

Revistă online
ANUL IV - Nr. 109
11 Martie 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

**Purificarea
ființei**

Gabriel R. Brătan

**Ridică-ți
permanent vibrația!**

Ela Cristea

**5 alimente care te
ajută să dormi mai
bine**

Adriana Ionescu

**Identitatea feminină și
aprecierea puterii
femeii**

Florina Stancu-Drigă

**SUMMIT-UL
CUNOAȘTERII**

Ediția a XIII - a

**Lansare de carte
MEDITAȚIA CREATIVĂ**

Ioan Prisecaru

13 martie 2024



Titlurile ediției

Foto: Codruța Prunariu

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Summit-ul Cunoașterii ediția a XIII-a martie – Mihaela Nică, coordonator.....	3
Lansare de carte – Meditația creativă - Ioan Prisecaru.....	4
Metafora relațiilor – Rosemarie B. Iordache.....	5
Identitatea feminină și aprecierea puterii feminine – Florina Stancu-Drigă.....	6
Strategia de abordare a stării de panică – Ioan Prisecaru..	8
Ridică-ți permanent vibrația! – Ela Cristea.....	10
Purificarea ființei – Gabriel R. Brătan.....	13
Sănătate și frumusețe – 5 alimente care te ajută să dormi mai bine – Adriana Ionescu.....	14
Apa de orez, secretul unui ten tânăr și fără riduri – Anca Mihailov.....	15
Pauza pentru... Reflecție	16
Creație și poezie: Pașa Câșla – Alina Ramona Ene.....	17
Dragobete, fiu de floare rară – Alina Ramona Ene.....	18
Creste înverzite – Roxana Mirela.....	19
Recomandăm o carte: „Ikigai – secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită” – Hector Garcia (Kirai), Francesc Miralles.....	20
Anunțuri de interes general	22

Foto. copertă: Codruța Prunariu



CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragilor!

Mă las din nou purtată de mesajul care este necesar să se creeze pentru a avea un sens și un folos pentru voi, cei care citiți această revistă.

Existăm.... și asta este lucrul cel mai important în această realitate! Existăm și experimentăm, învățăm, ne aliniem cu fiecare alegere pe care o facem, la sinele noastre, la cine suntem cu adevărat, variantele cele mai apropiate de „adevăratul sine”.

Cu fiecare zi care trece ne dăm seama de ce suntem aici, începem să descifrăm sensul, menirea, cursul existenței și faptul că noi putem să ne transformăm realitatea exterioară, schimbându-ne din interior! Pas cu pas, onorând și bucurându-ne de proces, observând, înțelegând ceea ce se desfășoară...

Nimic nu se produce bătând din palme, nimic nu apare făcând vreo magie, ci lucrând cu noi înșine, fiind în permanență atenți la ceea ce se petrece în noi și apoi în afara noastră!...

Din noi vine totul și „totul” se așază în viața noastră după cum alegem (conștient sau inconștient). Nu a zis nimeni că este ușor să fim tot timpul cu ochii deschiși și atenți la noi, mai sunt și momente când „dormim”, dar, cu răbdare și perseverență, vom începe să ne comportăm ca niște veritabili creatori, conștienți de „creațiile” noastre și de puterea pe care o avem în noi!

Așadar, să nu ne lăsăm înghițiți de activitățile cotidiene fără să ne amintim și de noi, de creșterea noastră, de dezvoltarea

abilităților noastre și mai ales de consecințele gândurilor noastre creatoare!

Fiți cu băgare de seamă ce idei și credințe rulează în mintea voastră și acceptați cu responsabilitate ceea ce vine către voi ca și realitate... pentru că aveți un aport considerabil, ca să nu zic total, în crearea propriei voastre existențe! Divinitatea permite libera desfășurare a fiecăruia dintre noi, iubindu-ne și atât! După cum am mai spus, totul este atât de fair-play, atât de integru, încât nu ne putem plânge, spunând că alții sunt „vinovați” pentru gândurile și acțiunile noastre! Important este să acceptăm acest fapt, cu asumare!... E un început!

Vă îmbrățișez pe toți! Gânduri bune!



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>

SUMMIT-ul Cunoașterii

Lista instructorilor participanți:



Summit-ul Cunoașterii continuă și în luna MARTIE! Luna MARTIE este despre FEMEI! În Martie vom dansa și dimineața și seara!

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând de vineri 1 MARTIE de la ora 08:30 - 09:30 dimineața și seara de la ora 20:30 - 21:30, pentru a-ți descoperi soarele interior!

Vom practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în fiecare dimineață și seară.

Tema celei de-a XIII-a ediții a Summit-ului Cunoașterii este: „**Femeia – eterna poveste**”. Pentru a participa, accesați următorul link de Zoom:

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjINWWg3TFk0c3B6Y21ld1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356

Passcode: 1234

1. Eva Kovacs
2. Daniela Mitache
3. Elena Dumitru
4. Magda Berey
5. Claudia Dragomir
6. Florentina Bunduc
7. Ramona Nicula
8. Nicoleta Hetzl
9. Claudia Mihai
10. Margareta Voinea
11. Cristina Ferenczy
12. Valentina Dorn
13. Vlad Căpățână
14. Florin Răducan
15. Carmen Daniela Preda
16. Ștefania Frigioiu
17. Claudia Jata
18. Viorica Pîrvu
19. Monica Kasza
20. Alexandrina Costin
21. Ramona Grosu
22. Carmen Rabontu
23. Ana Maria Bortos
24. Steluța Florentina Stanciu
25. Mihaela Soare
26. Mirela Slavu
27. Lilia Savin
28. Ruxandra Crutescu

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

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**

Lansare de carte

MEDITAȚIA CREATIVĂ

Dragi prieteni, vreau să vă dau o veste minunată! De puțin timp am scris cartea *Meditația Creativă*. Vreme de câteva luni m-am tot gândit cum să lansez această carte în așa fel încât să fie valorizată la nivelul corespunzător cunoașterii pe care o revelez. Așa am ajuns ca, împreună cu omul spiritual și muzician, Damian Drăghici să lansăm cartea *Meditația Creativă* în cadrul evenimentului „Arena Oamenilor de Succes”.

