

Revistă online
ANUL III - Nr. 102
13 noiembrie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

10 secrete pentru a
trezi sufletul
Guillermo Ferrara

Inspirația de azi:
Vorbe în vânt
Adriana Ionescu

Zâmbetul sufletului
Jana Ilie

Meditația pe gantere
Relatare
Carmen Claudia Morar

SUMMIT-UL
Dansului Energetic
Ediția a IX-a

POVEȘTI din VIAȚĂ
Magda Berey



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: Vorbe în vânt – Adriana Ionescu.....	3
Zâmbetul sufletului – Jana Ilie.....	4
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 9-a – Mihaela Nică.....	5
Dansul energetic în viața mea. Relatare Cristina Delapeta.....	6
Meditația pe gantere – relatare Carmen Claudia Morar...8	
Povești din viață – Magda Berey.....	10
De ce relațiile necesită atât de mult efort? – Florina Stancu-Drigă.....	13
10 secrete pentru a trezi sufletul.....	15
Pauza pentru reflecție.....	17
Nutriție și sănătate: – Cartofii dulci. Proprietăți spirituale - Adriana Ionescu.....	18
Creație și poezie: La chilia părintelui Papacioc – Alina Ramona Ene.....	20
Am venit – Carmen Claudia Morar.....	22
Trupește-mă – Alina Ramona Ene.....	23
Ia-mă așa cum sunt! – Roxana Mirela.....	23
Recomandăm o carte!.....	24
Anunțuri de interes general.....	29



Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragi cititori!

Trăim vremuri care ne provoacă să alegem să fim o nouă variantă a ființei noastre... Trăim vremuri pe care nu credeam că le vom trăi vreodată, noi, părinții sau chiar copiii noștri. Trecem prin crizele umanității, încercând să ne menținem pe linia de plutire, să ne păstrăm echilibrul interior și (dacă se mai poate) să ne focusăm pe stările înalte de conștiință, fiind în același timp cu picioarele pe pământ.

Revista Terranova vă vine în întâmpinare, ca de fiecare dată, cu articole și subiecte care să vă mențină starea de pace interioară, de compasiune pentru semenii și de conștientizarea a cât de fericiți suntem că (încă) avem vieți liniștite și „normale” într-o lume care tinde spre „anormal” din punct de vedere al sensului existenței.

Consider că suntem pe acest pământ ca să fim în serviciul umanității și al binelui și nu în serviciul întunericului... Suntem aici să aplicăm și să experimentăm legile iubirii aproapelui, să tindem să îmbrățișăm conștiința Christică, uniunea cu Dumnezeu din noi și din afara noastră... Să fim pace și iubire... sau cel puțin să ne dorim din tot sufletul să atingem acest țel și să acționăm în consecință!

Doar astfel ne vom putea elibera de orice necazuri și dificultăți și să atingem starea de pace, fiind împăcați cu tot și toate, acceptând și iubind tot ceea ce este!

Știu că pare de neatinț tot ceea ce am descris până aici, dar vă spun că nu este imposibil! Suntem ființe cu potențial nelimitat și putem înfăptui „minuni” mai mari decât maestrul nostru, Iisus! Fiindcă discipolul își întrece (în majoritatea cazurilor) maestrul.

Eu cred (încă) în bunătatea, blândețea și compasiunea ființelor umane, cu toate că sunt conștientă că multe dintre acestea și-au uitat esența!

Așadar, vă îndemn cu toată dragostea să nu uitați cine sunteți și cine vă este Tatăl! Suntem Fiii unui tată iubitor, răbdător și dătător de viață, chiar de uneori este considerat de unii dintre noi „vinovat” de toate nedreptățile lumesti. Să mergem înainte cu credința și iubirea în inimile noastre nemuritoare! Fiindcă iubirea este puterea și esența noastră!

*Vă îmbrățișez pe fiecare
și vă ofer câte o floare!*



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

INSPIRAȚIA de azi Vorbe în vânt

Când ai tendința de a vorbi despre cineva, amintește-ți să nu bârfești, să nu fii nici măcar tendențios. Să nu tai frunză la câini, să nu contribui la zvonurile lansate de alții. Să te ferești de oricine care ar putea face la fel. Validează-te ca o persoană unică și pozitivă, cu charismă și talent.

Astăzi este important pentru tine să apreciezi propriile calități minunate care te fac cine ești, precum și unicitatea celorlalți.

Trăiește și lasă-i și pe ceilalți să trăiască este motto-ul zilei.

Eșecul de a aprecia în mod corespunzător ceea ce ai, îți poate deteriora relațiile, îți poate altera percepția despre lucruri sau situații. S-ar putea chiar să descoperi că riști să pierzi pe cineva la care îți pasă chiar acum. Sau vei constata, mai târziu, că ai exagerat, că ai evaluat greșit.

Fă-ți singur invitația de a accepta și de a aprecia diferențele care ne fac pe toți unici.



Întreabă-te:

„Acest subiect este despre prejudecăți și neînțelegeri. La ce rezist în acest moment și de ce? Ce mă deranjează de fapt? Ce parte din mine nu este împăcată? Ce nemulțumire se reflectă în tendința de a răspândi vorbe despre ceilalți?”

Folosește-ți imaginația pentru a vizualiza pe cineva pe care ai putea să-l judeci cu asprime. Simți puterea acestor emoții negative?

Acum imaginează-ți că vorbești cu această persoană pentru a-i spune ce te deranjează la ea.

Ce nu îți convine din ce face? Oare ce face această persoană, mă atinge în vreun fel? Apoi spune-i ce îți place la ea. Chiar și atunci când ești fără cuvinte, repetă calitățile pe care le admiri la ea. Acest exercițiu te va ajuta să accepți această persoană așa cum este. Apoi, ascultă în timp ce această persoană îți spune ce prețuiește la tine. Poți să-i mulțumești pentru discuție și schimbul energetic dintre voi.

Pentru a integra mai bine ceea ce ai descoperit, poți face următoarea afirmație:

„Inima mea este deschisă să mă conectez cu ceilalți.

Ceilalți sunt oglinda mea! Dacă mă voi uita cu atenție înăuntrul meu, voi găsi ce mă deranjează cu adevărat. Voi face diferența între ce mă deranjează la ceilalți și adevărul ascuns în interiorul meu”.

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Foto: word stock images

Zâmbetul SUFLETULUI

Ne îndreptăm cu pași șovăitori către pacea și iubirea nopții. Este timpul să ne reînnoim lumina din noi, făcând pace cu gândurile, emoțiile și sentimentele noastre...

Nimic nu este de prisos, nimic nu este întâmplător.... doar lecții de viață. Inspirăm viață..... și expirăm tot ceea ce nu ne mai este de folos... poate frică, panică, agresivitate... poate greutatea de pe suflet sau de pe umeri...

Inspirăm prezentul și expirăm trecutul.... Hai că se poate!... Inspirăm viața până devenim una cu lumina.... Lumina albă necreată a Tatălui Cerească...

Inspirăm și expirăm conștiința suflului vieții... anima... Într-un fel sau altul, fiecare simțiți când ceva sublim se deschide în adâncuri... zâmbetul sufletului... scânteia divină care suntem.

Viața, între un inspir și un expir..... merită trăită, experimentată și dăruită mai departe, întregului. Și acum, pentru că suntem luminoși ca un soare... hai să o luăm pe Mama Pământ în brațe!...

Vizualizăm cum o ținem pe „Albastră” în brațe, la piept, cu multă dragoste, blândete și bunătate.... ca pe un nou născut. Simțim cum devenim una cu ea, cum prindem rădăcini adânci, iar lumina curăță, purifică, vindecă și resetează fiecare celulă din noi și din Mama Pământ până la Matricea Divină....

Inspirăm și expirăm Suflul Vieții... Lăsăm lumina să ne inunde și să curgă cascadă în jurul nostru, din aproape în aproape.... Totul devine lumină! S-a lăsat liniștea.... începe o nouă face-



re... o nouă zămislire... o nouă viață.... o nouă vibrație, un nou cânt... Îl simțiți?

Suntem în stare de prezență, una cu totul!... Dragilor, vă iubesc necondiționat! Rămâneți în vibrația iubirii și îmbrăcați Terra cu tot ce este, trăiește și se manifestă zilnic în lumină, pace și iubire. Toți avem nevoie de iubire, de pace, de un pic de blândete, de iertare.. de un zâmbet, o încurajare... o vorbă bună..... Ehee.... și câte ar mai fi de spus!.. Ca să ajungem aici, este nevoie să ne dăm măștile jos, să știm cu adevărat cine suntem, ce ne dorim și cum vrem să trăim... pare simplu la prima vedere... Primul pas... ADEVĂRUL!!

Jana Ilie

Summit-ul Dansului Energetic



Summit-ul continuă și în luna noiembrie! Luna **NOIEMBRIE** este despre „**Onorarea strămoșilor**”.

În luna Noiembrie vom dansa și dimineața și seara! Cu mare drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând cu orele 08:30 - 09:30 dimineața; și seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Serile de luni sunt dedicate **Meditației creative** (20:30 -21:30), serile de joi sunt dedicate **Summit-ului Alimentației naturale** (de la 20:30 la 22:00), iar zilele și serile de vineri sunt dedicate **Programului de reglare a greutății** (08:30 - 09:30) și (20:30 - 21:30).

