



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

„Sănătatea nu este **TOTUL**, însă
fără sănătate,
Totul este **NIMIC!...**”
-Arthur Schopenhauer



Fără sănătate, totul
este nimic!

Ștefania Frigioiu

Puterea creatoare
a cuvântului

Aida Câmpeanu

Inspirația de azi:
Non-interferența

Roxana Mirela

Etapa a II-a - Alimentația
naturală a omului vizionar

03.08.2023

Ioan Prisecaru

Mâncarea ascetică
și postul negru

Anca Mihailov

Summit-ul Dansului Energetic
Interviu cu **Camelia-Irina Pop**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Non-interferența – Roxana Mirela.....	3
Puterea creatoare a cuvântului – Aida Câmpeanu.....	4
Perspective înalte asupra vieții – Roxana Mirela.....	8
Interviu cu Camelia-Irina Pop (Summit-ul de Dans energetic).....	11
Dansul energetic în viața mea. Relatare Alexandra Câmpeanu.....	16
Motivația de a aplica Terapia cu mantre – Ioan Prisecaru.....	17
Pauza pentru reflecție.....	18
Cursul Alimentația naturală a omului vizionar Etapa a III-a – Ioan Prisecaru.....	19
Mâncarea ascetă și postul negru – Relatare Anca Mihailov.....	20
Fără sănătate, totul este nimic! Relatare Ștefania Frigioiu.....	21
Nu te mai da pe după tufiș! – Adriana Ionescu.....	24
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	26
Creație și poezie: Gura Portiței – Alina Ramona Ene.....	28
Pocăința inimii – Aida Câmpeanu.....	29
Recomandare de carte.....	30
Anunțuri de interes general.....	32



Fotografie: Oliwer R.

CUVÂNT, înainte!...

VERBA VOLANT, SCRIPTA MANENT!

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Așa cum spunem mereu: „*Apa trece, pietrele rămân*”, astfel putem spune și despre cuvinte: „*Vorbele zboară, scrisul rămâne!*”

Revista Terranova a împlinit deja **3 ani** de când a apărut în viețile dumneavoastră, (pe data de 20 iulie) având 95 de ediții publicate on-line, inspirându-vă și susținându-vă astfel creșterea și dezvoltarea pe toate planurile!

Acest proiect a ieșit la lumină chiar în ziua sfântului Ilie, creatorul intenționând să fie ca un far care să ghideze sufletele spre o cale înălțătoare, o cale pietruită cu nestematele pe care să le puteți culege din paginile fiecărei ediții.

Prin intermediul acestui proiect de suflet manifestat cu dăruire și implicare de către Echipa revistei Terranova, CUVÂNTUL este la el acasă în fiecare ediție, fiind înălțat la rang de artă!

În publicația noastră puteți descoperi 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 autocunoașterii.

Cei care contribuie și își aduc aportul unic, îndeplinesc acest demers din dorința de a dăruir din cunoașterea și experiența acumulată în decursul anilor, pe care o pun la dispoziția

voastră întru întâmpinarea nevoilor spiritului vostru, cel care urmărește evoluția, autodepășirea limitărilor impuse și manifestarea autentică a ființei.

Așadar, fiecare dintre noi suntem responsabili pentru ceea ce învățăm, dar și pentru ceea ce dăruim mai departe!

Nimic nu se pierde, iar totul se transformă, luând forma potrivită fiecăruia dintre noi!

Cu multă devoțiune pentru transmiterea *cuvântului* și pentru o exprimare autentică, vă invit să descoperiți tot ceea ce am reușit să încropim în paginile acestei ediții!

Să ne fie tuturor spre folos, inspirație și bucurie!



Roxana Mirela

și Echipa revistei Terranova

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

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

email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi: Non-interferența

Bun găsit, dragilor!

Astăzi voi scrie eu această rubrică! Iar data viitoare își va relua *Adriana Ionescu* minunatul mod de a ne „inspira” în fiecare ediție a revistei. Am zis, totuși, să nu întrerupem rubrica!

Nu știu dacă a fost o idee bună, dar voi încerca să vă inspir puțin cu un subiect care mi-a apărut în atenție zilele acestea. Este vorba despre Non-INTERFERENȚĂ.

Aleg să abordez acest subiect, lovindu-mă de această experiență în planul personal, conștientizând un lucru important și anume: *neimplicarea în viața personală a altora (dacă nu ți se cere ajutorul direct) este cea mai înțeleaptă alegere!*

Din dorința de a ajuta și de a scurta drumul celor apropiați, suntem tentați să intervenim cu o vorbă bună, cu o părere, un sfat, cu câte ceva. Dar, de multe ori nu ne dăm seama că încălcăm spațiul personal al acelei persoane, chiar dacă în spate există o intenție bună. Și, până la urmă, fiecare are propria intuiție care poate fi urmată....

În primă fază nu ne convine când ni se spune că nu este nevoie de nimic... și avem tendința de a o lua personal, dar dacă tratăm „la rece” situația, ne vom da imediat seama că așa este! Nu este nevoie de nimic, ci doar să respectăm Divinitatea, Spiritul, Ființa care dorește să experimenteze acea situație în acel mod.



Am realizat că această abordare este cea mai corectă, atât timp cât nu îți este cerut ajutorul. Însuși Creatorul nu intervine în propria noastră experiență de viață, lăsându-ne *liberul arbitru* pentru a experimenta în modurile noastre unice ceea ce am venit să experimentăm.

Te poți întreba: *din ce motive simt să intervin în această situație? Nu am încredere în puterea de gestionare a celuilalt, sau doresc să îmi demonstrez mie însămi/însumi că știu și că sunt capabil/capabilă să o soluționez mai bine?*

Așadar, mi-am reevaluat intenția și tendința de a interfera și am ajuns la concluzia că fiecare a venit aici, pe pământ, cu un plan, cu moduri diferite de a soluționa și de a experimenta această viață... că nici măcar Dumnezeu nu intervine dacă nu i se cere ajutorul, ci ne observă și ne susține în absolut orice alegere facem! Acest mod de a nu interfera, mi se pare cea mai înaltă „dovadă” de iubire (și de încredere) pe care o putem primi!

Roxana Mirela

PUTEREA CREATOARE A CUVÂNTULUI

„Cuvântul pe care îl rostești este o emblemă a stimei și iubirii de sine!”

Bine te-am regăsit, minunat cititor! Sunt profund recunoscătoare că îți oferî câteva minute ca să reflectezi asupra acestor picături de înțelepciune, în spatele cărora sunt gânduri și emoții.

Îmi place să văd oameni fericiți în jurul meu, iubesc oamenii și iubesc ceea ce fac, tocmai de aceea împărtășesc cu tine aceste rânduri.

Mi-am propus să influențez cel puțin o mie de oameni în următorii 10 ani, să deprindă binele cu SINE, cu propria persoană și cu ceilalți, descoperindu-și resursele interioare și magia lucrului cu aceste resurse.

Data trecută am vorbit despre stâlpii iubirii de sine. Astăzi îți voi vorbi despre puterea cuvintelor pe care le folosești zi de zi, atât în dialogul interior, cât și în comunicarea cu ceilalți.

De ce fac acest lucru?

Felul în care cuvântezi, are mare legătură cu felul în care îți manifesti iubirea de sine și stima de sine. Cuvântul tău devine o emblemă a modului în care îți manifesti iubirea de sine și iubirea față de semenii. Este o marcă, a felului în care relaționezi cu tine însuși, dar și cu ceilalți.

Am descoperit cât este de important să fii atent la cuvintele pe care le folosești în dialogul tău interior, cât și în comunicarea cu cei din jur.



Cuvintele potrivite funcționează uneori ca o magie. Dacă aceste cuvinte „magice”, vor funcționa și pentru tine, bucuria mea va fi și mai mare!

De ce sunt atât de importante cuvintele?

A comunica este un proces natural precum respiratul, este felul în care îți manifesti gândurile și intențiile, în acest bogat Univers.

Orice gând mareț, orice intenție, pentru a fi materializate, trebuie să fie exteriorizate prin cuvinte, apoi prin acțiuni.

Cuvintele ascund acea energie creatoare, criptată profund în ADN-ul nostru de către Creator, energie care modelează gândurile, emoțiile și faptele noastre, dar și pe ale celorlalți.

Un cuvânt poate fi tăios precum sabia, dar și dulce precum mierea, poate fi leac pentru suflet, sau otravă, poate fi TOTUL sau NIMIC.

Un cuvânt îți poate influența până și ADN-ul, ori poate influența structura moleculară a apei. Știința demonstrează acest lucru.

Deci Cuvântul este „viață”, este parte din creația divină, este energie în mișcare, este vibrație.

Să ne amintim că, **„la început a fost CUVÂNTUL, și cuvântul era cu Dumnezeu, iar DUMNEZEU era cuvântul”**.

Cuvântul dă viață, cuvântul zidește sau dezbină, cuvântul ne creează relațiile și realitatea în care trăim, cuvântul ne luminează, ne eliberează, ne influențează felul în care gândim, dar și pe cel în care simțim, cuvântul ne dă, sau ne ia puterea de a muta munții din loc.

Până și apa reacționează la cuvinte, explicația fiind aceea că are memorie și „conștiință”, cum s-a dovedit recent.

Cum putem folosi cuvintele în mod transformațional?

Tony Robbins, în tehnica „*Vocabularului Transformațional*”, spunea că toate cuvintele pe care le atașăm experienței noastre, devin experiența în sine. De aceea, e foarte important să alegi conștient cuvintele pe care le folosești pentru a te descrie, pentru a-ți descrie experiențele și stările tale emoționale, pentru a-i descrie pe ceilalți și faptele lor.

Dacă mai multe persoane trăiesc aceeași experiență neplăcută, fiecare dintre ele va percepe diferit acea experiență. Unii pot fi furioși, alții supărați, alții necăjiți, alții doar ușor stânjeniți, alții recunoscători și chiar bucuroși că li s-a întâmplat acel lucru. Depinde cu ce cuvinte, cu ce gânduri și trăiri asociezi acea experiență.

Fiecare interpretare și etichetare a experiențelor îți modifică imediat senzațiile deoarece cuvintele creează un efect biochimic care influențează emoțiile.

Cum poți schimba dialogul interior ?

Dacă simți că un cuvânt are conotații negative pentru tine, înlocuiește-l cu un alt cuvânt care îți dă putere și te motivează! Schimbă dialogul interior!

Uneori, schimbând doar un cuvânt cu altul, poți produce marea SCHIMBARE în tine și în jurul tău.

