

Revistă online
ANUL III - Nr. 105
26 decembrie 2023



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Iarnă albastră-violet
Adriana Ionescu

Psihologia dăruirii
Florina Stancu-Drigă

Meditația cu Soarele
Ioan Prisecaru

SUMMIT-UL
Dansului Energetic
Ediția aX-a

URĂRI de SĂRBĂTORI
din partea
Echipei REVISTEI TERRANOVA



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Psihologia dăruirii – Florina Stancu-Drigă.....	3
Călătoria evoluției – Gabriel R. Brătan.....	5
Povestea mea cu Dansul energetic – Oana Nagy, Doina Tetcu.....	6
Summit-ul Dansului Energetic – Ediția a X-a - Decembrie – Mihaela Nică.....	8
Meditația cu Soarele – Ioan Prisecaru.....	9
Pauza pentru reflecție – De-ale lui Einstein.....	10
Nutriție și sănătate: – Iarnă albastră-violet – Adriana Ionescu.....	12
Urări de Sărbători – Echipa Revistei Terranova.....	14
La pragul dintre ani – Roxana Mirela.....	14
Fii tu Lumina! – Roxana Mirela.....	14
Confesiune - Alina Ramona Ene.....	15
Gânduri către voi – Carmen Claudia Morar.....	16
Bucuria vieții – Ioan Prisecaru.....	17
Creație și poezie:	
Arca lui Noe – Alina Ramona Ene.....	18
Ieri – Alina Ramona Ene.....	19
Oaspeți cu azur în gene – Nichifor Crainic.....	20
Recomandăm o carte!	21
Anunțuri de interes general	23

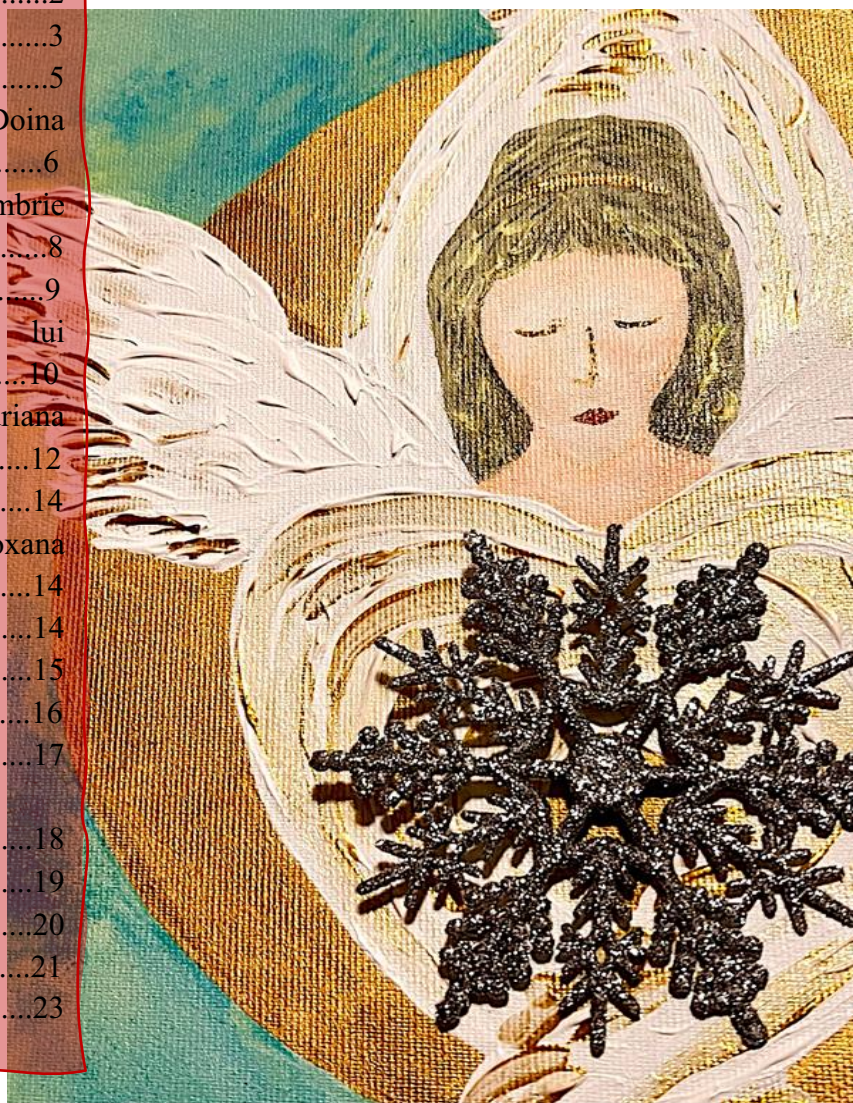


Foto.: Pictură acrilică - Roxana Mirela

CUVÂNT, înainte!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

*„La Steaua care-a răsărit
e-o cale atât de lungă,
Că mii de ani i-au trebuit
Luminii să ne-ajungă!...*

*Poate de mult s-a stins în drum,
în depărtări albastre,
Iar raza ei abia acum
Luci vederii noastre!”*
(-M. Eminescu)

Fiecare dintre noi venim pe Pământ cu o stea în frunte! „Stea” care ne călăuzește calea către descoperirea a cine suntem cu adevărat! Prin această „călăuzire”, lumina Divină se așază în formă și se manifestă în noi, prin noi și cu acordul nostru!

Când devenim conștienți că este necesar să ne unim într-o singură suflare cu această energie divină (spiritul) și să îi permitem să se exprime liberă, atunci vom atinge potențialul nostru suprem și ne vom manifesta ca atare, conștientizând pe deplin esența noastră stelară, cosmică, divină!

Este un moment propice pentru a integra cu adevărat toate aceste „daruri” care parcă se activează mai mult ca oricând în preajma acestei perioade magice a Nașterii Domnului.

Pentru mine, personal, această sărbătoare onorează nașterea unei „minuni” în noi înșine, renașterea iubirii eterne, iubirii universale, reamintirea a cine/ce suntem în profunzimile ființelor noastre și de ce suntem aici.

Simt să vă îndemn să vă purtați STEAUA cu credința că tot ceea ce se întâmplă

este spre binele nostru superior, îndelungat, nu doar pe termen scurt! Mergeți în lume cu speranța în mai bine pentru că întotdeauna credințele cele mai puternice ne creează realitatea (o certifică fizica cuantică)!

Inspirați înăuntrul vostru aroma acestor zile pline de magie (mai ales de magia interioară a fiecăruia dintre noi), bucurați-vă și expirați toată iubirea de care sunteți în stare, pentru a aduce pe Pământ și a împământa prin voi înșivă, lumina unică personală!

Să nu lăsăm steaua să se stingă în negura uitării și a ignoranței! Acum simt că suntem tot mai pregătiți (unii dintre noi) să vedem adevărul și să ne cunoaștem propriul adevăr! SUNTEM CEEA CE SUNTEM: esențe divine venite să-și manifeste această divinitate în formă, în manieră unică, așa cum fiecare este ghidat de propria „stea”!

