



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Inspirația de azi:
Nerăbdare
Adriana Ionescu

Obstacolul este
Calea!
Gabriel R. Brătan

Casa părintească și
copilul-umbră
Camelia Buligoanea

SUMMIT-UL
Dansului Energetic
Ediția a VIII-a

INTERVIU
cu IOAN PRISECARU
-TEDx Brașov



Titlurile ediției



Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Nerăbdare – Adriana Ionescu.....	3
Treci la joacă! – Jana Ilie.....	4
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 8-a – Mihaela Nică.....	5
TEDx cu Ioan Prisecaru – Realizator Carmen Claudia Morar.....	6
Casa părintească și copilul-umbră – Camelia Buligoanea.....	10
Pauza pentru reflecție.....	13
Terapia integrativă cu mantre - Ioan Prisecaru.....	14
Crearea Realității – Roxana Mirela.....	16
Obstacolul este Calea! – Gabriel R. Brătan.....	19
Nutriție și sănătate: Bucuria de a mânca sănătos – Adriana Ionescu.....	20
Creăție și poezie: Hanul din povești – Alina Ramona Ene.....	21
Rugăciune – Alina Ramona Ene.....	22
Uneori – Carmen Claudia Morar.....	23
Miez de toamnă! – Roxana Mirela.....	23
Recomandăm o carte!.....	24
Anunțuri de interes general.....	27

Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Astăzi este mare **sărbătoare pentru Revista Terranova!** De astăzi ne-am făcut mari: avem **100 de ediții publicate** online!

A fost și este o muncă de echipă, cu multe lecții învățate pe parcurs, cu oameni frumoși sufletește care au dorit să împărtășească din cunoașterea dobândită de ei, cu multe informații acumulate între timp și cu multă dedicare și pasiune pentru scris și conținut de calitate.

Este sărbătoare și în **marea familie a Academiei Terranova**, Revista fiind o ramură care face parte din marele copac al cunoașterii. Suntem împreună în acest proiect, aducând fiecare darurile din grădina proprie.

Anul acesta **toamna noastră este bogată**, adunând în coșul ei multă recunoștință, inimi deschise, suflete calde care doresc să împărtășească din ceea ce sunt/cunosc, zâmbete jucăușe și minți creative și focusate pe acest scop comun, venind în întâmpinarea echipei cu dorința de a participa la această creație comună - Revista Terranova!

Eu, personal vă mulțumesc tuturor, dragilor! Împreună suntem și sunteți extraordinari, aduceți valoare paginilor revistei, iar cunoașterea este la ea acasă în brațele noastre!

Ediția actuală a revistei „s-a nimerit” să fie publicată chiar în ziua în care fondatorul ei (Ioan Prisecaru) a mai adăugat un an în cununa vieții sale.

Așadar, cu această ocazie, noi, cei din **Echipa redacției Terranova**, îi dorim toate cele bune creatorului, susținătorului și celui care ne motivează pentru a dărua cât mai mult din noi înșine, lumii!

LA MULȚI ANI, Ioan Prisecaru! Un moment mai potrivit nu se putea pentru a sărbători împreună această mare bucurie!

Cu aceeași admirație și drag, vouă, celor care ne sunteți alături, vă mulțumim cu profundă recunoștință!



**Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova**

<https://revista.academiaterranova.ro/>
<https://www.ioanprisecaru.ro/proiecte/>
email: redactiaterranova@gmail.com

INSPIRAȚIA de azi Nerăbdare

Se întâmplă să fii nerăbdător cu diverse situații din viața ta, cu cele pe care le dorești cu rezultat pozitiv... Este util pentru tine să-ți amintești că lucrurile bune vin la cei care așteaptă.

Dacă te miști prea repede când ești nerăbdător, riști să obții puțin sau nimic. Persoanele de succes cunosc importanța răbdării și a alegerii momentului propice pentru a face ceva.

Poate nu știi asta despre tine, dar tu însuși ești unul dintre acești oameni de succes!

Dacă nu ai răbdare într-o situație sau alta, este posibil să oprești cu nerăbdarea ta cele mai uimitoare oportunități să se deschidă față de tine. Nu uita că totul se așază atunci când este momentul potrivit.

Întreabă-te:

Încerc prea mult să forțez să se întâmple ceva? Ce să fac să am mai multă răbdare?

Gândește-te la ceva ce îți dorești cu adevărat. Taie toate stringurile care simți că sunt între tine și ceea ce dorești să manifesti. Atrage toate energiile din Univers potrivite pentru manifestare.

Apoi, lasă totul în voia Divinității. Și așteaptă fiind detașat de rezultat!



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

„Am răbdarea, concentrarea și capacitatea de a face lucrurile la momentul potrivit. Învăț această virtute de a avea răbdare. Astfel ajut lucrurile să se întâmple.

Nu mă voi grăbi înaintea momentului potrivit. Totul este perfect așa cum este în momentul acum!”

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Treci la JOACĂ!

Nu căuta iubirea... ea este peste tot și în toate! Este de ajuns să fii prezent și să-ți deschizi toate simțurile.. Începe cu un zâmbet în colțul gurii.... apoi extinde-l în fiecare celulă din corpul tău, odată cu inspirația... apoi expiră și dăruiește-l întregului... Încearcă, nu este greu!... Uită-te la o floare, la un nor, la o albină.... sau la un munte, o câmpie... o frunză sau un copac, o piatră sau o pasăre... un animal... sau un pește.... tu decizi!

Uită-te conștient și doar respiră până te integrezi total în ceea ce privești. Simte viața, vibrația și energia care se înfiripă între voi.... Doar respiră și simte nectarul prezenței și esența iubirii care se naște între voi! Totul este simplitate atunci când îți dai voie să fii deschis, toate lucrurile mărunte, de zi cu zi, devin un miracol și viața îți zâmbeste... încep să cadă poverile de pe umeri și din jurul inimii.... și începi să curgi cu viața....

Îmi amintesc de copilărie, eram la țară în Moldova, la bunelu... dragăleam puii de găină și de rață și eram fericită, mă simțeam iubită și iubeam și eu necondiționat tot ce știam....



Mulțumesc pentru că sunt! Mulțumesc pentru că ești! Mulțumesc pentru că suntem UNUL! Viață magică avem! Și dacă nu v-ați dat seama încă, gustați pentru un moment o felie zdravănă din viață!.....

Hai, omule, ajunge... lasă miile de gânduri să treacă fără a le da putere! Ajunge!.. TU nu ești gândurile tale, problemele tale, suferința ta.... Măcar înainte de culcare adu-ți aminte de tine și binecuvântează divinul din trupul, mintea și sufletul tău! Acordă-ți câteva minute fără autocritică, fără răutate, fără a da vina pe alții... doar ține-te în brațe și ascultă cântul inimii!... Ce vrea trupul tău? Dar ce vrea inima ta? Dar sufletul tău? Spune!... Te ascuți? Știi.... Vrei să iubești și să fii iubit.... Vrei să fii înțeles....Vrei să fii acceptat. Vrei să ți se recunoască valoarea. Daaaaa.....

Și pentru asta ce faci? Nimic. Aștepti o altă zi, o altă lună, un alt an... o altă viață.. Nu te-ai saturat să aștepti? Treci la acțiune! Ia frâiele în mână și treci la conducere! Fii stăpânul vieții tale și nu te mai lăsa manipulat! Adu soarele iubirii în viața celor din jur și va apărea și în viața ta.

Tot ceea ce îți dorești se află în tine, în credința, nădejdea și dragostea pe care ai sădit-o, ai hrănit-o, ai udat-o și căreia i-ai dăruit lumină... Fii creatorul vieții tale și nu-i lăsa pe alții să te conducă! Cine știe mai bine ca tine care îți sunt nevoile și dorințele? Cine?

Afirmație: Azi TOT CEEA CE FAC, FAC pentru IUBIREA DE SINE!

Te îmbrățișez cu dragoste! Treci la joacă! Nu mai lasă pe mâine ce poți face azi!

