

Nr. 94/10 iulie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Terapia cu mantre
Ioan Prisecaru

Fii ca un munte!
Rosemarie B. Iordache

**Energia vindecătoare
din palmele noastre**
Roxana Mirela

**Cursul Alimentația
naturală a omului vizionar**
Ioan Prisecaru

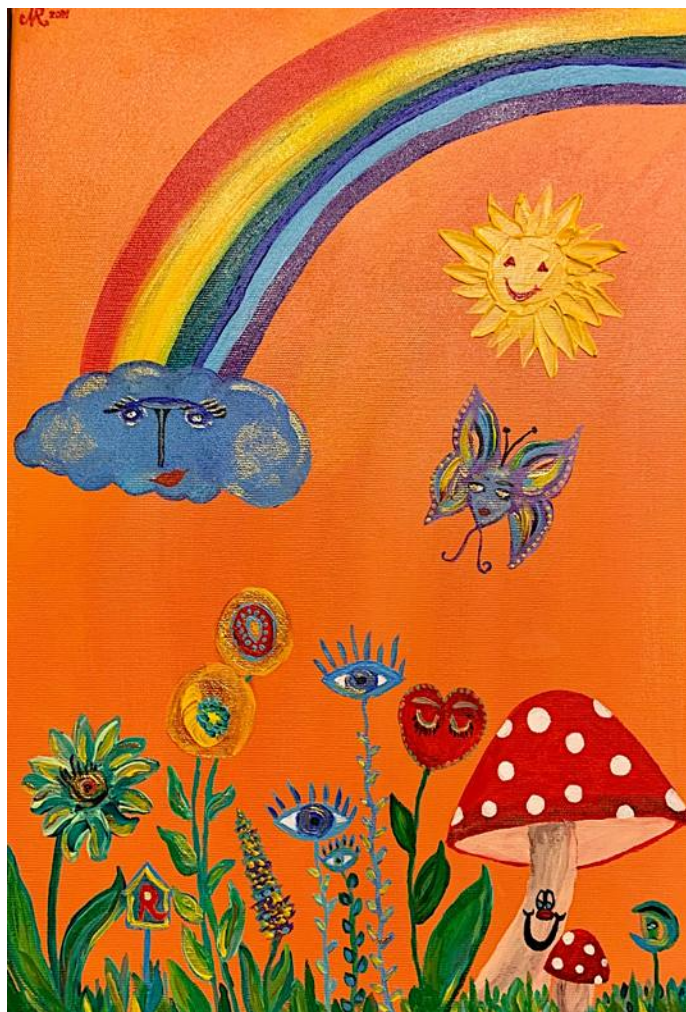
**English Energy
Dance**
Relatare Gabriel

Summit-ul Dansului Energetic
Interviu cu Ștefania Frigioiu



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Impas - Adriana Ionescu.....	3
Fii ca un munte! – Rosemarie B. Iordache.....	4
Interviu cu Ștefania Frigioiu (Summitul de dans energetic).....	5
Pauza pentru reflecție.....	10
Dansul energetic în viața mea. English energy dance – relatare Gabriel.....	11
Dansul energetic în limba italiană.....	15
Terapia cu mantre – mantra Păcii – Ioan.....	16
Cursul Alimentația naturală a omului vizionar – Ioan Prisecaru.....	17
Despre Etapa I a cursului Alimentația naturală a omului vizionar – Adina Martinescu.....	18
Când pui caii înaintea boilor – Adriana Ionescu.....	19
Energia vindecătoare din palmele noastre - Roxana Mirela.....	21
Secretele fericirii în familie – S.N Lazarev.....	22
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	23
Creație și poezie: Cărarea cu nuferi galbeni – Alina Ramona Ene.....	24
O altfel de poveste.....	25
Porția de poezie – Roxana Mirela.....	26
Puterea – Carmen Claudia Morar.....	26
Recomandare de carte.....	27
Anunțuri de interes general.....	29



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

CUVÂNT, înainte!...

VERBA VOLANT, SCRIPTA MANENT!

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Revista Terranova reprezintă o urmă de lumină pe care dorim să o lășăm după noi!



Această revistă susține dezvoltarea umană, personală și spirituală, fiind în același timp o sursă autentică de inspirație, culoare, informație și experiențe de viață!

Fiecare ediție este o dovadă a creativității îmbinate cu cunoașterea, pasiunea de a fi și de a împărtăși oamenilor minunăția existenței!

Vă îndemn cu multă căldură să descoperiți în paginile acestei ediții experiențe de viață împărtășite, cunoștințe dobândite în timp, interviuri cu oameni minunați, relatări din dansul energetic, poezii, povești de viață și multe alte informații care să vă susțină acest parcurs și această călătorie a cunoașterii.

Toți cei care scriu în revistă își aduc necondiționat aportul, dăruind întregului din

propria lumină, acea semnătură unică fără de care nu s-ar mai numi întreg.

Toți contribuim în felul nostru unic la dezvoltarea comunității și, automat, la propria evoluție fiindcă tot ceea ce aducem în câmpul conștiinței comune ajunge, la un anumit nivel, și în conștiințele individuale.

Așadar, suntem responsabili pentru ceea ce învățăm și cuprindem, dar și pentru ceea ce dăruim mai departe. Nimic nu se pierde, iar totul se transformă, luând forma potrivită fiecăruia dintre noi!

Binele făcut nu va întârzia să apară, contribuția fiecăruia contează, iar „răsplata” va lua forme nebănuite, poate nu cum așteptăm noi, ci în modul cel mai potrivit și necesar nouă, și la timpul divin!

Să avem încredere că doar dăruind din propria conștiință, ne vom întoarce acasă, în lumină, cu sarcinile îndeplinite, având pacea în suflete că am făcut tot ce a ținut de noi pentru a servi întregului! Doar împreună putem spune că suntem biruitori!



Roxana Mirela

și Echipa revistei Terranova

<https://revista.academiaterranova.ro/>

<https://www.ioanprisecaru.ro/proiecte/>

email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi: IMPAS

Se întâmplă uneori ca, oricât ai încerca, să descoperi că nu poți avansa în direcția în care ai sperat. Te-ai străduit, ai făcut tot ce ai știut, ai încercat și lucruri noi pe care nu le-ai știut, și degeaba...

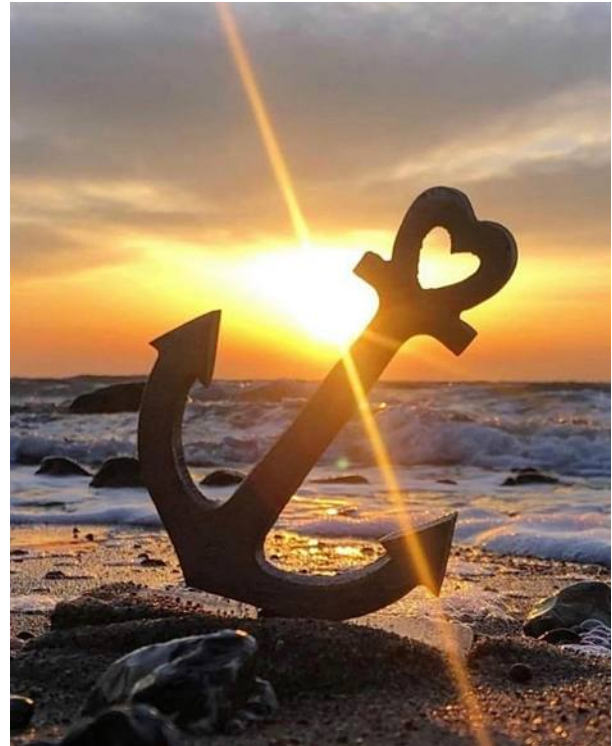
Cu toate acestea, încearcă (la început încearcă doar ca un exercițiu) să nu îți faci griji deoarece finalurile nu sunt înaintea. Și mai mult, ele se construiesc pe parcurs. Vei găsi un alt mod de a face lucrurile ca să atingi ce ți-ai propus.

Recadrează situația în care ești! Este pur și simplu o redirectionare. Calea ta actuală este stagnantă. Ești într-un impas... Totuși, scopul tău rămâne! Nu aștepta ca situația ta să se schimbe. Ai încredere că vei găsi o altă cale!

Întreabă-te:

„Sunt eu adaptabil la situația dată? Dacă da, cât de adaptabil sunt la întârzieri și probleme? Cât intru în panică, cât mă păcălesc singur că lucrurile se vor îndrepta, cât am credința că ele se vor îndrepta, cât acționez în sensul acesta?”

În ochiul minții tale, vizualizează ceea ce vrei să crezi. Imaginează-te activ, făcând exact ceea ce este blocat în prezent. Experimentează bucuria de a ști că rezultatul viitor va fi exact ceea ce ai sperat! Când te simți pregătit, deschide ochii și notează tot ce ai văzut și experimentat în timpul meditației.



Aceasta va constitui o ancoră pentru tine. De asemenea, reține că există multe modalități diferite de a ajunge la destinația finală.

Pentru a integra mai bine ceea ce simți poți face următoarea afirmație:

„Drumul poate fi obstrucționat în prezent, dar știu că pot construi întotdeauna un nou drum către obiectivele mele.”

Adriana Ionescu

Coach de sănătate și nutriție

Foto: pinterest

Fii ca un Munte!

Fii ca un Munte, ca o stâncă cu vârful semeț pe care doar cei care te respectă, te binecuvântează și care îți dovedesc prin fapte și perseverență - iubirea, doar aceia îl pot atinge. Când ai ajuns în vârf, amintește-ți de câte ori ai crezut că „nu poți”, de câte ori te-ai gândit „că e prea greu”, de câte ori ai crezut, că „nu vei reuși”.

Vârful atins ești chiar Tu!

Atunci când pornești o CĂLĂTORIE, e important să faci câte un pas, să rămâi atent la ce ți-ai propus și să rămâi observatorul propriilor limite ale minții, însă să lași dorința să îți reveleze resursele nelimitate ale spiritului ce îți înzestrează corpul.