Tema celei de-a 9-a ediții a Summit-ului Dansului Energetic este „**Onorarea strămoșilor prin Dansul energetic**”. Pentru a participa accesezi următorul link de Zoom:

Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWw3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356 Passcode: 1234

Lista cu instructorii participanți:

1. Mihaela Nică
2. Valentina Dorn
3. Margareta Voinea
4. Ștefania Frigioiu
5. Alina Dună
6. Vladimir Căpățînă
7. Daniela Camelia Morcan
8. Carmen Daniela Preda
9. Mirela Angela Hermann
10. Mihaela Soare
11. Claudia Mihai
12. Elena Dumitru
13. Loana Andreea Decuseară
14. Monica Stanca
15. Cristina Ferenczy
16. Eva Kovacs
17. Camelia Irina Pop
18. Claudia Dragomir
19. Daniela Mitrache
20. Mihaela Ciobanu
21. Steluța Florentina Stanciu
22. Ramona Grosu
23. Viorina Iancu
24. Florin Răducan
25. Simona Ciucur
26. Claudia Jata
27. Georgeta Constantin
28. Alina Corina Loichita
29. Cristina Ganymede
30. Ana Maria Bortos
31. Viorica Pirvu
32. Magda Berey
33. Camelia Buligoanea

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 asigură fondul muzical în fiecare seară.

Mihaela Nică
Organizator și coordonator

Dansul energetic în viața mea

Cristina Delapeta este una dintre doamnele care au simțit efectele Dansului Energetic pe toate planurile. Astfel s-a înscris la cursul de Dans Energetic și acum câteva zile a devenit instructor în Dansul Energetic.

De ce a ales Cristina să practice Dansul Energetic?

Ea are un mare talent în a reda trăirile și rezultatele cu dansul energetic, așa că am bucuria să vă împărtășesc mărturia ei!



„Dansul Energetic a apărut în viața mea nu întâmplător, ci la momentul oportun. A venit ca și răspuns la dorința mea interioară de căutare a unui mod de a mă relaxa și conecta cu mine, altfel decât prin meditație, exerciții de respirație sau diverse tehnici pe care le știam din practicarea psihoterapiei sau din alte ramuri ale terapiilor alternative. Îmi doream ceva dinamic, care să mă scoată din rutină, ceva nou

din care pot să extrag alte lucruri pe care să le experimentez pe mine și de ce nu, să le transmit mai departe. Într-o zi, mi-a apărut pe pagina de Facebook un anunț în care se menționa faptul că în cadrul unui grup, se practică dansul energetic seara, și cine dorește este liber să participe. Am căutat să aflu mai multe amănunte legate de acest lucru, eram curioasă să văd cine este persoana care a inițiat această metodă etc. Astfel, am descoperit-o pe Camelia Irina Pop și, privind poza ei, am simțit că rezonез cu ea, am ales cu sufletul și mi-am spus „Hai să încerc, să văd despre ce este vorba!”

Aveam nevoie de un instrument care să se plieze pe orarul meu de lucru, acesta nefiind unul fix, ci în funcție de programările ședințelor de la cabinet sau a celor online, deci ceva flexibil. Voiam să fie ceva care să nu mă țină legată de un loc anume, de deplasări la sală, dar nici să nu pierd contactul cu grupul participanților la această activitate. Astfel încât, din data de 30 august a început povestea mea cu dansul energetic.

La început am avut o reticență în privința orei de desfășurare a întâlnirilor online: „Cum să dansez la ora asta așa de târzie? Am să rezist până atunci? Am să mai pot să adorm după ce fac mișcare și mă energizez? Răspunsul l-am primit din prima seară: am adormit foarte târziu... după ora 24.00... eram plină de entuziasm și cu mintea tot la dans. Am ținut legătura cu Camelia, am discutat toate etapele prin care am trecut: emoții, senzații corporale, trăiri interioare, etc. Această adaptare a corpului, a minții, a întregului, a durat timp de două săptămâni.

După această perioadă, somnul a devenit mai profund și odihnitor, nevoia de multe ore de odihnă s-a diminuat. Am regăsit un echilibru și o armonie personală sub o altă

formă față de ceea ce am știut până atunci, fiecare dans pe care l-am descoperit a adus ceva nou în mine.

A fost și este bucuria conectării cu sinele, cu grupul frumos care s-a creat, cu magia pe care Camelia știe să o pună în fiecare picătură din dans. Am descoperit cât de minunat este când te lași purtat pe aripile dansului energetic și te deconectezi de la tot ceea ce este în jur, ești tu cu tine și cu tot universul... este un zbor al sufletului spre înalt. Am fost surprinsă să văd și să simt cum corpul meu devine mult mai relaxat, face mișcări pe care în mod conștient n-aș fi putut să le redau, totul de a devenit foarte fluid și armonios.

M-am integrat tot mai mult în aceste stări, am lăsat să curgă tot ceea ce venea spre mine... Am realizat cât de mult îmi place ceea ce fac, ce transformări s-au produs în tot acest timp... În primele zile am avut dureri de brațe și mușchi, am transpirat foarte mult... mi se părea ciudat, doar nu am făcut sport cu greutateți sau mișcări mai dure. Continuând să practic consecvent dansul, aceste efecte au dispărut.

Am dansat când am fost răcită și mi-a fost de ajutor acest lucru pentru că am trecut mult mai ușor peste acea perioadă, practic am scurtat timpul de vindecare, am dansat stând pe scaun în unele momente, atunci când am suferit un traumatism mai dur la genunchiul stâng și mi-am recăpătat flexibilitatea acestuia mai repede, s-au diminuat durerile.

Am dansat când am avut stări mai tensionate după o zi încărcată pe plan emoțional și am eliberat presiunea, am dansat când am avut nevoie de inspirație ca să pun în aplicare un nou plan de a lucra cu oamenii la cabinet, am dansat și au ieșit la suprafață răni nevindecate pe care le-am îmblânzit și le-am lăsat să plece etc., și continui să dansez cu aceeași stare de prezență.

Decizia de a mă înscrie la cursul de instructor am luat-o foarte repede. Mi-am dorit să descopăr mult mai multe aspecte legate de ceea ce presupune pregătirea și coordonarea unui dans, cum să gestionez ceea ce simt și îmi transmit persoanele care participă într-un grup de dans, cum să dăruiesc în mod autentic ceea ce vine din mine și pot să dau mai departe.

Mă bucur de fiecare întâlnire cu grupul creat de Camelia, de fiecare lucru care vine la lumină în timp ce dansez, de fiecare gând, împărtășire și lacrimă în care ne simțim suflet lângă suflet! Camelia, cu blândețea, generozitatea și dăruirea ei, știe să ne ghideze și să ne susțină în mod real, ne plasează pe orbita dansului și ne lasă să ne conectăm la iubirea din noi, la ceea ce suntem cu adevărat și poate, uneori, am uitat fiind luați de vârtejul lumii.



Am descoperit un alt mod de conexiune cu mine, cu Totul, o altfel de trăire și extindere a simțurilor, un echilibru care a adus mai multă liniște, creativitate, cunoaștere și deschidere.

S-au creat punți de iubire și lumină între inimile noastre ce continuă să crească cu

fiecare pas de dans spre împlinire! Mulțumesc cu recunoștință pentru fiecare nouă experiență și redescoperire de sine! Mulțumesc, Camelia, pentru bucuria și iubirea cu care ai adus dansul energetic și în viața mea! Mulțumesc grupului de oameni minunați pe care i-am întâlnit și cu care am împărtășit în fiecare seară toate stările și emoțiile care au ieșit la lumină!

Mulțumesc pentru ceea ce am creat împreună!

Ca încheiere la acest testimonial, acum, după susținerea examenului de instructor, mi-au venit câteva gânduri ce s-au așternut în versuri și redau ceea ce simt: Ce am descoperit în dansul energetic?

*Noi pași de cunoaștere și conexiune cu mine,
Contopirea cu Totul și detașarea de minte,
Claritate în alegeri și decizii,
Zborul pe armonii ce curg din înalțuri,
Plutirea pe aripile nevăzute ale Îngerilor,
Introspecție și deschidere spre o altă lume,
Puterea și voința de a depăși limite,
Bucuria prezenței în tot ceea ce este,
Redescoperirea de noi părți de lumină
Ce se ascund în suflet și vor ieși
În transformare din dansurile creatoare,
Curajul de a fi cu Adevărat ceea ce Ești!
Te avânți în dans fără așteptări,
Te lași învăluit de muzica ce se aude în
surdină,
Aluneci în visare și simți cum înflorești
Cu fiecare nouă și surprinzătoare mișcare,
Te trezești în energia zilei
Cu o nouă și binefăcătoare stare!”*

Camelia Irina Pop - Coach Echilibru Esential
Relatare - Cristina Delapeta 05.11.2023

Meditația pe gantere

RELATARE

Mă numesc Morar Carmen Claudia și sunt practicant de dans energetic și instructor de dans energetic de mai bine de trei ani.

Prin perseverența practicării acestei terapii am avut îmbunătățiri evidente în viață și în sănătatea mea. Aceste îmbunătățiri au însemnat: reducerea greutății, mobilitate și rezistență crescută la efort, tonifierea întregului corp și nu în ultimul rând îmbunătățirea percepției vieții prin obținerea unui echilibru în toate valențele vieții.

Întrucât fondatorul dansului energetic, d-nul Ioan Prisecaru, dorește să-și îmbunătățească mereu creația, ne-a prezentat recent o nouă tehnică pe care a numit-o „**Meditația creativă**”.



Cum a apărut necesitatea acestei noi practici ne-a prezentat chiar dânsul în deschiderea cursului la care am participat. Iată câteva spicuiuri din prezentarea făcută de dânsul: „Nu putem fi ca un diamant! Nu putem fi de neînvins. Avem nevoie de relaxare.” Mai departe în discurs ne arăta că: „*Meditația este o conexiune a minții umane cu Universul; între om și univers se creează un canal de lumină... dar, precizează dânsul, să fie meditația care creează valori și nu meditația clasică. Aceasta din urmă ducând omul într-o stare asemănătoare somnului...*”

Una dintre posibilitățile de meditație activă/creativă, este meditația pe gantere. Am început să practic această meditație având probleme reumatice și de circulație.