Jana Ilie

Foto. pinterest

Summit-ul Dansului Energetic



Summit-ul continuă și în luna octombrie! Luna OCTOMBRIE este despre „Abundență”. Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând de duminică 1 OCTOMBRIE, de la ora 08:30 - 09:30 dimineata și seara de la ora 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Serile de luni sunt dedicate **Meditației creative** (20:30 -21:30), iar serile de joi sunt dedicate **Summit-ul Alimentației naturale** (de la 20:30 la 22:00)!

Tema celei de-a 8-a ediții a Summit-ului Dansului Energetic este „**Manifesta abundența prin dansul energetic!**” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356, Passcode: 1234

Lista cu instructorii participanți în luna octombrie, în ordinea zilelor calendaristice:

1. Eva Kovacs
2. Mihaela Nică

3. Ramona Grosu
4. Valentina Iacob
5. Florin Răducan
6. Valentina Dorn
7. Magda Berey
8. Mihaela Soare
9. Alina Corina Loichița
10. Steluța Florentina Stanciu
11. Daniela Eugenia Mitrache
12. Carmen Daniela Preda
13. Camelia Daniela Morcan
14. Violeta Florescu
15. Margareta Voinea
16. Elena Dumitru
17. Claudia Dragomir
18. Ana-Maria Bortos
19. Camelia Irina Pop
20. Viorica Pîrvu
21. Florentina Bunduc
22. Ioan Prisecaru
23. Claudia Mihai
24. Cristina Ganymede
25. Vladimir Căpățână
26. Cristina Anitoae
27. Claudia Jata
28. Olimpia Istudor
29. Simona Ciucur
30. Adina Elisabeta Maria

Vă așteptăm cu drag și pe pagina noastră oficială de Facebook <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

Acest proiect este realizat în parteneriat cu Academia Terranova și Radio Terranova (radioterranova.ro) care ne asigura fondul sonor muzical în fiecare seară.

Mihaela Nică
Organizator și coordonator

TEDx cu IOAN PRISECARU



Plecăm de la ideea că evoluția înseamnă: dezvoltare, schimbare, transformare! Dacă acceptăm că evoluția este un proces care nu încetează întreaga viață, înțelegem că trebuie să găsim metodele, căile și eventualele modele pe care să le urmăm! Una dintre căile posibile în acest sens este participarea la conferințele globale TED.

Ce înseamnă acest eveniment?

TED este prescurtarea de la Technology, Entertainment – (Design – Tehnologie, Divertisment și Design) și este reprezentat de o serie de conferințe locale și globale susținute de o asociație americană non-profit, Fundația Sapling, organizate pentru a răspândi „ideile care merită promovate”.

„TEDx” sunt evenimente independente similare TED, care pot fi organizate de oricine care obține o licență liberă de la TED, dându-și acordul să urmeze anumite principii. Evenimentele TEDx sunt non-profit, dar pot avea o taxă de intrare sau sponsorizare comercială pentru a acoperi costurile. În mod similar, speakerii (vorbitorii) nu sunt plătiți.

Ceea ce “mișcă” organizatorii este gândul de a aduce la un loc mințile curioase, oamenii care-și pun întrebări și cei care au răspunsurile potrivite.

Astfel acest eveniment facilitează schimbul de idei, de inspirație și creativitate și transformă oamenii în promotori ai schimbării.

Tema TEDx Brașov 2023 a fost „Connected, but alone?” (tradus: Conectat, dar singur?) este una care explorează paradoxul societății moderne, în care suntem tehnologic interconectați mai mult ca niciodată, dar în același timp ne simțim adesea izolați și singuri.

Pe de o parte, tehnologia ne-a oferit oportunități inimaginabile de a comunica și a fi conectați cu ceilalți. Avem acces la telefoane mobile, internet și rețele sociale, care ne permit să interacționăm cu oameni din întreaga lume în timp real. Putem păstra legătura cu prietenii și familia, putem găsi comunități online cu interese similare și putem avea acces la o cantitate imensă de informații. Aceasta ne poate oferi un sentiment de conexiune de a fi mereu în contact cu ceilalți.

Cu toate acestea, în ciuda aparenței noastre conectivități, există și o creștere a sentimentului de singurătate și izolare în societatea modernă. Interacțiunile noastre digitale, deși pot fi utile și valoroase, nu pot înlocui cu adevărat contactul uman autentic. În multe cazuri, comunicăm prin intermediul textelor și emoticoanelor, fără a beneficia de

elementele non-verbale esențiale ale comunicării umane, cum ar fi exprimarea facială, tonul vocii și limbajul corpului. Acest lucru poate duce la o pierdere a semnificației și aprofundării conexiunii noastre cu ceilalți.

Avem nevoia fundamentală de conexiune umană autentică! Suntem ființe sociale și avem nevoie de interacțiuni reale pentru a ne simți împliniți și înțeleși. Pentru a depăși paradoxul „conectat, dar singur”, trebuie să ne concentrăm pe găsirea unui echilibru sănătos între tehnologie și relațiile personale. Trebuie să fim conștienți de modul în care folosim tehnologia și să facem eforturi să ne conectăm cu ceilalți în mod real și autentic.

Acest lucru poate include petrecerea timpului față în față cu prietenii și familia, cultivarea legăturilor comunitare și participarea activă în activități sociale offline.

Trebuie să găsim un echilibru între tehnologie și interacțiunile personale pentru a ne depăși sentimentul de singurătate și izolare și pentru a construi relații semnificative cu cei din jurul nostru!

Experiența TEDx nu se rezumă doar la a asculta niște speakeri. Ideile grozave și evoluția acestora sunt inspiraționale și sunt unice. La fel sunt și cunoștințele care se pot lega în timpul evenimentelor.

Mentorul nostru d-nul Ioan Prisecaru a participat la acest eveniment și iată-l răspunzând la câteva întrebări pe care i le-am adresat în cadrul interviului nostru.

Redactor Carmen Claudia Morar: Despre Conferința TEDx, ce înseamnă și ce aduce nou, sau deosebit în această piață a informației? Cunoșteți acest tip de conferință, în speță TEDx? L-ați urmărit vreodată?

Considerați acest tip de conferință interesant, dar mai cu seamă, necesar?



Ioan Prisecaru: Am descoperit TEDx de foarte mulți ani și ascultam cu nesaț conferințele celor care se manifestau la astfel de întâlniri. Așa am putut să descopăr oameni de mare putere de pe acest pământ care au adus prin TEDx resurse de cunoaștere de mare valoare pentru noi.

Erau zile în care ascultam cu orele conferințele celor de la TEDx și de fiecare dată simțeam să prelungesc timpul în care să mă dedic acestei activități.

Pentru că am dat atâta atenție TEDx-ului, acum, după mulți ani de când l-am descoperit, un prieten apropiat mi-a propus să vin la TEDx ca fiind o normalitate a vieții.

Am rămas surprins de această propunere fără ca eu să o fi cerut-o cuiva. Mi-am dat acordul imediat ca și cum eram pregătit de foarte multă vreme pentru o asemenea manifestare.

Consider că TEDx este o manifestare prin intermediul căreia omul încearcă să își depășească condiția, trecând de la omul normal și firesc al zilelor noastre, la omul deschizător de drumuri.

Redactor: Dacă ați mai urmărit expuneri ale unor personalități la acest eveniment, ce anume v-a impresionat? Exemplificați un speaker internațional și unul intern! V-a impresionat ceea ce expuneau sau modul de prezentare?

Ioan Prisecaru: Sunt atât de mulți aceia care m-au impresionat încât dacă i-aș enumera, lista ar fi imensă. Dintre toți cel mai mult m-a impresionat Bill Gates.



Dintre români am multe nume pe care le pot pomeni și nu vreau să dau niciun nume pentru a nu face vreo ierarhie. Sunt mulți oameni puternici și buni care s-au manifestat la TEDx.

Redactor: Ați fost selectat ca speaker sau ați propus dvs. să fiți unul dintre vorbitori? Dacă ați fost selectat, v-ați simțit mândru? În baza cărui criteriu credeți că ați fost ales? Ce considerați că v-a recomandat?

Ioan Prisecaru: Nu m-am simțit mândru. Am simțit că face parte din misiunea mea. M-am simțit responsabil și m-am antrenat cu toată dăruirea, ca și cum era unul dintre cele mai importante examene ale vieții. Cred că prezența mea în spațiul public a manifestat

interesul persoanei care m-a propus pentru TEDx. A fost un merit, dar în același timp a fost și un mare angajament pentru o responsabilitate de mare interes pentru public.

