

Revistă online
ANUL III - Nr. 103
27 noiembrie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

**Entuziasmul
de a fi în viață**
Rosemarie B. Iordache

**Inspirația de azi:
A nu fi o victimă**
Adriana Ionescu

**SUMMIT-UL
Dansului Energetic**
Ediția a IX-a

**Încântați de cunoștință!
INTERVIU cu
VALENTINA DORN**

Copacul cu bani
Discurs TEDx Brașov
Ioan Prisecaru

**Schimbarea obiceiurilor
alimentare**
Adriana Ionescu



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Inspirația de azi: A nu fi victimă – Adriana Ionescu.....	3
Entuziasmul de a fi în viață – Rosemarie B. Iordache.....	4
Bunăitatea – Jana Ilie.....	5
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a 9-a – Mihaela Nică.....	6
Încântați de cunoștință , Valentina Dorn! – Interviu realizat de Carmen Claudia Morar.....	8
Copacul cu bani – discurs TEDx Brașov – Ioan Prisecaru.....	13
Pauza pentru reflecție	15
Nutriție și sănătate: – Schimbarea obiceiurilor alimentare - Adriana Ionescu - coach de nutriție și sănătate.....	16
O rețetă sănătoasă! – Cartofi dulci umpluți cu varză înăbușită – Adriana Ionescu, coach de nutriție și sănătate.....	18
Poveste cu tâlc – Un greieraș pierdut pe unde de flaut fermecat – Geraldina Massari.....	19
Creație și poezie: Turnurile de corali – Alina Ramona Ene.....	23
Caută-mă tu! – Alina Ramona Ene.....	24
Deplin – Roxana Mirela.....	25
Recomandăm o carte!	26
Anunțuri de interes general	28

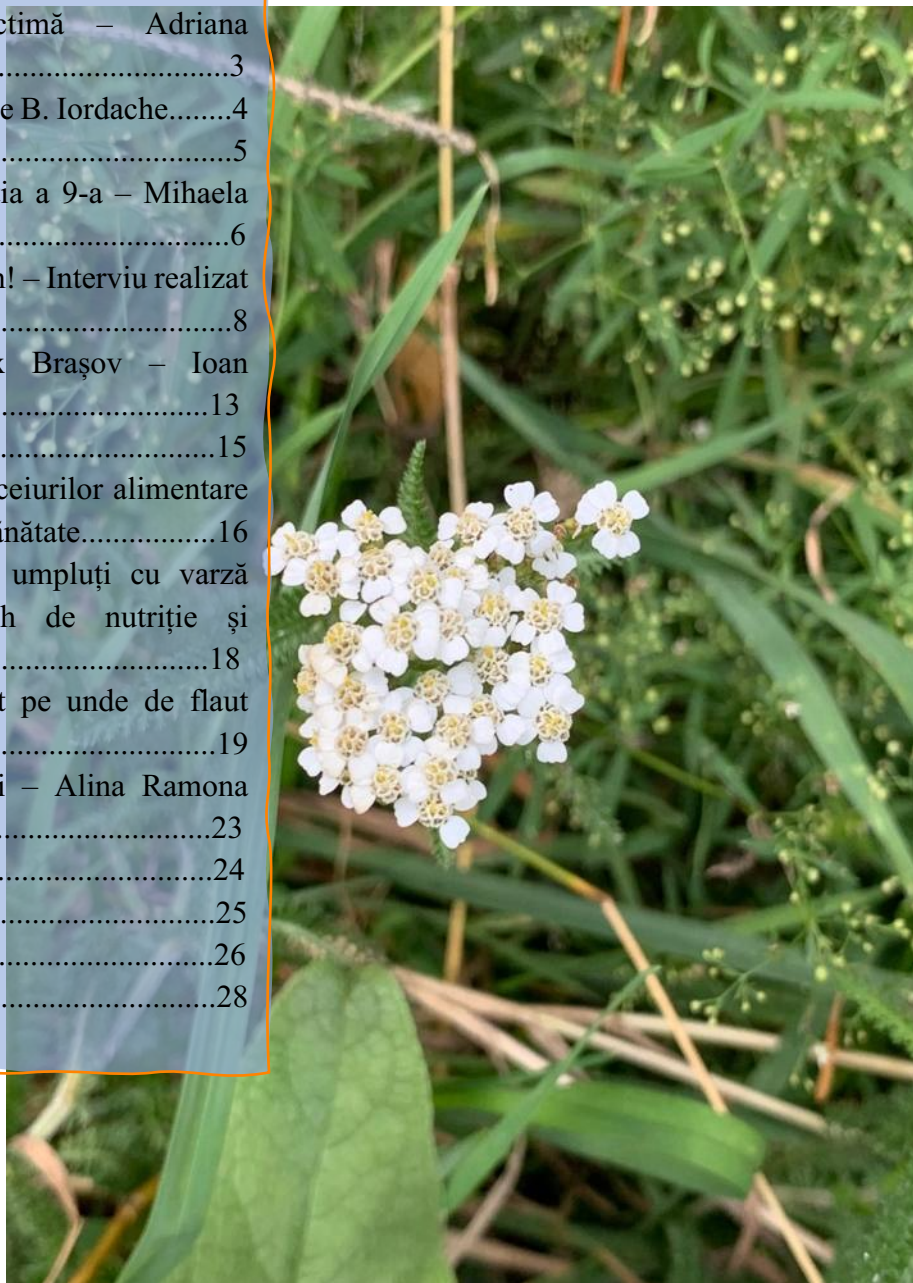


Foto.: Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bine v-am găsit, dragii mei!

Toate sunt la locul lor în grădina voastră? Dacă nu știți, înseamnă că este momentul să vă acordați câteva clipe cu voi și să dați un ocol cu conștiința voastră minunată, așa cum a-ți face o plimbare printr-o grădină extraordinară – grădina voastră unică!

Dați o tură și verificați dacă totul este așa cum vă doriți, dacă trandafirii cresc frumoși și parfumați, dacă narcisele sunt la locul lor și dacă magnolia este încă înflorită.... Poate crește ceva nedorit printr-un colț din grădină?!

De aceea, din când în când, mai dați câte o tură ca să vă asigurați că totul este în regulă, că toată „creșterea” se desfășoară în condiții optime...

Este foarte important să ne focusăm atenția conștient și să ne „palpăm” cu „atingerea” subtilă a propriei conștiințe pentru a ne da seama unde mai avem de lucrat, ce semințe să mai plantăm sau ce „buruieni” să mai scoatem....

Se spune că nu există pădure/grădină fără uscăciuni... Și așa este! Cu toții avem uscăciunile și buruienile noastre!... unii știm, ni le recunoaștem, alții nu prea... Important este să ni le asumăm și să facem ceva în această privință!

Așadar, cel mai potrivit ar fi să ne uităm mai întâi în propria grădină, „să ne vedem de câlții noștri” cum îmi place mie să spun... și, mai apoi, (dacă mai avem timp) să privim peste gard!

Multe am învățat în ultimul timp... multe mi-au răsărit în conștiință și tot mă minunez câte mai am (încă) de învățat...

Dar este un proces extraordinar de parcurs! Mă simt vie și dornică de a le primi și de a-i permite vieții să mi le reveleze... pas cu pas... știind că sunt niște puncte în calea mea pe care este necesar să le ating pentru a crește! Pe unele pentru a mi le reaminti, iar pe altele a le simți pe pielea mea, că doar astfel le descifrez înțelepciunea. Toate sunt binevenite, toate se întâmplă spre un bine mai înalt, vă asigur!

Cu multe îmbrățișări, vă dăruiesc o floare din „grădina” mea!



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

INSPIRAȚIA de azi A NU FI O VICTIMĂ

Dacă te simți puțin defavorizat astăzi într-un fel sau altul, atunci este atât de important să te concentrezi pe motivul pentru care te simți astfel pentru a schimba lucrurile.

Ceilalți oameni din jurul tău nu sunt de vină pentru felul în care te simți! Tu singur ești cel care decide cum reacționează la ceea ce fac alții. Nu permite nimănui să te facă să simți ceva ce nu îți dorești!

Concentrează-te pe tine însuși! Nu te simți vinovat sau că ești egoist pentru că trebuie să faci ceea ce este bine pentru tine în acest moment!

A nu vedea adevărul în ceva sau chiar a refuza să-l vezi te ține înapoi. Ai nevoie să-ți evaluezi situația cu onestitate pentru a putea merge mai departe.



Întrebare personală:

„Cum mă pot hotărî să iau decizii care să-mi permită să mă dezvolt în continuare?

Cum îmi blochează acțiunile abilitatea de a crea oportunități?

Ce pot schimba pentru a mă face mai fericit?

Ce anume vreau să ascund de mine în spatele convingerilor mele?”

Visează cu ochii deschiși și imaginează-ți că ești într-o scenă de vis într-un film la care nu te-ai așteptat niciodată să se întâmple în viața ta reală, deși este ceva ce îți dorești. O scenă despre care gândești: *ce frumos ar fi... dar... nu e pentru mine!...*

Rescrie această scenă a filmului. Creează povestea la care speri și știi că poți și vei fi fericit în viitor.

