

Revistă online  
ANUL III - Nr. 104  
11 decembrie 2023



# REVISTA TERRANOVA

*Vorbele zboară, scrisul rămâne!*

**Gestionarea  
stresului de sărbători**  
Florina Stancu-Drigă

**Din tainele  
sufletului meu**  
Luciana Prisecaru

**De la inimă la inimă**  
Rosemarie B. Iordache

**Întelepciunea ascunsă  
în comportamentul  
emoțional alimentar**  
Adriana Ionescu

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

**1 Decembrie și 2 ani  
de Radio Terranova!  
INTERVIU cu  
Loredana Toderică**



## Titlurile ediției

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Cuvânt, înainte!!</b> - Roxana Mirela.....                                                                                 | 2  |
| <b>De la inimă, la inimă</b> – Rosemarie B. Iordache.....                                                                     | 3  |
| <b>Dansul energetic în viața mea</b> – Cristina Burghilea.....                                                                | 5  |
| <b>Summit-ul Dansului Energetic</b> – Ediția a X-a - Decembrie<br>– Mihaela Nică.....                                         | 6  |
| <b>Gestionarea stresului de sărbători</b> – Florina Stancu-<br>Drigă.....                                                     | 8  |
| <b>Din tainele sufletului meu</b> – Luciana Prisecaru.....                                                                    | 10 |
| <b>Pauza pentru reflecție – Călător în timp</b> – Roxana<br>Mirela.....                                                       | 11 |
| <b>1 Decembrie și 2 ani de Radio Terranova.</b> Interviu cu<br>Loredana Toderică – Realizator de Carmen Claudia<br>Morar..... | 13 |
| <b>Nutriție și sănătate:</b> – Înțelepciunea ascunsă în<br>comportamentul emoțional alimentar – Adriana<br>Ionescu.....       | 17 |
| <b>Poveste cu tâlc</b> – Gardianul Timpului – Geraldina<br>Massari.....                                                       | 19 |
| <b>Creație și poezie:</b> Oscar, motanul cu coadă de lasou – Alina<br>Ramona Ene.....                                         | 22 |
| <b>Ca să pot trăi</b> – Carmen Claudia Morar.....                                                                             | 23 |
| <b>Recomandăm o carte!</b> .....                                                                                              | 24 |
| <b>Anunțuri de interes general</b> .....                                                                                      | 26 |



*Foto.: word stock images*

## CUVÂNT, înainte!!...

*Vorbele zboară, scrisul rămâne!*

*Dăruind... semințele iubiri se-nmulțesc  
Și-n inimă cresc... și înfloresc...  
Căci dar din dar,  
Raiul devine pământesc!..*

**Bun găsit, dragi cititori!**

În această ediție dorim să vă aducem spiritul sărbătorilor mai aproape! Și nu numai aceea stare de bucurie interioară, ci mai degrabă aceea stare de bunătațe față de semenii noștri! Acea mână întinsă și acel „ce mai faci, ești bine?”.... În astfel de perioade, unii oameni se simt singuri și își doresc să fie înconjurați de cei dragi, dar, de multe ori, cei dragi sunt departe sau nu mai sunt în acest plan pământesc.

Așadar, să fim mai deschiși către ceilalți, să le ascultăm păsurile, să comunicăm de la inimă la inimă, având credința statornică și fermă că putem face o diferență în viața cuiva chiar și cu o vorbă bună, o convorbire plăcută sau un mesaj presărat cu gânduri bune!

Altfel cum ne putem arăta și cum putem învia spiritul sărbătorilor? Cum ne putem manifesta bucuria de a fi și bucuria de a avea alături oameni dragi sau pur și simplu cunoscuți?

Cu toții avem nevoie de susținere la un moment dat! Cu toții simțim să încetinim ritmul și să ne mai uităm și în jurul nostru la cei care ne sunt în perimetrul vieții personale.

Omenia și bunătața se naște din inimă! Doar o inimă caldă poate cuprinde în ea oamenii și de acolo poate revărsa cele mai frumoase daruri către ei!

Aceste daruri minunate pot fi cuvinte, un gest frumos, o mărturisire de admirație, o mână întinsă, cum spuneam. Ajutorul poate veni în multe forme și cu un conținut neașteptat!

Cu mult drag, vă îndemn să deschideți porțile sufletelor voastre și să permiteți ca de acolo să se reverse lumina iubirii voastre pentru semenii, pentru viață și peste lumea întreagă!

Vă îmbrățișez cu bucurie în suflet!



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

<https://revistaterranova.ro/>

email: [redactie@revistaterranova.ro](mailto:redactie@revistaterranova.ro)

## De la INIMĂ la inimă



Uneori oamenii când întâlnesc iubirea, când experimentează conexiunea de la inimă la inimă care este atât de frumoasă, dar atât de intensă și transformatoare, se îndepărtează pentru că aceasta îi îngrozește. Uneori pleacă pentru că o astfel de conexiune luminează toate locurile lor întunecate și nu sunt pregătiți să le privească, să le accepte, să le dezvăluie și nu cred că cineva ar putea pune iubire în aspectele de care ei s-au rușinat întreaga existență.

Uneori, ei fug pentru că nu sunt pregătiți din punct de vedere al stadiului atins de ei în evoluție: să fuzioneze cu o altă persoană. Acesta implică abandon complet și încredere și necesită în prealabil acea muncă individuală prin care eliberezi judecata, așteptările, condiționarea, vechile răni și insecurități.

Uneori aceștia se îndepărtează pentru că Iubirea nu este o prioritate în viețile lor și pentru că blocajul în minte devine un automatism de a-și trăi viața după niște principii și raționamente individualiste și rigide, ce le conferă o aparentă siguranță față de

conectarea la inimă care te pune în contact cu emoții și dorințe reprimare și negate.

Aceștia se distrag făcând o prioritate fie din cariera lor, fie din susținerea și salvarea copiilor, fie materializarea diferitelor obiective care le-ar satisface temporar ego-ul, punând pe un plan secundar conexiunea autentică și manifestarea iubirii în propria viață.

**Manifestarea Iubirii** - implică cunoașterea esenței proprii care este Iubirea ce nu exclude nimic nici pentru propriul sine, nici pentru un celălalt, care devine astfel doar o extensie a ta. Uneori aceștia aleg să încheie o relație ce implică conexiune profundă pentru că preferă o relație mai practică și mediocră decât conștientă, una care nu amenință modurile în care ei organizează și controlează realitatea. Aceștia aleg parteneri mai degrabă inconștienți pentru că aceștia pot accepta cu ușurință varianta veche ce poartă victimizarea, rușinea și alte aspecte nevindecate de respingere și abandon, oglindite, nefiind o amenințare la a da drumul la toată această programare și atașare de vechile povești ce mențin activ tiparul victimei, implicit triumphiul dramei (victimă – abuzator - persecutor) atât de cunoscut, deci confortabil deși disfuncțional.

Aici pot juca aceleași roluri schimbând doar poziția: din cei abuzați devin abuzatori perpetuându-se toxicitatea, devenită atât de familiară. Mulți și afirmă „Nu știam altfel!”. Pentru că atât de mult timp au purtat în interior rușinea, încât cineva care a eliberat-o și e în acceptare și iubire de sine le declanșează potențialele unei variante noi pe care încă nu o cunosc.

Aceste lucruri nu întotdeauna duc către itinerarea unor aspecte vechi nevindecate și menținute active, ci și către noi potențiale ce se află în stare latentă până la momentul

declanșării din interior a dorinței de Maturizare, Expansiune și Manifestarea a potențialului Divin.

Alegerea celui alt nu are nimic de-a face cu cel care aduce lumina și este expresia Iubirii. Uneori, cel care pleacă dintr-o astfel de relație, pur și simplu nu este pregătit să o mențină în siguranță și să îi facă spațiu în inima sa încă încărcată și plină de trecut sau frică de viitor. Aceasta trebuie conținută în Prezent.

Uneori, ei știu ceva ce celălalt, fiind Iubire, trebuie doar să accepte și să permită. Ei știu că sunt limitați în acel moment și nu sunt pregătiți să treacă la nivelul următor de integritate, reciprocitate, respect, susținere și onorare. Iubirea adevărată nu este o cale ușoară, antrenarea pentru ea este totul!