De exemplu, când ți se întâmplă ceva neplăcut, probabil că gândești, ori afirmi, că **este groaznic**, ori că este **insuportabil**, dureros, inacceptabil, de neimaginat așa ceva etc. Dar dacă ți-ai spune că este FIRESC, este doar o EXPERIENȚĂ sau o provocare de moment pentru care cauți soluții, cum ar fi?

Simpla recadrare, de la GROAZNIC la PROVOCATOR, îți poate schimba întreaga realitate, în mod pozitiv. Astfel, vei trece de la o gândire catastrofală, generatoare de emoții blocante, la o gândire rațională, generatoare de emoții funcționale, în care accepți ceea ce ți se întâmplă ca pe o simplă experiență de viață, care vine la tine cu un mesaj, cu o lecție, cu o provocare de a găsi noi soluții.

Este adevărat că nu e confortabil să ți se întâmple anumite lucruri care te iau prin surprindere într-un mod neplăcut, ori care îți creează durere, frustrare, neputință. Însă nu e firesc nici să te înfurii maxim pe cei din jur, nici să fii agresiv ori violent cu oamenii dragi, care nu au legătură cu ceea ce ți se întâmplă. De asemenea, nu se justifică să fii disperat, să cazi într-o depresie descurajantă, ori să rămâi blocat în neacceptarea realității, doar pentru că ai anumite provocări, anumite probleme, în acel moment.

Dacă nuanțezi situația, înlocuind „*este groaznic, inacceptabil, insuportabil*”, cu „*este de nedorit, este cam neplăcut, dar găsesc eu o soluție*”, gândirea ta va deveni instant una optimistă și emoțiile din spate mult mai

funcționale, iar universul te va susține să ieși mai ușor din situațiile dificile, blocante.

Se știe că percepția realității este influențată de convingeri, iar convingerile pot fi identificate prin cuvintele care rulează în dialogul interior, determinând un anume tipar de gândire și comportament, într-o situație ori alta. Schimbi dialogul interior - schimbi și percepția ta asupra realității și modul în care te raportezi la aceasta. Stă în puterea ta să schimbi acest dialog și implicit, convingerile limitative.

Te-ai auzit vreodată spunând: „nu pot”, „nu sunt în stare”, „atâta pot eu”, „este greu”, „nu sunt bun de nimic”, „nu voi reuși”, „este imposibil”, „niciodată nu voi fi fericit” etc.?

Eu m-am auzit adesea spunând toate astea, dar mai apoi, fiind atentă la cuvintele blocante și înlocuindu-le cu alte cuvinte benefice, am obținut rezultate extraordinare în viața mea, și o stimă de sine crescută. Acum, când trec prin experiențe de viață provocatoare spun: „pot”, „voi reuși”, „întotdeauna există o soluție”, „fiecare eșec este un pas spre succes”, „am trecut prin altele și mai grele, și m-am descurcat” etc. Aceste cuvinte mă scot din blocajele în care picam altă dată.

Am ales să fiu mai blândă cu mine, să „îndulcesc” dialogul interior, să îmblânzesc criticul interior, să-mi spun lucruri mai drăguțe, să mă încurajez: „ești puternică”, „te descurci de minune”, „vei trece cu bine și peste asta”, „chiar dacă nu ți-a ieșit perfect, mergi mai departe, Aida!”.

Mi-am dat seama că iubirea de sine se manifestă, în primul rând, prin cuvintele pe care mi le spun în dialogul meu interior, iar acestea influențează nivelul de încredere și stima de sine.

De aceea, sunt atentă la gândurile de dimineață și încep de multe ori cu

„recunoștință”, cu afirmații pozitive, pe care le rostesc din inimă. Are un efect extraordinar.

Gândesc: „*astăzi voi avea o zi extraordinară!*”, „*Am tot ce trebuie ca să fac ceea ce vreau și am tot ce vreau ca să fac ceea ce trebuie*”, „*sunt recunoscătoare pentru această zi!*” etc.

Și tu îți poți personaliza formulele magice cu cuvintele care simți că funcționează în cazul tău.

Ce înseamnă să fii impecabil în ceea ce spui?

Primul legământ despre care vorbește Don Miguel Ruiz, în „*Cele 4 Legăminte*”, este să FII IMPECABIL ÎN TOT CEEA CE SPUI deoarece cuvântul creează.



Ca să reușești acest lucru, nu trebuie decât să folosești cuvântul în direcția ADEVĂRULUI și al IUBIRII. Cuvintele care slujesc adevărului și iubirii, nu au cum să facă vreodată rău pentru să scopul lor este nobil.

Vorbirea corectă este unul dintre semnele vieții trăite cu onestitate, autenticitate și responsabilitate.

A fi impecabil în ceea ce spui înseamnă de fapt a nu folosi cuvintele împotriva ta, ci în favoarea ta, în sprijinul minții, adică a le folosi pentru a transmite: iubire, apreciere, iertare, susținere, nu minciuni, jigniri, învinovățire sau manipulare.

De ce să ții cont de aceste picături de înțelepciune privind folosirea cuvintelor?

Deoarece cuvintele potrivite ridică vibrația, vindecă emoțional, spiritual, fizic și psihic, te ajută în materializarea gândurilor, menține relațiile în armonie, te ajută să ai mai mult succes în viață și să înlocuiești convingerile limitative, care te blochează, cu un mod de gândire benefic.

La final.. îți ofer afirmația care pe mine m-a ajutat cel mai mult să schimb dialogul interior și m-a dus conștient în zona de resursă.

Eu am repetat această afirmație zilnic, timp de câteva luni. Apoi am exersat și alte afirmații pozitive legate de prosperitate, de încredere în sine etc. Efectul este extraordinar!

Am făcut din afirmații o deprindere și chiar exersez în prezent afirmații în cadrul unui grup organizat în acest sens.

Iată afirmația: **„AM TOT CE TREBUIE CA SĂ FAC CEEA CE VREAU, AM TOT CE VREAU CA SĂ FAC CEEA CE TREBUIE!”**

Afirmațiile pozitive sau mantrale, repetate timp de 21 – 66 de zile, au rolul să creeze noi structuri neuronale și să destructureze vechile convingeri limitative ori tipare de gândire, mai puțin benefice.

Nu uita, dacă ai întrebări, ori dacă te pot ajuta cu ceva, sunt AICI pentru TINE!

Mă poți contacta la 0748 553 019 și putem stabili o sesiune pentru identificarea și înlocuirea convingerilor limitative, care te sabotează.

Pe curând! O zi minunată îți doresc!

Aida Câmpeanu
wellness și life coach

PERSPECTIVE Înalte asupra Vieții

Perspectivile înălțătoare asupra vieții pot fi văzute ca o abordare pozitivă și optimistă a experiențelor și situațiilor pe care le întâlnim în viață. Acestea ne permit să vedem oportunități în loc de obstacole, să găsim învățăminte în loc de eșecuri și să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne aduc bucurie și împlinire.

Perspectivile înălțătoare ne ajută să ne dezvoltăm o mentalitate de creștere, în care suntem deschiși la schimbare și la învățare continuă. Ele ne încurajează să fim recunoscători pentru ceea ce avem și să ne concentrăm pe resursele și calitățile noastre personale.

O perspectivă înălțătoare ne poate ajuta să depășim obstacolele și să ne atingem obiectivele. Atunci când privim viața cu optimism și încredere în propria noastră putere, suntem mai predispuși să găsim soluții creative și să ne adaptăm la schimbările care apar. Este important să înțelegem că perspectiva înălțătoare nu înseamnă că ignorăm sau negăm dificultățile și suferința din viață.

Aceasta înseamnă doar că încercăm să găsim înțelegere și sens în aceste experiențe și să le folosim ca ocazii de creștere și dezvoltare personală.

Această perspectivă ne poate ajuta să trăim în prezent, să ne bucurăm de micile plăceri ale vieții și să cultivăm relații sănătoase și împlinitoare. Este o abordare care ne poate aduce fericire și satisfacție în viață.

Perspectivile înalte asupra vieții sunt o abordare filozofică și mentală care ne ajută să vedem lumea și experiențele noastre într-un mod pozitiv și constructiv, permițându-ne să ne concentrăm pe aspectele bune ale vieții și să găsim învățăminte și oportunități în orice situație.

Una dintre cheile unei perspective înalte asupra vieții este *recunoașterea și aprecierea lucrurilor simple și frumoase din jurul nostru*. Adesea, suntem atât de absorbiți de rutina zilnică și de problemele noastre încât trecem cu vederea frumusețea și bucuria pe care le putem găsi în lucrurile mărunte. O perspectivă înălțătoare ne ajută să fim conștienți de aceste aspecte și să le apreciem mai mult.



De asemenea, perspectiva înălțătoare ne încurajează să ne concentrăm pe ceea ce putem controla și să acceptăm ceea ce nu putem schimba. Există multe lucruri în viață care nu sunt în puterea noastră de a le controla, cum ar fi *acțiunile și comportamentul altor persoane* sau *evenimentele neprevăzute*. În loc să ne concentrăm energiile pe aceste aspecte, o

perspectivă înălțătoare ne îndeamnă să ne concentrăm asupra modului în care răspundem și reacționăm la aceste situații.

Perspectivă înalte asupra vieții ne ajută, de asemenea, să ne concentrăm pe dezvoltarea personală și pe creșterea noastră ca indivizi. Ele ne încurajează să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră fericire și să ne străduim să fim cea mai bună versiune a noastră. Aceasta poate însemna să ne fixăm obiective și să lucrăm în mod constant pentru a le atinge, să învățăm din greșeli și să ne depășim limitele personale.

Un aspect important al perspectivelor înalte asupra vieții este *practicarea recunoștinței*. Atunci când suntem recunoscători pentru ceea ce avem și pentru experiențele noastre, ne deschidem inimile și mintea către bucurie și mulțumire. *Recunoștința* ne ajută să ne concentrăm pe aspectele pozitive ale vieții și să ne aducem aminte de binecuvântările pe care le avem.

Deși o perspectivă înălțătoare ne poate ajuta să vedem viața într-un mod pozitiv, este important să ne amintim că nu suntem imuni la dificultăți și suferință. Viața este plină de provocări și greutăți, iar uneori este normal să ne simțim copleșiți sau descurajați. Cu toate acestea, o perspectivă înălțătoare ne poate ajuta să găsim înțelegere și sens în aceste experiențe și să le folosim ca oportunități de creștere și dezvoltare personală.

