

Revistă online
ANUL IV - Nr. 107
5 Februarie 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!



Ține pasul cu TINE!

Rosemarie B. Iordache

**REÎNTINERIREA
corpului fizic**

Ela Cristea

**Cu și despre
SCHIMBARE**

Gabriel R. Brătan

**TERAPIA stării
de panică**

Ioan Prisecaru

Între DOUĂ lumi

Jana Ilie

**SUMMIT-ul
CUNOAȘTERII**

Ediția a XII-a

**Curs ANIVERSAR
de Dans Energetic cu
Echipa Summit-ului Cunoașterii**



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Între două lumi – Jana Ilie.....	3
Ține pasul cu tine! – Rosemarie B. Iordache.....	4
Curs Aniversar de Dans energetic cu echipa Summit-ul Cunoașterii 3 februarie - 2 martie 2024 – Mihaela Nică, coordonator.....	5
Dansul energetic în viața mea – Alexandrina Leontina Costin.....	7
Summit-ul Cunoașterii ediția a XII-a, Februarie.....	8
Terapia stării de panică – Ioan Prisecaru.....	9
Judecarea aproapelui – S.N. Lazarev.....	12
Cu și despre schimbare – Gabriel R. Brătan.....	13
Pauza pentru... Reflecție	14
Reîntinerirea corpului fizic – Ela Cristea.....	15
Nutriție și sănătate – Fructul de avocado. Rețetă guacamole	16
Poezie și creație: Ograda veselă – Alina Ramona Ene.....	18
În fiecare floare – Roxana Mirela.....	19
Ceruri de vise – Alina Ramona Ene.....	20
Legătura – Carmen Claudia Morar.....	20
Recomandăm o carte: Vibrația – calea către sine - Ioana Maria Olteanu.....	21
Anunțuri de interes general	23

*Foto.: „Floarea Vieții” - acrilic pe lemn
- Roxana Mirela*

<https://www.facebook.com/portiadeculoare>

CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragilor! Cum se simte la voi începutul noului an? Ați reușit, măcar puțin să îi simțiți gustul? Cum vă doriți să se desfășoare acest interval de timp cu numărul 2024? Ce noutăți intenționați să integrați de acum? Sunt câteva întrebări la care am putea afla răspunsurile stând în liniște, întrebându-ne și așteptând înțeleșurile care urmează să apară negreșit... poate nu toate odată, dar, rând pe rând, ele ni se vor dezvălui...

Când vom ști ce ne dorim pentru acest an, vom putea lucra la crearea visului nostru.

Din proprie experiență, cernând an după an ceea ce este cu adevărat important pentru mine, am început să îmi doresc lucruri mult mai simple, esențiale, cum ar fi: **sănătate** (fiindcă am simțit pe pielea mea cum e să te epuizezi lucrând), **bucurie** (fiindcă, de multe ori, am uitat de propria stare de bine, concentrându-mă la problemele altora), **pace interioară** (fiindcă, de atâtea ori, m-am agitat mult prea mult în soluționarea/salvarea altora, consumându-mi prețioasa energie).

Așadar, în fiecare clipă învățăm să ne punem pe primul loc în viața noastră fiindcă altfel, la exterior, vom fi tratați de către ceilalți într-un mod care va reflecta neîubirea față de sine. Vă împărtășesc toate aceste concluzii cu inima deschisă, observând în propria-mi existență desfășurarea acestei dinamici.

În încheiere, vă invit cu multă căldură sufletească să culegeți datele necesare cunoașterii pe deplin a ființei voastre prin toate instrumentele care vă stau la dispoziție! Un astfel de instrument este și Revista Terranova, care este creată special pentru a vă susține pe această cale a autocunoașterii.

Cunoscându-ne natura, ființa, alcătuirea, vom putea cunoaște întregul univers, căci ființa umană este un univers viu, într-o continuă transformare, un univers condensat într-o altă formă, dar cu același potențial infinit!

Cu multe îmbrățișări pentru fiecare dintre voi, vă dau întâlnire în ediția viitoare a revistei!



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>

Între DOUĂ lumi

Schimbarea vine din noi!



Azi, mai mult ca niciodată, trăim între două lumi. O lume în care am fost crescuți să servim și o lume în care am venit ca și CREATORI, dar am uitat... Pe plan subtil și în fizic se dă o bătălie „pe viață și pe moarte”. Trăim și ne accesăm puterile și darurile conștient sau „trăim” și slugărim în continuare un sistem care nu pune preț pe noi. Învățăm să trăim în pace cu toate regnurile și cu noi înșine sau pur și simplu murim ca specie, cu bună știință, distrugând totul în jurul nostru și în noi. Sunt niște alegeri pe care trebuie să le facem în al doisprezecelea ceas. Schimbarea începe din noi!.... Mai citiți o dată: SCHIMBAREA ÎNCEPE DIN NOI!

Da, noi suntem creatorii noștri și ai viitorului nostru. Vrem pace?.... Atunci hai să fim aducători de pace! Vrem prosperitate?.... Atunci hai să întindem o mână celorlalte suflete, inclusiv Mamei Pământ și să dăruim din ce avem! Vrem bucurii?... Nimic mai ușor! Nu mai reacționați, gândiți înainte să vorbiți și aduceți zâmbetul și soarele în priviri!

Atunci când totul este făcut cu dragoste și dăruire, se construiesc poduri de lumină curcubeu între cer și pământ... totul prinde viață și se desăvârșește în FOCUL SACRU al Lui Dumnezeu... Un Dumnezeu creator care ești tu... și tu.... Avem atâta putere în noi!... Și noi o folosim în sens distructiv, așa am fost învățați. Am înlocuit compasiunea cu competiția, bunătatea cu avariția.... natura cu tehnologia...

Ne distrugem habitatul în care trăim cu o viteză copleșitoare... Și rezultatele de văd: războaie, răutate, cutremure, incendii, inundații, deșert, foamete... moarte. TREZIREA!..... PÂNĂ NU ESTE PREA TÂRZIU! Oricât am lucra, alerga, strânge, lua, construi... nu luăm nimic cu noi, plecăm așa cum am venit, goi.... Totul rămâne stăpânului de drept, cel care ne-a hrănit, ne-a dat să bem și ne-a adus totul în mână, viața însăși, MAMA PĂMÂNT.

Creștem în conștiință, ne deschidem... Este timpul să ne respectăm pe noi și tot ceea ce ne ține în viață, începând cu pământul pe care îl călcăm, cu toate ființele cu care interacționăm până la ultima stea a universului. Ce sunt eu fără tine? Nimic!... Suntem interconectați, ca energie, unii de alții, tot ce facem reverberează în jurul nostru și în întreaga creație.

Tu, dragă OM... ce îți dorești? Lumina sau întunericul?

Jana Ilie

Ține Pasul cu Tine!

Nu plecăm din viața unor oameni pentru că nu îi mai iubim, ci pentru că ne iubim suficient încât să nu mai permitem să fim abuzați, folosiți, mințiți, dezonozați, ignorați, minimalizați... Nu plecăm pentru ce ne-au oferit ei sau pentru ce sunt ei, ci plecăm pentru ce avem noi de oferit și cine am devenit noi.