Pictează viitorul tău cu imaginația, cu emoție și cu acțiuni în pași mici.. Dar ține-ți visul viu înlăuntrul tău!...

Afirmație pozitivă:

„Sunt în controlul complet asupra prezentului și viitorului meu, chiar dacă prezentul meu nu oglindește acest lucru. Nu sunt o victimă a circumstanțelor!”

Adriana Ionescu

Coach în nutriție și sănătate

Foto: word stock images

Entuziasmul de a fi în viață

În aceste vremuri ne confruntăm cu o Epidemie de Singurătate. Cealaltă fațetă a singurătății este nevoia acută de conexiune. Neavând o conexiune reală cu noi înșine, neavând repere funcționale de conexiune, ajungem să trăim singurătatea și o vom numi *Independență* oferind un apanaj ego-ului sau o vom alege din fuga de suferință sau ca tranziție în procesul descoperirii de sine.

Rana separării este rana primordială care se naște încă din momentul separării de sursă, de aceea nevoia de conexiune este atât de importantă, dar și fuga de ea atât de des întâlnită deoarece în memoria noastră păstrăm amintirea unor conexiuni ce s-au încheiat cu suferință. Aici nu voi aminti doar de cei care transcend niște identități ce au trebuit lăsate în urmă, iar singurătatea e aleasă temporar în procesul Realizării de Sine. E o singurătate a celor care au ajuns în punctul terminus al acestei existențe și încă nu au devenit autonomi în noua frecvență și au tendința de a fugi de teama vechilor tipare.

O altă formă de singurătate este a acelor care și-au accesat noi dimensiuni interioare și se simt străini față de vechii parteneri, prieteni sau vechile cariere și se simt blocați, nevăzuți și neînțeleși de cei de lângă, cei care nu au ales alt drum. E o singurătate a celor care în propriile familii vorbesc o altă limbă, e o singurătate a celor care au depășit blocajele minții, iar pe frecvența inimii încă nu și-au întâlnit interlocutorii.

Un alt tip de singurătate e abordat de către ego-urile pentru care nimeni nu e suficient



Indiferent în care dintre situații se află fiecare, vă reamintesc că suntem ființe sociale. *Frecvența Inimii* vă va menține pe calea cea mai potrivită în a vă manifesta, aducându-vă darurile unice în serviciul acestei lumi. Pentru mulți este necesară aceasta, pentru alții e doar o tranziție. Desigur, paleta emoțiilor trăite în singurătate e una vastă și inconfortabilă și mulți se îndreaptă către distrageri, către negare, către respingere, alții o integrează ca și perioadă necesară detașării, eliberării, integrării și renașterii. *Darul Singurătății* vine cu Prezența ta în fiecare loc în care te-ai pierdut, în tot ce ți-a distras atenția de la sinele tău, de la toate emoțiile, sentimentele și nevoile tale, precum și modurile în care te-au afectat relațiile sau i-ai afectat tu pe ceilalți.

E important să simțim armonie, pace și nonjudecată în noi în tot disconfortul produs de o tranziție. Alinierea cu frecvențele inimii fără a emite judecată nici față de noi, dar nici față de alegerile celorlalți, ne va poziționa pe linia de destin potrivită frecvenței din care emitem.

Emite din neutralitate cu Iubire și Compasiune pentru fiecare ființă și context întâlnit! În fiecare moment fă o Alegere care aduce pace!

Fă pace cu ce e în interiorul tău și cu ce e în afară, observă și focusează-te pe recunoștință a tot ce poți vedea. Alege gândul aducător de pace, cuvântul exprimat cu blândețe și acțiunile în care iubirea este intenția. Amintiți-vă să vă jucați și să găsiți dincolo de toate, *Bucuria, Pasiunea și Entuziasmul de a fi în Viață!* În toate e nevoie de Lumină!

Articol realizat de
Rosemarie Bianca Iordache

BUNĂTATEA



Dragă OM, degeaba ai de toate, dacă nu ai bunătațe, dacă ai uitat de unde ai plecat! Știu că îți lipsește ceva.... Aparent ai de toate, dar lipsește zvâcul, fiorul, zâmbetul... luminița din ochi... bucuria, iubirea, pacea, liniștea!

Unde sunt toate acestea? Au rămas în urma pașilor tăi... în bucățelele de inimă pe care le-ai pierdut atunci când ai uitat de tine?... Îți mai aduci aminte? Ai crezut că fericirea constă într-un loc de muncă bine plătit, o casă, o mașină, o familie, vacanțe... bani, petreceri, prieteni... O FUGĂ CONTINUĂ... Și uite așa, ușor, ușor, ai uitat de tine! Ai vrut să fii văzut, acceptat, și atunci te-ai micșorat, ai început să joci un rol.

Azi un rol, mâine un rol, până când totul a devenit o piesă de teatru plictisitoare și îmbâcsită.... cu personaje șterse, fără viață, avare, manipulative.... pași către moartea sufletului! Așa a început să dispară bucuria de a fi, idealurile, dorințele.... însăși viața! VIAȚA.... un cuvânt din câteva litere.... dar cu o trăire inestimabilă atunci când știi să o cucerești, să o privești și să o transformi în cunoaștere și introspecție!

VIAȚA este cel mai frumos cadou pe care l-am primit la naștere! Nimic nu stă pe loc, totul se desăvârșește... Vrei să afli un răspuns? Atunci stai în natură și vei afla tâlcul vieții, nimicul și marea, simplitatea și adevărul! Totul îți stă la îndemână! Este de-ajuns să vezi și vei vedea: să vezi să auzi și vei auzi; să vezi să simți și vei simți.

TU EȘTI ADEVĂRUL ȘI VIAȚA! TREZEȘTE-TE! Sunt atâtea căi de urmat care duc în același loc: spre ACASĂ... ACASĂ nu este peste mări, țări sau ceruri! ACASĂ este în lăuntrul tău, atât de înrădăcinat în tine... în fiecare celulă, în fiecare bătaie a inimii, în fiecare respirație, gând, cuvânt, faptă... În tine se află cerul! În tine se află pământul, Universul, galaxiile... întreaga creație!

Credeți că numai câțiva oameni au dreptul la ÎNDUMNEZEIRE, la cunoaștere?

Nu! Toți ne naștem cu aceleași drepturi, daruri și haruri! TOTUL. Știți ce ne diferențiază pe unii de alții? Unii nu se dau niciodată bătăuți, învață lecția și merg mai departe, fără a-și împietri inimile, le șlefuiesc până devin un cristal strălucitor, vibrator, luminos...

Pe unii lecțiile vieții îi doboară, pe alții îi fac puternici, neînfricați, prind aripi și își iau zborul, înțelegând darul pe care l-au primit. Scara spre cerul interior nu se urcă mâncând semințe și criticând.... se urcă prin iubire, prin dăruire... Crezi că poți să dăruiești doar atunci când ai un statut social și trăiești în bunăstare? Te înșeli!... Poți dărui tot timpul, prin puterea intenției, a gândului, a cuvântului și a faptelor!

Poți începe cu recunoștința! Poți binecuvânta, mulțumi; poți dărui, poți trimite lumina, iubirea, sănătatea, până la capătul pământului sau până la ultimul țărm al Universului.... Poți face orice dorești pentru că TU ești creatorul vieții tale!.... ÎNȚELEGI ? TU te urci și tot TU te cobori... prin tot ceea ce faci. Căderile, de fapt, sunt inițieri ale zborului, eu așa le văd....

Învață, dragă OM, să-ți iubești întunericul... Din întuneric ia naștere totul!... Nu există lumină fără întuneric! Nu există viață fără întuneric.... În întuneric ia naștere tot ceea ce există! Îmbrățișează întunericul din tine și vei cunoaște LUMINA, VIAȚA și ADEVĂRUL! Te îmbrățișez cu drag o stea! Și totul a început de la un cuvânt: BUNĂTATEA....

Articol realizat de
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 accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>
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

Încântați de cunoștință, VALENTINA DORN!



Summit-ul
de dans energetic,
început în februarie
2023, prin inițiativa
Mihaelei Nică și cu
susținerea domnului
Ioan Prisecaru,
continuă și este o
reușită!

Acest summit a coalizat peste 1.000 de membri care sunt practicanți mai vechi sau mai noi ai dansului energetic sau sunt persoane care au intrat în această comunitate la recomandarea unor prieteni.

Participanții au simțit efectele benefice ale acestei practici, iar mulți dintre aceștia au adoptat această tehnică în viața de zi cu zi.

Redactor Carmen Claudia Morar:
Vă mulțumesc pentru că ați acceptat invitația noastră de a ne împărtăși câteva informații despre dvs. și despre experiența dvs. cu dansul energetic, în acest interviu!

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

Valentina Dorn: Vă mulțumesc și eu pentru această ocazie! Este o mare bucurie pentru mine să împărtășesc cu voi cât de mult s-a schimbat viața mea în ultimele luni!

În câteva cuvinte... sunt din Cluj-Napoca, sunt căsătorită și locuiesc în Franța. De mică m-am îndrăgostit de Franța, de cultura lor, de limba lor, mi-a fost foarte ușor să învăț limba franceză și m-am implicat în toate activitățile în care puteam să exersez această limbă: activități la Centrul Cultural Francez, teatru, liceul și facultatea în franceză.

