



DAMIAN DRĂGHICI



Vremea
Cosmică

Gabriel R. Brătan

Noul Om

Ela Cristea

Învingător sau
învins?

Jana Ilie

Parcul de distracții

Rosemarie B. Iordache

SUMMIT-UL
CUNOAȘTERII
Ediția XIII - a

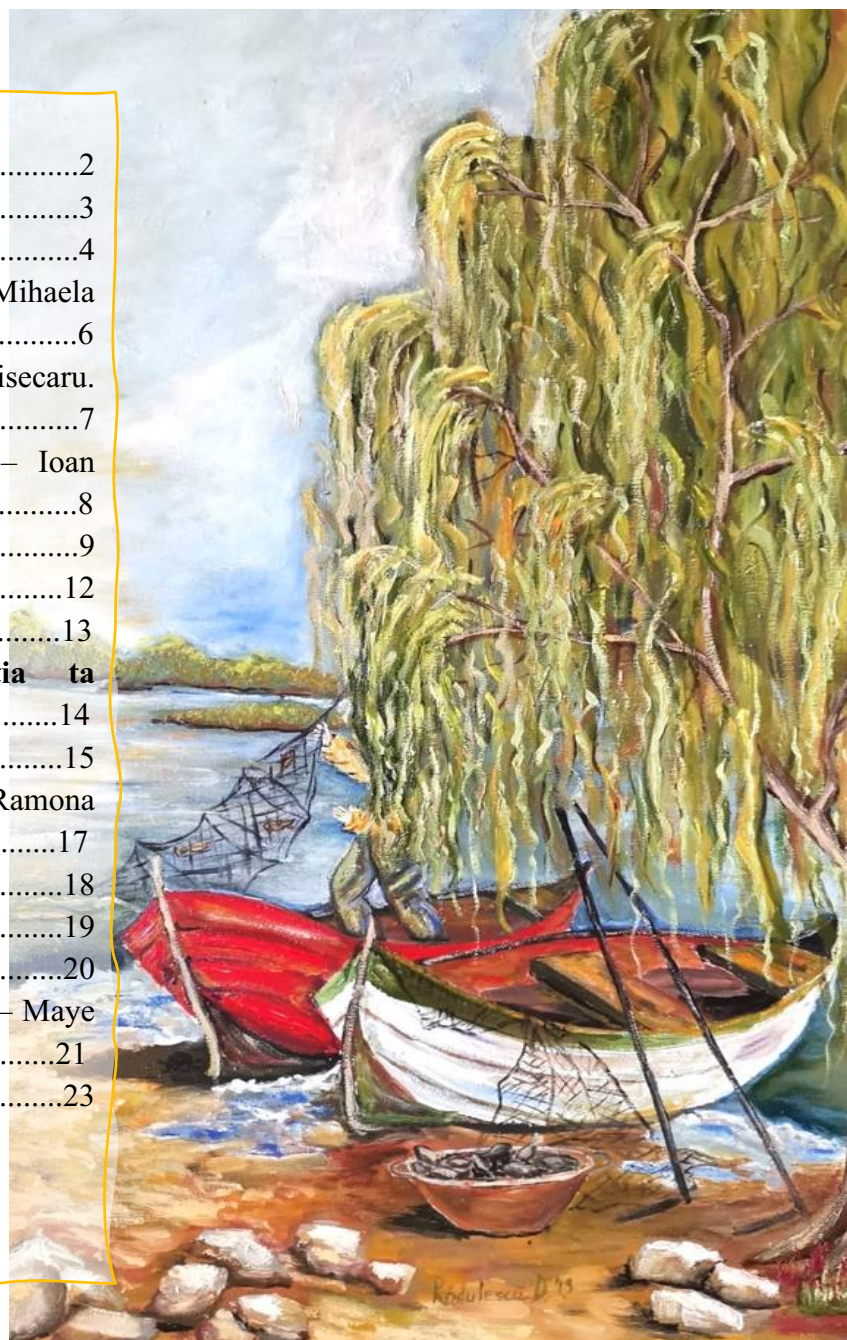
Lansarea cărții
MEDITAȚIA CREATIVĂ
Ioan Prisecaru
Relatare Roxana Mirela



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Învingător sau învins? – Jana Ilie.....	3
Parcul de distracții – Rosemarie B. Iordache.....	4
Summit-ul Cunoașterii ediția a XIII-a, martie – Mihaela Nică, coordonator.....	6
Lansarea cărții – Meditația creativă - Ioan Prisecaru. Relatare Roxana Mirela.....	7
Program pentru prevenirea stării de panică – Ioan Prisecaru.....	8
Prinși în rutină – Manuela Massari.....	9
Noul om – Ela Cristea.....	12
Pauza pentru... reflecție	13
21 de citate din Osho pentru evoluția ta spirituală	14
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	15
Creație și poezie: Frânturi de viață – Alina Ramona Ene.....	17
Punte peste timp – Alina Ramona Ene.....	18
Din dragoste... – Roxana Mirela.....	19
Visele – Carmen Claudia Morar.....	20
Recomandăm o carte: „O femeie își face un plan” – Maye Musk.....	21
Anunțuri de interes general	23

Foto. copertă: Roxana Mirela
Pictură – Daniela Nicoleta Rădulescu



CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragi cititori!

În deschiderea acestei ediții doresc să vă împărtășesc câteva rânduri, extrase din propria existență, care, sper eu, să vă deschidă și vouă ochii și să rămâneți recunoscători pentru... viață!

Uităm.... Suntem nemulțumiți și uităm.... Uneori uităm cât de binecuvântați suntem și începem să ne văicărăm, nefiind recunoscători pentru ceea ce avem!