Nu plecăm din viața oamenilor ca să îi învățăm pe ei o lecție, plecăm pentru că noi am integrat-o pe a noastră. Nu plecăm pentru că noi suntem mai buni decât ei sau ei greșesc mai mult decât noi, ci pentru că am descoperit cine suntem, cine vrem să devenim și cum să fim corecți și loiali față de propria noastră ființă și evoluție.

Nu duce la niciun rezultat dacă noi ne dorim să îi schimbăm pe ei sau să așteptăm ca ei să vadă rănilor și suferința pe care ne-au provocat-o prin cuvintele, abuzurile și comportamentele lor, sau să credem că va veni ziua când își vor da seama și își vor cere scuze... Treaba lor a fost să ne arate unde ne cedăm puterea, unde continuăm să fim victime abuzându-ne, unde eram salvatori, hrănind Ego-ul, unde noi ne pierdeam timpul, energia, resursele, unde nu am învățat să fim fermi, integri și să punem granițe sănătoase....

Ceea ce va avea ca rezultat Creșterea Stimei de Sine, a Împuternicirii noastre, a Iubirii de Sine, este să ne punem tot focusul pe a ne oferi nouă înșine: respectul, atenția, susținerea și iubirea de care ne-am privat în timpul împlinirii așteptărilor și nevoilor celorlalți și a cunoaște clipă de clipă ce ne bucură și ce își dorește sufletul nostru cu adevărat să trăiască.



Cum? Facem ca din preaplinul nostru să aducem plus valoare întâi propriei vieți, ca mai apoi aceasta să fie un plus de valoare întregii creații.

Și atunci vom realiza că sufletul nostru nu își dorește să trăiască în minciună, în trădare, în rușine, în învinovățire, în dependență.... pe acestea noi am ales să le tolerăm, să le perpetuăm, să le trăim... Nu sufletul nostru le-a ales, ci frica omului „că nu e suficient” sau credința sa „că nu merită”, sau neîncrederea „că așa sunt toți”.... ș.a.

Sufletul nostru alege expansiunea, nu stagnarea, bucuria nu suferința, unitatea, nu separarea de sine, susținerea nu renunțarea la puterea ta, entuziasmul nu blazarea....

Omul se teme, omul se îndoiește!

Sufletul îndrăznește și știe că poate avea încredere, căci Viața însăși își susține creația.

Trăiește și exprimă-ți adevărul inimii și toate celelalte vor rămâne tăcute!...

**Rosemarie Bianca
Iordache**

Curs ANIVERSAR

de Dans Energetic cu
Echipa Summit-ului
Cunoașterii

3 februarie – 2 martie 2024



Vă invităm cu drag și bucurie la Cursul aniversar de Dans Energetic organizat de echipa Summit-ului Cunoașterii în perioada 3 februarie – 2 martie 2024!

Sărbătorim 1 an de Summit, 1 an de când dansăm împreună, atât dimineața cât și seara, de luni până duminică. De-a lungul celor 12 luni am trecut împreună prin diverse situații și experiențe de viață și tocmai aceste etape și trăiri ale tuturor participanților au dus la crearea cursului care va începe în data de **3 februarie** și se numește: Fii în armonie cu tine, trup, minte, suflet!

Dansul energetic este o meditație în mișcare care acționează în mod simultan în trup, suflet și spirit.

Te-ai gândit să aduci o schimbare în viața ta? Îți dorești să explorezi noi oportunități sau să descoperi noi pasiuni? Îți dorești să ieși din

zona de confort și să faci puțină mișcare? Îți dorești să-ți crești încrederea în Sine? Să asculți muzică de vibrații înalte? Să cunoști oameni noi pe aceeași vibrație cu tine?

Să te conectezi cu sufletul, spiritul și trupul tău? Să-ți armonizezi relațiile cu ceilalți? Să-ți energizezi întregul corp?

Avem o propunere pentru tine: o terapie în mișcare ce se adresează sufletului, minții și corpului. Pentru a primi mai multe detalii îți lăsăm un link de WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/GmfUSOyf8EO1PDxGONHC0v>.

Ce vom face mai exact?

1. Curs de dans energetic;
2. Introducere în Meditația creativă. Cursul se va desfășura în 5 module în intervalul 3 februarie - 2 martie 2024, de la orele 10:00-12:30, astfel:

Modulul 1: 3 februarie – Încălzirea corpului: Florin Răducan

1. Dansul cuantic: Mihaela Nică
2. Dansul liber: Eva Kovacs
3. Dansul Abundenței: Daniela Mitrache

Modulul 2: 10 februarie - Încălzirea corpului: Valentina Dorn

1. Dansul de împământare: Viorica Pîrvu
2. Dansul relațiilor: Ana-Maria Bortos
3. Dansul pendular: Valentina Dorn
4. Dansul globului de lumină: Daniela Mitrache
5. Dansul inimii (bonus): Viorica Pîrvu

Modulul 3: 17 februarie - Încălzirea corpului: Ștefania Frigioiu

1. Dansul angelic: Alina Corina Loichiță
2. Dansul emoțiilor: Elena Dumitru
3. Dansul copacului: Claudia Jata

4. Dansul de reglare a greutății (bonus): Ștefania Frigioiu

Modulul 4: 24 februarie - Încălzirea corpului: Ștefania Frigioiu

1. Dansul meditativ: Mihaela Nică
2. Dansul de vindecare locală: Florin Răducan
3. Dansul cerebral (bonus): Ștefania Frigioiu
4. Dansul din poziția culcat: Elena Dumitru
5. Dansul de tăiere a stringurilor (bonus): Eva Kovacs

Modulul 5: 2 martie – Completare bonusuri – Meditații creative, Alimentație naturală. Pentru cine își dorește să obțină și diploma de „Mentor în Dans Energetic” se va da un examen la final (optional).

Cine sunt mentorii și instructorii?

Fă cunoștință cu Echipa Summit-ului Cunoașterii:

1. **Mihaela Nică** - Coordonator Summit-ului Cunoașterii, Liderul Mentorilor Academiei Terranova, Trainer și Terapeut Theta healing, Consilier dezvoltare personală, Formator, Maestru Reiki;
2. **Alina Corina Loichiță** - Instructor de dans energetic, Economist, Consilier de dezvoltare personală, NLP Practitioner, Terapeut Theta healing, maestru Reiki;
3. **Daniela mitrache** - Instructor de dans energetic, Terapeut Theta healing, Ghid în feminitate, Consilier dezvoltare personală, Moderator Summit;
4. **Elena Dumitru** - Coach în dans energetic, Terapeut Fo-how, Instructor în alimentația integrativă și antrenamentul integrativ,

Terapia Access Consciousness, Terapia Facelift energetic;

5. **Florin Răducan** - Coordonator Summit-ul Alimentației naturale, instructor de dans energetic și alimentație integrativă;
6. **Eva Kovacs** - Mentor în dansul energetic, Moderator Summit, Instructor în alimentația naturală, Master Reiki, Terapeut Theta healing;
7. **Claudia Jata** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, practician Access bars, Reflexoterapeut, Consilier dezvoltare personală, practician Reiki;
8. **Ștefania Frigioiu** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, Psiholog clinician, Instructor de Yoga, Nirvana Fitness și Bodyart kids, Psihoterapeut în formare, Consilier în dezvoltare personală;
9. **Valentina Dorn** - Moderator summit, Instructor de dans energetic, Terapeut Theta healing;
10. **Viorica Pîrvu** - Moderator Summit, Instructor de dans energetic, Consilier în dezvoltare personală, practician Theta healing, Maseur Terapeut;
11. **Ana Maria Bortoș** - Moderator summit, Instructor în dansul energetic, practician Recall healing, Wingwave Coach, NLP Trainer, Manager în network marketing , Specialist în resurse umane, Fizionomist.