Pentru a da la o parte toate barierele pe care le ținem în îndepărtarea ei, să învățăm să ne iubim pe noi înșine înainte de a pretinde, începând prin a oferi exact ceea ce ne-am dori să primim!

Articol și pictură realizate de  
**Rosemarie Bianca Iordache**



## **Dansul Energetic în viața mea**

### **Povestea unui Miracol**

În CARTEA CEREASCĂ a DANSULUI ENERGETIC am dat următoarea filă. În partea de sus scrie IUBIRE.... și dedesubt începe povestea:

Ființa Cristina întâlnește online pentru prima dată Ființa Valentina Dorn. O splendoare de suflet care vibra cu fiecare cuvânt transmis, cu fiecare mișcare făcută, cu fiecare avânt.

Acel crescendo de energie venea spre mine ca și cum eram acolo, lângă Ea, ca și cum Cerul s-a deschis și asupra mea se revărsa Infinitul. Iar sufletul minunat Valentina TRÂMBIȚA Energie, Suna Sărbătoare Energetică, Triumfa Dans.

MULȚUMESC, FIINȚĂ CARE VESTEȘTI PRIMĂVERI ÎN FLOARE! MULȚUMESC FERICIRE! Prin tine s-a deschis pentru mine o POARTĂ minunată.

Și știu că eu, Cristina, vibrez pe aceeași frecvență cu tine Valentina, iar împreună VIBRĂM DANS ENERGETIC.

În liniștea lui „sunt nimeni și nimic” în acel spațiu cuantic binecuvântat, am găsit continuitatea vindecării prin dansul energetic. Mesajul a ajuns la mine. Energiile subtile au purtat pe aripile lor zborul eliberării, curățirea, purificarea și.... trecând de la un nivel la altul, au împrăștiat această minunată terapie a vindecării sufletelor pămâtenene.

Am devenit conștientă de blândețea mișcării, de vibrația înaltă a muzicii, de miracolul care se află în mine; conștientă de existența vindecării prin practicarea dansului energetic.

Eliberarea de energii stagnante, eliberarea de trecut/prezent și viitor, eliberarea de traumă, eliberarea de frici, eliberarea de judecăți, eliberarea de orice energie care a făcut ravagii în ființă pentru mine a fost o Revelație.

Curățarea Ființei mele s-a simțit de la primul dans. Ușurința în mișcare, claritatea în gândire, respirația corectă, sunt doar câteva momente benefice ale acestei terapii magnifice.

Dansul Energetic mi-a deschis zărilor unei lumi miraculoase, plină de bucurii, plină de pace, plină de realizări. O lume în care Ești deja, dar nu aveai habar de existența ei: o lume în care EȘTI. Și așa am descoperit că Eu Sunt, că Eu Pot și că Eu Vibrez.

Seninătatea conectării cu tine revelează existența unui frumos dincolo de imaginația pământească. Armonia interioară transcende granițele cunoașterii și astfel, practicând dansul energetic, vâlul se dă deoparte și simți chemarea arzătoare, simți văpaia, simți sacralitatea IUBIRII INFINITE din care faci parte.



Și astfel, îndrăgostită de imensitatea slavei nemărginite, de infinitatea Creației inteligente, am deschis aripile spre lumile luminii. M-am ridicat ușor pe scara nemuririi și am văzut tărâmul de soare și raiuri.

Acolo am întâlnit chemarea spre Perfectarea Sinelui meu lăuntric. Nu înțelegeam mesajul transmis de Spirit deoarece lutul a întâlnit neantul nepătruns, dar Flacăra chemării mă atrage, îmi arde adâncul meu întreg. Soarele sfânt lucește, razele de Lumină mă duc și mă atrag spre sferele de aur, marea luminii mă topește, plutesc total și liniștit.

Simți fericirea! Simți acel fior nespus! Simți extazul! Simți darul! Simți plinătatea! Simți harul! EȘTI SLAVĂ! EȘTI STRĂLUCIRE! EȘTI IUBIRE! EȘTI MINUNAT! EȘTI ETERNITATE!

Asta înseamnă pentru mine Dansul Energetic!

*Mulțumesc cu înaltă prețuire minții care a creat acest DANS!*

*Aduc Recunoștință Ființei care, prin acest concept de Dans Energetic, s-a pus în slujba semenilor!*

*Plecăciune sufletului care m-a atras în acest vortex de Lumină!*

**Cristina Burghilea**

## Summit-ul Dansului Energetic



Summit-ul continuă și în luna decembrie! **Luna DECEMBRIE este despre dăruire și recunoștință!**

Și în această lună vom dansa atât dimineața cât și seara! Cu drag și bucurie te invităm la dans, în mod GRATUIT, începând cu orele 08:30 - 09:30 dimineața; iar seara de la orele 20:30 - 21:30!

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 X-a ediții a Summit-ului Dansului Energetic este „**Magia dăruirii și a recunoștinței 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. Ștefania Frigioiu
2. Carmen Daniela Preda
3. Daniela Camelia Morcan
4. Alina Dună
5. Elena Dumitru
6. Valentina Dorn
7. Daniela Mitrache
8. Margareta Voinea
9. Ramona Grosu
10. Florin Răducan
11. Magda Berey
12. Eva Kovacs
13. Mihaela Ciobanu
14. Claudia Dragomir
15. Cristina Ganymede
16. Valentina Iacob
17. Cristina Ferenczy
18. Viorica Pirvu
19. Claudia Jata
20. Florentina Bunduc
21. Steluța Florentina Stanciu
22. Claudia Mihai
23. Alina Corina Loichita
24. Mihaela Nică
25. Ana Maria Bortos
26. Camelia Irina Pop
27. Mihaela Soare



Vă așteptăm cu drag și recunoștință pe pagina 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

# Gestionarea Stresului de Sărbători

## 8 Obiceiuri Sănătoase pentru Bucurie și Liniște Interioară



Sezonul festiv aduce cu el bucurie și lumină, dar uneori și stresul poate atinge cote maxime, transformând atmosfera într-una copleșitoare. Este esențial să recunoaștem că stresul nu este nici bun, nici rău; este doar o provocare pentru organism, fie fizic, fie psihic. În acest context, te invit să descoperi cum poți gestiona stresul sărbătorilor prin îmbrățișarea a 8 obiceiuri sănătoase.

### 1. Stabilirea limitelor personale pentru prevenirea epuizării

În gestionarea stresului de sărbători, este esențial să-ți îndrepti atenția către stabilirea limitelor personale. Această practică benefică reprezintă o modalitate inteligentă de a evita epuizarea și de a-ți exprima eficient nevoile. Stabilirea limitelor poate implica aspecte practice, cum ar fi stabilirea unei limite financiare pentru cadouri sau luarea deciziilor cu grijă în ceea ce privește locurile și

modalitățile alese atunci când călătorești pentru a-ți revedea familia. Acest demers proactiv contribuie la menținerea echilibrului și la asigurarea unui sezon festiv mai relaxant și mai plin de bucurie.

### 2. Auto-îngrijirea ca practică esențială

Practica auto-îngrijirii este vitală în perioada sărbătorilor. Subliniez importanța de a ne acorda timp pentru a ne îngriji de noi înșine. Auto-îngrijirea este un act de compasiune față de sine și are beneficii psihologice dovedite. Aceasta implică practicarea unor obiceiuri și activități care să susțină sănătatea mintală și să ofere oportunități de refacere.

### 3. Pregătirea în avans pentru reducerea stresului

Pregătirea în avans devine un aliat important în lupta împotriva stresului. Așteptarea până în ultimul moment pentru a obține un ingredient necesar pentru rețeta preferată poate adăuga un stres suplimentar. Prin planificare și pregătire temeinică, poți evita aceste momente tensionate.

### 4. Strategii de cumpărături pentru evitarea aglomerației și stresului

Este indicat să dezvolti strategii pentru experiențele tale de cumpărături, evaluând dacă este mai convenabil să faci achiziții seara, dimineața devreme sau dacă produsele pot fi comandate online. Astfel de abordări te pot ajuta să eviți situațiile tensionate și aglomerația din magazine.