Acest tip de meditație solicită tălpile picioarelor în primul rând, însă și gleznele și gambele.

Deși a fost greu să aplic această „masare”, ceva mai durea, am obținut rezultate foarte bune și în timp relativ scurt: nu mai aveam amorțeli în gambe și pulpe când ședeam mai multe ore, din cauza meseriei statice.

Au dispărut durerile din zona bazinului unde am reumatismul localizat (pe oasele iliace). Deplasarea, mersul este rapid și pașii sunt făcuți cu mai multă siguranță.

Această practică m-a ajutat, oferind rezultate rapide în îmbunătățirea vieții de zi cu zi.

Reluând recomandările făcute, confirm că aceste puncte sunt atinse:

- dinamizarea activității din zona inferioară a corpului;
- combaterea afecțiunilor din tălpi și gambe;
- eliminarea blocajelor energetice din zona inferioară a corpului.

Fiecare suntem responsabili în bună măsură, de menținerea unui echilibru în viața noastră. Suntem responsabili cu îngrijirea sănătății noastre fizice și psihice.

Recomand cu încredere această practică celor cu probleme asemănătoare și nu numai!

Această tehnică, **meditația creativă**, merită studiată fiindcă, dacă suntem atenți, fiecare avem de învățat ceva!

Ne putem ajuta singuri prin practici simple de care poate am auzit, dar le-am ignorat. Acum putem să facem aceste activități, spre binele nostru, în mod conștient, înțelegând de ce și cum să le facem.

Mulțumim celui care a creat această nouă terapie: domnului Ioan Prisecaru!

În primul rând trebuie să fim curioși și să studiem!... doar așa putem evolua!

Prin această tehnică nouă care conține activități ușor de aplicat, avem această șansă!

Carmen Claudia Morar

POVEȘTI din VIAȚĂ



Mă numesc Magda Berey, locuiesc în Spania de peste 20 de ani și de aproximativ 10 ani studiez tot ce îmi intră în viață despre dezvoltarea personală și tot ce este legat de ființa umană de la apariție și până acum.

Am făcut mai mult de 10 cursuri, am ascultat sute de podcast-uri și am asimilat multe informații, am citit zeci de cărți, am făcut o grămadă de tehnici și de atunci, dimineața fac o meditație și alte ritualuri.

Toate acestea vin datorită unui atac cerebral, voiam să aflu de ce mi s-a întâmplat deoarece medicii nu aveau niciun răspuns la această întrebare.

Atunci mi-am dat seama că în spatele tuturor bolilor mai există ceva... M-am vindecat cu ajutorul lui Dumnezeu, o biserică din Madrid și cu tehnicile dobândite și alimentație. Totul ok., dar viața continua cu multe alte probleme, stres, faliment la firma soțului meu unde lucram și eu, probleme grave în familie, în relație, practic pe toate planurile,

suferisem chiar și un preinfarct minor, zilnic mă durea ceva, eram tristă, de multe ori nu mai voiam să trăiesc, simțeam că nu mai am de făcut nimic aici pe pământ, că viața este o pedeapsă pentru mine.

Reamintesc că zilnic făceam meditația statică, mă făcea totuși să mă simt puțin mai bine, în timpul meditației mă deconectam de lume și în acele minute mă simțeam bine.

În urmă cu trei ani îmi apăruse o durere abdominală, durere care era continuă, dar intensitatea scădea sau urca.. Am fost la medic în Madrid, mi-au făcut probe timp de 2 ani, fără să găsească cauza... mă trimiteau de la un spital la altul.

Văzând că nici medicii nu știu de unde provenea, am renunțat să mai merg la medic, bineînțeles durerea continua, era puternică, dar am decis să o accept. Am continuat studiile mele în dezvoltare personală, cursuri, etc.

Anul trecut, în vară, în România fiindcă o cunosc pe Simona Ciucur, care era Instructor de Dans energetic și alte tehnici, nu predă dansul în aceea vreme, dar făcea alte terapii. Așa participam la diverse terapii, iar într-o zi a prezentat Dansul Energetic Mihaela Nică.

Intrasem târziu la sesiune, sincer mi-au plăcut mișcările și afirmațiile pozitive utilizate, dar nu am dat importanță și nu am mai practicat aceasta tehnică.

Anul acesta, mai exact în ianuarie, am vrut neapărat să fac orice curs, orice terapie, aveam nevoie de o diplomă ca să lucrez cu oamenii, să-i ajut deoarece, de foarte mulți ani, mi-am dat seama că am o conexiune bună cu orice om, mă conectez și vorbesc cu oricine și oamenii mă ascultă. Îmi place, schimb rapid starea negativă a oricărei persoane ce intră în contact cu mine, acest lucru îmi dă o satisfacție foarte mare!

Mi-am amintit de Simona că este instructor de diferite tehnici și am contactat-o ca să mă îndrume spre un curs... sincer îmi era indiferent care, ea are foarte multe. A enumerat câteva... și când am auzit denumirea **Dans Energetic**, ceva am simțit înăuntrul meu, nu îmi aduceam nici măcar aminte că l-am practicat o dată, am memorie bună, dar nu rețin numele tehnicilor, nici numele persoanelor.

Primesc contactul de la Academia Terranova, intru pe facebook și îi scriu domnului Ioan Prisecaru că vreau să fac cursul.

Nu auzisem până atunci nici de Ioan, nici de Academie. Mi se spune că trebuie să caut un instructor și pe facebook, așa dau de Diana Sfetcu, pe care o cunoscusem tot la un curs de-ale Simonei, cu altă tehnică.

Rezonz cu ea și iau contact, mă înscriu la curs și încep prima sesiune în 22 februarie anul curent. Nu o să uit niciodată deoarece primul dans a fost **dansul din poziția culcat**, iar după ce l-am terminat mă simțeam ca după un masaj de relaxare, mă simțeam atât de bine că nu dădeam crezare.

După prima clasă ce a durat 3 ore, mă simțeam atât de bine cu o energie și un chef de viață brutal. Îmi ziceam: ce magie, ce fain că am ales să fac acest curs, nu dădeam crezare. După sesiune, Diana ne anunță că în ziua următoare începe un eveniment ce se ține zilnic, de dans energetic. Ce bucurie am simțit, în ziua următoare prezenta de dimineață la Summit-ul de dans energetic.

A fost extraordinar, am participat zilnic și dimineața și seara... îmi plăcea foarte, foarte mult această tehnică, toate dansurile le făceam cu plăcere și bucurie, deși la început aveam febră musculară în tot corpul, dar la fel senzația de relaxare și de bine și fericire m-a determinat și mai mult să practic această magică terapie.



Într-o zi se face dansul de vindecare locală, îmi pun intenția să-mi treacă durerea, îmi ziceam hai să văd dacă trece, în trei ani de când o aveam, nu mă gândeam că ar dispărea, am fost și sunt o participantă conștiincioasă, adică respect cu exactitate recomandarea instructorului care ghida dansul.

După aproximativ două săptămâni, spre surprinderea și bucuria mea, durerea a dispărut total și nu a mai apărut niciodată.

Văzând acest lucru, am început să-mi pun intenții legate de viața mea în acea epocă și spre fericirea mea toate au devenit realitate. Au contribuit la ceea ce sunt eu azi, sunt o persoană super fericită, veselă mereu, cu chef de viață și fără frică de nimic.

O persoană schimbată total, cu o fericire și o vibrație în fiecare părticică din corpul meu, cu schimbări pozitive în toate planurile vieții.

Sunt deja instructor de dans energetic, la o lună după obținerea diplomei am deschis și firma deoarece din totdeauna mi-a plăcut să ajut oamenii, iar acum că am descoperit cea mai bună tehnică din lume, **Dansul Energetic**, terapia în mișcare cum îi zic eu, pot să ajut oamenii să-și găsească fericirea și să dobândească sănătate și tot ceea ce ei doresc.

Vă reamintesc că de 10 ani sunt în căutare de răspunsuri și tehnici, terapii pentru a găsi fericirea veșnică, care cuprinde tot ce o persoană umană își dorește și pot să spun cu mare drag și **BUCURIE** că am găsit-o în această tehnică - **Dansul Energetic**, mai mult de atât, e primul curs românesc pe care l-am făcut, toate celelalte sunt făcute aici, în Spania.

MII de MULȚUMIRI și RECUNOȘTINȚĂ VEȘNICĂ creatorului acestei miraculoase terapii, tuturor instructorilor și participanților la Summit! Datorită vouă viața mea s-a schimbat, pot să spun că sunt o persoană fericită, realizată și pentru mine din momentul ce am practicat prima sesiune de dans, această terapie nu lipsește nicio zi din viața mea. Nu a existat nicio zi de atunci fără să practic dimineața și seara, dar la început făceam chiar 4, 5 sesiuni pe zi.

Și mai mult, am primit cărțile: *Alimentația integrativă*, *Puterea cunoașterii*, *Condimentarea creativă*. Când am început să repet și să fac tot ceea ce se explică la summit, alimentația mea a trecut de la ovo-lacto-vegetariană la vegană și am renunțat la cafea de la o zi la alta, fără probleme.

Am slăbit și am ajuns la greutatea pe care mi-am dorit-o dintotdeauna, la sănătate. Mănânc sănătos, am o viață fericită și împlinită, am familia dorită, am tot ceea ce orice persoană umană își dorește, relația cu fiicele mele este bună, înainte fiind nulă, toate persoanele care m-au supărat să zic așa, au dispărut din viața mea, au intrat persoane noi ca și mine.