Închei prin a vă ura, împreună cu Echipa Revistei Terranova, toate cele bune de sărbători și de final de an! Toate stelele SUS, pentru a lumina până în „depărtări albastre”!



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

Psihologia Dăruirii



Sărbătorile de iarnă nu sunt doar despre luminile strălucitoare și cadourile frumos ambalate. Ele reprezintă, în esență, un timp în care dăruirea devine un act central al spiritului uman. Prin prisma psihologiei, gestul de a dăruia este un fenomen complex, care nu doar îmbogățește relațiile sociale, ci are și efecte benefice asupra stării noastre de bine și sănătății mintale.

Actul de a dăruia, un fenomen omniprezent în viețile noastre cotidiene, poate fi analizat din perspectiva psihologiei pentru a dezvălui straturile sale adânci și implicațiile asupra sănătății mintale și a relațiilor interpersonale. În acest context, explorez semnificația psihologică a dăruirii, modurile în care acest act influențează psihicul uman și ce anume determină alegerea subiacentă a ceea ce oferim.

Neuroștiința dezvăluie că actele de generozitate sunt însoțite de eliberarea de neurotransmițători precum endorfinele și oxitocina, substanțe asociate cu stările de fericire și conectare socială.

Aceste reacții neurochimice subliniază impactul profund al dăruirii asupra stării psihice și a relațiilor interpersonale.

Actul de a dăruia este strâns legat de empatie - capacitatea de a simți și înțelege experiențele și nevoile altora. Într-un cadru psihologic, empatia devine o forță motrice esențială care alimentează dorința de a contribui la binele celorlalți prin acte generoase.

Din perspectiva dezvoltării personale, dăruirea poate fi privită ca un instrument valoros. A da nevoilor și dorințelor celorlalți necesită auto-cunoaștere, adaptabilitate și o abordare matură față de relații interpersonale. Astfel, actul de dăruire poate contribui semnificativ la dezvoltarea personală și la creșterea maturității emoționale.

Psihologia comunicării ne arată că dăruirea poate funcționa ca o formă de limbaj nonverbal. A oferi ceva cuiva poate transmite mesaje profunde despre relație, încredere și angajament emoțional.

Ce anume alegem să oferim poate fi un proces semnificativ din punct de vedere psihologic. Selecția darurilor poate reflecta înțelegerea noastră asupra nevoilor și dorințelor celorlalți, precum și a valorilor personale. Prin urmare, procesul de alegere a darurilor poate deveni o formă de auto-descoperire și auto-exprimare.

Oare care sunt „cele mai de preț daruri”? Răspunsul poate varia în funcție de perspectivele și valorile individuale. Însă, în general, darurile care sunt considerate cele mai de preț tind să fie cele care transmit o încărcătură emoțională puternică și care reflectă atenție și grijă față de persoana căreia îi sunt oferite. Iată câteva exemple:

Obiecte care au o **semnificație emoțională** personală, precum o bijuterie de familie, o

scrisoare de dragoste sau un album foto. personalizat, pot fi considerate extrem de valoroase.

Oferirea timpului tău și implicarea activă în viața cuiva prin petrecerea de timp de calitate împreună poate fi un dar neprețuit, mai ales într-o lume agitată și ocupată.

Atunci când oferi un **ajutor practic**, precum sprijin în sarcini zilnice sau în proiecte personale, demonstrezi disponibilitatea și preocuparea ta reală pentru binele celorlalți.

O excursie, o cină specială, participarea la un eveniment sau orice altă **experiență comună** poate crea amintiri de neprețuit și consolida legăturile dintre oameni.

Cadourile create sau selectate cu grijă, care reflectă pasiunile, interesele sau nevoile individuale ale destinatarului, arată că ai investit timp și energie în a alege ceva special pentru acea persoană.

Un simplu „mulțumesc” sau un **gest care arată recunoștință și apreciere** pentru cineva pot fi, în sine, daruri neprețuite.

În căutarea unei mai bune înțelegeri a actului de a dăru și impactului său asupra relațiilor umane, îți propun trei întrebări, care te invită să explorezi în profunzime motivațiile tale și să reflectezi asupra revelațiilor personale în contextul experiențelor de dăruire și primire:

1. **Ce sentimente domină experiența ta în momentul în care oferi ceva cuiva?**
2. **Cum te simți atunci când ești destinatarul unui dar sau gest de generozitate?** Care sunt emoțiile predominante în momentul primirii?
3. **Pentru tine, în experiența dăruirii și primirii, ce aspect este mai important:** sentimentele asociate actului în sine sau autenticitatea și profunzimea conexiunii

emoționale pe care le implică aceste momente?

Această expresie a dăruirii nu se rezumă la simpla oferire de bunuri sau servicii; ea transcende aceste aspecte materiale. Mai degrabă, reprezintă o împărtășire a esenței noastre, a unei părți din adâncul ființei noastre. În acest proces, nu doar îmbogățim existența celorlalți, ci experimentăm și o creștere personală profundă.



Psiholog Florina Stancu-Drigă
www.florinastancudriga.ro

Călătoria evoluției



Uneori informațiile dobândite în scopul de a preveni abuzuri emoționale sau psihologice pot fi preluate de ego-ul nostru și folosite în scopul de a nu-și vedea propriile neajunsuri. Spre exemplu, cineva îți poate atrage atenția cu privire la un comportament distructiv pe care îl manifesti și în loc să privești înăuntru sau chiar să auzi ce vrea acel om să îți spună, scoți imediat armele și începi să acuzi înapoi, sau să te aperi.

Evident, dacă modul în care îți este comunicată informația dinspre celălalt este agresiv sau exagerat, este normal să existe o apărare, însă ideal ar fi ca aceasta să creeze o comunicare, să deschidă canalul spre înțelegere. Poți spune spre exemplu: *„ceea ce spui este exagerat/neadevărat, sunt situații în care am făcut bine x și y, dar tu îmi spui că mereu le fac greșit. Poți să îmi spui mai exact la ce te referi?”* Asta ar deschide apoi canalul de comunicare pentru a auzi ceea ce are omul de spus și perspectiva sa.

Scriu despre aceasta fiindcă mi s-a întâmplat astăzi și odată ce am trecut de frica de a-mi apăra punctul de vedere, cealaltă persoană mi-a spus mai exact cum vede lucrurile. Am fost surprins să văd că da, eu eram în off-side și că exista un aspect pe care foarte simplu îl puteam îmbunătăți, aspect pe

care îl negam cu expresii precum *„lasă că sunt om și mai greșesc și eu”* dar nu priveam mai exact să văd CUM greșeam și ce puteam face în privința asta.