### 5. Menținerea rutinelor zilnice pentru stabilitate mintală și fizică

În această perioadă acordă o atenție specială continuării rutinelor tale zilnice, chiar și în zilele agitate. Aceste momente de stabilizare dimineața devin ancoraje prețioase, oferindu-ți un început familiar și liniștit în mijlocul

agitației specifice sărbătorilor. Este o modalitate eficientă de a-ți menține echilibrul și de a experimenta o tranzitare lină prin perioada festivă.

#### **6. Evitarea confruntărilor familiale pentru o atmosferă liniștită**

Evită discuțiile tensionate în timpul sărbătorilor. Menținerea limitelor personale în ceea ce privește subiectele sensibile poate contribui la păstrarea unei atmosfere liniștite.

#### **7. Renunțarea la așteptările perfecte în favoarea relaxării**

Renunță la așteptările perfecte în favoarea relaxării! Exercițarea presiunii asupra ta pentru a crea evenimente perfecte poate contribui la stres. Renunță la aceste așteptări și permite-ți să te bucuri de momentele imperfecte. Relaxează-te și savurează clipele de liniște și calm.

#### **8. Implicarea altor persoane în responsabilități pentru ușurarea listei de sarcini**

Dacă simți că lista ta de sarcini pentru sărbători devine copleșitoare, delegă responsabilități și cere ajutor. Prioritizează și organizează-te pentru a reduce presiunea. Implică-i pe cei dragi în îndeplinirea sarcinilor și acordă atenție relațiilor interpersonale.

În final, gestionarea stresului de sărbători nu necesită eliminarea totală a acestuia, ci adoptarea unor practici sănătoase care să îmbunătățească calitatea acestui sezon festiv. Prin aplicarea acestor strategii, putem transforma sărbătorile într-o perioadă de bucurie autentică și conexiuni semnificative.

În tumultul și provocările sărbătorilor, să nu uităm că adevărata bogăție constă în legăturile umane și în bucuriile simple.

În fiecare clipă descoperim esența autentică a sărbătorilor - în iubirea și

împărtășirea cu ceilalți. Bucură-te de aceste momente prețioase și lasă recunoștința să aducă alinare inimii tale!



**Psiholog Florina Stancu-Drigă**

[www.florinastancudriga.ro](http://www.florinastancudriga.ro)

## **Din tainele sufletului meu**



Simt să scriu... Forța interioară îmi dictează. De mult timp nu am mai visat... și asta pentru că, indiferent la ce oră adorm, am un somn de calitate. De ceva vreme primesc un mesaj pe care l-am ignorat de două ori, însă acum l-am primit pentru a treia oară și m-am hotărât să vi-l relatez... În noaptea de vineri spre sâmbătă, de Crăciun, am avut un vis.. Visul are aceeași legătură cu mesajul primit în alte contexte de două ori, sub alte forme. Un vis puternic prin care mi-a fost transmis să le vorbesc oamenilor.

Mă aflu într-o biserică foarte frumoasă și puternic luminată, nu erau oameni în interiorul ei. Eu eram prima care intrasem. De cum am intrat, o umbră, o energie divină dinspre altar mă privea și îmi vorbea de parcă ne cunoșteam. Nu-i vedeam fața, însă acea voce, energie, mă urmărea în timp ce-mi transmitea informații. Pentru că era așa frumos înăuntru, eu eram distrasă de la informații datorită imaginilor de pe pereții frumos pictați. Însă îmi repeta de două ori ca să pot asimila informațiile. Tot ceea ce mi-a fost transmis este legat de cuvântul „DISCIPLINĂ”.

Noi, oamenii, atragem tot ceea ce nu ne este benefic, ca și energie, pentru că oamenii nu cunosc Puterea lor interioară! Prin puterea percepției mele am decodificat acele informații legate de DISCIPLINĂ, astfel mi-a fost dat să transmit semenilor: DISCIPLINĂ!

- Ce este disciplina? În DEX, disciplina înseamnă = a (te) obișnui cu spiritul de disciplină, de ordine, cu ascultarea. Ei bine, cam despre asta mi-a vorbit Vocea Divină în altarul acelei biserici. Totul a început astfel:

- Vezi cum suferă oamenii?? Dar ei aleg aceste suferințe.... Vorbește-le despre DISCIPLINĂ: disciplina în comunicare, disciplina financiară, disciplina familială, disciplina timpului, disciplina materială, disciplina alimentară, disciplina spirituală, disciplina fizică, disciplina mentală, disciplina relațională, disciplina vocației, disciplina informațională.

Totul era despre disciplină și despre cum să dăm valoare acestui cuvânt pentru că de aici oamenii își atrag tot felul de suferințe, de la nerespectarea acestei „discipline”.

Așadar, oameni minunați, să ținem cont în tot ceea ce facem de această disciplină! Să creăm echilibru în tot ceea ce manifestăm! Să nu facem lucrurile la întâmplare pentru că „Legile Spirituale” sunt clare și este bine să le respectăm! Să nu uităm că orice boală sau suferință are în planul subtil o cauză spirituală. Dacă vom ține cont, putem înlătura suferința! Nimeni nu a fost creat pentru a suferi, ci pentru a iubi! Iubirea este Forța din Univers care Vindecă! Vă iubesc!

**Luciana Prisecaru,**  
un om care a ales să trăiască liber și  
conștient

## Călător prin TIMP

*Nu timpul trece....  
ci noi trecem prin timp!*

Plecând de la această perspectivă, ne putem lăsa mintea să ne aducă din propriul subconștient date și informații care să ne reamintească efemeritatea, dar în același timp, continuitatea vieții în trup. Același suflet, aceeași conștiință care călătorește și ia cu sine înțelepciunea câpătată pe parcursul drumului.

*Am fost și îngeri, am fost și sori,  
Am fost și oameni, uneori!...*  
(Porția de poezie)

Mergând mai adânc în tălmăcirea acestei idei a călătorului prin timp, putem realiza că timpul și spațiul în această a 3-a lume sau dimensiune, pur și simplu ESTE!

Noi suntem cei care ne mișcăm pe această axă timp – spațiu. Noi suntem cei care venim și plecăm, cei care ne manifestăm ființa în acest cadru care ne este pus la dispoziție pentru a pune în practică temele pe care dorim și avem nevoie să le experimentăm. În dimensiunile superioare timpul este o iluzie, el nu mai este un element definitoriu. De am avea capacitatea să ne „plimbăm” conștiința pe această axă și dacă am avea capacitatea de a renunța la barierele sfârșitului și începutului de viață, am putea observa că această călătorie este una continuă. Luăm firul epic de acolo de unde l-am lăsat ultima oară, punând în practică ceea ce am putut învăța până atunci.



Într-un fel este bine că nu ne putem aduce aminte nimic din trecut fiindcă am râde și ne-am amuza de noi înșine de câte ori am parcurs anumite teme și de câte ori am fost nevoiți să reluăm același script (dar cu alte personaje și alt decor) pentru a înțelege pe deplin esența și sensul vieții.

### Ce este TIMPUL?

Dicționarul explicativ definește timpul ca fiind „un mediu omogen și nedefinit, analog spațiului, în care nu apare succesiunea ireversibilă a fenomenelor”. Sau: „durată, stare, măsurată în ore, zile, ani, etc. care corespunde desfășurării unei acțiuni, unui fenomen, unui eveniment. Scurgere succesivă de moment”.

Așadar, timpul este o scurgere de clipe, o succesiune de „acum-uri” continue... Eu mă întreb: în câte acum-uri simultane ne numărăm conștiința? Suntem doar aici și acum? De unde ne dăm seama care este realitatea în care rulăm cu adevărat? Sau poate sunt mai multe deodată.....

Dacă timpul este infinit, dacă timpul este un cadru omogen nedefinit.... Noi unde ne

tot grăbim așa „în criză de timp”? Mă mai întreb de cât timp avem nevoie ca să ne desăvârșim?