Vă invităm să fiți parte dintr-o experiență unică unde, împreună cu maestrul Damian Drăghici, vom naviga prin povești de succes și vom împărtăși lecții de neuitat, menite să vă susțină în aspirațiile și proiectele viitoare. Ce vă așteaptă? Lansarea oficială a cărții „*Meditația Creativă*” Dialoguri inspiraționale dintre Damian Drăghici și Ioan Prisecaru. Networking cu participanții la eveniment.

Oportunitatea de a obține autografe pe cărțile pe care le cumpărați de la Editura Dharana, inclusiv cele cinci cărți scrise de mine. O călătorie muzicală împreună cu Damian Drăghici.

Detalii Eveniment:

Data: **13 martie 2024**

Ora: **18:30**

Locația: HOTEL CARO,

București, Bld. Barbu Văcărescu, nr.164 A, sector 2, sala Ballroom, o sală de conferințe luminată și spațioasă.



Cost: ACCES GRATUIT, cu inima deschisă. Locurile sunt limitate! Pentru a vă asigura participarea la acest eveniment de neuitat, vă rugăm să vă înregistrați folosind link-ul de înregistrare: <https://ioanprisecaru.ro/arena-oamenilor-de-succes/>. Fiecare moment poate fi un pas spre împlinirea de sine. Nu ratați această seară de excepție unde descoperirea și inspirația se întâlnesc!

Cu entuziasm și anticipație,
Ioan Prisecaru

Metafora relațiilor



Relația primordială pe care o avem cu noi înșine ne va purta, ca într-un periplu, prin relațiile din realitatea noastră. Orice Relație exterioară, indiferent de context, este un INDICATOR, către noi înșine.

Sunt Relații în care intri poftind ca la un fruct din care nu ai mai gustat de mult timp, pe care papilele tale știu să îl recunoască. Și te deschizi complet, parcă vrei să guști cu toată ființa din acel fruct, căruia i-ai dus mult timp dorul. Timpul îți arată dacă are gustul pe care l-ai așteptat, dacă nu are niciun gust, dacă te doare stomacul după...

Dar sunt și Relații care te surprind prin gustul pe care ți-l lasă. Sunt acele relații din care ai vrea să te înfrunți la nesfârșit și care nimic din ceea ce ai gustat până atunci nu le egalează. Sunt acei oameni care se deschid în fața ta cu toată ființa lor și toate imperfecțiunile lor le vezi sublim.

Sunt oamenii ce nu își acoperă goliciunile umane, dar plinătatea inimilor lor și strălucirea

ochilor e atât de autentică, încât îți captează întreaga atenție.

Chiar dacă nu i-ai întâlnit înainte, îi simți de parcă ar fi fost lângă tine întreaga viață. Lor nu este necesar să le povestești câte suferințe ai traversat, ei știu și îți oferă compasiunea și căldura sufletească, astfel încât pare că nimic nu mai poate fi atât de greu, avându-i alături. Sunt relații care te strâng ca un corset. Dacă le porți mult timp, nu îți mai dai seama.

Cât te-au limitat sau cât te-ai putut exprima alături de ei, vezi din semnul pe care ți-l lasă, după ce te-ai eliberat.

Sunt relații care ne învață.

Sunt relații care ne țin pe loc.

Sunt și acele relații care ne catapultează către o infinitate de experiențe, de parcă ai trăi zeci de vieți într-una singură și într-o măreție de trăiri și sentimente de parcă ai crescut, într-o clipă, cât te-ai străduit, lângă alții, o viață.

Sunt relații ca o vitamină de care are nevoie corpul tău la un anumit moment și sunt relații ca un complex de vitamine, care te pun pe picioare și îți dau avânt.

Relațiile dintre oameni devin magice atunci când Tu devii conștient de magia pe care ai venit să o aduci lumii.

Rosemarie Bianca Iordache

Identitatea Feminină și aprecierea puterii Femeii

„Feminitatea nu este despre a fi mai mic sau mai mare decât cineva, este despre a fi cine ești cu adevărat și a te simți confortabil în propria ta piele.” - Priyanka Chopra

Într-o lume în continuă evoluție, identitatea feminină este o temă complexă și fascinantă, care necesită o explorare atentă. Fiecare femeie este unică și aduce cu ea o experiență și o perspectivă distincte asupra vieții.

A fi femeie înseamnă mult mai mult decât simpla biologie. Este despre a accepta și a celebra complexitatea și frumusețea propriei identități. Este și despre a naviga cu grație și determinare în fața provocărilor și adversităților vieții, precum și despre a-ți exprima autenticitatea, indiferent de presiunile sociale.

Femeile au fost mereu în fruntea luptei pentru drepturile egale și egalitatea de gen, iar acum, mai mult ca niciodată, este vital să continuăm această angajare. În timp ce sărbătorim realizările și contribuțiile femeilor din întreaga lume, trebuie să ne amintim și de puterea colectivă pe care o obținem atunci când lucrăm împreună pentru un viitor mai echitabil pentru toate.

Feminitatea este o identitate complexă, formată din trăsături, valori și experiențe unice. Este o combinație de sensibilitate, putere, compasiune și înțelegere. Deși poate fi dificil să definim feminitatea în mod clar, această

ambiguitate ne oferă libertatea de a ne exprima autentic și de a descoperi adevărata esență feminină.

Feminitatea este mai mult decât o simplă etichetă sau un set de trăsături predefinite. Este o călătorie interioară de auto-descoperire și de acceptare a propriei noastre identități feminine. Prin explorarea și celebrarea diversității feminității, putem contribui la construirea unui mediu în care fiecare femeie este recunoscută și apreciată în întreaga ei complexitate și frumusețe.

Îți ofer acest instrument terapeutic, **scrisoarea**, ca o modalitate minunată de a-ți celebra și aprecia feminitatea. Prin intermediul ei poți să-ți exprimi recunoștința și iubirea față de tine însăși, și îți permite să îți amplifici sentimentele de împlinire și satisfacție personală și să te conectezi mai profund cu esența ta autentică și valoroasă. Este un moment de onorare și celebrare care te încurajează să te îmbrățișezi complet și să te bucuri de toate aspectele minunate ale feminității tale.