Ceea ce vreau să spun cu acest articol este că este foarte ușor să citim tot felul de chestii despre narcisism sau abuzuri emoționale și apoi să credem că suntem persecutați pe oriunde ne ducem. Eu unul recunosc că asta am făcut și asta fac în continuare... Este o linie fină între apărarea legitimă și a refuza să vezi unde mai ai de lucrat, unde te orbește ego-ul.

Uneori Viața vine, și încearcă să ne ajute prin ceilalți din jur, prin a ne arăta unde mai putem crește. Dar dacă considerăm TOT TIMPUL că suntem persecutați, atunci va fi dificil, dacă nu chiar imposibil să ne vedem punctele oarbe.

Avem nevoie de ceilalți să ni le arate și consider că este important să învățăm să ne lăsăm ego-ul deoparte și poate chiar să ne lăsăm lezați de feedback-ul pe care îl primim, feedback care ne-ar putea ajuta pe viitor dacă știm cum să ne hrănim în acest fel cu reproșurile celorlalți.

Din nou, asta nu înseamnă că dacă ceilalți manifestă exces de zel în exprimare sau în ton ridicat, nu ne putem apăra demnitatea, sensibilitatea și punctul de vedere, dar să o facem cu scopul de a deschide canalul de comunicare! Depinde și de cealaltă parte cum primește, normal. Să nu devenim astfel, persoane mult prea sensibile, atât de sensibile încât să nu facem față presiunii evoluției în felul acesta, un pic mai abraziv. Este o artă a Echilibrului! A crește și prin feedback-ul negativ primit din jur face parte din călătoria evoluției și este nevoie să ne stăpânim și să ne adaptăm, să ne lăsăm uneori mândria la o parte! Să fie cu Blândețe și Respect!

Gabriel R. Brătan

Povestea mea cu Dansul Energetic



Eu sunt ieșeană și îl cunosc demult pe domnul Ioan Prisecaru pentru că el este o personalitate ieșeană. Apoi soțul meu a avut ocazia să-l cunoască și să colaboreze cu dumnealui.

Cu câțiva ani în urmă am găsit întâmplător un video cu dumnealui în care își povestea viața și cum a scris prima lui carte, *Puterea cunoașterii*. Am cumpărat cartea și am descoperit atât de multe informații noi și folositoare încât am început să-l urmăresc mai des.

I-am descoperit apoi antrenamentele integrative și meditațiile în mișcare. Era foarte tonic să-l urmărim într-o lume așa de deusolată.

Abia anul trecut am descoperit **dansul energetic**, dar l-am împins pe soțul meu să-l învețe și să-l practice. Eu însă nu-l practicam. Eram într-o inerție totală, în depresie și anxietate și nu aveam deloc energie să lucrez prea mult cu mine.

Îi urmărisem emisiunile și știam cât de important este să-ți ridici vibrația și care sunt metodele prin care poți să faci asta, dar încă nu aveam energie să lucrez cu mine și făceam doar puțină gimnastică, din când în când.

L-am văzut însă pe Ioan anul acesta când a avut o întâlnire la **Summit-ul dansului energetic** și m-a atras mult ideea asta de a vedea cum se practică dansul energetic concret.

Am găsit pe net pagina de prezentare a Summit-ului și am intrat în grupul de whatsapp. A fost sincer o mare bucurie să intru pe grup și să văd concret și să practic împreună cu alții încălzirea, sacralizarea spațiului, dansul efectiv. Mi-a dat o stare de euforie și de energie foarte mare.

Este într-adevăr un grup cu o vibrație foarte înaltă și bucuria cu care se întâlneau și practicau și se încurajau mi-a dat și mie o stare de bine, un tonus mai bun, entuziasm.

Am reușit să-mi liniștesc anxietatea și depresia, am reușit să dorm mai bine. Nu reușeam să intru foarte des la summit din cauza programului, dar, de fiecare dată când intram, parcă plecau norii negri ai îngrijorării, ai supărărilor. Toate doamnele erau așa de senine și cu multă bucurie și dăruire.

Am văzut-o apoi pe **Valentina Dorn** cum a făcut o ghidare pentru a atrage ce avem nevoie pentru materializarea intenției noastre, poate o anumită sumă de bani - cum să vizualizăm și m-am simțit foarte inspirată și entuziasmată să devin și eu instructor de dans energetic, să lucrez mai mult cu mine și să dau mai departe.

M-am bucurat când am văzut că Valentina se pregătea pentru un nou curs și m-am înscris imediat. Am făcut cursul cu Valentina și a fost pentru mine o mare sărbătoare! Este minunată ca instructor și ca

om! A prezentat cu atâta dăruire și bucurie, cu entuziasm și cu multă imaginație și îi sunt foarte recunoscătoare pentru tot efortul și informațiile, împărtășirile și dăruirea ei!

Le sunt recunoscătoare tuturor minunatelor doamne de la Summit și lui Ioan pentru informațiile atât de valoroase, timpul, entuziasmul și bucuria cu care împărtășesc, dansează și răspândesc binele în lume.

Pentru mine dansul energetic a fost salvator. M-a scos din negurile în care eram, din depresie, anxietate și îngrijorări și m-a ajutat și financiar pentru că nu am mai dat energie veștilor neplăcute, ci scopurilor mele și rezultatele s-au văzut repede.

Când nu practic dansul parcă iar se adună norii de furtună. Când practic dansul trec din nou în altă dimensiune a binelui și a speranțelor. E ca o igienă și o hrană sufletească pe care trebuie să o facem zilnic!

Calde îmbrățișări, dragă Valentina și multă recunoștință tie, lui Ioan și Mihaelei Nică și tuturor colegelor și colegilor de la Summit!

Zile senine și mult succes în toate proiectele viitoare!

Cu mult drag, bucurie și Recunoștință,
Oana Nagy
Instructor Valentina Dorn, „Centrul
Energie pură cu Valentina”



„Am dansat 45 de minute fără întrerupere!!! **Dansul relațiilor** cu tăierea stringurilor, cu curățare energetică, apoi ușor, ușor, am trecut în dansul pendular, am creat globul de lumină din cer și l-am dansat pe toate chakrele de sus în jos... aici am dansat cu Mama Pământ, am obținut stabilitate, mi-am crescut puterile și încrederea în mine și am pornit din nou pe toate chakrele și organele și celulele în sus.

La chakra inimii am început **dansul iubirii** și **dansul recunoștinței** și am urcat în iubire și recunoștință până la chakra coroană și, de aici, către Divinitate și am dansat împreună cu îngerii și l-am invitat și pe Dumnezeu la dansul bucuriei împreună.

Dansăm, dansăm, dansăm, ne îmbrățișăm și zâmbim... și toate organele noastre zâmbesc, toate celulele... și sufletul meu zâmbește, e fericit!... Am dansat, dansez cu sufletul meu în fericire, sănătate și împlinire. E bine, bine, e atât de bine! Am câștigat o bucurie intensă și o stare de spirit cum nu am mai avut! Este un beneficiu neprețuit!

