă urme/traume.

Ce se întâmplă la vârsta adultă, dacă ai fost rănit în copilărie?

Copiii nu se pot apăra. Sunt vulnerabili. Când ești rănit în copilărie te închizi în tine și renunți la iubirea de sine. Renunți la partea rănită din tine ca să te protejezi. Te închizi în tine și dezvolți anumite mecanisme de apărare sau măști.

La vârsta adultă ajungi să te simți vinovat, să pierzi încrederea în tine, stima de sine și iubirea de sine, apoi te trezești în relații toxice și în situații critice de viață, pe care nu știi cum să le gestionezi, ori în care te complaci pentru că atâta crezi că meriți.

Cum poți recâștiga iubirea de sine?

Sunt 6 stâlpi, 6 pași esențiali ai iubirii de sine pe care îi poți antrena chiar tu. Iată ce poți face:

1. Crește-ți stima de sine!

Iartă-te pentru trecut, nu te învinovăți, ai grijă mai întâi de nevoile tale și nu te critica prea dur.

Învață să primești complimente și pune focusul pe calitățile tale, nu pe defecte! Lasă-ți spațiu pentru greșală, dă-ți timp pentru odihnă și nu pune presiune pe tine!

2. Crește-ți încrederea în sine!

Fă-te auzit, afirmă-te, întreabă-te: *ce pot face pentru mine?* sau *cum pot contribui la viața mea?* Acceptă-te așa cum ești și trăiește în prezent! Pune-ți un scop mare în viață prin care poți aduce valoare oamenilor.

Fii o persoană de impact și dă dovadă de integritate față de tine – fii aliniat cu valorile tale!

3. Ascultă-ți intuiția! Intuiția este vocea sinelui superior.

Învăță să spui DA sau NU cu curaj și nu sta în controlul altora. Învăță să dezvolti un EGOISM sănătos, prin a pune limite celor din jur când îți încalcă valorile. Fă ceea ce-ți place cu adevărat! Ascultându-ți intuiția, trăiești în armonie, ești fericit, ai mai multă claritate, faci cu bucurie ceea ce faci, și esti mai sănătos.

4. Preia controlul asupra stărilor tale emoționale și asupra vieții tale, trăind AICI și ACUM!

Rupe-te de trecut, nu-l mai poți schimba!
Evită să-ți faci griji pentru viitor deoarece te stresezi inutil. Trăiește starea de PREZENȚĂ, Aici și Acum! Începe ziua și termin-o cu RECUNOȘTINȚĂ, acționează peste zi în IUBIRE și du-te la odihnă noaptea în IERTARE. În starea de prezență se secretă serotonina și oxitocina, hormoni ai fericirii.

5. Găsește-ți singur resursele interioare!

Descoperă iubirea din tine, bunătatea, empatia, încrederea și stima de sine, talentele tale, pasiunile!

Folosind aceste resurse fă-ți un plan perfect al vieții tale și celebrează micile victorii!

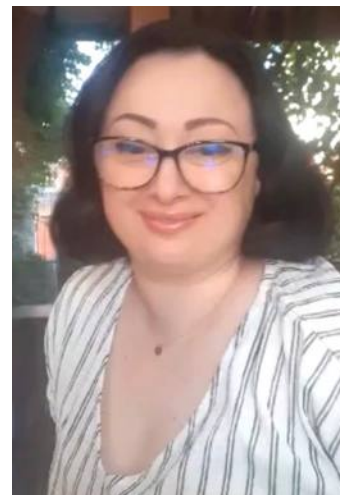
6. Practică meditația iubirii de sine și de vindecare a copilului interior!

Îți recomand cu drag meditații ghidate, cu practica iertării sau tehnica vindecării copilului interior. Găsești pe youtube mulți terapeuți români cu asemenea meditații.

Dacă dorești să afli mai multe despre cum poți crește încrederea, stima și iubirea de

sine, te invit la o sesiune gratuită, unu la unu!
Sunt aici pentru tine!

Multă IUBIRE și multe realizări îți doresc!