Foto: word stock images

Dragă eu,

Încep această scrisoare exprimându-ți recunoștința mea sinceră pentru tot ceea ce ai fost și tot ceea ce ești acum. Îmi dau seama că poate nu îți acorzi întotdeauna valoarea pe care o meriți pentru eforturile și realizările tale, dar astăzi vreau să-ți reamintesc că ești remarcabilă în multe feluri. Vreau să-ți spun că te iubesc cu toată inima și că te accept așa cum ești, cu toate calitățile tale și cu toate imperfecțiunile tale. Nu trebuie să te simți obligată să fii perfectă, pentru că frumusețea ta stă în autenticitatea ta și în capacitatea ta de a învăța și de a crește.

Îți mulțumesc pentru toate eforturile pe care le depui în fiecare zi pentru a fi o versiune mai bună a ta! Știu că uneori poate te simți copleșită sau epuizată, dar vreau să știi că ești suficientă exact așa cum ești.

Meriți să te iubești și să te apreciezi la fel de mult cum îi apreciezi pe ceilalți din viața ta. Îți promit că voi fi mereu alături de tine, să te susțin și să te încurajez în momentele dificile și să te sărbătoresc în momentele de bucurie. Ești o persoană puternică și frumoasă, iar eu sunt mândră de tine și de tot ceea ce ai realizat până acum!

*Cu dragoste și apreciere,
(Eu, numele)*

Dragă femeie care citești aceste rânduri, în fiecare zi să îți amintești că meriți să te iubești și să te apreciezi! În tumultul vieții, să îți acorzi timp să te oprești și să îți recunoști propria valoare.

Ești o sursă de putere și înțelepciune, iar încurajarea mea pentru tine astăzi este să te

privești cu blândete și să îți oferi iubirea pe care o meriți.

Ești o prezență strălucitoare în propria ta poveste, iar drumul către iubirea de sine începe cu acceptarea și recunoașterea propriei tale autenticități.

Cu iubire, Florina Stancu-Drigă



www.florinastancudriga.ro

TERAPIA STĂRII DE PANICĂ

Strategia de abordare a stării de panică



Trăim într-o lume intens solicitantă. Petrecem din ce în ce mai mult timp în fața televizorului, calculatorului sau a telefonului mobil. De asemenea, suntem tentați să consumăm produse care scad vibrația energetică a ființei noastre.

Ca urmare a acestor tendințe, suntem supuși din ce în ce mai des riscului de a intra în stare de panică.

Ținând cont de aceste conjuncturi nefaste, este important să fiți cât mai bine pregătiți pentru a ști cum să abordați starea de panică. În acest scop, vă recomand să vă implicați într-un program de terapie a stării de panică.

Sunt două momente în care putem influența fenomenul de panică și anume: în momentul crizei de panică și în perioada premergătoare unei noi stări de panică.

Pornind de la specificul acestor stări conjuncturale, am creat două tipuri de programe, și anume:

- program pentru ieșirea din starea de panică;
- program pentru prevenirea stării de panică.

În cele ce urmează voi prezenta cele două programe de terapie în cazul stărilor de panică.

1. Program pentru ieșirea din starea de panică

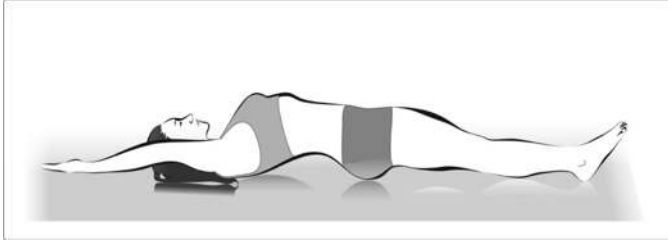
Starea de panică produce dezechilibre majore cu mare impact asupra omului. În momentul în care se declanșează criza de panică, omul este total dezechilibrat pierzându-și o mare parte dintre argumentele vieții.

Ținând cont de specificul acestui tip de suferință, vom căuta să punem în valoare puținele argumente care ne mai rămân la dispoziție în momentul declanșării crizei de panică.

Pornind de la faptul că o criză de panică produce dezechilibre în toată ființa, este necesar să găsim cât mai repede un punct de sprijin. Cel mai stabil punct de sprijin este pardoseala.

Pentru a fi cât mai bine conectați cu pardoseala, vă recomand ca la apariția primelor simptome care prevestesc apariția unei stări de panică, să vă așezați pe pardoseală, stând pe spate, cu brațele întinse deasupra capului, așa cum este prezentat în desenul următor.

Fig. 1. Postura abandonului total



Recomand să vă întindeți pe spate cu fața în sus și cu brațele aflate în prelungirea copului, întrucât, atunci când stăm în această postură, toți centri energetici sunt alimentați în mod egal de energia pământului, energie care conferă siguranță continuității vieții pe pământ.

Fiind în această postură, energia pământului pătrunde nemijlocit în noi pe toată suprafața corpului, influențând în mod benefic toate organele, aparatele și sistemele.

De asemenea, atunci când întindeți brațele deasupra capului, acestea preiau surplusul de energie agresivă venită din zona capului ca urmare a stării de panică.

În acest caz, brațele funcționează după principiul paratrăsnetului, preluând surplusul de energie care se manifestă în acea zonă.

Postura culcat pe spate cu brațele întinse deasupra capului are efecte foarte bune și în câmpurile cuantice ale universului. De exemplu, în momentul în care ne întindem pe pardoseală și întindem brațele deasupra capului, în mod simbolic, ne manifestăm intenția de a capitula în fața universului.

În momentul în care capitulăm în fața universului, acesta va prelua o mare parte din greutățile noastre. Fiind absolviți de povara vieții, putem performa în acțiunile noastre în scopul binelui.

Vă recomand să rămâneți în poziția culcat pe spate cu mâinile întinse deasupra capului întrucât, dacă nu sunteți suficient de

bine recuperați ca urmare a atacului de panică, există riscul ca acesta să revină.

În mod normal, după aproximativ 10 minute petrecute în această postură, sunt mari șanse să vă reabilitați din punct de vedere mental și sufletește.

Atunci când liniștea și pacea se manifestă în ființa dumneavoastră, vă puteți manifesta cu mai mult curaj și determinare într-un program de vitalizare, aplicând terapii și antrenamente aplicabile din poziția culcat în care vă aflați.