O călătorie este făcută de tine însuși, dar foarte importanți sunt și Oamenii, cei care uneori se opresc din propria lor Călătorie, ca să îți țină lumina, să îți fie soare ca tu să vezi limanul.

Sunt acei oameni care fac pași alături de tine până ce tu îți reamintești forța și resursele tale interioare ca să depășești obstacolele.

Călătoria noastră, a fiecăruia dintre noi, este una personală, însă plină de oameni care vor trece pe lângă noi, continuându-și drumul către obiectivul lor, prea grăbiți să observe dacă te-ai poticnit...

Însă vor fi și aceia care îți vor spune că poți, și mai ales vor sta lângă tine, știind că nu are niciun farmec dacă ajungi în vârf, dar acolo ești singur pentru că nu ai ajutat pe nimeni să



poată să fie acolo și să se bucure de Spectacolul Lumii, împreună cu tine.

Fiecare ne ducem propria Călătorie, îndreptați către punctul pe care îl dorim atins, însă câți dintre noi privim oamenii pe lângă care trecem și câți ne simțim singuri, văzându-i pe cei care ne-au lăsat în urmă.

Există un sprijin pentru fiecare și acela vine în măsura în care l-am oferit!

Lași, pe oriunde treci, o urmă... însă călătoria este dincolo de condițiile traversate sau oamenii întâlniți, este despre Tine, despre resursele tale, despre Esență, despre noi Potențiale și despre un nou Tu care se naște dincolo de toate.

Rosemarie B. Iordache

INTERVIU cu ȘTEFANIA FRIGIOIU

Summit-ul dansului energetic, început în februarie 2023, prin inițiativa Mihaelei Nică și cu susținerea domnului Ioan Prisecaru, a împlinit deja cinci luni de la lansare și este o reușită din punct de vedere al efectelor benefice asupra tuturor celor care participă.

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 sau din nevoia de vindecare, la recomandarea unor prieteni sau cunoscuți.

Dintre instructorii de dans energetic care au predat și urmează să predea în timpul summitului se numără și Ștefania Frigioiu.

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 pentru cititorii revistei noastre, o scurtă prezentare a vieții și activităților dvs. curente și a profesiei pe care o practicați!

Ștefania Frigioiu: Mă numesc Frigioiu Ștefania, de profesie psiholog clinician și psihoterapeut în formare în Psihoterapie Sistemică de Familie și Cuplu. În anul 2017 am devenit instructor de Nirvana Fitness, un concept holistic, adresat atât corpului fizic, cât și minții. Din 2018 sunt instructor preparator formare, realizez sesiuni de conectare cu corpul

și exerciții de respirație și meditație pentru femei, copii și seniori.

Din anul 2019 am devenit instructor de yoga, din 2020 activez ca lucrător prin arte combinate, în 2021 am devenit instructor de bodyart kids, iar în prezent, pe baza acestor calificări, susțin ateliere de dezvoltare emoțională pentru copii, prin mișcare și joc. Sunt, la rândul-mi, mamă a trei copii, mari acum, de 33, 20 și 14 ani. Organizez, de asemenea tabere de practici feminine și conectare cu natura. Programele pe care le dezvolt îmbină armonios îmbunătățirea stării de sănătate cu menținerea unui echilibru fizic-mental-emoțional. Pentru că iubesc oamenii, susțin cu grijă și blândețe spații de dezvoltare personală prin mișcare, conștientizare somatică și ancorare în momentul prezent. Îmi doresc să conving oamenii de faptul că ei singuri se îmbolnăvesc dar și mai important, ei singuri se pot vindeca!

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

Ștefania Frigioiu: Călătoria aceasta spirituală a început acum aproximativ șapte ani, când am suferit o pierdere grea, care m-a lăsat complet dezorientată. Până în acel moment credeam că soarta mea era pecetluită, că misiunea mea pe acest pământ era să fiu o mamă și o soție devotată, consideram că sunt bine cu ceea ce sunt și ceea ce am, dar în urma aceluia eveniment dureros, am constatat că doar mă mințeam și că, de fapt, eram profund rănită emoțional, golită, fără nicio bucurie de a trăi, simțindu-mă captivă în această existență. Acela a fost momentul în care am decis să pornesc pe drumul dezvoltării personale și să rup barierele propriilor mele limitări.

A fost momentul în care m-am întrebat: *încotro mă îndrept, care este menirea mea?* Iar această întrebare a devenit prioritatea mea numărul unu.

Am parcurs un drum, de multe ori anevoios, am făcut multe cursuri și formări, căutând metode și strategii de vindecare. Am studiat mult în domeniul psihologiei și în același timp am experimentat multe tehnici corporale și am simțit pe propria piele cum este să lucrez cu emoțiile, amintirile, traumele, durerile și cum se simt acestea în corp atunci când sunt conștientizate într-o stare de prezență. Astăzi ajut persoanele care aleg să mi se alăture să-și vindece și să-și pună la unison corpul fizic, mintea și emoțiile.

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

Ștefania Frigioiu: Pe lângă facultatea și masterul în psihologie și școala de psihoterapie, pe partea spirituală am început cu un curs de Theta healing, apoi au urmat cel de inițiere în reiki, terapia cu îngeri, cursuri de Tai chi și Qigong. Am înființat un studio în care predau yoga, Nirvana și dans energetic, pe care le îmbin cu diverse practici psihologice de dezvoltare personală.

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.?

Ștefania Frigioiu: Eu consider că cea mai frumoasă formă de iubire sau cea mai evidentă manifestare a iubirii este dansul, prin maximum de trăire ce poate fi atins, pentru care nu există termen de comparație, nici unitate de măsură. În aceste condiții, evident că am fost

foarte entuziasmată atunci când am cunoscut dansul energetic, dar până ce nu l-am experimentat, nu am știut ce înseamnă cu adevărat iubirea de sine. Am conștientizat faptul că nu am avut ocazia să mă întâlnesc cu adevărat cu mine pentru că, de fiecare dată când mă întâlneam cu mine, o făceam de regulă la o răscruce de drumuri și atunci eram atât de speriată de cea cu care mă întâlneam, încât făceam cale întoarsă.

În schimb, dansul energetic m-a forțat cumva să mă privesc în ochi și să mă văd exact așa cum sunt și, mai important să mă accept și, chiar la un moment dat, am început să mă iubesc, culmea eu am început să mă iubesc, deși habar n-aveam ce înseamnă iubirea de sine. Nu făceam decât să mă critic, să cer perfecțiunea de la mine, în orice domeniu al vieții, sau în orice situație, să mă blamez că poate n-am făcut tot ce depindea de mine sau că nu m-am străduit suficient. Prin intermediul dansului energetic am reușit să mă privesc cu alți ochi și, cel mai important, am reușit să mă iert pentru toate vulnerabilitățile, să-mi ofer mai multă blândețe, înțelegere și acceptare.

Am învățat să încetinesc ritmul pentru a-mi face timp să văd, să gândesc, să simt și, mai ales, am descoperit că primul loc nu este doar pentru alții, ci și pentru mine. Datorită acestor schimbări apărute în viața mea, am renunțat la obiceiul de a fi concentrată la ceea ce nu-mi place la mine, înțelegând că ridurile reprezintă dovada zâmbetelor pe care le-am dăruit celor dragi, vergeturile reprezintă amintirile unice ale momentelor în care am dat viață, iar multele fire de păr alb apărute, dovada înțelepciunii câștigate din experiențele prin care Dumnezeu mi-a îndreptat pașii.

Redactor: După părerea dvs. care ar fi câteva argumente pentru care oamenii ar putea alege *dansul energetic* ca un nou mod de viață?

Ștefania Frigioiu: În primul rând ar trebui ca oamenii să-și dea voie să se deschidă, să creadă și să se lase conduși de intuiție, această înțelepciune interioară care ne ghidează atunci când o accesăm într-o stare de prezență conștientă. Grație dansului energetic, ne conectăm cu emoțiile noastre prin intermediul corpului fizic.

Pe lângă beneficiile la nivelul sănătății corpului fizic, dar și la nivelul minții, prin dobândirea unui anumit control asupra acesteia și a sistemului nervos, precum și a senzației de durere, prin relaxare profundă, respirație conștientă, vizualizare și meditație, dansul energetic ne aduce experiențe unice. Pentru mine dansul energetic este o poveste, fiecare ocazie de a-l practica îmi dă oportunitatea de a-mi accesa lumea interioară și de a pătrunde într-o lume ideală, în care îmi dau voie să simt exact ceea ce-mi doresc, folosindu-mă de puterea imaginației și de faptul că mintea subconștientă nu face deosebirea dintre realitate și imaginație, astfel trăind o stare perfectă de fericire deplină, de libertate, fără constrângeri și fără limitări.

De ce este necesar să ne accesăm această lume interioară? Pentru că, atât anxietatea, cât și depresia, precum și alte probleme, boli, apar de la lipsa de contact cu noi, de la faptul că nu ne mai simțim pe noi. Și asta se întâmplă deoarece a fost nevoie să nu ne mai simțim corpul, pentru că nu făceam față la un moment dat, atunci când eram copii și ne confruntam cu o durere imensă cauzată de respingere, abandon, lipsă de iubire sau abuz de orice fel.

Indiferent de cât de tare doare în interior, cât de tare ne doare istoria noastră, este foarte important să revenim la a simți, pentru că ceea ce nu simțim, nu putem controla.

Deoarece de multe ori ne sperie contactul cu noi înșine atunci când suntem singuri, partea de socializare oferită de dansul energetic ne ajută să ne simțim în siguranță, putem să ne privim în ochi, să ne conectăm sufletele, să ne deschidem, fără teama de a fi judecați, criticați și este acea stare în care stresul e foarte mult diminuat. Noi suntem ființe sociale, ne dorim starea de socializare.

Atunci când abordăm orice problemă din această stare, încărcarea la nivel neuronal și sistem nervos se calibrează în așa fel încât dificultățile și anxietățile sociale sunt diminuate pentru că eliminăm din toți hormonii aceia care ne împovărează, ajutându-ne să găsim echilibrul și să funcționăm modul parasimpatic, care permite corpului să acceseze mecanismele de autovindecare și autoregenerare, cu care suntem înzestrați toți.