Pe toată durata desfășurării cursului vei fi susținut și îndrumat de către echipa Summit-ului Cunoașterii! Te așteptăm cu drag și bucurie!

Mihaela Nică - coordonator
Summit-ul Cunoașterii

DANSUL ENERGETIC în viața mea

Testimonial: *Alexandrina Leontina Costin*



Cursul de dans energetic pentru mine a însemnat și înseamnă în continuare foarte mult. Eu am aflat dintr-o întâmplare de dansul energetic, întâmplare nu există, există sincronicitate, există răspuns al universului la nevoile noastre.

Într-una din zile mi-a apărut un mesaj pe whatsapp, de la un număr pe care nu l-am avut la contacte, un mesaj despre summit-ul dansului energetic și linkul de acces. Am intrat în aceeași seară și de atunci intru regulat, de câte ori reușesc.

În momentul când am intrat în summit-ul de dans energetic mă confruntam cu dureri sufletești și trupești. La nivel fizic aveam dureri la nivelul tălpilor și la nivelul mâinii drepte, iar la nivel sufletesc mă confruntam cu o depresie pe fondul unei pierderi.

Pentru durerile fizice eu lucram deja utilizând cunoștințele mele legate de plantele medicinale, dar și la nivel energetic, am mulți ani de când am făcut cunoștință cu lumea

energetică. Astfel îmi alinam de multe ori durerile sufletești prin diverse tehnici ca meditația, aplicarea paselor energetice etc.

Marea valoare a dansului energetic în plan personal constă în faptul că mi-a deschis noi orizonturi în ceea ce privește folosirea energiei personale, amplificarea acestora și utilizarea ei în diferite moduri.

În primul rând capacitatea mea de a percepe și controla energia a crescut în mod semnificativ ceea ce mă umple de bucurie și de recunoștință. Emoțiile care altă dată mă devastau, acum le pot controla și îmi pot schimba starea de spirit cu ușurință, utilizând dansul energetic.

Pe lângă evidentele îmbunătățiri în plan energetic, trebuie să menționez faptul că la nivel fizic s-a mărit gradul de mobilitate, am o mai mare capacitate de torsionare a corpului, durerile s-au redus în mod semnificativ, mai multă rezistență la efort. În plan mental am o stare de prezență și de focusare mărită, de asemenea sunt mult mai conectată cu sinele meu.

În concluzie, mulțumesc cu recunoștință pentru dansul energetic domnului Ioan Prisecaru, cel care ne-a pus la dispoziție acest instrument minunat de autocunoaștere și autoperfecționare, mulțumesc tuturor instructorilor care își dedică timpul pentru a ne iniția și a ne oferi din cunoștințele lor, doamnei Mihaela Nică pentru proiectul Summit-ului Cunoașterii și cu multă iubire ție, Valentina Dorn!

SUMMIT-ul

Cunoașterii



Summitul Cunoașterii continuă și în luna FEBRUARIE! Pe 22 februarie împlinim 1 an de când dansăm împreună și dimineața și seara! Luna FEBRUARIE este despre iubire! Tema celei de-a XII-a ediții a Summit-ului Cunoașterii este: **Fii liber în iubire!**

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT în fiecare zi, de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Vom practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în fiecare dimineață și seară astfel: serile de joi sunt dedicate Summit-ului 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).

Pentru a participa accesați următorul link de Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y211d1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356

Passcode: 1234

Lista instructori februarie:

1. Eva Kovacs
2. Ștefania Frigioiu
3. Ana-Maria Ungureanu
4. Elena Dumitrescu
5. Camelia Irina Pop
6. Florentina Bunduc
7. Florin Răducan
8. Ana-Maria Bortos
9. Valentina Dorn
10. Steluța Florentina Stanciu
11. Margareta Voinea
12. Claudia Mihai
13. Ramona Nicula
14. Daniela Camelia Morcan
15. Mirela Slavu
16. Magda Berey
17. Claudia Jata
18. Carmen Daniela Preda
19. Ramona Grosu
20. Anda Elena Dragomir
21. Daniela Mitache
22. Mihaela Soare
23. Mirela Vramulet
24. Elena Dumitru
25. Viorica Pîrvu
26. Cristina Ferenczy
27. Claudia Dragomir
28. Mihaela Nică
29. Ruxandra Crutescu
30. Alexandrina Costin
31. Carmen Rabontu
32. Vlad Capatina

Vă așteptăm cu iubire și 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.

Fondator: **Ioan Prisecaru**
Coordonator: **Mihaela Nică**

TERAPIA STĂRII DE PANICĂ

1. Starea de panică este o incertitudine a vieții

În timp, mai multe persoane mi-au cerut ajutorul, afirmând că trec prin stări de panică pe care nu știau cu să le gestioneze.

După primele cazuri, eram oarecum surprins de aceste relatări întrucât, de cele mai multe ori, acești oameni au un nivel de dezvoltare intelectuală și socială mult peste medie.

Nu puteam să înțeleg cum se poate întâmpla ca un om cu o stare de sănătate aparent bună, un om de mare cuprindere socială și materială, poate să ajungă într-o stare de panică, din motive aparent banale.

Realizând faptul că starea de panică este atât de des întâlnită încât ar putea să devină un fenomen social, mi-am dorit să generez o metodă de prevenire și vindecare a acestui tip de suferință.

Pentru că nu reușeam să înțeleg stările prin care trece omul în momentele de panică, nu puteam să recomand un program de terapie eficient. Din acest motiv, mult timp am amânat să scriu un program de terapie aplicabil în starea de panică.

Universul conlucrează cu noi în funcție de energiile pe care le emanăm!

Pentru că m-am concentrat de foarte multe ori la starea de panică, am atras starea de panică în viața mea.

Iată cum s-au petrecut lucrurile!



Relatare: Cum am ieșit din starea de panică

De câțiva ani, între mine și un colaborator, o persoană profund mentală, s-au acumulat foarte multe motive de nemulțumire. La un moment dat, am devenit conștient de acest lucru, așa că pentru a îmbunătăți această relație, din când în când, mă întâlneam cu acea persoană, ocazie cu care, prin dialog, căutam să dizolv energiile karmice acumulate.

Între timp, în relația cu acea persoană au intervenit unii factori perturbatori. Ca urmare, diferențele de opinie dintre noi s-au acutizat.

Constatând că este momentul să refacem zestrea de energie necesară unei colaborări benefice, am decis să comunic telefonic cu acea persoană.

Pentru ca dialogul telefonic să fie calm și liniștit, cu o zi înainte am aplicat Terapia Sufletului, conform metodei prezentate în cartea *Puterea cunoașterii*.

Am făcut acest demers întrucât, în principiu, caut să evit orice conflict, așa cum spunea și Confucius: „**cel mai bun rezultat al**

unui conflict se obține atunci când se evită... conflictul.”

După ce lucrasem Terapia Sufletului, ajunsesem într-o stare sufletească foarte bună. Pe acest fond, am telefonat acelei persoane cu toată blândețea pe care eram capabil să o manifest.