În concluzie, perspectivele înalte asupra vieții ne ajută să vedem lumea și experiențele noastre într-un mod pozitiv și constructiv. Ele ne încurajează să fim recunoscători pentru ceea ce avem, să ne concentrăm pe aspectele bune ale vieții și să ne dezvoltăm personal. O perspectivă înălțătoare ne poate ajuta să depășim obstacolele și să ne

atingem obiectivele, iar practicarea *recunoștinței* ne aduce bucurie și mulțumire.

În afară de aspectele filozofice și mentale, o abordare practică a perspectivei înalte asupra vieții implică și acțiuni concrete pe care le putem întreprinde pentru a ne îmbunătăți perspectiva și a ne bucura mai mult de viață. Iată câteva sugestii:

1. *Practică mindfulness*: Fiind prezenți în momentul prezent și fiind conștienți de ceea ce se întâmplă în jurul nostru, putem să ne bucurăm mai mult de experiențele zilnice și să fim recunoscători pentru ele.

2. *Găsește motive de mulțumire*: Fă o listă zilnică a lucrurilor pentru care ești recunoscător. Acest exercițiu simplu te ajută să îți concentrezi atenția asupra aspectelor pozitive ale vieții și să le apreciezi mai mult.

3. *Cultivă relații sănătoase*: Relațiile cu cei dragi ne pot aduce multă bucurie și sprijin în viață. Investește timp și energie în relațiile care contează pentru tine și încearcă să construiești conexiuni autentice și sănătoase!

4. *Fă exerciții fizice și îngrijește-ți corpul*: Activitatea fizică regulată nu doar îți îmbunătățește sănătatea fizică, ci și starea de spirit. De asemenea, acordă atenție alimentației și odihnei pentru a-ți menține corpul sănătos și echilibrat, alungând astfel stresul.

5. *Setează obiective și acționează*: Stabilește obiective realiste și tangibile și ia măsuri concrete pentru a le atinge. Atingerea obiectivelor ne poate aduce satisfacție și împlinire și poate contribui la o perspectivă înălțătoare asupra vieții.

6. *Învăță din eșecuri și greșeli*: Nu te descuraja în fața eșecurilor sau greșelilor! Vede-le ca oportunități de învățare și creștere și folosește-le ca trambulină pentru a te dezvolta personal și profesional.

7. *Înconjoară-te de inspirație:* Citește cărți motivaționale, ascultă podcast-uri inspiraționale sau urmărește discursuri motivaționale pentru a-ți menține perspectiva înălțătoare și a te motiva în atingerea obiectivelor tale.

8. *Practică iertarea:* Iertarea, atât față de alții, cât și față de tine însuși, poate elibera resentimentele și frustrările și poate crea spațiu pentru o perspectivă mai înaltă și mai liberă asupra vieții.

9. *Fii deschis la schimbare:* Viața este în continuă schimbare, iar adaptabilitatea este cheia pentru a ne menține o perspectivă înălțătoare. Fii deschis la noi experiențe, idei și perspective și încearcă să te adaptezi la schimbările care apar.

10. *Cultivă momente de bucurie și relaxare:* Găsește activități care îți aduc bucurie și pace interioară și acordă-ți timp pentru a le practica în mod regulat. Aceste momente de relaxare și bucurie te pot ajuta să menții o perspectivă înălțătoare asupra vieții.

Acestea sunt doar câteva sugestii practice pe care le putem implementa în viața noastră pentru a ne dezvolta și menține o perspectivă înălțătoare asupra vieții. Fiecare persoană poate găsi metode și abordări care să se potrivească mai bine cu nevoile și valorile sale individuale.

În final, perspectiva înălțătoare asupra vieții poate fi o sursă și o resursă de fericire și împlinire pentru fiecare dintre noi. Este un mod de a ne îndruma gândurile și acțiunile într-un mod pozitiv și constructiv. Prin cultivarea unei perspective înalte, putem să ne bucurăm de fiecare zi și să vedem oportunități în fiecare experiență.

Perspectivelor înalte asupra vieții ne ajută să ne concentrăm asupra lucrurilor care

contează cu adevărat în viața noastră: relațiile, sănătatea, dezvoltarea personală și fericirea noastră. Ne încurajează să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră fericire și să nu o condiționăm de circumstanțele externe.

Cu o perspectivă înălțătoare putem transforma obstacolele în oportunități și eșecurile în învățăminte. Ne putem concentra pe soluții și pe ceea ce putem controla în loc să ne pierdem în negativitate și în lucrurile pe care nu le putem schimba.

Perspectivelor înalte asupra vieții ne ajută să fim mai *recunoscători* și mai *conștienți* de frumusețea și bucuria din jurul nostru. Ne încurajează să ne oprim din agitație și să ne bucurăm de momentele simple și de lucrurile mărunte care aduc zâmbetul pe buze.

În cele din urmă, o perspectivă înălțătoare ne poate aduce pacea interioară și satisfacția în viață. Ne permite să ne eliberăm de stresul și negativitatea care ne pot învălui și să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne aduc fericire și împlinire. Prin cultivarea unei perspective înalte, putem trăi o viață plină și mai autentică.

Roxana Mirela

INTERVIU cu Camelia-Irina Pop



Redactor Carmen Claudia Morar:

Pentru cititorii revistei noastre, vă rog să vă faceți, în câteva cuvinte, o scurtă prezentare a vieții și activităților dvs. curente! Ar fi interesant să aflăm cum ați ajuns în Anglia și cum s-a petrecut schimbarea de mediu, de ocupație în ceea ce vă privește și în ceea ce privește familia dvs.?

Camelia-Irina Pop: Bună ziua dragi cititori ai revistei Terranova! Numele meu este Camelia-Irina Pop, trăiesc în Manchester, Anglia din 2011 împreună cu soțul meu și cei doi băieți ai noștri. Din 2011 sunt terapeut Bowen și cum am ajuns în Anglia m-am înregistrat ca terapeut și apoi am început activitatea cu un client, apoi alt client, apoi doi, și lucrurile au evoluat în ritm încet în primii doi ani.

În România am lucrat 3 ani ca profesoară de Biologie la câteva licee din Cluj. Noi am trăit 3 ani și în Spania, înainte de a ne muta în Anglia, dar Anglia a fost mult mai potrivită pentru noi în condițiile în care amândoi copiii erau mici și îmi doream să

locuim la casă, cu grădină și iarbă verde cât de multă.

La început mi-a plăcut, apoi după cam 2 luni, am avut o perioadă în care nu mă regăseam pentru că încă nu aveam prieteni în oraș, de lucrat aveam doar o clientă, lucrurile mergeau încet după părerea mea de atunci.

Acum văd că era cursul firesc, era necesar ca eu să mă racordez la energia locului, să mă bucur de ce îmi aducea noua viață acolo, să fi înțeles că e normal să treacă un an, doi până ajung să vorbesc fluent și să mă integrez. Dar eu nu știam lucrurile acestea, cred că prea puțin se vorbește despre asta.

Îmi amintesc de prima clientă, soția unui coleg de-al soțului meu. Această femeie după 6 sesiuni de Bowen cu mine și-a rezolvat migrenele care o țineau la pat câteva zile când era la menstruație. Nici nu putea merge la serviciu când era la menstruație. După câteva luni, o colegă de-a soțului meu a venit și ea la recomandarea primei femei. Ea avea operații la cervicală și era în maxime dureri când călca hainele de exemplu, lua zilnic un pumn de medicamente și nu putea face niciun sport. După 2-3 sesiuni, când a trebuit să calce din nou, a realizat că nu o mai durea.

Și-a schimbat complet viața și astăzi suntem prietene. Dar eu în acea perioadă, chiar dacă vedeam rezultatele bune pe care le aveam, eram stresată că timpul trecea și încă nu lucram, nici măcar cu jumătate de normă. Dacă aș fi știut atunci dansul energetic, mă linișteam îndată!

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și dezvoltării ființei? Care a fost momentul când ați realizat că este în puterea dvs. să vă echilibrați și să-i

sprijiniți și pe alții să o facă pentru a se simți împliniți?

Camelia-Irina Pop: Cum anii au trecut, am avut din ce în ce mai mulți clienți la Bowen cu care am învățat să vorbesc practic, niște oameni cu care vorbeam mai multe decât bună ziua, la revedere. Și primeam de la ei niște review-uri foarte elogiative pe site-urile unde mă promovam. Și asta îmi făcea inima să se deschidă și mai mult în a-i asculta, încuraja, în a împărtăși cu ei din ce știam.

Noi, ca români, știm multe din farmacia naturii, ei au pierdut aceste cunoașteri. Banala frunză de varză, ușor zdrobită și pusă pe locul umflat, peste inflamații, este doar un exemplu de împărtășiri cu ei. Însă, trecând timpul, am observat că eu le arăt posibilul, le trezesc încrederea în ei, le schimb percepția asupra vârstei lor.

2017 a fost anul în care am primit de la 4 clienți următoarele cuvinte: „*eu astăzi am avut nu doar Bowen cu tine, ci o adevărată ședință de coach-ing, îți mulțumesc!*” Acela a fost semnalul pentru mine să văd ce este coaching-ul și dacă pot să îi susțin și mai mult în calea lor spre a se bucura de ei înșiși și de viață.

Redactor: Ce alte pregătiri și tehnici ați mai făcut în domeniul dezvoltării personale?

Camelia-Irina Pop: La începutul anului 2018 am căutat școli de coaching în UK și România și am fost atrasă de iubirea și fața luminoasă cu care Loredana Lațîș vorbea. Am simțit că de la ea pot învăța și așa a și fost. În 2018 am devenit Life Coach și asta a dus la o și mai multă transformare personală. În perioada cursului, aproximativ 4 luni, am trecut zilnic prin multe exerciții și sesiuni de coaching: eu coach, eu client, încât s-a produs

o mare transformare din interior spre exterior. Acestea au culminat cu momentul de dimineață când îmi făceam exercițiile de înviorare în fața oglinzii, și pentru prima dată în viață mi-am văzut frumoase toate formele corpului, inclusiv celulita. M-am simțit frumoasă și mulțumită!

A fost un moment wau, o stare de autoacceptare, autoiubire, autoapreciere spre care acum le conduc pe femeile cu care lucrez. E un mare dar al vieții să te poți iubi pe tine, însă depinde de noi să ajungem să accesăm acest dar!



Redactor: Ce v-a adus în această lume a dansului energetic și ce înseamnă acest instrument/terapie pentru dvs.?

Camelia-Irina Pop: Îmi place să dansez, chiar dacă nu am talent la dans. Când am văzut la Adina Ene, instructorul meu de dans energetic, anunțul că există un dans care te ajută să îți echilibrezi centri energetici, să ai mai multă energie, instant am zis că vreau și eu.