Uităm cât de norocoși suntem că avem o stare bună de sănătate;

Uităm cât suntem de fericiți că avem tot ceea ce ne este de trebuință;

Uităm că în noi este atâta bucurie doar revenind la starea de a fi prezenți...

Uităm că cel mai important dar pe care l-am primit este VIAȚA însăși în care ne putem manifesta cum ne este mai potrivit;

Uităm și nu apreciem activitățile zilnice, chiar de au devenit o rutină... ar fi minunat să le facem cu bucuria de a fi, bucuria existenței;

Uităm cât de minunat este să tragi aer în piept, mergând pe stradă și ascultând la căști o melodie preferată.... fiind în pace cu tot și toate!...

Și ar mai fi multe pe care le uităm în ciclicitatea vieții, dar vine tot ea, viața, și ni le mai scoate în față din când în când... Atunci când ni se întâmplă lucruri nedorite și suntem nevoiți să stăm la pat (noi sau cei dragi nouă), atunci ne amintim să apreciem din nou viața! Cu bune și cu lecții, cu sus și jos, cu soare și

nori, cu cântec și tăcere, cu ușor sau cu mai greu...

Vestea bună este că nu suntem lăsați să orbecăim mult în nemulțumire și uitare... Suntem treziți din somnul neputinței și al visării la fel de fel de „cai verzi pe pereți” și suntem readuși la viață!

O viață pe care o putem aprecia exact așa cum este fiindcă exact așa ne este necesară!

O viață pe care o putem transforma într-o frumoasă călătorie;

O viață în care putem trăi miracole, o viață în care să ne desfășurăm așa cum dorim și cum simțim că este necesar pentru noi!

Să binecuvântăm viața așa cum ne-a fost dată, fiindcă este exact ceea ce avem nevoie pentru a învăța unele lecții și pentru a ne reaminti și a redescoperi esența propriei existențe!

Vă îmbrățișez pe toți! Pentru Viața noastră!...



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>

Învingător sau învins?



Bună dimineată pentru totdeauna!

Azi ai început ziua ca un învingător sau ca un învins? A apărut zâmbetul în colțul gurii sau o grimasă? V-ați dat seama că ultimele noastre gânduri, de seară, ne influențează următoarea zi? Ați început ziua cu recunoștință sau supărați pe viață? VIAȚA... un început fără sfârșit.... un carusel care te urcă până la stele și te coboară în infern, dacă nu știi să o conduci.

Oprește-te, ia o pauză! Privește în jurul tău, simte energia, vibrația... Respiră conștient! Simte luptele din interiorul tău. Stai acolo în acceptare... Este foarte bine!... Stai și curgi odată cu fluxul vieții! Respiră.... Inspiră lumina vindecătoare. Expiră tot ce nu îți este de folos. Încă o dată.... Și... încă o dată!.... Este în regulă!.. Ești cu tine!..

Respiră.... Inspiră viață.... Expiră viață!.... Când te-ai iubit și simțit ultima oară? Este timpul regăsirii, mergi acasă în străfundurile tale. Așa.... cu blândețe!... Relaxează-te!.. Simte pacea și blândețea care te înconjoară... Respiră.. Zâmbește! Îmbrățișează-te și simte iubirea care te învăluie.

Îți vine să plângi? Plângi.... fă ce simți!.... Poți căsca, urla.... zâmbi, râde.. Aleargă, dansează! Manifestă ce simți.....

Respiră..... Oftează, dacă îți vine... Lasă să plece tot balastul Și fă-ți loc în fiecare celulă din trupul tău... Fă cunoștință cu partea divină din tine, las-o să-ți deschidă ochii inimii și ai sufletului. Ia-ți puterea înapoi.....

Simte miracolul schimbărilor din tine! Doar simte.... Fără întrebări... fără răspunsuri.

Respiră lumină vindecătoare..... Simte cum corpul tău începe să vibreze odată cu pulsul vieții.... Minunat!.. Simte energia Mamei Pământ cum curăță și alchimizează tot ce nu îți este de folos în lumină și iubire... Fluxul vieții curge prin tine.... și mai departe, la infinit...

Adevărul este că ești perfect/ă, după chipul și asemănarea Lui Dumnezeu... Sămânța divină ești tu, cel care citești!... Da, TU.... Lasă Grația divină să-ți ghideze pașii.... Inspiră și expiră iubire.... Perfect!

Viața este o curgere, nu o luptă!... Nu te învinovăți.... Relaxează-te și primește darul vieții fără așteptări.... Și miracolul se va întâmpla!..... Deschizi cerurile cu gândul tău. Înflorește! Totul este bine.... Ușor, ușor, ieșim din noaptea neagră a sufletului....

Auzi chemarea? Fii atent/ă și ascultă glasul interior, intuiția.... Respiră conștient și cu blândețe, revino unde ești.... Zâmbește. Întinde-te bine.... Și începe ziua cu zâmbetul pe buze și în suflet! Te iubesc!

Jana Ilie

Parcul de distracții

*Bine te-am găsit, cititorule!
Te iubesc și Te binecuvântează!*

Oamenii împart viața, împart timp, cunoștințe, averi, drame, singurătatea, copiii, nevoile sau... își împărtășesc toate acestea! Gama experiențelor vieții e precum un mare parc de distracții de care fiecare ar trebui să se BUCURE! Însă, mulți văd în acest parc doar pericole, fiecare porțiune traversată este privită cu suspiciune și îndoială.

Nu se urcă la înălțime - ceva se poate rupe...

Nu se scufundă - ceva îi poate mușca...

Nu se aventurează nici pe tobogane - ceva își pot rupe...