Spre marea mea surpriză, după ce am schimbat doar câteva fraze de complezență, persoana respectivă a izbucnit într-o criză de isterie.

Fiind calm și relaxat, am sesizat ca a venit momentul să îi prezint sincer și deschis toate nemulțumirile pe care le aveam față de el și referitoare la modul lui de a se manifesta în raport cu mine și cu semenii.

Pentru că el a continuat să răspundă pe un ton agresiv, am ridicat tonul mai mult decât el, punând accent pe cele mai importante greșeli pe care le făcea în mod repetat, greșeli pe care nu le conștientizase în toți anii de când ne știm.

A rămas profund surprins de ceea ce i-am spus. Nu îi venea să creadă cât de mult a greșit față de mine, chiar și față de el însuși.

Conștientizând că are mult de lucrat pentru îndreptarea lucrurilor din viața sa, la finalul dialogului am ajuns într-o stare de pace relativă.

În zilele care au urmat, relația cu acest om s-a îmbunătățit în mod evident.

Atunci am realizat că era mai bine să-i fi adus la cunoștință mult mai devreme acele greșeli care ajunseseră să îi afecteze viața.

Ca urmare, în mine s-a dezvoltat sentimentul de vinovăție.

Mereu mă gândeam la momentele în care l-aș fi putut ajuta. Din dorința „de a nu strica relația”, amânam la infinit să îi dau idei

care, dacă le-ar fi aplicat în viața sa, l-ar fi susținut să devină mai puternic și mai bun.

De la un moment dat, sentimentul de vinovăție îmi crea stări de anxietate. Eram agitat și nu aveam răbdare în tot ce făceam.

Mâncam compulsiv și nu simțeam limita de sațietate. Din această cauză, mâncam mult mai mult decât de obicei.

Într-o zi, după ce consumasem o cantitate mai mare de mâncare, am simțit o senzație stranie.

Dintr-o dată am intrat într-o stare de panică, fără motiv. Aveam senzația că sunt agresat din toate părțile, cu toate că nu vedeam niciun agresor.

Eram complet nesigur pe picioarele mele, iar mâinile mi se mișcau fără control. Mintea îmi era răvășită și nu îmi mai găseam rostul în acel „tablou” de viață în care ajunsesem să trăiesc.

După câteva secunde de degringoladă sufletească a urmat o stare de calm relativ. În acel moment am conștientizat faptul că mă aflam într-o stare de panică.

Pentru că îmi doream să îmi regăsesc echilibrul în timpul cel mai scurt, m-am lipit imediat cu spatele de perete și am întins brațele deasupra capului.

La scurt timp după aceea am simțit că mă relaxez. Pe măsură ce stăteam lipit de perete mă simțeam din ce în ce mai sigur pe mine și pe acțiunile mele.

În timp ce stăteam lipit de perete, m-am concentrat la stările prin care tocmai trecusem. Eram surprins de impactul negativ pe care îl poate avea starea de panică.

Atunci am constatat că starea de panică poate afecta în mod profund integritatea ființei umane.

Cu toate că mă simțeam relativ bine fiind lipit cu spatele de perete și cu brațele întinse deasupra capului, din cauza stărilor prin

care tocmai trecusem, în mine se declanșase, pentru prima dată, teama de a-mi pierde echilibrul.

Pentru a fi sigur că nu voi cădea din picioare în situația unei noi crize de panică, m-am așezat pe covor cu fața în sus și cu brațele întinse în prelungirea corpului (denumită și poziția abandonului total).

Imediat după ce m-am așezat, în ființa mea s-a așternut o stare de pace.

Am rămas întins pe covor în acea postură, aproximativ 10 minute. În acest răstimp am redobândit controlul asupra întregii mele ființe. Îmi doream să fiu și mai bine, așa că am început să practic Dansul cuantic din poziția culcat timp de aproximativ 20 de minute, apoi m-am ridicat, fiind într-o stare foarte bună.

După aceea a urmat o zi împlinitoare în toate aspectele vieții. În zilele următoare am lucrat intens cu mine pentru a nu mai intra în panică. De atunci, n-am mai intrat niciodată în acea stare.

De asemenea, ca urmare a antrenamentului intens, relația cu acea persoană s-a îmbunătățit în mod considerabil, iar în locul stărilor de nemulțumire, s-au instalat sentimente de iertare și compasiune.

Privind retrospectiv, am observat că starea de panică a fost cauzată de următorii factori:

- persoana cu care eram în conflict era foarte mentală;
- mă simțeam vinovat pentru că nu am ajutat la timpul potrivit acea persoană;
- mâncasem mult prea mult, pe fondul stării de anxietate în care eram.

Dacă aș fi știut despre iminența unei stări de panică, aș fi lucrat în mod preventiv pentru a o evita.

Acum, după ce am reușit să ies cu rapiditate dintr-o stare de panică, după ce am reușit să evit declanșarea unor noi astfel de stări, simt să recomand cu bucurie în suflet o strategie de abordare terapeutică a acestui tip de suferință.

Continuarea în ediția următoare!

Ioan Prisecaru

Judecarea APROAPELUI



„– Cu ce este mai bine să încep să lucrez cu sine? s-a interesat ea...

– Pentru început, încercați să nu judecați oamenii, să nu gândiți și să nu vorbiți rău despre ei.

– Dar cum să nu-i judec pe oamenii ticăloși, oare acest lucru este posibil? Dacă te împaci cu ideea că aceștia există, atunci ei ne vor cotropi și ne vor conduce. Tocmai asta se și întâmplă acum în lume.

– Trebuie să lupți cu ei, poți concura cu ei, dar nu se poate să-i judeci. Judecarea este o crimă în planul subtil, unde suntem toți unitari. Încercând să-l omorâm pe altul, noi ne omorâm pe noi înșine, mai bine zis, declanșăm un program de autodistrugere în interiorul nostru.

– Și totuși, eu nu înțeleg cum să nu-i judeci pe ticăloși! Dacă nu îi voi judeca, înseamnă că îi voi accepta așa cum sunt. Dacă nu mă voi opune, atunci voi deveni asemenea lor.

– Absolut corect, am încuviințat eu.

În cadrul gândirii păgâne, ura și disprețul față de ticăloși și nemernici este un lucru normal, este o atitudine de protecție. Dar dacă o persoană are un nivel mai înalt de dezvoltare, atunci asemenea emoții pot duce la consecințe grave. Un monoteist are o energie mult mai puternică, iar capacitățile sale, la acest nivel, sunt mult mai mari.

În Vechiul Testament este scris că nu este permis să te bucuri de moartea unui dușman. Iar în Noul Testament se spune direct: „Iubiți-vă dușmanii!”. Apărându-vă de dușmani, trebuie să luptați cu ei, puteți chiar să-i ucideți, dar nu este permis să-i urăți. Întrucât Dumnezeu este prezent în fiecare dintre noi, oare ne este permis să disprețuim sau să urâm un om, oricum ar fi el?

Pentru a învăța să nu-i disprețuiți pe nemernici și ticăloși, trebuie să deveniți un adevărat monoteist, să treceți la un sistem de coordonate al monoteismului, la o gândire dialectică, ce ne permite să înțelegem că totul este Divin, doar la nivel exterior există binele și răul. Oamenii care poartă răul în ei înșiși trebuie educați, ajutându-i să transforme păcatul în virtute. Iar împărțirea întregii lumi în alb și negru înseamnă automat închinarea la ceea ce consideri a fi bun și la dorința de a distruge ceea ce consideri că este rău.