TEDx este un brand de mare anvergură socială.

Redactor: Când v-ați ales subiectul pentru prezentare aveați mai multe teme posibile? De ce considerați că acest subiect a fost mai interesant decât celelalte posibile?

Ioan Prisecaru: Am avut un consultant de mare valoare în persoana doamnei Angela Ifrim. Știind specificul acestei manifestări, m-a ghidat să aleg un subiect de interes general. Într-un moment de inspirație maximă am identificat tema discursului: „Copacul cu bani.” Cu toții ne dorim să accesăm energia banilor. De aceea am ales un subiect caracterizat de energia banilor.

Redactor: Interacțiunea cu organizatorii v-a lăsat o impresie bună? Sunt profesioniști?

Ioan Prisecaru: Sunt deosebit de impresionat de felul în care s-au prezentat organizatorii. Cu toții au făcut muncă în folosul comunității. Majoritatea erau începători pe această direcție. Rezultatul a fost unul de excepție! Totul era pus la punct până la cel mai mic amănunt ca și cum o mașină perfectă a lucrat în acest scop.

Redactor: Interacțiunea cu ceilalți speakeri cum s-a desfășurat? Vreunul v-a plăcut în mod deosebit?

Ioan Prisecaru: Înainte de conferință speakerii erau și ei ca și mine, plini de emoție. Ne mișcam de colo-colo fără să ne găsim locul. După conferință cu toții ne-am relaxat ca și cum promisem un mare dar de la univers. Majoritatea speakerilor sunt oameni minunați. Nu pot să-i departajez întrucât dacă aș pomeni un nume, ceilalți ar fi nedreptățiți.

Redactor: Credeți că acest discurs va avea o influență favorabilă în viitor în activitățile dvs.? În care dintre acestea: în activitatea de om de afaceri sau în activitatea de om spiritual, care a scris o serie de cărți și desfășoară activități în acest sens?

Ioan Prisecaru: Sunt mulțumit de tema aleasă și de discurs, așa că îl voi promova cu toată bucuria peste tot pe unde am să pot s-o fac. Nu am vorbit doar despre bani. Am vorbit despre programul de viață care să ne conducă la biruință. Asta m-a făcut să mă manifest liber într-un discurs în care am exprimat o parte din programul meu de viață care m-a condus la succes.

Redactor: Credeți că veți ține legătura cu organizatorii/gazdele evenimentului? În ce formă? Dar cu ceilalți speakeri?

Ioan Prisecaru: Pe mine m-a recomandat Dorin Gîrba, un om de mare cuprindere sufletească și socială. Voi fi alături de el și îl voi susține pe viitor.

De asemenea toți membrii din echipă sunt minunați, au manifestat o deschidere largă în a dăruia din preaplinul vieții lor.

Pe majoritatea speakerilor îi cunosc și ne vom întâlni în multe activități, iar cu unii chiar voi colabora în promovarea cunoașterii.



Redactor: Ne puteți dezvolta materialul prezentat? În ce fel credeți că vă reprezintă?

Ioan Prisecaru: Vă dăruiesc cu bucurie discursului meu de la TEDx: „Copacul cu bani.”, (îl veți găsi în următorul număr al revistei Terranova).

Redactor: Considerați că acest eveniment va marca o evoluție în activitatea și personalitatea dvs.?

Ioan Prisecaru: Este un eveniment care mi-a dat încredere și curaj în a manifesta cunoașterea la nivel de înaltă ținută. Voi ține aproape de TEDx și este posibil să țin și alte discursuri.

Redactor: Vă mulțumim pentru acest interviu! Tematica aleasă este o inspirație pentru mulți dintre noi și abia așteptăm să vă descoperim discursul în ediția următoare a revistei!

Fiind ziua dvs. când vom publica acest interviu, Echipa Revistei Terranova vă urează La mulți ani și mult succes mai departe, pe această cale a dăruirii și împărtășirii cunoașterii! Doar dăruind, vom dobândi!

Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**, Octombrie 2023

Redactare/editare – Roxana Mirela



Casa părintească și copilul-umbră

„Între stimul și reacție există libertatea”.

-Victor Frankl

Relația părinților tăi, ce anume se întâmplă între ei în casa părintească, ceea ce știai tu că se întâmplă, că ai fost sau nu martor la discuțiile lor, secretele lor față de tine, sau decizii pe care le-au luat și tu ai participat, sau nu, alte evenimente semnificative din familia ta, într-un cuvânt, casa părintească te-a influențat și a fost terenul de antrenament pentru relațiile tale afective.

Dacă ai citit ce am scris și te-a făcut ca măcar pentru o clipă să privești în urmă la amintirile tale din casa părintească și la ceea ce ți se întâmplă acum în viața ta, înseamnă că ceea ce urmează este pentru tine.

Te întrebi dacă tu poți avea o relație fericită? Ei, bine, majoritatea dintre noi ne căutăm norocul în iubire și pare că nu-l găsim niciodată (e mult timp, așa-i?), fie pentru că partenerul nu este potrivit, fie alegem să rămânem captivi într-o relație nefericită.

Acum, să-ți răspund la întrebarea ta: da, oricine are potențialul de a fi fericit alături de un partener, cu condiția de a învăța câteva lucruri fundamentale. O relație de iubire împlinită ține de decizia personală și de atitudinea ta interioară. Răspunsul acesta nu i-a în considerare cazurile grave, care nu pot avea relații sentimentale apropiate (tulburări emoționale grave), pentru care demersul psihoterapeutic este limitat.

Capacitatea de a avea o relație o învățăm în casa părintească. De la părinți aflăm dacă suntem ființe demne de a fi iubite și dacă ne putem încrede în general în relațiile interumane. Influențele pe care le exercită părinții asupra noastră ne marchează într-o foarte mare măsură atitudinea pe care o vom aborda mai târziu în cadrul relației.

În termeni psihologici, vorbim despre atașamente (asociate cu adaptarea) și autonomia (asociată cu asertivitatea), fiind nevoile psihice elementare. Acestea au legătură și cu sentimentul propriei valori.

Este cunoscut faptul că atunci când obții obiectul pasiunii tale te simți bine, iar când pierzi sau te simți refuzat cât de mult îți poate fi afectat sentimentul valorii personale! Secretul unei relații fericite este să obții echilibrul între atașament și autonomie (revin în alt articol cu explicația).

Ceea ce este util să iei din ceea ce am scris până acum, este că influențele din copilărie sunt foarte importante, dacă vrei să-ți înțelegi tiparele relaționale care îți influențează alegerile relaționale. Primele noastre relații de iubire sunt cu părinții noștri. Din aceste relații învățăm cât de merituoși suntem ca cineva să aibă grijă de noi și cum acestea ne vor influența în vreun fel viața.



Experiențele copilăriei ne marchează foarte puternic creierul, dar și viața afectivă. Experiențele pe care le avem în primii șase ani din viață ne creează conexiuni neuronale care devin ca o hartă în creierul nostru. Aceste conexiuni sunt responsabile de numeroase condiționări și mecanisme defensive pe care le perpetuăm în relațiile noastre din viața de adult.

Cazul unui cuplu venit la terapie

Ioana se simte singură, partenerul ei, după perioada îndrăgostirii, a început să se distanțeze din ce în ce mai mult. Radu muncește foarte mult și are puțin timp pentru Ioana, iar în prezența Ioanei este absent și stresat (lucru pe care îl observ și în terapie).

Ioana a apelat la terapia de cuplu pentru că se teme că îl va pierde pe Radu și face tot ce poate pentru a-l implica cât mai mult în activități de cuplu și a-i face pe plac.

Ioana povestește despre părinții ei că munceau mult în mediul de afaceri și o lăseau des singură, fie cu bunicii, fie cu o bonă. Micuța Ioana se simțea adesea singură și îi era dor de ei. Ea continuă să existe în femeia adultă, sub forma „copilului interior”. **Copilul interior** este o metaforă din psihologie, care denumeste acea parte a personalității care ne readuce, mereu, inconștient la modul nostru de a fi din copilărie.