Inspir – mulțumesc!

Expir – binecuvântează! MULȚUMESC, MULȚUMESC, MULȚUMESC, Valentina!

Doina Tetcu

Summit-ul Dansului Energetic

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



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>

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

Meditația cu SOARELE

„Soarele este cel care aduce viața.”
– Ramses al II-lea

La un moment dat am participat la un curs de dezvoltare umană. În pauza cursului, pentru a ne relaxa, trainerul ne-a propus să ieșim afară și să facem o meditație în fața soarelui.

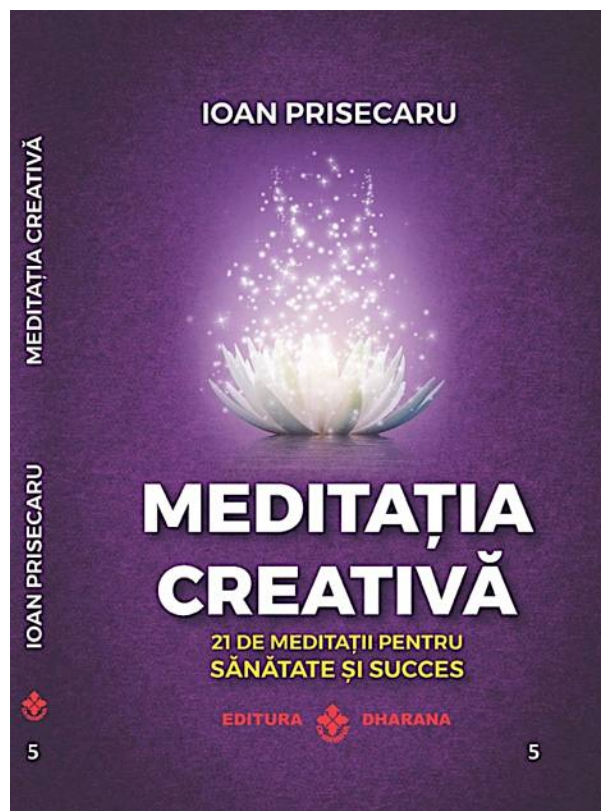
Am privit cu oarecare neîncredere această formă de abordare a antrenamentului dar, pentru că toți se bucurau de această acțiune inedită, m-am supus și eu acestei propuneri. Dacă într-o primă fază, fiind marcat de neîncredere, nu simțeam nimic deosebit, după aproximativ 10 minute petrecute cu fruntea orientată spre soare am simțit că în ființa mea se așterne o profundă stare de liniște și pace.

M-am lăsat condus de această stare, trăind bucuria de a mă conecta cu soarele. Fiind marcat de această formă de raportare la soare, de multe ori practic această formă de meditație. Nu sunt singurul care practică o asemenea meditație!

Marele fotbalist Ronaldo, în fiecare zi, petrece jumătate de oră într-o astfel de meditație. Nu este întâmplător faptul că acest mare sportiv a ajuns să fie unul dintre cei mai prolifici fotbaliști ai tuturor timpurilor!

Meditația cu soarele îi dă puterea de a se conecta la resursele infinite ale soarelui, dezvoltându-și astfel intuiția.

L-am urmărit mult timp pe Ronaldo și am sesizat că acest mare fotbalist intuiește din timp parcursul mingii, reușind astfel să marcheze foarte multe goluri, unele chiar din poziții sur-



prinzătoare. Pentru că meditația cu soarele este atât de valoroasă, vă îndemn să o experimentați, iar apoi să o practicați ori de câte ori vreți să aduceți în dumneavoastră bucuria de a trăi în lumina soarelui pe Pământ!

În cele ce urmează voi prezenta procedura de aplicare a **Meditației cu soarele**.

Procedura de aplicare a Meditației cu soarele:

- Identificați un loc în care să puteți fi expus cât mai bine la soare;
- Vă așezați pe scaun cu fața la soare;
- Aplicați palmele pe genunchi și căutați să fiți cât mai relaxați pe scaun;
- Vă concentrați la glanda pituitară și apoi la inimă;
- Uniți inima cu glanda pituitară printr-o punte de lumină;

-Conectați apoi glanda pituitară și inima cu cel de-al treilea ochi;

-Între cel de-al treilea ochi și soare se generează o punte de lumină. Cel de-al treilea ochi se conectează cu soarele prin această punte de lumină.

-Din când în când mișcați ușor capul pentru a reamorsa puntea de lumină. Petreceți în această stare între 20 și 30 de minute, în funcție de cum vă simțiți;

-Mulțumiți soarelui pentru toată energia pe care ați primit-o!

-Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul pe care îl primiți prin toate experiențele petrecute pe acest pământ!

Aceasta este **meditația cu soarele!**
Meditația cu soarele poate fi practică și din poziția în picioare și chiar din poziția culcat cu fața în sus.

Aceasta poate fi combinată cu meditația cu fluide incandescente, cu meditația cu nuanțe de culori, sau cu alte tipuri de meditație care pot include conexiunea cu soarele.

Vă susțin cu drag pe acest drum!

Ioan Prisecaru

Fragment din cartea „**Meditația creativă**”

Pauza pentru Reflecție!

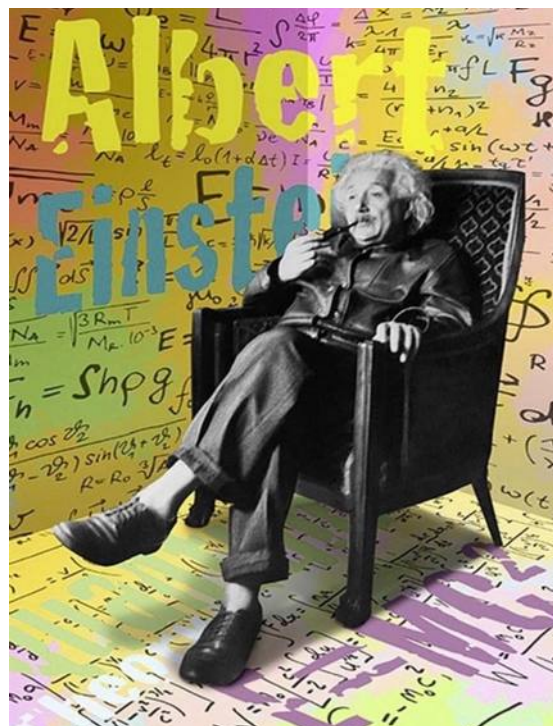
De-ale lui EINSTEIN

„*Totul este energie și asta este tot ce există!*”

„Nu am ajuns la înțelegerea legilor fundamentale ale universului prin intermediul minții mele raționale. În ceea ce privește materia, ne-am înșelat cu toții. Ceea ce am numit materie este energie, a cărei vibrație a fost coborâtă în așa fel încât să fie perceptibilă pentru simțuri.