Probabil „desăvârșirea” este și a fost dintotdeauna, doar că noi trebuie să ne descoperim și să ne-o aducem cumva în conștient. Avem o veșnicie și încă o zi pentru a face asta! Timp este destul și ne mai și rămâne, cum bine spune un prieten!

Întorcându-mă la perspectiva călătorului prin timp, mă surprind curioasă în fața perioadei care vine. Dar parcă mai vine o altă întrebare: oare nu am mai parcurs acest moment din timp? Oare nu îmi mișc conștiința pe axa timpului retrăind anumite momente pentru a-mi actualiza și redefini unele informații și înțelegeri?

Am putea oare să ne extindem percepția/conștiința și să aruncăm un ochi peste 20, 30 de ani? Ce ne reține din a reuși să facem acest lucru?

-Viziunea.... Aud în sine... Viziunea mai înaltă! Acest potențial se naște odată cu înălțarea în conștiință! Cu cât ne ridicăm mai mult, cu atât bucatăica văzută, percepută, este mai mare, se lărgeste. Este ca atunci când privești de la etajul 3 al unei clădiri și apoi urci la 5. Ai parte de o altă imagine... Panorama este mult mai vastă, informațiile se pun cap la cap, iar tabloul devine amplu, formând un ansamblu vizual superior.

Așadar... Din perspectiva aceasta a călătoriei prin timp, noi unde ne grăbim? Avem fiecare suficient timp pentru a ne duce la bun sfârșit „proiectul viață”! Sau pentru a o lua de unde am lăsat-o ultima o dată... Ori de câte ori considerăm că este necesar.

Creștem, experimentăm, îmbătrânim, trecem și culegem experiența prin toate stadiile corpului fizic, ca mai apoi să ne ridicăm energia

pentru a ne întoarce acasă, meditând la propria experiență. Cu conștiința extinsă la capacitate maximă, vedem unde, ce și cum ne-am descurcat, iar de ne este necesară o completare, ne întoarcem binevoitori să continuăm experiența în trup. Pare atât de simplu și logic! Este un plan divin foarte bine pus la punct! Planul perfect!

Aceasta este evoluția umană, dar și divină în același timp! Putem spune că în acest *acum* suntem varianta cea mai bună a noastră, având în tolba personală a conștiinței toată experimentarea de peste veacuri. Ne putem chiar imagina că ne uităm la un album de fotografii care conține 1000 de chipuri... Toate fiind ale noastre. Îl putem numi ***Albumul foto al conștiinței călătore în timp.***

*Aș vrea să medităm la următoarele întrebări: De la ce etaj privește lumea, conștiința ta? Care crezi că va fi următoarea călătorie? Unde crezi tu că te va purta conștiința și care va fi următorul pas?*

***Drumul apare odată  
cu pasul conștiinței tale!***

Articol realizat de  
**Roxana Mirela**  
Foto. word stock images

## 1 Decembrie și 2 ani de Radio Terranova



Pentru că pe 1 Decembrie am aniversat Ziua națională a României, ne-am reunit cu toții în simțire, bucurie și mândrie, sub același imn, sub același steag! Noi, românii de pretutindeni.

Ca în fiecare an, în toate colțurile lumii, românii simt și sărbătoresc românește dorul de țară, de patria-mamă, de tot ce înseamnă ACASĂ! Cântecul străbunilor noștri ne însoțesc peste tot, la fel tradițiile și gândurile bune către toți ai noștri.

Așa ca și Summit-ul de dans energetic din seara de 1 decembrie, desfășurat de aproape un an de zile, seară de seară, sub oblăduirea Mihaelei Nică, a reunit aceeași comunitate frumoasă și echipa susținută, pentru a ne bucura și împlini împreună.

Și cum așa fac românii în zi de sărbătoare, am avut și oaspeți dragi din dulcele târg al Ieșilor, oameni blânzi și frumoși, care țin strâns frâiele tehnice ale acestui proiect minunat, de suflet, al mentorului Ioan Prisecaru.

Sub coordonarea Loredanei Toderică, om cu vechi state în presă, dar mai ales în radio, echipa de la Iași ne-a făcut o mare surpriză și a venit să sărbătorească împreună cu noi **2 ani de emisie Radio Terranova și 1 an de Terranova Tv.**

Loredana Toderică este omul care a coordonat Radio Terranova încă de la prima cărămidă. Și e foarte mândră de asta. A atras și a format peste 40 de realizatori amatori de radio, oameni care nu au mai făcut asta, dar care aveau multă cunoaștere de împărtășit. Și care, la rândul lor, au adus alte zeci de invitați minunați în emisiunile lor. Devenind astfel o comunitate frumoasă de oameni care aduc bine altor oameni.



**Redactor Carmen Claudia Morar:**

Cum a început totul?....

**Loredana Toderică:** Păi... cu visul lui Ioan. El împărtășea deja de ceva timp Dansul energetic în multe orașe din țară și din afară, crease mulți mentori, instructori și comunități care dansau mereu cu bucurie. Își dorea un instrument care să difuzeze aceeași muzică, la aceeași oră, zi de zi, către toți cei care practicau dansul, ca o uniune de vibrații. În urma unei întâlniri în care i-am luat un interviu pentru un radio online din diaspora engleză, i-a venit ideea de a face un radio. Gândindu-se că așa va putea difuza aceeași muzică tuturor, la aceeași oră. Și l-am făcut!

**Redactor:** Ce experiență crezi că te-a recomandat în a începe această activitate?

**Loredana Toderică:** Și pentru mine radioul e un vis împlinit. Am lucrat în radio din 1994, în același trust-rețea 20 de ani! Am făcut întâi școala radio cu coordonatori de la BBC, timp de aproape un an. Și am luat-o de la zero. De la bătut cartoane pe pereți, cules știri, editat și prezentat știri, pregătit și coordonat emisiuni.. de toate! Mă recomandă, deci, cam 22 de ani de radio și presă scrisă.

**Redactor:** Cum au decurs lucrurile la început și cine au fost primii colegi care te-au sprijinit?

**Loredana Toderică:** Începutul a fost cu câteva luni de șantier! Ioan ne-a oferit un spațiu pe una dintre platformele sale de producție și am început cu var și compartimentare. Am chemat doi dintre vechii colegi de la radioul la care lucrasem: Gabriel Avasiloaiei (foto. dr.) și Cătălin Olaru (st.). Profesioniști cu experiență și vechime, oameni de radio și tv. cu multe realizări pe parcursul anilor. Apoi ore întregi de discuții și proiecte, cu toții.

Pe parcurs ni s-au alăturat și alți colegi, fiecare cu expertiză și bucurie în creație!

A venit Adina Martinescu și s-a axat mai mult pe Tv și social media. De altfel, ea și coordonează acum studioul Tv de la Iași.

Apoi colegele de la București: Ana Luncă pentru coordonare studiouri, Magdalena Irimia pe coordonare marketing, Steluța Stanciu la Centrul de Dezvoltare Umană! Mihaela Nică a preluat comunitatea de dans energetic! Și tot așa. Suntem în continuă dezvoltare și ne adunăm din ce în ce mai mulți.

**Redactor:** Cum a evoluat totul? Ce tipuri de programe aveți la început?

**Loredana Toderică:** Desigur că am plecat de la un proiect mic. Un radio online. Nici nu ne gândeam că vor veni atâtea suflete minunate către noi și că vom fi o familie atât de mare și de frumoasă! Am început cu câteva emisiuni în care am antrenat amatori în materie de radio, editorial și realizare emisiuni, dar cu o mare capacitate de a împărtăși tuturor din experiența acumulată. Am învățat cu răbdare și entuziasm unii de la alții: noi, cei cu expertiza tehnică în radio de la cei care știau cum să ne dirijeze către un stil de viață armonios și echilibrat.

A fost o relație win-win/ câștig-câștig. Așa că ne-am trezit într-o zi cu peste 35 de emisiuni curente, o grilă de programe bogată și împlinitoare. Cu stații radio în București, Cluj, Arad, Timișoara, Botoșani, Brașov și Pitești. Studiouri Tv în Iași și București.