Redactor: Ce tehnici expuneți în grupurile dvs.? Lucrați pe grupuri create în funcție de vârstă, preocupări, probleme de sănătate?... Care sunt tematicile abordate la expunerile dvs. de grup și cum participă oamenii la „provocările” din partea dvs.?

Ștefania Frigioiu: În cadrul studioului realizez programe atât pentru copii, cât și pentru adulți. În programele pentru adulți folosesc două abordări. Prima abordare este legată de anatomia energetică, conceptul yin-yang, conceptul de meridiane, de nadisuri.

Sistemul energetic uman este alcătuit din mai multe meridiane care unesc punctele energetice din corp. Aceste canale și puncte energetice sunt într-o interacțiune dinamică cu celulele, organele, starea de spirit și gândurile

noastre. Sesiunile prin care le activăm și le stimulăm sunt formate din meditații, programe de yoga, dans energetic, thai chi, Nirvana, tehnici de eliberare emoțională EFT, bateri, periere, tapotări, scuturări, tremurături, scos sunete, cântat, bătut din palme, căscat, bateri cu măturica de bambus sau periere pe meridiene.

Dansul energetic și terapia apei au la bază tot principiul celor cinci elemente și se bazează pe anatomia energetică, care afirmă că orice suferință se manifestă prin apariția blocajelor pe canalele energetice care alimentează organele, aparatele și sistemele. Pentru a ieși din suferință este necesar să înlăturăm dizarmoniile energetice din zonele în care se alimentează organele afectate.

Această abordare reprezintă un proces somatic sigur și blând ce accesează inteligența corpului, abilitatea de autoorganizare și autoreglare, susține eliberarea organică naturală și treptată din musculatură, țesuturi și celule a excesului de energie pe care corpul nostru îl pune la dispoziție pentru ca noi să facem față stresului sau situațiilor traumatizante. În mușchi și organe sunt înmagazinate traumele, iar prin mișcări lente și ample, sau prin balansări și pendulări, acea vibrație va elibera fascia care învelește mușchii și organele pentru că, dacă fascia este blocată într-o parte, eliberând acea tensiune, va duce la o armonizare asupra întregului corp, dar și la calmarea sistemului nervos, care la rândul lui face parte din acea fascie.

La fel, mecanismul de scuturare trezește și scoate de-acolo din corp ceea ce stocăm pe fascie până la nivel de mitocondrie și celulă. Este necesar să devenim conștienți că trebuie să ieșim din stres, avem tot ce ne trebuie să-i facem față, dar trebuie s-o facem în mod conștient și să ne dăm voie.

Cea de-a doua abordare din cadrul programelor mele este abordarea neurodinamică. Conform acestei abordări, sistemul proprioceptiv reprezintă capacitatea corpului de a ști unde se află în orice moment. Cu ajutorul sistemului proprioceptiv ne conștientizăm fiecare parte a corpului, pentru că, după cum am mai spus, ceea ce nu simțim, nu putem controla și nu putem face mișcările pe care le dorim.

Receptorii proprioceptivi se află în mușchi, articulații, tendoane, care transmit permanent creierului informații despre corp. Acesta, împreună cu toți mușchii, inclusiv sistemul nervos, este acoperit de fascii. Fascia influențează fluxul sanguin, echilibrul hormonal, răspunsurile emoționale, tensiunea musculară și comportamentul. În timp ce facem mișcare, fasciile glisează una către cealaltă, între fascii există acid hialuronic și collagen, care se regenerează în mod natural în timpul mișcării. Când avem de-a face cu inactivitate, fasciile se lipesc între ele, iar acidul hialuronic se întărește, ceea ce duce la dureri de articulații, osteoporoză, artrite, etc. În plus, în fascii există de zece ori mai mulți receptori senzitivi și proprioceptivi, cu alte cuvinte, atunci când lucrez mușchii, eu manipulez fascia, care cuprinde și sistemul nervos, deci îl controlez.

Așadar, partea tehnică nu este extrem de complicată, ceea ce face diferența este să știm ce se află dincolo de fizic. Să conștientizăm că atunci când facem o mișcare, atingem niște butoane în creier. Acesta monitorizează și interpretează fiecare gest și mișcare, membrele alimentează mereu creierul prin mecanoreceptorii conținuți în fascie, astfel corpul se va comporta specific cum interpretează creierul gestul sau mișcarea respectivă. Creierul și corpul se influențează

reciproc, de pildă, atunci când ne îngrijorăm, contractăm mușchii, aceștia transmit creierului semnalul că suntem în pericol.

Dacă ne încruntăm, se activează răspunsul la stres al corpului, dacă relaxăm fruntea, vom obține cea mai fericită chimie pentru corpul nostru. Dacă avem o coloană rigidă, tendoanele și ligamentele nu vor mai transmite informații creierului, de aceea este foarte important să antrenăm coloana vertebrală.

Prin exerciții de flexie și extensie, deblocăm zona de mijloc a corpului, decontractând astfel întregul corp. Se lucrează articulațiile, lanțurile fasciale, mobilitatea coloanei vertebrale, se eliberează blocajele emoționale de la nivelul umerilor, șoldurilor dar și de la nivelul creierului prin posturi de inversie. Aceste posturi de inversie, ca de exemplu, în termeni populari postura lumânarea, sunt de o importanță capitală, pentru că permit sângelui să meargă înapoi la inimă fără efort, prelungind viața venelor, aducând sânge proaspăt prin venele gâtului la tiroidă, amigdale, timus, plămâni.

Redactor: Care este motivația dvs. de a continua pe drumul dezvoltării și creșterii personale, dar și de a-i ajuta pe ceilalți să se desăvârșesc?

Ștefania Frigioiu: Motivația mea de a continua pe drumul dezvoltării și creșterii personale, dar și de a-i ajuta pe ceilalți, în ciuda tuturor obstacolelor, provocărilor, dezamăgirilor de tot felul, vine din interior și se leagă cumva de importanța aderării la un grup de sprijin. O comunitate este alcătuită din oameni care au propriile vieți și ocupații, dar pe care îi leagă dorința de evoluție și, mai ales îi leagă faptul că își doresc să găsească o soluție reală pentru situațiile lor, oricare ar fi acestea,

pe care și le asumă să le depășească și să evolueze.

Oamenii nu înțeleg valoarea comunității decât în momentul în care beneficiază de ea. Știm cu toții, uneori când vrem să începem ceva nou, apare după câteva zile tendința de a renunța, asta pentru că suntem singuri. În momentul în care aderăm la un grup în care oamenii fac schimbarea odată cu noi, au aceleași aspirații, discută aceleași subiecte, din acel moment căpătăm mai mult curaj, hotărâre și încredere. De altfel, am convingerea că cea mai simplă cale de a obține ceea ce îți dorești, este să ajuți pe altcineva care dorește să obțină același lucru, să faci asta în mod constant și să te bucuri că poți fi de folos.

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

Ștefania Frigioiu: Fiind de când mă știu o persoană foarte activă, zilele mele sunt încărcate, mă implic în multe proiecte, aș vrea să bifez multe obiective, de aceea uneori mă simt sub presiune și am sentimentul că nu fac față și că nu mai am mult și clachez. De când am integrat practicile somatice, în special dansul energetic, pot să afirm, cu entuziasm, că am devenit mai organizată, mi-am format un ritual, practic recunoștința în fiecare dimineață și seară, am dansurile mele favorite, pe care le practic zilnic și niciodată nu renunț la meditație, pentru că meditația este una dintre cele mai puternice tehnici de transformare a emoțiilor negative în emoții pozitive, a neliniștilor, a stresului și a depresiei în stare de calm și acceptare, de asemenea, cultivă capacitatea de a iubi și de a relaxa psihicul și propriul corp. Odată ce învățăm să ne acceptăm și să ne iubim așa cum suntem, devine mai natural și mai ușor să extindem această iubire

și în exterior, și de asemenea, să iubim și să-i acceptăm pe toți, la fel ca pe noi înșine.

De aceea am învățat să mă bucur de surâsul prietenilor, de îmbrățișările copiilor mei, de atmosfera veselă din familie atunci când reușim să ne strângem la o masă încărcată cu bunătați gătită de mine cu multă dragoste.

Sunt fericită atunci când dansez singură prin casă până la epuizare, când ascult muzica preferată, când îmi aștern gândurile pe hârtie, izvorâte, fie din euforia dată de momentele de fericire, fie din dorurile năucitoare care-mi copleșesc sufletul.

Ador să merg în natură, să o miros, să o simt cum vibrează în toată ființa mea, să alerg prin ploaie, să miros briza mării, să sar peste valuri, să mă scufund în apă și să mă stropesc precum un copil care vede marea pentru prima dată.

Redactor: Vă rog să împărtășiți cititorilor noștri o „perla 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.

Ștefania Frigioiu: Îmi ghidez viața după un citat din Nicolas Tesla : „Dacă vrei să afli secretele universului, gândește în termeni de energie, frecvență și vibrație” și cu un citat din Gary Craig, fondatorul EFT: „Cauza tuturor emoțiilor negative este existența unei întreruperi în circuitul energetic al corpului.”

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

Pauza pentru reflecție!...



„Prezența, numai în prezent pot să o trăiesc!
Primul pas pe care-l facem spre Dumnezeu,
este primul pas care ne îndepărtează de El.
Oprește-te din a căuta Adevărul, fii adevărat!
Oprește-te din a căuta Iubirea, iubește!
Oprește-te din a căuta Conștiința,
fii conștient!
Oprește-te din a căuta Trezirea, trezește-te,
fii vigilent!
Oprește-te din a căuta Viața, fii viu!
Oprește-te din a căuta Lumina,
deschide ochii!
Oprește-te din a-l căuta pe Dumnezeu,
deschide-ți inima!
Ceea ce căutăm, suntem deja!”

-Jean Yves Leloup

DANSUL ENERGETIC ÎN VIAȚA MEA



ENGLISH ENERGY DANCE

*Impresii și trăiri la un prim contact
cu Dansul Energetic*

– Summit Duminică Seara, 18 Iunie 2023

În urma unei reclame postate pe Facebook din partea grupului *Energy Dance*, venind în contact pentru prima dată cu *Dansul Energetic* am trăit momente profunde de conectare, relaxare, fapt pentru care am avut inspirația să împărtășesc și celorlalți gândurile și trăirile declanșate de respectivul eveniment.