De altfel, am studii în contabilitate doar pentru că puteam să o fac în franceză. În 2013 am început să lucrez pentru o firmă IT din Cluj care avea sediul principal în Strasbourg și veneam foarte des în Franța. M-am împrietenit imediat cu colegii mei francezi și îmi era tot mai greu să mă întorc în România. Simțeam că locul meu este acolo. Un an mai târziu l-am întâlnit pe cel care urma să devină soțul meu. Deși era visul meu să vin în Franța, primii ani au fost mai complicați.

La început lucram de acasă până mi-am găsit un job. Iar apoi, mă regăseam în trafic ore întregi, eu fiind obișnuită să fac totul mergând pe jos. Schimbarea ritmului de viață a fost brutală. Timp de 2 ani, simțeam că trăiesc doar în week-end și atunci făceam activitățile care îmi plăceau: drumeții, vizite castele, activități manuale creative. Astăzi, lucrez tot în IT, full time, programul meu începe între 8h-9h și se termină între orele 17h-18h.

Activitatea mea începe uneori la Summit, dimineața pe partea de Moderare, dar și Instructor. De obicei, dimineața este consacrată familiei, mic dejun și plimbare în parc cu câinele. Iar seara, dacă nu sunt la Summit, o dedic cursurilor, atelierelor de dezvoltare personală și animării grupurilor de Dans Energetic la Unison (în română și în franceză).

În octombrie am început dansul energetic în pauza de prânz cu colegii, iar din

noiembrie, miercuri seara, facem în sală, în orașul de adopție.

Redactor: Cum a început povestea dvs. pe această cale a cunoașterii și evoluției personale?

Valentina Dorn: Din liceu citeam cărți de dezvoltare personală, însă nu practicam. Dar de atunci înțelesesem că viața este mai mult decât ce suntem învățați la școală. Pandemia a fost o provocare, zona în care locuiesc a fost foarte afectată, iar în jurul meu, multă suferință și tristețe.

Avusesem și un deces în familie și de atunci am început să somatizez pierderea, frica de boală, tristețea, frustrările. În aceeași perioadă, a apărut o șefă nouă la locul de muncă, și timp de un an jumătate, am trăit reproșuri și denigrări care m-au făcut să îmi pierd încrederea în mine, să mă îndoiesc de valoarea mea și de rolul meu în această viață.

Toate acestea s-au somatizat și mai mult în corpul meu: strâns din dinți, spatele blocat, oboseală cronică, depresie... Atunci au început întrebările: *Cine sunt Eu? Ce fac pe acest Pământ? Care este Rolul meu? De ce?*

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

Valentina Dorn: În noiembrie 2022, am avut nevoie de o traducere pentru dosarul de cetățenie. Din lista traducătorilor, am ales o doamnă minunată, Mihaela Matz. Ar fi putut să îmi trimită traducerea pe mail, dar am preferat să merg la ea, să fac cunoștință cu alți români din comunitatea franceză. Am rămas la ea 3 ore și a citit în mine suferința mea.

Mi-a vorbit despre **dansul energetic**, dar în acel moment nu eram pregătită, abia în ianuarie am participat la primul dans la unison. Mi-a plăcut starea de bine și de pace după o sesiune de dans, așadar am continuat și rezultatele au început să apară: dormeam mai bine, aveam mai multă energie, începeam să găsesc soluții la problemele mele, să îmi dezvolt intuiția și începeam să atrag situații, oportunități, parcă venite din cer.



M-au fascinat schimbările în diferite domenii și mi-am dorit să învăț toate dansurile și să urmez **cursul de Dans Energetic**. Această activitate m-a pus pe calea mea, m-a ajutat să îmi recapăt încrederea în mine, să mă deschid oamenilor, să îndrăznesc. Simt că prin dansul energetic comunic cu Universul și el face echipă cu mine, în favoarea mea, pentru binele suprem al tuturor. Altfel, nu aș fi fost astăzi instructor și ghid de dans energetic, terapeut Theta Healing și în formare de Coaching în dezvoltare personală. Toate aceste indicii mi-au fost transmise prin dans, inclusiv crearea grupurilor de Dans Energetic (în limba română și în limba franceză).

Redactor: Cum ați realizat că stă în puterea dvs. să vă echilibrați și să-i sprijiniți și pe alții să o facă pentru a se simți împliniți? Aveți și alte pregătiri și tehnici în domeniul dezvoltării personale?

Valentina Dorn: La început, dansam pentru cetățenia franceză, dosarul îmi era refuzat și dura foarte mult. Și nimic nu se schimba, oricât dansam. Cu ajutorul mentorului, am înțeles că eu nu știam de ce îmi doream cetățenia, iar când suntem confuzi, creăm blocaje în manifestarea intențiilor.

În momentul în care am deblocat aceste energii, am primit răspunsul pe care mi l-am dorit. Atunci am realizat puterea din noi, și că există tehnici de o dezvoltă. Îmi doresc să îi învăț pe ceilalți cum să își acceseze resursele și să prindă curaj să viseze mare. Între timp, am fost atrasă de Theta Healing și Metoda Sedona, tehnici de vindecare puternice și accesibile, pe care ador să le combin cu Dansul Energetic.

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



Valentina Dorn: Este foarte important să găsim un moment pentru noi înșine în care să respirăm conștient, să ne conectăm la interiorul nostru și să ne întrebăm zilnic dacă suntem fericiți, ce ne dorim, ce aspirăm, ce avem nevoie. Scopul nostru este să găsim fericirea, nu-i așa? Dansul Energetic m-a învățat să mă ascult, să mă dezvolt și să dau un sens vieții mele.

Redactor: Cum ați ajuns să practicați și în pauzele de la serviciu dans energetic și cum ați ajuns să dați un interviu în ziarul local „Le Relais” din Franța?... despre ce este vorba în acest interviu?

Valentina Dorn: Firma la care lucrez este foarte deschisă în favoarea stării de bine a angajaților. Am observat în septembrie că nu este niciun program în acest sens. De obicei, sunt activități de tip Yoga, training intens, psihologie. Într-unul dintre dansurile cu grupul „Centrul Energie Pură cu Valentina”, am primit ghidare să propun această activitate.



A doua zi am dansat pentru curaj, a treia zi am discutat cu direcțiunea. Și imediat am introdus în program o sesiune pe săptămână. Mai întâi 3 sesiuni de inițiere, și apoi am încheiat un contract de colaborare pe termen mai lung. În orașul meu, zilnic treceam prin fața unor săli unde erau mereu activități, și visam cum ar fi să fac Dansul Energetic într-o sală așa mare? Cum ar fi energiile?

În schimb, fricile au preluat controlul: nu pot, nu știu, nu sunt suficient de bună.

Curajul și încrederea au venit, după sesiunile cu colegii mei, mi-am dat seama cât de mult îmi place să vorbesc despre Dans și să simt alături de ei aceste energii, să văd schimbările în direct. Mi-am reamintit una dintre viziunile mele din Dansul Energetic din luna martie: atelier cu Valentina, în ziarul local. Așadar, am sunat la primărie, am închiriat o sală și mi-au propus să mă promoveze în ziar. Uite așa mi-am realizat viziunea: invitație la dans cu Valentina.



Redactor: Vă rog să împărtășiți cititorilor noștri câțiva îndrumători/persoane cărora le sunteți recunoscătoare și ceva ce vă bucură: poate fi o meditație, un motto, o rugăciune sau alte feluri și forme de relaxare!

Valentina Dorn: Aș dori să mulțumesc mentorilor mei care m-au învățat să îmi descopăr calea, care m-au ghidat și m-au scos din impas, din stres, din anxietate, din depresie: **Mihalei Matz** pentru că a știut să citească în mine și a avut soluția potrivită pentru mine, **Cameliei Irinei Pop** prin serile ei minunate de Dans la Unison și sesiunile de coaching, **Mihalei Petrula** pentru cursurile de Theta Healing și de Manifestare, **Mihalei Nică** pentru șansa de a participa la Summit și de a face parte din Echipa Minunată a Summit-ului, și **domnului Ioan Prisecaru**, prin încurajările, susținerea și sfaturile prețioase!

De asemenea, mulțumesc soțului, familiei din Cluj pentru susținerea necondiționată și întregului grup al „**Centrului Energie Pură**” care mă acceptă așa cum sunt!

Cu mare drag, vă împărtășesc o **rugăciune pentru Îngerii:** *«Îngerașii mei păzitori, vin azi și vă dăruiesc această rugăciune în semn de recunoștință pentru tot ce faceți pentru mine! Mă păziți, mă ajutați, îmi oferiți în cale oportunități, sunteți alături de mine în fiecare moment, ghidându-mi pașii.*

Ajutați-mă să fiu eu însămi, să mă iert pe mine și pe ceilalți, să îl simt pe Dumnezeu în orice există. Ajutați-mă să văd oamenii precum vă văd și pe voi și să existe în interiorul meu doar pace și bucurie când vine vorba despre ei.

Ajutați-mă să înțeleg că fiecare om este diferit și fiecare are o cale diferită de a mea, o cale unică, iar ceea ce îmi place mie sau este

bun pentru mine, pentru altul poate să nu fie potrivit.