Aida Câmpeanu
Wellness și life coach
Tel: 0748 553 019

ABUNDENȚA INTERIOARĂ



Cornul abundenței se află înăuntrul tău! De acolo începe și se revarsă în afară, umplându-ți viața cu de toate. Acolo, înăuntru, este grădina roditoare din care poți culege, cu îndestulare, punând în coșul tău zilnic ceea ce ai nevoie.

Abundența nu înseamnă doar bani! Abundența semnifică idei, energie, planuri, oameni, situații prielnice pentru creștere și dezvoltare, ocazii noi, bucurii interioare care atrag spre tine rezonanța asemănătoare lor.

Se mai spune în popor: „*ban la ban și păduche la păduche*”! Acest proverb/zicală se referă la rezonanța care atrage în viața ta situații sau oameni pe aceeași frecvență cu tine.

Dacă în mintea ta sădești zilnic semințele lipsei, ale limitării, ale fricii de pierdere, ale sărăciei, aceste semințe vor da rod în viața ta, iar tu te vei întreba ce are Dumnezeu cu tine? De ce nu ți se leagă nimic?

De ce primești cu o mână și dai cu două? Cum fac alții de reușesc, iar tu, nu? etc..

Tiparele limitative sau credințele precum că *nu meriți* și că *viața e grea* îți pot bloca tendințele naturale de creștere. Inconștient ne putem limita succesul, iar gândurile precum: *eu nu sunt suficient de bun, eu nu merit, mie nu îmi iese, eu nu am noroc*, blochează din start și stopează progresul personal fiindcă totul începe din mintea noastră!

O componentă importantă care te ajută să îți programezi o viață abundentă este *vizualizarea*!

Vizualizează-te având viața pe care ți-o dorești, felul în care vrei să trăiești, întâlnindu-te cu oamenii care să te ajute în evoluția ta, având acele oportunități de care ai nevoie pentru a te dezvolta cum îți dorești și a-ți înmulți talanții (talentele) cu care ai venit pe pământ.

Alături de vizualizare poți adăuga *Simțirea*! Aceasta înglobează totul și dă o notă „palpabilă” imaginației tale. *Acțiunea* este la rândul ei importantă! Acționează în direcția viselor tale, având încredere în puterea ta de manifestare. Fii deschis la oportunitățile noi!

Unul dintre secretele manifestării abundenței în viața ta este practicarea recunoștinței și a generozității. Fii generos cu alții așa cum viața este generoasă cu tine! Fii recunoscător pentru ceea ce ai deja!

A fi generos și recunoscător pentru ceea ce ai atrage și mai multe lucruri bune în viața ta!

Împărtășește din timpul tău, din resursele tale, oricare ar fi acelea, din ideile tale fiindcă, după cum am spus la început, abundența nu înseamnă doar bani! La fel de importante sunt și celelalte elemente pe care le-am enumerat! Astfel *dăruind, vei dobândi*!

Roxana Mirela

GENERAȚII



Uitându-mă înapoi la oamenii din generațiile de dinaintea mea, nu pot să nu observ anumite diferențe în ce privește nivelul de sensibilitate și capacitate de a tolera diferitele surse de stres.

Spre exemplu, multe persoane din generația părinților mei au ales să rămână în relații care nu mai sunt împlinitoare sau care, la un anumit nivel, au „murit”, relațiile mă refer. A rămâne în acel loc este un factor de stres pentru persoană/ființă.

Iar aici vreau să ajung cu ideea - cred că a fi capabil să tolerezi situații asemănătoare ține de vehiculul fizic, de corp. Căci fiecare generație are propria sa tehnologie fizică, propriile activări de ADN.

Pun asta în comparație cu mine însumi, cu acest corp pe care îl am, care este mult mai diferit din punct de vedere genetic, pentru că are o sensibilitate crescută și nu rezistă mult timp într-o situație cu factor de stres ridicat. Observ că este capabil să capteze și să citească stările altora, câmpurile energetice subtile din jur, printre altele.