Când am descoperit puterea *dansului energetic*, imediat după primul modul de curs, am descoperit puterea spiritului și a sufletului meu. Era în iulie 2020, la câteva zile după curs, practicam dansul în fiecare zi, dar era o practică, un exercițiu. Până în ziua în care am avut o mare situație neplăcută. Genul de situație când îți fuge pământul de sub picioare, ți se înmoaie genunchii și nu poți dormi noaptea știind că mâine te întâlnești cu situația

și situația va dura o bucată de vreme. Și atunci am făcut dansul seara, am dat termen 24 de ore să se rezolve situația și m-am mai liniștit, încât am putut dormi.

A doua zi dimineața, la ora 11, aveam respectiva întrevedere cu „situația” și am făcut *dansul cuantic* ca să mă liniștesc din nou. Însă de data aceasta, în dansul cuantic am simțit pentru prima oară ce înseamnă sufletul și spiritul să se extindă în tot universul și tot universul să vrea să mă susțină. Am înțeles în dans că eu și universul știm adevărul despre situație și că nu are cum să se permită să mi se facă vreun rău. Am simțit că tot universul va lucra pentru mine și eu voi ieși bine din acea situație.

La orele 11 am intrat în convorbirea respectivă, iar la un moment dat am pus o întrebare care îmi venise în dans să o adresez. În acel moment totul s-a disipat. A fost întrebarea clarificatoare care a încheiat situația în mai puțin de 24 ore. Dacă nu puneam întrebarea, situația mai continua câteva săptămâni până se clarifica.

Ce înseamnă pentru mine dansul energetic? Pentru mine personal înseamnă accesul la puterea sufletului și a spiritului meu.

Mi-a adus în viață acea încredere în puterea personală și mi-a mai adus acces la informațiile din univers, îmi vin idei, conștientizări, cunoașteri din trecut acum uitate, materializări și multe altele. Sigur că am și coach-ul meu care mă ajută să identific unde mai sunt limitări, ce îmi doresc cu adevărat, pentru că dacă eu vreau să susțin oamenii prin coaching și dans energetic, e necesar ca eu însămi să trec prin eliberarea de șabloane limitative. Dar cele două: dansul energetic și coaching-ul au accelerat intrarea și avansarea pe calea misiunii mele.

Redactor: Cu ce considerați că v-ați înnoit ca și ființă de când practicați dansul energetic și cum s-a schimbat viața dvs.?

Camelia-Irina Pop: Cum s-a schimbat viața mea cu dansul energetic? Orice am nevoie să vindec, înțeleg, depășesc, materializez, se întâmplă de x ori mai repede. De 10 ori, de 100 de ori, nu știu de câte ori mai repede, dar e foarte repede. Și asta văd că se întâmplă și în grupul de dans energetic la unison pe care îl conduc zilnic de 2 ani și jumătate.

Chiar săptămâna aceasta dansam cu intenția de a ne elibera de povara trecutului, iar o doamnă a eliberat o povară de vinovăție pe care o cărase vreo 50 de ani. 21 minute de dans energetic au schimbat o percepție a lucrurilor și ea a văzut clar că nu e vinovată, s-a simțit eliberată și fericită că, din contră, ea nu a dăunat cuiva, ci a fost de folos.

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-Irina Pop: Oamenii au nevoie de un moment de liniște în care să se poată gândi la ei, la lucrurile cu adevărat importante pentru ei. În dansul energetic ei se pot gândi 21 sau 33 de minute, depinde cât stau în dans. Dar nu doar că se gândesc, ci calitatea gândurilor e alta: vin idei, conștientizări, amintiri necesare, toate având o contribuție spre creșterea calității vieții lor.

Alt argument ar fi că oamenii petrec mult timp în aceeași poziție, fie șezut, fie în mișcarea repetitivă, iar dansul energetic ne permite să facem mișcarea zilnică. Amplitudinea mișcărilor e adaptată după fiecare, oricine poate face dansul energetic, mișcând oricât de puțin, dar deja este mișcare.

Redactor: Cum ați format grupul de dans energetic pe care-l coordonați? Cum reușiți să mențineți interesul participanților pentru a fi parte la acest demers zilnic? Care sunt tematicile abordate la expunerile dvs. și cum participă acești membri la „provocările” din partea dvs.?

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-Irina Pop: Grupul de dans energetic la unison pe platforma zoom, în fiecare seară, s-a format la cererea cursanților mei care urmau cursul de dans energetic. Dansam de câteva ori pe săptămână, însă au cerut să dansăm câteva săptămâni zilnic.

Atunci am văzut că pot face asta, pentru că inițial mă temeam că o să mă simt copleșită să fiu prezentă zilnic, indiferent de zi. Nu doar că am văzut că pot, dar am descoperit că îmi place să țin spațiul în care oamenii dansează pentru o stare mai bună și o viață mai împlinitoare. Aceasta este motivația, îmi place pur și simplu, iar dacă pot contribui prin ceea ce știu ca oamenii să se simtă și mai

împuterniciți prin dans, și coaching-ul pe care îl manifest prin dans, eu am o mare împlinire! Simt că sunt pe drumul meu și că folosesc acel talant pe care îl am și nu îl țin îngropat, cum de altfel a fost îngropat mulți ani. Este un mod de a-l onora pe Dumnezeu Sursă, Energia Înțeleaptă și Iubitoare a Lumii, care a pus în noi, în fiecare, atâta potențial creator!

Grupul de Dans Energetic numără peste 400 de membri acum, și oamenii au perioade când intră consecvent, alteori mai fac câte o pauză și apoi revin pentru că își amintesc cât de bine le face, sau pur și simplu serviciul le permite din nou. Dansul energetic, după cum vă spuneam, este atât de împlinitor, iar pe lângă aceasta, în grupul pe care îl conduc, ghidez direct pe tematici care sunt necesare pentru a te desăvârși.

Grupul se numește *Echilibru Esențial prin Dans Energetic cu Camelia-Irina Pop*, este pe whatsapp și oricine poate adera la grup în mod gratuit. Doar să îmi trimită mesaj pe 00447530284930 sau să caute pe pagina mea de facebook linkul grupului. <https://www.facebook.com/CameliaIrinaEchilibruEsențial>.

În fiecare săptămână aleg tematicile pentru care vom dansa și le anunț. Pentru mine e foarte important să trec prin mai multe tematici care să susțină oamenii să se iubească pe sine și să își manifeste potențialul lăuntric.

Săptămână trecută am dansat de exemplu pentru Eliberarea de Povara Trecutului (situații neîmplinite, supărări, neiertare etc), intrarea pe Calea Proprie, pentru sporirea încrederii în sine, pentru o dorință a inimii pe care să o ceri în dans. În altă săptămână am dansat pentru nevoi materiale, inspirație în business, eliberarea de amânare, conectarea cu părinții etc.

Inspirația mi-o iau din lucrul cu mine însămi, din lucrul cu doamnele din programele mele de 1 la 1, din ce văd că are nevoie grupul, din calendarul lunar etc.

Redactor: Vă rog să ne dați câteva detalii despre tabăra pe care ați organizat-o în urmă cu aproximativ o lună: zona unde ați organizat-o, cum ați petrecut timpul?

Camelia-Irina Pop: Cele mai eficiente practici pe care le-am aplicat pe mine și pe clienții mei pentru a crește și mai mult încrederea în sine, le-am însumat într-un retreat transformațional pe care l-am ținut în Munții Apuseni, chiar pe linia vortexului Carpatic.

Acolo tot spațiul a susținut regăsirea și extinderea puterii interioare, cu eliberarea rănilor de respingere, de trădare, de abandon. A fost superb, timpul pur și simplu a zburat. Altceva interesant a fost că gazda ne-a pus la dispoziție mâncare cu multe plante de pe pământul ei și multe informații valoroase despre plante. Acest retreat a fost doar pentru femei și de aceea lucrul efectiv a fost combinat cu practici de relaxare, înfrumusețare, susținere reciprocă, povești și râsete.

Femeile au nevoie de râsete și sentimentul că sunt de folos una alteia, nu doar lucru intensiv cu sine. Noi acolo am dat startul proceselor de transformare interioară profundă care vor continua să își facă efectul în următoarele luni. E ca și cum am fi pornit o roată, care odată pornită se rostogolește mai departe. Din când în când îi mai dăm câte un avânt cu următorul retreat sau cu câte un program de coaching.

Redactor: Cum decurge o zi din viața dvs., viața de familie, cea profesională și cea legată de grupul gestionat de dvs.? Ce pasiuni

aveți care vă încântă sufletul? Vă rog să împărtășiți cititorilor noștri ceva ce vă bucură și vă relaxează, poate fi o meditație, un motto, o rugăciune sau, de ce nu, mai multe feluri și forme de relaxare!

Camelia-Irina Pop: Îmi încep ziua cu sărituri pentru mișcarea limfei, apoi ies afară desculță și cu paharul de apă în mână. Îmi fac împământarea, privesc cu dragoste grădina, cerul, iarba, uneori noroiul, binecuvântează apa, o laud că în dansul apei, acum că e vară, ciugulesc câteva boabe de zmeură, apoi fac exerciții integrative, adesea dansul din poziția culcat.

Uneori duc băiatul mai mic la școală, deși prefer să îl las pe soț să conducă de dimineață. Am observat că dacă mă urc la volan de dimineață, parcă nu apuc să mă conectez cu mine. E o percepție pe care abia anul acesta am putut să o identific, simțeam că nu îmi place să conduc dimineața, însă abia acum am înțeles cauza. Am nevoie de timp dimineața să mă conectez cu mine, în casa mea și apoi să ies în viteză lumii.

Peste zi lucrez de acasă, fie online în ședințele de coaching, fie fac terapie Bowen pacienților. Între 18:00 și 20:00 caut să fiu cu familia, deși uneori lucrez până la 19; la 20:30 mă pregătesc pentru dansul la unison care începe la 20:45 (orele Angliei). Vinerea și Sâmbăta facem dansul cu o oră mai devreme, la 19:45 orele Angliei, 21:45 ora României.

Am fost întrebată de ce nu țin mai devreme dansul, însă ca să pot continua să îl fac cu aceeași consecvență și gratuit, a fost necesar să îl fac la ora cea mai convenabilă pentru mine. Atunci familia este hrănită, vorbită, iar eu mă pot retrage în camera de tratament de unde găzduiesc dansul online.