În familia asta frumoasă sunteți și voi, cu Revista Terranova! Pentru care vă felicităm din tot sufletul și știți că oricând vă vom fi alături! Și, clar, suntem legați cu sufletul de comunitatea de dans energetic Și de Summit-ul coordonat de Mihaela Nică și încercăm să îi



deservim cu o muzică de calitate și de înaltă vibrație!

**Redactor:** Cum decurge o zi de muncă pentru tine?

**Loredana Toderică:** Aici e frumusețea muncii în radio. Mereu și Ioan ne spune: dacă faci totul cu drag, nu muncești. E o muncă de creație în armonie. Desigur că sunt și zile încărcate, agitate, cu multe lucruri de făcut. Bineînțeles că fiecare face mai multe în lucrarea asta.

Ne-am extins în atâtea orașe și asta se vede în munca de zi cu zi, pentru că hub-ul principal tehnic și editorial a rămas la Iași. Slavă Domnului că putem coordona totul și remote, mulțumită evoluției tehnologice! Totul e frumos! Uneori greu, dar tot frumos! Nu plec niciodată acasă încărcată negativ.

Sunt recunoscătoare că fac ceea ce îmi doresc și știu mai bine, și că zilnic întâlnesc oameni speciali. Toți au ceva special: realizatorii, invitații, colegii mei... De la fiecare învăț zilnic câte ceva, dar mai ales să primesc totul cu bucurie!



**Redactor:** Cum te împarți între radio și viața de familie?

**Loredana Toderică:** Sunt o norocoasă! Am o familie și la radio. Și o familie frumoasă acasă. Eu mă simt iubită și binecuvântată și acasă și la radio!



Nu mă împart, ci primesc tot ce vine cu bucurie și recunoștință!

**Redactor:** Ce planuri ai pentru viața profesională? Dar pentru cea personală?

**Loredana Toderică:** Să evoluăm ca să evoluez! Să creștem în proiectul ăsta ca un copac frumos și să ne adunăm cu inima bună spre un scop minunat! Să ne bucurăm cu toții și profesional, dar să avem și satisfacții personale din asta și atunci cred că visul lui Ioan, devenit între timp și visul nostru, ne va aduce împlinire tuturor!

**Redactor:** Ce îți aduce mulțumire? Ce îți bucură sufletul? O rugăciune, o muzică de calitate, călătoriile? Împărtășește-ne ceva ce îți „umple” inima... poate un titlu de carte bună...

**Loredana Toderică:** Mie îmi umple sufletul și un zâmbet uneori! Am învățat să mă bucur din lucruri mici. Dar da, uneori îmi place să mă cocoloșesc în fotoliul meu de acasă, cu o cană de ceai bun, cu o muzică veche în surdina și să citesc o carte. Îmi plac cărțile istorice, biografiile. Am citit tot ce a apărut vreodată despre Regina Maria. Mi se pare exemplul sublim de femeie puternică, deșteaptă, diplomată, dar feminină și vulnerabilă în același timp. Un model de urmat pentru femeile din ziua de azi!

Ador călătoriile „la picior”, prin locuri istorice. Cred că în același trend cu cărțile!

**Redactor:** Cum consideri că s-a dezvoltat Academia Terranova și care crezi că este scopul ei? Cum vezi viitorul acesteia?

**Loredana Toderică:** Academia Terranova este creația tuturor sufletelor entuziaste care au pus pe tavă toată cunoașterea și puterea spre a avea ei înșiși o viață mai bună și mai echilibrată, dar au împărtășit și cu ceilalți! Eu așa o văd. Un loc... virtual chiar, unde au venit toți cei care au avut nevoie de o stare de bine, dar au avut și ceva de dăruit!

Scopul Academiei, gândit de Ioan Prisecaru (foto.) de la bun început, cred că este starea de bine sub toate formele și e clar că împreună putem mai mult, valorăm mai mult!



**Redactor:** Cum crezi că noi, oamenii, ne putem sprijini cu adevărat?

**Loredana Toderică:** Zâmbind mai mult. Cred că zâmbetul este primul semnal de non-judecată pe care îl poți transmite celui alt, chiar neîntâlnit până atunci!



Putem ajuta cu un zâmbet mai mult decât ne închipuim! Imaginează-ți că ai o zi grea, ai primit o veste rea, ai o stare grea! Cu toții trecem uneori prin asta! Și cineva îți zâmbește! Eu cred că tocmai ai primit o mare putere!

Eu asta am învățat în proiectul ăsta! Să zâmbesc mai mult!

Interviu realizat de  
**Carmen Claudia Morar**  
Tehno-redactare/editare: Roxana Mirela

## Înțelepciunea ascunsă în comportamentul emoțional alimentar

A mânca pentru a ne calma nevoile emoționale duce adesea la o ușurare temporară, la un moment de pace și plăcere trecător.

Mâncatul creează o eliberare aproape imediată a chimiei plăcerii. Dar, la scurt timp, alimentația emoțională ne lasă într-o stare de vinovăție, rușine sau judecată de sine și deseori ne simțim fizic prea plini și greoi. Și nimănui nu-i place asta... Contrar celor mai multe sfaturi convenționale, pentru a câștiga cu adevărat controlul asupra oricărui obicei nedorit, există o condiție prealabilă foarte importantă: trebuie să descoperim motivele din spate. Fiecare obicei nedorit conține o înțelepciune ascunsă.

Odată ce descoperim această înțelepciune ascunsă, suntem pe drumul nostru către transformare și libertate.



**1. Mâncatul emoțional ne duce de la o stare de stres (dominația sistemului nervos simpatic) la o stare de relaxare (dominația sistemului nervos parasimpatic).**

Apelăm la alimente pentru a ne echilibra emoțional pentru că asta chiar funcționează. Ne calmează atât biologic, cât și psihologic. Ideea este că mâncatul pe fond emoțional are o bază genetică și științifică. Este o strategie perfect rezonabilă. Mâncatul emoțional nu înseamnă că nu ai voință. Nu înseamnă că ai mereu eșecuri în sensul ăsta sau că e ceva în neregulă cu tine. Fiecare om, de-a lungul întregii sale vieți, a folosit hrana încă din copilărie pentru a regla emoțiile. Și nu e vina lui. Când te concentrezi pe concluzii false, cum ar fi – sunt slab, îmi lipsește disciplina, am nevoie de mai multă voință și motivație, sunt leneșă, sunt grasă, sunt lacomă – pur și simplu îi dai obiceiului nedorit mai multă putere. Știm cu toții că mâncatul emoțional are dezavantajele sale.

Dar înainte de a ne concentra asupra dezavantajelor, trebuie pur și simplu să înțelegem cât de util ne este, de fapt, mâncatul emoțional și de ce are sens științific și cognitiv.

### **2. Mâncatul emoțional dezvăluie partea din noi ale cărei nevoi nu sunt satisfăcute.**

De exemplu recompensa. Acesta este un termen pe care psihologii îl folosesc pentru a descrie partea din noi care vrea ceea ce vrea **acum**. Este copilul mic din noi căruia nu-i pasă de consecințele pe termen lung. Este partea dintre noi care vrea înghețată **acum**. Că merită... Că vrea să se simtă bine. Și știe să facă asta doar cu mâncare. Este partea din noi care nu vrea să audă „Nu”. Minte copilului nu înțelege consecințele pe termen lung. Nu poți explica unui copil de patru ani: „să știi că dacă mănânci prea mult zahăr, poți să faci diabet la 40 de ani. Sau faci inflamații în corp și asta e baza aproape a tuturor bolilor”. Minte unui copil se referă la momentul prezent și la ceea ce își dorește acum.

Cu toții încă mai avem vocea acelui copil mic undeva în interiorul nostru. Sarcina noastră este să învățăm când putem liniști acea parte din noi cu mâncare și când este cel mai bine să lăsăm pur și simplu vocea adultă din noi să ia deciziile în privința alimentelor.

Avem și alte părți în noi, pe lângă copilul interior. Există un *rebel interior* care se poate simți prea constrâns de toate regulile alimentare. Există un *hedonist interior* care vrea să experimenteze bucuria în viață. Există un *perfectionist interior* care dorește doar ce este mai bun pentru noi. Acestea sunt câteva dintre arhetipurile noastre interioare care, încercând să răspundă unei nevoi pozitive, pot folosi alimente în loc de alte strategii mai sănătoase, pentru a-ți atrage atenția.