Radu a crescut cu o mamă foarte grijulie, îl idolatriza și îl ținea mereu aproape de ea. Și Radu are un copil interior. Micul Radu avea mereu impresia că nu are voie să o lase singură pe mama lui, cu atât mai mult cu cât tatăl lui era absent. Radu a preluat inconștient răspunderea pentru nefericirea mamei, iar când ieșea cu prietenii se simțea vinovat.

Copilul interior al lui Radu a învățat să asocieze relațiile de iubire cu sentimentul de lipsă de libertate, cu obligațiile și cu sentimentul de vină. De aceea are senzația că se sufocă în

relația cu Ioana, motiv pentru care se refugiază în muncă.

Dacă vor să aibă o relație fericită împreună, Ioana și Radu trebuie să-și conștientizeze fiecare tiparele relaționale și să învețe să-și înțeleagă fiecare copilul interior. Doar așa fiecare ar putea să învețe comportamente noi, Ioana să nu se mai agațe de Radu și să se deschidă sufletește, iar Radu ar putea să învețe că ar putea să rămână un om liber și într-o relație de iubire.

Casa părintească

Am scris că perioada primilor ani din viață își pun amprenta în conturarea tiparelor noastre interioare. Desigur că mai sunt și alți factori de mediu și persoane care ne influențează și ne determină caracterul, însă nu vreau să complic prea tare articolul. Ceea ce am scris despre influențele parentale se pot aplica și altor figuri de atașament sau evenimente din viață. Subconștientul nostru ne influențează percepția noastră asupra realității subiective. Adică, noi atribuim fiecărei situații o semnificație subiectivă la care apoi reacționăm, așa cum am descris în cazul cu Ioana și Radu. Prin urmare, nu reacționăm la evenimente exterioare, ci la interpretarea pe care o dăm acestor evenimente. Acest fapt determină și credințele noastre interioare.

De exemplu: Ioana și Radu au o întâlnire la terapie. Radu, care pretinde că are mult de muncă, uită de ședința de terapie. Ioana, consideră că el nu acordă suficientă atenție relației lor și are convingerea interioară că „eu nu contez pentru el”, iar Radu, prin comportamentul lui, îi amintește mereu de această convingere. Pe baza acestei interpretări i-au născut sentimentele (doare, sunt rănit/-ă), și reacțiile (plâns, reproșuri, văicăreli, teamă de abandon).

Așadar, interpretăm adesea comportamentele altor oameni prin prisma experiențelor din copilărie care ne-au marcat dorința de atașare, capacitatea de a fi autonomi și sentimentul propriei valori.

Un prim pas în terapia individuală, cât și în terapia de cuplu este să identificăm modelele oferite de părinți, acele comportamente care nu ne-au satisfăcut dorințele de atașament și de autonomie și care ne influențează în relațiile de adult.

Fă cunoștință cu copilul tău umbră

Copilul tău interior este acea parte care a fost rănită și a suportat influențele negative ale părinților tăi. Vreau să-ți spun că fiecare avem parte de influențe negative în copilărie, nu există părinți perfecți și nici copilării perfecte, deci fiecare avem un copil-umbră. Pe scurt, reține că acestui copilului-umbră i se opune copilul-lumină, care este simbolul influențelor pozitive și al tuturor lucrurilor pozitive pe care poți să le faci. Acele părți din tine (numit Sinele pierdut), pe care ți le-ai reprimat și le-ai pierdut, le poți recupera și sunt zone de lucrat și de dezvoltare pentru tine.

Când ne identificăm cu copilul-umbră suntem blocați într-o singură perspectivă subiectivă, iar tot ce gândim și simțim ni se pare absolut adevărat.

La începutul unei relații suntem atrași la partener tocmai de acele părți pe care noi înșine ni le-am reprimat din cauza mesajelor parentale primite. Am renunțat la părți din noi pentru că am învățat că putem fi iubiți doar dacă ne conformăm sau corespundem cerințelor părinților / figurilor de atașament importante. Prin acest mod, noi, ca și copii fiind, am învățat că dorințele noastre sunt periculoase și că acest lucru ne-ar putea pune în pericol însăși supraviețuirea noastră. Adică, pentru a

corespunde, copii fiind, am învățat să ne adaptăm. Aceste moduri de adaptare, prin repetarea comportamentelor (provenite și din crezurile interioare), s-au întărit și au devenit adevărate mecanisme defensive.

Mecanismele defensive ți le-ai creat pentru a te apăra, proteja, corespunde, iar într-o relație cu un partener ele se activează și rănesc partenerul. Și partenerul tău are propriile mecanisme defensive, de regulă, la un nivel de dezvoltare similar cu al tău, însă mecanismele lui/ei sunt complementare cu ale tale. Cu toții folosim mecanisme defensive.

Ceea ce am observat din interacțiunile cu clienții, pare că femeile sunt mai înclinate spre adaptare, pe când bărbații spre autonomie. Asta ar fi și o explicație a faptului că femeile sunt mai predispuse la a intra în relații cu bărbați indisponibili, spre deosebire de bărbați care mai puțin se agață de femei absente.

În cazul din terapie expus mai sus, Ioana se agață din ce în ce mai puternic de Radu, iar acesta se îndepărtează tot mai mult, iar îndepărtarea lui este tocmai ceea ce activează în Ioana dorința de a se agața din ce în ce mai mult de el. Deci, dacă vrem să îmbunătățim calitatea relației este necesar să ne învățăm și mecanismele defensive.

Exemple de mecanisme defensive: controlul permanent al partenerului îi poate provoca stres și să-l înfurie, perfecționismul duce la burnout, sau căutarea armoniei în defavoarea dorințelor mele, poate duce la o despărțire, multe alte emoții reprimite, precum furia, agresivitatea, depresia, sindromul salvatorului și multe altele.

În această etapă, la terapie, cuplul învață să-și înțeleagă mecanismele defensive, tiparele relaționale, care sunt nevoile emoționale individuale și cum să dialogheze plini de empatie și să-și valideze emoțiile.

O idee pe care poți să ți-o iei de aici este îndemnul de a-ți acorda atenție și grijă. Posibil să ți să pară prea simplu și banal, însă este foarte important să știi care îți sunt nevoile și cum să ți le satisfaci cu multă grijă, blândețe și bunătate față de tine.

Când nu te simți în apele tale, întreabă-te ce simți, ia-ți o pauză în liniște, apoi atinge-ți acea parte a corpului în care simți emoția, acordă atenție emoției oricare ar fi ea (supărare, tristețe, furie), știind că ea vine de la copilul-umbră și consolează durerea copilului interior.

Ca să te centrezi în corp și să poți localiza emoția mai ușor, respiră profund de câteva ori, apoi du atenția spre respirație și cum o simți în corp. Rămâi liniștit cu atenția pe emoția ta, atingând cu palma locul unde o simți în corp, până simți că senzația s-a normalizat și corpul s-a liniștit.



Camelia Buligoanea

Psihoterapeut & Coach

Terapeut relațional

www.cameliabbuligoanea.ro

Pauza pentru reflecție!...

„Deși sunt plantați în același sol și beneficiază de aceleași condiții exterioare de temperatură și umiditate, cât și de aceeași îngrijire, anumiți arbori produc flori colorate încântător, cu parfumuri deosebite și fructe delicioase, în timp ce alții produc flori obișnuite, fără parfum și cu fructe necomestibile.

Ei bine, putem spune că la fel se întâmplă și cu oamenii. Ei nu au dreptate decât în aparență atunci când își imaginează că evenimentele, societatea, familia, le determină destinul, succesul sau eșecurile, evoluția sau căderea. În realitate, totul depinde de natura sămânței sau a sămburelui reprezentat de fiecare dintre noi, de modul în care gândim, simțim, trăim evenimentele și le asimilăm.

De aceea, în loc să dorim mereu să schimbăm condițiile, ar trebui să lucrăm mai întâi asupra noastră înșine.”

– **Omraam Mikhael Aïvanhov**

„Gânduri pentru fiecare zi”

TERAPIA integrativă cu mantră



Mantrele 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, 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.