Nu degeaba se spune că suntem vârful de lance evolutiv, cu fiecare nouă generație de nou-născuți.

Putem observa și cum copiii de astăzi sunt foarte diferiți de părinții lor și cei din urmă parcă nu se pot conecta și nu pot trece de falia aceasta genetică. Este ca și cum un calculator de generația 2008 încearcă să se conecteze cu unul din generația actuală.

Tocmai de aceea, pentru o mai bună și eficientă conectare inter-generațională și implicit, înțelegere între cele două, este necesar un proces de purificare a ADN-ului de programe vechi, de convingeri bine înrădăcinate și așa mai departe. Ca un fel de devirusare și updatare.

Unele dintre cele mai eficiente sisteme de a aduce în plan această updatare sunt Cheile Genelor și Human Design, care ne oferă o perspectivă obiectivă asupra noastră ca oameni și ne pun în contact cu modul de operare unic pe care îl avem fiecare.

Lumea noastră are o disperată nevoie de oameni care să își upgradeze softurile, să își facă procesul de purificare al ADN-ului de condiționările învechite pentru a aduce astfel mai multă eficiență și a adapta sistemele la generația de acum.

Altfel, tot ce vom face este să rămânem separați, fiecare generație în bula sa de convingeri, iar generațiile noi care vin vor fi considerate „de oameni nebuni” care nu se pot adapta, sau care încearcă să se adapteze unui sistem învechit și astfel clachează prin depresie, anxietate, alienare, sentimentul că nu au capacitatea de a trăi în această societate.

Până când societatea nu își schimbă parametrii de operare de la bază, lăsând în urmă ce nu mai este esențial și distructiv și conservând acele aspecte benefice, care funcționează, vom avea generații de oameni cărora le va fi greu să se adapteze și vor fi considerați stricați. Aceștia nu sunt stricați, doar au un vehicul fizic care este forțat să se adapteze unor parametri învechiți, ca și cum ai încerca să rulezi windows95 pe un calculator de ultimă generație.

Gabriel R. Brătan

ELENA – FIICA PĂDURII



Alergând prin ploaie, privind răsăritul ce mijea printre norii diafani, alerga un suflet vesel de copilă lipită de grumazul unui cal negru ca pana corbului. Pădurea o primea apoi, verde, cu mireasma florilor proaspăt înmugurite, lăsându-și petalele să fie adulmecate de albine și fluturi, o ademeneau mereu și mereu să își descopere capul și să fie mângâiată de crengi și de vânt.

Cărarea pe care ropoteau mereu caii era cea mai sigură și pământul de pe insulă, adesea nisipos, se întărise prin rădăcinile cârnelului de nisip și a diferitelor specii de arbori și arbuști ce aduceau umbra. Undeva la capătul potecii era o oază și un iaz în care caii să se poată adăpa. Elena putea și ea să se răcorească de arșiță, adăpostindu-se în desișul pădurii, când peste aceste locuri venea arșița unei zile fierbinți. Grindul era un loc depărtat în care Dumnezeu își lăsase armonia să se primenească prin îndurătoarele schimbări, iar natura sălbatică pe alocuri era domesticită de oamenii locului ce erau cu adevărat niște luptători.

Cătunul Cardun de pe Grindul Letea era plin de oameni harnici și dârzi în fața naturii, gata să înfrunte tot ceea ce aceasta le oferea și bine și rău, erau uniți și se ajutau reciproc și numai acest lucru i-a făcut să sporească și să fie iertători și blânzi.

Caii în schimb nu erau precum oamenii, erau necesare câteva generații ca să fie îmblânziți și atunci Elena era una dintre îmblânzitori și ea își petrecea timpul cu câțiva din cei mai ușor de temperat. Le spunea povești, le cânta și îi ducea mereu în inima pădurii la iazul unde puteau să se scalde și să se adape în voie. Nu trebuia decât să fie aproape de grumazul lor, să îi mângâie și ei se domoleau din apriga alergătură ce învolbura nisipurile și dunele ce înconjurau cătunul aflat aproape de capătul lumii.

