

Revistă online
ANUL IV - Nr. 106
15 ianuarie 2024

REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



De la fizica cuantică
la relația de cuplu

Camelia Buligoanea

Oglinzile lui 2024

Valentin Voicu

Cum ne menținem
motivați pe tot
parcursul anului

Florina Stancu-Drigă

Omagiu lui Eminescu

Alina Ramona Ene

**SUMMIT-UL
CUNOAȘTERII**
Ediția a XI-a

INTERVIU cu
Mihaela Nică – coordonator
Summit-ul Cunoașterii



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Cum ne menținem motivați pe tot parcursul anului – Florina Stancu-Drigă.....	3
Când începe noul an? – Gabriel R. Brătan.....	5
Sunt întreagă, completă! – Rosemarie B. Iordache.....	6
Summit-ul Cunoașterii 2024 – Ediția a XI-a Ianuarie – Mihaela Nică.....	7
Interviu cu Mihaela Nică	8
Dansul energetic în viața mea	12
Oglinzile lui 2024 – Valentin Voicu.....	15
De la fizica cuantică la relația de cuplu – Camelia Buligoanea.....	18
Pauza pentru... Reflecție	21
Poezie și creație:	
Sfânta Maria Panaghia – Alina Ramona Ene.....	22
Cerința – Carmen Claudia Morar.....	23
Omagiu lui Eminescu – Alina Ramona Ene.....	24
Recomandăm o carte!	25
Anunțuri de interes general	27



Foto.: Pictură acrilică - Roxana Mirela
<https://www.facebook.com/portiadeculoare>

CUVÂNT, înainte!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bine v-am găsit în noul an, dragii noștri cititori! Sper că ați petrecut sărbătorile de iarnă exact așa cum ați simțit!

Începem un an nou și ne schimbăm puțin energia, care (îmi doresc eu) va avea un potențial infinit pentru a ne îndeplini dorințele sufletului! Cum nici spiritul nostru nu poate fi lăsat la urmă, îi vom satisface și lui „nevoile” și îi vom aduce cunoaștere în paginile revistei Terranova! Astfel toate părțile noastre vor fi pe deplin mulțumite!

Împreună cu echipa, vom continua să vă aducem subiecte interesante din ramuri de larg interes precum: psihologia, fizica cuantică, relaționare, sănătate și nutriție, terapie, dar și artă, creație și poezie! Oamenii cu care colaborăm sunt autentici creatori de conținut și sunt dedicați în împărtășirea cu voi, dragi cititori, a cunoașterii și experiențelor lor.

Cu toții punem suflet în acest minunat proiect fiindcă ne dorim să primiți cât mai multă valoare din ceea ce noi dăruim cu multă bucurie, spre desăvârșirea voastră și, automat, a noastră, a tuturor!

Suntem în continuare deschiși către propunerile și sugestiile voastre și vă îndemnăm să comunicați cu noi prin toate mijloacele și uneltele puse la dispoziție pe paginile noastre pe care le găsiți ca date de contact (la finalul articolului).

Cu această ocazie, vă mulțumesc vouă, tuturor celor care contribuiți astfel încât această revistă să poată merge înainte! Vă mulțumesc vouă, membrilor echipei revistei pentru perseverența voastră, susținerea și dăruirea de care ați dat dovadă în toți acești ani!

Am învățat atât de multe lângă voi, alături de voi și pentru asta vă mulțumesc cu inima plină de recunoștință!

Mulțumesc în mod deosebit fondatorului revistei Terranova, Ioan Prisecaru! Și tuturor cititorilor și susținătorilor acestui proiect extraordinar (credem noi)!

Fie să avem cu toții un an în care să fim binecuvântați cu tot ceea ce avem nevoie pentru a ne continua calea spre cunoașterea și desăvârșirea de sine! Așa să fie, dragilor! Vă îmbrățișez cu bucurie!



Roxana Mirela – redactor șef
și Echipa revistei Terranova

<https://revistaterranova.ro/>

email: redactie@revistaterranova.ro

Grup Facebook Revistă:

<https://tinyurl.com/3ur5by3s>

Instagram: <https://tinyurl.com/RevistaTerranova>

Facebook: <https://tinyurl.com/TerranovaRevista>

Cum ne menținem motivați pe tot parcursul Anului



În fiecare lună ianuarie simțim valul de entuziasm și determinare, gata să punem în aplicare rezoluțiile și obiectivele noastre. Cu toate acestea, capacitatea noastră de a menține acest elan pe termen lung este adesea pusă la încercare de diverse obstacole. Cum putem naviga prin aceste provocări și să ne păstrăm motivația intactă?

Înainte de a explora cum ne putem menține motivația pe parcursul anului, este esențial să recunoaștem și să înțelegem factorii care pot diminua sau chiar distruge motivația noastră. Acești factori pot fi adesea subtili și pot proveni din surse diverse, de la gândurile noastre interioare până la influențele externe. Identificarea acestor obstacole este primul pas în crearea unei strategii eficiente de menținere a motivației.

Cinci factori care afectează motivația:

1. **Frica de Eșec:** Dacă simți frica de a nu reuși, îți poți paraliza acțiunile și inițiativa.

- *Cum Depășești:* Încearcă să privești eșecurile ca pe oportunități de învățare, ajustează-ți perspectivele și încurajează-te să încerci din nou.

2. **Compararea constantă cu alții:** Dacă te compari excesiv cu alții, poți simți invidie, frustrare și pierderea încrederii în tine.

- *Cum Depășești:* Concentrează-te pe propriul progres și recunoaște că fiecare persoană are propriul său ritm și parcurs.

3. **Lipsa de direcție clară:** Neclaritatea în privința obiectivelor poate duce la confuzie și lipsă de determinare.

- *Cum Depășești:* Stabilește-ți obiective clare și măsurabile, creând un plan de acțiune pas cu pas.

4. **Feedback negativ excesiv sau lipsa feedback-ului:** Critica exagerată sau lipsa feedback-ului pot diminua încrederea și determinarea.

- *Cum Depășești:* Caută feedback echilibrat și constructiv, iar dacă nu-l primești, încurajează-te prin autoevaluare și recunoașterea progreselor.

5. **Monotonie și plictiseală:** Activitățile monotone pot duce la apatie și lipsa dorinței de a continua.

- *Cum Depășești:* Introdu elemente noi și provocări în rutina ta zilnică pentru a menține nivelul de interes și entuziasm.

Cum să-ți menții motivația?

1. **Cultivarea rezilienței emoționale:** Construirea capacității de a face față și a reveni în fața eșecurilor sau obstacolelor este crucială pentru menținerea motivației pe termen lung.

2. **Identificarea și abordarea gândirii limitative:** Conștientizarea și schimbarea gândirii negative sau limitative pot elibera energie și potențial motivațional considerabil.

3. **Distincția dintre autocritica constructivă și distructivă** este esențială. Identificarea și schimbarea gândurilor negative în auto-reflecții constructive pot consolida starea de bine și motivația.

4. **Integrarea practicilor de mindfulness:** Exercițiile de conștientizare pot ajuta la gestionarea stresului și la creșterea capacității de a rămâne prezenți în momentul actual, îmbunătățind astfel motivația.

5. **Stabilirea obiectivelor** în mod realist conectate de viziuni și valori personale poate amplifica semnificativ motivația, oferind un scop profund și autentic.

6. **Acțiune concretă:** În loc să te concentrezi doar pe rezultatul final, stabilește un plan zilnic sau săptămânal. Dacă dorești să citești 12 cărți într-un an, aceasta înseamnă o carte pe lună – o abordare mult mai realizabilă.

7. **Recunoașterea și recompensarea progresului personal** poate întări motivația. Autoaprecierea și îngrijirea de sine joacă, de asemenea, un rol esențial.

8. **Gestionarea așteptărilor:** A avea așteptări realiste și a înțelege că schimbările durabile necesită timp, pot reduce presiunea pe care o putem pune pe noi înșine.

9. **Revizuirea periodică a progresului:** Planifică momente regulate de auto-reflecție pentru a evalua progresul și a ajusta strategiile dacă este necesar. Flexibilitatea este cheia în menținerea motivației pe termen lung.

10. **Răbdarea:** Înțelege că schimbările durabile necesită timp. Având răbdare cu tine în călătoria ta, oferi spațiul necesar pentru învățare, adaptare și creștere treptată. În această perioadă de așteptare și evoluție, descoperi nu doar puterea răbdării, ci și resursele interioare.

Este un angajament față de propria dezvoltare, unde fiecare pas contează și aduce cu el lecții prețioase.