Suntem ființe eterne, unice, de aceea, vă rog, ajutați-mă să pot privi din perspectiva cea mai Înaltă, astfel încât să pot ajuta pe fiecare și să mă pot ajuta pe mine însămi.

Ajutați-mă să văd, să aud, să simt, să fiu doar ceea ce este benefic pentru mine și ghidați-mă să vă aud mesajele voastre minunate! Vă mulțumesc și vă iubesc! »

Iată și articolul despre Dansul Energetic, publicat în ziarul local:

„Description: La Danse énergétique est une forme de méditation en mouvement, axée sur le bien-être et le lâcher-prise. Ancré profondément dans le sol, avec des mouvements spécifiques pour un rééquilibrage énergétique, cette méthode douce, accessible à tous, agit contre le stress, l'anxiété, les conflits, les troubles du sommeil, et aide à retrouver de la sérénité, la confiance en soi, un équilibre dans votre vie. Elle se pratique pieds nus, sur un tapis ou une serviette, en vêtements amples pour plus de confort et de liberté de mouvement.”

Nouvelle activité : danse énergétique

La danse énergétique est une forme de méditation en mouvement, axée sur le bien-être et le lâcher-prise. Ancrée profondément dans le sol, avec des mouvements spécifiques pour un rééquilibrage énergétique, cette méthode douce, accessible à tous, agit contre le stress, l'anxiété, les conflits, les troubles du sommeil, et aide à retrouver de la sérénité. Elle se pratique pieds nus, sur un tapis ou une serviette, en vêtements amples pour plus de confort et de liberté de mouvement.
Horaires : mercredi de 18 h 30 - 19 h 30, à partir du 8 novembre
Lieu : Hall 2 de l'Espace Terminus à Truchtersheim
Contact : Valentina Dorn - mail : danseenergetique@gmail.com - Tél : 07 85 09 87 09
Une séance de découverte offerte

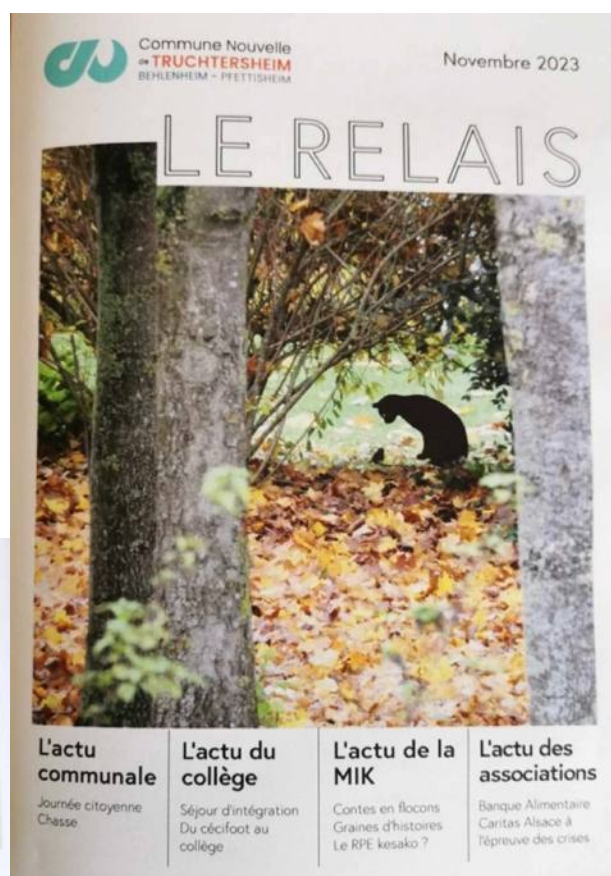
Nouvelle activité : Yoga Les vents du silence

Le yoga VDS est composé de Asana, de Pranayama-respirations, de Mura-gestes des doigts, de passes magnétiques et de méditation.
Tous les jeudis de 18 h 45 à 19 h 45 et de 20 h à 21 h à l'Espace Terminus
Martine CAQUELIN - 06 82 6554 01 - martine.caquelin@sfr.fr

Traducere:

„Descriere: Dansul energetic este o formă de meditație în mișcare, orientată spre starea de bine și relaxare profundă. Înradăcinată adânc, cu mișcări specifice pentru reechilibrarea energetică, această terapie, accesibilă tuturor, acționează asupra stresului, anxietății, ameliorează conflictele, somnul și te ajută să îți regăsești pacea, încrederea, și echilibrul în viață.

Se practică cu picioarele goale, pe un covoraș sau pe un prosop, în haine largi pentru un confort și o libertate de mișcare sporite.”



Interviu realizat de **Carmen Claudia Morar**
Redactare/editare – Roxana Mirela

Copacul cu Bani

Discurs Ioan Prisecaru
la TEDx Braşov



Când am plecat de acasă, tatăl meu mi-a spus așa: „**Băiete, te rog să nu ne faci de râs în sat! A venit momentul să fii primul!**”

În acel an, din tot satul, reușiseră la facultate doar doi elevi, Vasilica și cu mine.

Am parcurs facultatea, dar nu mi-a plăcut să învăț acolo. Învățam doar ca să iau examenele. Nu întâmplător, la banchetul de absolvire al facultății, profesorul meu îndrumător de an m-a tras deoparte și mi-a spus: „Ioan, eu te-am citit pe tine! Tu ai vrut doar să ai diplomă și nu te-a interesat buchia cărții.”.....

Așa a fost! Nu mi-a plăcut să învăț ceea ce se învăța la facultate la acea vreme. Mereu voiam ceva nou, ceva care să fie în trend cu viața. Așa că am început să caut de unul singur.

Am început să citesc... Am citit mereu. Munceam și citeam. Citeam cărți care să mă ducă spre scopul vieții. De la un moment dat, am descoperit cărțile de dezvoltare umană.

Îmi plac mult cărțile din care am de învățat lucruri noi! Îmi place să fiu pragmatic și eficient! Nu pierd vremea cu lucruri inutile. Caut să obțin ceva din orice acțiune.

Când am pornit în viață am căutat să obțin ceva palpabil și de mare efect. Cu toate acestea, nu a fost ușor să reușesc! Marele meu noroc a fost că, de la început, am fost bine clădit în corp.

Asta se datorează sportului pe care l-am început în copilărie.

Iată cum am ajuns să fac judo de performanță! La un moment dat, în timpul liceului, în sala de sport a venit un antrenor din afară.

Ne-a ales pe trei dintre noi după măsura gâtului, umerilor și a brațelor, de parcă era un cumpărător de cai. Ne-a pus în linie pe toți băieții din clasă și a început să se uite la noi ca și cum era un geambaș la târg.

Din cei 11 câți eram în linie, la trei băieți ne-a spus să facem un pas în față. Ne-a tras apoi deoparte și ne-a spus că suntem buni pentru a face judo.

M-a bucurat nespus de mult că am fost selectat pentru această disciplină! Îmi plăcea să am putere ca să rezist în cazul unui atac din partea vreunui coleg.

Credeam că judo este despre bătaie, dar în timp am realizat că judo-ul este despre cunoaștere și autocontrol.

Mulți ani mai târziu, după ce ajunsesem în Top 100 Forbes, a venit un ziarist impertinent și m-a întrebat scurt: **Care este secretul reușitei dvs.? Cum ați adunat atâția bani, domnule Prisecaru?**

Fără să gândesc, am răspuns: Judo!

La auzul acestui răspuns, ziaristul respectiv s-a uitat chiorâș la mine și m-a mai întrebat încă o dată: **Totuși, domnule Prisecaru, cum ați reușit în afaceri?**

-N-ai înțeles, sau nu auzi?... Judo!

În acel moment ziaristul respectiv m-a abandonat și s-a dus la un alt om de business cu gândul că va primi răspunsuri mai... savante.

După ce am discutat cu acest ziarist, m-am gândit mult la răspunsul meu. Cum de mi-a venit să spun că de la judo a pornit totul? Judo-ul m-a întărit în toate aspectele vieții.

Dacă acum sunt în fața dvs., sunt pentru că am făcut judo în primii ani de formare.

Ziaristul a plecat și eu mi-am văzut de afacerile mele. Mi-am văzut atât de bine de afaceri, încât la un moment dat, aveam 48 de firme diferite. Atunci când cineva îmi propunea să fac o afacere, spuneam „DA” fără să gândesc prea mult. Adunam repede o echipă de specialiști și porneam o nouă afacere.

Vorba lui Freud: **„învăț repede din greșelile altora că n-ai timp să le faci tu pe toate!”**

Așa am ajuns să am prea multe afaceri. Pas cu pas am devenit sclavul propriei mele creații. De dimineață până seara eu eram pe meterezele businessului.

Una dintre fetele mele gemene mi l-a adus în subordine la firmă, pe soțul ei, proaspăt absolvent al unei școli de prestigiu în managementul afacerilor. A început să-și bage nasul în hârtii. L-am lăsat să-și facă treaba și să se simtă bine.

După câteva luni îmi spune: „Tată, ai nevoie de un consultant de strategie! Vă voi aduce pe unul dintre cei mai mari consultanți din lume. I-am fost discipol, i-a plăcut de mine și nu mă va refuza.”