Pe principiul “*Toate la timpul lor*” sau “*Niciodată nu e prea târziu*”, se pare că acesta a fost momentul pentru mine să accesez link-ul și să îmi dedic timp pentru a participa.

După titlul prezentării, făcându-mi o impresie despre natura evenimentului (în urma experiențelor anterioare și a cochetării cu dansul în trecut) am realizat, pe urmă, cât de

diferite moduri de manifestare poate avea dansul și am reușit să mă conectez imediat cu momentul serii, urmărind rolul pe care îl are dansul și nu neapărat forma.

Mă gândisem dinainte că ar putea fi ceva nou și diferit față de modul comun de a avea o lecție de dans, cu explicații teoretice și demonstrații repetitive și o percepeam deja ca pe o formă de manifestare în sine de la care să ne luăm învățămintele de care avem nevoie fiecare.

Iar la mine s-a manifestat cu multă inspirație și eliberare de energie reziduală, realizate în momentul conectării și starea care s-a menținut ceva timp prin acea conexiune cu dansul, persoanele prezente menținând acea legătură prin simpla lor participare, fiecare având rolul lui de amplificare a momentului.

Perioada de timp acordată am găsit-o ca fiind tocmai corespunzătoare pentru a primi efectiv și suficient informația și conținutul, urmărind și fiind prezent în etapele desfășurate, aducând acea idee de scurt și cuprinzător.

M-au impresionat firescul și succesiunea de operațiuni, pași practici și îndrumări de la început până la sfârșit; naturalețea desfășurării, totul venind parcă de la sine și cu atracție pentru următorul pas care a fost de fiecare dată atent anunțat și lăsat puțin în așteptare pentru crearea acelei stări de nerăbdare... dar venind la timpul potrivit.

Este de salutat practica pregătirii corpului pentru efortul următor prin încălzirea cu mișcări ușoare de la început și, chiar dacă nu printr-un efort mare, pe lângă destinderea musculaturii s-au destins și fasciile prin acele mișcări, încheieturile și-au fluidizat mișcările și eliberat energiile acumulate, s-a creat elasticitatea ligamentelor și tendoanelor, s-a

pregătit inima pentru un efort susținut tip cardio.

Astfel:

- S-a pregătit și stimulat buna circulație în organism și a organelor interne și prin hidratarea indicată și planificată de la început, de la sfârșit și din timpul evenimentului; lucru minunat că a fost premeditat, din timp anunțat și am fost îndrumați întocmai, reamintindu-ne pas cu pas.

- Acele bățai cu palma închisă peste piept, spate, partea cervicală, brațe, au rolul de energizare a organismului, stimularea drenării limfei și implicit detoxifierea; trezirea și stimularea sistemului nervos de a se activa, de a ne mări atenția, eliberarea adrenalinei prin curiozitate și eliberare de endorfine prin plăcerea conectării cu momentul.

Pe timpul mișcării s-a eliberat dopamină, susținând buna funcționare a sistemului imunitar. Dacă n-aș fi urmărit anterior materiale asemănătoare n-aș fi realizat importanța sau n-aș fi dat întreaga interpretare. Dar e o practică benefică, indicată și în prezentările unui Shaolin Master, viral pe YouTube, Shi Heng Yi.

- Vizualizarea acelei mingi imaginare pe care să o creștem, create în palmele noastre în dreptul inimii reprezintă activarea chakrei inimii - chakra 4 (considerate a fi între Plexul Solar și Glanda Tiroidă); punând energie, intenție, dorință și culoare în acea minge o mărim imaginativ și semnificativ, ne creștem nouă vibrația și puterea de pătrundere a gândurilor noastre și de activare a proceselor de vindecare, a imunității prin propria noastră voință în primul rând.

Dansul în sine, realizat prin conectarea atenției noastre online, chiar dacă a fost performat individual a reprezentat, de fapt, și a

facilitat conectarea cu noi, cu sinele nostru, dar a creat prin sugestie și legătură cu ceilalți, cu voința și trăirile celor prezenți prin amplificarea puterii și efectului procesului imaginativ, prin confirmare și validare de către coordonatoare pe care am urmărit-o și urmat-o.

Răbdarea și precizia cu care Camelia Irina Pop a intervenit ne-au liniștit și conferit o curiozitate de a fi atenți la ce urmează, demonstrând rutina în parcurgerea unor pași firești, adaptați momentului pe timpul interacțiunii noastre și dându-ne un bun exemplu de stăruință și cumpătate prin prezenta sa.

Doina Halaida ne-a transmis, prin calmitatea și naturalețea mișcărilor dânsului și ale stilului dansului demonstrat, plăcerea de a intra în același ritm și convingerea că starea aceea de bine este determinată direct de implicarea noastră și că suntem în armonie cu noi și cu ceilalți.



Dansul, ca echivalent a exercițiilor fizice, ca simplu fenomen de mișcare a corpului prin schimbarea repetată a poziției membrilor și mișcarea coloanei vertebrale în toate direcțiile, ajută la metabolismul și hrănirea oaselor și a articulațiilor, alimentarea cu

nutrienți, hidratarea și schimbul de substanțe fiind prin natura lor foarte lent, acestea neavând vascularizație pentru hrănire și colectare, sistemul circulator nefiind continuat și la nivelul oaselor.

Aș menționa și aspectul benefic legat de colagenul atât de necesar articulațiilor noastre: deoarece colagenul este produs de organism prin stimularea anumitor glande realizată și în timpul exercițiului fizic, această formă de mișcare, dansul, ajută la sintetizarea acestuia de organism.

Apropos, consumând collagen nu beneficiam prin conținutul său ca aport de collagen în organism; acest produs va participa doar ca orice alt aliment ca și valoare nutritivă dar nu ca aport direct de collagen, așa cum o face activarea în mai mare măsură ale anumitor părți ale sistemului nervos pentru activarea glandelor care declanșează procesul de sintetizare a collagenului de către organism, că urmare a exercițiului fizic și realizat prin dans.

Dansul mai este folosit ca și terapie pentru diferite ameliorări medicale de aspect fizic, mental și emoțional fiind recunoscut în medicina că având efecte benefice.

Somnul pe care l-am avut că urmare a acestei serii a fost profund și liniștitor, am ținut minte visele care le-am avut, visele survenind cam după o oră de somn și la sfârșitul acelor perioade de somn, cicluri care se repeta de câteva ori pe noapte. Se pare că noi visăm în faza REM a somnului, în funcție de activitatea cerebrală a fiecăruia.

În plus, pentru o trezire benefică și asigurarea unui tonus bun pe perioada zilei putem aplica regula celor 5 secunde menționate de Mel Robbins în cartea sa: să nu ne lăsăm să adormim din nou după trezire sau după ce sună alarma, ca să nu intrăm într-un nou ciclu pe

care să-l lăsăm, astfel, incomplet conform cercetărilor și care ne poate influența și atrage o eficiență și o concentrare mai mică ziua ce urmează sau simțindu-ne mai neenergizați.

Având în vedere modul de funcționare al organismului conform Ciclului Circadian pentru asigurarea unei odihne efective și eficiente, înainte de somn este chiar indicată efectuarea de exerciții fizice ușoare, iar în acest caz, prin dans, se activează și multe alte părți ale sistemului nervos, fiind descoperit că organismul începe să secrete melatonină în timpul somnului și doar în prezența întunericului, unde de lumină fiind percepute de organism prin glanda pineală chiar dacă ochii sunt închiși, ficatul lucrând la capacitate maximă între orele 01:00 - 03:00 tot în timpul somnului, care: lichidează grăsimile din stomac, elimină toxinele, transformă principalul hormon tiroidian - T4 în T3 care ajută mitocondriile să producă ATP, cu rol de stocare a energiei.

Înainte de culcare, în general, trebuie evitate ecranele luminoase de computer, televizoarele, telefoanele mobile care emit și o lungime de undă de lumină albastră inhibând automat anumite funcții ale glandei pineale, și, în timpul zilei, dacă este posibil a se folosi ecranele luminoase amintite doar, sau pentru mai puțin de 4 ore în total.

Contrar așteptărilor sau a ceea ce suntem obișnuiți să credem, un exercițiu fizic moderat înainte de culcare nu ne activează organismul în așa măsură încât să nu mai putem adormi ușor, ci chiar ajută la un somn mai rapid și mai profund. Același lucru este valabil și pentru dușul înainte de somn, apa curățând energiile negative și calmând organismul, pregătindu-l mai bine pentru somn. O practică a meditației sau măcar a părții de respirație

controlată și profundă înainte de culcare ne asigură, din nou, același somn odihnitor mult dorit și benefic.

Revenind la momentul dansului, pregătirea prealabilă a evenimentului prin trimiterea premergătoare a datelor și informațiilor necesare și, mai ales, prin aducerea aminte a orei de începere și re-transmiterea linkului de acces a dus atât la conștientizarea și amplificarea efectului prezentării cât și la realizarea atracției și conectării cu evenimentul pentru persoanele care au rezonat, gândurile și simțurile lor aliniindu-se cu idea transmisă.

Se pare că totul începe cu o intenție, un proces are loc că urmare a unui gând prin care se transmite o energie și propagarea ei face ca acel lucru să se întâmple sub o anumită formă sau alta. E minunat că, prin puterea afirmațiilor, evenimente de acest gen se concretizează, continuă și își ating scopul dorit; așteptăm cu drag și pe viitor să mai vedem astfel de inițiative!

Intervenția participantei de la încheierea serii a fost, de asemenea, utilă înglobând și părerea celorlalți despre cum ne-am simțit cu toții, contribuind și mai mult la sedimentarea convingerii că tocmai am asistat la un moment artistic deosebit, simplu și benefic, ușor de pus în practică, atât pentru noi cât și pentru organizatori.