Mentținerea motivației pe tot parcursul anului este o călătorie complexă, iar o abordare integrată care îmbină aspecte psihologice, emoționale și comportamentale poate fi esențială pentru succesul pe termen lung.

Înțelegerea profundă a sinelui, gestionarea emoțiilor, stabilirea obiectivelor realiste și integrarea practicilor de creștere personală reprezintă pilonii unei vieți motivate și împlinite. Prin această perspectivă psihologică putem explora și valoriza fiecare aspect al călătoriei noastre, contribuind la o motivație durabilă și autentică.



Psiholog Florina Stancu-Drigă

www.florinastancudriga.ro

Când începe Noul an?

Sfârșitul anului și începutul anului nou, conform calendarului clasic, nu reprezintă, din punct de vedere energetic, începutul unui nou ciclu.

În Cheile Genelor, Cheia ce ține de începuturile noi este Cheia 41, care va fi activă din 22 Ianuarie, zi care coincide cu începutul unui nou ciclu experiențial energetic.

Cheia 41 este precum litera mare de la începutul unei propoziții și conține în sine esența direcției unui nou ciclu de 365 de zile. Prin urmare, calendarul gregorian ne păcălește un pic, pentru că în perioada anului nou este activă Cheia Genelor 38, care ține de luptă și de perseverență, teme care coincid cu ce fac oamenii la început de an și impulsul energetic pe care îl simt pentru noi începuturi și planuri.

Însă perioada activă a Cheii 38 ține doar câteva zile, după care energia se schimbă.

În esență, anul Nou energetic este pe 22 Ianuarie, odată cu intrarea în tranzit a Cheii 41. Momentan, încă ne aflăm în perioada de încheiere a ciclului anului anterior, așa că, ideal ar fi ca intențiile și noul să fie pregătite și puse în aplicare începând cu 22 Ianuarie.

Totodată, perioada 22 Ianuarie - 3 Februarie coincide cu perioada în care Pământul începe să elibereze toată energia stocată pe timp de iarnă, în perioada numită Imbolc de către Celți, atunci când ghiocerii încep să apară și puterea pământului revine la viață. Astfel, dacă ținem cont de aceste date, 22 Ianuarie - anul nou energetic și 3 Februarie - Imbolc, vom pleca la drum pe un nou ciclu ex-



periențial aliniați cu ritmurile naturale universale și pământești.

Asta nu înseamnă că nu putem avea intenții de anul nou clasic, dar să nu avem așteptări foarte mari ca energia să fie disponibilă pentru a începe noile direcții.

Să ne auzim cu bine!

Articol și fotografie realizate de
Gabriel R. Brătan

SUNT întreagă, completă!

Am început noul an așa cum îmi place mie: conștientizând, simțind, trăind, echilibrând, integrând și manifestând energia eternului Feminin cu energia eternului Masculin.

Vă voi împărtăși claritatea și cunoașterea descărcate în urma acestor exerciții traversate!

Exercițiile au fost niște jocuri de rol prin care, în fața mea (eu conectată la spațiul meu interior și emițând din spațiul inimii) au trecut, pe rând, figuri masculine ce trebuiau să emită sau să recepționeze o intenție clară, transmisă energetic. Ex: transmite Siguranță/ Protecție/Încredere....

Și, de asemenea, trebuiau să observe cum se simte când femininul este cel care emite: Neimportantă, Aroganță, Falsitate.

Mulți închideau ochii - nu puteau primi ceea ce altă dată ei au emis. Fiecare parte masculină și feminină simte și se conectează la ceea ce emite și ce recepționează.

De mare importanță este să fii prezent și să realizezi că în fiecare moment poate nu te cunoaște sau recunoaște nimeni, dar ai ocazia să te cunoști și să te manifesti pe tine! Nu în minte, nu în vechi tipare de judecată!

Noi toți suntem ființe energetice și cu toții ne îndreptăm spre a conștientiza că forma omului din fața noastră sau cuvintele lui ne pot fi neatrăgătoare sau pot fi o momeală

atrăgătoare, însă energia sa este cea elocventă. De aceea, cea mai importantă întrebare în orice relaționare este: *Cum mă simt în energia acestui om?* Și apoi observă în corpul tău dacă se simte tensionat, judecat, respins, nevăzut sau confortabil și iubit necondiționat.

Am văzut atâtea arhetipuri masculine care puteau susține, conține și integra principiul feminin oferind siguranța manifestării mele; precum și tipologii încă nesigure, ezitante și temătoare de a fi recunoscute temerile și propria neîncredere.

Cu toții traversăm schimbări în plan interior, personal, planetar... E necesar să avem în vedere în orice context să ne întrebăm dacă noi suntem naturali, autentici și în aliniere cu sinele nostru și de acolo aducem în manifestare, în fiecare clipă, varianta cea mai înaltă a noastră.

Răbdare în proces, blândețe și încredere că fiecare aduce și este cât poate în stadiul la care este. Suntem împreună în asta, deși toate arată a separare! Iluzia este să credem că putem păcăli pe cineva sau pe noi.

Toate procesele duc de la eliberarea vechilor identități către Reamintirea a cine Suntem!

Traversezi poate un stadiu care e atât de pregnant tocmai pentru ca acele tipare repetate de manifestare să le eliberezi pentru a face loc Integrității, Onestității și celei mai Corecte Variante a Sinelui tău înalt masculin și feminin, Întreg, să poată ieși în față!

Adevărul a cine ești se simte în fiecare comportament, cuvânt și manifestare a ta!

Alege cu smerenie și bucurie să intri în joacă în toate Jocurile Vieții și să fii cât de curat, onest, integru și autentic poți Fi!

Rosemarie Bianca Iordache

SUMMIT-ul Cunoașterii - 2024



Summit-ul Cunoașterii continuă și în luna IANUARIE! Luna IANUARIE este despre „**Manifestarea unui an magic**”. În această lună vom dansa și dimineața și seara! Cu mare drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând de marți 2 ianuarie, de la orele 08:30 - 09:30 dimineața și seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Vom practica și meditația creativă în fiecare dimineață și seară timp de 10 min. Serile de joi sunt dedicate **Summit-ul Alimentației naturale** (de la 20:30 la 22:00)! Diminețile și serile de vineri sunt dedicate **Programului de reglare a greutății** (08:30 - 09:30) și (20:30 - 21:30).

Tema celei de-a XI - a ediții a Summit-ului Cunoașterii este: „**Manifestă un an magic, de la vis la realitate, prin dansul energetic!**” Pentru a participa, accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnNWw3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09> Meeting ID: 816 607 6356 Passcode: 1234.

Lista instructorilor participanți:

1. Elena Dumitru
2. Valentina Dorn
3. Mihaela Nică
4. Eva Kovacs
5. Florin Răducan (organizator)
6. Ștefania Frigioiu
7. Camelia Irina Pop
8. Carmen Daniela Preda
9. Claudia Dragomir
10. Steluța Florentina Stanciu
11. Claudia Mihai
12. Simona Ciucur
13. Monica Stanca
14. Mihaela Soare
15. Cristina Ganymede
16. Daniela Mitache (organizator)
17. Margareta Voinea
18. Magda Berey
19. Florentina Bunduc
20. Claudia Jata
21. Ruxandra Crutescu
22. Elena Pricopi
23. Mihaela Ciobanu
24. Ana-Maria Bortos
25. Viorica Pîrvu
26. Ramona Nicula
27. Viorina Iancu
28. Cristina Ferenczy
29. Ramona Grosu

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

Acesta este un proiect realizat în parteneriat cu Academia Terranova și Radio Terranova (radioterranova.ro), care ne asigură fondul sonor muzical în fiecare seară.

Mihaela Nică - coordonator

INTERVIU cu Mihaela Nică



Summit-ul de dans energetic, denumit de curând Summit-ul Cunoașterii, început în februarie 2023, prin inițiativa dvs. și având susținerea d-nului Ioan Prisecaru precum și a Academiei Terranova,

continuă și este o reușită!

Acest summit a coalizat peste 1.000 de membri, care sunt practicanți mai vechi sau mai noi ai dansului energetic sau sunt persoane care au intrat în această comunitate la recomandarea unor prieteni. Participanții au simțit efectele benefice ale acestei practici, iar mulți dintre aceștia au adoptat această tehnică în viață de zi cu zi.

Redactor Carmen Claudia Morar:

Vă mulțumesc pentru interviul acordat și pentru tot ceea ce ne-ați împărtășit, cu această ocazie! Participând la ședințele din summit, urmărind cursurile pe care le-ați coordonat (asiduu și cu dăruire) și citind cărțile d-nului Ioan Prisecaru, eu personal am început să înțeleg altfel „dezvoltarea personală”. Consider că am evoluat mult în cunoaștere, în acest mediu și în comunitate, unde interacționăm deja de peste un an și vă sunt recunoscătoare!