În acest scop, pe lângă postura abandonului total, să practicați următoarele programe terapeutice:

1. Dansul cuantic din poziția culcat
2. Dansul liber din poziția culcat
3. Pătura de lumină
4. Terapia cu semnul crucii din poziția culcat
5. Atingerea cuantică

Toate aceste terapii vor putea fi prezentate de un coach integrativ.

În ediția următoare a revistei vă voi prezenta cel de-al doilea program de ieșire din starea de panică!

Ioan Prisecaru

Ridică-ți permanent VIBRAȚIA!



Cel mai important lucru pe care îl putem face acum este să vibrăm la cea mai înaltă frecvență posibilă pentru noi... Acesta este cel mai înalt serviciu pe care îl putem face pentru evoluția noastră și pentru ascensiunea întregii Umanități! Pentru că ceea ce facem noi în noi, reverberează în locuri inimaginabile de pe Pământ și din Univers!

Prin vibrațiile pe care le emitem în fiecare clipă declanșăm rezonanțe care ne indică drumul care se deschide în fața noastră... În fiecare clipă avem posibilitatea să alegem! Suntem mereu responsabili pentru propria noastră vibrație, indiferent de cine sau ce este în viața noastră...

Tot ce este în momentul prezent este o oportunitate pentru a ne ancora în linia temporală mai înaltă disponibilă, la un nivel superior.... Respiră prin tot ceea ce trăiești!... Rămâi în fluxul divin pentru că totul te servește!... Păstrează-te în stările mai înalte ale conștiinței! ... Poți să alegi să fii versiunea ta mai înaltă!...

Fii mereu atent la vibrațiile tale! E important să te simți bine în corpul tău, să realizezi că ești în acest corp (deci nu ești corpul), ai gânduri (dar NU ești gândul), ești conștient de prezența ta și observi ce se întâmplă! Trebuie să ai multă înțelegere, compasiune, iubire, bunătate și blândețe față de tine, deoarece tu ești divin și a venit timpul să descoperi îngerul de lumină din tine!

Noi toți suntem fiii și fiicele lui Dumnezeu și ceea ce Dumnezeu are, este și al nostru! Suntem aici cu o misiune. E timpul să începem să experimentăm Conștiința Unimii. Sinele nostru divin ne asistă să experimentăm Uniunea Divină (non-dualitatea). Fiecare dintre noi va recunoaște, prin Conștiința Unității, Divinitatea a tot ce este viață. Creația lui Dumnezeu merită iubire și respect!

Ni se cere să transmutăm gândurile, cuvintele, acțiunile polarizate ca să putem percepe clar Divinitatea în fiecare loc, persoană, lucru pe care îl întâlnim! E normal să se purifice toate lucrurile vechi care nu mai sunt necesare. Influxurile de Lumină dizolvă tiparele vechi de comportament care nu servesc binelui nostru mai înalt.

Pășim dincolo de credința în „separare”, de credința „noi contra lor”. Trezirea la Conștiința Unității este inevitabilă.

Conștientizăm faptul că tot ce este viață este interconectat. Tot ce exprimăm (chiar și fiecare gând!) afectează tot ce este viață pe acest Pământ. *Cu fiecare cuvânt, gând, acțiune, contribuim la lumina lumii sau la umbra ei, aceasta depinzând de starea minții noastre...* Cu fiecare respirație noi afectăm pozitiv sau negativ fiecare persoană, lucru sau situație pe Pământ!

Acum este momentul să ne mutăm dincolo de conștiința separării și a dualității. Trebuie să recunoaștem Divinitatea în fiecare inimă care bate și să sărbătorim diversitatea, trecând dincolo de iluziile care ne separă. Gândurile, cuvintele, acțiunile și creațiile noastre din trecut care necesită vindecare pot fi transmutate, invocând Lumina.

Toate experiențele trecute trebuie transmutate în lumină pentru ca procesul înălțării noastre să fie complet! Să începem procesul de vindecare invocând Lumina Divină și vizualizând cum totul este îmbibat cu Noua Energie Divină... Ego-ul uman se contopește cu Divinul, Ființa noastră Înaltă. Adevărul dizolvă iluzia. Geometria sacră este încorporată în ADN-ul nostru și există un cod geometric sacru care este activat atunci când vedem în conștiința noastră secvența numerologică 11: 11.

Intrând în lumea interioară în acel moment, activarea este accelerată în ADN-ul nostru de Prezența noastră Divină către următorul nivel, conform Planului Divin pentru fiecare dintre noi....

Ce activăm? Codul de trezire și de ascensiune planetară în a cincea dimensiune, în Regatele Luminii asociate cu Noul Pământ. E timpul să accepți adevărul tău divin, pe măsură ce Prezența ta EU SUNT crește la întreaga sa măreție...

Trăind în momentul prezent, conștient, în Lumina Conștiinței, purificăm toată toxicitatea energiilor distorsionate, prin iubire pură, și asta apare spontan atunci când SUNTEM NOI ÎNȘINE! Ești aici să te ridici în stări mai înalte ale conștiinței... Totul este iubire! Iubire necondiționată!

Dumnezeu te iubește necondiționat!
Toate ființele luminate te iubesc necondiționat!



Îți dai seama ce dimensiune accesezi atunci când îți permiți să te iubești necondiționat? Trăiești în nectarul Sinelui tău adevărat, în Grație Divină, iar din această stare poți crea orice! Ești un creator, în fiecare clipă! Bucură-te de viață! Dansează energetic!

Este esențial să îți miști energiile corpului, să le lași să curgă, să se reseteze, să se rearanjeze!... Permite ca energia Iertării să te pătrundă profund și să vindece tot și accesează Bucuria din Sursă, nu pe aceea care vine din condiții. Permite instaurarea armoniei în spațiul și în viața ta! Aliniază-te cu Lumina și Iubirea care Ești și privește ce se întâmplă!

Pare incredibil, dar matricea veche, tridimensională, s-a prăbușit deja pentru că mulți oameni i-au dat drumul, s-au eliberat! Probabil că va părea că mai funcționează puțin, ca atunci când pui frână și, din inerție, mașina mai merge câțiva metri!

Aceasta e vestea minunată, faptul că vâlul iluziilor 3D a căzut și este doar o iluzie de timp între acest moment și cel în care fiecare dintre noi conștientizează că filmul 3D s-a transformat în realitatea 5D! Pare SF, dar e o evoluție naturală și minunată ar fi să te bucuri tot timpul de această uimitoare călătorie a vieții, cu toate provocările ei, păstrând totul simplu, în armonie, cu iubire, bunătate și compasiune!