Teama de surprizele neplăcute și necunoscut îi face pe mulți să aleagă doar același spațiu pe care îl consideră „sigur” (doar pentru că e singurul cunoscut) și asta îi ține departe de experimentarea Bucuriei și încrederii în susținerea Vieții.

Nevoia de a avea „controlul” și teama de necunoscut face ca, oricât de mare ar fi PARCUL de DISTRAȚII, oamenii să aleagă același gen de experiențe, același tipar de relații, același spațiu de locuit, același loc de muncă, aceeași țară în care s-au născut, același anturaj.... Planul omului, însă, atunci când nu e în aliniere cu planul sufletului, face ca Universul să intervină.

Ai liber arbitru și îți poți traversa scena Vieții și parcul de distracții folosindu-te de 2 instrumente primordiale:

1. **Alegerea** (în orice moment poți Alege altceva: alt gând, alt cuvânt, altă perspectivă, altă acțiune, alt loc, alt partener, altă experiență).



2. Permitearea

- Universului - să îți pună la dispoziție situații contrastante, dar și sincronicitățile... dacă ești în aliniere...

- Celorlalți la propriile alegeri, acțiuni, experiențe și consecințe din care au de învățat;

- A ta - de a „greși”, învăța și corecta până la alinierea cu Sinele Tău.

Aceeași Experiență împărtășită de doi sau mai mulți oameni, pentru fiecare dintre cei implicați, are alt înțeles sau poate niciunul - pentru cel ce preferă să arunce vina pe orice din afara sa. Dar, în orice context și orice experiență, nu doar personajele trebuie observate ci și scena (perspectiva Universului). Nimic nu e întâmplător sau lăsat la voia întâmplării! Dacă ți-ai neglijat interiorul pentru că în exterior era tot focusul tău, Universul îți va lua „Scena” care îți distrăgea atenția. Foarte mulți se simt nedreptățiți de Viață pentru anumite contexte, fără să recunoască ghidajele primite. Exemplele prin care Universul te ghidează sunt la tot pasul:

- Când o relație are un cu totul alt rol decât cel de a aduce copii pe lume, oamenii se

dau peste cap să se întâmple contrar ghidajului Universului...

- Când un loc de muncă nu îți e potrivit, dar continui să faci acea muncă de teama zilei de mâine...

- Când cei apropiați îți trasează indicațiile, iar tu le împlinești așteptările din dorința de a nu-i dezamăgi...

Ai ținut cont de ceilalți, de dorințele, așteptările și nevoile tuturor, dar ai observat și Scena Vieții, mesajele Universului, ai ascultat impulsurile și exaltările inimii tale? sau le-ai înăbușit să nu cumva să fii criticat, sau învinuit, sau neacceptat?! Nu deținem pe nimeni și nimic aici!

Nu putem schimba nimănui experiența pe care o are de traversat, nici chiar pe cea a copiilor noștri (suflete venite prin noi cu amprentă și misiune proprie).

Deținem o cunoaștere și o busolă fiecare. Acasă nu ești aici, ci acolo de unde ai Venit! Acolo, Tu nu ai casa de aici, nici numele, nici funcția și acolo - alții îți sunt frați și totul e UNUL!

Aici copiii tăi sunt cei pe care i-ai urât în altă viață pentru că trebuie să te revanșezi cu Iubire.

Aici părinții îți sunt cei pe care i-ai nedreptățit în altă viață și poate acum ai venit să înveți alături de ei ce înseamnă recunoștința și permiterea.

Aici prietenii adevărați sunt frații din altă viață. Acolo și Aici sunteți Unul... și Aceasta este Iubire! Cu toții Suntem o Mare Familie!

Pe cei care vin sau pleacă din realitatea ta, nu îi alegi acum, ci i-ai ales înainte de a te naște și nu poți controla pentru cât timp îi vei avea alături de tine. Perspectiva vieții e dincolo de ceea ce crezi sau ai gândit că este, de aceea:

- Nimic nu e „ceea ce pare” și nimic nu e o întâmplare!

- Toate au rostul lor și totul e perfect, oricât de nedreptățit te-ai simți, Ordinea Divină pune totul în ordine!

- Dacă nu te-ai schimbat pe tine și nu ai devenit un observator al filmului, dar și un cunoscător al ecranului, cei doi profesori ai vieții: Suferința sau Iubirea, îți vor aduce înțelegerea de care ai nevoie!

Să ne asumăm, să eliberăm și să acceptăm că viața face corecțiile acolo unde noi am ignorat semnele! **ALEGE SĂ ÎMPARȚI Iubire și Bucurie!**

Rosemarie Bianca Iordache

SUMMIT-ul Cunoașterii

Lista instructorilor participanți:



Summit-ul Cunoașterii continuă și în luna MARTIE! Luna MARTIE este despre FEMEII! 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**

Lansarea cărții MEDITAȚIA CREATIVĂ



Dragi cititori, vreau să vă relatez despre lansarea cărții *Meditația Creativă* – autor Ioan Prisecaru, care s-a desfășurat în cadrul evenimentului „Arena Oamenilor de Succes”, miercuri, **13 martie 2024** ora **18:30**, la Hotel CARO – București. Autorul, împreună cu omul de muzică Damian Drăghici ne-au dăruit o seară de excepție!

Am fost și eu parte din această experiență unică, alături de Echipa Revistei Terranova, unde, împreună cu auditoriul, am navigat printre povești de succes și experiențe împărtășite de autorul cărții, dar și de Damian Drăghici, cel care a deschis seara cu un discurs motivațional, care a avut esență, mesaj și chiar a adus o stare de bucurie în sala plină de oameni deschiși și curioși către cunoaștere.