Dacă am nevoie să mă relaxez, fac un dans, o plimbare cu câțelul, vizitez plantele din grădină, fac o baie luxoasă cu spume, săruri, uleiuri, petale de flori, ceaiuri etc.

Redactor: Vă mulțumim cu recunoștință și apreciere pentru tot ceea ce faceți pentru oameni și pentru perseverența dvs.! Mult succes în continuare!

Camelia-Irina Pop: Îți mulțumesc și eu, Carmen Claudia Morar, pentru aceste întrebări, chiar mi-au adus multe înțelegeri ale propriului parcurs și vă mulțumesc vouă, dragi oameni care citiți acest articol! Este o bucățică din ce am trăit și îmi doresc să vă fie spre inspirație și să amintească un lucru atât de simplu: ÎN TINE ESTE DEJA TOTUL! Dansează și îl vei găsi! Dansează și lucrurile benefice vor veni la tine!

Vă mulțumesc și mulțumesc și domnului Ioan Prisecaru pentru că și-a urmat calea și astfel noi astăzi avem atâtea instrumente benefice la îndemână pentru a trăi o viață împlinitoare!

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**
Redactare: Roxana Mirela

DANSUL ENERGETIC ÎN VIAȚA MEA

Relatare din Summit-ul de Dans Energetic



Bună ziua cu iubire și recunoștință! Mă simt norocoasă ca v-am întâlnit și că v-am cunoscut pe fiecare dintre voi, atât instructori cât și participanți și că iau parte la aceste dansuri magice care emană numai energii bune, stări de liniște, de bucurie, calmitate și care îmi fac ziua mult mai frumoasă!

În urma dansurilor practicate, respectiv *dansul din poziția culcat*, m-a ajutat nu numai în ameliorarea unor dureri și înțepături avute în zona ficatului, ci și în tratarea lor.

De asemenea observ cum lucrurile evoluează și se așază în viața mea, am cunoscut oameni noi și dragi, noi învățături!

De asemenea, dansurile m-au ajutat să fiu mai curajoasă și să am mai multă încredere în forțele proprii.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!

Alexandra Câmpeanu

Motivația de a aplica TERAPIA CU MANTRE



După cum vă promiteam în ediția trecută a revistei Terranova, astăzi voi face o scurtă introducere în *Terapia integrativă cu mantră*. Cele 5 mantră sunt următoarele:

- *mantra Accepării*
- *mantra Iertării*
- *mantra Iubirii*
- *mantra Mulțumirii*
- *mantra Păcii*

Ce sunt mantrăle?

Totul are o logică în univers! Orice gând, intenție, atitudine sau acțiune se înregistrează în imensa bancă de date a universului. Atunci când se adună suficientă energie focalizată pe un țel clar și bine definit, se produc transformări ce pot fi percepute și în viața noastră de zi cu zi.

Mantrăle sunt cuvinte sau sunete care stimulează transformarea benefică a unui anumit spectru de energii. Este important să știm că atunci când ne aflăm în dizarmonie cu o anumită ființă sau entitate energetică,

spectrul de energii negative poate fi atât de mare încât nu poate fi cuprins prin acțiunea unei singure mantră.

Pentru a purifica un spectru amplu de energii, vă recomand ca în programele de terapie să includeți cât mai multe tipuri de mantră!

Din proprie experiență pot să afirm faptul că atunci când în programele de terapie emitem în mod consecutiv toate cele 5 mantră, obținem cele mai bune rezultate!

Mantrăle sunt intenții manifestate în mod repetitiv, cu scopul de a genera un anumit curs. Acestea pot fi emise utilizând energia gândurilor, a graiului și a gesturilor. Pe măsură ce angrenăm mai multe forțe în emiterea mantrălor, crește șansa de a se genera transformarea.

Într-o primă fază, mantrăle generează efecte la nivelul mental (conștient), dar pe măsură ce sunt repetate de mai multe ori, acestea se implementează și în planul subconștient al creierului.

Dacă emitem mantrăle cu stăruință și implicare sufletească o perioadă mai lungă de timp, acestea se implementează atât în corpul fizic cât și în câmpurile cuantice ale universului.

Mantrăle pot produce efecte în funcție de potențialul energetic cu care au fost acreditate. De exemplu, mantrăle încărcate cu energii venite de la un număr foarte mare de oameni, pot genera transformări miraculoase la nivel planetar.

În cartea *Puterea cunoașterii* am prezentat un exemplu în care, ca urmare a îndemnului făcut de savantul japonez Masaru Emotto, la anumite ore din zi, milioane de oameni au emis mantră cu scopul de a opri

amplarea dezastrului produs de explozia de la centrala atomică de la Fukushima.

În doar câteva zile de la momentul în care au început să se emită mantre, s-a generat un proces de purificare a imensei cantități de apă radioactivă.

De asemenea, norul radioactiv care curmase peste 10.000 de vieți s-a topit în imensitatea universului.

Am revenit la acest exemplu întrucât cu această ocazie, prin intermediul mantrelor, s-a generat un miracol, într-o situație în care acel cataclism putea să afecteze chiar și viața pe Pământ.

Pornind de la acest exemplu, și de la multe altele, care au produs efecte de mare amploare în istoria evoluției umane, putem accepta faptul că mantrele pot genera miracole.

Mantrele își manifestă puterea atunci când le emitem pentru un scop personal sau de grup, după aceleași principii de manifestare, atunci când sunt intonate de către un număr mare de oameni pentru un scop comun, așa cum am prezentat în exemplul de mai sus.

Ținând cont de acest principiu, vă sugerez, dragi cititori, să aplicați programul de terapie și antrenament cu mantre, cu scopul de a vă îmbogăți cu un instrument de mare potențial în evoluția dumneavoastră!

Data viitoare, în cadrul revistei, voi prezenta *Avantajele generate de programele de intonare ale mantrelor!*

VA URMA!

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

Pauza pentru **reflecție!**...



„Mulțumiți, chiar dacă aveți toate motivele să fiți nefericiți sau nemulțumiți! Pronunțarea cuvântului „mulțumesc” este ca un izvor de lumină, de pace și bucurie ce îl faceți să țâșnească din sufletul vostru. Acest izvor vă inundă toate celulele. Încet-încet, simțiți cum ceva în voi se însufletește, se întărește. „Mulțumesc”, iată cuvântul cel mai simplu, dar care detensionează totul. Repetați-l de mai multe ori în voi, impregnați bine de semnificația sa.

Din clipa în care introduceți în voi un sentiment de recunoștință și îl întrețineți pentru a-l mări, el nu se limitează la o existență pasivă. Acest sentiment posedă niște vibrații specifice și, prin legea afinității, atrage niște gânduri, niște senzații ce îi corespund. Toate binecuvântările vă vor veni din acest simplu elan de recunoștință. „Mulțumesc Doamne”, „mulțumesc, Domnul meu”...

Aceste cuvinte trebuie să țâșnească în mod firesc în voi fără să apelați la voința voastră. Mulțumind Creatorului, ieșiți din cercul strâmt al eului propriu, limitat, pentru a pătrunde în Pacea Conștiinței Cosmice... Când veți reveni, veți simți că niște elemente noi și foarte prețioase s-au strecurat în voi.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Cursul Alimentația naturală a omului vizionar



Totul este energie! Hrana este energie! Noi suntem energie!

Atunci când mâncăm, se unesc două energii.

Dacă vrem ca energia mâncării să fie din ce în ce mai sănătoasă și mai utilă, atunci este bine ca aceasta să fie naturală!

Te invit cu bucurie la cursul prin intermediul căruia să ne construim drum drept către alimentația naturală! Te aștept cu drag să mi te alături în data de 3 august, la a doua etapă a cursului „**Alimentația naturală a omului vizionar**”.

Avem și o **ofertă specială** în această perioadă!

Pentru cei care vă înscrieți la curs până pe data de 1 august 2023 prețul cursului este de 500 RON.

În cadru acestei oferte primiți următoarele produse:

1. Înregistrarea prezentării cursului Alimentația naturală a omului vizionar;
2. Înregistrarea primei etape de curs Alimentația naturală a omului vizionar;
3. Veți participa la etapa a doua de curs Alimentația naturală a omului vizionar;
4. Veți participa la etapa a treia de curs Alimentația naturală a omului vizionar;
5. Veți primi în dar cărțile scrise de Ioan Prisecaru respectiv: *Alimentația integrativă*, *Condimentarea creativă*, *Puterea Cunoașterii* și *Dansul energetic*.

Vă așteptăm cu drag la întâlnirea noastră care se va desfășura pe data de **3 august 2023**.

Vă puteți înscrie accesând link-ul de mai jos:

<https://bit.ly/cursalimentatianaturalaomuluivizionar>

Aflați mai multe detalii:

Website: www.ioanprisecaru.ro

Facebook: <https://www.facebook.com/loanPrisecaruOfficial/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@ioaniprisecaru>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@ioaniprisecaru>

Instagram: <https://www.instagram.com/ioaniprisecaru>

RELATARE - Mâncarea ascetică și postul negru

*„Asceza este un mod de a face loc lui
Dumnezeu înlăuntrul ființei noastre.”*

-Emil Cioran



„Ca în fiecare an, atunci când vin perioadele de post, mai ales postul Paștelui, obișnuiesc să îl țin pe tot, ca un act de smerenie în fața lui Dumnezeu și de a mă mai curăța de păcate.

Anul acesta, având în vedere că eram deja vegană de ceva timp, m-am hotărât să fac ceva în plus pentru a putea simți efectele acestui post asupra ființei mele.

Având ca inspirație cartea *Alimentația Integrativă* și vasta cunoaștere integrativă descrisă în paginile ei, am decis să țin post negru cât de multe zile pot, iar în zilele în care corpul meu cere mâncare, să mănânc cât mai ascetic și anume mâncare raw vegană și în cantități cât mai mici.

La început nu a fost ușor deoarece corpul meu a trecut prin curățări destul de profunde dar, după a doua săptămână deja s-a obișnuit și parcă așteptam cu nerăbdare zilele de post negru.

La finalul Postului starea mea era total diferită, mă simțeam mult mai liniștită, mai luminoasă și mai ușoară, ca și cum o mare greutate se dusese de pe mine. Așa că am decis să continui acest fel de alimentație ținând post negru luna, miercurea și vinerea, iar în celelalte zile ale săptămânii mâncând ascetic.

Vă îndemn și pe voi să simțiți din plin beneficiile postului negru, atât cât poate fiecare să îl țină!”

Anca Mihailov

Fără sănătate, totul este nimic!

RELATARE

Alimentația integrativă

Știm cu toții că „sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic!”.