Materia este spiritul redus la punctul de vizibilitate. Nu există materie!

Timpul și spațiul nu sunt condiții în care trăim, ci moduri prin care gândim. Conceptele fizice sunt creații libere ale minții umane și nu sunt, oricât ar părea, determinate de lumea exterioară. Timpul nu există - noi l-am inventat. Timpul este ceea ce spune ceasul. Distincția dintre trecut, prezent și viitor este doar o iluzie încăpățanată și persistentă.



Mă gândesc de 99 de ori și nu găsesc nimic. Mă opresc din gândit, înot în tăcere, iar adevărul vine la mine. Intellectul are puțin de făcut pe drumul spre descoperire. Se produce un salt în conștiință, numiți-o intuiție sau cum vreți, soluția vine la voi și nu știți cum sau de ce.

O ființă umană se trăiește pe sine, gândurile și sentimentele sale ca pe ceva separat de restul, un fel de iluzie optică a conștiinței. Această iluzie este un fel de închisoare pentru noi, limitându-ne la dorințele noastre personale și la afecțiunea pentru câteva persoane mai apropiate de noi. Sarcina noastră trebuie să fie aceea de a ne elibera din această închisoare prin lărgirea cercului nostru de compasiune pentru a cuprinde toate creaturile vii și întreaga natură în frumusețea ei. Separarea noastră unii de alții este o iluzie optică. Când ceva vibrează, electronii din întregul univers rezonază cu el. Totul este conectat!

Cea mai mare tragedie a existenței umane este iluzia separării. Realitatea este doar o iluzie, deși una foarte persistentă. Suntem suflete îmbrăcate în veșminte biochimice sacre, iar corpurile noastre sunt instrumentele prin care sufletele noastre își cântă muzica. Când examinezi viețile celor mai influenți oameni care au pășit vreodată printre noi, descoperi un fir care îi străbate pe toți. Ei au fost aliniați mai întâi cu natura lor spirituală și abia apoi cu sinele lor fizic.

Adevărata valoare a unei ființe umane poate fi găsită în măsura în care a atins eliberarea de sine. Anticii știau ceva, ceea ce noi se pare că am uitat.

Cu cât învăț mai multe despre fizică, cu atât mai mult sunt atras de metafizică. Un lucru am învățat într-o viață îndelungată: că toată știința

noastră, măsurată în raport cu realitatea, este primitivă și copilăroasă. Încă nu cunoaștem nici măcar o miime de procent din ceea ce ne-a dezvăluit natura. Este foarte posibil ca în spatele percepției simțurilor noastre să se ascundă lumi de care noi nu suntem conștienți.

Eu nu sunt ateu. Problema implicată este prea vastă pentru mințile noastre limitate. Ne aflăm în poziția unui copil mic care intră într-o bibliotecă imensă, plină de cărți în multe limbi. Copilul știe că cineva trebuie să fi scris acele cărți. Ideea comună că sunt ateu se bazează pe o mare greșală. Oricine interpretează astfel teoriile mele științifice, nu le-a înțeles. Totul este determinat, fiecare început și sfârșit, de forțe asupra cărora nu avem control. Este determinat atât pentru insectă, cât și pentru stea.

Ființe umane, legume sau praf cosmic, cu toții dansăm pe o melodie misterioasă, intonată în depărtare de un cimpoi invizibil. Religia viitorului va fi o religie cosmică. Ea va transcende un Dumnezeu personal și va evita dogmele și teologia.

Energia nu poate fi creată sau distrusă, ea poate fi doar schimbată dintr-o formă în alta. Totul este energie și asta este tot ce există. Potrivește frecvența realității pe care o dorești și nu vei putea decât să obții acea realitate. Nu poate fi altfel! Aceasta nu este filozofie. Aceasta este fizică.

Sunt fericit pentru că nu vreau nimic de la nimeni. Nu-mi pasă de bani. Decorațiile, titlurile sau distincțiile nu înseamnă nimic pentru mine. Nu tânjesc după laude... Nu revendic merite pentru nimic.

Un om fericit este prea mulțumit de prezent pentru a se gândi prea mult la viitor.”

Sursa: internet

IARNĂ albastră-violet



Iarna - Alimentele albastre, negre și violet sporesc vitalitatea rinichilor. Menținerea armoniei cu ciclurile naturii este esențială pentru bunăstarea noastră. Această armonie înseamnă înțelegerea energiilor, darurilor și vulnerabilităților particulare ale fiecărui anotimp și a alimentelor și practicilor care ne îmbunătățesc sănătatea și rezistența în timpul acestuia. Anotimpul iarna este caracterizat prin: rece, contractare a energiei, focalizare spre interior. Este întunericul fertil din care toate lucrurile vor apărea în curând. În noaptea rece de iarnă, facem cel mai bine să nu ne curățăm, ci să ne construim, să ne conservăm resursele și să ne hrănim cu liniște, cu căldură.

Medicina tradițională chineză asociază iarna cu elementul apă și aroma sa sărată, cu culoarea albastru-neagră a adâncurilor mărilor sau a cerului nopții și, previzibil, cu sistemul de organe Rinichi-Vezică din corpul nostru.

Sistemul rinichi-vezică urinară: hrănește apele din interiorul nostru. A fi în armonie cu sezonul de iarnă înseamnă să avem grijă de energia rinichilor.

Rinichii sunt sediul VITALITĂȚII noastre, forța noastră vitală moștenită și memoria Întregului, numită și Jing. Aceasta este rezerva noastră fundamentală de energie pe care o folosește orice organ care are nevoie. Rinichii guvernează și determină sănătatea fluidelor noastre, a sistemului nostru reproducător, a scheletului nostru.

Când spunem că simțim ceva „în oasele noastre” înseamnă că resimțim ceva la un nivel mai profund. Când suntem capabili să îmbătrânim ușor și să menținem un sistem imunitar bun, înseamnă că avem un nivel de energie ridicat în rinichi.

Când nu avem o energie corespunzătoare la rinichi putem experimenta frică și menține un nivel al fricii în viața noastră de zi cu zi, chiar la nivel subconștient. Putem experimenta o slăbiciune a spatelui inferior și a genunchilor, infertilitate sau impotență, insomnie, panică, anxietate. Cu toate acestea, ca întotdeauna, avem instrumente cu care putem hrăni și îngriji energia noastră vitală. Pentru că alinierea cu iarna înseamnă protejarea esenței rinichilor!

1. **Liniștea și somnul:** - ambele revitalizează energia rinichilor și sunt în armonie cu natura întunecată și liniștită a iernii. Iarna este pentru a ne întoarce înăuntrul nostru, către introspecție, către cultivarea semințelor care dorim să încolțească la primăvară, (indiferent de natura proiectelor noastre). Iarna, somnul, liniștea înseamnă energie Jing, repaos, cultivarea interiorului.