A urmat un dialog între cei doi oameni de succes, autorul împărtășind cum a reușit să închege în carte cele 21 de meditații creative, care să ne susțină în a avea o viață sănătoasă și plină de succes! A urcat pe scenă și Maria Timuc, care ne-a povestit cum l-a cunoscut pe autor, despre colaborarea cu Editura Dharana, dar și câteva impresii personale despre carte. Artistul Damian Drăghici ne-a ghidat apoi într-o meditație interesantă, alături de naiul său divin, care ne-a acompaniat în meditație, atingând în sufletele celor prezenți note sensibile, iar pentru unii, chiar emoționante!

Fiecare moment a fost un pas spre împlinirea de sine și către bucuria și încântarea tuturor celor prezenți.



Sunt recunoscătoare pentru o seară reușită, în care m-am simțit extraordinar, în compania unor oameni de succes, care ne-au adus aminte că suntem veniți aici pentru a servi, pentru a fi de folos oamenilor și pentru a ne pune darurile primite în slujba binelui mai înalt!

Cu recunoștință,

Roxana Mirela – redactor șef revista Terranova

TERAPIA

STĂRII DE PANICĂ

2. Program pentru prevenirea stării de panică

Este important să fim sănătoși și puternici pentru a evita orice stare de suferință care ar putea să ne afecteze viața.

Pentru a trăi în siguranță și în plenitudine sufletească, este indicat să ne antrenăm în mod constant, astfel suntem cât mai bine cu noi înșine și cu semenii noștri.

Toate conceptele de viață sănătoasă afirmă că este mai ușor să previi decât să tratezi.

Dacă sunteți printre persoanele supuse riscului de a fi afectate de stări de panică, vă recomand să vă implicați într-un program preventiv de evitare a acestora.

În momentul în care vă antrenați, vă dați șansa să vă extrageți din zona de risc iminent pentru declanșarea stărilor de panică. Pentru prevenire, vă recomand să urmați aceste programe de terapie și antrenament:

1. Postura abandonului total
2. Dansul energetic
3. Recalibrarea posturii copului
4. Salutul soarelui
5. Respirația integrativă
6. Antrenamentul cu amplificatorul de putere
7. Alimentația integrativă

Este important să aveți un drum sigur și eficient în terapia stării de panică, așa că vă



recomand să apelați la serviciile unui coach integrativ. Acesta vă va ghida să lucrați în funcție de necesitățile și posibilitățile pe care le aveți.

Pentru situațiile în care nu vă puteți adresa unui coach integrativ, puteți lucra după următorul program:

Procedura de antrenament pentru prevenirea stării de panică

1. Aplicați postura abandonului total!
Timp de execuție: 7 minute;
2. Aplicați dansul energetic. Timp de execuție: 21 de minute;
3. Aplicați programul de recalibrare a posturii corpului. Timp de execuție 21 de minute;
4. Aplicați salutul soarelui: 12 repetări;
5. Aplicați postura abandonului total, timp de execuție 7 minute.

Observații și recomandări:

- Aplicați acest program de două ori pe zi, o dată în cursul dimineții și o dată în cursul serii, înainte de culcare!

- Practicați în special dansuri energetice de tip Yang, cum ar fi: dansul liber din poziția culcat, dansul cuantic din poziția culcat, dansul relațiilor, dansul cu gantere și dansul pendular.
- Timpii și numărul de repetări sunt indicații orientative. Vă recomand să aplicați programul așa cum simțiți că vi se potrivește cel mai bine!
- Pe lângă cele 7 acțiuni terapeutice, vă recomand să aplicați și programul de Terapie a Sufletului descris în cartea *Puterea cunoașterii*.
- În procedura standard nu am introdus clisma integrativă întrucât aceasta poate fi aplicată în prezența unui coach integrativ.

V-am prezentat cu bucurie în suflet
Programul de Terapie pentru Starea de Panică.

Dacă vă veți implica cu dăruire într-un astfel de program, vă dați șansa să vă eliberați în mod definitiv de iminența unei crize de panică.

De asemenea, prin aplicarea constantă a programului de antrenament propus în prezenta lucrare, vă dați șansa să vă ridicați pe niveluri de vibrație din ce în ce mai înalte, aducătoare de bogăție sufletească și împlinire socială.

Vă susțin cu drag!

Ioan Prisecaru

PRINȘI în RUTINĂ?



Cum putem să ne „dezobișnuim” și să redescoperim bucuria?

Adesea vorbim despre puterea și importanța obiceiurilor, dar neglijăm să luăm în considerare părțile mai întunecate ale obiceiurilor.

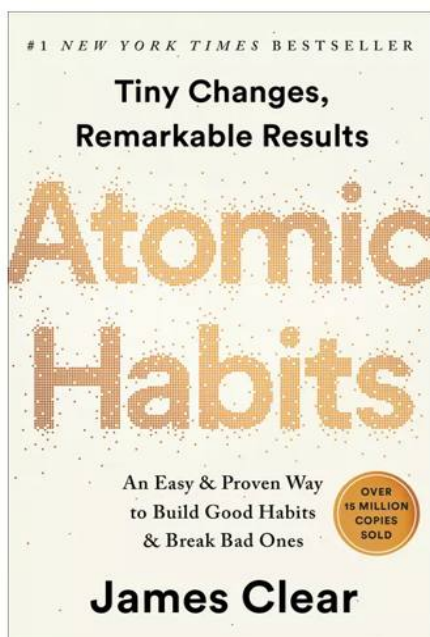
Un specialist în neuroștiință - Tali Sharot, în noua ei carte – „*Privește din nou: Puterea de a observa ceea ce a fost întotdeauna acolo*”, ne oferă două modalități de a ne „dezobișnui”: să luăm o pauză sau să facem o schimbare. Se spune că în viața noastră experimentăm două etape: de explorare și exploatare și este important să ținem evidența echilibrului.