Și, deși conștientizăm că deciziile pe care le luăm clipă de clipă, oră de oră și zi după zi, determină în mare măsură starea sănătății noastre, bolile de care suferim și, deseori, chiar momentul când vom muri, nu ne putem lăuda că am găsit soluții pentru problemele atât de complexe pe care suferința umană le ridică.

Ajunsă la vârsta de 53 de ani, pot spune că am studiat intens subiectul și m-a preocupat toată viața alegerea unui stil de viață care să-mi asigure o sănătate satisfăcătoare, o stare sufletească cât mai bună și longevitate pe măsură.

Am concluzionat că soluțiile simpliste, ieftine, unilaterale sunt nerealiste și că este nevoie de o abordare atotcuprinzătoare, complexă, care să aibă ca și fundament formarea și însușirea unui mod de viață sanogenă, ce implică atât obiceiurile alimentare, dar mai ales o igienă sufletească și spirituală.

Din nefericire, hrana pe care o consumăm astăzi este prelucrată, concentrată, rafinată, sărată, îndulcită și procesată chimic în toate felurile, cu scopul de a produce senzații gustative, sunt bogate în calorii, dar sărace în substanțe nutritive. Dacă am conștientiza că prin această prelucrare chimică și rafinare, alimentele pierd o mare parte din valoarea nutritivă și din fibre, primind în schimb o serie

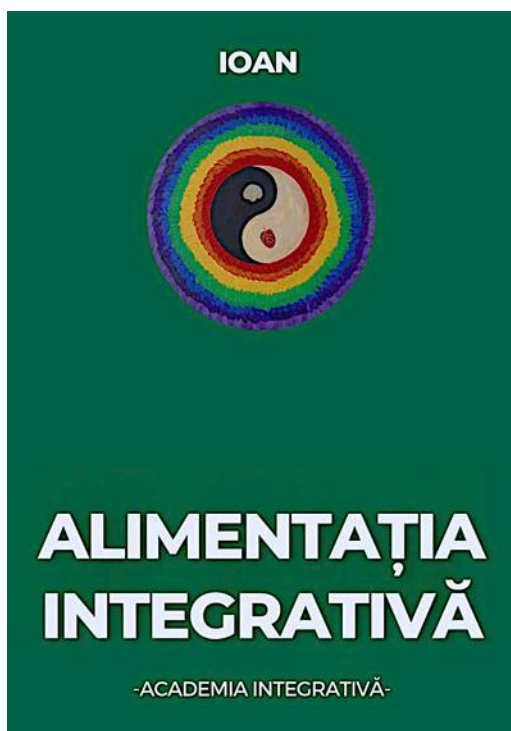


de aditivi chimici, ce doar le cresc densitatea calorică, majoritatea dintre noi am fi dispuși să ne schimbăm modul în care ne hrănim.

Personal, m-a preocupat toată viața felul în care arăt și, de când mă știu, m-am aflat permanent într-o dietă. Nu îmi amintesc de vreo perioadă din viață, exceptând copilăria până pe la 12 ani, când mi s-a spus că sunt grasă, în care eu să nu fiu la dietă. Este inutil să spun cât consum psihic, câte frustrări am acumulat, nefiind niciodată mulțumită de felul în care arăt, calculându-mi kaloriile, măsurându-mă și cântărindu-mă aproape zilnic.

Am probat toate dietele la modă, am citit cărți ale căror teorii se contraziceau reciproc, am ascultat medici care, de asemenea se contraziceau, ale căror teorii se băteau cap în cap, ajungând într-un final într-o totală derută, neștiind ce și pe cine să mai cred.

Absolut întâmplător și fără prea mari speranțe și, în niciun caz cu vreo intenție de a opera vreo modificare în stilul meu de viață sau în alimentația folosită, am deschis cartea „Alimentația integrativă”. După ce am parcurs câteva pagini, deja interesul meu căpătase o altă dimensiune.



„Alimentația integrativă”

– autor Ioan Prisecaru.

Puteți comanda cartea aici!

<https://www.edituradharana.ro/produse?c=Prisecaru>

Nu știu când am reușit să o devorez pe toată, dar știu că, deja cartea devenise plină de sublinieri și însemnări. Și, nu știu dacă din a doua sau a treia zi, eu nu am mai vrut să văd vreun produs care să conțină carne în alimentația mea.

Au trecut din acel moment trei luni în care cel mai important câștig pe care consider că l-am obținut a fost, aș putea spune, schimbarea de paradigmă, în sensul că, a arăta

bine nu presupune neapărat niște eforturi colosale și, mai ales, a fi sănătos poate să fie un obiectiv, nu atât de greu de atins cum ar părea la prima vedere. Am scăpat de obsesia kaloriilor, a cântarului, a măsurătorilor și de asemenea de presiunea înnebunitoare a abținerii de la a mânca, pentru că am slăbit deja, fără să am această intenție, fără să depun eforturi, fără să simt constrângeri și frustrări. Cât despre gustul mâncărilor recomandate în carte și probate de mine, cât și gătitul acestora, a fost o reală surpriză și plăcere.

Dacă ar trebui să dau o direcție, aceasta ar fi legată de educație, prin care preocupările noastre legate de alimentație se vor deplasa din zona produselor de origine animală și a alimentelor procesate, rafinate, către creșterea consumului de produse alimentare de origine vegetală, bogate în fibre, astfel încât să ne putem bucura de o sănătate mai bună și să suferim de mai puține boli. Nu mai este un secret și nu există motive de îndoială, drumul către sănătate și longevitate nu trece prin restaurante moderne sau fast-food-uri, ci se îndreaptă înspre alimentele consumate din grădinile și ogoarele pe care sunt cultivate zarzavaturi, legume și fructe proaspete, care mai de care mai colorate, mai aromate și mai gustoase.

Nu știu ce voi considera peste zece ani, dar astăzi pot spune că, a fi în vârstă nu e neapărat o năpastă și, deși nimănui nu-i place să îmbătrânească, dorindu-ne să rămânem tineri permanent, realitatea este că de fapt, sănătatea, și nu anii, este cea care stabilește statutul cuiva.

Astăzi socotim vârsta semenilor noștri mai degrabă în funcție de aptitudinile lor intelectuale și sociale, decât în funcție de anii pe care i-au acumulat.

Bătrânețea apare atunci când boala și neputința limitează aceste aptitudini, iar unii oameni, deși sunt bătrâni din punctul de vedere al vârstei, rămân tineri și plini de vlagă, activi până la vârste foarte înaintate, o adevărată atracție pentru noi ceilalți.

Alții, în schimb sunt bătrâni, deși din punct de vedere al anilor pe care îi au, sunt încă relativ tineri. Aceștia sunt de obicei suferinzi de boli cronice, care s-au resemnăt și nu mai doresc să trăiască.

Din punctul meu de vedere, perspectiva psihologică este esențială, dacă te gândești că, odată cu înaintarea în vârstă puterea de judecată și de pătrundere, încrederea în sine, stima și respectul cresc, grijile sunt mai puține, iar libertatea mai mare, bătrânețea este mai avantajoasă. La toate acestea se adaugă bogăția de experiență de care cel înaintat în vârstă dispune. Majoritatea scriitorilor, pictorilor, compozitorilor, filosofilor, devin din ce în ce mai buni odată cu trecerea timpului.

Pe de altă parte, îmbătrânirea prematură este rezultatul unor factori care țin de stilul de viață, ce include abuz de cafea, alcool, abuz de medicamente. Supraponderalitatea aduce cu sine declin fizic, mental și sexual. Lipsa exercițiului fizic și o dietă greșită, axată pe alimente rafinate, concentrate, consum de carne și lactate - iată rețeta cea mai sigură pentru îmbătrânire prematură.

Astăzi, mai mult decât oricând, având și această experiență a schimbării în alimentație, am convingerea că se poate trăi bine la orice vârstă. Dobândirea unei mai bune înțelegeri a rolului pe care îl are alimentația în viața noastră, începerea mai de timpurie a preocupărilor pentru menținerea sănătății și în același timp progresele științei și tehnicii întârzie tot mai mult procesul de îmbătrânire.

Trăim vremuri în care vedem că, din ce în ce mai mulți oameni rămân sănătoși și în formă fizică și psihică până la 80-90 de ani.

Aș adăuga că o atitudine pozitivă, optimistă are capacitatea de a întări sistemul imunitar al organismului, principala cheie în menținerea sănătății!

Sfânta Scriptură a spus-o cu mult timp înainte: „*O inimă veselă este un bun leac*” - *Proverbe 17:22*.

Ștefania Frigioiu

Nu te mai da pe după tufiș!!

Ajut oamenii care nu mai sunt fericiți de felul în care arată CORPUL lor atunci când se uită în OGLINDĂ,
să se simtă bine în pielea lor și să-și recapete stima de sine printr-un proces de rescriere a RELĂȚIEI CU MÂNCAREA,
fără infometare, fără numărare calorii și fără efecte yo-yo.



Alătură-te acum
grupului de Facebook



<https://www.facebook.com/adriana.ionescu.77>

Ți s-a-ntâmplat să te-ascunzi de tine?
Nu? Așa crezi... Dar nu te mai da pe după tufiș!

Bineînțeles că nu tu cel care citești se ascunde de el însuși, ci toți ceilalți au acest potențial (de a se ascunde). Vorbim de ei adică. Există mai multe feluri de a te ascunde. Sau de a te minți singur/ă. Sau să te păcălești singur/ă.

O modalitate este că alegi o părere a unui nutriționist/medic/purtător de opinie argumentată, care îți convine. Cea care susține faptul că nu vrei să renunți la nimic.

Adică să zicem că unii spun că lactatele nu sunt bune. Păi tu dacă nu vrei să renunți la lactate, o să aduci toate argumentele în favoarea ta: studii ale unor cercetători britanici, (există studii pro și contra, depinde cine le comandă). Sau spui: ce sănătoși erau bunicii noștri și ce longevivi (aici aduc și eu argumente forte pro și contra).

Cum nu ai găsit ceva care să te liniștească în decizia ta ascunsă de a păstra lactatele în alimentația ta, mai stai ceva vreme cu atenția trezită... la pândă așa... poate răsare de unde nici nu te aștepti un argument care să-ți aducă liniște când mănânci lactate.

Îți spui că aciditatea și inflamația din lactate le combați tu mâncând mult verde, multă clorofilă. Dacă ai putea, ai lua clorofilă la doză, doar, doar să nu pierzi ceva, să nu renunți la ceva. Că nimeni nu vrea să renunțe la nimic din ce-i place în viața asta.