Sunt un om împlinit, bineînțeles lucrez continuu, au fost nopți, săptămâni întregi, în care dormeam 3 ore ca să adun informații și să fiu un instructor/terapeut foarte bun, ca să pot



ajuta pe oricine îmi cerea ajutorul și să formez instructori cu o pregătire foarte bună. Mulțumesc de un milion de ori, să fiți binecuvântați cu toții!

VĂ IUBESC, DRAGII MEI!

Cu mare drag,
Magda Berey

De ce **RELAȚIILE** necesită atât de mult efort?

5 Posibile Motive

În lumea relațiilor, poate părea adesea că suntem parte dintr-un dans complex, un dans în care doi parteneri navighează împreună prin meandrele vieții, încercând să-și găsească echilibrul. Deși iubirea și conexiunea pot aduce bucurii inimaginabile, este imperios să înțelegem de ce relațiile pot cere uneori atât de multă muncă și angajament. În cele ce urmează, voi explora cinci posibile motive pentru care relațiile pot fi uneori o provocare cu adevărat exigentă.

1. **Comunicarea nu este întotdeauna clară**

Comunicarea, puntea care conectează două inimi, nu este întotdeauna atât de limpede precum am dori. Adesea, în relații, ne confruntăm cu dificultăți de a ne face înțeleși sau de a înțelege sentimentele și gândurile partenerului. Această lipsă de claritate în comunicare poate duce la neînțelegeri și, în cele din urmă, la conflicte. Învățarea artei comunicării deschise și sincere este esențială pentru a depăși aceste obstacole. Ascultarea cu atenție, exprimarea sentimentelor și necesităților cu respect și învățarea artelor comunicării pot schimba radical modul în care ne conectăm.

2. **Diferențe în așteptări și valori**

Fiecare dintre noi intră într-o relație cu propriile așteptări, valori și obiective. Este firesc ca acestea să fie unice pentru fiecare individ, dar, adesea, aceste diferențe pot crea



tensiuni și conflicte. Este important să avem discuții deschise despre ceea ce ne dorim de la relație și să căutăm compromisuri acolo unde diferențele sunt semnificative.

3. **Rutina și obiceiurile nocive**

Pe măsură ce trece timpul, relațiile pot cădea în capcana rutinei și monotoniei. Obiceiurile nocive, neglijarea timpului petrecut împreună sau lipsa atenției față de partener, pot eroda conexiunea specială pe care o împărțim. Recâștigarea acelei scântei inițiale poate necesita efort și conștiință. Să ne amintim să ne facem timp pentru a explora și a aprecia unul pe celălalt poate face minuni.

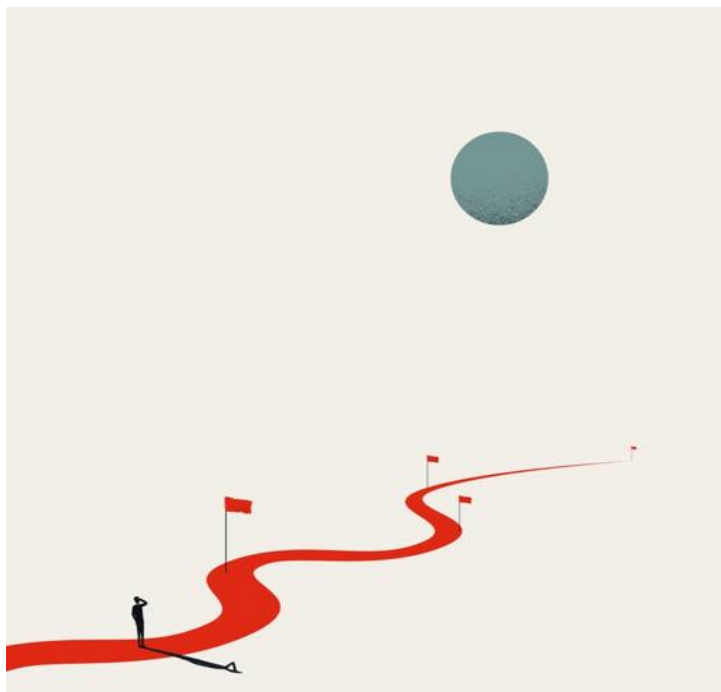
4. **Încrederea afectată**

Încrederea este un element de bază al oricărei relații sănătoase. Infidelitatea sau promisiunile nesatisfăcute pot afecta profund încrederea dintre parteneri. Reconstruirea încrederii poate fi un proces dificil și dureros, dar este posibilă cu efort, timp și comunicare deschisă. Terapia de cuplu sau sprijinul terapeutic pot aduce claritate și ajutor în aceste situații.

5. **Probleme din trecut sau traume nerezolvate**

Traumele din trecut sau problemele personale nerezolvate pot arunca umbre întunecate asupra relației noastre prezente. Uneori,

proiecțiile din trecut sau stresul emoțional pot duce la tensiuni în prezent. Înțelegerea și conștientizarea acestor aspecte, iar, eventual, căutarea sprijinului terapeutic, pot oferi lumină și vindecare în aceste situații.



Ceea ce face ca o relație să prospere sunt angajamentul și dorința comună de a face ca aceasta să funcționeze.

Prin abordarea cu înțelegere și empatie a acestor posibile provocări, putem contribui la întărirea și sănătatea relației noastre, transformând-o într-un dans plin de frumusețe și învățare continuă.

Florina Stancu-Drigă

Psiholog și psihoterapeut

Foto: word stock images

Întrebări utile pentru auto-reflecție și discuții deschise cu partenerul, pentru dezvoltarea unei relații sănătoase și conștiente:
Cum pot dezvolta o comunicare mai eficientă cu partenerul meu pentru a evita neînțelegerile și conflictele?

Ce așteptări am de la relația mea și cât de realiste sunt acestea?

Cum pot menține pasiunea și intimitatea în relația mea pe măsură ce trece timpul?.

Cum pot gestiona conflictele într-un mod sănătos și constructiv?

În încheiere, relațiile sunt precum flori prețioase ce necesită îngrijire, atenție și timp. Cu toate provocările pe care le întâlnim, cu toate muncă grea și angajament, ele oferă un potențial infinit de creștere personală și conexiune profundă.

10 secrete pentru a trezi sufletul



1) **Primul secret - Respirați conștient:** respirația este un mecanism deosebit, poate fi automată sau conștientă. Când este automată supraviețuiești, continui să trăiești fără să-ți dai seama. Când respirația devine conștientă, îți dai seama că ești viu, prezent, conștient. Respirația are loc întotdeauna în prezent, nu în trecut sau în viitor. Și în prezentul etern este divinitatea noastră interioară. Respirați conștient în orice moment pentru a fi mai conștienți de voi înșivă, mai conectați.

2) **Al doilea secret - Simțiți-vă inima:** Inima umană este ceva care îmi stârnește foarte mult atenția. Mă întreb mereu ce o face să bată? Se pare că nu vedem nimic care să ne spună ce este. Acest al doilea pas constă în așezarea mâinilor pe piept, simțirea bătailor inimii, dar încetul cu încetul adâncirea pentru a încerca să percepem acea forță magică care o conduce.

Plasăm în inimile noastre dorințele și speranțele noastre. **TREBUIE SĂ NE ÎNTREBĂM** sincer: este inima mea fericită? Trăiește viața pe care vrea să o trăiască? Se simte entuziasată? Și în sfârșit, simțiți

IUBIREA, este vie dincolo de bătaile inimii, iubiți pe cineva?

3) **Al treilea secret - Iubește-te:** Mulți oameni caută pe cineva care îi iubește, pe cineva care acoperă găurile, golurile. Trebuie să schimbi abordarea, trebuie să găsești oameni de iubit. În aceste vremuri, majoritatea oamenilor sunt atât de închiși încât uneori este atât de dificil să pătrunzi în lumea lor, ca și cum ar fi o ușă închisă. Mai întâi trebuie să simțim dragoste față de noi înșine, pentru a o putea împărtăși mai târziu. Iubiți-vă corpul, organele, funcțiile vitale, iubiți-vă viața, trecutul, prezentul și viitorul. A ne iubi înseamnă a ne accepta, a ne elibera de frici, a aprinde focul spiritului care arde când iubești. Iubirea este o invitație de a te întâlni, pentru că această **VIAȚĂ ESTE O ȘCOALĂ** unde am aflat că viața este sinonimă cu IUBIREA și IUBIREA este sinonimă cu energie și fericire. Când te iubești, aceasta te duce la fericire.

4) **Camera secretă - iubește pe cineva:** Tot ce nu este dat, se pierde! Când îți descoperi dragostea, când știi că ai ceva de împărtășit și că ești într-o linie directă cu universul și cu viața, ai puterea. Ai strălucire și vrei să o împărtășești, ai bucurie și o dai, ai entuziasm și o arăți. Nimeni nu poate lua ceea ce este al tău.

A iubi pe cineva înseamnă a-ți oferi existența, înseamnă a te oferi complet cu inima deschisă, înseamnă a fi doi într-unul, a-ți îmbina sufletul cu celălalt, a genera ceva atât de magic încât te scoate din timp, care te conectează cu eternitatea. A iubi pe cineva sub orice formă de dragoste, îți dă pace, acționând din sufletul tău.

5) **Al cincilea secret - Simțiți prezența:** Când sunteți singur, închideți ochii, respirați și încercați încetul cu încetul să vă simțiți prezența în spațiu. Sunteți o prezență a luminii!