Deci, mâncatul emoțional înseamnă să învățăm cum să gestionăm partea din noi care dorește gratificare imediată, sau libertate sau mai multă bucurie, dar poate nu știe cum să o facă cel mai bine. Pentru a gestiona mai bine acea parte a noastră, trebuie să privim puțin mai profund.

### **3. Orice conține un mesaj ascuns, pozitiv.**

Iată un secret: fiecare obicei nedorit are un mesaj pentru noi. Încearcă să ne învețe ceva. E ca și cum îngerul tău păzitor îți șoptește ceva important la ureche. Treaba noastră este să ascultăm. Auzind mesajul adevărat putem găsi libertatea. Deci, care este mesajul ascuns în comportamentul alimentar emoțional?

Mâncatul emoțional ne cere să ne îngrijim emoțiile într-un mod cu totul nou. Ne cere să privim ce se întâmplă cu adevărat în viața noastră. Pentru a explora ceea ce se întâmplă cu adevărat în lumea noastră interioară.

Mâncatul emoțional: poate ne cere să vedem unde ne împiedicăm să spunem adevărul;

- poate ne cere să comunicăm mai bine cu cei dragi;

- poate ne cere să luăm în considerare efectuarea unei schimbări importante în viață;

- poate să ne atragă atenția asupra unei relații care are nevoie de puțină atenție;

- poate fi o invitație de a nu mai amâna lucrurile, de a permite mai multă iubire și conexiune în viața noastră;

- de a renunța la vechile ranchiuni și dezamăgiri;

- de a începe să ne concentrăm pe ceea ce este bun la noi, mai degrabă, decât pe ceea ce credem că este greșit.

Acest comportament pe care îl avem în legătură cu mâncarea ne cere să fim realiști cu noi înșine. De aici apare întrebarea: *cum îmi cere înțelepciunea vieții să cresc ca persoană?* A lucra cu sine necesită angajament, ceva curaj, smerenie, onestitate în sine, încredere și credință.

Bineînțeles că nu am acoperit în acest articol toate componentele mâncatului emoțional. Fiecare avem motivele noastre proprii. Am dat doar câteva direcții pentru a începe căutarea spre eliberare. Drumul se va așterne pe măsură ce îl parcurgi.

Așadar, dacă vrei să lucrezi la comportamentul tău alimentar, îți vei ordona multe în gândirea ta. Și nu numai referitor la mâncare. Vei învăța despre puterea personală, despre încredere și transformare. Te aștept în grupul de Facebook „*Reîntoarcerea la hrana ancestrală*” unde găsești materiale despre nutriție și psihonutriție!

Cu drag pentru tine, **Adriana Ionescu**  
Coach de nutriție și sănătate

## Gardianul Timpului

Bun găsit, dragă comunitate de oameni frumoși, dansatori pe unde vibraționale!

Azi vă dăruiesc o poveste numită

**Gardianul timpului.**



O zi ploioasă, plină de un gri trist s-a prelins pe sub pătura nopții. Cerul plânge cu lacrimi mici și reci după crăiasa cerului. Ochii-mi surprind pe geam, printre ramurile copacilor, ultima privire a lunii îndreptată spre noi. Cu pleoapa închisă, se retrage spre cealaltă față a lumii.

O stare tristă mă cuprinde și îmi trezește amintirea unei imagini dintr-o pădure din țara mea dragă. Ca să sting dorul de casă, m-am hotărât să dansez pentru că dansul pentru mine înseamnă eliberarea emoțiilor captive.

**Dansul energetic** este un ritual pe care îl practic de 3 ani. Azi aleg un dans de împământare. Îmi pregătesc camera cu lumini difuze, așezate subtil în spatele unor cristale, pentru a crea o lumină magică. Aprind lumânări cu parfum de cedru și încep încălzirea corpului prin scuturări până simt pe coloană curenți reci, mă așez pe covor pe spate și ascult atent plânsul unei viori în timp ce o clapă de pian spune o poveste.

Îmi mișc picioarele îndoite pe rotații semicerc, de câteva ori spre trecutul meu și de câteva ori spre viitorul meu, repet procesul de rotație de data aceasta cu întregul corp de câteva ori spre trecutul meu, unde mă uit cu ochii minții spre axa pierdută în timp.

Chipurile străbunilor mei se perindă în imagini difuze, mă întorc de câteva ori și spre viitorul meu cu întregul corp, mă rotesc cu amplitudine mare până observ flash-uri de locuri pe care nu le cunosc, apar ca niște umbre ce se schimbă repede, transformându-se în forme geometrice necunoscute, ce vibrează pe culori, devenind unde mișcătoare ce se rotesc în jurul corpului meu.

Mă întorc energizată pe spate unde opresc timpul pe prezent, întind mâinile spre cer și simt cum mă preling printr-o ușă aurie ce se deschide chiar înaintea mea, mă abandonez cu totul și cu viteza luminii sunt absorbită de un portal... acum sunt o dâră energetică ce călătorește cu viteze amețitoare... în față se deschide un crepuscul luminos prin care trec deformându-mă din nou, sunt o undă săgeată atrasă de gravitație spre pământ, cobor cu mare viteză spre o pădure seculară.

Unda se oprește direct pe un falnic cerb ce are desenată o stea albă în mijlocul frunții. Pătrund prin interiorul stelei, prelingându-mă de-a

lungul coloanei vertebrale, împrăștiindu-mă în întregul corpul, devenind una cu cerbul.

Văd prin ochii lui locul unde mă aflu. Deschid botul și scot un răget de o tonalitate baritonală care trezește un ecou printre copacii cu tulpini înalte până la cer. Mă simt stăpânul locului, în mine crește responsabilitatea asupra acestei păduri și a tuturor ființelor ce trăiesc în ea.

Pășesc încet adulmecând aerul, simt mirosul umed al pădurii și-al toamnei târzii. Adulmec mirosul turmei mele ce se află la câțiva kilometri. Am plecat să găsesc un loc de iernat pentru ai mei. Iarna se apropie cu pași repezi și nu vreau să ne surprindă zăpezile aproape de așezările oamenilor.

Mergând prin păduri, sufletul îmi plânge, pe unde a trecut omul a distrus tot în calea lui. Pădurea este bolnavă, copacii-copiii ei, stau aruncați pe jos tăiați în neștire, versanții mulților tremură golași, dezbrăcați de haina verde ce-i îmbrăca, lăcomia oamenilor e o plagă pentru mama natură!

Plâng alături de ființele ce locuiesc aici, plâng alături de Mama glie. Planeta plânge de loviturile primite, se cutremură și varsă râuri de lavă fierbinte, spasmele ei lasă în urmă cratere imense ce deschid interiorul blamat și sigilat de secole cu lacătele de foc ceresc. Lacăte ce-n aceste timpurile au fost sparte mișelește de ființele din tenebre.

Duhurile rele închise de secole în grotle din interior, acum eliberate, ies pe pământ, la lumina zilei, satisfăcându-și poftele bolnave, împrăștiind dorințele carnale și fricile deșarte în sufletul ființelor naive.

Mă doare sufletul pentru mama natură, mă doare sufletul pentru ai mei, mă doare sufletul pentru puii noștri! Durerea ce o simt îmi trezește o putere imensă în interior, simt

cum carnea mi se încordează, sângele-mi fierbe, iar din frunte-mi țâșnește o lumină de un alb cristalin.

Lumina mea este o rază ca un laser ce străbate pădurea. Lumina se deschide cu o rază de câțiva metri, lăsându-mă să văd clar o bucată din pădurea întunecată.

Mii de stelute încep să strălucească în aer, arătându-mi calea spre un colț de pădure ascuns de un nor dens... mă uit pătrunzător și nu văd nimic.