Te-ai și enervat că cineva te-a contrazis că cică nu îți iei calciul pentru oase din laptele gras de la vacă. Cum așa ceva, că asta știm „de când lumea”!? Vin ăștia cu descoperiri noi, cum că aia nu e bună, ailaltă la fel, păi ce, scoatem tot acum din alimentație, păstrăm numa „frunze și fructe”!! (hai că astea merg, și merge și o înghețată... din aia din praf cu apă, una mică, mică, la plimbare în parc.

Bine, știi că îți zici că faci acasă din banană ținută la congelator, dar asta din parc e o înghețată mică-mică. Și nu se vede. Celulele tale nu o văd, trece neobservată prin sistemul digestiv.

V-am mai zis într-o postare trecută de gaura neagră a timpului, acolo unde vrei ca tot ce nu-ți place să dispară pentru totdeauna.)

Deci să-și păstreze descoperirile lor, că tu vrei să-ți păstrezi brânza cu mușegai, că te simți mai sofisticat și vrei și laptele în cafea, că doar pui puțin și nu se pune.

Și auzi peste tot că e bine să fii aliniat cu natura. Adică și laptele e din natură... Terminați cu studiile voastre, că e valabil ce zice mama natură!!

Aici se întrezărește un pic de liniște....

Nimeni nu te poate combate când îți iei natura ca aliat. Hai că mergi mai departe, dar nu prea știi ce să zici. Evrika ai găsiit!!! Ne ascultăm corpul!!! Asta e de bază, gata, numai are nimeni ce să zică, îți ascuți corpul și el îți zice să mănânci lactate!!! Pentru că tu vrei să păstrezi maximum de plăcere din alimente, dar și să mănânci *politically correct*.

Adică să fii și cu.... în... și cu sufletu'n rai.. (aici îți înțeleg punctul de vedere, și eu vreau așa.) Și mie mi-a cerut corpul napolitane, dar mentorul meu de nutriție de la vremea respectivă a izbucnit în râs și a zis că nu e corpul ăla care vrea napolitane și că mă mint singură. Auzi vorbă!

Păi eu am ascultat corpul și nici așa nu e bine?? Laptele e aliment natural deci e mesajul corect de la corp. Păstrezi laptele... Și așa ai filtrat opiniile pro și contra și le-ai păstrat pe alea care îți convin, pe cele care te susțin în decizia ta.

Ai obosit să cauți adevărul și ești împăcat că ai mai auzit tu că fiecare are propriul adevăr. Și ți-l construiești pe al tău, dar în așa fel încât să te simți comod. Ai eliminat alimentele procesate din alimentație, deci ai făcut ceva, ești împăcat și ai și obosit de atâtea păreri și atâtea adevăruri.

Pentru că nimeni nu vrea să piardă nimic, să renunțe la nimic din ceea ce îi place în viața asta! DOAR CEI CARE ÎȘI ASUMĂ TRANSFORMAREA, își schimbă PERSPECTIVA vis-a-vis de PIERDERE, RENUNȚARE și PĂSTRARE! Și cu costul aferent pentru BENEFICIILE primite, da??

Am început să ÎNVĂȚ să-mi ascult corpul pentru că mintea mea să nu mai traducă „napolitane” în loc de nevoia de dulce. Care nevoie hrănea, de fapt, sufletul meu gol din acea perioadă.

Căci a fost nevoie să învăț să descifrez CORECT mesajele de la corpul meu. Să fac diferența între nevoia chimică a corpului și nevoia emoțională. Între foamea emoțională și foamea de nutrienți. Sau între foamea de stomac gol și foamea de varietate.

Se-ntâmplă să ai astfel de confuzii? Să te păcălești singur fără să-ți dai seama, fără să

vrei? Vrea să se păcălească pe el? Nimeni! Doar că pentru asta e necesar să învățăm să navigăm printre concepte, tendințe, dorințe, atașamente și nevoi REALE chimice ale corpului.

Dacă ceva, cât de mic, seamănă cu ceva de pe la tine, mi-ar plăcea să-mi spui ca să mă ajute și pe mine să scriu despre ceea ce te interesează!

Fără comunicare și interacțiune „viața e pustiu”, așa că urmărește-mă și vorbește cu mine!

Aici sau în privat, unde te simți comod. Întreabă-mă chestii! Întreabă-mă despre ce îți umblă ție prin cap când nu ai liniște despre ce, cum și în ce fel să faci în relația ta cu mâncarea.

Câștigă-ți libertatea față de mâncare!... Și mai întâi e nevoie să înțelegi ce înseamnă asta și totodată să-ți reconstruiești sănătatea. Nu e atât de greu pe cât ai ajuns să crezi!

Disclaimer: nu e despre lactate, este despre atașamente!

Adriana Ionescu

Coach de sănătate și nutriție

Vremea COSMICĂ

Salutări și bine ne regăsim pentru o nouă contemplare a Cheilor Genelor!
De data aceasta vorbim despre Cheia 53 cu ale sale:

Umbră a Imaturității
Darul Expansiunii
Siddhi-ul Supraabundenței

Ca de fiecare dată, începem cu I-Ching-ul. În I-Ching, Hexagrama/Cheia 53 se numește *Gradualitate* (Gradualness) și se referă la presiunea ce ne mișcă spre evoluție și expansiune.

Fiind o Cheie din Inelul Căutării, are această temă a *Presiunii* ce ne mână spre evoluție, prin a intra în experiențe noi sau a invita noul în experiențele ce se derulează deja.

Hexagrama 53 este alcătuită din trigramele Muntelui la bază și Vântului deasupra și ne transmit mesajul că pentru a atinge stabilitatea interioară avem nevoie de progres gradual și treptat. Orice progres sau expansiune care vine rapid va crea dezechilibru în diferite arii ale vieții.

Mesajul I-Ching-ului este acela de a ne limita expansiunea astfel încât să fie în acord cu ce putem face în acest moment. Să nu ne întindem mai mult decât ne este plapuma.

Totodată, avem nevoie să încetinim ritmul. Ritmul încet ne permite să facem două lucruri importante: să cultivăm claritatea minții și să creem loc pentru ca înțelepciunea să iasă la suprafață.

Înțelepciunea reprezintă propria înțelegere care se naște în interior, în urma

experiențelor de viață, în urma parcurgerii unui ciclu de experiențe.



Aceasta este o Cheie care se referă la a aduce noutate în viață, prin a începe noi cicluri sau a aduce noutate în ciclurile care sunt deja în curs. Deci este o perioadă propice pentru a face asta.

Mergem acum la Cheile Genelor!

Umbra Imaturității ne face să ne concentrăm numai pe noi înșine și pe a acumula, fie că vorbim de relații sau de lucruri materiale, dar fără a aduce atenția asupra interiorului.

Să acumulăm și căutăm tot timpul experiențe și relații noi nu ne va aduce împlinirea autentică, atâta timp cât nu lucrăm și la bagajul interior, bagaj interior care atrage tot felul de situații și provocări, tocmai pentru a ne debloca.

Iar când nu lucrăm la noi înșine, ajungem să fugim de provocări sau să căutăm să ne fie mai bine și ne tot lovim de aceleași blocaje și răni.

Deci un aspect al *Imaturității* este că nu învățăm din experiențele prin care trecem și nu lucrăm să ne ușurăm bagajul interior de răni, blocaje și traume.

Imaturitatea ne face să căutăm în exterior, să ne urmăm dorințele și așteptările fără a fi conștienți, în detrimentul cultivării interioare.

La nivel de *Umbră*, fie ne ferim de a aduce noutate în viața noastră, fie nu avem răbdarea și angajamentul de a duce la capăt ciclurile experiențiale pe care le începem.

Darul Expansiunii apare atunci când evoluția, expansiunea și bogăția sunt acompaniate de evoluția interioară a individului.

Oamenii ajung să realizeze, la nivel de *Dar*, că fuga după rezultate și a vrea să obțină totul ieri dacă se poate, nu este sustenabil și este în dezacord cu ritmurile firești ale corpului, planetei și naturii.

Prin urmare, fie că vorbim de relații sau afaceri, e important să ne extindem echilibrat și măsurat, atât în exterior cât și în interior, după ce am învățat și integrat un nivel minim de lecții necesare demersului nostru.

La nivel *Siddhic*, nu mai putem vorbi despre individ, totul este la nivel colectiv. Este ca și cum nu te mai identifiți cu tine însuși ci cu toată Viața care este peste tot.

Siddhi-ul Supraabundenței ne mai vorbește despre Karma și Reîncarnare și despre faptul că nu există suflet care moare și renaște, ci doar karma faptelor care se duce în inconștientul colectiv și se manifestă ulterior, acesta este singurul lucru care se reîncarnează.

Așa cum la nivel individual, tot ce am integrat din experiențele noastre devine treapta pentru ce urmează, la nivel colectiv-siddhic, toate faptele de astăzi devin destinul de mâine. Dacă omenirea rămâne în umbră, asta va manifesta. Dacă se ridică spre *Dar*, treptat, asta va manifesta pe viitor.

În încheiere, las două propoziții extrase din carte: „*Nu există sine individual sau suflet care să renască, ceea ce se reîncarnează este*

karma faptelor tale. Nu există karma individuală. Faptele se duc în inconștientul colectiv unde declanșează reacții în oglindă.”

Te pot ajuta și pe tine să îți interpretezi *Profilul Cheile Genelor* dacă simți că este un instrument cu care rezonezi!

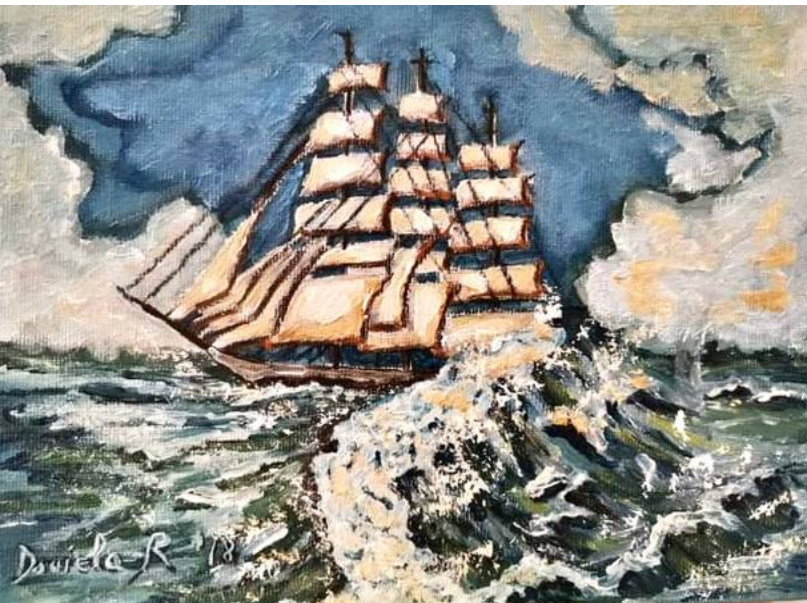
Mă găsești aici!