Iată cum descrie pașii către propria cunoaștere Colette Baron – Reid și care rezuma într-un mod sugestiv și propriile idei:

„Odată trezit spre peisajul tău interior, vei fi capabil să-ți modelezi lumea în mod conștient, modificând acel peisaj interior mai curând decât concentrându-te pe realitatea ta exterioară. Dacă ai făcut ca norii întunecați din interior să dispară, vei descoperi că sentimentul tău interior de siguranță și calm este oglindit acum în circumstanțele tale exterioare. Vei începe de asemeni să vezi evenimentele din viața ta ca parte a unei imagini mai largi. Acesta este momentul în care vei găsi adevărata magie și adevăratul sens în povestea vieții tale – și curajul și înțelepciunea de a face alegeri care însuflă putere.”

Vă mulțumesc pentru că ați acceptat invitația noastră de a ne împărtăși câteva informații despre dvs., despre experiența dvs. în legătură cu organizarea și susținerea acestei activități numite „Summit-ul Cunoașterii”, dar care s-a dezvoltat luând amploare în mai multe direcții!

Cum a intrat această terapie în viața dvs.? Vă rog să ne enumerați câteva avantaje pentru care considerați benefic **Dansul Energetic** și recomandați practicarea acestuia!



Mihaela Nică: Mulțumesc, dragă Carmen, pentru oportunitatea pe care mi-ai oferit-o de a vorbi despre proiectul meu de suflet: „Summit-ul Dansului Energetic”, care, începând din luna ianuarie a acestui an 2024, la recomandarea lui Ioan Prisecaru, se numește „**Summit-ul Cunoașterii**”. Am ales această denumire pentru că dorim să ne adresăm unui număr din ce în ce mai mare de participanți.

În anul 2021, fiind pasionată de dezvoltare personală și evoluție, am accesat cursul de Dans Energetic.

Viața mea a luat o altă direcție și mi-a adus acea împlinire a sufletului pe care o căutam și simt că în prezent sunt cu adevărat pe misiunea mea personală.

Recomand acest curs tuturor persoanelor care doresc să se cunoască mai bine, să își descopere darurile divine, să aibă mai multă încredere în ei, să își ia înapoi puterea personală (uneori o cedăm altor persoane, conștient sau inconștient) și celor care vor să aibă un echilibru în suflet, spirit și trup!

Redactor: Ce alte terapii cunoașteți sau predați? Credeți că această terapie (dansul energetic) poate fi practică împreună cu altele?

Mihaela Nică: O altă terapie care mie mi-a schimbat viața în bine este Theta healing. Sunt trainer și terapeut Theta healing, predau cu drag acest curs. Practicanții Theta Healing învață să identifice, să conștientizeze și să schimbe convingeri, programe și tipare limitative, să se conecteze mai mult cu divinitatea și să își dezvolte capacitățile extrasenzoriale. Sunt, de asemenea, consilier dezvoltare personală, formator și maestru Reiki. Consider că fiecare curs pe care îl parcurgem ne aduce mai aproape de esența

noastră divină și este bine să luăm din fiecare sistem și terapie ce ni se potrivește.

Una dintre meditațiile create de mentorul nostru Ioan Prisecaru și anume „**Meditația succesului**”, care este și meditația prin folosirea culorilor, pe care am și susținut-o în cadrul Summit-ului Cunoașterii, mi-a amintit de poezia scrisă de Nichita Stănescu:

*“Inima mea își alege culoarea
Ea își alege propria ei culoare,
culoarea pe care-o avea încă de dinainte de a
ști că o are...”*

*Inima mea își alege culoarea cea fără umbră,
cea nemișcătoare,
Cea care se vede chiar și atunci când ții
pleoapele-nchise...”*

*Și - asemeni deplinului soare,
tot timpu-n el însuși,
tot timpu-n afară,
în același loc
și pretutindeni,
purtând istoria lumii în fiecare rază
cum poartă frumosul ou de pasăre în el
istoria tuturor păsărilor
până la punctul solemn din care începe
istoria zborului,
care poartă în el istoria mișcărilor toate
până la punctul solemn de unde
începe
istoria însăși
a luminii...”*

Inima mea își alege culoarea...”





Redactor: Cum v-ați gândit să organizați activitatea sub forma unui summit? Ce noutate și ce beneficii a adus practicarea „în grup” a dansului energetic față de practicarea individuală?

Mihaela Nică: În februarie se împlinesc un an de când am inițiat proiectul Summit-ului. Consider că am avut un moment de inspirație divină și mă bucur că mi-am urmat intuiția și am adus în manifestare acest proiect. De fiecare dată când se strâng mai multe persoane, energia este fantastică, intențiile se manifestă mai repede, conștientizările sunt mai puternice, iar ameliorările diferitelor afecțiuni ale corpului fizic se întâmplă aproape instantaneu. Sutele de împărtășiri care au loc la sfârșitul sesiunilor de dans susțin și demonstrează puterea grupului în raport cu o practicarea individuală a dansului energetic.

Redactor: Cum a evoluat activitatea acestui summit? Descrieți-ne puțin creșterea

numărului de participanți, evoluția organizării și coordonării, adăugarea treptată de noi activități: crearea grupului de alimentație naturală... Care este scopul acestui nou grup?

Am observat că aduceți invitați din diverse specializări (de ex. alimentație naturală) abordați schimbarea modului de expunere: gătit online, prezentare de rețete de diverse tipuri, posibilități de aprovizionare din diverse surse...

Mihaela Nică: În prima lună a Summit-ului, majoritatea sesiunilor de dans au fost ghidate de mine, sau dacă au fost alți mentori care au prezentat dansul energetic, am fost lângă ei ca să îi susțin. În timp, această idee a fost înțeleasă de tot mai multe persoane și mi-a adus alături oameni extraordinari. Azi vorbim deja despre o echipă a Summit-ului formată din 12 persoane, care este din ce în ce mai unită. Mi-ar plăcea ca într-un articol viitor să îi prezint pe fiecare în parte, pentru că ei sunt pentru mine ca a doua familie.

Redactor: Întrucât ați participat la un eveniment comun (dans energetic și alimentație naturală) împreună cu d-nul Bogdan Soltuzu, vă rog să ne împărtășiți „din culisele” acestui eveniment: despre participanți, locație, activități desfășurate, beneficii realizate pentru participanți?



Mihaela Nică: Dacă tot vorbim despre nutriție, nu pot să nu vă împărtășesc câteva detalii despre retreat-ul holistic de la Sânpetru.

A fost o experiență transformatoare pentru toți participanții și am avut ocazia să gătim împreună și timp de 4 zile să mâncăm doar alimente vegane. Am simțit că am atins un alt nivel de conștiință, mai ales că pe lângă alimentație, am practicat în fiecare zi Dans energetic, Theta Healing, ateliere de numerologie, conferințe spirituale și plimbări în aer liber. A fost o experiență inedită și magică pe care o recomand cu drag și pe care abia aștept să o repet în primăvara aceasta.



Misiunea noastră este aceea de a răspândi lumina și iubirea acolo unde suntem, prin ceea ce suntem, mergând pe calea adevărului, mulți ne vor urma exemplul.

Prin acest Summit simt că am făcut o faptă bună și dacă toți cei care au participat la Summit și-au îmbunătățit stătea de sănătate, starea sufletească, au relații mai armonioase, sunt mai prosperi financiar sau au făcut și ei la rândul lor o faptă bună, înseamnă că Summit-ul a impactat deja mii de persoane, un număr impresionant pe care nu mi l-am imaginat când am demarat acest program.

Redactor: Vă rog să ne spuneți și alte lucruri pe care le considerați importante în viața și evoluția dvs. sau care contează în viața dvs.!

Mihaela Nică: Fiecare dintre noi este unic și consider că a venit vremea ca fiecare să își descopere comoara interioară și să trăiască frumos, având venituri din ceea ce îl pasionează. Este un drum provocator, pe care și eu l-am parcurs, dar, la final, vă asigur că merită tot efortul!

Doresc tuturor ca anul 2024 să fie anul care vă aduce tot ce este mai potrivit pentru evoluția sufletului vostru, pe acest Pământ! Reamintesc, în acest sens, frumoasele versuri ale inegalabilului Nichita Stănescu:

Redactor: Ce planuri aveți pentru anul 2024? Mă refer cum aveți în vedere să diversificați și să susțineți activitățile grupurilor deja create? Cum considerați că ați impactat piața de dezvoltare personală din România și ce planuri de viitor aveți în acest sens?