I-am făcut pe plac.... A venit consultantul. După o zi de lucru cu echipa, m-a întrebat:

- Cum credeți că sunteți?
- Suntem foarte bine! Avem de toate!
- Poate aveți de toate, dar nu aveți bani lichizi.
- Avem fabrici, avem bunuri imobiliare, avem credite la bănci!
- Aceștia nu sunt bani!... Unde vi-s banii, unde vi-s banii? La ce bun să vă întindeți pe atâtea direcții? Alegeți una singură și acela să vă fie scopul vostru!

Am rămas pe gânduri câteva zile... Am înțeles că munceam mult și trăiam puțin.

M-am întrebat dacă vreau să adun cât mai mulți bani? Vreau să am cât mai multe fabrici?

-Nu!

-Vreau renume?

-Eeee!... **Vreau să mă ocup de oameni!**

Îmi plăcea să lucrez cu liderii echipelor de management, să stimulez oamenii să dea cât mai mult din ei. Îmi plăcea să-i văd cum devin mai buni...

Imediat am început să simplific viața. Din 48 de firme, au rămas doar 5. Am trecut de la viața extensivă la viața intensivă. Am trecut de la viața de subzistență, la viața de abundență.

Au început să se întâmple lucruri noi...

Mi-am făcut timp să scriu cărți și să creez cursuri. Am scris ceea ce am făcut în fabricile mele și în lucrul cu oamenii și, în special, cu liderii echipelor de management. Fac ceea ce-mi place!

Muncesc de dimineață și până seara și nu obosesc deloc! Muncesc, dar nu simt că muncesc. Muncesc și mă bucur de viață, trăiesc în belșug. Belșugul este o stare!

Belșug înseamnă să ai bani, să ai prieteni, să ai familie, să ai job, să fii sănătos, creativ și generos!

Probabil acum unii dintre voi vă întrebați cum puteți să ajungeți la acest nivel? Când vreau să trec la un alt nivel, îmi răspund la următoarele întrebări:

Care este planul meu pentru astăzi?

Care este planul meu pentru mâine?

Care este planul meu pentru următorii 10 ani?

Ce vreau să las în urma mea?

Ceasuri, mașini, vacanțe exotice?

Îmi amintesc că mă uitam la farfuria mea cu ceasuri și mă întrebam cum am putut să dau zeci de mii de euro atât timp cât eu aveam nevoie doar să știu cât este ora?

Sau cum îmi pierdea bucuria de a avea o mașină scumpă de fiecare dată când ajungeam la stația de benzină.

Eu las în urmă doar ceea ce creez! În felul acesta contribui la abundența universului. Noi toți suntem veniți să contribuim la abundența universului! Cu cât construim mai mult, cu atât suntem mai bogați.

Știu că mulți dintre voi aveți suficientă încredere în voi. Mie mi-a lipsit stima de sine. N-am avut încredere în propria valoare. Asta am schimbat-o prin antrenament. Am acționat!

Mi-am făcut obiceiuri noi, am învățat să fiu cumpătat și că totul are un preț. Nu poți să fii în club noapte de noapte și apoi să te aștepti să fii cel mai bun în profesie.

Nu poți să fii risipitor și bogat în același timp! La naștere toți suntem talentați. Unii ajung în vârf și alții mor cu speranța.

Diferența dintre cele două categorii de oameni este dată de alegerile pe care le fac!

Când lucrez cu oamenii, le aduc aminte de îndemnul lui Napoleon în perioada în care se lupta la Waterloo.

Într-o pauză dintre două lupte, Napoleon le-a spus soldaților săi: **„În ranița fiecăruia dintre voi se află bastonul de mareșal.”**

Voi puteți fi mareșalii de mâine!

Pauza pentrureflecție!



„Eu vă spuneam de multe ori în timpul ceremoniilor focului: Învățați să descifrați ce se întâmplă în fața voastră! Aceste ramuri negre, răsucite, din care eu am făcut focul, priviți ce produc: câtă splendoare reprezintă acest foc! Atunci, de ce vă încăpățânați să vă păstrați toate ramurile moarte în sinea voastră, în loc să le sacrificați, pentru ca ele să se transforme în căldură și lumină?”

Ah, nu, cuvântul sacrificiu îi face pe oameni să tremure, le este mereu frică că vor pierde ceva. Ei bine, ei nu vor avea nici căldură, nici lumină!”

Omraam Mikhael Aivanhov

Schimbarea obiceiurilor alimentare

Construirea unui cadru mental pentru transformarea nutrițională



Schimbarea obiceiurilor alimentare este adesea o provocare monumentală, dar este un pas esențial către un stil de viață sănătos. Și da! Nu e simplu ca să fie de durată. Atunci când ne propunem să facem o transformare în modul în care mâncăm, primul pas crucial este să construim un cadru solid pentru această schimbare și să adoptăm un mindset adecvat.

1. Înțelegerea motivației personale

Este esențial să știm de ce dorim să facem această schimbare. Fie că este vorba despre îmbunătățirea stării de sănătate, reducerea greutății sau dobândirea de energie suplimentară, clarificarea motivației personale ne oferă un scop concret. Acesta va fi pilonul central al cadrelor noastre mentale și va funcționa ca un ghid în momentele dificile.

2. Setarea unor obiective realiste și tangibile

Înlocuirea obiceiurilor alimentare nu este un proces care să aibă loc peste noapte. Nu e sănătos să vrem să eliminăm 30 kg în 6 luni... Este important să ne setăm obiective realiste și tangibile. Nu zic că nu se poate, dar când vrem repede, aceasta are și consecințe...

Prin stabilirea unor țeluri mici, dar realizabile, vom evita sentimentul copleșitor că nu reușim. Așa vom crea un cadru de succes în care fiecare reușită mică devine o treaptă către transformare.

3. Educația nutrițională

Cunoașterea este putere, iar în cazul schimbărilor nutriționale, educația devine cheia succesului. Un cadru mental solid include o bază de cunoștințe care să sprijine deciziile noastre alimentare.

4. Acceptarea nereușitelor ca parte a procesului

Într-un parcurs de transformare nutrițională, eșecurile sunt inevitabile. Important este să învățăm din ele. Construirea unui mindset rezilient înseamnă să înțelegem că fiecare zi este o nouă șansă și că nu există niciun motiv să ne descurajăm de un pas nereușit.

5. Crearea unui mediu de susținere

Cadru mental și mindset-ul nostru sunt profund influențate de mediul în care ne aflăm. Crearea unui mediu susținător implică înlocuirea alimentelor nesănătoase cu alternative nutritive, implicarea familiei și prietenilor în proces. Deseori acest lucru e cam greu de realizat și chiar imposibil, dar e bine să încercăm. Dacă nu, să rămânem fideli țelului nostru și vom reuși.

6. Practica conștientă a alimentației

Acest aspect implică starea de prezență în actul mâncatului. Să savurăm fiecare gust și să fim atenți la senzațiile noastre de sațietate, de ce anume simțim în corp. Practica conștientă ne ajută să evităm consumul excesiv și să dezvoltăm o relație mai sănătoasă cu hrana, depășind obiceiurile alimentare automate.

7. Planificarea și pregătirea alimentelor

Prin stabilirea unui program de planificare săptămânală și pregătirea anticipată a alimentelor, reducem tentațiile de a apela la opțiuni nesănătoase din comoditate. Acest obicei dezvoltă o disciplină care sprijină consecvența în adoptarea unui stil de viață sănătos. Să invocăm lipsa de timp este o lipsă de responsabilitate față de noi înșine și dovedește că nu suntem pe primul loc în viața noastră.

8. Susținerea psihologică și socială

Transformarea nutrițională poate deveni uneori dificilă, iar susținerea psiho-socială joacă un rol crucial în menținerea motivației. Implică sprijinul unui specialist, coach, psiholog, comunități sau grupuri de susținere sau împărtășirea experiențelor. Provocări vom avea permanent! Să învățăm să navigăm prin ele!

9. Adaptabilitatea la schimbare

Realitatea este că viața aduce cu sine schimbări constante.

Mindset-ul pentru transformarea relației cu mâncarea implică și capacitatea de a fi adaptabil. În loc să vedem schimbările ca pe obstacole, piedici, le putem privi ca pe oportunități de a ne îmbunătăți abilitățile și de a ajusta strategiile noastre pentru a rămâne pe calea dorită.

10. Recunoașterea și celebrarea succeselor

Nu prea știm să ne iubim și să ne apreciem pe noi înșine... Nu știm să recunoaștem și să celebrăm micile succese. Este important să o facem indiferent de cât de mic este.

Fie că este vorba despre o alegere alimentară sănătoasă în locul unei opțiuni nesănătoase sau despre atingerea unui obiectiv intermediar, recunoașterea acestor realizări ne întărește încrederea în noi.

Astfel nu este vorba doar de o schimbare a modului în care ne hrănim, ci este mult mai mult de-atât! Este vorba despre o transformare interioară, de o modelare a modului în care percepem lucrurile din afara noastră cât și a modului în care ne privim pe noi înșine. Este un drum care nu numai că îmbunătățește modul în care mâncăm, ci și calitatea vieții noastre în ansamblu. Așadar depinde de vrem să fim sau să obținem în viața noastră... Apoi creăm cadrul și mindset-ul pentru ca acest lucru să se manifeste.