Lăsați gândurile să treacă, tăcerea minții, respirați și simțiți prezența. Această prezență magică te face conștient că ești viu, că viața trece prin tine. Așa cum a trecut prin părinții tăi, bunicii tăi și s-a dus mai departe, poți vedea începutul primei prezențe? Este un mister. Dar misterele, spune Osho, nu trebuie dezvăluite, ci trăite. Trăiește misterul de ce ești aici, simte-l, bucură-te de prezența ta însoțind viața. Ești viu.

Fiecare dintre noi avem un timp în acest plan, apoi vom continua în altul!

6) Al șaselea secret - **dedică-te să observi**: uneori, când viața noastră este plină de activități, este important să urcăm pe munte și să observăm. De fapt, ar trebui să urmărim tot timpul. Uită-te de parcă ai fi urmărit un film. Când un prieten de-al nostru are o problemă, putem da o sugestie pentru că vedem problema din exterior, o observăm. Dar ne este greu să ne observăm pe noi înșine. Să ne trezim la înțelepciune observând cum trăim, ce facem, unde mergem, care este situația noastră actuală.

Opriti toate echipamentele rutinei, mergeți la mare sau în piață, respirați adânc, meditați la viața voastră și sincronizați idealurile voastre.

Ne vedem din exterior, ascultându-ne vocea interioară. Simțiți după ce tânjește inima. Amintiți-vă că oamenii fericiți sunt cei care fac și urmează ceea ce simte inima și intuiția lor interioară. De aceea este bine să ne observăm și să nu pierdem contactul cu ființa noastră interioară, să nu ne pierdem în labirintul vieții haotice, fără o direcție sau o destinație clară. Să ne trezim la înțelepciune, observând modul în care trăim.

7) Al șaptelea secret - **trezește-ți creativitatea**: când îți folosești energia în mod creativ într-un proiect, într-o relație, într-un anumit act, te cunoști pe tine însuși. Te cunoști

pe tine însuși prin ceea ce crezi. Creativitatea curge odată cu viața, viața nu a fost creată în 7 zile, este creată permanent. Descoperă și transformă creativitatea ta în ceva care te face să simți entuziasm, bucurie, conexiune, comunicare, eliberare și integritate.

Un proverb spune: „*Lucrați la ceea ce faceți cu inflexibilitatea și zelul unui artist interesat să creeze o operă grozavă. Marea lucrare este artistul din dumneavoastră*”.

8) Al optulea secret - **introduceți misterul sexului**: sexul este cea mai profundă comunicare între două ființe. Este ocazia de a împărtăși ființa ta interioară unită și luminoasă cu o altă persoană dragă. Este să poți fuziona femininul și masculinul, Yin-Yang, într-unul. Este complementul, uniunea contrariilor și, cu armonie, ne simțim integrați, uniți cu esența, spiritul universal, sursa divină, DUMNEZEU.

9) Al nouălea secret - **meditează în tăcere**: uneori, contactul cu tăcerea este dificil deoarece mintea este atât de plină de gânduri încât tăcerea este aproape imposibilă pentru noi. Este convenabil să folosiți mai întâi muzica aleasă de dvs., să meditați cu ea, să simțiți cum muzica vă influențează emoțiile și să vă adânciți încetul cu încetul până când liniștea interioară apare de la sine.

Nu trebuie să căutăm tăcerea, ci mai degrabă să creăm un spațiu pentru a se manifesta tăcerea. În tăcere este sufletul tău, în tăcere este viața, dar viața este și în muzică, în versuri, în tot ceea ce există. Bucurați-vă de muzică, bucurați-vă de liniște și veți vedea cum dintr-o dată ascultați în liniște adevărata voastră muzică interioară și vă veți trezi lângă sufletul vostru.

10) Trăiește și fii fericit!

Sursa: **Guillermo Ferrara**
din cartea sa „Căutarea destinului”

Pauza pentru reflecție!...



Nutriția ca și yoga

„Câți oameni dezechilibrați, din cauza unei vieți trepidante, caută mijloace pentru a se reechilibra! Ei practică yoga, zen, meditația transcendentală sau încearcă să învețe să se relaxeze. Toate acestea sunt foarte bune, dar eu consider că există un exercițiu mult mai simplu și mai eficient: să învățăm să mâncăm.

Vă miră? De ce? În loc să mâncăm oricum, în zgomot, cu nervi, cu grabă chiar și apoi să mergeți să faceți yoga! - nu este mai bine să înțelegeți că în fiecare zi, de 2 - 3 ori pe zi, aveți ocazia să faceți un exercițiu de destindere, de concentrare, de armonizare a tuturor celulelor?

În clipa când vă așezați la masă, începeți prin a alunga din mintea voastră tot ce va poate împiedica să mâncați în pace și armonie. Și, dacă nu reușiți imediat, așteptați

pentru a începe să mâncați în momentul când ați reușit să vă calmați.

Dacă mâncați într-o stare de agitație, de nervi sau de nemulțumire, introduceți în voi o agitație, vibrații dezordonate, care se vor transmite în tot ceea ce veți face ulterior. Chiar dacă vă veți strădui să creați o aparență de calm, de stăpânire de sine, va emana totuși din voi o anumită agitație, o tensiune și veți comite erori, vă veți izbi de oameni sau de obiecte, veți rosti cuvinte nepotrivite prin care veți risca să pierdeți prieteni sau să vi se închidă porți.

În timp ce dacă mâncați într-o stare de armonie, veți rezolva mai bine problemele ce vi se vor prezenta ulterior și, chiar dacă în cursul zilei veți fi obligat să alergați în dreapta și în stânga, veți simți în voi o liniște pe care activitatea voastră nu o va putea tulbura. Începând cu începutul, cu lucrurile mărunte, vom putea ajunge foarte departe.

Să nu credeți că oboseala provine întotdeauna din prea multă activitate. Nu! Ea survine, deseori, ca urmare a unei risipe de forțe. Și, iată, atunci când înghițim mâncarea fără să o mestecăm suficient și fără să o impregnăm suficient cu gândurile și sentimentele noastre, ea devine mai greu digerabilă, iar organismul nu va putea beneficia din plin, datorită efortului pentru asimilarea ei. Atunci când mâncați fără să conștientizați importanța acestui act, chiar dacă organismul se întărește prin hrană, el nu primește din ea decât partea grosieră, materială, și care nu este comparabilă.”

Omraam Mikhael Aivanhov

– Sfaturi pentru fiecare zi

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Cartofii dulci Proprietăți spirituale

Anthony William, cunoscut și sub numele de Medical Medium, explorează într-un mod aparte universul captivant al nutriției și al vindecării. El ne îndeamnă la o incursiune extraordinară într-o dimensiune inedită a alimentației.

Referindu-se la proprietățile spirituale ale legumelor și fructelor, el deschide în cărțile sale uși către înțelegerea profunzimilor emoționale și spirituale ale hranei pe care o consumăm.

Aceste daruri ale naturii nu doar ne hrănesc corpul, ci și sufletul, oferindu-ne un suport emoțional remarcabil și o perspectivă transformatoare asupra legăturii dintre alimentație și starea noastră interioară.

Vă invit, așadar, să aflăm astăzi ce lecție spirituală ne învață cartofii dulci și ce suport emoțional ne oferă aceștia pe lângă celelalte daruri miraculoase pe care le primim la nivel fizic.

Cartofii dulci - lecție spirituală
(fragment din cartea sa: „Alimente care îți pot schimba viața în bine”).

„Ai copt vreodată un cartof dulce? Dacă da, ai văzut cu siguranță zahărul natural care iese făcând bule la suprafață și care se scurge pe părțile laterale ale acestuia.

Cartofii dulci sunt bogați în tot ce îți poți imagina. Dar acest lucru nu îi împiedică pe oameni să îi prepare cu tot felul de ingrediente: smântână, zahăr brun, cacao, deși sunt mult mai mult decât dulci și deja perfecți așa cum sunt.

Oamenii simt nevoia să îi modifice, ascunzându-le, sau diminuându-le, astfel, calitățile naturale și dedându-se la tot felul de excese.

Tu ce excese faci în viața ta? În ce arie a vieții? Cartofii dulci ne învață să reevaluăm circumstanțele în care am primit un dar desăvârșit, pe care nu îl considerăm însă suficient, fie din teamă, fie din incapacitatea de a aprecia adevărul..



Suport emoțional

Dacă îți dorești puțină afecțiune, nu există nimic mai reconfortant decât un cartof dulce copt. Spre deosebire de alimentele care „mângâie sufletul”, prăjite, pline de ulei și de zahăr, care conduc automat la balonare, letargie și la accentuarea depresiei, un cartof dulce are proprietăți care chiar te fac să te simți în siguranță în mediul în care te afli ca și cum te-ai îmbrățișa cineva chiar dacă nu este nimeni lângă tine, astfel încât să capeți puterea de a face față dificultăților din viața ta.

În timp ce cartofii obișnuiți au fost demonizați pe nedrept, cei dulci au primit o parte din creditul pe care îl merită.

Ei merită însă un credit mult mai mare decât cel recunoscut oficial, fiind infinit mai benefici decât se crede.

Cartofii dulci susțin bacteriile productive din stomac, intestinul subțire și colonul, inhibându-le însă prin înfometare, pe cele neproductive, inclusiv fungi de genul mucegaiurilor care își fac sălaș în aceste organe. Prin ținerea sub control a acestor microorganisme nocive, cartofii dulci contribuie decisiv la producția organismului de vitamina B12 .

Extrem de bogați în vitamine, minerale și alte substanțe nutritive, cu aroma lor de portocale sunt ridicați în slăvi îndeosebi datorită carotenoizilor pe care îi conțin. Acești fito-nutrienți sunt foarte puternici.