Mihaela Nică: Consider că anul 2024 este un an al succesului, mai ales dacă ne dorim succesul atât pentru noi cât și pentru semenii noștri.



*Să vă fie anul-an,
suplu ca pe râuri undă,
să nu fie bolovan
peste suflete secundă...
Nori să fie doar de ploaie
peste câmpuri jos, la vale,
niciodată să-ntretaie
raza fragedă de soare:
fie aerul curat,
plin de păsări liniștite,
niciodată sfâșiat
de lungi fumuri stalactite!*



Realizator interviu – **Carmen Claudia Morar**
Tehno-redactare – Roxana Mirela
Ianuarie 2024

Dansul energetic în viața mea

„Dansul energetic a apărut în viața mea într-un mod neașteptat, la fel ca cele mai frumoase lucruri primite de la Univers. Nu mai auzisem de el, nu știam care este modul de lucru și nici beneficiile lui, drept pentru care nu am avut niciun fel de așteptări.

Primul contact cu el a fost într-o seară, găsind „întâmplător” grupul de WhatsApp chiar înainte cu 15 minute de practica lui regulată. Am intrat din curiozitate, iar energia grupului m-a surprins plăcut de la bun început, m-am simțit primită cu drag de către gazda evenimentului, Valentina, care mi-a explicat cu caldură etapele dansului și pregătirea noastră înainte de practică.

În timpul dansului au apărut din prima clipă senzații foarte intense și am avut parte de descărcări puternice prin mult căscat și lăcrimat. M-a uimit foarte tare forța energiei dansului, cât de puternic se simțea între palme globul de Lumină creat, care creștea atât de mult și îmi dădea senzația că în scurt timp nu o să-l mai pot cuprinde.

Pe măsură ce am parcurs toate tipurile de dans, am realizat faptul că de la o sesiune la alta deveneam mai încrezătoare, atât în Univers cât și în mine, îmi dădeam voie să explorez mai mult și mă bucuram de fiecare trăire.

Prin dansul energetic ai oportunitatea de a trăi senzații diverse și emoții unice. Indiferent că parcurgi o sesiune în lacrimi sau poate în cel mai luminos și călduros zâmbet, la final te vei simți cu siguranță ELIBERAT de orice greutate pe care o duceai până atunci pe

umeri, ÎNCREZĂTOR în forțele proprii, SUSTINUT de Ceruri, BINECUVÂNTAT, BUCUROS, REGENERAT și PLIN de ENERGIE vitală.



Dansul energetic este o unealtă prin care îți poți regăsi liniștea, claritatea și puterea de a continua cu încredere pe Calea ta, iar cu cât îl explorezi mai mult, cu atât îți dai seama de versatilitatea și de eficiența lui în orice situație din viața ta.

Pentru mine, dansul energetic este ca o baghetă magică care îți poate rezolva rapid o situație urgentă, dar care îți și pregătește terenul prin fuziunea suflet-minte-corp pentru a avea experiențe cât mai benefice. Dansul energetic este un cadou pe care noi toți l-am primit de la Univers și de care ne putem bucura atâta timp cât ne dăm voie să îl folosim cu intenții pure, cu multă recunoștință și iubire.

Mulțumesc Valentina pentru călăuzire, dăruire, suport și prietenie! Mulțumesc, Ioan pentru materializarea și împărtășirea acestui instrument puternic de lucru în evoluția noastră!

Mulțumesc Dumnezeu pentru infinitatea Ta și a noastră!

Mulțumesc dansului energetic pentru Atingerea Divină adusă în viața mea.”

Anca Maria Ghican

„Mă numesc **Ramona Leca**, mamă a două fete minunate! În viața mea am adus „Dansul Energetic”, iar pentru mine a fost și este tare important deoarece am avut provocări cu sănătatea, am avut stări de anxietate și consumam foarte multe medicamente, iar acum le-am eliminat din viața mea, de când am cunoscut Dansul Energetic!

Este fantastic! Mă simt cu multă energie, mă bucur pentru viața pe care o am, mă pot conecta cu mintea, cu corpul și cu spiritul!

Sunt 7 luni de când am început „Dansul Energetic!”. Îmi place foarte tare să-l practic deoarece m-a ajutat în tot ce am avut eu nevoie, în viața mea de zi cu zi! M-a oprit de la toate lucrurile și faptele inutile, etc., din viața mea!

Intențiile pe care le-am pus în acest Dans Energetic profund și benefic, mi s-au îndeplinit, am realizat multe în viața mea! Totul este magic, profund și mai ales benefic pentru viața de zi cu zi! Dansul Energetic mi-a adus vindecare și împliniri în misiunea vieții mele!

Practic acest Dans Energetic cu iubire, cu bucurie și lumină divină!

Mulțumesc cu recunoștință pură lui Ioan Prisecaru, omul magic, care a creat acest Dans Energetic! Mulțumiri infinite, Valentina, pentru ghidarea profundă și minunată, cu vocea ta, magică, pe care mi-ai transmis-o în acest curs de Dans Energetic.”

„**Dansul energetic** a intrat în viața mea pentru că mi-am dat voie să fiu curioasă. La o întâlnire de-a Doterr-iștilor, o doamnă i-a recomandat cuiva cu probleme severe de sănătate, să participe la sesiuni de dans energetic.

Am intrat și eu la adresa indicată, iar de atunci mi s-a deschis o altă lume: foarte multă informație din domeniul sănătății, al spiritualității, un alt mod de abordare al provocărilor zilnice, însă cel mai important, calitatea umană, oameni luminoși, mereu binevoitori, oameni între care ți-e imposibil să nu te simți bine.

De la primele sesiuni am observat că dorm neîntrerupt mai mult de 5 ore, ceea ce nu mi s-a mai întâmplat de când s-a născut băiatul meu, adică de 13 ani.

Am dansat pentru o situație sensibilă legată de afacerile soțului meu, fără să-i spun lui nimic; mi-a venit să plâng când, într-o seară, îmi spune soțul meu că „a aranjat Domnul lucrurile”.

Mai trebuie să spun și că am dansat pentru intenții care nu s-au împlinit, dar am învățat să accept că toate sunt cu un scop și întotdeauna spre binele meu și al celorlalți.

Vin dintr-o lume predominant „mentală”, ai mei, în afară de soț și copil, cred că ar spune că am intrat în vreo „sectă”, dar pentru mine orele de dans energetic cu grupul „**Centrul de energie pură cu Valentina**” sau cele din cadrul **Summit-ului Cunoașterii** reprezintă oaza mea de liniște, momentele când mă încarc cu energie vindecătoare.

În fiecare zi mă trezesc cu scopul de a învăța mai mult, de a evolua, de a fi un om „trezit” și sunt profund recunoscătoare Universului pentru această „nișă” pe care m-a îndrumat, pentru toți oamenii care au intrat în viața mea, pentru toată informația care curge spre mine. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!”

Adina Cordoș



Oglinzile lui 2024

Așa cum am precizat și în articolul de anul trecut, toți anii cuprinși între 2022 și 2030 pot fi considerați, din punct de vedere ezoteric, ani de tip „oglinză” datorită faptului că nu doar dintr-un punct de vedere numerologic, dar și din multiple puncte de vedere ezoterice, cifra 2 joacă un rol important, atât în aspecte energetice, cuantice, cât și în ceea ce privește parcurgerea unor cicluri cosmice care se raportează la sincronicitățile cosmogonice.

Este imperativ necesar să integrăm faptul că 2024 aduce noi teme de viață în contextul cotidian al fiecărui individ și pentru asta este necesar să privim detaliat problematica ocultă a acestui an.

Cifra 0, care desparte cele două cifre de 2, este cea care definește tematicile interioare și exterioare generale ale temelor de viață aduse de 2024. Materialul de față nu trebuie privit musai ca pe unul de natură numerologică, însă include și aspectele interpretative ale acestei științe milenare.

Anul 2024, în general vorbind, este sub aspectul unor energii **BIPOLARE**, **COMPLEMENTARE** și **CUMULATIVE**. Cifra 2, prin definiție, vorbește despre o energie bipolară, caracterizată simultan și permanent de două valențe energetice care pot fi privite înțelegând polaritatea opusă a naturii: cald-rece, zi-noapte, satisfăcător-nesatisfăcător, prosperitate-pierderi, iubire-ură, etc. Din acest punct de vedere, modul cum se completează energiile determinate de valorile numerologice ale anului determină provocările, lecțiile, temele și oportunitățile aduse de 2024.