Te las cu o întrebare: **care este cel mai mic pas pe care poți să-l faci ACUM pentru sănătatea și bunăstarea ta?**

Am ales procesul propriu de transformare interioară (concomitent transformarea fizică și psihologică) pentru că eu cred în abordarea ființei umane ca întreg, cu blândețe și înțelegere față de corp, suflet și minte. Apoi am ales să fac asta pentru alți oameni care se încurcă în diete și stimă de sine scăzută. Transformarea noastră este un proces care nu se termină niciodată! Îți dai atenție să te transformi frumos? Depinde de cât te iubești!..

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Cartofi dulci umpluți cu varză înăbușită

După cum am promis în ediția anterioară a revistei, vin către voi cu o rețetă sănătoasă și gustoasă care cu siguranță vă va fi pe plac!

Această mâncare este ideală pentru o cină. Componentele ei pot fi pregătite din timp și asamblate chiar înainte de servire.

Coaceți cartofii dulci și fierbeți înăbușit varza, apoi păstrați-o la frigider dacă vreți. Pentru a obține cele mai bune rezultate, preparați sosul chiar înainte de servire și turnați-l cald deasupra cartofilor dulci umpluți.

Ingrediente:

- 4 cartofi dulci
- 4 căței de usturoi
- 1 ceapă tocată
- 1 lingură ulei de cocos
- 1 varză roșie tocată
- sare de mare



Sursă foto: internet

Sos:

- 50 gr de semințe de pin
- 4 linguri pătrunjel verde, tocat
- 1 ardei iute (sau chilli)
- 1 cățel de usturoi (opțional, dacă nu considerați că ai pus prea mult usturoi la varză)
- oregano
- ulei de măsline - 60 ml
- zeamă de la ½ de lămâie

Mod de preparare:

- Preîncălziți cuptorul la 200 de grade;
- Puneți cartofii dulci într-o tavă, pe o hârtie de copt și coaceți-i timp de 45-60 de minute. Îi puteți încerca cu o furculiță dacă s-au înmuiat.

- Căliți într-o cratiță mare usturoiul și ceapa, într-o lingură de ulei de cocos, la foc mediu (5-10 minute), amestecând din când în când, până când ceapa devine translucidă și moale.

- Adăugați varza și sarea de mare împreună cu puțină apă, acoperiți cu un capac și lăsați-i să fiarbă la foc mediu 30-40 de minute până când varza devine fragedă. Continuați să amestecați din când în când, adăugând apă dacă e nevoie.

- Tăiați în două cartofii dulci și apăsați-i ușor cu o furculiță pentru a forma un gol în interior.

- Umpleți acest gol cu cât mai multă varză;
- Preparați sosul chiar înainte de a servi cartofii dulci!

Sos:

- Puteți prăji semințele de pin timp de 2-3 minute; Puneți la blender toate ingredientele pentru sos. Turnați sosul peste cartofii dulci. Garniți mâncarea cu pătrunjel!
- Poftă bună!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Un greieraș pierdut pe unde de flaut fermecat

Bună ziua, comunitate!

Este ceva timp de când nu v-am scris, a fost un timp de introspecție și explorare pentru mine, în care am făcut noi pași spre cunoaștere. Azi vă dăruiesc o nouă poveste eliberatoare pe care am trăit-o în timp ce dansam...



Îmi pornesc ziua cu un dans care mie, personal, îmi aduce inspirație: **Dansul Copacului.**

Mi-am început ritualul așa cum o fac mereu, îmi aprind lumini și parfumez cu salvie încăperea, îmi binecuvântează apa și îmi încep încălzirea temeinic ca să facilitez curgerea energiei prin coloană.

Am învățat să fiu un observator a tot ce mi se întâmplă în corp, simt unde există

blocaje, dureri, rigiditate. Încă mai am de lucrat la corpul fizic.

Emoțiile își fac culcuș în cele mai ascunse locuri din corpul meu. Cu răbdare și iubire le accept, și azi mi-am propus ca prin dansul meu, să le eliberez în câmpului cuantic. Vreau să le dăruiesc undelor, să le ducă în fabrica universului pentru a le transmuta în arhivele pierdute de la la raftul cu lecții dureroase.

Muzica unui flaut fermecat începe lin să umple camera de vibrații, îmi ridic mâinile sus și mă mișc ușor și lent pe unduirea muzicii, îmi imaginez că sunt o insectă pe vârful unei flori, care se unduiește plăcut în adierea unei raze calde, de vară ce străbate poiana plină de flori. Muzica parcă mă hipnotizează și pornesc o călătorie spre undele unui vis magic.

Corpul meu începe să se transforme și, dintr-o dată, mă trezesc că sunt un mic greieraș de culoare verde sidefiu, am aripioare albe translucide, ce strălucesc în bătaia soarelui. Antenele mele lungi se mișcă așa de grațios încât simt prin ele atât gustul aerului cât și gustul florilor pe care stau.

Mă simt fericită, mi-am dorit mereu să văd cum arată poiana de sus, să văd cât e de mare și cât de frumoasă este! Floarea pe care stau este o margaretă care strălucește foarte frumos în soare. Are o tulpină lungă și grațioasă care se leagănă ușor în adierea caldă de vară. Sunt fericită! Am ajuns în vârf și-mi vine să dansez de bucurie când văd câtă frumusețe este în jur și cum nu mă reține nimic, îmi ridic piciorușele din față și încep să-mi mișc trupul greoi în ritmul razelor de soare care parcă cântă odată cu unda pădurii. Și în fericirea mea uit de tot și dansez frenetic, clătinând floarea mult prea tare, cred...

Dintr-o dată simt cum îmi pierd echilibrul și cad.... un vânt de nicăieri s-a stărnit și m-a luat pe undele lui, ducându-mă fără să-mi dau seama, departe de poiana mea. Mă poartă în aer rostogolindu-mă în fel și chip, încât mi face rău, mă simt fără putere și sunt speriată.

Încotro mă îndrept? Nu am control la ce se întâmplă... Văd cum în urmă rămâne pioana răvășită de vântul turbat și mii de frunze și flori zboară în toate direcțiile.

După clipe care mi s-au părut infinite, mă simt în cădere liberă. Aterizez pe o frunză ce plutea pe o mlaștină urât mirositoare, plină de plante încălcite.

Mi-e frică și tremur necontrolat...Unde sunt?... Ce este acest loc gri și urât mirositor?

Pe frunza mea sare o broscuță mică de un verde gri, cu doi ochi mari negri, care vine curioasă spre mine. Are o voce prietenoasă și pare interesată de cine sunt.

Mă prezint și-i spun că mă cheamă Suzi și că vin din regatul florilor. El îmi spune că-l cheamă Gigel și că e din regatul broștelor râioase.

Are ceva comic în cum se strâmbă în timp ce vorbește și mă face să zâmbesc, astfel frica îmi dispare și devin comunicativă.

Timpul trece și devenim prieteni. Și-a arătat interesul să mă ajute să ajung la mal, ca să mă pot întoarce acasă, chiar s-a oferit să mă însoțească ca un prieten ce se arăta a fi.

Mă încred în el și uite așa, povestea noastră începe ca doi prieteni și care, în timp, devin doi parteneri ce pornesc către drumul meu de întoarcere care mi se pare extrem de lung.

Uneori am senzația că nu avansez deloc în drumul meu, din contră, parcă mă învârt în

cerc, pe aceeași baltă plină de ierburi încălcite și urât mirositoare.

Cu timpul, am început să mă pierd în visele broscuiului, care era un povestitor extrem de bun și, fără să-mi dau seama, am fost prinsă în mreaja viselor lui, vise care au devenit brusc mai importante decât visul meu de a mă întoarce acasă...

Pe măsură ce clipele treceau, am devenit din ce în ce mai tristă, simțind că drumul meu de întoarcere e aproape imposibil.

Broscuiul cel râios a țesut plase în jurul meu care m-au ancorat în balta mlăștinoasă. Și fiecare zi ce trecea mă simțeam copleșită de tristețe și disperare, încât visul meu încet s-a stins, simțeam cum am ajuns să slujesc visului broscuiului cel urâcios.

Timpul l-a schimbat cu totul, din broscuța prietenoasă de la început, din prietenul amabil care era, a devenit un tiran care mă făcea să mă simt cea mai netrebuincioasă și mai prostuță ființă din mlaștină....

Zi de zi suferința mi-a îmbolnăvit corpul, și, astfel, piciorușele mele nu au mai vrut să se mai miște. Nemaiputând să slujesc broscuiul cel nesuferit, acesta a decis într-o zi să mă arunce chiar în mijlocul heleșteului, spunându-mi că nu-i mai sunt de folos, că el are vise mari și nu poate să mă îngrijească...

Visul lui este să ajungă șeful bălții și astfel trebuie să orăcăie zilnic cât de mult și tare poate ca să ajungă la celebra cifra de 1.000.000 de orăcăieli, astfel încât toți să știe ce poate el, ce broscoi capabil este și, deci, nu are ce să facă cu mine, că mai mult îl încurc și, uite așa, m-am trezit înecându-mă în apa neagră și amară...