Pentru a rămâne în ton cu eficiența și efectul serii de dans, neașteptat de profunde, mă opresc aici și vă doresc tuturor o cât mai bună conectare cu sinele vostru interior spiritual! Să aveți, să mențineți sau să vă creați o comunitate minunată în care să vă regăsiți și să vizualizați, să emanați, să concretizați iubire în tot ceea ce faceți, prin ceea ce reprezentați și

prin ceea ce vă înconjoară sau lăsați să vă înconjoare!

Felicitări pentru inspirație domnului Ioan Prisecaru în calitate de fondator, întâmpinându-ne cu mesajul: *“Improve your Quality of Life!”*.

Cu drag, GABRIEL

Prin slava, puterea, adevărul și frumusețea

Universului!

Mă puteți găsi pe whatsapp: +40 772 114 082

Fb: <https://www.facebook.com/people/Fine-Mindset/100090385473346/>

website: <https://fine-mindset.com/>;

Email: contact@fine-mindset.com;

DANSUL ENERGETIC în limba italiană



Vă salut suflete frumoase!

Luna iulie este o lună specială, este momentul în care iubirea, bucuria, sănătatea se unesc într-un dans energetic, pentru prima dată în Italia!

În mod gratuit vă invit să participați dacă doriți și simțiți că vi se potrivește la **Summitul Dansului Energetic în limba Italiană**, care va începe luni 3 iulie ora 22:00 ora României!

Se desfășoară în fiecare seară de la ora 22:00 la 23:15 (ora Romaniei) din 3 iulie până pe 23 iulie 2023.

Dacă aveți rude sau prieteni care vorbesc limba italiană și considerați că ar fi interesați să participe, îi așteptam cu mult drag!

De asemenea, este de apreciat dacă puteți distribui **Summitul în limba italiană** pentru a ajunge cât mai cunoscut în lume!

Instructorii care vor ghida summitul în luna iulie sunt următorii:

03 luglio - Diana Elena Sfetcu

- 04 luglio - Eva Kovacs
- 05 luglio - Claudia Dragomir
- 06 luglio - Daniela Blaga
- 07 luglio - Diana Elena Sfetcu
- 08 luglio - Daniela Blaga
- 09 luglio - Marius Daniel Vostinar
- 10 luglio - Cristina Ferenczy
- 11 luglio - Eva Kovacs
- 12 luglio - Claudia Mihai
- 13 luglio - Larisa Dumitras
- 14 luglio - Ana Lunca
- 15 luglio - Marius Daniel Vostinar
- 16 luglio - Daniela Derejan
- 17 luglio - Claudia Mihai
- 18 luglio - Dorinela Florentina Bratosin
- 19 luglio - Claudia Dragomir
- 20 luglio - Dorinela Florentina Bratosin
- 21 luglio - Ana Lunca
- 22 luglio - Larisa Dumitras
- 23 luglio - Daniela Derejan

Pentru participare link-ul de zoom este: <http://us06web.zoom.us/j/2119247883>
ID: 211 924 7883; Cod acces: 533422

Link grup

WhatsApp: <https://chat.whatsapp.com/Isqr7pdK5ko2CEpgExCpwU>

Organizator: **Diana Elena Sfetcu**

TERAPIA CU MANTRE

MANTRA PĂCII



Energia sentimentului de **pace** **sufletească** este la valoarea de 600 pe harta conștiinței determinată de Dr. David R. Hawkins.

Este important să aplicăm mantra păcii de fiecare dată când avem stări de suferință la nivelul pieptului, locul de proiecție al sufletului.

În momentul în care sufletul intră în starea de pace, tot ce este în noi și în jurul nostru se reasează pe un nivel bun și stimulat al unei stări inefabile de bucurie și împlinire.

Pentru a aplica mantra păcii vă recomand să emiteți următoarea mantră:

„Sunt în pace!”

Pentru situația în care vă doriți să cuprindeți în coconul de lumină al păcii un număr mai mare de semeni, vă recomand să emiteți următoarea mantră:

„Suntem în pace!”

Am descoperit și pus în valoare mantra păcii, într-un moment delicat din viața mea. În cele ce urmează voi prezenta cum s-a derulat acest moment.

Relatare: Cum mi-am vindecat o durere de inimă?

Într-o dimineață, după o noapte agitată, m-am trezit cu o durere profundă în dreptul inimii.

Pentru că mă simțeam atât de afectat de această durere și nu voiam să risc nimic făcând vreo mișcare nepotrivită, am rămas în poziția în care eram și am început să afirm:

„Sunt în pace, sunt în pace, sunt în pace!”

Am pronunțat timp de 15-20 de minute această mantră, iar apoi am adormit într-un somn lin și plăcut.

După aproximativ 20 de minute, m-am trezit din nou.

Când m-am raportat la inimă, încă mai simțeam ușoare dureri, dar eram mult mai bine decât atunci când m-am trezit prima dată.

Am mai aplicat terapia cu mantra păcii încă aproximativ 12 minute.

Pe măsură ce aplicam mantra păcii, o căldură plăcută se manifesta în zona inimii și apoi în tot pieptul.

Toată ființa a fost cuprinsă de o stare profundă de pace. Mă simțeam atât de liniștit, încât nimeni și nimic nu mă putea perturba din starea de beatitudine în care ajunsesem.

Nu e întâmplător că atinsesem o asemenea stare. Mantra păcii aduce în noi o pace profundă întrucât conectează sufletul la univers. Cum universul este în pace, în noi se instalează pacea universului.

Acesta este și motivul pentru care, imediat ce pronunțăm cuvântul **„pace”**, ni se relaxează umerii.

Brațele și umerii sunt în strânsă conexiune cu energia sufletului.

În momentul în care ne relaxăm mușchii brațelor și ai umerilor, sufletul expansionează, conectându-ne cu puterile infinite ale universului.

În acel moment încetăm să mai luptăm pentru valori care nu contează, iar rezerva de energie economisită este utilizată pentru a construi frumos și peren în viața noastră.

Ținând cont de efectele benefice pe care le generează mantra păcii, vă recomand să o pronunțați cât mai des, în special atunci când vă doriți să accedeți la cele mai înalte forme de manifestare ale conștiinței.

Mantrele pot căpăta forme și exprimări infinite. Este important să pronunțați mantre, indiferent de forma și felul în care simțiți să le exprimați.

Astăzi am prezentat una dintre cele mai importante și reprezentative mantre.

În ediția următoare a revistei Terranova vă voi introduce în bazele acestei terapii, apoi voi prezenta pe rând (în următoarele ediții) toate celelalte mantre care m-au ajutat și m-au susținut să îmi cultiv o stare de bine!

VA URMA!

Lucrarea „Viața integrativă a omului modern” - **Ioan Prisecaru**

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.

Acest curs 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/>

Despre etapa I Alimentația naturală a omului vizionar



Joi, 06 iulie 2023 a avut loc prima etapă din cursul „*Alimentația naturală a omului vizionar*”, mentor Ioan Prisecaru.

Ioan Prisecaru a făcut echipă în platou cu dr. nutriționist Bogdan Șoltuzu și Ana Luncă, și au oferit un cumul de resurse cu privire la ce înseamnă o alimentație sănătoasă și naturală, ce ne ajută să trăim armonios în corpul fizic.

Atunci când devii conștient ce hrană îți poate influența întreaga viață, starea de sănătate și fericire, alegi să participi la un astfel de curs. Felicitări tuturor participanților care și-au adus valoare în viața lor alocându-și 2 ore din timpul lor, făcând astfel pași spre cunoaștere!

În această primă etapă s-au pus **BAZELE ALIMENTAȚIEI NATURALE**. Ce a cuprins cursul?

- Anamneza alimentației;
- La ce ne folosește cursul de Alimentație naturală?

- Cum mănâncă oamenii puternici și vizionari?
- Cum se reglează greutatea corpului?
- Importanța cavității bucale în bagajul vieții;
- Terapia cu usturoi și ceapă;
- Antrenament pentru trezirea senzației de sete;
- Care sunt nivelurile alimentației naturale?
- Cum renunțăm la carne?
- Procedură - micului dejun energizant;
- Coșul de cumpărături pentru trecerea la Alimentație naturală;
- Cum renunțăm la zahăr?



Următoarea etapă a cursului va avea loc **Joi, 03 august**. În etapa a doua se vor oferi rețete sănătoase ce vă vor ajuta să faceți cu ușurință trecerea la o alimentație cât mai naturală.

Felicitări echipei TVTerranova, Radio Terranova și Academia Terranova pentru tot suportul necesar organizării și desfășurării acestui curs de înaltă performanță!

Detalii despre curs, aici!

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

Adina Martinescu

Când pui carul ÎNAINTEA boilor...

A te apuca de sport ca să slăbești înseamnă că pui carul înaintea boilor!

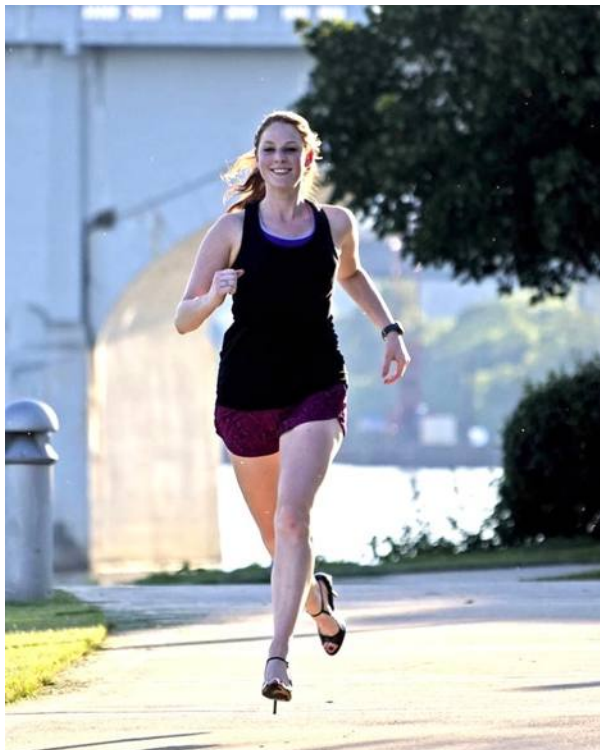
Acum asta e o expresie mai veche, nădăjduiesc că tinerii de azi au habar de ea!