Se pare că erau 7 dune de nisip și 7 pâlcuri de pădure ce îi înconjurau și în centru așezarea oamenilor era tot mai biruitoare pentru că aici săpaseră fântâni și apa era bună și îi ajuta să își adape animalele și să își ude câmpurile.

Nimeni nu stătea, de cum dădeau zorii și până seara târziu... nu era astfel loc de vorbe rele, ci doar de fapte vrednice și de ajutor. Duminica însă se strâneau cu toți în mica biserică din lemn, cu acoperiș de stuf unde lăsau să curgă prin ei toate cele sfinte și asta era toată odihna lor, acum se vedeau și ei, om cu om, căci la munca câmpului stăteau mai mult cu animalele și se salutau, iar smerenia, ca și dragostea de aproape, se vedea pe chipurile și în ochii lor blânzi.

Atunci îți dădeai seama că era un loc binecuvântat nu numai de Dumnezeu ci și de oameni pentru că locurile erau sfințite de aceștia.

Alina Ramona Ene

MULTICOLOR

Roxana Mirela

Desfă-ți inima în petale
Căci ți-e-nflorită pe deplin,
Și soarbe din parfumul florii tale rare
Esența vieții în Acum!...

Adună clipă după clipă
Și-ascultă dulcele-ți susur,
Desfată-te cu ceea ce se înfiripă
Ca un cunoscător fără cusur!...

Binecuvântă ceea ce răsare
Căci se-nmulțește din lăuntrul tău,
Iară lumina sufletului mare
Îți va cuprinde tot în Dumnezeu

Și-ngenunchează înaintea lumii,
Arată-ți chipul cel mai iubitor
Căci din petala roșie a înserării
S-a zămislit un mugure multicolor!...



Porția de poezie

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



ARIPI DE ÎNGER

Alina Ramona Ene

Aripi de înger pe cer
În mine - atâta mister,
Mă plimb însetată de dor
Să fiu al naturii simbol
...peste Timp
Prin mine se cerne un răsărit,
Un zgomot de mare, finit,
Iar păsări din cer se cobor'
S-atingă pământul, ușor
Cu gravitația nu e de glumit!...

NU CRED ÎN TIMP

Aida MariC

Nu cred în TIMP,
În trecut..... ori în viitor!
Eu cred în Acum și Aici,
Într-un Pretutindeni
pentru Totdeauna...
Nu cred în fărâmițe,
Ci într-un etern Întreg!
Nu cred în Hazard
Ci în voința
Hristului din noi...
Nu cred în vise
Pentru că eu însămi
Trăiesc un vis,
Demult visat de Creator!
Într-o lume
A iluziei pure,
Ruptă din mințile noastre
Gândite dincolo de timp,
Desprinsă din inimile
Trăite dincolo de...
Nemărginirea acestui Univers,
Din faptele înfăptuite
Mai înainte de a ne naște AICI...
Eu nu cred în cuvinte,
Ci cred cu totul,
în „la început a fost Cuvântul”,
Cuvântul gândit
Și rostit cu IUBIRE!
Care a dat viață
Pentru VIAȚĂ!
Eu nu cred în nimeni...
Sunt o minune
Înfăptuită continuu,
Prin faptul că trăiesc Aici,
Respir Acum,
Gândesc sublim,

Înfăptuiesc IUBIRE!...
Rostesc al ei preaplin...
Eu cred în Mine și în Tine,
Cred într-un NOI,
Etern și Pefect,
Unic și complet,
Învăluit într-un singur
Gând de iubire,
Trăită de o inimă Absolută,
Într-un Timp universal,
Fără timp.....
Într-un spațiu
fără limite!..
Eu nu cred în Timp,
Ci cred într-o Iubire
Trăită continuu și pretutindeni,
Într-un Noi etern și perfect...
Fără Vârstă!