Am simți cum mă scufund și-mi pierd dorința de a mai trăi. Mi-am abandonat trupul vârtejului de apă puturoasă, dar gândul meu se înălța ca o rugă, cerului, să-mi dea un semn.

Și am simțit cum o rază de soare mă tractează către suprafață și cu ultimele puteri, am înotat fără să mai țin cont de durerile picioarelor mele bolnave, cu ultima suflare... am ajuns la mal.

M-am întins pe iarba verde, plină de recunoștință... Mă simțeam epuizată și am adormit instant. Am visat cum la mine a venit un future care mi-a spus: „*pregătește-te, mergem acasă!*”.

Mă trezesc și văd raza de soare cum se plimba pe corpul meu. Mă simt încărcată cu energia ei, mă ridic și pornesc cu greu și multă durere în picioarele mele obosite.

Gândul către casă îmi dă puteri magice ca să continui și merg pas cu pas, cu multă încredere că voi reuși pentru că raza de soare este cu mine, parcurg câte o bucatăică de drum plină de speranță. Am început să mă simt din nou bine, sufletul meu parcă se curăța de aerul puturos al mlaștinii, iar amintirea broscuțului râios dispărea în cele mai adânci locuri ale ființei mele.

Mă întrezesc văzând cu ochii și devin puternică, iar trupul se reface magic. Libertatea îmi dă puteri aripilor, astfel încât parcă drumul pare scurt, mă uit mereu către zare și știu că, în curând, va apărea marginea lizierei unde sunt florile mele.

Poiana mă așteaptă, mă întorc acasă!...

Pe drum mă hotărâsc să arunc hainele amintirilor urâte, razele de soare îmi umplu inima cu iubire, iert comportamentul broaștei râioase și astfel puterile mele cresc pentru că acum nu mai port amintirile experiențelor urâte.

Am crescut și nu mai sunt naivă, nu mai cred în toate poveștile călătorilor pe care îi întâlnesc pe drum. Am înțeles că sunt doar călători de drum, le dau atenția necesară cât să avem o călătorie plăcută și atât... nu mă mai

atașez de ei și de visele lor pentru că acum am visul meu și cred cu tărie în el!

Acest vis mă poartă către casă, către poiana mea și florile mele. Nu mă abate niciun gard, merg direct spre acasă.

Pe drumul de întoarcere, îmi descopăr talentul de-a cânta, am început să-l practic cu mare plăcere și nu pot să nu observ cum cei ce mă însoțesc pe drum îmi apreciază muzica și chiar se opresc uneori să mă asculte. Mă bucură nespus că pot să dăruiesc ceva atât de frumos! Voi practica până acest talent va deveni menirea mea.

Visul meu este să ofer celor din jur frumosul meu interior pentru că sunt o ființă atât de minunată și am atâta iubire în mine, încât o dăruiesc fără să aștept nimic de la nimeni...

Acum merg cu mare bucurie spre casă și cânt cuvinte pline de magia libertății și împărtășesc iubirea soarelui, razelor care, pentru mine, au fost energia care m-a înviat și mi-a dăruit libertatea și pacea interioară.

Mă apropiu de liziera casei mele și simt cum fericirea mă cuprinde în brațele ei magice. Îmi cresc aripi de fluture, plutesc pe vibrații calde, plăcut mirositoare de liliac înflorit. Copacii cântă pe unde de flaut, închid ochii și mă las purtată peste flori, iar unda de muzică mă așază din nou pe mijlocul unei margarete.

M-am întors acasă, soarele mă mângâie și-mi spune: „*bine te-ai reîntors acasă, greieraș magic! Te-am așteptat de mult, ce te-a reținut?*”

Mă întorc cu lacrimi în ochi și-i șoptesc soarelui... „*am fost prinsă în visul altuia și am uitat de visul meu!*”

Simt cum timpul s-a oprit, mă unduiesc din nou pe unde parfumate, în depărtare se aude

încă orăcăitul broaștelor râioase din tărâmul urât mirositor.

În mine vibrează un gând plin de durere, îl simt ca o amintire amară, căreia totuși îi mulțumesc cu recunoștință și acum o eliberez pădurii, ca ea să o poarte celui care o merită.

Azi simt, trăiesc ca o ființă liberă și plină de iubire, am descoperit ce sunt: o entitate plină de iubire în dăruire, un creator de frumos, un magician al muzicii pe vibrații înalte care te poartă în lumi de vis, te poartă în locul unde prinzi aripi către cel mai frumos tărâm de povești pline de magie.

Dansând pe undele flautului, mă întorc în prezent, unde simt cum lacrimile îmi curg din ochi și din suflet...

Le mulțumesc acestor lacrimi care îmi spală sufletul, lăsându-l curat ca lacrima, gata să primească iubirea divină pentru și de la toate ființele pământului.

Suntem călători printre stele, căzuți pe pământ și învățăm ca și copiii mici, să mergem fără să ne lovim în sentimente și emoții.

Învățăm să dăruim și să primim în cele mai diverse moduri. De aceea, e important ce avem în interior pentru că întotdeauna dăruim ce suntem înăuntru și la fel, primim ceea ce avem nevoie ca să ne trezim atunci când suntem în visul altuia.

Mulțumesc cu recunoștință tuturor experiențelor mele, tuturor oamenilor care au venit în calea mea ca să-mi ofere lecții sau premii!

Aceasta este VIAȚA! O undă călătoare în care pornești cu un vis creator. Dacă pe drum îți uiți visul, atunci ești menit să fii slugă în visul altuia... de aceea, acum, razele de soare ce vin, ne șterg pânza uitării și ne aduc aminte

de visul interior și de calea personală pe care o avem de urmat.

Vă mulțumesc pentru atenția dată acestor rânduri și vă îmbrățișez cu iubire, dragi ființe de lumină!

Cu iubire în dăruire,
Geraldina Massari

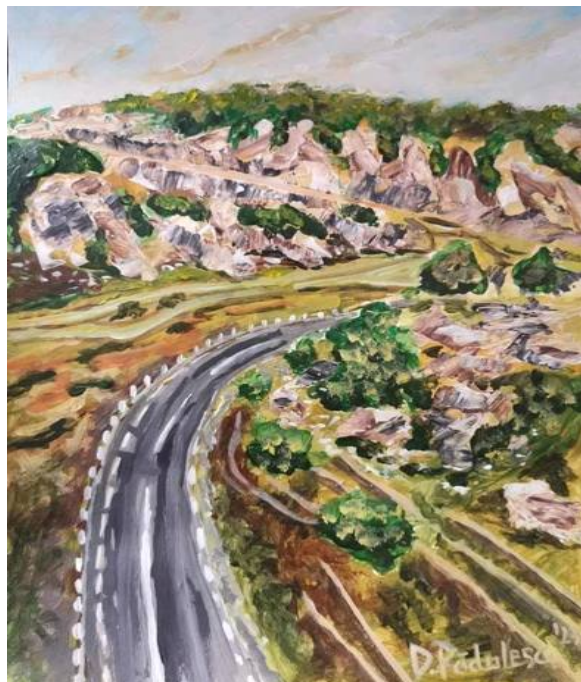
Turnurile de corali

Matei se juca mai mereu cu globul de cristal ce îl primise cadou de moș Nicolae cu un an în urmă, de la unchiul său.

Călătorise de multe ori cu ajutorul globului de cristal, zburând pe aripile unui dragon peste Turnurile de corali.

Povestea spune că în urmă cu mii și mii de ani, Turnurile de corali se aflau pe patul Mării Tethys, unde multe specii de vietăți multicolore desenau pe fundul mâlos de nisip dansuri imposibil de imaginat în prezent, se unduiau și purtau viața spre lumină.

Călătorind cu imaginația, Matei se urca pe aripile dragonului și se lua la trântă cu apusul de soare, răsturnând globul de cristal într-o noapte plină de stele.



Povestea unchiului din noaptea de ajuns spune că un grup de prieteni au călătorit într-o zi frumoasă de toamnă pe locurile pe unde cândva apele mării acopereau totul.

A fost o zi plină de lumină și voie bună pe care au descoperit-o împreună cu ajutorul lui Dumnezeu. Au escaladat vârfurile pitice ale cheilor Dobrogei și au descoperit fauna și flora acestor locuri dar și câteva din peșteri.

Daniela, Nona, Anfisa și Nicoleta erau nelipsite din aceste călătorii în care puteau să fie împreună și să își creeze o viață plină de conținut. Natura era locul de unde își luau energia pentru a merge mai departe în viață și a putea să fie de folos celor din jur.

-Uite o broască țestoasă, exclamă Anfisa se pare că de la ultima furtună au ieșit la drum tot mai multe și riscă să fie accidentate (era o broască țestoasă de mici dimensiuni care se adaptase climei din podișul Dobrogei).

-Haideți să o luăm acasă și să o facem cadou Alinei, spuse Daniela, a cărei prietenă ce locuia la țară avea adăposturi și salva animăluțele aflate în dificultate.

Între timp, broasca țestoasă a atras atenția întregului grup și Nicolae, care era profesor de istorie, le-a spus povestea despre Marea Tethys și turnurile de corali care se pare că sunt cele mai vechi formațiuni de pe Terra, neuitând să le enumere viețuitoarele preistorice ce s-au perindat pe aceste meleaguri și în vârful cărora se afla acum broasca țestoasă.