Nu înțelege că sportul poate fi opțional... nu asta sugerez! Cum să spun altfel?...

Vrei să concurezi la maraton, dar te apuci să alergi în pantofi cu toc fără să te gândești să-ți iei adidași (eu am reușit să alerg pe tocuri cam vreo 5 metri când alergam după autobuz în facultate, credeți-mă că nu ajută la nimic!).

Am făcut așa: am adunat elan în timp ce mâncam prăjituri, carne cu cartofi, paste cu brânză și lista o putem continua cu toții.

Și tu mâncai și te gândeai că într-o zi te apuci de sport că așa nu se mai poate?



Vine vara și o să mergi la plajă și te gândești că îți atâră burta peste slip...

Te apuci de eliminat kg pentru că probabil atunci se aliniază astrele pentru slăbit.

E cald, temperatura te ajută să mănânci mai light, și ești tare mândru că ai reușit să dai jos 2 kg și spui cu mândrie (ca să crezi și tu că asta e o chestie care durează în timp) că nici nu-ți mai trebuie altceva în afară de salata aia răcoritoare cu rucola, gref, alune și lămâie.

Că ai găsit tu niște rețete pe net și ai ceva dopamină de la noua descoperire și crezi că dopamina asta o să te bucure toată vara.

Doar că de la atâta căldură ai transpirat, cămașa e udă pe tine, sutienul te strânge, aerul condiționat de la mașină nu mai are destul freon... Până pleci la mare mai ai timp, îți zici și ce-ai bea o bere rece!... Că o bere ce rău poate să facă? Doar meriți!

E ca și când bagi capul în nisip că să nu vezi acest episod în viața ta pe care îl trimiți în gaura neagră a timpului, acolo unde vrei ca tot ce nu-ți place să dispară pentru totdeauna.

Și ți-ai încălcat de multe ori astfel, promisiunile față de tine, simți cum stima de sine îți scade, dar nu-ți dai seama prea bine ce se întâmplă, și croșetezi păreri despre tine cum că n-ai destulă voință. Te cerți, te biciuiești.

Și te încordezi, te încordezi, aduni elan, și te apuci de sport. Entuziasmul e mare, proporțional cu kilogramele pe care le urăști. Alea care nu se lasă duse de pe burtă. Sau de pe șolduri, după caz.

Simți că de data asta reușești! Deja ai acumulat experiență în frustrări și acum te-ai încordat suficient că să-ți iasă.

Nici tu nu știi cum, dar.... după câteva dăți de mers la sală unde ai transpirat la greu, parcă azi nu ai merge, că nu te simți prea bine, ai avut o zi grea la job, și, lasă că recuperezi tu!

Nu vrei să pierzi nici antrenamentele peste care ai sărit, nici peste paharul cu vin roșu băut seară de seară, că asta e relaxarea ta și nu vrei „să ți se ia” această plăcere.

Ușor, ușor, elanul scade și, pe nesimțite, se instalează o nemulțumire nedefinită... se apropie concediul și te gândești că îți iei un slip mai înalt să vină peste burtă, lasă că nu se vede, merge....

În concediu mănânci, că așa se face în concediu... meriți și tu! Mai merge o bere, că uite câte zbateri în viața de zi cu zi, dar am trecut și peste asta, să nu fim mai catolici decât Papa, e vară, nah!...

La naiba, iar faci ce-ai mai făcut de zeci de ori, (sau de sute de ori, sperî să nu fie de ordinul sutelor, totuși!).

Dar la naiba?!... chiar nu există o soluție care să nu te chinuie?! Să fii și tonifiat, să nu renunți la paharul de vin roșu, să te sature cu salata aia, să-ți ajungă și ție să mănânci puțin, ca altora?!?

De fapt ai vrea să arăți că o grisină și să mănânci ce vrei și nu știi cum să faci...

După ce te-ai epuizat atâta, simți să te anesteziezi cu un ecler cu glazură de ness. Ce atâta!....

Ți-am spus mai sus că am trecut prin toate astea. Am luat-o de la început mereu și mereu. Până am aflat că nu o iei de la început, ci de acolo de unde ești. Am zis că e nevoie să încerc ceva diferit dacă vreau un rezultat diferit. Și am căutat să aflu cum aș putea face diferit.

Și am aflat:

- Am aflat că e nevoie să gândesc altfel;
- Că nu topesc kilogramele dacă număr calorii și mă spetesc la sală acumulând stres care, la rândul lui, mă împiedică să slăbesc;

- Am aflat că e nevoie să-mi schimb mindset-ul ca lucrurile să vină fără chin;

- Am aflat că e nevoie să mă schimb EU întâi și apoi kilogramele mele nu vor mai avea rolul de acum și... fără un rol... vor pleca singure... pentru că eu mi-am construit un altfel de mod de a privi lucrurile.

Nu am mai pus carul înaintea boilor căci mersul la sală vine după alte etape.

- După ce conștientizăm cum și de ce mâncăm când mâncăm;

- Cum suntem influențați subliminal de industria de marketing și cea alimentară;

- Abordare holistică a întregii chestii (asta cu mâncarea);

Astea sunt doar câteva aspecte!



Dacă simți că ceva din ce ai citit seamănă cu tine, urmărește-mă în continuare pe rețelele de socializare <https://www.facebook.com/adriana.ionescu.77> pentru că voi reveni cu materiale dintr-o perspectivă și mai cuprinzătoare decât acum, care sper și probabil că o să te inspire în legătură cu atitudinea ta față de mâncare!

P.S. Este absolut minunat că nu mai port costum întreg la plajă și pot să îmi permit să port două piese pentru că îmi place cum arăt!

Adriana Ionescu

Coach de sănătate și nutriție

ENERGIA VINDECĂTOARE din palmele noastre

*Palmele noastre pot săvârși minuni!
Doar să avem încredere în ele, în energia
universală care circulă prin corpul nostru,
dar și în puterea noastră de vindecare și auto
vindecare!*

În palmele noastre există multe terminații nervoase, în special în vârful degetelor, dar și mulți centri ai unor meridiane energetice importante care alcătuiesc harta energetică a corpului nostru. Unul dintre aceștia este meridianul care duce direct la inima noastră.

Acesta este cunoscut sub denumirea de meridianul Lao Gong sau Pericardul 8. Este cel de-al optulea punct al *Canalului maestru al inimii* și este un punct cheie în practica tradițională chinezească de vindecare *Qigong*.

Din punct de vedere etimologic *Lao* (muncă sau trudă) și *Gong* (palat) înseamnă „*Palatul muncii*”. Acest punct este situat în centrul palmei, acolo unde degetul mijlociu atinge palma atunci când strângem pumnul. Stimularea acestui punct ne poate aduce o stare de relaxare a corpului fizic, fiind o metodă eficientă anti stres care ne este la îndemână oricând. Ne putem trata astfel durerea de cap, oboseala, stresul acumulat, depresia ușoară și hipertensiunea arterială.

Vindecarea cu ajutorul palmelor

Vă voi împărtăși în cele ce urmează cum am reușit să vindec o durere simțită adânc în zona inghinală cu ajutorul palmelor mele.

M-am trezit în mijlocul zilei trecute cu o durere profundă care a apărut de nicăieri... Mi-am făcut o analiză, încercând să găsesc vreo cauză care să-mi fi provocat această situație, dar nu am găsit niciuna... Amintindu-mi de sfatul unui prieten, am început să fac mișcări lente, ridicând câte un picior în poziție laterală ca o cumpănă, în speranța că astfel durerea va trece. Pe moment, când eram în mișcare, durerea se ameliora, dar când mă opream, aceasta reapărea.

Am încercat și *Terapia prin dansul energetic de vindecare locală*, prin care, cu o mână pe zona inimii și cealaltă scanând zona dureroasă, strângeam toată energia stagnantă acolo și o aruncam imaginativ în foc, purificând zona. Durerea s-a ameliorat încă puțin! Apoi mi-am amintit de palmele mele!... În trecut am mai rezolvat astfel niște dureri.

Zis și făcut! M-am întins pe pat, mi-am activat bine palmele, frecându-le una de cealaltă și le-am așezat pe zona pântecului. Am pus intenția ca toate energiile nebenefice care nu sunt ale mele să plece, iar locul să fie curățat cu lumină vindecătoare, astfel să strălucească de sănătate.

Punându-mi această intenție, am comunicat palmelor să direcționeze fluxul energiilor universale și să mă vindece, mulțumindu-le! Am închis ochii, imaginându-mi pântecul meu scăldat într-o lumină aurie, strălucitoare... și în acest fel am și adormit!...

M-am trezit noaptea, după aproximativ 3 ore fără urmă de durere! M-am minunat și eu de această reușită! Câte minuni a pus Dumnezeu la îndemâna noastră!... Să le folosim cu încredere și recunoștință pentru darurile dinăuntrul nostru!

Roxana Mirela

SECRETELE FERICIRII ÎN FAMILIE



„Ce fel de femeie poate să fie fericită într-o căsnicie? Răspunsul este simplu: cea care poate să fie fericită și fără o căsnicie.

Dacă dvs. sunteți fericită doar atunci când aveți mulți bani, înseamnă că este interzis să-i aveți, întrucât sufletul vi se va atașa de ei. Dacă sunteți fericită doar când sunteți complet sănătoasă din punct de vedere fizic, atunci este interzis să aveți sănătate, pentru că cea mai mică stare de rău vă va provoca spaimă și panică.

Cu cât depindeți mai mult de soțul dvs. la interior, cu atât sunteți mai puternic atașată de familie și cu atât este mai dureros să acceptați orice defect al soțului, orice comportament de-al lui care, din punctul dvs. de vedere, este incorect.

Înțelegeți, nu soțul trebuie să fie o sursă de fericire pentru dvs., ci dvs. pentru el și pentru cei apropiați. Soarele strălucește pe Pământ și nu își face griji cine va primi lumina și căldura sa. Imaginați-vă că Soarele începe să se supere brusc și declară: „*Acești oameni nu apreciază căldura pe care le-o ofer. Iată undeva acolo, în acel loc, eu nu voi străluci!*”. Nu-i așa că este absurd?