Fiecare Ființă umană este Puritate, Iubire și Bunătate, și, pe măsură ce fiecare Suflet își va aminti asta, se va produce o revărsare a acestor calități în fiecare inimă umană. Acum putem asista omenirea - care se trezește - să perceapă Prezența lor EU SUNT.

În „fața” Prezenței EU SUNT putem observa ușor că cel care se supără este ego-ul și putem alege să nu ne mai identificăm cu rolurile iluzorii ale ego-ului, ci doar să rămânem conștienți, plini cu iubire și compasiune pentru noi și pentru alții...

Mai întâi eliberăm, cu iubire (!), ego-ul nostru uman (în Lumina Divină), permițând vindecarea sistemului nostru uman (adică cele 4 corpuri: corpul fizic, corpul mental, corpul emoțional și corpul spiritual), precum și resetarea și restabilirea tiparului original al Perfecțiunii Divine! Fiind deschiși, putem accepta realitatea noastră divină la toate nivelele vieții noastre, în toate aspectele și în conștiență, de asemenea...

Apoi, datorită expansiunii prezenței EU SUNT în toate corpurile noastre, accesăm realitatea mai înaltă din inima noastră care va deveni clară și în mintea noastră, ajutându-ne să funcționăm conștient prin Divin și să devenim manifestări complete ale Ființei noastre EU SUNT, radiind în jurul nostru lumina care SUNTEM!

Respiră profund pentru că parfumul Raiului este deja în aerul pe care îl respirăm! Putem respira energie divină solară din Soarele de pe cer (!) readucând viața adevărată în Conștiența noastră, activând CINE SUNTEM, permițând dizolvarea programării 3D din subconștient, care nu ne mai servește...

Cu ce rămânem? Cu ceea ce este în inima noastră! Din care creăm mereu realitatea! Ne trezim din iluzia „luptei” contrariilor și ne dăm

seama că Noi Suntem Totul! Și Totul este Unul! Că suntem Dumnezeu care joacă toate rolurile noastre! Nu există particulă în care să nu fim! Nu există nimic altceva, decât Dumnezeu. Totul este Dumnezeu! Altfel cum ar putea să fie Dumnezeu peste tot?!

TU ești Conștiența Pură, Divină, ești totul și ai deja totul! E un paradox extraordinar acest joc al existenței și non-existenței, care nu poate fi înțeles când stai în dualitate! Poți să înțelegi că înăuntru e în afară și afară e înăuntru?

Poți să înțelegi că ai dreptate și când spui că ceva este aproape sau departe, sus sau jos, prezent sau absent, în mișcare sau în repaus, orice ar fi, ai dreptate mereu pentru că tu crezi realitatea ta! Dincolo de iluzia separării de Divin, totul are sens și frumusețe! Noi readucem lumea miracolelor pe Pământ! Dumnezeu se trezește în noi toți!

Permiteți asta!... (cine nu crede și nu înțelege miracolul, e invitat să studieze puțin din fizica cuantică! Dar, dacă ați citit acest articol, e clar că ați ales Lumina!).

Umpleți-vă cu Lumină și Fiți Voi Înșivă! Dumnezeu vă iubește nemăsurat și ce minunat e când sunteți adevărați, adică Una cu El, Una cu Sinele Divin! Trăiți în această Uniune și acceptați să vă fie activat întregul potențial, doar așa trăiți împlinirea completă! Vă iubesc!

Ela Cristea
Articol republicat

Purificarea ființei

Purificarea Ființei de tiparele pe care am vrea să le schimbăm presupune a trece prin acele tipare, pentru ca mai apoi conștientizarea efectelor acestora să apară. Conștientizarea este cea care, ulterior, duce către purificare.

Spre exemplu, dacă ai tiparul de a te culca târziu și faci un efort de a merge la culcare mai devreme pentru o perioadă, mai devreme sau mai târziu tiparul inițial va reveni. Astfel s-a creat și un punct de referință pentru cum arată și cum se simte partea mai sănătoasă, culcatul devreme. Însă, pentru că tiparele de acest gen tind să fie nu doar mentale, ci și cumva memorate celular, fizic, durează până când acestea se eliberează, mai ales dacă rulează de multă vreme.

Prin urmare, mi se pare normal ca procesul de purificare să presupună perioade de alternanță între tiparul vechi și cel nou și purificarea care se întâmplă în mai multe cicluri, mai multe episoade de revenire la cele vechi, urmate de conștientizare și conștientizarea efectelor pe care acesta le are, conștientizare care duce la nașterea motivației autentice de a schimba. Cel puțin asta este experiența mea, pentru alte persoane s-ar putea ca acest proces să nu se aplice.

Însă sunt fanul credinței că pentru ca un tipar sau un obicei să se purifice cu adevărat, este nevoie de conștiență, conștientă fiind cea care catalizează schimbarea, dar și cea care o menține atunci când voința brută nu poate duce ștafeta mai departe. Iar pentru că ne aflăm, în continuare, în perioada marcată de influența Trigramei Inferioare a Focului, din care au mai rămas aproximativ două săptămâni, perioadă



care a început pe la jumătatea lunii Ianuarie și care are Tema Purificării, cel mai probabil am trecut prin etape de revenire a tiparelor sau obiceiurilor care se cer purificate.

Așadar, dacă ai avut o perioadă în care te-au cuprins obiceiuri și tipare pe care le credeai rezolvate, să știi că nu e de la tine, aceasta este tema perioadei și nu este nimic în neregulă cu tine. Însă sper că ai reușit să te înțelepțești un pic mai mult cu privire la tiparele tale, la obiceiurile tale și că ai putut trece la nivelul următor în ce privește gestionarea Ființei tale și a energiei tale! Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

5 alimente care te ajută să dormi mai bine



Dragilor, ca să vă simțiți cu adevărat vibranți și solari, e nevoie să dormiți bine și suficient. Iată un punct de vedere (al alimentelor) care, combinat cu alte „pregătiri” pentru somn, vă va ajuta în menținerea sănătății și a frumuseții. Este un articol pe care l-am scris mai demult, dar evident, este valabil mereu...