Foto: Roxana Mirela

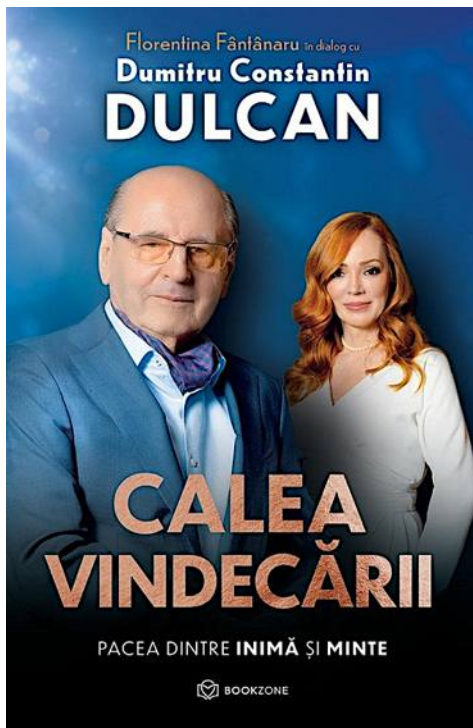
RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

CALEA VINDECĂRII

Pacea dintre inimă și minte

*Florentina Fântânanu în dialog cu
Dumitru Constantin Dulcan*



„Doamne, dă-mi surâsul pierdut!... Și Dumnezeu mi-a dat... un om care m-a învățat că gândurile și cuvintele noastre sunt încărcate cu energie. Această energie, negativă sau pozitivă, în funcție de felul în care arată gândurile noastre, ne poate afecta deoarece *„tot ceea ce gândim este sprijinit pe un fundament energetic”*. Dar cum puteam eu gândi bine și frumos, când trăiam neputință și furie împotriva destinului? Bărbatul meu era în mormânt, iar copilul meu de 5 ani o întreba pe mama mea, când întârziam de la serviciu:

„Buni, mami a plecat și ea la cer de nu mai vine acasă?” Îmi repetam obsesiv că sunt lovită de soartă, că fiul meu va crește fără tatăl lui. Doamne, arată-mi calea acceptării, de a mă supune, și nu de a mă opune cursului vieții...

Întâlnirea cu domnul prof. univ. dr. Dumitru Constantin Dulcan a fost providențială. S-a întâmplat în 2012. Interviuul „Dincolo de aparențe” cu dumnealui mi-a deschis o cale nouă – cea a vindecării, calea vieții în manifestare. A fost greu să mă extrag din suferință, mă hrăneam din propria-mi durere și nu-i dădeam sufletului răgaz. Acea „joie de vivre”, bucuria cuprinzătoare a vieții, dispăruse din mine...

Dar aveam un băiat, sufletul pe care eu l-am chemat și l-am vrut în viața aceasta. El era viitorul, perspectiva. Era esența a ceea ce am fost până atunci. Era motivația mea concretă și vizibilă. Și nu am căzut. Nu puteam să fiu îngenuncheată și să mă uit în ochii lui. Dar am privit în sufletul domnului profesor Dulcan și mesajul său, cunoașterea împărtășită nouă, mi-a atins inima.

De la dumnealui am învățat despre puterea gândului în procesul de vindecare. Trăiam într-o durere permanentă, energia gândurilor toxice mă putea îmbolnăvi... De atunci au trecut 10 ani. Și procesul de vindecare continuă. Iubirea, compasiunea, empatia, credința, calmul, iertarea, optimismul fac acum parte din viața mea. Știm că iubirea este porunca fundamentală a lui Iisus... și-am reînceput să iubesc viața... De la domnul profesor Dulcan am învățat că un copil neiubit devine ostil și atunci când ajunge adult se răzbună pe el însuși și pe lume.

Așa am ajuns ca în 2018 să realizez împreună cu domnul profesor interviul despre cartea *Cele nouă trepte*, scrisă de Daniel

Meurois și Anne Givaudan. Veți înțelege, citind-o, că mama este centrul Universului, că Universul dă mamei un copil să-l crească și că ea are obligația morală să dea Universului înapoi ceea ce i s-a dat, cu iubire și recunoștință. „*Boala începe din minte și se poate vindeca prin minte*”, mi-a spus într-o zi domnul profesor. Și am început să-mi disciplinez mintea și gândurile... „*Ține-ți mintea în iad și nu deznădăjdui.*” Am nădăjduit cu toată inima mea și m-am rugat ca Domnul să fie milostiv. Suferința nu m-a dus în deznădejde pentru că ea este calea lui Hristos.