În momentul în care vă veți elibera de dependență la interior, veți avea un sentiment de bucurie nu doar de la gândul divorțului ci, pur și simplu, pentru că sunteți în viață și că aveți posibilitatea de a iubi, de a fi fericită, de a face ceva.

În momentul în care sentimentul de bucurie va înceta să mai depindă de fleacurile exterioare, în momentul în care dvs. veți simți o libertate interioară, atunci soțul nu va mai trebui să aibă trăsături negative pentru a bloca alipirea dvs. de el. Nu uitați că este posibil ca atitudinea față de soț să fie absolut diferită în subconștientul dvs. La exterior, dvs. s-ar putea să vă urâți soțul, dar la interior – să vă închinați și să aveți poftă trupești.

În momentul în care dvs. vă veți schimba, observați un anumit timp starea soțului. Nu vă grăbiți, aveți răbdare, un om nu se poate schimba imediat. Trebuie să țineți minte întotdeauna: în jurul dvs. se întâmplă tocmai ceea ce corespunde stării interioare.

Dacă veți fi diferită, atunci și soțul dvs. trebuie să fie altul! Dacă soțul nu va fi altul, atunci alt bărbat îl va înlocui. Atunci destinul vă va divorța sub cel mai neașteptat pretext. Contați pe destin!

Alocați-vă, de exemplu, o jumătate de an pentru a vă rezolva problemele. Dacă vă veți schimba cu adevărat, atunci și situația se va schimba cu adevărat.

Rețineți că scopul principal nu este bunăstarea familială. Scopul principal este fericirea și bunăstarea din sufletul dvs. Cine poate să fie fericit la interior, la acela va veni și fericirea exterioară. Cel mai important lucru nu este ceea ce există în mâinile dvs., ci ceea ce există în suflet.”

S.N. Lazarev - fragment din cartea
„*Secretele fericirii în familie*”

VREMEA COSMICĂ



De curând am descoperit o nouă latură a fricii de angajament și cum aceasta se poate manifesta, de data aceasta în cadrul unei sesiuni de *Citire de profil a Cheilor Genelor* pe care am facilitat-o. Este vorba despre fuga de angajament prin căutarea constantă a noului, a trăirii acelea entuziaste dusă la extrem.

Pentru a avea un sentiment de împlinire în această viață, omul are nevoie să își îndeplinească nevoia profundă de a munci, de a-și investi energia, timpul și resursele într-o direcție sau activitate care are o însemnătate profundă pentru el și de a simți că atinge un anumit nivel de măiestrie, de progres, în activitatea sa.

Însă progresul și măiestria presupun a trece, în cadrul aceleiași activități, și prin perioade de platou, de plictiseală, de rutină. De fapt, rutina, repetiția, face parte din orice inițiativă de acest fel.

Însă pentru că am fost obișnuiți cu a căuta senzațiile tari, cu trăitul în extreme, rutina și banalul ni se înfățișează drept semn cum că ceva este greșit și așa apare impulsul de a căuta ceva nou. Uite așa omul renunță foarte ușor la activitatea sa inițială, zburând din floare în floare, devenind un om bun la toate, dar maestru al niciuneia, iar sentimentul de eșec și

de ceva ratat începe a fi un companion de drum din ce în ce mai gălăgios.

Nu vreau să zic că este ceva greșit cu această abordare, până la urmă și mersul din floare în floare are beneficiile sale, însă vine un moment când nevoia de ceva mai mult se face simțită. Este ca și cum ne apucăm de săpat o fântână pentru a ajunge la apă și nu stăruim îndeajuns pe o groapă pentru a ajunge la apă. Și creăm multe găuri, dar care nu ajung la mult dorita apă de izvor.

Acea apă de izvor este nevoia sufletului nostru de a măiestri ceva în această realitate, de a ne actualiza potențialul, iar pentru asta este nevoie de *Angajament*. Nu degeaba în I-Ching, Cheia 29 are ca simboluri Apa și Apa, Cheia 29 având arhetipul darului Angajamentului.

Angajamentul presupune *Răbdare* cu momentele de plictiseală și în care parcă nimic nu se întâmplă. Necesită *Dinamism* și perseverență pentru a dăinui și a continua pe calea aleasă. Nu neapărat zi de zi, mai vin și momente în care ne îndepărtăm de subiectul ales, dar apoi Revenim către el.

Ce vom descoperi este că progresul apare în salturi cuantice, neașteptate. Deodată îți vine să faci lucrurile un pic diferit față de înainte și simți fiorul îmbunătățirii activității tale. Asta dacă reușești să te menții.

Deci pentru a trece de la frica de angajament la drumul spre măiestrie, tot ce avem de făcut este să ne întoarcem, iar și iar, la activitatea noastră și a-i oferi timp.

Ca și cum ai planta un stejar să crească, ai putea rămâne angajat cu ceva, o muncă, activitate care să te satisfacă, timp de 20, 30 de ani? Asta chiar ar fi o contemplare bună!

Articol inspirat de Cheia Genelor 29.

Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Cărarea cu NUFERI GALBENI



Liniștea și un luciu de ape înconjurau grindul pe care poposiseră cândva, doar în treacăt, câteva suflete. Acum datorită fertilității solului, bogăției apelor și a soarelui, așezarea devenise prosperă și înfloritoare.

Cei doi tineri plecaseră dis-de-dimineată să întindă plasele pentru pește și o luaseră pe cărarea cu nuferi galbeni pentru că în partea aceasta a lacului erau doar nuferi galbeni ce parcă primiseră culoarea de la soare.

Olga cânta un cântec despre primăvară și se reflecta în apă admirându-și părul și fața plină de lumină, strecurând câte o mână în apă pentru a arunca apoi un mic șuvoi ce o răcorea.

Era o dimineată în care nu se auzea nici măcar o pasăre sau vreo broască, doar insectele le mai dădeau târcoale.... Când au ajuns în mijlocul lacului au aruncat plasele, punând semne la fiecare aruncătură de băț.

Îndeletnicirea asta le aduce hrană pe masă și puteau să facă și schimb cu alte produse ce le erau necesare, pentru că cineva adusesese de foarte departe o mică moară de vânt ce îi ajuta pe cei ce se ocupau cu recoltatul grâului. Se duceau apoi și în așezările învecinate mai departe, în sud, unde duceau pește sărat, icre și tot felul de alte specialități ce se pregăteau în familia Iorga.

Primăvara și vara, tatăl lor pleca câteva zile ducându-se la târgul din satul Vișina unde se întâlneau mai des să facă schimb de hrană, vremea fiind prielnică pentru a străbate distanțele destul de mari.

Viața pe grind era și frumoasă și grea în același timp, dar drumurile pe apă erau uimitoare, străbătând atâtea „cărări de ape” pline de nuferi galbeni.

Nu puteai să nu te bucuri de tot ceea ce natura crease în această deltă și de drumurile pe ape ce se întindeau cât vedeai cu ochii, dăruindu-le locuitorilor o viață plină de calm și un senin în privire, pe care în alte locuri ale lumii nu puteai să le întâlnești.

Despre seninul din privirea fetei puteai să faci versuri și muzică! Olga putea cu o îndemânare fantastică să strângă plasele pline de pește seara și să pregătească mâncare pentru toți ai casei.

Povești se scriu și se vor scrie, povești despre întinderi de ape unde, trecând cu barca dar și cu sufletul prin cărările de nuferi galbeni, te întorceai cu drag acasă să îți îmbrățișezi familia.

Alina Ramona Ene

O altfel de POVESTE

„**P**limbându-mă prin pădure, printre frunzele veștede, am zărit un suflet rănit cu aripile frânte, cu cicatrici adânci și urme de talpă. Era un suflet plătând, un suflet pur de copil, pierdut și rănit. L-am ridicat încet, l-am privit un timp apoi l-am apropiat de buze și l-am sărutat.

Aveam acum în palme un suflet aproape înghețat, cu aripi frânte și cicatrici adânci. Nu știam ce să fac, voiam să îl așez la loc și să plec mai departe gândindu-mă că până la urma l-ar fi găsit altcineva. Nu era sufletul meu, nu era problema mea, nu aveam nevoie de o complicație în plus. Mă uitam la el cum se încălzea în palmele mele și mi-am urât egoismul, mi-am urât nepăsarea. Am început să plâng și lacrimile fierbinți udau sufletul din palmele mele, sufletul acela cu cicatrici adânci și urme de talpă. Am privit cu uimire cum urmele tălpilor dispăreau spălate de lacrimile mele și atunci am aflat în mine răspunsul. L-am sărutat din nou și l-am așezat alături de sufletul meu.

L-am încălzit cu dragoste, l-am hrănit cu dezmiertări, l-am spălat cu lacrimi și i-am vindecat rănilor sărutându-i-le. L-am păstrat înăuntrul meu încercând să îl ascund de durere. Nu a fost deloc ușor, au fost momente în care sufletul acela chinat aproape renunța la viață, au fost momente în care eu aproape renunțam la luptă.

Dar zilele au trecut și foarte încet sufletul acela rănit și cu cicatrici adânci a început să se vindece. Acum privesc un suflet cu aripi noi, cu cicatrici subțiri și fără urme de talpă. E același suflet pur de copil pe care

durerea nu a reușit să îl schimbe. A venit clipa în care sufletul găsit își va lua zborul punându-și la încercare aripile noi. Îmi deschid acum palmele, iar el se înalță timid spre ceruri albastre, spre stele noi, purtat de adieri noi.

Îl privesc cum planează lin, cum se îndepărtează tot mai mult de vechiul adăpost. Plâng și acum ca și în prima zi, dar lacrimile mele sunt de această dată lacrimi de fericire. Iubesc sufletul acesta atât de mult încât îl pot lasă să zboare...

E poate prima oară când iubesc! Nu simt durere, nu simt regrete, nu îi reproșez plecarea. Mă uit doar la el cum pleacă și știu că nu va uita niciodată nici palmele mele, nici sufletul meu. Zboară suflet drag, iubirea mea îți va veghea somnul, lacrimile mele îți vor spăla urmele de tălpi, buzele mele îți vor săruta cicatricile, iar palmele mele îți vor fi oricând adăpost!