Să dormi bine este esențial pentru sănătatea ta fizică și psihică. A adormi și a nu te trezi în timpul nopții poate fi o provocare. Dacă te chinui să dormi neîntrerupt opt ore, unele alimente te pot ajuta. Dar nu mânca înainte de a te duce la culcare, ci ultima masa din zi este de preferat să fie până în ora 19:00.

Iată cele 5 alimente care te vor ajuta să dormi mai bine:

1. **Bananele** sunt o sursă excelentă de magneziu, un relaxant natural al mușchilor. De asemenea, conțin potasiu și vitamina B6, care te pot ajuta la reglarea ciclului de somn. Poți

mânca o banană cu un strop de unt de migdale înainte de culcare.

2. **Migdalele** sunt o altă sursă excelentă de magneziu, sunt și bogate în calciu și triptofan. Triptofanul este un aminoacid care ajută corpul să producă serotonină, un hormon care te face să te simți calm și relaxat. Mănâncă câteva migdale înainte de culcare. Dacă vrei și alte alimente bogate în magneziu, ai: ciocolată neagră, avocado, semințe de dovleac, nuci, fasole.

3. **Ceaiul de mușețel** este folosit de mult timp ca remediu natural pentru un somn mai bun. Conține compuși care au efect sedativ asupra organismului și nu are cofeină. Bea o ceașcă de ceai de mușețel cu o oră sau două înainte de culcare.

4. **Cireșele** sunt una dintre puținele surse naturale de melatonină, „hormon al somnului”. Mănâncă o mână de cireșe înainte de culcare, după ce te-ai asigurat în prealabil că ai stomacul gol, adică nu ai alte alimente în stomac care încă sunt în procesul de digestie.

5. **Carnea de curcan** este o sursă bună de triptofan. Este și sursă de proteine, care ajută la creșterea musculară și la procesele reparatorii ale organismului în timpul somnului. Alte surse de triptofan: pui, ouă, nuci, semințe, ananas, spanac, dovleac. Nu aceste alimente sunt condiția unui somn mai bun, dar pot ajuta și ele. Dacă faci câteva respirații profunde înainte de culcare, sau o meditație, vei pregăti organismul pentru un somn de calitate, aducător de odihnă.

Așa că armonizează mâncarea, mișcarea, tehnicile de respirație, meditația, cu stilul tău de viață și corpul tău îți va mulțumi!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Foto: word stock images

Apa de orez, secretul unui ten tânăr și fără riduri



Orezul este probabil cel mai popular aliment în țările asiatice. Este totodată și secretul tenului frumos, tânăr și radiant al femeilor chineze.

Apa de orez este un produs ieftin pe care îl putem folosi pentru îmbunătățirea aspectului tenului.

Ce beneficii are apa de orez pentru ten?

Apa de orez poate fi folosită ca loțiune de curățare, iar după ce este integrată în rutina de îngrijire a pielii, veți observa că pielea începe să aibă un aspect catifelat. În plus, stimulează regenerarea pielii și închide porii.

Apa de orez conține amidon, substanță care contribuie la diminuarea eczemelor. Pe lângă acest lucru, lichidul poate fi folosit și pentru a calma pielea iritată.

Apa de orez poate fi folosită 3 - 4 zile după ce a fost obținută. Tot ce trebuie să faci este să integrezi în rutina de îngrijire a tenului acest produs, care va avea beneficii pentru ten.

Beneficiile apei de orez pentru ten:

Ajută la o hidratare profundă

Apa de orez conține aminoacizi și vitamine, care pot pătrunde în stratul superior al pielii și menține hidratarea la un nivel înalt. Astfel, pielea arată mai sănătoasă și mai strălucitoare.

Reduce roșeața, iritația dar și rozaceea

Proprietățile antiinflamatoare ale apei de orez pot ajuta la calmarea pielii iritate și la reducerea roșeții. Poate fi benefică pentru persoanele cu piele sensibilă sau predispusă la rozacee.

Bun pentru o exfoliere blândă

Apa de orez conține acid folic, care ajută la eliminarea celulelor moarte ale pielii și la regenerarea celulelor noi. Aceasta poate contribui la obținerea unei pielii mai netede și mai luminoase.

Protejează împotriva daunelor oxidative. Antioxidanții din apa de orez pot ajuta la combaterea efectelor negative ale radicalilor liberi asupra pielii, ceea ce încetinește procesul de îmbătrânire și previne apariția ridurilor.

Controlul excesului de ulei sau sebum

Pentru persoanele cu ten gras, apa de orez poate ajuta la reducerea excesului de sebum și a strălucirii nedorite. Pudra de orez este foarte folosită în make-up pentru a absorbi sebumul.

Pentru o uniformizare a tenului

Folosită regulat, apa de orez poate contribui la uniformizarea nuanței pielii și la diminuarea petelor pigmentare.

În concluzie, apa de orez este un remediu natural cu beneficii pentru ten, fiind considerată o opțiune accesibilă și ușor de utilizat în rutina de îngrijire personală.

Rețeta apei de orez pentru ten

Există trei metode prin care poți obține apa de orez. Prima dintre ele presupune înmuierea, fiind și cea mai des folosită metodă de femei. Pentru acest pas este nevoie de jumătate de cană de orez, ce va fi fiert în apă plată sau distilată.

După ce este spălat bine, este bine să fie acoperit și lăsat la înmuiat pentru 12 ore. Ulterior, orezul este strecurat, iar apa se lasă la frigider pentru câteva zile.

În schimb, dacă optezi pentru fermentarea orezului, trebuie să îl fierbi în două cani de apă plată. Ulterior, se strecoară apa, mai apoi, după ce s-a răcit, se păstrează lichidul într-o sticlă pentru 3 - 4 zile.

În cazul fermentării, se lasă orezul la înmuiat 12 ore, iar mai apoi, orezul este strecurat și se lasă pentru o zi sau două. Ulterior, după ce lichidul a fermentat, apa de orez poate fi folosită imediat, iar restul se poate păstra pentru încă 3 - 4 zile.

Cu toate acestea, rezultatele pot varia de la o persoană la alta și este important să ții cont de caracteristicile individuale ale tenului, de potențialele alergii și să soliciteți sfatul unui specialist înainte de a încerca orice nouă tendință în materie de ten.