În cele ce urmează vă prezint procedura de aplicare a terapiei integrative cu cele 5 mantră:

- **mantra acceptării**
- **mantra iertării**
- **mantra iubirii**
- **mantra mulțumirii**
- **mantra păcii**

Procedura de aplicare a terapiei integrative cu mantră

1. Aerisiți încăperea. Dați cu tămâie sau aplicați alte forme de purificare și energizare a aerului;
2. Aplicați procedura de manifestare a intenției;
3. Puneți spre audiere o melodie profund liniștitoare, de înaltă vibrație energetică!
4. Acoperiți ochii cu o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn, cu scopul de a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător.
În acest timp căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul;
5. Vă așezați comod pe scaun și aplicați postura smereniei.
Vă concentrați timp de 2-3 secunde la o anumită persoană sau la o anumită entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimentul de acceptare, apoi emiteți următoarele mantră:

„Accept!” „Te accept!” „Te accept....!”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene.

6. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimentul de iertare, apoi emiteți următoarele mantră:

„Iert!” „Te iert!” „Te iert ...!”

În locul punctelor, veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene;

7. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și transmiteți asupra acesteia sentimente de iubire, apoi emiteți următoarele mantre:

„Te iubesc!”, „Mă iubesc!”, „Te iubesc....”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene;

8. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimente de mulțumire, apoi emiteți următoarele mantre:

„Mulțumesc”, „Îți mulțumesc!” „Îți mulțumesc!”

În locul punctelor veți pronunța nume, denumiri de organe, obiecte sau fenomene;

9. Vă concentrați timp de 2-3 secunde la aceeași persoană sau entitate energetică și emiteți asupra acesteia sentimente de pace, apoi emiteți următoarele mantre:

„Pace!” „Pace ție!” „Suntem în pace!”

10. În funcție de necesități, reluați procedura pornind de la punctul 5.
Vă veți opri din terapie, atunci când simțiți că v-ați relaxat pe deplin în relația cu persoana sau entitatea energetică în raport cu care ați emis mantrele.

Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul primit prin terapia rostirii mantrelor!

Recomandare:

Vă recomand ca în timpul programelor de terapie să emiteți mantrele în ordinea crescătoare a frecvenței de vibrație a lor, așa cum sunt prezentate mai sus, cu scopul de a purifica întâi energiile grosiere!

Fragment din lucrarea „*Viața integrativă a omului modern*” - **Ioan Prisecaru**

Crearea REALITĂȚII

Crearea realității este un subiect complex, iar fiecare persoană poate avea propriile sale metode și perspective asupra acestui aspect. Cu toate acestea, iată câteva idei generale care ar putea fi utile:

1. Clarifică-ți obiectivele: stabilește-ți obiective clare și specifice pentru ceea ce dorești să realizezi în viață. Fii conștient de ceea ce îți dorești cu adevărat și de motivele pentru care îți dorești acele lucruri.

2. Vizualizează-ți succesul: imaginează-ți în mod regulat cum ar fi viața ta dacă ai avea deja ceea ce îți dorești. Vizualizarea pozitivă poate ajuta la atragerea și manifestarea dorințelor tale.

3. Acționează în consecință: nu te baza doar pe vizualizare și gândire pozitivă. Este important să iei măsuri concrete și să faci pași în direcția dorințelor tale. Fă planuri și acționează în mod consecvent pentru a-ți atinge obiectivele.

4. Fii recunoscător: practică recunoștința pentru ceea ce ai deja în viață. Aprecierea și recunoștința pentru lucrurile mici și mari pot contribui la crearea unei perspective pozitive și la atragerea mai multor lucruri pozitive în viața ta.

5. Menține o mentalitate pozitivă: fii conștient de gândurile și emoțiile tale și încearcă să le menții într-un mod pozitiv. Evită negativitatea și încearcă să te concentrezi pe lucrurile bune din viața ta.

6. Persistă și nu renunța: uneori poate fi nevoie de timp și efort pentru a-ți crea realitatea dorită. Fii perseverent și nu renunța la

obiectivele tale, chiar și atunci când întâmpini obstacole sau provocări!

Este important să reții că fiecare persoană are propriul său mod de a-și crea realitatea și că nu există o abordare universală care să funcționeze pentru toată lumea. În final, este vorba despre a descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine și de a fi deschis la explorarea diferitelor metode și perspective.

Visarea poate fi un instrument puternic în crearea realității. Atunci când visezi, îți poți imagina și vizualiza dorințele și aspirațiile tale. Visarea te ajută să-ți clarifici obiectivele și să-ți concentrezi energia și atenția asupra lor.

Atunci când visezi, îți poți imagina în mod detaliat cum ar fi viața ta dacă ai avea deja ceea ce îți dorești. Vizualizarea pozitivă și emoțională a succesului tău poate ajuta la atragerea și manifestarea dorințelor tale. Este important să te implici în mod activ în vizualizarea ta, să te concentrezi pe detalii și să resimți emoțiile pozitive asociate cu realizarea obiectivelor tale.



Cu toate acestea, este important să nu te limitezi doar la visare. Acțiunea este, de asemenea, esențială în crearea realității tale!

Folosește-ți visele ca sursă de inspirație și motivație pentru a acționa în consecință. Fă planuri și ia măsuri concrete pentru a-ți atinge obiectivele!

În final, visarea și acțiunea merg mână în mână. Visează cu ochii deschiși, dar nu uita să acționezi pentru a-ți transforma visele în realitate.

În teorie, poate părea simplu, dar în practică poate fi mai dificil. Crearea realității implică adesea o combinație de factori, cum ar fi claritatea obiectivelor, concentrarea, acțiunea și perseverența.

Uneori, pot apărea obstacole, provocări sau întârzieri în procesul de creare a realității dorite. Este important să fii pregătit să faci față acestor situații și să fii dispus să te adaptezi și să ajustezi strategiile tale pe parcurs.

De asemenea, este important să ai răbdare și să nu te descurajezi în cazul în care rezultatele nu vin imediat. Procesul de creare a realității poate dura timp și efort. Este important să fii persistent și să nu renunți la obiectivele tale.

În cele din urmă, fiecare persoană este unică și poate avea propriile sale modalități de a-și crea realitatea. Ceea ce funcționează pentru o persoană poate să nu funcționeze pentru alta. Este important să explorezi și să descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine și să fii deschis la adaptarea și ajustarea strategiilor tale pe parcurs.

Alte sugestii:

În afară de visare și acțiune, există și alte lucruri pe care le poți face pentru a-ți crea realitatea dorită. Iată câteva sugestii:

1. Dezvoltă o mentalitate pozitivă: lucrurile pe care le gândești și le crezi despre tine și despre lume pot influența modul în care

experimentezi realitatea. Încearcă să-ți cultivi o mentalitate pozitivă și să fii conștient de gândurile și limbajul tău intern. Înlocuiește gândurile negative cu afirmații pozitive și încurajează-te în mod constant!

2. Învăță și dezvoltă-te: investește în dezvoltarea te personală și profesională. Caută oportunități de învățare, cum ar fi cursuri, cărți sau seminarii, care să te ajute să-ți dezvolti abilitățile și cunoștințele în domeniul în care dorești să-ți construiești realitatea.

3. Construiește relații pozitive: relațiile pe care le ai cu cei din jurul tău pot influența felul în care experimentezi realitatea. Încearcă să construiești și să menții relații pozitive și să te înconjori de oameni care îți susțin și îți împărtășesc viziunea și valorile.

4. Fii deschis la oportunități: fii atent la oportunitățile care apar în viața ta și fii dispus să le explorezi. Uneori, realitatea poate fi creată prin alegerea de noi direcții sau prin acceptarea provocărilor și oportunităților care se prezintă în calea ta.

5. Practică recunoștința: fii recunoscător pentru lucrurile bune din viața ta. Practicarea recunoștinței te poate ajuta să-ți schimbi perspectiva și să apreciezi mai mult ceea ce ai deja în viață, creând astfel o stare de mulțumire și deschizându-te la mai multe lucruri pozitive.

Acestea sunt doar câteva sugestii, iar tu poți explora și descoperi alte metode și practici care să te ajute să-ți creezi realitatea dorită.