2. **Fii mai atent acum la activitatea excesivă și la stres:** fă pauze mai dese și ia-ți

momente de odihnă, fie chiar și câte un minut și stai cu atenția în interior. Acel minut te poate reîncărca în mod miraculos.

3. **Automasaj:** există o serie de puncte de presopunctură care întăresc energia rinichilor. Poți freca urechile timp de câteva minute sau să calci apăsat, cu toată talpa timp de câteva minute.

4. **Căldura:** frigul „fură” energia rinichilor. Nu bea băuturi cu gheață și evită alimentele crude. Poți folosi metode de gătit mai lente, astfel încât să intre mai multă căldură în alimente. Ai grijă să ai mereu partea inferioară a spatelui la căldură. Pune un fular eventual, poartă geacă care acoperă fesele.

5. **Apă și sare:** sistemul renal are nevoie de apă și sare de mare cu moderație (excesul va dăuna rinichilor). Poți bea apă caldă pe parcursul zilei. Alimente care ajută la construcția energiei rinichilor: acele alimente care dețin energia de reproducere, cum ar fi semințele și ouăle, alimente din care va ieși o viață - plantă sau animal). Deoarece măduva osoasă este produsă de rinichi, consumul de supă de oase hrănește și această esență din noi.

6. **Culoarea alimentelor**

Alimentele albastre, negre și violet sporesc vitalitatea rinichilor. Semințe de susan negru, orez negru, fasole neagră, rinichiul ca organ, cele mai închise verdețuri cu frunze cât mai închise la culoare, varză roșie (care de fapt e violet), goji, susan negru, tot ce e închis la culoare, precum și legume de mare și spirulină (care conțin o anumită energie primordială, ca unele dintre cele mai vechi plante de pe pământ). Toate tonificază rinichii. Este indicat să mâncăm și alimente calde care încălzesc rinichii cum ar fi - morcov, ghimbir, rădăcinoase, chiar dacă nu au culoare închisă.

Cultivă cum poți energia vitalității, adu un aport de căldură în sistemul tău din toate părțile, conservă și crește semințele planurilor tale de viață! Nu uita că a fi în armonie cu natura înseamnă a fi în armonie cu viața.

Dragă femeie, învelește-te cu grija ta față de tine, așa cum iarna învelește cu căldura pământului sămânța ce va să încolțească primăvara. Cu cât sămânța a primit mai multă căldură, grijă și nutrienți, cu atât va încolți cu mai multă putere, vigoare și forță.

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

LA PRAGUL DINTRE ANI

Roxana Mirela

La pragul dintre ani,

Când vom cânta cu toții LA MULȚI ANI,
Să stăm puțin să ne-ntrebăm
Cu ce-am rămas în suflet
Și ce-am ales în cuget!...

La pragul dintre ani

Când clipele se scurg,
Să fim în bucurie
Cu inimi înnoite,
Să fim cinstiți și drepti!...

Și-n anul care vine

Să fim mai înțelepți,
Să nu mai stăm inerti
La mâna unei „rele sorți”!..



Fii TU Lumina!...

*Sub o crenguță de brad,
Licărind...
Stă așezat un felinar
Șoptind:
Primește, de la mine, în Dar
Toată căldura și iubirea!
Și nu uita: Fii Tu Lumina!...*

Roxana Mirela

RIME CU AUTOGRAF

Confesiune



UN AN frumos, binecuvântat, plin de evenimente făurite din suflet, dar și de hopuri majore, în care am cunoscut atât infinitul cerului cât și adâncul plin de neguri.

Un an în care am înfăptuit lucruri care nu credeam că vor putea fi înfăptuite, dar am crezut în mine și în șansa mea și am mers mai departe...

Numărând stelele de pe cer, am privit cu seninătate cum Carul Mare se lua la întrecere cu Carul Mic... **și așa credința** că pașii mei se imprimă ades pe nisipul de la mal de mare unde m-am născut, crescut și trăiesc, **mă făcea să merg pe această potecă**, deși în urma mea vântul îmi ștergea urmele.

Mulțumesc, Mamă, pentru că ai primit lutul creației și mi-ai dat suflare! Mulțumesc pentru fiecare zi plină de împlinire și pentru zile în care lacrimile îmi curg șiroaie, plină de deznădejde și durere. Mulțumesc pentru fiecare om venit în calea mea care m-a învățat o lecție! Mulțumesc pentru energia și dragostea ce străpunge ca un gheizer acest corp și care mă transformă, o dată la 7 ani și îmi dă șansa să renasc precum Pasărea Phoenix!

Iartă-mă, Doamne, pentru toate gândurile, greșelile cu voie sau fără voie!

Iartă-mă pentru toate ce or să vină și care nu sunt în acord cu credința ta, Doamne!

Mă rog mereu să fiu puternică, să fiu încrezătoare, să aduc zâmbet și alinare, așa cum m-a numit mama Alina de la Alinare.

Mulțumesc celor care fac posibilă fiecare zi din viața mea! Mulțumesc tuturor care fac parte din comunitatea Dansului Energetic, nu voi înceta să cred și să sper că totul va fi bine!

Urmează un an ce însumează cifra 8, un an al infinitului, infinite posibilități să facem bine, să credem în puterea și frumusețea noastră, în curajul nostru de a fi noi cei autentici, în trezirea noastră, în credința noastră nestrămutată că suntem un bulgăre de lumină și creație! Deci, creați, nu vă opriți nicio clipă din asta!

La mulți ani Comunitatea Dansului Energetic, Redacția Revistei Terranova! Un an plin de prosperitate și sănătate!



Alina Ramona Ene

GÂNDURI către VOI pentru Sărbătorile de iarnă și Noul An

*„Cele mai frumoase locuri prin care
am umblat au fost sufletele oamenilor pe care
i-am iubit!” – Irina Binder*



Să aprindem o candelă pentru cei care ne-au iubit și au plecat dintre noi! Să ne rugăm pentru liniștea sufletelor lor! Să ne adunăm în jurul bradului, bucuroși, cu întreaga familie... și să mulțumim pentru ceea ce avem: sănătate, cozonaci... și mai ales zâmbetul celor dragi!

Să ne amintim din trecut lucrurile bune și întâmplările reușite care ne-au adus până aici și acum.

Să ne amintim mereu că suntem un exemplu pentru copiii noștri și speranță pentru părinții noștri. Să-i iubim necondiționat!

În toate lucrurile pe care le facem să ne punem atenția și perseverența!

Greutățile noastre, provocări cum se spune, ne-au fost date ca să evoluăm, să ne întărim... nu ca să ne plângem!

Chiar dacă aceste încercări ne uzează uneori, **să rămânem buni cu ceilalți!**

Există întotdeauna și vieți mai grele ca ale noastre și vieți mai simple, mai ușoare. Neavând toate datele vieții altora, să nu ne comparăm cu nimeni!