Prin urmare, putem înțelege de la distanță că majoritatea temelor lui 2024 vor veni în viața fiecărui individ propunând simultan, în fiecare moment, două variante de derulare a tuturor evenimentelor!!! Ce va determina curgerea evenimentelor, va fi întotdeauna **LIBERUL ARBITRU** al fiecăruia!!!!

Energia lui 2 este o energie foarte sensibilă întrucât ea reprezintă o energie ușor modificabilă prin **ALEGEREA MODULUI** în care abordăm un anumit subiect de viață. Indiferent dacă alegerea este una de tip mental, emoțional sau faptic, evenimentele pot lua o turnură favorabilă sau nefavorabilă, raportate la modul și perspectiva din care noi alegem să vedem anumite aspecte ale vieții personale.

Însă, energia lui 4 nu mai este la fel de ușor de manipulat, de schimbat sau de transformat!!! Acesta are o energie stabilă, concretă, cumva non variabilă, constantă, greu de modificat. Din acest punct de vedere, 2024 vine, pentru foarte mulți dintre noi, cu teme prin care fie avem de învățat sau de finalizat anumite proiecte, teme, starturi pe diferite

aspecte de viață, fie ne va determina să construim „fundații” noi în majoritatea planurilor vieții: sentimental, emoțional, financiar, etc.

De aceea, raportându-ne la energiile lui 4, pot apărea în contextul vieții multor persoane, consolidări ale relațiilor, ale planurilor financiare, ori ale multiplelor proiecte de viață.

Acest 4 vine să ne învețe să „PUNEM BAZELE” a ceva anume.... să creăm o stabilitate în majoritatea planurilor vieții personale, să nu mai existe o fluctuație sau o delăsare, ori superficialitate în ceea ce întreprindem.

Vom învăța să integrăm acest aspect, ne va fi favorabil, însă, dacă din diverse motive vom încerca să ne mințim, să trișăm ori să ne prefacem că nu înțelegem tema, atunci cu siguranță energia lui 4 se va întoarce împotriva noastră și, fără să ne dăm seama, vom trece printr-un carusel de pierderi, pe diverse aspecte ale vieții cotidiene.

Anul 2024 este format dintr-o pereche de două cifre: 20 și 24. 20 sau 2 vorbește despre energiile lui 2, iar 24 se referă la energiile lui 2 și ale lui 4.



Însă, referitor la cea de-a doua pereche de numere 24, putem spune că prin completarea celor două, apare o nouă energie: cea a lui 6.

Energia cifrei 6 este o energie favorabilă, ușor mobilă.... însă este o energie complexă întrucât modul cum ea se formează este determinat de suma mai multor energii de bază: 1+1+1+1+1+1, 2+2+2, 3+3, 2+4, 4+2.

De aceea, analizând ezoteric aceste energii multiple și complementare, energiile lui 6 sunt determinate foarte mult de MODALITĂȚILE prin care un individ acționează!!!

Acest 6 aduce foarte multe teme teoretice și practice în viața fiecăruia. Cu precădere în anul 2024, când vine cu foarte multe teme și lecții de viață care îți vor solicita foarte mult cunoștințele acumulate de-a lungul vieții. Pentru majoritatea persoanelor care au fost în diverse etape de învățare, însușire, acumulare de informații, 2024 vine să îi determine în a pune în practică ceea ce au învățat!!

Șase este o energie care NU TE MAI LASĂ să te „ascunzi” în ipostazele de ucenic, învățăcel, novice, etc., ci dimpotrivă, te determină spre excelare în domeniile care îți sunt favorabile, optime, constructive, INDIFERENT dacă tu ești sau nu CONȘTIENT de ceea ce îți este NECESAR!!! De aceea 2024, din acest punct de vedere, este un an care îi va ghida pe foarte mulți spre ceea ce au de realizat cu adevărat, în bunul sens al vieții personale.

Însă și aici există o valență opusă: dacă vei încerca să te eschivezi de la responsabilitatea, obligațiile, imboldurile, impulsurile (fie ele interioare sau venite din exterior) de a pune în practică cunoștințele acumulate, este posibil să treci prin diferite evenimente care te vor determina inerent să

practici ceea ce ai învățat!! Altfel spus, 2024 nu îți mai dă răgaz de a amâna, de a târăgăna, de a fi superficial sau de a renunța la ceea ce ai de făcut. Într-un fel sau altul... de bună voie sau „împins” de la spate de univers, prin evenimente mai puțin plăcute, tot vei pune în practică ceea ce ai de făcut.

Energiile lui 4 și cele ale lui 6 fac și nu prea fac „casă bună”. Contează foarte mult cum te mobilizezi, cum pui fundația în tot ceea ce faci, cum chivernisești tot ce ai, cum păstrezi și cum folosești tot ce ai, într-un sens constructiv și pentru cei din jurul tău!

Dintr-un anumit sens foarte subtil, 2024 vorbește despre cum economisești orice tip de resursă pentru orice tip de investiții, pe orice plan al vieții!!

Apoi, dacă însumăm toate numerele, ajungem la a descoperi o energie EXTREM de puternică și de AMBIVALENTĂ - energia lui 8.

Majoritatea textelor, scrierilor, documentelor, vorbesc despre numărul și energia lui 8 ca fiind una a prosperității. Acest aspect este CORECT, dar INCOMPLET despre energia lui 8.

Opt poate fi o energie deosebit de prosperă, abundentă, etc., dar să nu uităm că energia lui 8 este ca și 4 sau 6, o energie cumulativă, complexă, rezultată prin mixarea mai multor tipuri de energii.

Ea poate fi deosebit de prosperă, abundentă, dacă temele sau lecțiile aduse și propuse de energiile lui 2, 4, și 6 au fost corect și frumos integrate și manifestate.

Energiile lui 8 nu te pot recompensa, premia cu prosperitate și abundență dacă tu, ca ființă, ai pasat foarte multe teme de viață, dacă tu ai tras chiulul la ceea ce viața urla la tine că trebuie făcut, la ceea ce tu refuzi din varii motive să duci la bun sfârșit.

De aceea, din acest punct de vedere, 2024 poate fi un an cu multiple răsturnări de situații, în toate aspectele vieții pentru fiecare dintre noi.

Unii pot cunoaște adevărate pierderi (de orice tip), drame, catastrofe relaționale, financiare, sociale, matrimoniale, etc. dacă au manifestat sau vor manifesta constant superficialitate, amânare sau frânare la capitolele de viață personală la care universul „le-a bătut la ușă” destinului în repetate rânduri.

Altfel spus, pentru unii, energia lui 8 poate fi una foarte constructivă, prosperă, abundentă, în timp ce pentru alții poate fi una distrugătoare, nefastă, corectoare, sancționară, nemiloasă.

Totul ține de modul cum reușești să îmbini armonios prin DISCERNĂMÂNT, ALEGERI ȘI ACȚIUNE aspectele subtile ale energiilor lui 2, 4, și 6!

Este probabil ca 2024, pentru unele persoane, să vină cu mari șanse și reușite ca să prospere pe toate planurile, iar pentru alții să fie un an CORECTOR, care să vină să corijeze multiplele teme neînsușite ale vieții de către toți cei care au considerat și încă mai consideră că viața trebuie trăită și atât, fără a se gândi că fiecare alegere, acțiune și proiect personal de viață face parte dintr-un sistem gigant, cosmic, în care sunt implicate o infinitate de forme de conștiință și de viață, care generează tot ceea ce înseamnă și este VIUL.

Valentin Voicu

De la fizica cuantică la relația de cuplu

„Nu e nimic și totuși e!” - Mihai Eminescu



Relațiile sunt în natura noastră, așadar noi suntem relațiile noastre. Nu mă refer la faptul că avem relații doar pentru că avem nevoi relaționale și individuale, ci că noi înșine suntem „relaționare”. Gândiți-vă preț de un moment de conștiință că fiecare *mișcare* și *atingere relațională* pe care o facem se desfășoară într-un „spațiu dintre noi”, ca într-un dans determinat de ritmul propriu și personal.

Am scris deja despre sinele nostru și despre dimensiunile relaționale ale acestuia. Cercetările de specialitate în domeniul relațiilor relevă un alt concept al sinelui - cel al *sinelui relațional*, în care *autonomia* și *independența* sunt înlocuite de *interdependența* esențială, care ne oferă perspectiva sinelui ca „relație”.

În ultimul timp se vorbește mult despre fizica cuantică, câmpul cuantic, univers sau cosmos și interconectarea cu relațiile noastre. De aceea, prin acest articol, doresc să aduc informație și înțelegere având elemente determinate de cercetări validate științific din mai multe domenii (fizică cuantică, psihologie, psihiatrie, sociologie, antropologie, filosofie).