Iată un sfat practic pe care îl poți aplica pentru a-ți crea realitatea dorită:

Creează un plan de acțiune: stabilește obiective clare și specifice și dezvoltă un plan de acțiune pentru a le atinge. Împarte obiectivele mari în pași mai mici și mai ușor de realizat. Fii specific în privința acțiunilor pe

care le vei întreprinde și stabilește termene limită realiste pentru fiecare pas. Un plan bine structurat îți va oferi o direcție clară și te va ajuta să fii mai organizat și mai concentrat în eforturile tale.

Asigură-te că îți evaluezi planul în mod regulat și ajustează-l pe măsură ce avansezi. Fii flexibil și deschis la adaptarea planului în funcție de schimbările și oportunitățile care apar în calea ta. Un plan bine gândit și actualizat constant îți va oferi un cadru solid pentru a-ți crea realitatea dorită.

Amintește-ți că acțiunea este esențială pentru a transforma visurile în realitate. Deci, nu uita să acționezi în consecință și să faci pași concreți în direcția obiectivelor tale.

Vizualizarea înainte de somn poate fi o idee bună pentru a-ți crea realitatea dorită. În timpul somnului, mintea noastră este mai receptivă la sugestii și imagini, iar vizualizarea înainte de somn poate ajuta la programarea subconștientului pentru a atrage și manifesta dorințele tale.

Iată cum poți practica vizualizarea înainte de somn:

1. Găsește un loc liniștit și confortabil în care să te poți relaxa înainte de culcare. Poți alege să stai într-un scaun confortabil sau să te întinzi în pat.

2. Închide ochii și începe să-ți imaginezi în mod detaliat ceea ce îți dorești să atragi în viața ta. Poți vizualiza cu ochii minții cum arată, cum te simți și cum te bucuri de realizarea obiectivelor tale.

3. Fii cât mai specific și detaliat posibil în vizualizarea ta. Imaginează-ți culorile, formele, sunetele și emoțiile asociate cu dorința ta împlinită. Vizualizează-te trăind acea realitate și simte bucuria și mulțumirea pe care le-ai avea dacă ai avea deja ceea ce îți dorești.

4. Continuă să te concentrezi pe această vizualizare pozitivă înainte de somn. Poți repeta vizualizarea de mai multe ori sau poți adăuga noi detalii și aspecte în fiecare seară. Este important să fii relaxat și deschis în timpul vizualizării și să te bucuri de proces. Nu te forța și nu te presa să obții rezultate imediate. Fii răbdător și încrezător în puterea vizualizării tale de a atrage și manifesta dorințele tale.

Reține că vizualizarea înainte de somn poate fi doar o parte a procesului de creare a realității. Este important să combini această practică cu acțiunea concretă și cu alte metode care funcționează pentru tine.

Gânduri bune!

Roxana Mirela

Obstacolul este CALEA!



În viață nu este despre a nu mai cădea și a rămâne tot timpul pe vârf de val... Nu... nu! Ceea ce ne dă valoare cu adevărat este cum cădem și cum ne ridicăm.

Cu cât înaintez în vârstă și entuziasmul specific tinereții de primă jumătate a anilor 20și se transformă, observ această lecție cum se tot repetă an de an. Am 28 acum, apropo.

Când eram mai mic mă uitam la adulții din jur și mi se părea că mai toți „let themselves go” cum spune americanul, adică nu se mai ocupă de ei înșiși.

Înțeleg mai mult acum că entuziasmul acela al tinereții se transformă, se dizolvă, se schimbă, odată cu dezamăgirile, rănilor și provocările inevitabile, însă și din pricina maturizării și diminuării firești a vitalității, exceselor de tot felul, și așa mai departe.

Ceea ce înseamnă că pentru a te ocupa de tine devine mai provocator, căci entuziasmul se retrage și e mult mai ușor să renunți. Căci cu toții cădem, să fie clar! Asta este o lege și o regulă nescrisă. Iar pentru a reveni pe cai, ai nevoie de disciplină, ai nevoie

de obicei bine stabilit, ai nevoie de o minte echilibrată, ai nevoie de maturitate emoțională, ai nevoie de simțire.

Și cum entuziasmul nu mai e ca la început, tot ce poți face este să te bazezi pe propria anduranță, pe propriul obicei deja format. Însă aceste lucruri sunt mai greu de făcut dacă suntem obișnuiți cu confort în exces, cu compromis, cu „lasă că fac mâine”, dar mâine nu mai vine niciodată.

Sau cu „e greu și viața mă tot provoacă, ce rost mai are?” , genul acesta de resemnare. Dacă nu am fost obișnuiți să fim față în față cu obstacolul, cu suferința, cu provocările vieții, ci le-am ocolit cu fiecare ocazie, rezultatul este că ne va fi mult mai greu să revenim înapoi după ce am căzut, ci o să ne mulțumim cu o pseudo-revenire ce ne compromite sufletul și inima și potențialul.

Obstacolul este Calea, aici voiam să ajung! Deci până la urmă, nu contează atât de mult să rămânem în vârf, ci pe atât de mult contează să ne ridicăm și să revenim în dans, căci uneori pentru a face pași în față, e nevoie să facem câțiva pași în spate.

Eu te pot ajuta, dacă îți dorești, să îți interpretezi *Profilul Cheile Genelor* de simți că este un instrument cu care rezonezi!

Pe mine mă găsești aici!

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

Până data viitoare, să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

BUCURIA de a mânca sănătos

„M-am săturat de atâta salată și pui fierț! Vreau să mănânc sănătos, dar nu simt nicio plăcere!”

Normal că te sature! Mâncarea trebuie să-ți placă! Asta fac dietele, se concentrează DOAR pe procesul fizic de a elimina kg, fără să țină cont de bucuria care trebuie să însoțească acest proces astfel încât să ai rezultate durabile.

Viața nu e ca să te chinui să obții ceva cu greutate. Suntem campioni la asta și ne străduim prin cursuri, coaching să dobândim puțină liniște interioară pentru ceea ce avem de făcut în viață! Încă un motiv să ne refulăm în mâncat compulsiv, în mâncat noaptea sau a mâncă mult.

Când vedem pe o masă ceva îmbietor de mâncat, uităm de toate angajamentele noastre față de noi înșine, și teleghidați ne ducem să ne alinăm, mestecând, încercând să obținem ceva plăcere de acolo. Cum să mai mănânci sănătos pe termen lung dacă n-ai plăcere?



În procesele de slăbit nimeni nu se concentrează pe plăcerea de a mânca. De fapt plăcerea de a mânca e asociată cu gusturile din mâncărurile nesănătoase. Acumulezi frustrare, zici că n-ai destulă voință, zici că nu ești destul de bun că uite, ție nu-ți place salata aia fadă. Acum, eu te înțeleg, că nu avem toți legume cultivate în grădina proprie.

Ok, asta e situația, eu ce fac? Cum împac și slăbitul și mâncatul sănătos și bucuria de a mânca? În capul tău nu se leagă toate astea.

Să pornești într-o aventură de a descoperi noi gusturi, noi combinații, îți propun eu! Condimentele nu au cum să nu îți trezească simțurile adormite. De-aia sunt ele concentrate, de-aia pui puțin în mâncare... pentru că puterea lor are efect în straturile adânci ale ființei tale. Sau sosurile. Poți face niște sosuri fabuloase.

Când îți recalibrezi papilele, nici salata de la supermarket nu o să-ți se mai pară așa fadă. Mie așa mi s-a-ntâmplat... am făcut o pasiune pentru salată. Nu e necesar să ți se întâmple și ție la fel, dar cu siguranță poți descoperi gusturi noi, acolo unde nu credeai că sunt. Și da, poți descoperi plăcere în a mânca mâncare sănătoasă, care nu e nevoie să fie fadă și plictisitoare, ci poți să ajungi să ai adevărate aventuri ale simțurilor și senzații vii, ca o cascadă în corp, care să-ți creeze o stare de bucurie. Crede-mă că știu ce zic!

Fă ceva pentru tine! Fii viu!