Anca Mihailov

PAUZA pentru... reflecție!..

„Cele trei lumânări din om trebuie să fie aprinse pentru ca el să poată învinge toate greutățile vieții.

Prima lumânare aprinsă este cea a gândirii divine: ea trebuie să ardă neconținut și să răspândească lumină, fiind legată de sursă înțelepciunii.

A doua reprezintă căldura divină: ea este în raport cu sursa iubirii.

A treia este simbolul forței divine, fiind legată de sursa adevărului. Când aceste trei lumânări sunt aprinse și ard în om, el are o înțelegere corectă, este genial, bun și sănătos.”



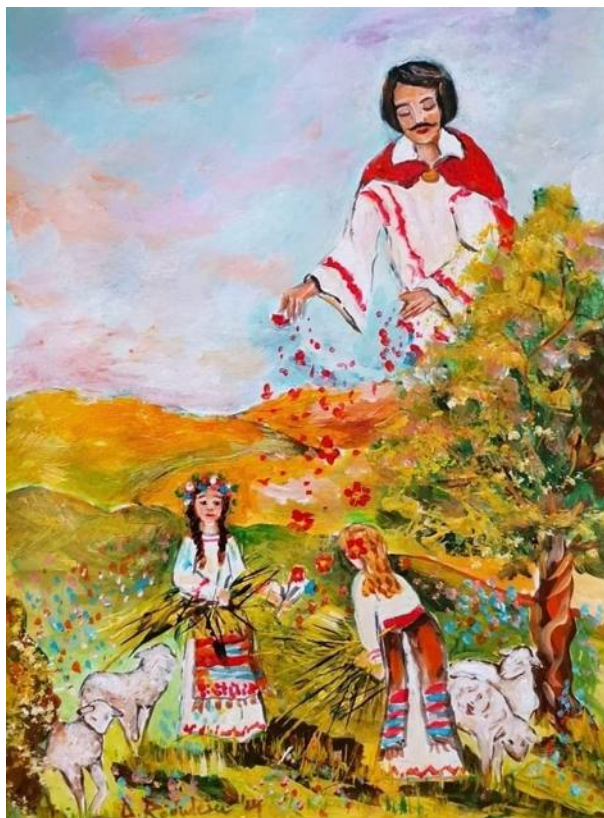
Din învățăturile maestrului **Peter Deunov**

Pașa Câșla

Baba Dochia și Dragobete

Când primăvara se simte în fiecare respirație, la malul lacului, turma de oi ce se adapă după o iarnă grea, au surprins satul Vișina zis și Pașa Câșla (Stâna Pașei) într-o îngemănare de culori verde și alb, negru și roșu, simboluri ale renașterii.

Pe Chiva am găsit-o alături de prietenele ei Stana și Tița, vesele și pline de viața care mustea prin fiecare por al ființei lor, în mijlocul naturii strângând plante de leac și cântând despre Baba Dochia și fiul ei Dragobete.



La șezătorile din sat își aduceau războiul de țesut și învățau să facă cuverturi, preșuri, țoluri, cămăși și brăuri.

Flăcăii aprindeau focurile și făceau ceaiuri de leac, alifii și tincturi și își lăsau deoparte grijile și intrau în vorbă cu fetele care așteptau să se mărite.

În seara de Dragobete, Stana și Chiva au lucrat un brâu roșu pentru a-l dăruia prietenei lor Tița. Se spune că Dragobete este Zeul iubirii și vegetației, fiu al Babei Dochia, iar sărbătoarea este profund conectată la ritmul naturii.

Seva care urca din rădăcini prin copacii de pe marginea izlazului și focurile aprinse aveau efecte vindecătoare, iar vegetația prindea viață. Dogoarea și conectarea firească dintre cer și pământ, păsări și apă, aduceau prosperitatea și renașterea.

Zburătăcind cuiburile, vântul sau poate Zeul Primăverii își întindea aripile peste satul Vișina și peste câteva săptămâni toate glasurile vor fi și ale noilor pui, firicele de viață care se întrupau din vânt și primăvară.

Alina Ramona Ene

Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

DRAGOBETE, fiu de floare rară

Alina Ramona Ene

DRAGOBETE, fiu de floare rară,
Dragobete, fiu de primăvară,
Ce apari firav și mă înfiori,
Dragobete, dragoste și flori...

Dragobete, zeu al nemuririi,
Dragobete, vameș fericirii,
Stai în zări cu soare
Și m-alini cu vântul,
Astăzi mă-nfioară
dragostea și cântul!...

Dragobete, fiu, pe veci comoară,
Dragobete, iute te coboară,
Din creier de munte,
Peste vămi de soare,
Să m-alini cu versuri!
Păsări cântă-n zare!...

24.02.2024



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu



Foto: Roxana Mirela

<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>

Creste înverzite

Roxana Mirela

*Lasă-ți, azi, crestele să înverzească,
Iar câmpurile înroșite-n maci
Să-ți fie drum pe care calci..
Învăță-ți inima cum să iubească!*

*Amestecă-te-n lume ca să simți
Cum lumea poate să trăiască,
Ajută-ți sufletul să crească
Și țineți tâmpelile fierbinți!*

*Așază-ți palmele-amândouă
Unite pentru-a mulțumi
Că ești, că ai și că devii
Un bulb curat, scăldat în rouă!*

*Îndeamnă-ți gândul, la apus,
Să se pornească-n somn, ferice
Și să se bucure ca un novice
Căci are grijă Cel de sus!...*

*Aruncă-n foc tot ceea ce te ține
Să zbori, să fii, să strălucești,
Căci tu ești scriitorul de povești
Cu aripi noi, de soare pline!...*

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

IKIGAI

Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită

**Hector Garcia (Kiraï),
Francesc Miralles**

„*Ikigai*... Acest concept japonez, care s-ar traduce prin „*fericirea de a fi mereu ocupat*”, pare să explice extraordinara longevitate a japonezilor, mai ales din insula Okinawa. Acolo, numărul persoanelor centenare depășește cu mult media mondială.

Cultivarea prietenilor, alimentația moderată, odihna adecvată și mișcarea ușoară par să facă parte din ecuația sănătății, însă în centru este acea *joie de vivre*, bucuria de a trăi, care îi ajută să însumeze ani și să sărbătorească în continuare fiecare răsărit de soare, *ikigai-ul* personal al fiecăruia. - Francesc Miralles, Hector Garcia (Kiraï).