Concentrez lumina din frunte și parcă, dintr-o dată, o perdea de energie condensată pe tonalități cromatice începe să se ridice ușor. Din spatele perdelei răsare o poiană magică, mă îndrept curios spre locul apărut și, dintr-o dată, o bufniță albă așezată pe o creangă începe să-mi grăiască: „*Bine ai venit, semețule cerb, aici este lumea de dincolo de nori – este un pământ separat de restul lumii, suntem ființe divine ce trăiesc în pace și iubire. Ești binevenit alături de noi, tu și cei ca tine, suflete pline de iubire în dăruire!*”.

Pășesc cu încredere, mă uit în jur și descopăr o altă lume, mii de ființe în toate formele conviețuiesc împreună în cea mai pură armonie. În aer plutește o liniște plină de înțelepciune ce îmi umple sufletul. Mă simt bine aici, mă simt acasă. Este locul pe care l-am căutat pentru mine și pentru ai mei! Aici vom fi în siguranță, vom trăi viața pe care o merităm, ne vom trăi menirea.

Mulțumesc cu recunoștință cerului pentru acest loc creat în mijlocul haosului! Sunt fericit, am găsit locul unde turma mea e bine primită! Mulțumesc bufniței și o întreb cum pot să regăsesc acest loc când mă întorc cu familia, pentru că nu știu să-mi folosesc lumina din frunte. Bufnița îmi răspunde că singura cheie de deschidere a acestei lumi este iubirea

din suflet. Îmi spune că iubirea din mine va activa permanent lumina, steaua mea din frunte. Iar iubirea din sufletele noastre ne va lăsa să trecem de perdeaua energetică care este scutul ce separă cele 2 lumi.

Îi mulțumesc cu recunoștință, mă întorc și ies din locul magic cu speranța în suflet că am găsit locul potrivit pentru ai mei. Îmi voi aduce toată turma aici, este casa potrivită pentru ei, îi voi învăța secretele iubirii pe toți ai mei pentru că aceasta este cheia ce deschide poarta dintre lumi.

Plec cu nostalgia timpului, oare când mă voi întoarce aici?... întrebare ce rămâne în tot corpul meu. O durere plină de speranță și totodată o promisiune îmi umple corpul, voi veni cu tot clanul, promit pădurii, promit soarelui ce răsare printre crengi, îmi promit să aduc cât mai mulți dintre noi, promit că îmi voi dărui toată cunoașterea din mine ca să-i ajut să treacă de poarta ce deschide Noul pământ.

Pășesc pe cărarea din pădure cu inima plină de fericire, speranța în mine crește, încep să alerg în bucuria descoperirii locului divin, simt cum vântul îmi mângâie corpul și pe măsură ce alerg, simt în interior cum energia se adună și curge cu presiune pe spatele coloanei, se îndreaptă spre steaua din frunte și ca o săgeată țâșnește din nou înainte și este absorbită de viermele timpului rotativ, ce mă poartă înapoi spre poarta stelară.

Sunt din nou energie în undă rotativă, plină de culoare și de coduri și simt din nou gravitația cum mă absoarbe și mă trimite spre corpul fizic din camera mea ce miroase a cedru. Deschid ochii și văd luminile cristalelor ce dansează pe perete în forme diafane. Muzica plânge în continuare pe corzile vioarei ce este mângâiată de tonalitatea clapei de pian.

În corp simt promisiunea creierului secular cu stea în frunte. Aceeași promisiune îmi rămâne misiune și acestui corp de materie ce trăiește în acest prezent.

Voi învăța să vibrez în iubire și îi voi învăța pe toți din jurul meu cum, împreună, să vibrăm în iubire, să activăm codul cheie din ADN-ul nostru pentru a putea deschide puntea dintre lumi. Pentru că acum este momentul! Sunteți pregătiți? Toată lumea la bord! Ultima chemare la IUBIRE!

Mulțumesc cu recunoștință magiei Dansului energetic!

Vă mulțumesc cu recunoștință pentru atenția acordată acestei povești pe care și tu, cititorule, o conții în tine... doar știi că eu sunt tu și tu ești eu și împreună suntem UNUL în manifestare!

Îmbrățișări pline de iubire, dragă comunitate de oameni frumoși!

**Geraldina Massari**

## OSCAR, motanul cu coadă de lasou

Poate vă amintiți filmele western unde călărețul arunca un lasou!... Cam așa, dacă vă puteți închipui, arată coada lui Oscar, motanul nostru de grădină.

Sunt Iris, o fetiță de 10 ani și îmi place să trăiesc aventuri alături de familie și prieteni, să mă bucur de copilărie, natură și animăluțe.

Vă pot spune că Dumnezeu te trimite cu siguranță în familia cea mai potrivită pentru a învăța și atunci, într-o zi de primăvară, mama mea a venit acasă cu doi pui de pisică. Motănelul avea culoarea alb cu negru sau negru cu alb, dar și o privire șmecheră, toate aseasonate cu o coadă atât de lungă, cu care putea să prindă broaștele din iazul ce se afla în curtea familiei și i-am pus pe loc numele *Oscar*.

Sora lui a primit numele *Penelope* pentru că avea o privire blajină și destul de speriată, blana de culoare alb, capul și coada erau crem cu negru.

S-au jucat în grădină din prima zi și, poate nu știți, dar primul lucru care le-a atras atenția a fost iazul ce fusese amplasat chiar în mijlocul curții pentru a menține o atmosferă răcoroasă în nopțile toride de vară.

-Oscar ne pregătim să pescuim? Iris privea cum, cu fiecare zi, coada motanului creștea parcă era nasul lui Pinocchio.

În povestea noastră totul era posibil, gândiți-vă la o pisicuță care pescuiește cu coada sau prinde muște cu ea, folosind-o ca lasou!



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

După această zi m-am împrietenit atât de repede cu Oscar pentru că el este un motănel curajos și plin de curiozitate, care vrea mereu să descopere noi orizonturi.

Așa am stabilit că fiecare zi de vineri va fi zi de cucerit grădina și pentru pescuit, pentru că Oscar va deveni tot mai specialist cu fiecare zi. Dis-de-dimineață m-am trezit la geamul dormitorului cu neastâmpăratul Oscar care se pare că, printr-o echilibristică anume pe care doar pisicile o pot stăpâni, a ajuns să se cațere la mansardă și să dea deșteptarea, fiind se pare, nerăbdător pentru ziua ce o vom petrece împreună.

-Miauuu, miauuu cu tonalitatea ce creștea, își făcu prezența pisicul Oscar, care pesemne căuta și joaca și mângâierea.

-Vai... Oscar, exclamă tatăl! Cred că ți-a mai crescut coada!... și îi deschise acestuia ușa pentru a putea să verifice dacă totul era în regulă în casă.

Apoi, după micul dejun, Iris și Oscar urmați îndeaproape de Penelope, au întins cele două undițe să înceapă partida de pescuit.

Doar o ploaie mărunță de vară i-a oprit din activitatea lor și s-au retras pe terasă să se răcorească la o limonadă de mentă, culeasă proaspăt din grădină.

Dar ce credeți că s-a întâmplat în timp ce mama le aducea pe o măsuță limonada? Oscar, plin de curiozitate și neastâmpăr, a lovit cu coada lui de lasou și a dărmădat ghiveciul cu mușcate de grădină și era cât pe ce să dărmăne și limonada...

-Oscar, de astăzi trebuie să iei lecții de bună purtare, mă voi ocupa chiar eu, spuse Iris, și uite așa de a doua zi, cu mult calm, și-a început *dresajul*. Acum voi ce credeți? Cine va dresa pe cine?...

**Alina Ramona Ene**

## CA SĂ POT TRĂI

*Carmen Claudia Morar*

Ca să pot trăi  
Cu trecutul...  
L-am îmbrățișat  
Cu amintiri cu tot!

Ca să pot trăi  
Cu viitorul,  
L-am îmbrăcat  
Cu speranță și pot  
Să spun și cu vise  
Frumoase...

Din trecut  
Îmi voi aminti  
Aroma florilor,  
Zâmbetul copiilor,  
Ceața dimineților,  
Răsăritul și lumina  
Din fiecare zi...  
Și multe ce-am făcut!

Spre viitor  
Voi năzui  
Ca și când aș ști  
Ce culori minunate au  
Zilele ce vor veni!...