Tu, om care citești aceste rânduri, ca și mine de altfel, sunt convinsă că trăiești zilnic sub impactul alarmei ceasului care sună pentru a-ți anunța începutul unei alte rutine glorioase! Ceasul care te anunță că este timpul să faci aceleași lucruri în aceeași ordine și în același mod: să mănânci același mic dejun, să faci aceeași navetă, să vezi aceiași oameni și, la sfârșitul zilei, să te culci la aceeași oră.

Încet, dar sigur, întreaga ta viață devine o rutină banală, iar lumea din afara acestei monotonii cenușii se estompează în nimic. Te închizi de lume!

Aceasta este ceea ce existențialistul francez Gabriel Marcel a numit „crispație” și a văzut mult din asta în societate. Crispația este atunci când totul se blochează sau se îngroapă într-o plasă densă de obiceiuri și rutine. Crispația este ceea ce spune NU chemării la aventură, alegând să stăm acasă și să se ne uităm la televizor. Suntem îngropați sub un „fel de carapace” care, treptat, ne împietrește și ne întemnițează. Într-un fel, trăim într-o epocă a fetișizării obiceiurilor.

Atomic Habits a lui James Clear s-a vândut în peste 15 milioane de exemplare în întreaga lume, iar instituțiile media publică în mod regulat articole și videoclipuri cu titluri precum „Cum să construiești obiceiuri de succes”. Dar, după cum știm, obiceiurile au și o latură în umbră. „Schimbați-vă perspectiva și obiceiurile” sunt recomandările multor articole, dar și aceste schimbări nu fac decât să creeze noi rutine. Rutine care devin crispație. Poate că este timpul să îmbrățișăm „dezobișnuirea”.



Ar trebui să ieșim din cutie și să începem ceva nou. Obiceiurile se formează atunci când faci o acțiune atât de des încât devine fără efort.

Puterea obișnuinței constă în faptul că facem lucruri automate care odată necesitau un efort conștient și hotărât. Obișnuința înseamnă că răspundem din ce în ce mai puțin la lucrurile care sunt constante sau frecvente, sunt mereu acolo. Obiceiurile ne permit să facem lucrurile cu ușurință. Problema este că multe lucruri pe care le numim „obiceiuri” nu merită concentrarea noastră.

Sharot vorbește în cartea ei despre lucruri precum rasismul și sexismul, unde este ușor să te normalizezi sau să te obișnuiești cu ambele. Dar ar putea fi și ineficiența de la locul de muncă sau experimentarea fisurilor din relații.

Cineva ar putea fi într-o relație toxică atât de mult încât să devină normal pentru el. Obiceiurile lor îi orbesc, nu reușesc să vadă lucrurile care ar trebui să fie văzute: inadecvarea partenerului lor. Dar această supraveghere obișnuită funcționează și în sens invers. Există lucruri minunate și prețuite în viață, iar atunci când abuzăm, ele se diminuează.

Când vezi un prieten în fiecare săptămână sau un soț în fiecare zi, ei pot începe să cadă în plan secund. Puțin câte puțin, începem să-i vedem pe alții nu ca oameni, ci ca elemente de recuzită pe un platou. Chiar și rudele noastre cele mai apropiate, cum ar fi copiii sau cei dragi, pot deveni incluse în rutinele noastre. Deci, obiceiurile au o capcană majoră: ne lasă să ignorăm ceea ce trebuie văzut. Uneori, trebuie să rupem un obicei adoptând în mod conștient un plan de „dezobișnuire”. Trebuie să învățăm din nou să vedem ce vedeam înainte.

Azi vă propun două modalități principale de a face acest lucru: IA O PAUZĂ DE LA OBICEI! Ideea este să luăm o pauză de la ceva și apoi să revenim la acel ceva. Și apoi, odată ce ne întoarcem la el, putem să-l vedem din nou... De exemplu: să pleci într-o călătorie de câteva săptămâni și apoi să te întorci acasă. Simți din nou acel tip de recunoștință pentru că ai fost plecat și te întorci.

În al doilea rând, SHIMBĂ OBICEIUL! Schimbarea poate implica ruperea, care implică o schimbare mai durabilă. De exemplu, schimbă mediul. Să presupunem că lucrezi mereu la aceeași sarcină, la aceeași oră a zilei. Ai putea alege să mergi la o cafenea pentru această sarcină sau să lucrezi afară. Schimbarea obiceiurilor în acest fel este deosebit de utilă pentru creativitate. Așa că, luați în considerare schimbarea creativă a obiceiurilor dvs., chiar dacă este ceva la fel de simplu ca locul în care lucrați sau cu cine lucrați.

Există un motiv pentru care cărți precum *Atomic Habits* se vând în milioane de exemplare și despre care suntem cu toții atât de curioși în legătură cu strategiile de formare a obiceiurilor. Obiceiurile sunt utile. Creierul nostru are nevoie de anumite euristice obișnuite pentru a funcționa – și adesea cei mai de succes oameni sunt cei care își formează obiceiuri puternice.

Întrebarea este: menținem un echilibru? Știați că oamenii la mijlocul vârstei au cele mai scăzute cote subiective de fericire dintre toate grupele de vârstă? Criza de la mijlocul vârstei și oboseala nemulțumită a stagnării, sunt alimentate de un exces de exploatare.

Suntem adesea nefericiți de obiceiurile noastre. Este momentul să luăm în considerare

găsirea unor modalități de a schimba și de a distruge unele obiceiuri.