Adriana Ionescu - Coach de nutriție și sănătate

HANUL DIN POVEȘTI

Bianca trăia în mijlocul animalelor schimbând traiul lin și ușor din oraș cu cel de la țară. A ales să se mute definitiv la sat, să trăiască în mijlocul naturii, al animalelor, privind succesiunea anotimpurilor cu ochii unui copil, savurând fiecare clipă petrecută aici pe pământ.

Nu demult luase hotărârea să-și cumpere o casă în satul Vișina și să o transforme într-un han, știți locul acela unde visele se transformă în realitate și unde Sfântul Duh coboară într-un popas mistuitor de bine și odihnă.

Celebrând viața și tradiția pe drumul spre misticism, cunoaștere și credință, s-a aprins cerul și pământul a devenit primitiv și reavăn. Fiecare zi aici, la sat, aducea autenticitatea unei trăiri universale și lucrul cu pământul și tot ce se afla pe el era un ritual în care invoca bunătatea, omenia și bogăția.

*Vântu-le, ștregarule,
Ce mai faci cu valurile?
Colburile, malurile
Lasă-mă a adăpa
Oile de le-oi struna,
Caii să-i pot înșeua,
Câinii să-i pot îngărda
Cerule cu stele mii,
Focul de-l aprind, tu știi
Vreau acum să mă-încălzești
Sufletul să-l primenești,
Peste toate să slăvesc
Doar cu harul strămoșesc!*

*Lacule cu apă lină,
Eu în tine mă oglindesc,
Zi senină să primesc
Iar când ploaia va veni,
Cerul se va limpezi,
Chipul lui și lacul meu
Seamănă cu Dumnezeu...
Iar obrazul de așez
Pe grumazul unui mânz
Zărilor le răscolesc
Timpuri vechi eu să veghez!*



Pictură - Daniela Nicoleta Rădulescu

Încet, încet, gospodăria Biancăi a devenit epicentrul satului Vișina, locul unde se nașteau povești și unde oamenii depănau amintiri lăsându-se purtați de armonie și nostalgie în apropierea focului din sobă sau a unui foc de tabără, depindea doar de anotimpul în care te aflai.

Cine a spus că autenticitatea și sufletul acestui popor s-au născut la sat, nu a greșit pentru că, acest lucru odată înțeles, te aduce negreșit în starea aceea de poveste minunată în care doar oamenii cu suflet pot să te aducă.

RUGĂCIUNE

Alina Ramona Ene

Vino Doamne lângă mine!
Nu mai știu ce-i rău sau bine
Lumânările-s aprinse
Stau de veghe, noaptea-i grea,
Frică mi-e de ispitire,
De fapte rele din ea

Dar, coboară jos din ceruri,
Vreau să știu de calea mea!
Unge-mi pașii mei cu mirul,
Toarnă în făptura mea
Adevărul și dreptatea
Ușurința de-a umbla!

Vino, Doamne, dă-mi aripa Îngerului Păzitor!
În altarul vieții mele fi pe veci făuritor!
Dă-mi curajul, sănătatea
Făptuiesc tot ce ai vrut,
Urc pe piscuri, cobor valea
Nu mai pot rămâne mut

Vino, Doamne, stai pe iarba pământului
românesc,
Pune-mă la încercare,
Lasă-mă ca să trăiesc!
Dar, te rog, dă-mi libertatea
Să pot făptui ce ai vrut
Hai, acum, vezi altarul
Fă lumină, fii Tu scut!



Dincolo de trăire, de timp, de povești,
împletindu-și viața ei cu viața satului, a naturii
și a animalelor din gospodărie, Bianca a cusut
la sezători costume populare pline de
autenticitate, a deschis porțile aducând la
lumină frumusețea din acest han, luându-și în
fiecare zi porția de viață.

Și câți dintre noi nu ne dorim să avem o viață
împlinită!?

Poveștile vor continua și se vor scrie
ades pe înțelesul celor care vor să viseze și să
înțeleagă că viața este o minune care merită
trăită!

Alina Ramona Ene

Picturi - Daniela Nicoleta Rădulescu



Miez de toamnă

Roxana Mirela

Miez de toamnă...
Parcă-mi vine
Să alerg peste coline,
Să m-aștern într-o livadă
Și să mușc cu sete-o dată
Dintr-o pară aromată...

Miez de nucă...
Solitar ca o nălucă,
Spiritu-i cu chef de ducă,
Dar mai zăbovește-un pic,
Poate își găsește cuib
La poalele unui munte
Să-i crească stelele-n frunte...

Miez de toamnă...
Parcă-mi vine
Să stau seara lângă tine,
Să-mi vorbești despre iubire
Și s-o sorb ca pe-o licoare
Să plece tot ce mă doare!...

UNEORI

Carmen Claudia Morar

Uneori mă plimb
Pe sub felinarele toamnei...
Cu frunze ce cad
Prin luminile
Ce seamăn-a nimb!...
Și frunza foșnește
Și pasul adoarme
Pe o bancă, oprind...

Amintiri vechi
Mă cheamă
Și lacrima-n geană
Se așază, sclipind...
Dar felinarul
Și inima-mi spune
Să merg mai departe,
Zâmbind!...



Fotografii – Carmen Claudia Morar

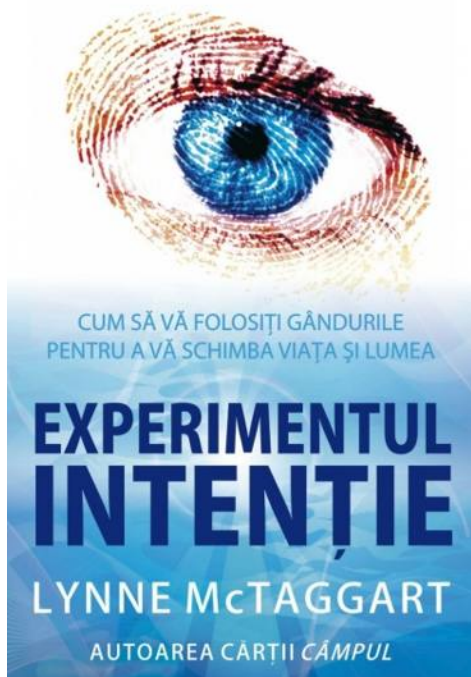
RECOMANDĂM

○ CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Experimentul Intenție

Lynne McTaggart



„Această carte reprezintă o parte dintr-o treabă neterminată, care a început în 2001, când am publicat o carte numită *Câmpul*. Încercând să găsesc o explicație științifică a homeopatiei și a vindecării spirituale, am descoperit întâmplător structurile unei noi științe. În timpul cercetărilor mele, am dat peste un grup de savanți de graniță, care petrecuseră mulți ani reanalizând fizica cuantică și implicațiile ei extraordinare.

Unii reînviaseră anumite ecuații, pe care fizica cuantică standard le considera superflue. Aceste ecuații, care defineau Câmpul Punctului Zero, se refereau la extraordinarul câmp cuantic generat de curgerea nesfârșită a energiei, înainte și înapoi, între toate particulele subatomice.

Existența Câmpului implică faptul că tot ce este materie în univers este conectat la nivel subatomic, printr-un dans permanent al schimbului de energie cuantică. Alte dovezi demonstau că, la cel mai elementar nivel, fiecare dintre noi este și un pachet de energie pulsatoare, care interacționează constant cu această vastă mare de energie.

Însă cele mai eretice dovezi dintre toate se refereau la rolul conștiinței. Experimentele bine gândite pe care le desfășurau acești oameni de știință sugerau o descriere a conștiinței ca fiind o substanță din afara granițelor corpului nostru – o energie extrem de ordonată, care are capacitatea de a schimba materia fizică.

Direcționarea gândurilor către o țintă părea să poată să modifice mașinile, celulele și chiar și organisme pluricelulare întregi, cum ar fi ființele omenești. Ba chiar, această putere a minții asupra materiei părea să treacă dincolo de timp și spațiu.