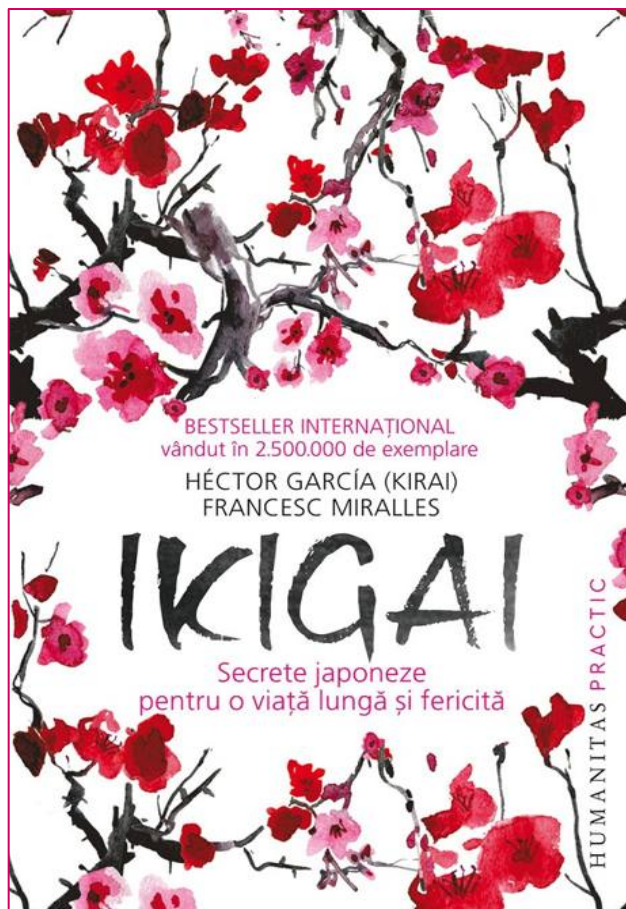
Japonezii spun că toată lumea are un *ikigai*, un *raison d'être*, cum l-ar traduce un filozof francez. Unii l-au descoperit și sunt conștienți de *ikiga-iul* lor, dar încă îl mai caută. *Ikigai* este ascuns în interiorul nostru și necesită o căutare atentă pentru a ajunge în profunzimea ființei noastre și a-l găsi. Potrivit celor născuți în Okinawa, insula cu rata cea mai mare de persoane centenare din lume, *ikigai este motivul pentru care ne trezim dimineața*.

Deținerea unui *ikigai* clar și bine stabilit, a unei mari pasiuni, oferă satisfacție și

fericire și conferă un sens vieții. Misiunea acestei cărți este să te ajute să-l găsești și să descoperi numeroase secrete ale filozofiei japoneze pentru o sănătate de durată a corpului, minții și spiritului.

Ceea ce te surprinde atunci când locuiești în Japonia o perioadă mai lungă, pe lângă alte aspecte, este să observi cât de activă e lumea, chiar și după ce se pensionează. De fapt, mulți japonezi „nu se pensionează” cu adevărat niciodată, continuă să lucreze la ceea ce le place, dacă sănătatea le permite acest lucru.

În realitate, în limba japoneză nu există un cuvânt care să se refere la acțiunea de a se pensiona, cu semnificația exactă de „retragere definitivă din activitate”, așa cum avem noi în Occident.



După cum afirmă Jan Buettner, jurnalist la Național Geographic și mare cunoscător al țărilor nipone, „*a avea un scop în viață este atât de important în această cultură, încât tocmai de aceea nu există conceptul nostru de pensionare*”.[...]

Secretul celor 80%

Una dintre zicale cele mai populare din Okinawa este *Hara hachi bu*, care se spune înainte și după masă și care înseamnă, cu aproximație, *stomacul la 80 %*. Înțelepciunea ancestrală recomandă să nu se mănânce până la sațietate. De aceea, localnicii nu mai mănâncă atunci când simt că stomacul este plin în proporție de 80 %, în loc să se sature și să oblige corpul să se uzeze, accelerând oxidarea celulară, printr-o digestie lungă.

Probabil că un lucru atât de simplu ca acesta este unul dintre secretele vieții îndelungate a locuitorilor din Okinawa. Dieta lor este bogată în tofu, cartof dulce, pește (de 3 ori pe săptămână) și multe legume (300 de grame pe zi).

Modul în care se servește mâncarea este, de asemenea, important. Fiind distribuită în mai multe farfurii mici, japonezii au tendința să mănânce mai puțin. Tocmai de aceea, chiar și occidentalii care se află în Japonia tind să scadă în greutate și să aibă o siluetă zveltă.

Studiile recente ale nutriționiștilor au dezvăluit că locuitorii din Okinawa consumă zilnic aproximativ 1800-1900 de calorii, iar indicele de masă corporală oscilează între 18 și 22, în timp ce în Statele Unite ale Americii media este de 26 sau 27.

Cele 10 legi ale ikigai-ului:

1. Fii mereu activ, nu te pensiona niciodată;
2. Privește lucrurile cu calm;
3. Nu mânca pe saturate;
4. Înconjoară-te de prieteni buni;
5. Fii în formă pentru următoarea ta aniversare;
6. Zâmbește!
7. Reconectează-te la natură;
8. Fii recunoscător!
9. Trăiește clipa;
10. Urmează-ți ikigai-ul!”



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. Summit-ul Cunoașterii

Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând de vineri 1 MARTIE de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în cadrul celei de-a XIII-a ediție a Summit-ului Cunoașterii. Tema lunii Martie este: „Femeia, eterna poveste”.

Pentru mai multe detalii te așteptăm pe pagina oficială de

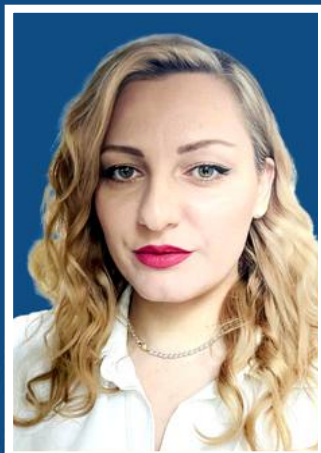
Facebook: <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

9. 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