Contestând confortul tiparelor noastre zilnice, de fapt, ne deschidem către noi experiențe, perspective și conexiuni. Pare o prostie să așteptăm ca o criză să ne zguduie din automulțumire; în schimb, ar trebui să căutăm oportunități de a explora. Ar trebui să ne propunem să creștem și nu să stagnăm. Îmbrățișarea schimbării nu este doar o evadare din monotonie, ci un pas către o viață plină de scop și bucurie.

Închei această lungă prelegere cu recunoștință pentru cei care au citit ce am scris și atașez și o chemare la acțiune. Te invit să mi te alături, să învățăm împreună obiceiuri noi prin tehnici interesante. Te îmbrățișez!

Manuela Massari

Noul Om

În acest an, multe ființe care au acum un corp uman, vor experimenta adevărul care este dincolo de iluzia dimensiunii în care au trăit până acum, la modul inconștient... Trecem dincolo de conștiința limitată, are loc trezirea în masă a celor care și-au ales să experimenteze acest miracol pe Pământ, are loc schimbarea de la persoană la Prezență, de la minte la inimă!!! Din anul 2021 mulți am observat neutralizarea ego-ului prin conștientizarea lui, eliberarea de subconștient și trecerea la trăirea în momentul prezent. În 2021 mulți dintre noi au întrupat potențialul lor divin...

Până în 2025 fiecare om va întrupa, la momentul potrivit, propria lui divinitate... Pe măsură ce paradigmele vechi, toxice, ale trecutului vor colapsa, le înlocuim cu tiparele bazate pe inimă, ale Noului Pământ.



Facem trecerea de la *A Avea* la *A Fi*! Noi suntem făcuți din Lumină. Și suntem pe Noul Pământ. Noul Pământ este Conștiința Nouă pe care o percepem mai bine respirând conștient

aerul care conține particule de fotoni de înaltă frecvență, prana și energie vitală, elevându-ne respirația la noi nivele, stând mai mult dincolo de cuvinte, în acel spațiu al liniștii care este sursa înțelepciunii...

E timpul să ne bazăm pe Inima noastră... pentru că am rătăcit destul prin labirintul minții noastre, care e iubitoare de iluzia dualității și, de aceea, responsabilă de crearea dramelor... Să lăsăm să plece toate iluziile aducătoare de suferințe!... Jocul cu lumini și umbre va mai continua până se trezesc toți cei care și-au ales să se trezească, dar din spațiul nostru conștient, din dimensiunea sufletului nostru divin, altfel vom percepe lucrurile...

La început, mereu și mereu trebuie să luăm decizia de a trece din minte în inima noastră, până când învățăm să rămânem concentrați în inimile noastre și să privim prin ochii Iubirii Divine, necondiționată și eternă – care suntem de fapt. Modul în care percepem lucrurile schimbă toată chimia corpului... Toată vindecarea depinde de modul nostru de a gândi și de a vedea lucrurile!... Iar corpurile noastre fizice sunt, de fapt, tehnologii multidimensionale!

Pentru ca trecerile în etapele superioare ale conștiinței să devină ușoare și firești, este necesar să ne obișnuim cu ele, în timp ce trăim viața de zi cu zi! Deschiderea ne aduce mereu noi oportunități de evoluție. De pildă, atunci când privești pe cineva, poți să nu mai confunzi persoana din fața ta – adică masca pe care o vezi și o auzi vorbind – cu Ființa care este în fața ta! Când percepi Ființa din fața ta, ego-ul ei începe să se dizolve... Dacă acea Ființă a ales deja să se trezească, ea va simți că ceva se schimbă și apoi îi va fi mai ușor să își recunoască Adevărul său etern. Iluzia egoului personal se dizolvă la contactul conștient cu

Ființa adevărată și cunoaștem dimensiunea eternă a vieții, câmpul mai extins al conștiinței... Cu uimire vei constata că ai același corp, dar conștiința e familiară acum cu viața trăită simplu, conștient, fără limite!

Ești în afara cutiei minții și a convingerilor limitate în care ai stat a atâția ani!... Ești în siguranță! Simți fericirea de A FI, pur și simplu! Simți că totul e complet, din punctul de vedere al întregului, din care privești acum... Nimic nu lipsește! Totul e perfect! Noi suntem deja ceea ce căutăm să fim!!! Am venit aici, pe Pământ, cu o misiune divină. Dar, în timp ce ne împlinim misiunea, putem trăi cu toții fericiți și conștienți, în noua conștiință, 5D, ***rămânând focusați pe Lumină, fiind în lume, dar nu ai lumii!***

Când devii conștient de Spațiul care Ești, devii conștient de Liniștea care Ești. Simți bucuria Ființei și dai putere potențialului tău divin, prin atenția acordată Sinelui tău adevărat... Poți să îți imaginezi cum va arăta viața ta atunci când începi să percepi Divinul atotprezent?!

Ela Cristea
Articol republicat

PAUZA pentru... reflecție!..



„Cel mai bun
dintre toți liderii este
cel care ajută oamenii,
astfel încât, în cele din
urmă, să nu aibă nevoie
de el.”