Dacă vei consuma un cartof dulce pe zi nu va trece mult și pielea ta va începe să strălucească. Cartofii dulci sunt bogați în fitoestrogeni eliminând din corp estrogenul nefolositor distructiv care poate genera cancer și care interferează cu funcția hormonală a organismului.

Acești estrogeni provin de la materialele plastice, de la medicamente, din alimente și de la toxinele din mediu la care se adaugă și cei produși de organism din cauza alimentației inadecvate, fiind acumulat într-o cantitate mult prea mare. Acest estrogen devine inactiv și este colectat în organe, de unde influențează negativ întregul sistem endocrin.

Prin eliminarea acestui estrogen în exces, cartofii dulci fac loc pentru estrogenii mai sănătoși.

Dacă ai probleme cu insomnia sau cu alte tulburări ale somnului, cartofii dulci pot fi extrem de utili. Ei furnizează o formă esențială de glucoză care stimulează dezvoltarea neurotransmițătorilor precum glicina, GABA și serotonina care joacă un rol important în inducerea unui somn profund.

Indiferent dacă îți plac cartofii dulci, portocalii, galbeni, albi, roz sau purpurii, poți să-i consumi fără opreliști. Toate varietățile conțin calități medicinale care îți vor însenina viața.

Cartofii dulci îți ajută corpul să absoarbă mai ușor substanțele nutritive din verdețuri, de aceea este indicat să îi consumi alături de salatele verzi.

Alte recomandări:

- Fricționează o cicatrice cu o bucată de cartof dulce, proaspăt. Are calități medicinale care stimulează procesul de vindecare și tonifică pielea, reducând astfel țesutul cicatrizant.

- Oamenii își pun adeseori felii de castravete pentru a scăpa de pungile de sub ochi. Pentru varietate poți încerca să faci același lucru cu câteva felii de cartof dulce copt, după răcire. Acestea vor impregna pielea de sub ochi cu beta caroten, redându-i vitalitatea.

- Dacă te-a ars soarele, consumă cartofi dulci pentru a te reface rapid. Dacă ai multe țesuturi cicatrizate în urma unor operații din trecut, fă-ți obiceiul de a mânca doi cartofi dulci pe zi timp de o săptămână, iar apoi un cartof dulce pe zi timp de trei săptămâni. Repetă procesul în fiecare lună până când obții rezultatele dorite.

- Dacă urmează să vezi un film de groază sau de acțiune care stimulează adrenalina, mănâncă înainte un cartof dulce. Îți va susține glandele suprarenale pentru a face față mai ușor aventurilor de pe micul ecran!"

În ediția următoare a revistei veți găsi o rețetă delicioasă: cartofi dulci umpluți cu varză înăbușită!

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Creație și Poezie

La chilia Părintelui Papacioc

Mariana s-a trezit dis-de-dimineață cu gândul să meargă cu cei din trupa de teatru cu care obișnuia să își petreacă timpul liber, făcând tot ceea ce nu i-a permis viața și recuperând timpul pierdut cu zile pline de recunoștință.

Se așezau pe pajiștea de pe malul lacului și își dădeau voie să creeze împreună piese ce vor fi puse în scenă la teatrul din oraș, sărbătorind astfel zilele orașului.

Trupa lor s-a înființat la început ca o joacă, dar care treptat s-a transformat în ceva ce oamenii apreciau, pentru că din joacă se nasc lucrurile frumoase și care pot să dureze.

După repetiția de pe plajă, când vântul se întetea și numai puteai să stai pe mal, Mariana împreună cu Tudor, Ana, Dan și Miruna se reculegeau la chilia părintelui Papacioc sau în bisericuța de lemn. Aceste clipe le aduceau liniște, iar răcoarea le aducea înapoi energia vindecătoare prin rugăciunea „Tatăl Nostru” pe care o spuneau din inimă.

Chiar în momentul în care păseau pe treptele bisericuței de lemn, un domn s-a apropiat și a intrat în vorbă cu ei, oferindu-le ocazia de a participa printr-o scurtă scenetă despre „Techir și Belghir”, două personaje legendare ale orașului de pe malul lacului.

Aveau timp până în toamnă să creeze o scenetă despre Techir și să o pună în scenă la Festivalul de Artă de la Techirghiol.

Cum acum erau în luna mai, creația avea timp să se așeze în câteva luni de soare și băi în lacul Techirghiol.

Techir, un personaj trecut prin multe, după o viață aventuroasă, a rămas singur cu un cal, găsindu-și adăpost prin ținuturile dobrogene. Amândoi au îndurat ierni pline de vânturi și cum acesta era bătrân, durerile de picioare își spuneau cuvântul și starea de sănătate se degrada.

Calul se pare că a intrat cu picioarele în lacul pe al cărui mal se aflau și după mai multe zile în care stăpânul i-a urmat exemplul făcând bai de soare și de nămol, starea de sănătate i s-a îmbunătățit.

Numele orașului a fost atunci dat de acest personaj și astfel acum îi spune Techirghiol.

Aceasta era povestea pe care trebuiau să o transpună pe scenă și care urma să le dea destule bătăi de cap.



Picturi – Daniela Nicoleta Rădulescu

Cum viața la malul lacului se derula în liniște, doar vara era mai animată de diverse activități de cultură ce aducea împreună comunitatea de artiști și cei care vizitau orașul trebuiau să se pregătească să impresioneze.

Tudor a venit într-o dimineață cu un cal pe care trebuiau să-l dreseze pentru scenetă, dar se pare că acesta era mai mult catâr. Se încăpățâna mereu să asculte de comenzi și chiar dacă îl strigau Belghir, să se poată obișnui cu noul rol, calul nu dădea semne că ar face vreun progres.

După o vară de repetiții a venit și ziua cea mare când trebuiau să strălucească, chiar atunci Belghir, calul care le-a dat numai bătaie de cap, nu voia să îi urmeze spre scenetă.

Fiind în apropierea mănăstirii, au venit în ajutor două măicuțe care crescuseră în copilărie cai și așa, cu vorba bună a măicuțelor și cu promisiunea că va primi fân proaspăt, Belghir a pornit la trap spre piața orașului, unde se desfășura sceneta.

-Numai o minune a făcut să ducem acest cal la spectacol, exclamă Ana! Faptul că mai mereu am fost aproape de mănăstire și ne-am rugat ne-a ajutat foarte mult!

Au fost întâmpinați cu aplauze pentru că până atunci nimeni numai acceptase provocarea de a juca personajele ce simbolizau începuturile acestei așezări.

Astfel, de azi înainte alături de statuile ce îi reprezentau pe Techir și Belghir, locuitorii din Techirghiol vor avea și imaginea acestui spectacol pus în scenă de o trupă amatoare de teatru, ce se ruga în fiecare zi la chilia Părintelui Papacioc și re trăia legenda acestor locuri.

Credința, perseverența, munca în echipă și minunile i-au așezat în acea seară în compania stelelor ce străluceau, spre bucuria tuturor.

Alina Ramona Ene

Picturi – Daniela Nicoleta Rădulescu



AM VENIT

Carmen Claudia Morar

*Din veacul
Ce vine, am venit...
Despre lucruri ce tac, am vorbit!*

*Despre fapte
Multe, am aflat,
Ce încă nu s-au întâmplat!*

*Am venit
Prin timpuri, într-una...
Unde noapte și zi e totuna!*

*Am venit
Doar să v-ascult!
Sunteți copiii mei de demult!*

*Și voi, de acolo
Ați venit:
Din Tărâmul fără sfârșit!*

*Am venit
Să facem cunună
Din inimi, împreună!..*

*Să iubim clipa
Ce sună
Pe a vremii aripă: acum!*

*Din veacul
Ce vine, am venit...
Să vă spun:
Nimic nu începe
Și nimic nu s-a sfârșit!*



Foto: Carmen Claudia Morar

TRUPEȘTE-MĂ!

Alina Ramona Ene

Arde-mă, Toamnă, în frunze de viță
Nu mă simt astăzi o Mironosiță
Arde-mă, Toamnă, în frunze de mentă,
Vreau să beau ceaiul să fiu mai de... mentă!
Arde-mă, Toamnă, în frunze de in
Să-mi Țes azi trupul, să fie mai fin!
Arde-mă, Toamnă, în ierni hibernale,
Să-mi coc astăzi trupul cu iz de migdale!
Castane să coc pe al toamnei ars foc,
Să-mi lunece sufletul,
Să-mi cânt de deochi...
Arde-mă, Toamnă și crește-mă, dar
Din fulgi de alb Phoenix
Trupește-mă, iar!...



Pictură – Daniela Nicoleta Rădulescu



Ia-mă așa cum sunt!

Roxana Mirela

Ia-mă așa cum sunt...
O boare trecătoare pe pământ,
Sau o nemuritoare stea... poate!
Un vers de dragoste-ntr-o carte...

Ia-mă așa cum sunt...
Un gând ce umbră zgribulit
Și melancolic... și nesăbuit...
Și câteodată... poate chiar nepotrivit,
Gândind că este neîubit...

Ia-mă așa cum sunt...
O notă dintr-un cântec de demult...
Un turn de fildeș, uneori când plâng,
Alteori... un mac roșit de soare
Cu pletele în vânt...