Baza teoretică

Pentru a detalia care este legătura dintre relația de cuplu și fizica cuantică, mă voi folosi de informațiile care au stat la baza *teoriei relaționale imago*. Aceasta este o metodă de terapie de cuplu și de familie, care a fost gândită și dezvoltată de dr. Harville Hendrix și soția sa dr. Hellen LaKelly Hunt la sfârșitul anilor 1970.

Haideți, să vedem la ce ne ajută această viziune științifică la terapia relațională.

Elementele comune ale fizicii cuantice și relației de cuplu. Câmpul cuantic și spațiul-dintre noi. Teoria cuantică ne demonstrează că principala caracteristică a naturii este interconectarea, iar realitatea este un câmp de energie, informație și conectare, în care toate formele și universul însuși iau naștere și se dizolvă. Acest fenomen se numește dualitatea particulă-undă (undiculă). Așadar, câmpul este aspectul principal, iar forma este un aspect secundar, iar ceea ce le unește este caracteristica noastră naturală a interconectării.

Așadar, noi, ca ființe umane, suntem interconectate între noi la nivel de câmp de energie, informație și cunoaștere. Acest câmp cuantic este definit ca „*spațiul-dintre noi*”. Veți spune că acesta este un spațiu liber, gol, că nu e „nimic”.

Imaginați-vă acest *spațiu-dintre*, ca fiind câmpul cosmic universal care este menținut de forța gravitațională de atracție dintre corpurile cerești. *Spațiul-dintre* este spațiul relațional în care ne desfășurăm relațiile și în care facem schimb de informații, energie și stare de conștiință, în care totul ia naștere și dispare în acest schimb nesfârșit de interacțiuni.

Relația dintre noi este o instanță a particularității particulă-undă (undiculă). De exemplu, Partenerul/-a „undă”, vine cu o multitudine de idei, întrebări, sugestii, tendința sa este de a maximiza către celălalt partener/-ă, iar Partenerul/-a „particulă”, nu poate tolera diferența, e prea mult pentru el/ea și tendința sa este de a minimiza.

Conexiunea cu Universul

Starea noastră originală este bucuria, plenitudinea, vivacitatea prin conectarea și legătura cu universul. Teoria imago afirmă că ființele umane experimentează conectarea la Existență prin intermediul unui îngrijitor, cel mai probabil *mama*. Atâta timp cât îngrijitorul rămâne rezonat la experiențele copilului, legătura copilului cu aceasta este susținută, iar prin intermediul acestei legături se susține și legătura cu universul.

Mama noastră este legătura cu cosmosul. Ea face legătura dintre identitatea noastră relațională ca ființe umane și identitatea noastră relațională cosmică, ca participanți la un univers conectat. Problema noastră universală în relații este determinată de legătura fisurată dintre copil și mama sa (îngrijitor). Astfel o ruptură în această relație primară oprește experiența copilului de conectare la univers. Ruptura relațională înlocuiește senzația de bucurie, vivacitate intrinsecă nouă, cu anxietatea despre legătura

locală cu mama (îngrijitorul), și prin urmare cu Existența însăși.

Aceste lucruri sunt inevitabile, noi oamenii nu am evoluat până la punctul în care să știm cum să susținem legătura cu copiii, cu partenerii, sau cu orice altcineva. Fiecare dintre noi am experimentat această ruptură relațională, de aceea să privim la acest fapt cu toată înțelegerea pentru limitele tuturor îngrijitorilor din istoria omenirii.

Aș avea de adăugat că, pe parcursul dezvoltării, un copil poate experimenta rupturi constante și permanente, având un sentiment al deconectării, al lipsei de apartenență, pe care s-ar putea să nu îl poată pune în cuvinte. Astfel, el nu e în stare să-și recunoască furia, deprimarea, sau lipsa de valoare din cauza deconectării, căutând stimulări, sperând să-și calmeze anxietatea și să-și recupereze bucuria și vivacitatea. Senzațiile de bucurie, vivacitate, uimire, curiozitate ne definesc calitatea relațiilor noastre.

Așadar, Conexiunea înseamnă Existență!

Cum privim Realitatea, așa este și Relația! Când Einstein a scris faimoasa ecuație „*energia egal masa ori viteza luminii la pătrat*”, el a subliniat că rezultatul interacțiunii și comunicarea dintre un punct de conștiință (eu) și un alt punct de conștiință (altcineva, sau altceva) *depinde de cum observ eu interacțiunea*.

Pe scurt, El/Ea devine ceea ce văd eu. Implicațiile acestui concept pentru cuplu sunt evidente. Adică, felul în care ne uităm la partener/-ă afectează felul în care îl/o percepem. Este foarte important în procesul terapeutic acest fapt deoarece contribuie la reglarea energiei din *spațiul-dintre* parteneri și interacțiunile acestora. La terapia de cuplu, clientul este „*relația*”.

Efectul observatorului

Pentru o mai clară înțelegere, aș rezuma *efectul observatorului*. Felul în care îl privesc pe celălalt, îl determină pe acesta și influențează relația dintre noi. Așadar, universul este conștiința însăși, iar conștiința este **Realitate**. Fiecare dintre noi suntem manifestarea conștientei, avem conștiință personală fiind o componentă a conștiinței universale. Această viziune ne ajută să conștientizăm că celălalt, oricum știe ce acțiuni facem sau ce spunem chiar dacă nu-i prezent.

Așa că acele atitudini de a ascunde ceva sau a omite să-i comunicăm celuilalt, la nivel cuantic este deja transmis la nivel energetic și informațional.

Expresia cum că: *Adevărul iese la suprafață mai devreme sau mai târziu*, este valabilă și azi, și mâine și peste generații. Orice acțiune este imprimată la *nivel cuantic* și oricât am avea intenția să ascundem, va ieși la suprafață în planul concret cândva.

În relațiile de cuplu avem o legătură energetică invizibilă din pieptul unuia către pieptul celuilalt și, indiferent la ce distanță suntem, ne simțim unul pe altul și toate acțiunile noastre vizavi de relația de cuplu se transmit către celălalt.

Principii cuantice pe care le găsim în teoria relațională imago

- *Energia* - ca prim principiu, materia poate fi înțeleasă ca energie și energia ca materie. Suntem câmpuri de energie! Suntem făcuți să ne vedem dinamici și interactivi, nu statici și separați;
- *Conștiința* - noi suntem făcuți din conștiință, suntem participanți la câmpul conștient, iar câmpul conștient trăiește în noi. Conștiința personală este

o instanță a celei cuantice, este însăși din sursa conștiinței cuantice;

- *Conectarea* - noi putem pierde conștiința conectării, însă nu și conectarea. Toată această *interconectare* și *interdependență* a tuturor aspectelor acestui univers o numim tapiseria existenței. Conectarea este ingredientul esențial al relaționării.

Ce ieși cu tine după ce citești acest articol?

- *Teoria cuantică a câmpurilor* este subdomeniul teoriei cuantice care ne oferă o nouă perspectivă a **realității**;
- *Câmpul cuantic este realitate*. Universul conține și suține atât lucruri vizibile (plante, persoane, galaxiile) cât și lucruri invizibile (acel „ceva” mai mare);
- *Câmpul cuantic* este invizibil, infinit, plat, nemărginit care constă în cuante: conștiință-energie-informație;
- Toate lucrurile sunt în câmp, totul este conectat la tot, într-o oscilație continuă, numită dualitatea particulă-undă;
- Câmpul este principal, forma este secundară, conectarea este natura câmpului, oamenii sunt fenomene cuantice și au identitate cosmică;
- A avea identitate cosmică înseamnă că trăim într-un univers care ocupă câmp cuantic, iar acel univers ocupă galaxiile care ocupă câmpul, fiecare formă organică, neorganică, inclusiv umanitatea ocupă câmpul cuantic, fiecare persoană este un fenomen cuantic și totul este conectat în câmp;
- Dacă suntem conștienți și evident că suntem, conștiința noastră derivă din una care constituie câmpul cuantic.

Încheiere:

Trebuie să spun că terapia de cuplu este treabă complicată. *Așadar, de unde să vină energia necesară transformării?* Din decizia cognitivă a celor doi parteneri de a se angaja în proces, indiferent cât de mult entuziasm simt sau nu.