Te iubesc atât de mult, încât te pot lăsa să zbori liber, fără să vreau să te închid în colivia de aur a unei relații. Poți pleca acum, îți simt nerăbdarea, te simt fremătând. Ai vrea să rămâi, îți e milă de mine. Îmi vezi lacrimile, palmele goale și sufletul singur. Dar nu îți fie teamă, nu am nici aripile rupte, nici cicatrici adânci, nici urme de pași. Îmi aparții și îți aparțin, mă regăsesc în zborul tău, în fiecare bătaie de aripă, te regăsesc în fiecare lacrimă, ne regăsim în fiecare vis...

Nu trebuie să te ating ca să te simt, nu trebuie să fii în fața mea ca să te privesc. Nici timpul, nici distanța și nici oamenii nu ne pot despărți. Ești în aer, în razele soarelui, în lumina lunii, în sângele meu, în fiecare respirație, în fiecare bătaie a inimii mele...

Ești tot ce sunt, sunt tot ce ești!”

Sursa: wordpress.com

DE UNDE ȘTII?

Roxana Mirela

*De unde știi tu că nu pot
În conștiință să mă-ntorc
Și să privesc lângă catarg
Cum marea mea se-nalță-n larg?!..
Ca mai apoi, dintr-o privire,
Să o așez în neclintire...*

*De ce nu crezi că-ntr-un cuvânt
Puterea lumii mele strâng
Și dintr-un suflu o pot naște
Pe sine însăși a cunoaște!*

*De ce nu vii să vezi în mine
Mărețe ceruri cristaline,
Dezlănțuitele dureri,
Sau poate simplele păreri
Cu tot cu haosuri și stele,
Cu toate visurile mele?...*

*De ce nu stai să mă privești
Și-n sinea ta să te uimești
Cum nevăzutul prinde viață
Din palma mea.. și se înalță?
Cum din poeme nasc povești
Cu toate lumile cerești..*

*De unde știi că eu nu pot
Din ce există să FIU tot?
Și să rostesc doar un cuvânt
Iar gândul să pornească-n vânt
Ca mai apoi, dintr-o clipire,
Să îl aștern în adormire!?*

Porția de poezie

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

PUTEREA

Carmen Claudia Morar

*Și viața ne ascultă
De avem credință mare!
Ne dă un zâmbet pe față,
Ne ia orice-ntristare...
Ea leagă și dezleagă
Prin legile cerești...
Și tu ajungi puterea
Ce nu știai că ești!*

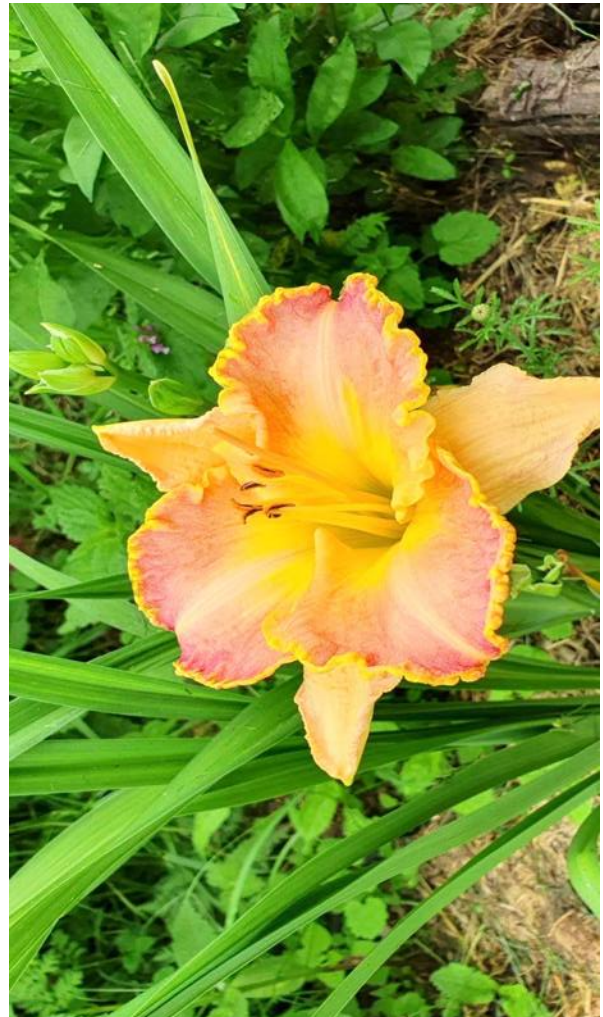


Foto: Oliwer

RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Shangri-La de Marius Ghidel

Arta de a învinge fără să lupți

„Hotărâsc eu acum 4 ani să-mi repar apartamentul și angajez o firmă, stabilesc un preț. Cu timpul am văzut că nu au respectat prețul și mereu îmi cereau bani în plus, să mai ia una, alta. M-au lungit 6 luni pentru că au văzut la mine că accept mereu, nu rezist și nu mă supăr. Ei au zis că merge. Cu toate că simțeam că voiau să mă păcălească, eu nu mă opuneam deloc. Probabil că m-au considerat un fraier, care nu știe să lupte pentru sine. Cum fac toți oamenii. Deci... nu știam să mă apar deloc. La capitolul acesta sunt vulnerabil complet! Și întotdeauna aleg renunțarea - nu vreau să câștig niciodată și cedez imediat binele meu pentru celălalt. Și aici m-am comportat la fel.

Să vedeți ce s-a întâmplat. Au lipsit o lună de zile, după alte 5 în care au lucrat încet, când puteau să termine într-o lună totul. Hotărâseră să nu mai revină. Nu m-am revoltat.

Dădusem banii și o sumă mult mai mare decât cea stabilită inițial. Am urmat principiul că pacea sufletului este mai importantă decât orice și nu mi-am făcut griji în nimic.

Liniștea inimii este mai importantă decât dreptatea mea. Cât îmi cereau, atâta le dădeam. Când au văzut ei asta, după 5 luni au vrut să fugă și să abandoneze lucrarea neterminată. Și atunci a pornit dezastrul pentru ei.



Atunci când te lași în mâinile lui Dumnezeu, El va rezolva problemele tale într-un mod miraculos, ceea ce s-a și întâmplat. Acei meseriași nu știau asta, aveau optica obișnuită că trebuie să câștige. Și nu știau că Dumnezeu este viu și vede tot și nu va lasă niciodată egoismul nepedepsit. Atunci patronul a fost forțat de puterile cerești să se întoarcă și să termine lucrarea, fără să fac nimic. El a avut un accident de mașină, i-a luat poliția carnetul, și-a rupt mâna și a venit așa, cu mâna în ghips, să termine lucrarea. Mi-a zis că nu știe de ce a venit: „Domnul Marius, este o putere care mă pune să termin ce am început, eu nu voiam să mai vin. Dar este o forță căreia nu mă pot opune.” Și a terminat treaba, spășit, așa cu o mână ruptă.

Și nu i-am făcut nimic, nu l-am chemat, nu am luptat. Nu e nevoie să reacționezi niciodată și atunci Domnul va rezolva lucrurile. Numai lasă totul în grija Lui, atât!...

După aceea patronul acesta a mai avut și alte necazuri mult mai mari, în valuri. Eu nu am vrut să lupt, nu am vrut să câștig.

Însă după un timp, în cazul meu, lucrurile au mers foarte bine și am primit de 10 ori mai mult decât am pierdut. Numai cel care nu vrea să câștige, câștigă întotdeauna. Trebuie să te folosești de întâmplările vieții ca mijloace de renunțare la tine. Ca la Aikido. Când dorința egoului tău de a câștiga este mare, tocmai atunci tu trebuie să renunți. Astfel Îl chemi pe Domnul împotriva răului. Doar atunci ești ajutat de Cer. Astfel învingi fără să lupți.

Când renunți la câștig și nu lupți pentru interesul tău, pui sufletul pe primul plan. Ceea ce ni se întâmplă este doar ocazia de a ne desprinde de atracția vieții și a pierde lumea. Desprinderea de lume este apropierea de Dumnezeu.

Stai în acceptare totală și ești cel mai apărat om din lume, iar lucrurile lumii se vor îndrepta singure fără să intervii.

Tot ce trăim, ni se întâmplă ca să învățăm o lecție. Tot timpul ni se predau lecții.

Când omul alege renunțarea la sine și nu este interesat să profite, chiar dacă aparent pe moment pierde, Dumnezeu îi va rezolva problema într-un mod optim. Nu-i nevoie de noi niciodată în nimic. Lucrurile curg singure, prin voință divină. Tot ce trebuie să faci este să lași odată lumea în pace. Ea nu are nevoie de judecățile noastre. Cum se și zice: *“nu împinge râul, el curge singur”*.

Nu este nevoie să-i răspunzi, nu este nevoie să lupți sau să reacționezi sau să reproșezi, nu este nevoie să dorești intens, nu este nevoie să rezisti, nu este nevoie să te superi sau să te cerți, nu-ți trebuie mai mult pentru că mai mult naște un opus, un adevărat, automat,

care va veni peste tine și te va doborî pentru că tu l-ai întărit împotriva ta.

Deși poate ți se va părea că tu câștigi, în perspectivă pierzi mult mai mult. La capătul oricărui *mai mult* se află pierderea. Acesta este rostul tuturor întâmplărilor vieții: să te împingă în starea de abandon total și predare de sine, în acceptare desăvârșită, în locul unde Dumnezeu este.

Dați drumul vieții să fie cum vrea ea, aceasta este arta păcii. Și mergeți spre puțin, unde este Dumnezeu. Și când El e cu tine, nu mai ai grijă de nimic – tot ce ai nevoie ți se va da fără zbatere, fără să te străduiești.

Domnul abia așteaptă să te ajute. Dar trebuie să-I dai voie. Iar lumea va intra în armonie singură, fără tine.”



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 iulie, de la ora 20:30 - 22:00, în fiecare seară! Tema celei de-a cincea ediții a Summitului Dansului Energetic este „Iubirea de sine”.

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09S_ 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/>

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*