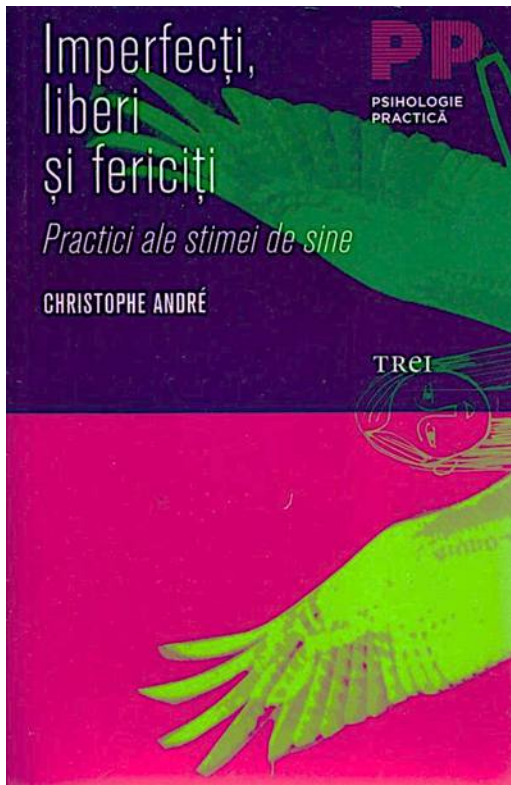
Ia-mă așa cum sunt!
Nemuritorul care-a coborât
Pe-un fir răzleț și sfânt
Pentru-a iubi și pentru-a FI...
Și-atât!...

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Camelia Bulugoanea

RECENZIE

Imperfecti, liberi și fericiți: Practici ale stimei de sine de Christophe André



Cartea „**Imperfecti, liberi și fericiți: Practici ale stimei de sine**”, scrisă de către Christophe André prezintă conceptul de „stimă de sine” ca pe un instrument al libertății și autonomiei psihologice personale și este completată cu multe exemple pentru a înțelege și practica „stima de sine”. Cartea aceasta este despre oricare dintre noi. Este despre cum suntem fiecare și cum ne arătăm lumii și ce putem deveni. Este o lectură care ne trimite la reflecție despre sine, acțiune, curaj și perseverență și ne arată că avem nevoie

de multe resurse interioare că să facem schimbarea.

Citind această carte nu poți să nu te întrebi: *cum mă înțeleg pe mine și cu mine? Cum mă relaționez cu alții? Cât de tare mi-e frică de eșec, îmi e rușine atunci când nu sunt la înălțimea așteptărilor celorlalți? sau Mi-e teamă de respingere?*

Autorul, Christophe André și-a structurat cartea în cinci părți, fiecare parte având capitole distincte:

- Partea întâi: „Stima de sine înseamnă toate acestea” (cuprinde 8 capitole);
- Partea a doua: „Să ai grijă de tine” (cuprinde 11 capitole);
- Partea a treia: „A trăi cu ceilalți” (cuprinde 13 capitole);
- Partea a patra: „Acțiunea schimbă totul!” (cuprinde 14 capitole);
- Partea a cincea: „Uitarea de sine” (cuprinde 6 capitole).

Stima de sine, natura sa, nevoile sale și esența ei, toate acestea pot fi înțelese și se pot învăța, ca astfel să ne facem viața mai frumoasă și mai bogată.

Descriere:

1. Stima de sine și dimensiunile ei

Stima de sine înseamnă: *Ce părere ai despre tine? Cum te simți cu această părere? Ce faci cu viața ta având această părere?* Suntem un amestec nesigur, uneori ne iubim, alteori de urâm.

Stima de sine mai este și un alt amestec: cel al judecății despre mine/tine și al judecății despre mine/tine sub privirea celorlalți. Stima de sine are înțeles doar în contextul relațiilor sociale.

Stima ta de sine merită mai multă atenție. Stima de sine nu poate fi disociată de conștiința de sine.

Suntem înzestrați cu capacitatea de-a reflecta despre noi, de-a ne observa pe cale, de-a acționa.

Această „conștiință de sine reflexivă” este o șansă extraordinară oferită speciei umane: ea permite să te distanțezi de tine însuți, să te observi, să te analizezi, să te adaptezi, să te ameliorezi.

Dar ea mai poate servi și la a te detesta, a te disprețui, a te critica. Însă aceste agresiuni față de sine pot paraliza orice formă de acțiune. Pentru a înțelege pe deplin stima de sine, aceasta trebuie abordată atât cantitativ cât și calitativ. Fără stima de sine, întreaga noastră personalitate va rămâne sub influențe exterioare. Stima de sine e ceea ce ne permite să luăm tot ce e mai bun din influențele trecutului nostru, și, totodată, să ne eliberăm de ele, pentru a deveni noi înșine.

Pentru a înțelege pe deplin stima de sine, trebuie să ai în vedere: nivelul, stabilitatea, armonia, autonomia, costul și locul central pe care problemele legate de aceasta îl ocupă în viața ta.

Când te gândești la nivelul stimei tale de sine, iei în considerare toate evenimentele vieții? Cum reacționezi la eșecuri?

Dar la reușite? Să zicem că ai succes în planul carierei, dar ce părere ai despre relațiile tale? Consideri că trebuie să ai, să faci și să arăți într-un anumit fel pentru a fi stimat de ceilalți sau ai propriile valori după care te ghidezi?

A avea o stimă de sine bună prezintă numai avantaje, însă lipsa recunoașterii sociale și a sentimentului de eficiență personală conduc la fragilizarea stimei de sine. O dată cu aceasta sunt activate reflexe de apărare care, în loc să protejeze persoana, mai mult îi fac rău.

Simptomele suferinței stimei de sine sunt: obsesia de sine, tensiunea interioară,

sentiment de singurătate, sentiment de impostură, comportamente inadecvate față de interesele noastre, tendință de autogravare când îți merge rău, adoptarea unor opțiuni de viață contrare dorințelor noastre, dificultate de a cere ajutor, dependența excesivă față de norme și codurile grupurilor sociale, a te preface că ești puternic, tentația negativismului, caracter excesiv al emoțiilor negative.

Interesul acordat stimei de sine ca fiind în centrul preocupărilor, atitudinea ofensivă și cea defensivă, sunt principalele strategii de apărare abordate de stimele de sine joase și de cele înalte și fragile.

Deși diferă în exterior, aceste strategii au în realitate aceeași bază: sentimentul de vulnerabilitate, care este conștient în cazul stimei de sine joase, precum și mai puțin conștient, ba chiar uneori total inconștient, în cazul stimei de sine înalte și fragile.

Multe stime de sine sunt cu dezvoltare întârziată, după treizeci sau patruzeci de ani, îndeosebi la persoanele care au trebuit să se construiască singure. Inteligența nu e făcută pentru a te face să strălucești, ci pentru a te adapta. La fel este și cu stima de sine, rațiunea ei de a fi este stăpânirea calmă a procesului de ajustare la anturaj.

2. Practica acceptării de sine

Primul pas către schimbare începe prin acceptarea de sine. Acceptarea de sine nu este un simplu concept, ci un fel de a fi, iar cea mai bună calea prin care poate fi dobândită este practica repetată. Pentru a practica acceptarea de sine, este necesar să acceptăm atât trecutul, cât și prezentul.

De asemenea, trebuie să rămânem conștienți mereu pentru a sesiza ce se întâmplă în interiorul nostru și să facem efortul de a accepta ideea răului cel mai mare.

Oare e chiar atât de rău precum pare? Acceptarea este un instrument special, adaptat nu pentru a suprima suferința, ci pentru a-i limita extensia la întreaga persoană.

Persoanele cu o stimă de sine joasă au tendința de a se critica foarte aspru. Prin judecăți, critici și scoaterea în evidență doar a insuficiențelor, acestea ajung să se ascundă în întregime, doar pentru a ascunde o mică parte din ele. Criticul interior se supune unei logici de perfecționism patologic și inefficient. Natura relației pe care o avem cu noi înșine este cel mai bun barometru al stimei noastre de sine. O bună stimă de sine se apropie cel mai mult de relația de prietenie.

De cele mai multe ori, ceea ce ne face să percepem diferite situații ca fiind un pericol pentru stima noastră de sine - de exemplu, să nu cunoaștem răspunsul la o întrebare când suntem într-un grup sau să pierdem la un joc - ține de evaluarea noastră. Ne spunem că nu e normal să nu știm, sau că nu e normal să nu fim asemeni celorlalți, iar asta ne împiedică să ne acceptăm și să ne afirmăm. Lărgind privirea asupra noastră, acceptându-ne slăbiciunile și stabilind o relație amicală cu noi înșine, ne vom putea exprima mai ușor nevoile emoționale și gândurile.

Ca să poți să te afirmi, trebuie mai întâi să înveți să te ascuți, să te respecti, iar abia apoi să te arunci în valurile vieții. Să te afirmi este des înțeles greșit și are o conotație de agresivitate. Scopul nu este să iei locul celorlalți, ci să-ți iei propriul loc, să te arăți lumii în timp ce ai grijă și de legăturile tale sociale. Poate părea dificil, mai ales dacă în prezent te simți atât de jos încât nici nu îți vine să scoți capul la lumină.

Christophe André afirma că „*nu ne naștem gata afirmați, ci devenim*”. Iar dacă

acest lucru nu se întâmplă în copilărie, printr-o educație care să ne încurajeze să ne exprimăm liber, o putem face la vârsta adultă, printr-un efort deliberat.

Morala: „*Să nu te ascunzi în întregime ca să ascunzi doar o mică parte din tine*”.