Ca terapeuți de cuplu, putem spune că lucrăm cu energii oscilante și fluctuante, pe care suntem provocați să le facilităm și să le ajutăm să se autoregleze, ca să-și poată concentra energia și să poată opera dintr-o stare de curiozitate și deschidere. Din aceste motive și multe altele, terapia relațională imago are o putere mare de metamorfoză psihologică și relațională.

Bibliografie:

Teoria imago: *Știința relațiilor*, Harville Hendrix, dr. Helen LaKelly Hunt, altele la cerere.



Camelia Buligoanea
Psihoterapeut & Coach
Terapeut relațional
www.cameliabuligoanea.ro

Pauza pentru...

REFLECȚIE!



„Un om care spune „Vreau să mă schimb, spune-mi cum să fac!”, pare foarte sincer, foarte serios, dar el nu este. El vrea de fapt o autoritate care el speră că va aduce ordine în el. Dar poate vreodată o autoritate să aducă ordine interioară? Ordinea impusă din exterior întotdeauna va genera dezordine. Noi dorim să cunoaștem adevărul despre reîncarnare, dorim o dovadă a supraviețuirii, ascultăm vorbele clarvăzătorilor, concluziile studiilor metapsihice, însă nu ne întrebăm niciodată, niciodată, cum să trăim cu adevărat - cum să trăim cu încântare, cu frumusețe, fiecare zi...

Ca să trăim complet, total, ca și cum fiecare zi ar fi o nouă frumusețe, trebuie să murim pentru ziua de ieri, altminteri trăim mecanic, iar o minte mecanică nu poate cunoaște niciodată ce este iubirea, nu poate cunoaște niciodată ce este libertatea.

În momentul în care vei avea în inima ta acest lucru extraordinar numit iubire și vei simți adâncimea, încântarea și extazul ei, vei descoperi că lumea s-a transformat pentru tine.”

Jiddu Krishnamurti – predicator spiritual

Sfânta Maria Panaghia

Dimitrie trecea într-o zi prin satul învecinat, când a zărit între ramurile unui ulm, o icoană cu Maica Domnului despre care umbla vorba că ar face minuni.

Pe vremea aceea, când pe locul străvechii regiuni Dobrogea trăiau laolaltă mai multe nații, era o adevărată provocare pentru fiecare să își păstreze tradițiile, credința și limba.

Minunile coborau pe pământ, iar legendele și poveștile treceau peste ani și sute de ani până în prezent.

Revenim la povestea noastră... în vremea în care pe pământul stăpânit de turci, creștinii aduceau prin rugăciunile lor fierbinți minunile lui Dumnezeu pe pământ, în acea vreme când Dimitrie a ajuns la icoană, dorința lui a fost să poată construi o biserică în care să așeze această minune născută pe pământ.

Erau mulți cei care se închinau la minunea din copac, întâmplarea face ca un turc să pună icoana în carul lui tras de boi, dar aceștia nu au vrut să plece de pe loc. Apoi un grec a încercat și el fără sortii de izbândă. Când însă Dimitrie a ridicat icoana, a pornit cu ea spre orașul cel mare până în piața cea veche din centrul orașului.

Dacă vă aduceți aminte, erau vremurile în care toată regiunea era sub stăpânire turcească și atunci când au pornit construcția bisericii pentru a adăposti icoana făcătoare de minuni, au săpat în pământ, iar la suprafață nu s-au ridicat mai mult de 2 metri.

Dimitrie și familia lui au ajutat la ctitorirea bisericii și au fost și la sfîntirea ei, biserica purtând hramul Sfânta Maria Panaghia.



Icoana Maicii Domnului și alte icoane ce împodobeau sfântul lăcaș au fost așezate după rânduială, însă dimineata, părintele ce slujea le găsea mereu în alte locuri și, dojenind în gând că cineva le mutase fără acordul lui, le așeza la loc. Însă, a doua zi o lua de la capăt, până când a înțeles că voia Domnului era mai puternică decât felul în care așeza el icoanele și le-a lăsat în locul binecuvântat de Dumnezeu.

Dimitrie și familia lui au continuat să vină la slujbe și să ajute la treburile din biserică, aducându-și până la sfârșitul zilelor pământești slavă Tatălui ceresc pentru minunea pe care au trăit-o.



Alina Ramona Ene

Picturi: Daniela Nicoleta Rădulescu

CERINȚA

Carmen Claudia Morar

Am vrut
Să-mi cumpăr Liniștea
Și nu era de vânzare!

Am vrut să-mi cumpăr Iubirea,
Adică să fiu iubit,
Dar nu am găsit
Niciun loc mic sau mare
Care să vândă
Ce căutam eu, cu ardoare!

Am căutat oameni
Care să-mi dea gratuit
Ce voiam...
Dar n-am găsit!

Am vrut
Să-mi cumpăr Sănătate,
Abundență, Echilibru...
Și o listă lungă
Fără sfârșit!...

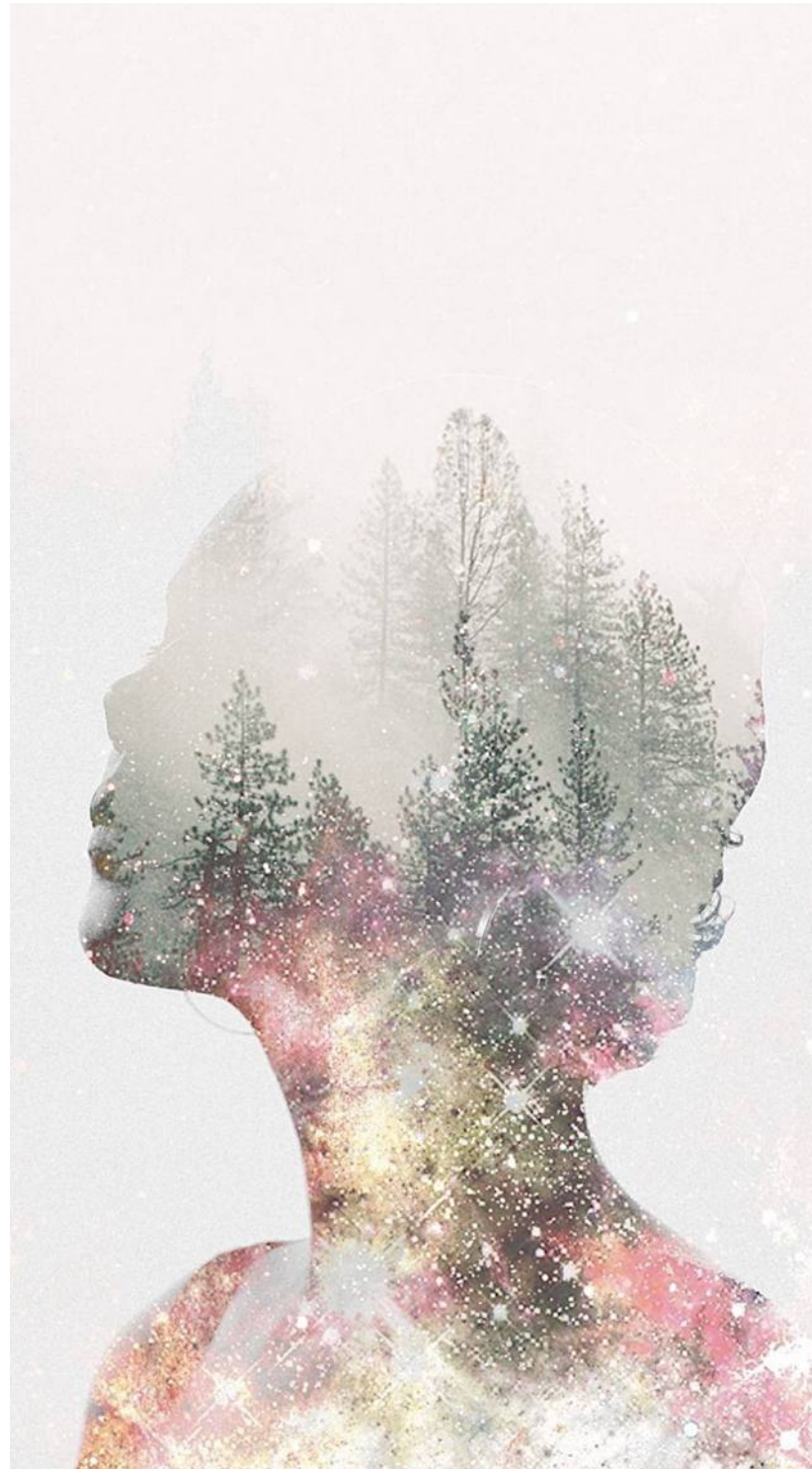
A durat ani,
Mulți ani....
Până m-am lămurit
Mergând pe Cale:
Toate cele
Înșirate și dorite,
Uneori neprețuite...
Sunt în suflet... și credința
Sunt în munca spre știință!
Și-s o mare biruință
Dacă le-ai găsit!...