Dar lumea este unitară, lumea este Divină și agresivitatea față de oricine, mai devreme sau mai târziu, se transformă în agresivitate față de Dumnezeu.”

S.N. Lazarev

Fragment carte „*Un remediu pentru toate bolile*”

Redactare: Roxana Mirela

Cu și despre SCHIMBARE

Se vorbește mult în această perioadă despre schimbare, ca urmare a unor evenimente astrologice precum intrarea lui Pluto în zodia Vărsătorului, despre care se spune că aduce o nouă eră la nivel colectiv. Colectivul însă fiind format din indivizi, adică și un nivel individual, este clar că schimbarea vine și prin schimbarea sau mutația fiecărui om în parte, care la rândul său influențează colectivul. Fiecare om, prin alegerile sale, fie urcă sau coboară nivelul de vibrație pe care îl are, precum și nivelul de la care pleacă o acțiune, ori distructivă ori constructivă/creativă, contează.

Astfel, prin revoluția interioară a fiecărui om care alege calea revenirii la sine și continuă să o aleagă, se naște revoluția colectivă ce duce la venirea unei noi ere. Pe de altă parte, schimbarea este observată de obicei ca un fel de întoarcere la 180° sau cine știe ce măreț pas care schimbă toată viața omului. Fiind și aceasta o cale, nu putem neglija și nevoia de stabilitate a omului.



Nu toată lumea este făcută să își schimbe viața major dintr-o mișcare, iar pentru aceștia schimbarea treptată și aproape imperceptibilă este cea care, în timp, duce la noi rezultate, exact precum apa erodează stânca în mult, mult timp. Este o capcană în care am căzut de multe ori, cel puțin la nivel de gândire.

De obicei asta se întâmplă când am momente de îndoială, când simt nesiguranță și vreau să fac ceva pe plan exterior pentru a ușura disconfortul interior. Însă se poate și altfel. Se poate treptat. Se poate aplica schimbarea pe o fundație solidă, testată. O fundație cunoscută are loc astfel pentru inovație, fără să pice toată șandramaua. În esență, ceea ce vreau să spun este atenție la schimbările mari, la tunuri. De obicei acestea nu sunt sustenabile. Dar cu siguranță pot introduce elemente noi în ceea ce fac deja, sau pot regla butoanele astfel încât să las un spațiu și energie disponibilă pentru lucrurile pe care vreau să le introduc.

Schimbarea sustenabilă, din punctul meu de vedere, se face prin pași mici, treptați, apoi observare și adaptare, exact cum altoiești pe o rădăcină puternică un altoi tânăr. Am vrut să scriu postarea aceasta pentru că de multe ori mi-am luat-o, fiind ghidat de entuziasmul unor stări înalte de moment să fac niște salturi mari și am căzut în fund. Astfel, dacă faci un pas mic și totuși te împiedici, îți vei reveni mult mai ușor decât după ce te duci all-in ca la poker în ceva în care nu ai o fundație solidă.

Să ne auzim cu bine și fie ca noile vibrații care vin pe Pământ să ne inspire la acțiune echilibrată, în acord cu nevoile momentului și bineînțeles, cu blândețe!

Gabriel R. Brătan

Foto: word stock images

Pauza pentru... **REFLECȚIE!**

Simte propria iubire!

Astăzi, printre procesele mele de autoevaluare, am observat că atunci când sunt răutăcioasă sau mai critic... mă doare chiar pe mine în interior... dar corectez instantaneu acest lucru, revenind la iubire....

Când fac asta, ființa mea primește iubire... și nu mai am nevoie de nimic altceva...

Iubirea se întoarce imediat la mine însutită, de îmi umple inima și ființa, hrănindu-mă cu ceea ce am dăruit. Este incredibil!!

Îmi simt propria iubire pe care am dăruit-o celor din jur, care se întoarce la sursa care a creat-o. Iar acest lucru se întâmplă imediat...

Acum înțeleg pe deplin zicalele „Dăruind vei dobândi!” și „Ceea ce semeni, aceea culegi!”.

Totul este „atât” de integru, corect și cinstit în legile universale, încât nu mai ai cum să spui că nu vin/pleacă toate din tine.

Nu mai ai cum să arăți cu degetul, să dai vina pe ceva/cineva exterior, când tu naști în lume ceea ce conții în interiorul tău. Este greu de integrat așa ceva, dar dacă nu crezi, pune la încercare acest fapt.

Testează!...

Și ai să realizezi că tot ceea ce ți se întâmplă este creat de tine, de gândurile tale, de cuvintele pe care le rostești în fiecare moment, de credințele tale, de reacțiile tale, de tot ceea ce ești și faci! Nu uita!



Cine să aibă putere asupra ta dacă tu nu permiți?

Ai ghinion? Viața e nedreaptă? Divinitatea e de vină? Cum așa?

Viața este curgere, flux, învățare, trăire... Divinitatea este iubire pură... Conectează-te la această iubire și vezi ce se va întâmpla în viața ta! Experimentează!

Roxana Mirela

Reîntinerirea corpului fizic



Cel mai simplu mod de revitalizare a organismului este să consumăm hrană naturală și să ieșim în natură, să ne reconectăm cu Mama Pământ și cu elementele naturii. E important să simțim energiile naturii, să ne reconectăm conștient la ele, să respirăm profund, să ne împământăm, să permitem revitalizarea și reîntinerirea corpului energetic, fiindcă acesta este sursa corpului fizic.

Putem să ne relaxăm în mijlocul naturii, să cerem sprijinul Mamei Pământ, să fim conștienți că atingerea sa subtilă este vindecătoare, și să îi permitem să ne vindece, să echilibreze, să revitalizeze și să întinerească corpurile noastre... Corpul fizic este ca un templu unde, în cea mai sacră cameră a inimii, locuiește Dumnezeu!

E timpul să ne reamintim de originea noastră divină! Dumnezeu ne-a creat perfecți, după chipul și asemănarea Sa. Noi, de fapt, nu suntem creați să „îmbătrânim”, să ne lăsăm corpurile pe Pământ și să plecăm! Corpul uman este creat să se regenereze singur, complet!

Evoluția noastră implică, în această generație, transformarea corpului fizic dintr-un corp de carbon, într-unul de siliciu organic, cristalin! Dar pentru aceasta este important să renunțăm la conceptele noastre vechi, tridimensionale, să renunțăm la tot ceea ce nu vibrează înalt și să ne mutăm în starea noastră

divină, de A FI! Chiar dacă până acum oamenii au considerat pierderea vitalității și degenerarea corpului ca fiind ceva normal, acestea nu sunt atribute divine și vor dispărea treptat în Noua Epocă ce sosește de acum. Curând, pe măsură ce vom „îmbătrâni”, vom începe să exprimăm mai multă frumusețe și perfecțiune în corpul fizic.

Flacăra Reînvierii (prin meditație) are capacitatea de a începe să inverseze procesul de îmbătrânire și poate aduce chiar nemurirea fizică, dacă alegem acest lucru! Folosind Flacăra Reînvierii, corpul fizic începe să strălucească, plin cu Lumină Divină, aducând sănătatea, vitalitatea, tinerețea, frumusețea și radianța divină în forma fizică.