-Nu este un capăt de lume, este mai mult un univers, un centru de unde se pare că a explodat viața pe pământ, le-a menționat la final Nicolae. Sfatul meu este să lăsați broasca în mediul ei natural pentru că evoluția trebuie să își urmeze cursul! În drumul lor spre casă au prins un asfințit atât de maiestuos și toată lumea avea lumină în privire...

Fiecare zi este o poveste ce așteaptă să fie scrisă în fila cărții din globul de cristal pe care Matei îl primise în dar.

Alina Ramona Ene

CAUTĂ-MĂ TU!

Alina Ramona Ene

Caută-mă tu!
În portul unde-ai acostat din întâmplare
Caută-mă neîncetat și fără răsuflare
Până vei deveni albastru precum cerul...
Caută-mă cu răsăritul și găsește-mă în înserare!
Lasă-mă să te privesc în lumina unei luni
Dintr-o noapte oarecare...
Caută-mă neîncetat în privirile pescărușilor
ce scrutează zarea
Și când mă vei găsi, așază-mă la pieptul tău,
Păstrează-mă în lumina inimii tale!
Caută-mă, nu te opri,
Chiar dacă, doar din întâmplare,
Unde mă vei găsi va fi pe veci
Un simplu răsărit de soare!...



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

DEPLIN

Roxana Mirela



Eu îmi trăiesc deplin
Și bucuriile, dar și tristețile...
Și-am să-mi iubesc și diminețile
Când singură sunt eu cu mine
Și să mă-ntrebe... n-are cine...

Eu îmi îmbrățișez total
Și pasiunile, dar și aripile...
Și n-am să mă mai neg pe mine
Căci m-am creat așa
Și nu-ți convine...

Eu îmi voi onora ființa
Sălbăticia, cât și esența...
Și n-am să las, iar, deznădejdea să mă cheme
Căci eu sunt VIAȚA cutezătoare
Ce-mi clocotește-n vene!...

Îmi voi așterne stele la picioare
Și zile magice, răsunătoare...
Și n-am să mai slăvesc alt Dumnezeu
Căci înăuntru
Tocmai ce s-a trezit Al Meu....

LUMINA DIN NOI

Carmen Claudia Morar

Drumul ce nu-l cunoști
Va veni la tine
Dacă îl dorești!..

Omul ce îți dă mâna
Va veni la tine
Dacă îl aștepti!...

Valul ridicat
Nu te va lovi
Dacă tu cu gândul
Te-i împotrivi!

Norul de pe cer
Va dispărea-n zare!
Va apărea un soare
Ce ne va-ncălzi
Dacă tu, în suflet,
Cu credință mare
Asta-ți vei dori!..



Fotografii: Roxana Mirela

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

DESCOPERĂ-ȚI AMINTIRILE ASCUNSE ȘI ADEVĂRATUL EU Menis Yoursri

Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem. Conștiința de sine și gândirea

„Creierul nostru social are un rol vital în modelarea identității și a felului în care ne definim pe noi înșine. Reacțiile rapide, constante ale creierului vizavi de oameni și de mediul înconjurător construiesc imaginea a ceea ce suntem, care poate fi foarte diferită de cine suntem cu adevărat.

Noi nu trăim în izolare. Viața și existența noastră evoluează prin faptul că putem comunica și interacționa cu alte persoane. Trăim în rețele sociale multilaterale interconectate, de când ne naștem și până când murim. Felul în care este structurat creierul nostru social este modelat, modificat și construit de toate interacțiunile, relațiile și conversațiile noastre cu ceilalți și este, în special, influențat de persoanele cele mai importante din viața noastră.

După cum spune doctorul Allan Schore, un cercetător de top în domeniul neuro-psihologiei, 70% din creier se dezvoltă după ce ne naștem, prin interacțiunile avute și prin adaptarea la schimbările constante din jurul nostru. Creierul nostru reacționează mereu la ceilalți, dar niciodată la el însuși. De fapt, este singura parte a corpului nostru care nu are nici senzații, nici sentimente. În mod ironic, este conștient de senzațiile și sentimentele trăite de noi, dar creierul însuși nu simte nimic.



Funcția sa este să-i reamintească trupului unde poate găsi plăcere și de unde poate să-i vină durerea; pe de altă parte, gândurile se formează în creier. Oare avem destule cunoștințe despre relația dintre conștiința de sine și gândurile din creier? Știm cum se nasc aceste gânduri în conștiința noastră? Acestea sunt întrebări fundamentale.

Majoritatea cercetărilor asupra centrilor din creier se concentrează asupra mecanicii cerebrale și a modului în care aceasta ne influențează comportamentul și funcțiile fiziologice, dar avem puține cunoștințe legate de felul în care conștiința de sine ne generează gândurile. Aici se găsește secretul a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană atât din perspectiva faptului că suntem capabili să luăm decizii, cât și a ceea ce suntem de fapt.

Cunoaștem funcțiile fiecărei părți a creierului - sunt semnalate ușor în diversele tipuri de „scanări” cerebrale, dar nu putem vedea trecutul însuși, cel care ne dictează

gândurile, și nici cum aceste experiențe ne sunt traduse apoi în starea de a fi conștient de sine.

Creierul își construiește propria realitate.

Schițând legătura dintre conștiința de sine, funcționarea creierului uman și felul în care relaționează (mediul înconjurător), vom ajunge să înțelegem cum reușim să ne descurcăm într-o lume aflată mereu în transformare. Suntem înconjurați de lumea mentală a celorlalți, în egală măsură în care suntem înconjurați de lumea fizică. Persoana cu care interacționăm ne modelează, la rândul ei, majoritatea reacțiilor și gândurilor. Pe de altă parte, acesta este felul în care ne percepem pe noi înșine în relație cu ceilalți.

Creierul nostru acționează ca un instrument de primire, stocare și comunicare a informației pe care o împărtășește toată lumea.

Energia emanată de interacțiunile noastre este codată, în mod constant, în creier, cel mai mare impact asupra vieții noastre avându-l interacțiunile părinte-copil, care alcătuiesc infrastructura de bază a experienței noastre față de lume și de alte persoane.

Adesea, aceste experiențe sunt întărite și influențate de primele noastre relații din cadrul familiei, cum sunt cele cu părinții sau cu alți membri ai familiei sau chiar cu alte generații din trecut. De la părinții noștri copiem și învățăm totul. Nicio mișcare a lor nu trece neobservată pentru noi. Învățăm de la ei fiind martori la modul lor de a rezolva situații și putem chiar îndrăzni să spunem că inconștientul părinților noștri contribuie la structurarea creierului nostru.

Creierul construiește fiecare experiență, iar noi numim rezultatul *realitate*. Realitatea este imaginea pe care ne-am creat-o despre lume pentru a ne putea croi drum prin ea.

Creierul creează un tip de realitate și, cu cât o explorăm mai detaliat, cu atât avem un sentiment mai puternic de siguranță și convingerea că vom supraviețui.

Toate experiențele noastre iau formă și sunt prelucrate în creier pentru a descoperi cea mai bună cale de supraviețuire. De exemplu, orice problemă din viața familiei noastre de origine poate avea un impact uriaș asupra felului în care reacționăm mai târziu în viață, în relațiile noastre. Reacțiile pe care creierul le învață pot dura întreaga viață. Creierul reprezintă limita dintre lumea din jurul nostru și noi înșine. Nu suntem separați de lume, facem parte din ea și împărtășim un câmp de informație și energie care nu este localizat în creierul uman. El primește semnale și apoi absoarbe informația, o interpretează și ne oferă o schemă. Între schemă și lumea reală sunt activitățile neuronale din creier.

Din acest motiv, uneori trăim aceeași situație diferit în momente diverse ale vieții noastre, pentru că am învățat modele alternative de a o percepe și pentru că ne-am construit, în consecință, păreri diferite - prin urmare, ne interpretăm altfel propria realitate.”



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**

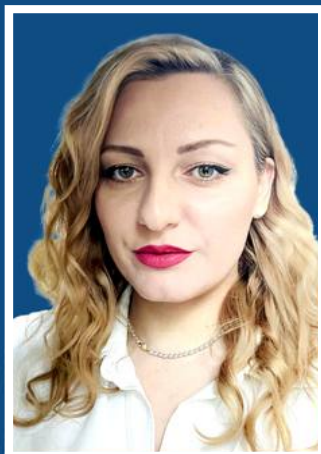
Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Noiembrie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a 9-a ediții este „Onorarea străbunilor prin Dansul Energetic!” Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=Uj1NWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>

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.



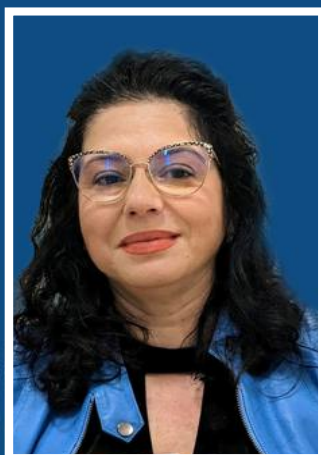
Codruța Prunariu



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