- Lao Tzu

21 de citate din Osho pentru evoluția ta spirituală



1. Oriunde se întâmplă să vă aflați, acolo trebuia să ajungeți;

2. Odată ce vi se dezvăluie ceea ce sunteți, odată ce deveniți conștienți de ceea ce sunteți, cel mai mare mister al ființei este dezvăluit – acela că suntem cu toții perfecți;

3. Ceilalți nu pot fi schimbați, și nu vei face decât să îți risipești inutil timpul și viața dacă vei încerca să-i schimbi. Transformarea lor îi privește numai pe ei;

4. Dacă sunteți cu adevărat înțelepți, nu vă puteți imagina un univers mai bun; numai un prost își poate imagina așa ceva. Nimic nu poate fi mai bun decât realitatea așa cum este ea;

5. Totul se află în echilibru. Singura problemă care există sunteți voi; în sine, lumea nu are niciun fel de problemă;

6. Efortul continuu vă va conduce la o stare în care nu mai există nici un efort; evitarea efortului vă va conduce în același loc;

7. Nevoia de a-ți argumenta punctul de vedere nu apare decât atunci când nu cunoști realitatea;

8. Nimeni nu poate opta pentru absența alegerilor, căci această opțiune reprezintă ea însăși o alegere;

9. Simțurile sunt porțile prin care te poți întâlni cu infinitul din jur;

10. Corpul nu trebuie neapărat transcens. Mai bine l-ați ajuta să funcționeze corect. Aceasta este o artă, nu o austeritate. Nu trebuie să te războiești cu corpul, ci să îl înțelegi;

11. Voi nu mă puteți face pe mine nefericit. În cel mai bun caz, puteți să-mi creați o stare de disconfort, asta-i tot;

12. Atunci când începi să vezi dincolo de dualități, acestea își încetează pur și simplu existența, căci iubirea este totuna cu ura. Cuvântul corect ar fi: „iubire-ură”;

13. Instrumentul de comunicare cu Dumnezeu este tăcerea;

14. Fiecare lucru este totuna cu restul lucrurilor; mișcă-te printre ele și devino una cu ele, fără nicio distincție;

15. Iubirea vă face lipsiți de dorințe;

16. Rețineți că voi sunteți întotdeauna responsabili pentru ce se întâmplă și astfel transformați-vă;

17. Cuvintele pot să fie frumoase, dar ele nu pot niciodată să fie adevărate;

18. Adevărul este o înflorire a tăcerii;

19. La cunoaștere se ajunge doar prin suferință;

20. Iisus spune undeva – unul dintre lucrurile cele mai esențiale pe care le spune – că dacă încerci să te agăți de viață, o vei pierde; iar dacă ești gata să o pierzi, o vei avea din belșug;

21. Vorbitul e un chin atât de mare și o activitate atât de inutilă. Trebuie să o fac fiindcă nu există altă cale prin care să vă aduc înspre tăcerea care există în mine.

Sursa:

<https://fimplinit.ro/>
redactare Roxana Mirela

Vremea Cosmică

De ieri am intrat în perioada Cheii Genelor 25, care marchează ieșirea din Trigrama inferioară a focului, la cea a Tunetului. Urmează astfel o perioadă de aproximativ 40 și ceva de zile în care temele Tunetului vor fi prezente, teme precum Șocul, Trezirea, Inițierea, evenimente care ne iau prin surprindere și care trezesc o încălcare puternic emoțională, pe plan interior.

Sau este foarte posibil ca noi să fim agenții șocului pentru cei din jur. Din această cauză, este posibil să trăim senzații de durere în zona rinichilor, aceștia fiind cei care, energetic vorbind, gestionează frica, aceasta fiind prezentă în corpul fizic prin ADN, la nivel potențial, care se declanșează atunci când evenimentele ne iau prin surprindere.

Perioada Tunetului începe cu Cheia 25, care vorbește, printre altele, de dragostea față de corpul fizic și acceptarea senzației de contractare, Contractarea fiind Umbra acestei Chei. Mesajul său este acela de a îmbrățișa senzațiile fizice, înainte de emoții sau gânduri, corpul este primul care comunică cu noi.

A accepta contractarea, frica prezentă în corpurile fizice, duce la împământare, la prezența în moment și la alchimizare.

Așadar, perioada aceasta, dacă Viața te șochează, adu-ți aminte, în primul și primul rând, să revii la corp și să lucrezi cu corpul pentru a elibera sau mișca energia ce apare în corp în urma șocului. Este totodată o perioadă cu Inițieri și Inițitive, posibil să primim vești care să ne scuture pe dinăuntru sau să trăim astfel de experiențe, în urma cărora să fim

inspirați să facem o schimbare ori să începem noi inițitive.

Cum se apropie și perioada de eclipse, care și ele vin, la rândul lor, cu teme precum noul, eliberarea trecutului, mișcarea înainte și manifestarea, urmează o perioadă destul de încărcată și cu potențial de salturi evolutive în conștiință. Însă, până acolo, este important să ținem cont de vehiculul fizic, de corpul fizic și să gestionăm durerea, contractarea, frica, cea care apare atunci când suntem luați prin surprindere sau avem revelații din interior care ne zdruncină.



Mai ales dacă ai autoritate emoțională, conform profilului de Human Design, îți reamintesc să nu iei decizii majore atunci când te afli în valuri puternic emoționale și să aștepti claritatea. Când nu știi ce ai de făcut, înseamnă că nu ai de făcut nimic, momentan, până când lucrurile se clarifică și direcția apare.

Să ne auzim cu bine și sper că această perioadă să aducă o schimbare benefică și echilibrată, care să ne apropie de manifestarea ființei noastre autentice, astfel încât viața pe plan exterior să fie și ea cât mai apropiată de cine am devenit în acest moment. Cu Blândețe! Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Blagoveștenia

*Și păsările își dezlegară limba,
Și cerul se însenină,
Iar pacea ne cuprinse toată lumea
Căci îngerii vestiră viața veșnică!...*
- porțiadepoezie

În fiecare an, la data de 25 martie, creștinii sărbătoresc Buna Vestire sau Blagoveștenia, cum mai este cunoscută în popor. În această zi Fecioara Maria a fost vestită de Arhanghelul Gavriil că Îl va naște pe Fiul lui Dumnezeu. Sărbătorită în fiecare an în perioada Postului Mare, Buna Vestire este una dintre sărbătorile pentru care Biserica acordă dezlegare la pește, indiferent în ce zi ar cădea aceasta.