Putem spune: „*Eu sunt reînvierea și viața corpului meu uman! Aleg să îl aduc la starea de sănătate perfectă, tinerețe și frumusețe care este pe placul Dumnezeului inimii mele.*” Sau putem să fim creativi și să spunem cuvintele care rezonază în sufletul nostru.

Primul pas ar trebui să fie vindecarea profundă a tuturor aspectelor și corpurilor noastre. Vindecarea o găsim în interior, în conștiința noastră, în natura noastră pură, care este interconectată cu natura Mamei Pământ! Putem reconecta CONȘTIENT meridianele noastre energetice cu structura energetică planetară, pentru o vindecare holistică și completă deoarece nu există nicio separare, în realitate!

Precizare: *Este bine să nu uităm niciodată să cerem îndrumare divină înainte de a face orice lucrare spirituală sau energetică!* Fie să ne stabilim în acel loc din noi unde sălășluiește Pacea, Puritatea și Iubirea Divină, acel loc, acea frecvență din noi care este sursa a tot ceea ce ne dorim!... Namaste!

Ela Cristea (republicat)

Nutriție și sănătate

Fructul de
AVOCADO

Avocado, pe numele sau adevărat *persea americana*, este un arbore originar din Mexic, al cărui fruct, pe care îl cunoaștem mult mai bine, este comestibil. De formă sferică sau asemănătoare cu cea a perelor, fructul are coaja verde închis, consistența untoasă, iar la interior, un sâmbure lemnos. Gustul autentic este o combinație între unt, nuci, arome ierboase și pământoase.

Avocado este cultivat astăzi nu doar în America Centrală și de Sud, ci și în Indonezia sau India, climatul propice fiind cel tropical sau mediteranean. Există diferite varietăți de avocado, în funcție de zona de proveniență: Mexic, Guatemala sau India.

Pare că beneficiile fructului de avocado au fost descoperite în ultimii ani, de când se vorbește tot mai mult despre aceasta, dar cercetările arheologice arată că avocado era cunoscut de azteci, care îi spuneau *aoacati*.

Descoperit mai târziu de către restul lumii, avocado a devenit preferatul nutriționiștilor, care știu bine ce vorbesc atunci când îl recomandă: acest fruct, utilizat în salate, sandviciuri sau pentru a prepara *guacamole*, dar și la obținerea uleiului pentru gătit, a produselor cosmetice și a săpunurilor naturale, este bogat în proteine, grăsimi sănătoase (mono nesaturate), potasiu, calciu, magneziu, fosfor, fier și vitaminele A, C, E, K, B1, B2, B3, B6.

Compoziție nutrițională: 100 g avocado (sau jumătate de avocado) conține:

- 160 kcal
- 15 g lipide
- 8,5 g carbohidrați
- 3,3 g fibre

Alte beneficii ale consumului de avocado:

Contribuie la prevenția bolilor cronice

Compuși antioxidanți din avocado (vitamina E, C, compuși fenolici și carotenoizi) scad stresul oxidativ și inflamația asociate cu apariția și progresia bolilor cronice. Aceștia au în special efecte cardioprotective și neuroprotective. În plus, aceste substanțe ar putea ajuta la prevenția cancerului.

De asemenea, pentru că are în compoziție o cantitate mare de vitamina K, esențială pentru sănătatea oaselor, avocado ar putea contribui la prevenirea osteoporozei.

Susține funcția vizuală

Luteina și zeaxantina, nutrienții care se găsesc în fructul de avocado, sunt substanțe prezente la nivelul ochilor. Acestea protejează țesuturile oculare de razele ultraviolete. Mai mult decât atât, consumul acestui aliment se

asociază cu un risc mai scăzut de a dezvolta degenerescența maculară legată de vârstă.

Susține sănătatea microbiotei intestinale. Fibrele au rol prebiotic, adică hrănesc bacteriile benefice din intestin (microbiota intestinală). Astfel, consumul regulat de avocado promovează creșterea acestor bacterii, susținând sănătatea sistemului digestiv.

Poate ajuta la managementul greutatei corporale. Deși avocado are o densitate calorică mare, fibrele și grăsimile din conținut prelungesc senzația de sațietate. În plus, dietele bogate în fibre s-au asociat cu un management mai bun al greutății, comparativ cu cele sărace în fibre. Unele studii sugerează că un consum regulat de avocado promovează scăderea în greutate.

Contraindicații și precauții:

Pentru că are în compoziția sa o cantitate semnificativă de vitamina K, avocado ar putea interacționa cu anticoagulantele, atunci când este consumat în exces.

Pacienții aflați sub tratament cu anticoagulate trebuie să mențină un aport constant de vitamina K. Cu alte cuvinte, aceștia nu trebuie să consume brusc o cantitate prea mare de alimente bogate în această vitamină.

Prin urmare, avocado este un adevărat superaliment care merită să fie inclus în dieta dvs.! Totuși, nu îl consumați în exces! Asigurați-vă că aveți o alimentație variată și echilibrată!

Rețetă - Guacamole

Ceea ce este pentru noi exotic se consumă în Mexic sau Brazilia ca untul pe pâine. Nu este greu de înțeles de ce: gustul delicios și ușor înțepat al acestui preparat a cucerit întreaga lume.

Ingrediente:

- 2 avocado coapte
- 3 căței de usturoi
- ½ ceapă tocată mărunt
- ½ linguriță pulbere de ardei iute
- 1 lingură suc de lime
- o roșie tocată mărunt
- sare, piper și coriandru proaspăt, în funcție de gust

Mod de preparare:

Fructele de avocado se curăță de coajă, după care se scoate miezul cu ajutorul unei linguri și se introduce în blender. Dacă ne dorim o consistență mai tare, putem folosi o furculiță pentru a zdrobi miezul, renunțând la blender. Adăugăm toate celelalte ingrediente, tocate mărunt și amestecăm conținutul obținut, împreună cu sucul de lime (sau de lămâie).

Pasta de guacamole poate fi păstrată într-un bol și consumată cu felii de pâine, nachos sau tortillas.

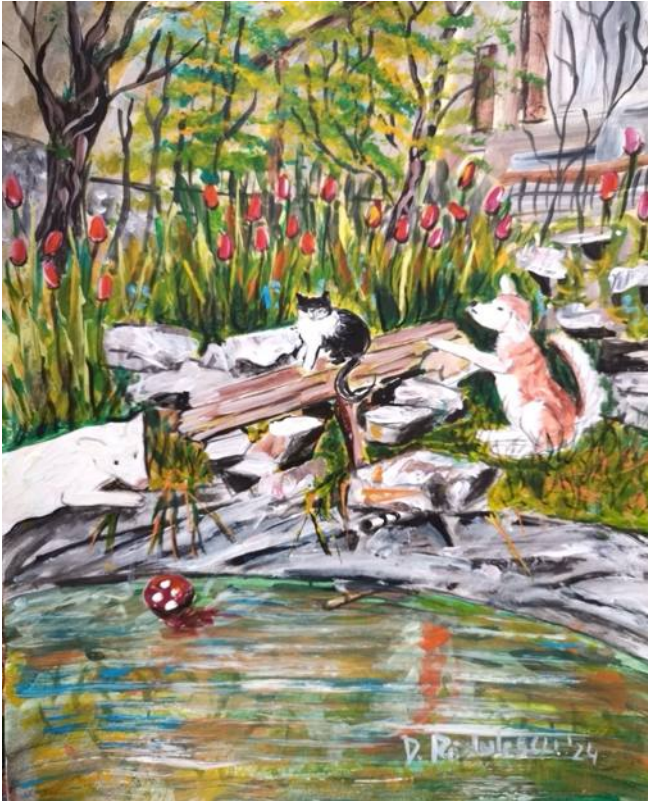
Sursa: drmax.ro;

Referințe: Ware, Megan. "Why Is Avocado Good for You?" *Medicalnewstoday.com*;

-Kubala, Jillian. "7 Potential Health Benefits of Avocado."