Într-o zi, mergând cu fiul meu spre grădiniță, mi-a spus: „*Mamă, Doamne-Doamne ne face cărare, nu-i așa?*” Doamne, țin-mă pe calea vindecării! Și-au mai trecut câțiva ani de interviuri. Iar domnul profesor, cu înțelepciune și blândețe, ne spunea: „*Tot ceea ce gândim noi, semănăm în subconștient. Gândurile noastre persistente se duc în planul subconștient și apoi, în sens contrar, din subconștient ajung în conștiința noastră. Este foarte important ca subconștientul să preia numai lucruri raționale și benefice, putem astfel să ne programăm pentru vindecare.*”

Astfel că am învățat să gândesc cu scop, să mă culc și să mă trezesc cu un scop bun, pozitiv, constructiv pentru viața mea și... să iert. Doamne, dă-mi pacea inimii!

Între creier și inimă, când ne aflăm într-o dilemă, cel mai bun răspuns se află în inimă. Domnul profesor Dulcan mi-a confirmat valoarea inimii. „*În ea se află adevărul de care avem nevoie, în ea se află rațiunea de dincolo de noi.*” Spunându-mi asta, inima mea a înțeles și am simțit că mesajul dumnealui este sănătos și atinge inimile. Asta înseamnă că suntem pe calea cea bună, pe calea păcii dintre inimă și minte. După 10 ani de prietenie, am scris

împreună cu domnul profesor Dumitru Constantin Dulcan această carte-interviu. Aș vrea să vă poată schimba viața, dar este doar o carte... Fără îndoială, vă va aduce speranță și conștientizare.

Vă mulțumesc, domnule profesor, pentru că existați, pentru că sunteți prezent în viața noastră, a românilor, a căror conștiință doriți să o înălțați!”

Cuvânt înainte
FLORENTINA FÂNTÂNARU



CITEȘTE!
Cărților Nu Li Se Pierde
SEMNALUL!

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: www.ioanprisecaru.ro

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 programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători. 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](http://academiaintegrativa.ro/contact/tel:0743432876).

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. Comandă cărțile scrise de autorul Ioan Prisecaru aici:

<https://www.edituradharana.ro/produse/ioanprisecaru>

8. Înscrie-te la cursul „Alimentația naturală a omului vizionar”! Detalii aici:

<https://www.ioanprisecaru.ro/produs/alimentatia-naturala-a-omului-vizionar/>

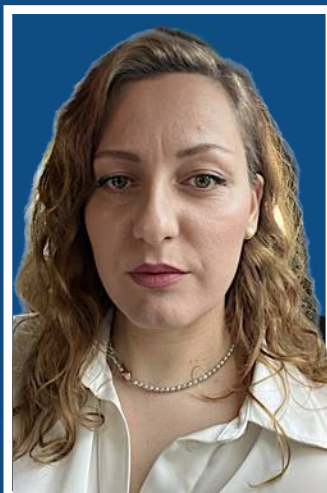
9. Summitul de Dans Energetic

Te invităm la dans în mod GRATUIT, în luna iunie, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema principală a celei de-a patra ediție a Summitului Dansului Energetic este Echilibrarea centrilor energetici! Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting [https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09SjMeeting ID: 816 607 6356; Passcode: 1234](https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09SjMeetingID:8166076356;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/>

10. Centrul de Dezvoltare Umană București oferă o varietate de cursuri și terapii în funcție de programul tău: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



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 Mirela - redactor șef/editor/corector

Colaboratori:

Izabella Geapana - carieră/dezvoltare financiară/
leadership

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

Adriana Ionescu - coach de sănătate

Gabriel Avasiloei & Roxana Mirela - grafică
copertă