## RECOMANDĂM O CARTE!

*Rubrică realizată de Roxana Mirela*

### CAPITOLUL 79.

#### Cartea vieții

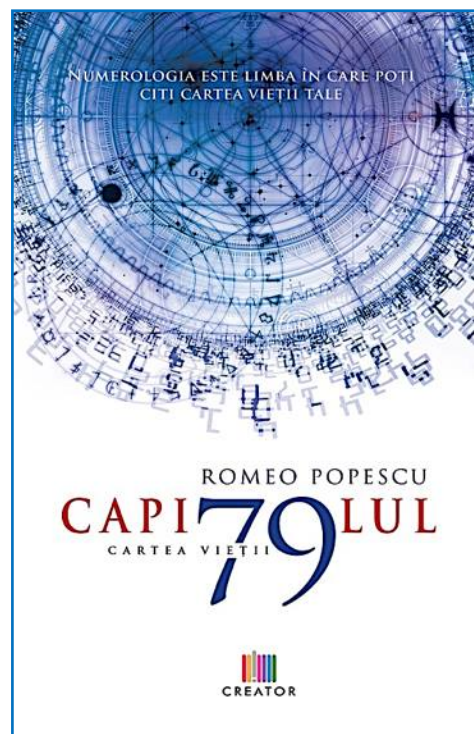
– Romeo Popescu

#### CUM NE AJUTĂ NUMEROLOGIA?

„Fiecare om are o soartă și un destin aparte. Aceste două concepte sunt distincte, atât ca modalitate de calcul, cât și ca interpretare. Soarta unui om se poate determina în urma unor calcule complexe, mai elaborate. Soarta cuprinde și locul în care te-ai născut, țara în care te-ai născut și cultura în care ai crescut, ține și de educația ta, de modul în care tu ți-ai format caracterul, personalitatea, comportamentul, de măștile sociale de atac și afecțiune pe care tu le ai. Într-o matrice numerologică se văd și se pot calcula foarte multe aspecte ale vieții unui om. Cum se manifestă ele este altceva.

Destinația este punctul în care trebuie să ajungi, par-curgând o cale. Tu nu ești destinația ta, tu ești cifra de vibrația interioară, care trebuie să utilizeze vibrația socială în relație cu ceilalți. Foarte multe persoane au aceeași destinație, dar drumurile lor pot fi diferite. Educația pe care o primesc pentru a face drumul respectiv este diferită. Măștile sociale pe care le folosesc în interacțiune cu ei și cu alții sunt diferite.

Chiar dacă ai aceeași cifră de destin ca alții, nu ești la fel ca ei. Dacă ai cifra de destin 6, nu înseamnă că ești la fel ca toți cei din România care au destinul 6. Te poți asemăna, dar nu ești identic.



Să presupunem că știi care îți este destinația, că mergi pe drumul pe care trebuie și ajungi la destinația ta. Maximul tău de relevare este să te folosești de acea destinație pentru a fi fericit, pentru a fi încântat în cadrul de manifestare în care tu acționezi conform sorții pe care o ai. Cum să spun? Soarta ți-e scrisă în frunte! Poți să schimbi anumite lucruri, dar nu poți schimba granițele în care poți trăi. Știu că pare dur ceea ce spun acum. Este ca și cum n-ai avea control absolut deloc. Ba da, ai control! Privește soarta ca pe un meci de fotbal. Avem un teren de joc pe care jucătorii aleargă după minge. 22 de inși aleargă după o minge și cele două echipe interacționează și relaționează până una ajunge la poarta echipei adverse să înscrie un gol. Jucătorii pot face ce vor în limitele jocului respectiv și în limitele terenului respectiv. Am putea spune că aceasta este soarta lor.

Fiecare jucător, cu numărul lui pe spate (cu data lui de naștere), este în relație de prietenie cu coechipierii săi și în relație de opoziție cu membrii echipei adverse și fiecare are o destinație. Unii sunt atacanți, alții mijlocași, fundași, portari, fiecare cu destinația lui. Așa este și în viață, totul este un joc! Soarta fotbaliștilor este ca în terenul acela să joace un meci magic. Cei care câștigă se bucură, cei care pierd sunt triști. Oamenii fac la fel, doar că terenul de joacă al unui om nu este un teren de fotbal, este un teren mai mare. Unii au ca teren Bucureștiul, alții, România, alții, Europa, alții au ca teren lumea. Sunt persoane care nu au respectat aceste granițe ale sorții, chiar dacă viața le-a dat de înțeles, și i-a făcut nefericiți, i-a îmbolnăvit pentru că nu au vrut să stea în pătrățica în care ar fi trebuit să stea. Viața îți dă semne. Dacă ești nefericit(ă), bolnav(ă), dacă la o vârstă fragedă nu te simți bine, fă ceva și schimbă-ți viața!

Astfel de semne pot fi văzute de toată lumea, nu este neapărat nevoie să știi numerologie. Oricum, sunt mulți cei care calculează și nici ei nu știu ce calculează. Este foarte important să ne dăm seama de aceste semne indiferent dacă înveți o știință de genul acesta sau nu. Esența este să fii fericit! Această știință matematică te poate ajuta să vezi exact și concret viața, pentru că se poate calcula aproape totul, însă trebuie să știi cum să citești și cum să cauți. Universul, când vrea să înveți o lecție, te pune în fața faptului împlinit și nu vei avea altă alternativă decât să te descurci. Anul în care tu te-ai născut vorbește despre ce îți dorește Universul de la tine. Câți oameni sunt curioși să cunoască ce vrea Universul de la ei? „Ce să vrea

Universul de la mine?” – ar putea fi o întrebare pe care mulți să și-o adreseze.

De vreme ce ești aici, consumând energie, consumând resurse, este firesc ca Universul să ceară ceva la schimb. Ați auzit sintagma „Bine că plătesc cu bani, pentru că puteam să plătesc cu sănătate!”? Există și astfel de plăți pentru propriile greșeli! În general, greșim și nu este nimic anormal în asta, toți oamenii greșesc, inclusiv unul care știe foarte bine numerologie, sau astrologie, sau tarot, sau toate științele laolaltă, pentru că este normal să greșească. Pentru că avem patimi, pasiuni, este normal să mai și greșim. Asta nu înseamnă să deviem mult. Este ca și când ai merge pe autostradă și te oprești într-o parcare. Te odihnești și bei un pahar cu apă. Asta înseamnă că ai deviat puțin de la drum, dar revii pe cale. Sunt alții care se opresc în parcare, dar când pleacă, în loc să-și continue drumul pe autostradă, o iau pe câmp.

Cam așa ar putea să spună destinul sau oamenii care vin după noi. Dacă ai condus pe drumuri de țară, pe drumuri forestiere și ai ieșit pe șosea, nu a fost minunat? Și în viață este la fel, numai că autostrăzile vieții noastre le construim noi.”



**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](http://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/](http://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](mailto: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](mailto: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/>

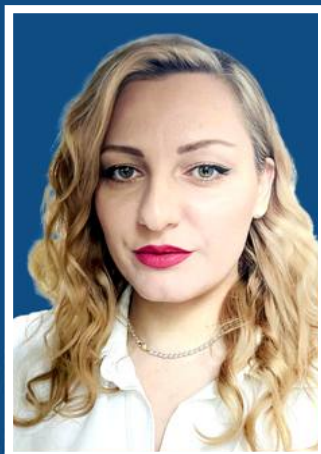
### 9. Summit-ul Dansului Energetic

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Decembrie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a X-a ediții este „Magia dăruirii și recunoștinței 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.



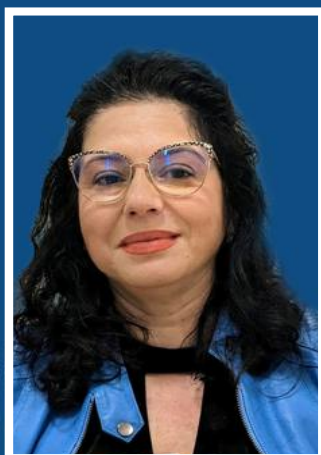
Codruța Prunariu



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](mailto: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