Redactare: **Roxana Mirela**

Ograda VESELĂ



Cum au reușit Tsuki și Taiyo să distrugă florile plantate cu grijă de mama?.. Pot să vă povestesc acum... Într-o zi când cele două cățele au terminat perioada de izolare, fiind-le făcute toate vaccinurile, a venit momentul să facă cunoștință cu grădina și curtea unde aveau să își petreacă timpul lor de zi cu zi.

Sunt Iris și am să vă povestesc despre natură, animalele și nu în ultimul rând despre familia mea care a creat acest mic colț de rai pentru noi.

În primăvara aceluia an am plecat împreună cu părinții mei prin țară pentru câteva zile de relaxare, îmbrățișând natura, atunci le-am propus părinților să-mi cumpere un câțel (Toto câțelul meu din copilărie avea deja o

vârstă venerabilă, poate știți faptul că anii câinești se calculează într-o aritmetică prin care un an din viața unui câine este egal cu șapte ani din viața unui om). Am ajuns după câteva ore într-un oraș frumos cu o istorie deosebită (dar asta o să vă povestesc în altă istorisire).

Era dis-de-dimineață când cele două cățele, după ce împliniseră trei luni, au ieșit în natură să se bucure de tot ce avea curtea să le ofere. În curte le așteptau Toto și Ștef, o grădină plină de flori și verdețură care le-a cucerit privirea și le-a îndemnat la voieșie și joacă. Ce credeți că s-a întâmplat apoi?... În joaca lor nebună să descopere și să adúlmece totul au prins-o și pe Ștef (pisicuța familiei la aceea vreme) și după ce a scăpat din gura lor arăta ca și cum făcuse baie.

Pe câțelul Toto de care mai mult se împiedicau, l-au zăpăcit în așa hal că l-au făcut pe acesta să se retragă într-un colț, departe de toată această nebunie. Au adulmecat totul să nu cumva să le rămână vreun centimetru neatins, apoi au descoperit iazul de unde au savurat apa, s-au adăpostit de soare pentru siesta binevenită sub un șezlong de grădină. Iris, obosită și ea, s-a dus în casă pentru a sta la răcoare și pentru a se odihni.

Ziua nu se terminase, când s-au întors părinții lui Iris au găsit toată curtea răvășită, ghivecele de flori erau săpate cu spor și răsturnate, iar cele două cățele, pline de pământ din cap până la coadă, erau vesele și mândre tare de isprava lor.

Alina Ramona Ene

Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

În fiecare floare

Roxana Mirela

În fiecare nuanță, exprim iubirea din
adâncul meu,
Îmbrățișând fiecare sentiment, fiecare
gând,
Fiecare floare pictată e o fărâmbă din
sufletul meu,
Un prilej de a mă descoperi, de a mă
cunoaște profund...

În culorile vii se oglindește bucuria ce
înflorește,
În roșul pasiunii, se învâluie flăcări de
dorință,
În galbenul cald, simt căldura iubirii care
crește,
În albastrul senin, găsesc liniștea și
încrederea ce mă însoțește!

În fiecare floare pictată, îmi găsesc
echilibrul și armonia,
Așa cum artistul plămădește cu măiestrie
tabloul său,
În fiecare nuanță și formă descopăr o
poveste vie,
Pictând flori, trăiesc și ofer culori sufletului
meu...

Fiecare floare pictată e o mărturie a iubirii
ce curge,
Cu fiecare pensulă îmi exprim emoțiile
cele mai pure,
Ca o alchimie a sufletului, pe pânza vieții,
eu surprind
Esența dragostei ce înflorește, împrejur
luminând...

Prin pictura inimii, mă apropii de mine
însămi,
Îmi regăsesc identitatea, mă înalț într-o altă
sferă,
Pictând... înfloresc și eu, precum un lotus
în lumina dimineții,
Într-o simfonie a culorilor și a inimii mele
etern!



Foto: Pinterest

CERURI de vise

Alina Ramona Ene

*Am deschis drumul viselor spre înălțime
Sunt albe... și aripi se zbat către nori
Pe calea naturii plutesc și se-avântă*

*Spre norii pufoși, prin cerul – decor,
Am deschis calea dorințelor să se avânte
Spre ceruri... și toate pornesc din cuvânt
Silabe unite, legate prin aer,
Iar norii le poartă în nestăvilat avânt..*

*Am ridicat mâinile spre ceruri în noapte,
Spre zări parcă pline de înserări și de vânt,
Îmi flutură ades destinul prin caier
Îl cern mai voios, îl trag spre pământ..*



LEGĂTURA

Carmen Claudia Morar

Nu asculta
Niciun alt cuvânt:
Legătură între Cer și Pământ
E INIMA NOASTRĂ!

Nu crede
În niciun alt Legământ!
Legătură între Cer și Pământ
E INIMA NOASTRĂ!

Iar acolo,
Cu cine ne-am unit,
Rămâne în Infinit!...
Este CREDINȚĂ NOASTRĂ!

Legătură între Cer și Pământ
E INIMA NOASTRĂ!



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

VIBRAȚIA Calea către sine Ioana-Maria Olteanu

„Vi s-ar părea un subiect redundant, dar vă asigur că nu este. Acesta este un subiect important și în permanență activ pentru noi toți.

Acordați atenție propriei voastre vibrații. Poate v-ați săturat să tot auziți asta, dar este esențial pentru întreaga voastră stare de bine, ca ființă întreagă, integrată complet.

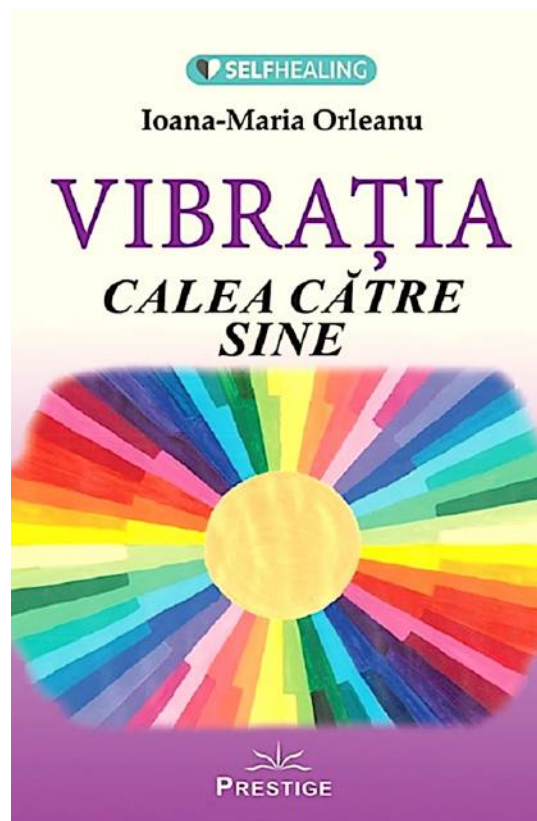
Acordați, de asemenea, atenție la frecvențele și la vibrațiile pe care le simțiți în jur, la alții, în mediu, la oameni, la situații sau locuri!