<https://www.facebook.com/bratan.gabriel>

Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

GURA PORTIȚEI



Venind de foarte departe, de pe uscat sau de pe mare, călătoria fiindu-le călăuză, cei doi frați au ajuns într-un loc ce părea că unește cerul cu marea, iar nisipul cu soarele.

Culori de albastru se vedeau și pe colibele ce adăposteau un sat de pescari pe limba de nisip ce purta numele de Gura Portiței. Aici vânturile și furtunile au făcut să eșueze multe corăbii și vase plecate să descopere orizonturile îndepărtate ale sufletului, ducându-le trupurile spre lumea adâncurilor.

Dar cei doi frați nu s-au lăsat doborâți de furtună și au strunit vasul, punându-l la adăpost chiar pe malul așezării unde miracolul vieții i-a adus împreună după mulți ani în care doar marea le-a fost călăuză.

Teodor și Cristian au plecat să se alătore războiului ce se purta pe Marea Neagră și acum venise timpul să se întoarcă acasă pentru că venise vremea de pace și reconciliere.

Amândoi erau oameni cu frica lui Dumnezeu și astfel au început să construiască o mică biserică de lemn unde să poată să se roage în pace pentru toate jertfele și zilele în care îngerul morții îi apăsase cu aripa grea pe umerii plini de încercări.

Așa a prins lumină așezarea și crucea pe care au ridicat-o pe acoperișul bisericii, veghea sufletele și le aducea armonie.

Auzind de minunea ridicată pe această fâșie de pământ, au venit din satele apropiate oameni la slujba de duminică. Cristian era hirotonosit preot și atunci putea să aducă pacea și liniștea în sufletele oamenilor.

În zilele în care furtunile aduceau oamenii aproape, aceștia se strâneau să se roage și să pună o lumânare pentru viețile pierdute pe mare.

Soarele și vremea frumoasă îi ducea apoi la treburile lor, pescuind și reparând pagubele pricinuite de furtunile mult prea dese.

Nu înceta să aduci credința și lumina în viața ta, pe malul mării în umbra catargelor și după ce pacea s-a așternut în lume.

Alina Ramona Ene

Pocăința inimii

Fără iubirea Ta, Doamne, nimic nu sunt!
 Umple-Mă din nou de Iubire, spre a mă curăța,
 Spre a mă ridica deasupra mea în Lumină,
 Spre a vibra odată cu Universul și legile Tale,
 Spre a spera din nou în Tine,
 Spre a găsi calea către Adevăr,
 Spre a mă regăsi pe Mine,
 Cea cu adevărat fiica Ta!
 Iartă-Mă pentru toate căderile mele,
 Căci toate mi-au fost pentru a mă ridica
 Mai sus, de dinainte de cădere,
 Și nu mă lăsa pierdută de calea cea dreaptă,
 Ci călăuzește-Mă cu iubire,
 Așa cum numai Tu o poți face!
 Iartă-mă pentru nesăbuițele mele,
 Pentru graiul împotriva celor sacre,
 Pentru slăbiciunea mea trupească și
 sufletească,
 Pentru ignoranța mea, pentru multa vorbire,
 Pentru gâlceavă și clevetire, pentru lăcomia
 mea,
 Pentru orbirea de către lucrurile necurate,
 Pentru tot ce nu am făcut cu voia iubirii Tale,
 Pentru că am uitat, uneori, Legile Tale
 supreme,
 Pentru că am fost netrebnică, Iartă-mă!
 Iartă-Mă și iubește-Mă așa imperfectă cum sunt
 Căci prin iubire, Tu mă vei îndrepta și
 desăvârși
 Ca ființă divină și creație a Ta, ajutându-mă,
 Să nu mă pierd niciodată de ceea ce cu adevărat
 iubesc,
 Căci fără Iubire, Doamne, nimic nu sunt!



Imagine: *Porția de culoare*
<https://www.facebook.com/portiadeculoare>

Aida MariC - Aprilie 2012

RECOMANDARE DE CARTE

Rubrică realizată de Roxana Mirela

TU EȘTI MUNTELE

**Cum să transformi autosabotarea
în autocontrol**

Brianna Wiest

„Asemenea naturii, și viața lucrează deseori în favoarea noastră, chiar dacă ni se pare că ne confruntăm doar cu probleme, disconfort și schimbare. Așa cum incendiile de pădure sunt esențiale pentru ecologia mediului înconjurător – deschizând semințele noi, care au nevoie de căldură să înmugurească și să reconstruiască populația de arbori, și mintea noastră trece prin episoade periodice de dezintegrare pozitivă sau de curățare, prin care ne eliberăm și ne reînnoim concepția despre sine. Știm că natura este cea mai fertilă și extinsă între granițele sale, unde se îmbină climatele, iar noi ne transformăm când ajungem în stările-limită, în punctele în care suntem forțați să ieșim din zonele noastre de confort și să ne recompunem.

Când nu ne mai putem baza pe mecanismele noastre de coping pentru a ne distra atenția de la greutățile din viața noastră, ni se pare că am atins nivelul cel mai scăzut. De fapt, acest tip de trezire la realitate are loc când ne împăcăm în sfârșit cu problemele care există de multă vreme.

Căderea nervoasă este deseori punctul critic care precedă progresul, momentul în care steaua face implozie înainte de a deveni o supernovă. Așa cum un munte se naște din două porțiuni de pământ care sunt împinse una în cealaltă, muntele tău se va înălța din nevoi

coexistente, dar contradictorii. Muntele tău îți cere să împaci cele două părți din tine: *conștientul* și *subconștientul*, acea parte a ta care e conștientă de ceea ce îți dorești și partea care nu își dă seama de ce ești încă reținut.

Munții au fost dintotdeauna folosiți ca metafore pentru treziri spirituale la realitate, călătorii de dezvoltare personală și, desigur, pentru provocări insurmontabile care par imposibil de depășit când ne aflăm pe fundul prăpastiei.

Ca multe alte lucruri din natură, munții ne oferă o înțelepciune inerentă despre ce suntem nevoiți să facem pentru a ne atinge cel mai mare potențial. Scopul omului este să se dezvolte. E un lucru pe care îl vedem reflectat în toate aspectele vieții.

Speciile se reproduc, ADN-ul evoluează pentru a elimina anumite lanțuri și a dezvolta unele noi, iar marginile universului se extind permanent spre exterior.



De asemenea, capacitatea noastră de a simți profunzimea și frumusețea vieții este capabilă să se extindă permanent spre interior, dacă suntem dispuși să vedem problemele ca pe niște catalizatori. Pădurile au nevoie de incendii pentru asta, vulcanii au nevoie de implozii, stelele trebuie să intre în colaps, iar ființele umane trebuie deseori să se confrunte cu singura opțiune posibilă, aceea de a se schimba, înainte ca schimbarea să se producă.

Să ai un munte în față nu înseamnă că ești fundamental distrus într-o anumită privință. Totul în natură este imperfect și tocmai datorită acestei imperfecțiuni este posibilă dezvoltarea. Dacă totul ar exista în mod uniform, gravitația care a creat stelele și planetele și tot ce cunoaștem n-ar mai exista. Fără rupturi, greșeli și goluri, nimic n-ar putea crește și nimic n-ar deveni.

Faptul că ești imperfect nu e un semn că ai eșuat; e un semn că ești o ființă umană și, mai important, e un semn că există și mai mult potențial în tine. Poate știi care este muntele tău. Poate e vorba de dependență, de greutatea corporală, de relații, de serviciu, de motivație sau de bani. Poate nu știi. Poate e doar o senzație vagă de neliniște, de stimă de sine scăzută, de teamă sau de o insatisfacție generală, care pare să se reverse în toate celelalte aspecte ale vieții.

Muntele este deseori mai puțin o provocare pe care o avem în față și mai mult o problemă din interior, o fundație instabilă care ar putea să nu pară evidentă la suprafață, dar cu toate astea schimbă aproape fiecare aspect al vieții noastre. Când avem o problemă datorată circumstanțelor de obicei ne confruntăm cu o realitate a vieții. Când avem o problemă cronică, ne confruntăm cu realitatea propriei persoane.

Deseori, credem că a înfrunta muntele înseamnă să înfruntăm greutatea vieții, dar adevărul este că aproape întotdeauna asta se datorează anilor pe care i-am petrecut acumulând mici traume, adaptări și mecanisme de coping (strategii de atenuare a stării de disconfort), toate aceste lucruri care se adună de-a lungul timpului.

Muntele tău este zidul dintre tine și viața pe care vrei să o trăiești. Înfruntarea lui este și singura cale spre libertatea și transformarea ta. Ești aici pentru că un stimul declanșator ți-a arătat rana pe care o ai, rana îți va arăta drumul de parcurs, și drumul îți va arăta destinația. Când ajungi la acest punct critic – poalele muntelui, căldura focului, noaptea care te trezește, în sfârșit, te afli în miezul căderii nervoase și, dacă ești dispus să muncești, vei realiza că este poarta de intrare către acea descoperire pe care ai așteptat-o toată viața.

Cel care ai fost înainte nu mai poate susține viața pe care încerci să o trăiești; e timpul să te reinventezi și să renaști. Trebuie să-ți eliberezi vechiul sine în focul viziunii și să fii dispus să gândești așa cum n-ai mai încercat până acum. Trebuie să jlești pierderea sinelui mai tânăr, a omului care te-a adus până aici, dar nu mai este capabil să te poarte mai departe. Trebuie să-ți imaginezi și să devii una cu sinele tău viitor, eroul vieții tale care te va conduce de aici înainte.

Sarcina pe care o ai de îndeplinit este tăcută, simplă și monumentală. Este o realizare pe care majoritatea nici măcar nu ajung să o încerce. Acum trebuie să înveți ce înseamnă agilitatea, rezistența și înțelegerea de sine. Trebuie să te schimbi întru totul, căci nu vei mai fi niciodată același.”

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?c=Prisecaru>

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=UjlnNWw3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09S_ 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 paginile
noastre de facebook:

<https://tinyurl.com/554vbp4u>

și de instagram:

<https://tinyurl.com/max3kxfd>



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*