În *Câmpul*, am încercat să dau un sens tuturor ideilor care rezultă din aceste experimente disparate și să le sintetizez într-o singură teorie, generalizată. *Câmpul* a creat imaginea unui univers interconectat, precum și o explicație științifică a multora dintre cele mai profunde mistere omenești, de la medicina alternativă și vindecarea spirituală până la percepția extrasenzorială și la inconștientul colectiv. [...] Dovezile științifice pe care le adunasem pentru *Câmpul* sugerau ceva extraordinar și chiar tulburător: că gândul direcționat avea un soi de rol participator principal în crearea realității. Țintirea gândurilor – sau ceea ce oamenii de știință numesc pompos „intenție” și „intenționalitate” părea să producă o energie suficient de puternică pentru a modifica realitatea fizică.

Un simplu gând părea să aibă puterea să ne schimbe lumea. După ce am scris *Câmpul*, m-am tot gândit la cât de cuprinzătoare era această putere și la cât de multe întrebări ridica ea. De exemplu, cum puteam să traduc ceea ce fusese confirmat în laborator în ceva care să fie folosit în lumea în care trăim? Puteam oare să stau pe calea ferată și – ca Superman – să opresc expresul de 9:45 cu gândurile mele?

Puteam să zbor și să îmi repar acoperișul, cu un pic de gând direcționat? Oare acum puteam să tai de pe lista mea de contacte esențiale doctorii și vindecătorii, văzând că s-ar putea să fiu în stare să mă „gândesc” pe mine însămi ca fiind sănătoasă?

Oare puteam să îmi ajut copiii la testele de matematică, doar gândindu-mă la asta? Dacă timpul linear și spațiul tridimensional nu existau cu adevărat, oare puteam să mă duc înapoi și să șterg toate momentele din viața mea care îmi lăsaseră regrete durabile?

Și oare fărâmița mea de contribuție mentală putea să facă ceva, ca să schimbe vastul portofoliu de suferință al planetei? Implicațiile acestor dovezi erau tulburătoare. Oare ar trebui să fim atenți la fiecare gând al nostru, în fiecare clipă? Oare viziunea unui pesimist despre lume ar putea să fie o profeție care să se împlinească? Oare toate aceste gânduri negative – tot dialogul acela interior continuu, de judecată și de critici – să aibă vreun efect și în afara capului nostru?

Există oare condiții care să ne îmbunătățească șansele de a obține efecte mai bune cu gândurile noastre? Oare un gând funcționează în orice moment, sau trebuie să ai dispoziția necesară și tu, și ținta și tot universul? Dacă totul afectează totul în fiecare clipă, oare asta nu contracarează și nu anulează, de fapt, orice efect?

Ce se întâmplă atunci când un număr de oameni gândesc același gând, în aceeași clipă? Oare asta ar avea un efect mai mare decât gândurile generate individual? Oare există un prag de dimensiune a grupului de „intenționatori” care gândesc la fel, la care să se producă efectul cel mai puternic? Oare intenția depinde de „doză” – cu cât e mai mare grupul, cu atât e mai mare efectul?

Începând cu *Folosește-ti mintea pentru a te îmbogăți*, de Napoleon Hill – se pare, primul guru în domeniul autorealizării – s-a produs un volum enorm de literatură despre puterea gândului. Intenția a devenit cel mai recent concept la modă în mișcarea *new-age*. Practicienii de medicină alternativă vorbesc despre cum își ajută pacienții să se vindece „cu ajutorul intenției”. Chiar și Jane Fonda scrie despre cum să crești copii „cu intenție”.

Mă gândeam, oare ce naiba înseamnă „intenție”? Și cum anume putea cineva să devină un „intenționator” eficient? Cele mai multe dintre materialele populare erau neoficiale – ba o spoială de filozofie orientală, ba un aer de Dale Carnegie – și cu foarte puține dovezi științifice care să țină. Ca să găsesc răspunsuri la toate aceste întrebări, m-am îndreptat încă o dată către știință, săpând prin literatura științifică după studii despre vindecarea la distanță sau alte forme de psihokineză sau de putere a minții asupra materiei.

Am căutat savanți internaționali, care făceau experimente în legătură cu modul în care gândul poate să afecteze materia. Am descoperit miriade de moduri în care este folosită intenția în viața de zi cu zi – în sporturi, de exemplu, și în decursul unor modalități de vindecare, cum ar fi biofeedback-ul. Am studiat cum incorporau populațiile băștinașe

gândul direcționat, în ritualurile lor zilnice. Apoi, am început să găsesc dovezi că mai multe minți, antrenate pe aceeași țință, măreau efectul produs de un singur individ. Dovezile erau uluitoare, cele mai multe dintre ele adunate de organizația *Transcendental Meditation* (Meditație Transcendentală n. tr.) și sugerau că un grup de gânduri similare creează un fel de ordine în Câmpul Punctului Zero – altfel arbitrar.

La acest punct din călătoria mea, în fața mea s-a terminat drumul pavat. Tot ce mi se întindea înaintea, din câte îmi dădeam seama, era teren viran. Apoi, într-o seară, soțul meu Bryan, care în cele mai multe situații este un antreprenor obișnuit, a venit cu ceea ce părea să fie o sugestie revoltătoare: „*De ce nu faci tu niște experimente de grup?*” Eu nu sunt fizician. Nu sunt niciun fel de om de știință. Ultimul experiment pe care l-am făcut a fost în laboratorul de științe, în clasa a zecea. Însă aveam la dispoziție o resursă pe care nu o aveau mulți oameni de știință: un corp de experimentare cu potențial uriaș.

Experimentele de intenție de grup sunt extraordinar de dificil de realizat în laboratoare obișnuite. Cercetătorii ar trebui să recruteze mii de participanți. Cum să îi găsească? Unde să îi pună? Cum să îi facă pe toți să se gândească la același lucru, în același timp? Cititorii unei cărți oferă un grup autoselectat ideal, de suflete care gândesc la fel și care ar putea să fie dispuse să participe la testarea unei idei. Deja aveam propriul meu grup mare de cititori regulați, cu care comunicam prin buletine de știri electronice și prin celelalte activități ale mele, derivate din *Câmpul*.

Mai întâi am abordat ideea mea de a desfășura un experiment cu decanul emerit de la facultatea de inginerie de la *Universitatea*

Princeton, Robert Jahn, și cu colega sa, doamna psiholog Brenda Dunne, care conduc laboratorul de cercetări de anomalii ingineresti de la Princeton (PEAR) și pe care i-am cunoscut în decursul cercetărilor mele pentru *Câmpul*.

Cei doi aveau la dispoziție și o gamă largă de oameni de știință. Ei conduc Laboratorul Internațional de Cercetări în Domeniul Conștiinței – mulți dintre membrii acestui Laborator sunt printre cei mai prestigioși oameni de știință în domeniul cercetărilor despre conștiință, din lume. [...]

S-au mai oferit să participe și alți oameni de știință. Între pereții de neobservat ai unui laborator, acești oameni pe care, în general, nu îi laudă nimeni, sunt angajați în activități care nu sunt cu nimic mai prejos de eroism. Ei riscă să piardă granturi, posturi în mediul academic și chiar își pun în joc cariera, bâjbâind singuri în întuneric. Mulți scormonesc în jur, după granturi care să le asigure fondurile necesare pentru a continua.

A fi un adevărat explorator în domeniul științei – urmând impulsul judicios al purei investigații științifice – înseamnă să nu îți fie teamă să propui ceva inimaginabil și să dovedești prietenilor, colegilor și paradigmelor științifice că nu au dreptate. În limbajul precaut și neutru al datelor experimentale și al ecuațiilor matematice se află ascunse nici mai mult, nici mai puțin decât trăsăturile unei lumi noi, care, încet și cu migală, capătă formă și pentru noi, ceilalți, experiment după experiment.”

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/>

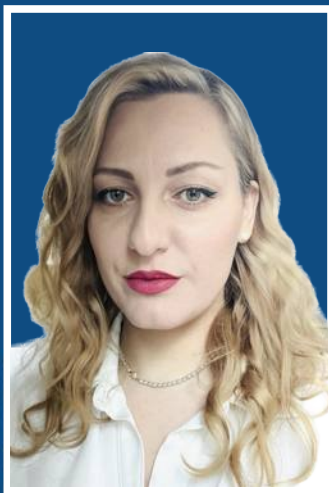
9. **Summit-ul Dansului Energetic**

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Octombrie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a opta ediții este „Manifestă abundența prin Dansul Energetic!” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWGg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> 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