Încetați să mai ignorați aceste vibrații pentru că asta nu înseamnă altceva decât că vă ignorați propria realitate! Și apoi căutați răspunsuri „oculte” la probleme care sunt reale și care efectiv gravitează în jurul vostru, în mijlocul cărora vă duceți viața, dar pe care alegeți să le ignorați deliberat.

În primul rând, vibrația voastră este cât se poate de reală. Numesc vibrație sau nivel de vibrație un anumit nivel propriu-zis vibratoriu, o anumită rapiditate cu care celulele și câmpul vostru eteric vibrează. Această mișcare vibratorie produsă de atomii, celulele și câmpul vostru în ansamblu, se măsoară de obicei ca o vibrație unică, unitară, a ființei voastre. Este cât se poate de reală. Pe de o parte, vorbim despre vibrația corpului fizic.

Știm cu toții că realitatea materiei pe care o percepem ca fiind solidă este de fapt o iluzie optică, dată de frecvența vibratorie a

moleculelor. Știm de la lecțiile de fizică din gimnaziu că „materia” reprezintă 2 % din ceea ce noi numim de fapt „solid”, iar restul este spațiul „gol” între molecule. Iluzia optică de spațiu complet ocupat de particule solide este dată de frecvența vibratorie a acestor molecule în spațiul dat, frecvență pe care ochiul nostru nu o poate percepe disociat.[...]



Ce poate da o vibrație ridicată corpului fizic? În primul rând o stare de sănătate bună. Mai putem vorbi despre necesarul de odihnă a corpului: dacă este satisfăcut și organele fizice au șansa să se refacă peste noapte, acesta este un plus pentru funcționarea corpului la un nivel optim vibratoriu. Deosebit de important este rolul jucat de alimentație! Vorbim aici despre vibrația alimentelor pe care le consumăm. Pentru că este adevărat că „ești ceea ce mănânci”.

Mulți iau vorba asta în râs fiindcă nu-și pot imagina că, mâncând o friptură de porc, și ei se vor transforma într-un porc cu șorici roz și râț. Doar că aici nu vorbim despre desene animate și exerciții de imaginație, ci vorbim despre niște date concrete. Vorbim de fapt despre vibrația alimentelor, pe care o integrăm în vibrația noastră ca ființă. Dacă mănânci o friptură de porc, corpul tău va primi informația energetică (și vibratorie) a animalului respectiv, pe care îl faci parte din corpul tău, gândurile tale vor fi „parazitate” de gândurile lui, organele tale vitale vor fi impregnate de energia și emoțiile lui (toată frica, groaza și suferința din timpul creșterii și mai ales al tăierii se vor transfera în corpul tău, sub formă de emoții și energii stagnante, grosiere, blocante pentru fluxurile energetice ale corpului tău).

Ca să scurtăm discuția, prin comparație, atunci când consumi o plantă, aceasta îți va transfera un aport de energie solară pe care ea în timpul vieții ei a înmagazinat-o, îți va transfera anumite vitamine și minerale pe care ea în timpul vieții ei le-a acumulat. O notă amuzantă aici ar fi că, dacă vrem să fim la înălțimea îngerilor, atunci ar trebui să ne hrănim cu mai multă lumină divină!

În ultimă instanță, este vorba despre un nivel de conștiință. Orice ființă vie conștientă are o formă de emoții primare, pentru că și ea își dorește să trăiască pe acest pământ, la fel ca și noi, oamenii. Într-o bună măsură, și plantele au un anumit nivel de conștiință, experimentele au arătat că și ele suferă când sunt chinuite sau că știu când sunt iubite, însă există niște diferențe fundamentale: în toate cărțile sfinte din toate tradițiile, Dumnezeu sau forța supremă divină i-a lăsat omului plantele ca hrană și leac, pentru întărirea și reconstruirea

corpului uman. Pe de altă parte, animalele au fost lăsate pentru a ne fi companioni și ajutor.

De fapt, toate ființele de pe această planetă sunt, într-un fel sau altul, prin voința Creației divine, conectate cu omul și cu viața umană pentru că atât plantele, cât și animalele sunt „lăsate” spre a ne fi sprijin în evoluția noastră.

Un ultim aspect, care privește direct vibrația corpului nostru fizic, sunt undele și radiațiile care ne afectează pe toți în mod direct, însă pe care majoritatea nu le simțim pe moment și astfel nu suntem conștienți de efectele lor pe termen lung. De fapt, *pe termen lung* devine pe zi ce trece o noțiune redundantă și incorectă, întrucât radiațiile și undele de toate felurile pe care le primim sunt din ce în ce mai multe și mai puternice, iar efectele lor în fizic pot fi resimțite chiar și în câteva minute.

Depinde de gradul nostru de sensibilitate și de conștiință. Vorbim, pe de o parte, de radiațiile cosmice precum undele gamma, radiația ultravioletă, razele X și multe altele despre care nu merită să intrăm în detalii, care alterează atât structura noastră subtilă energetică, cât și structura noastră fizică, influențând nivelul vibratoriu al organelor noastre vitale și al tuturor structurilor noastre fizice, fie că suntem conștienți sau nu de ele, până la nivel celular, molecular și subatomic.”



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. Curs aniversar Summit-ul Cunoașterii

Vă invităm cu drag și bucurie la Cursul aniversar de Dans Energetic organizat de echipa Summit-ului Cunoașterii în perioada **3 februarie – 2 martie 2024!**

Te-ai gândit să aduci o schimbare în viața ta? Îți dorești să explorezi noi oportunități sau să ieși din zona de confort și să faci puțină mișcare? Să asculți muzică de vibrații înalte? Să cunoști oameni noi pe aceeași vibrație cu tine? Să te conectezi cu sufletul, spiritul și trupul tău?

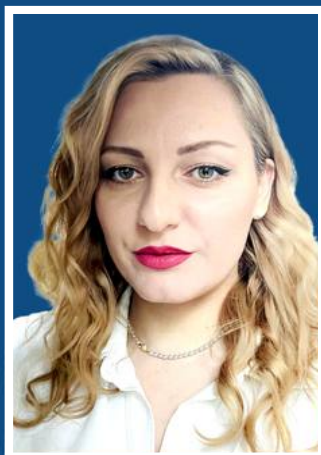
Avem o propunere pentru tine: o terapie în mișcare ce se adresează sufletului, minții și corpului.

Pentru mai multe detalii îți lăsăm un link de WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/GmfUSOyf8E01PDxGONHC0v>

10. Centrul de Dezvoltare Umană București oferă o varietate de cursuri și terapii: 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.



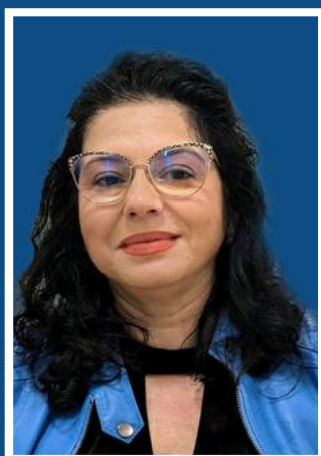
Codruța Prunariu



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