Întotdeauna un An Nou aduce ceva nou și bun! Să credem în asta! Dar nu doar să credem, să ne străduim să obținem ceea ce visăm! Să facem ceva: un prim pas și apoi încă unul!...

Viața așa funcționează: punând mereu câte ceva pe talgerul faptelor bune, la un moment dat vei primi înzecit ceea ce ai dat sau ai lăsat să treacă de la tine!

Să avem încredere în viață, să evoluăm permanent antrenându-ne atât corpul fizic cât și spiritul și să trăim ceea ce ne-a fost dat cu bucurie!

Să nu încetăm să dorim și să evoluăm spre „forma” noastră mai bună!

Suntem niște căutători: „*căutam o hartă care să ne ofere o cale de a înțelege trecutul, care să ne ghideze viitorul și să ne permită să conștientizăm modul în care ne încadrăm în imaginea de ansamblu.*”

Carmen Claudia Morar

Bucuria VIEȚII...

Cercetările asupra vieții scot în evidență două argumente care ne aduc starea de fericire: **bucuria de a fi și trăirea conștientă**. Trăirea conștientă înseamnă urmărirea unui scop clar și precis.

Bucuria vieții este darul pe care ni-l putem oferi având grijă de noi și de cei dragi și apropiați!

De sărbători vă invit să ne bucurăm de viață, vă invit să ne bucurăm de cei dragi și apropiați!



Ioan Prisecaru, fondator

**Sărbători fericite
și un
An Nou
îmbelșugat!**

Arca lui Noe



Se spune că atunci când pământul a fost curățat de păcate și Dumnezeu a trimis un potop care să spele răutatea oamenilor, Noe alesul lui, a încărcat într-o arcă toate animalele și păsările pământului ca să le salveze.

Când apele au început să scadă, arca lui Noe a făcut popas în ținuturile dobrogene și anume s-a oprit în Munții Măcin.

Noe a deschis corabia și a făcut loc să coboare toate animalele ce au fost salvate și le-a adus din nou la lumină.

Furtuna a fost atât de puternică încât doar minunea lui Dumnezeu a făcut ca viața să fie salvată.

Păsările și animalele mari și mici au ieșit să populeze munții Măcin și au dat peste un loc primitiv și plin de verdeață.

Noe și familia lui au făcut tabără lângă un luciul de apă, un lac cu sclipiri de smarald, populat de vietăți marine care aveau culorile minunate ale creației.

Printre văi și creste pitice s-au strecurat animalele de pe arcă căutând hrană și apă.

Soarele s-a arătat după nori tot mai puternici și a zvântat plaiurile vechi dobrogene.

Noe a mulțumit cerului pentru că ploaia s-a oprit, încărcătura lui a ajuns cu bine și urma să aducă din nou pe pământ un suflu nou de viață.

Au rămas lângă ei în tabăra de la malul apei câteva animale care să îi ajute să cultive pământul.

Au pescuit de dimineață cu toții și s-au bucurat de o masă îmbelșugată mulțumind Tatălui ceresc pentru că au primit în dar o nouă viață. Caii care rămăseseră lângă familia lui Noe erau albi și destul de blânzi să îi poarte pe spatele lor spre alte orizonturi.

Când au strâns tabăra, au plecat să exploreze zona de munți ce se înălța în fața lor lăsând în spate întinderi de apă.

Câteva povârnișuri nu i-au speriat și au mers mai departe cu grijă să prindă apusul de soare dincolo de ele.

Îi atrăgea o lume nouă ca un magnet și nu le era teamă de pericole pentru că totul prindea viață, apăruseră și fluturii și albinele zumzând ușor a primăvară.

Lecția credinței și-a spus cuvântul cu fiecare seară în care se adunau în jurul focului înălțând rugăciuni. Au ajuns la poalele unui munte și s-au hotărât să se stabilească aici

pentru a se pregăti dacă vremea se răcea și un anotimp mai puțin prielnic avea să vină.

Lemnele de la arcă trase de cai le-au folosit să își ridice adăpost, un loc de odihnă și de rugăciune.

Au rămas împreună și așezarea lor a devenit prosperă și înfloritoare, zilele și le petreceau cultivând și crescând animale, făurind unelte și îmblânzind caii, iar nopțile odihnindu-se.

Lecția vieții a fost învățată, salvarea a venit nesperată pe un pământ înălțat din ape, unde se aflau Munții Măcin, leagănul unei noi lumi, al unui nou început.

Alina Ramona Ene



Picturi: Daniela Nicoleta Rădulescu

IERI

Alina Ramona Ene

*Mai știi când ne prindeam în dans nebuni?
Îmbrățișați cu capul în nori de aur... buni?*

*Cu vorbele la noi și-n desfătări
Plecând noi unul către altul în căutări...*

*Hai, spune-mi de știai că azi va fi
O ploaie ce se transformă în stihii?
Prin lacrimi, îmbrățișări și sfinți
Ne tot mutam iubirea spre părinți...*

*Apoi, când doi copii noi am crescut,
Iubirea către ei noi am cernut
Mai știi acum de ce, adeseori,
Ne căutam prin ploi de lacrimi... goi?
De conținutul ce adeseori
Îl dăruiai tu către mine, eu către voi...*

*Veneam atunci zâmbind din depărtări
Schimbând culoarea viselor, cărări
Și cu ferestre aurii de soare
Îmi aduceai tu lumea la picioare*

*Mai știi când ne îmbrățișam tăcuți?
Când așteptam să plouă?
...eram muți de strigăte, de doruri, de dureri,
Mai știi acum cum am putea să fim ca ieri?*

Oaspeți cu azur în gene

Nichifor Crainic

*Oaspeți cu azur în gene
Și zăpadă pe opinci
Se iviră la fereastră
Cu colinde și tilinci*

*Cântec legănat și fraged,
Înfloriri de ghiocei,
Umbre mari țineau isonul
Albăstrind pe după ei*

*Se părea că-n zvon de aripi
Și miros de tămâieri,
În colindă mi se-ngână
Pui de om cu pui de cer...*

*Și cântară, și urară
Și plecară ca un dor,
Strălucea un puf de înger
Risipind pe urma lor...*

*Și era o pace albă
Ca ninsoarea, și era
O sfială ce din stele
Până-n inimi tremura*

*Bacii lepădară grija:
Astăzi lupii țin ajun,
Porumbeii nu visează
Vânt de uliu căpcăun*

*Și zăvozii și dulăii
Să mai lărmuie se tem,
Boii rumegă cu botu-n
Ieslea de la Betleem...*

*Fă-mi-te numai ureche
Ca s-auzi, bătrân pământ:
Sus, în leagăn prins de stele,
Gângurește Pruncul Sfânt!*



Colindul audio aici:

<https://doxologia.ro/audio-oaspeti-cu-azur-gene>

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

PASIUNE PENTRU CONȘTIENȚĂ

Marc Steinberg

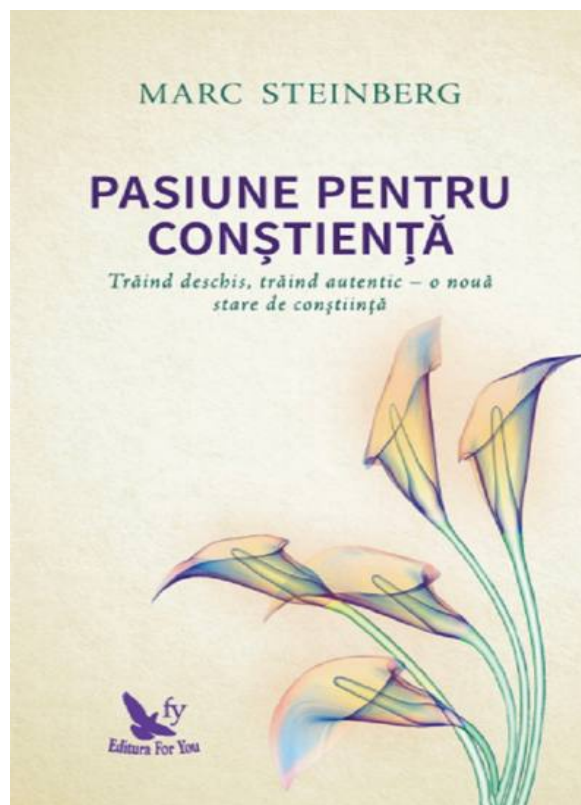
Ego-ul

„Dintr-o perspectivă experiențială, ego-ul este ceea ce majoritatea oamenilor ar numi personalitate „eu”. Acest „eu” pe care îl percepem ca pe o voce din mintea noastră.

Este în permanență ocupat să interpreteze realitatea, să emită comentarii, să ofere opinii, să se gândească la el, să exprime dorințe și nevoi, să se simtă puternic, să se simtă slab etc. El ne vorbește ca fiind noi, de exemplu, în exprimarea „eu cred”... sau „eu simt”.. El ne vorbește și la persoana a II-a - spre exemplu: „Tu ar trebui” sau „tu nu ar trebui”... Îi place să îi judece și să-i critice pe alții, dar și pe noi înșine. De fapt, una dintre preferințele lui este să ne găsească defecte și să ne facă să simțim că am greșit, lucru care e numit „monolog negativ”.

Cu cât crește conștiința, cu atât începi să auzi mai bine pălăvrăgeala neconținută a ego-ului. Ego-ului îi este extrem de greu să tacă. El nu prea o face niciodată. Multe tehnici de meditație renumite vizează reducerea la tăcere a ego-ului numit adesea și „mintă”.

Până nu dobândești o conștiință totală asupra activităților ego-ului, ai puține șanse de a acționa dintr-o postură exterioară ego-ului, de exemplu din postura conștiinței.



Ai încercat vreodată să nu te gândești timp de un minut, nici măcar să nu ai gândul „Ah, nu gândesc!”...? Fă o încercare. Încearcă să o faci în timp ce ești total conștient. Vezi dacă îl poți opri pe ego să gândească și să pălăvrăgească. Călugării stau nemișcați 8 ore pe zi în poziția șezând în fața unui perete alb, pentru că au motivația de a ajunge dincolo de ego, dincolo de minte.

Pentru a vedea ego-ul fără să fie distrasă de el, conștiința trebuie să fie foarte liniștită. Atunci când conștiința e nemișcată precum suprafața unui lac liniștit, omul poate să privească în el și să observe fiecare detaliu din el.

Dacă vrei, poți să urmărești activitățile ego-ului chiar acum, în timp ce citești aceste rânduri. Observă ce gândește ego-ul în timp ce citești. A observa și a nu începe să te gândești la gândurile ego-ului este o adevărată artă; să

observi ce se întâmplă, fără rezistență sau implicare.

Până nu s-a trezit conștiința, nu există decât ego-ul, inclusiv gândurile ego-ului despre un sine, un sine superior, un spirit etc. Ego-ul a inventat multe idei despre ceva mai mare decât el. El își proiectează ideile în „afară”, astfel că ideile concretizate devin un ideal. După aceea ego-ul se străduiește să realizeze acele idealuri, uitând cu desăvârșire că el a proiectat în primul rând acele idealuri. Acest lucru e similar pisicii care aleargă după propria coadă.

Jiddu Krishnamurti - unul dintre marii filosofi ai lumii, cu care am avut privilegiul să studiez în ultimii 3 ani din viața sa - a spus în 1975: „*Nu există Sine care să fie înțeles, ci doar gândurile pe care le creează sinele*”.

Ideea despre sine este ideea despre sine, nimic altceva. Nu este sinele propriu-zis, ci doar ideea despre sine. Nimeni nu ar accepta să mănânce un meniu doar pentru că pe el e tipărită imaginea cu mâncarea respectivă.

Cu toate acestea, majoritatea oamenilor s-au identificat cu un sine sau cu ceva mai mare decât ei înșiși. Fără această identificare, adevărul gol despre substanța oarecum săracă a ego-ului ar deveni cu totul insuportabil. Ego-ul fiecăruia se simte mult mai bine atunci când se poate imagina ca fiind conectat cu un Sine superior. Acest fapt satisface foarte mult dorința puternică a ego-ului de a avea importanță și sens.

Acea dorință există doar pentru că în adâncul lui ego-ul știe că el nu este decât o superstiție, o realitate falsă. Având o substanță falsă, ego-ul se decorează cu titluri, posesiuni și cunoștințe, iar gălăgia lui neîncetată servește ca distragere puternică, pentru a se asigura că nu vom descoperi niciodată că, în realitate, casa este goală.”



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/>

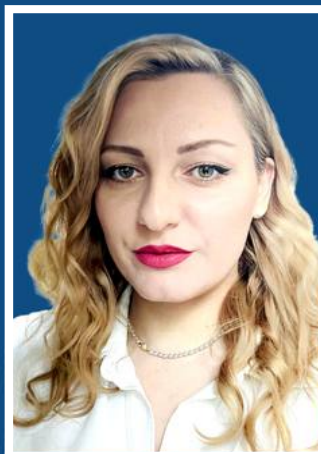
9. Summit-ul Dansului Energetic

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna 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=UjlNWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> 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.



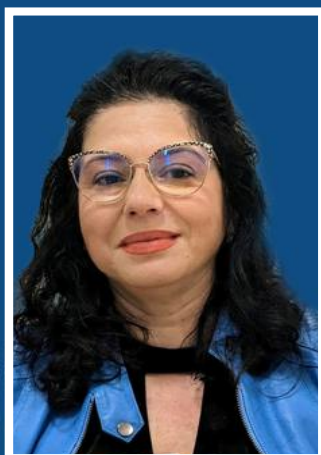
Codruța Prunariu



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