Omagiu lui EMINESCU

Alina Ramona Ene

Sufletul meu - aripi de fluturi ce-mi zbat azi
privirea,
Gândul meu - icoană vie ce își așteaptă
nemurirea,
Mirosul de mir și smirnă mă poartă în lumea
mea dintre astre
Să mă transform într-un simbol, să mă atâr-n
pe cer, să caut vise albastre...
Și peste toate aste versuri ce-am fost odinioară
De mine lumea ce va crede, spunând așa într-o
doară,
Că am mai fost și eu pe-aici, norocul
încercându-l,
Că mi-am dorit să vă cunosc
ca să-mi răsară gândul,
De doruri, mai apoi, m-am dus departe-n
lumea mare
Căci eu sunt vie pe pământ și lumea
înșelătoare...
Cu lacrimile cerului m-am contopit și cad
întâmplătoare,
Să mă aștern peste pământ, să mă strecor în
versuri,
Să mă transform în ploaie, când renasc în
universuri..



Sursă fotografii: Pinterest

RECOMANDĂM O CARTE!

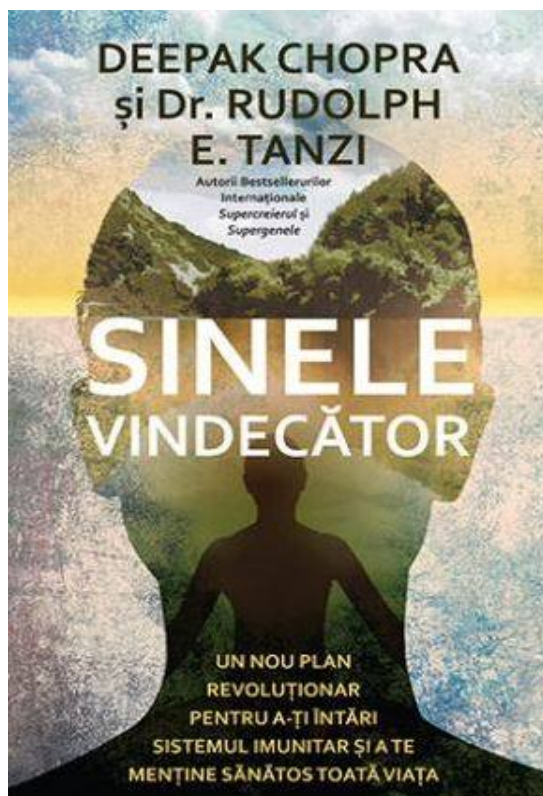
Rubrică realizată de Roxana Mirela

SINELE VINDECĂTOR

Deepak Chopra și dr. Rudolph E. Tanzi

Imunitatea totală și autovindecarea

„Imunitatea totală este măsura medicinei holistice. Un aspect crucial a fost expus în lucrarea noastră *Supergenele*, în care am introdus conceptul de ADN dinamic, mereu în schimbare, complet reactiv la evenimentele petrecute de-a lungul vieții unui individ. Dacă ADN-ul ar fi inert, blocat și stabil, întărirea imunității ar rămâne la nivel de iluzie. Această perspectivă a dominat însă decenii la rând. O nouă eră a început imediat ce ADN-ul a fost eliberat printr-un model care a arătat că activitatea genetică este influențată de lumea înconjurătoare.



Competiția dintre sistemele ADN de pe planetă a devenit brusc mult mai critică. Am simțit că țelul imunității totale are exigențe mai mari. Dar ce efect are mintea asupra sănătății? Dar comportamentul, obiceiurile? Ce contribuție are familia? De ce li s-ar acorda microbilor mai multă atenție decât unor cauze comune de boală, de exemplu cancerul, care de cele mai multe ori nu are nicio legătură cu microorganismele invadatoare? Pentru a înțelege totul, a fost necesară înlăturarea frontierei dintre minte și corp. Trebuia să intre în scenă exercițiul de imaginație.

De aceea, vom prezenta un nou termen, **sinele vindecător**, care satisface adevăratul sens al întregului.

Două personaje implicate zi de zi în menținerea sănătății au fost separate un timp prea îndelungat. Primul personaj este vindecătorul, al doilea este cel vindecat. Aceste două roluri sunt jucate în acest moment de un vindecător din exterior și de pacientul care depinde de el. Vindecătorul exterior nu înseamnă neapărat un medic. Cuvântul esențial aici este exterior, care transferă sarcina sănătății tale asupra altcuiva, nu asupra ta.

Separarea tradițională a acestor roluri nu este realistă când vine vorba de corpul omenesc. Imunitatea se axează pe sine. Rolul medicului nu este să dea un impuls sistemului tău imunitar în fiecare zi. Sistemul medical se activează, în general, în momentul în care apar anumite simptome, dar atunci sistemul imunitar a fost învins deja. Într-o imagine de ansamblu, întreaga ta reacție de vindecare a fost învinsă, iar piesa ei centrală este imunitatea. Întotdeauna a existat o neconcordanță între potențialul medicinei și necesitățile corpului de a se proteja în această competiție globală a sistemelor ADN.

Parteneriatul medic–pacient nu este conceput pentru a înfrunta această competiție și a învinge. Dar sinele vindecător, prin contopirea rolurilor vindecător–vindecat, poate surmonta pericolul iminent. (Notă importantă: nu te sfătuim în niciun caz să ignori sau să eviți recomandarea medicului atunci când este necesară.) Dacă vei fi proactiv în privința imunității tale, totul se va transforma. Privind lista de pericole cu care am început, poți efectua anumite îmbunătățiri care se impun de urgență, odată ce înțelegi ce presupune abordarea autovindecării.

Beneficiile autovindecării:

- Este non-invazivă și nu implică dependența de terapii exterioare;
- Menține echilibrul natural și întărește răspunsul imun prin alegerea stilului de viață;
- Alegerea stilului de viață poate preveni multe forme de cancer și promite prevenirea bolii Alzheimer sau chiar reversibilitatea simptomelor demenței senile;
- A îmbătrâni lin va implica longevitate și sănătate;
- Dependența de medicamente este evitată pentru că vindecarea are loc înainte ca simptomele de boală să-și facă apariția. În mare majoritate, medicamentele sunt administrate mult după ce procesul instalării bolii a avut loc, etapă pe care o poți evita dacă acționezi din timp. Acest lucru este valabil pentru aproape orice boală indusă de stilul de viață, incluzând bolile cardiace și cancerul, care prezintă cea mai ridicată necesitate de tratamente medicamentoase.

Acestea sunt rezultatele practice ale adoptării rolului dublu — vindecător/vindecat — al sinelui vindecător. Acest lucru devine posibil prin ridicarea nivelului conștientizării

de sine. Nu poți schimba o stare de lucruri de care nu ești conștient. Lucrul cel mai important de care oamenii nu sunt conștienți este capacitatea de autovindecare.”



CITEȘTE!

Cărților Nu Li Se Pierde SEMNALUL!

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/>

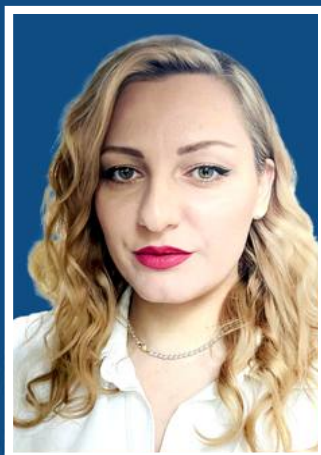
9. Summit-ul Cunoașterii

Te invităm la dans în mod GRATUIT și în luna Ianuarie, dimineața de la 8:30-9:30 și seara de la 20:30-22:00! Tema celei de-a XI-a ediții este „Manifestarea unui an magic de la vis la realitate prin Dans Energetic”. Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: Join Zoom Meeting <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlNWGg3TFk0c3B6Y2l1d1Jmb0NwUT09> 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.



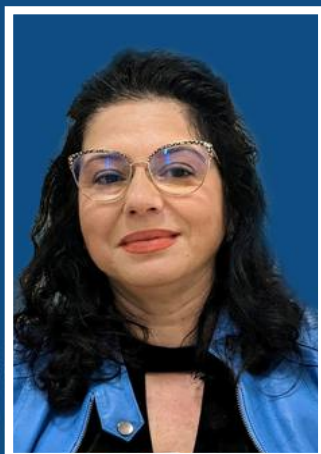
Codruța Prunariu



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