3. Tu în relație cu ceilalți

Nevoia de conexiune, de apartenență și de acceptare, sunt nevoile fundamentale ale omului, relațiile sociale reprezentând cea mai mare bogăție pe care o putem avea. Dacă suntem singuri, izolați sau relațiile noastre suferă, nu putem să ne simțim bine. Cu toții știm cât de dureroasă este experiența respingerii sociale. Pe lângă căutarea de sine, avem nevoie să ne căutăm locul, activitățile și legăturile care ne dau sentimentul că existăm. Majoritatea suferințelor relaționale provin din frică. Frica de a fi uitați, respinși, ridiculați și neibuși. Nevoia de a fi recunoscuți oferă un sentiment de existență socială, de existență pur și simplu. Tot așteptând recunoașterea, ajungem în final la o stare de fragilitate care transformă orice nimic într-o mare suferință.

Comparația și competiția, sunt alte două elemente ce au în centru stima de sine. Ne dorim să fim mai buni decât ceilalți și să câștigăm. Să arătăm de ce suntem în stare. Paradoxal, cu cât ai o stimă de sine mai bună, cu atât ești mai eliberat de nevoia de performanță.

În același timp, avem nevoie să ne inspirăm de la ceilalți ca să progresăm, să îi observăm pe cei pe care viața ni-i scoate în cale. Oricât am vrea să creдем că suntem unici și autonomi, ne construim prin imitație. Diferența constă în modelele pe care ni le alegem. Iar în final, cel mai important este să ajungem la ceea ce se poate spune că este o formă de înțelepciune a stimei de sine, și

anume, capacitatea de a ne compara cu noi înșine.

Un lucru e clar: stima de sine preferă dragostea! Surprinzător, există o frecvență „risipă de dragoste” la persoanele cu stima de sine joasă („mi-au trebuit mai mulți ani ca să las garda jos în cuplul meu”).

Una dintre virtuțile iubirii în privința rănilor stimei de sine e că ne determină, atunci când este evident reciprocă, să ne descentrăm: nu ne mai gândim la noi, ci la celălalt. Nu ne mai gândim la persoana noastră, ci la cuplul amoros pe care îl formăm.

Numeroase emoții sunt asociate cu dificultățile stimei de sine: furia, frica, tristețea, rușinea, stânjeneală, jena, teama de ridicol. Îți întărești legătura cu ceilalți când îți întărești legătura cu sine prin: gentilețe, generozitate, grație, admirație.

Învățând să comunici cu adevărat, căutând mai mult apartenența decât diferența, fiind tu însuși chiar și atunci când te simți neadecvat, vei avea parte de beneficii pe termen lung, atât interioare, cât și relaționale.

4. Acțiunea este oxigenul stimei de sine
„Acționând, greșim uneori. Nefăcând nimic, greșim mereu!” - Romain Rolland

Orice ființă umană are nevoie să simtă și să observe că actele sale au o influență asupra mediului și a ei însăși. Evitarea nu ne învață nimic, însă confruntarea ne poate învăța ceva. Uneori ne învață lucruri dureroase, dar măcar știm încotro să o apucăm. A acționa înseamnă a te expune la eșec, la judecată. „*Suntem ceea ce repetăm zi de zi*”, scria Aristotel.

Dar dacă e să alegi între riscul unei eventuale respingeri și cel al regretului, mai bine alegi prima variantă.

Deși unele studii arată că eșecurile sunt mai dureroase dacă provin din acțiuni care nu

au avut succes, decât din lipsa acțiunii, alte studii arată că oamenii regretă cel mai mult lucruri pe care nu le-au făcut. Contradicția provine din relația cu timpul – pe moment, regretăm mai ales lucrurile pe care le-am făcut, iar pe termen lung, lucrurile pe care nu le-am făcut.

O opțiune devine bună sau proastă prin ceea ce alegi să faci cu ea. Feedback-ul este o modalitate bună de a ne permite să ne ajustăm încetul cu încetul maniera de a gândi și de a acționa în funcție de informațiile sale. Feedback înseamnă „a hrăni înapoi” și este utilizat în psihologie pentru a desemna informațiile despre noi înșine pe care le obținem din mediul nostru înconjurător. “Feedback-ul pozitiv este deseori agreabil, dar feedback-ul negativ este întotdeauna util”.

Sunt momente când este necesar să dai dovadă de flexibilitate mentală pentru a te opri după o bucată de timp, dacă ai realizat că atingerea obiectivului va fi prea costisitoare, în timp, din punct de vedere al energiei, în raport cu calitatea-preț a acestuia. Și pentru a te simți în largul tău cu acțiunea, trebuie uneori să te desprinzi de ea. Pentru asta ai nevoie de luciditate și stimă de sine, astfel încât să nu te simți devalorizat de renunțare, de răzgândire. Trebuie să acționăm și pentru acțiunea însăși, nu doar pentru ca să reușim un rezultat sau să reușim. Acțiunea ne schimbă. „*Ca să faci bine ceva, trebuie uneori să poți să nu faci nimic*”. Multe personalități cu stima joasă de sine au dat dovadă de geniu (cazul lui Charles Darwin sau Dali, de exemplu).

5. Uitărea de sine

Cea mai mare parte a timpului o petreci cu tine. Cu cât progresăm mai mult, cu atât uităm de noi, gândindu-ne mai curând să trăim,

să comunicăm, să învățăm, să savurăm, să iubim.

Oare ce mă așteaptă după ce m-am preocupat atât de mult de mine? Pot spune doar că m-am pregătit pentru a mă așeza confortabil în centrul vieții mele. Acum pot fi eu însămi cu adevărat prezenta, în momentul prezent, căutându-mi locul în viață și în relația cu ceilalți. Nu mai depind de ei, de părerile lor despre mine și de ceea ce spune societatea că e bine sau rău. Acum pot spune că exist și că este normal să fiu imperfectă în normalitatea aceasta nouă a mea.

Îl aud limpede pe Saint-Exupery, spunând „*Înțeleg sensul umilinței. Ea nu este denigrare de sine. Este principiul însuși al acțiunii*”. Și acum începe viața mea fără mine.

Concluzie:

Cartea „**Imperfecți, liberi și fericiți: Practici ale stimei de sine**”, scrisă de Christophe André oferă o sursă valoroasă de informare și exemple pentru o înțelegere profundă a conceptului de stimă de sine. Aceste concepte ne pot fi utile atât în practica noastră de psihoterapie, cât și în propriul proces de cunoaștere și dezvoltare, la care putem reveni oricând pentru referință.



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!

Anunțuri de interes general

1. Cursul de Dans Energetic este primul pas în asimilarea Dansului Energetic, o formă de terapie și antrenament creată cu scopul de a înnobila ființa umană pe nivele de conștiință din ce în ce mai înalte. Cursul de dans energetic poate fi parcurs de orice persoană interesată de programe de dezvoltare umană. Găsiți mai multe detalii aici: www.ioanprisecaru.ro

2. Accesul în grupul Instructori în Dansul energetic

Vă aducem la cunoștință faptul că în grupul de facebook Instructori în Dansul Energetic <https://www.facebook.com/groups/959237021143205> sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

3. Accesul în grupul Academia de Dans Energetic

Grupul Academia de Dans Energetic este public. Vă invit să fiți membri în acestui grup, fiind deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture accesând adresa următoare: <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

4. Radio Terranova

Acest post de radio a fost conceput cu scopul de a promova programele de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători. Postul nostru de radio va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială.

Vă invităm să ascultați Radio Terranova accesând link-ul următor: radioterranova.ro/ Și pentru Dansul Energetic! Așadar, vă invităm în fiecare seară, de la ora 20:33 să practicăm Dansul Energetic la unison!

5. Cursul de Alimentație Integrativă

Pentru înscrierea la curs ne puteți scrie pe adresa de e-mail: coachingintegrativromania@gmail.com Puteți găsi mai multe informații aici: contact/tel: 0743 432 876.

6. De vorbă cu cititorii Suntem deschiși să primim întrebările și sugestiile voastre în legătură cu temele abordate în Revista Terranova! Vă invităm să trimiteți pe adresa redacției și mărturiile privind experiența din practicarea Dansului Energetic pentru a fi împărtășite cititorilor revistei!

Așteptăm opiniile voastre pe adresa: redactie@revistaterranova.ro

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://ioanprisecaru.ro/cursuri/>

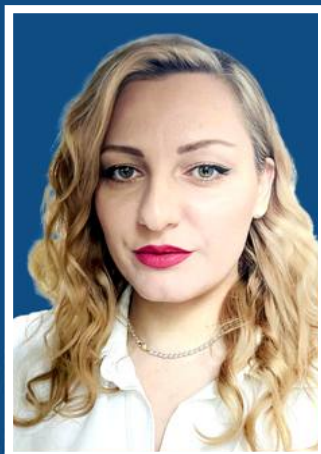
9. Summit-ul Dansului Energetic

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Noiembrie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a 9-a ediții este „Onorarea străbunilor prin Dansul Energetic!” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=Uj1NWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> 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.



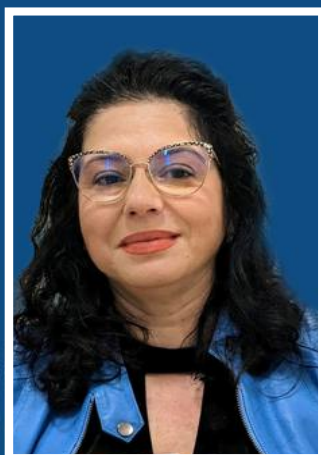
Codruța Prunariu



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:
redactie@revistaterranova.ro
sau ne puteți găsi pe paginile
noastre de Facebook
<https://tinyurl.com/TerranovaRevista>
și de Instagram
<https://tinyurl.com/RevistaTerranova>



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:

Gabriel-Răducu Brătan - dezvoltare personală/
cheile genelor/spiritualitate/vindecare interioară
Adriana Ionescu - coach de nutriție și sănătate
Gabriel Avasiloei & Roxana-Mirela - grafică
copertă