De Buna Vestire are loc și primul cântec al cucului, prin care se anunță venirea primăverii, zi cunoscută în calendarul popular ca Ziua Cucului.

Tradiția spune că, în această zi aducătoare de veste minunată, oamenii nu au voie să se certe, fiind mare păcat: cine se ceartă în ziua de Buna Vestire are necazuri tot anul. În această zi nu se pun ouă sub cloșcă deoarece se crede că puii vor ieși cu două capete și patru picioare. Ouăle ouate în ziua de Buna Vestire cică nu sunt bune de mâncat, de aceea se aruncă.

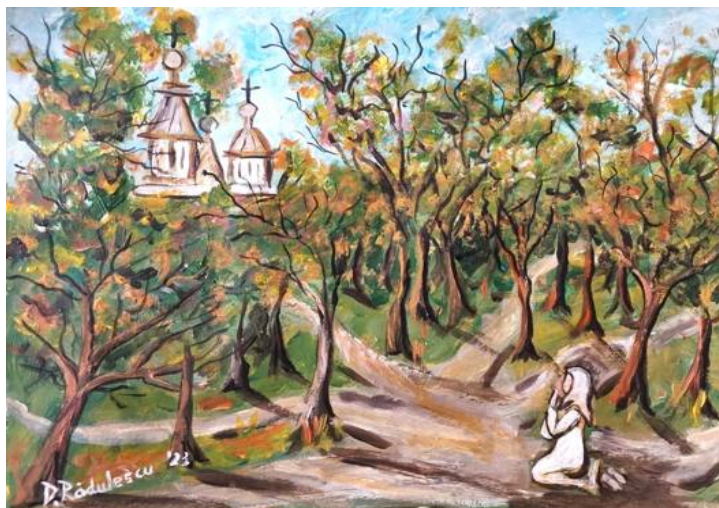
Gospodarii stropesc cu țuică la rădăcina pomilor și cu vin la rădăcina viței de vie ca să aibă rod bogat în acel an pomii din livezi, pentru a alunga bolile și dăunătorii.

Tot acum, gospodarii din Maramureș adună lucrurile de prisos de prin curți și le dau

foc. Ritualul, cunoscut sub numele Noaptea focurilor, e practicat la fiecare casă maramureșeană, el durând până după miezul nopții sau până în zori.

Totodată, în alte zone ale țării, se obișnuiește ca fetele de măritat și flăcăii să întrebe cucul când se vor căsători:

*„Cucule, voinicule,
Câți ani îmi vei da
Până m-oi însura/mărita?”*



Pictură: Daniela Nicoleta Rădulescu

Dacă se întâmplă ca după rostirea acestor cuvinte să cânte cucul, înseamnă că va mai aștepta un an. Dacă nu se aude, înseamnă că va urma o căsătorie în cursul aceluiași an.

Tot în această zi fiind dezlegare la pește, se spune că acela care gustă pește de Buna Vestire se va simți tot anul ca peștele în apă. În popor se mai spune că pescarii nu au voie azi să arunce mămăligă în apă, pentru că mor peștii.

Dacă în ziua de Buna Vestire va fi ceață, primăvara va fi călduroasă. În popor există credința că așa cum este vremea în ziua de Buna Vestire, așa va fi și în ziua de Paști. De Buna Vestire este bine să se pună pe pragul casei pâine și sare pentru hrana îngerilor.

Sursă: ziarul Unirea, Sfatul părinților
redactare Roxana Mirela

Frânturi de viață

La o masă alăturată, savurând o înghețată pe care el i-o cumpărase, se așezaseră un el și o ea... Era o seară de sfârșit de iunie, în care toată lumea sărbătorea ziua de sânzienne și, fiind vineri seara, oamenii ieșiseră la terase și se vedea că erau relaxați și așteptau weekendul în care să se bucure de mare și soare, pentru că ne aflăm în orașul de la malul mării care în vremuri de mult apuse se numea Tomis:

-Eu vreau cu aromă de fistic, spuse ea vânzătoarei care îi servea!

-Iar mie puneți-mi cu aromă de caramel și aș prefera într-un păhărel de înghețată!

-Păi, cornetul are și el farmecul lui în compunerea înghețatei, spuse ea...

-Doar că eu trebuie să fiu atent la siluetă, spuse el, un tip înalt, spân cu sprâncenele albite, dar care avea o vârstă undeva între 40 și 60 pe care nu o puteai determina.

-Ai văzut cât de frumoase sunt candelabrele?... spuse el (despre candelabrele din restaurantul turcesc).

Pe terasă m-am așezat întâmplător și eu cu familia, pentru a surprinde frânturi din viața altor oameni... Era cu adevărat un restaurant foarte frumos și cu multe obiecte aduse din culturile asiatice, o îmbinare a frescelor, lampadarelor și plantelor ornamentale.

S-au așezat la masă chiar în apropierea noastră, lăsând o punguță de bomboane cu rom, inițial crezusem că erau un cuplu, dar apoi



discuția lor mi-a dat de înțeles că sunt doar cunoscuți de o zi.

Fata era mult mai tânără decât domnul spân, avea părul lung, șaten închis și au început să vorbească despre viața ei, normal că la prima întâlnire părea foarte interesat de persoana din fața lui.

-Ești foarte frumoasă și vă stă foarte bine împreună spuse el, ea arătându-i poze din telefonul ei.

-Să știi că este o linie foarte subțire între dragoste și amicitie spuse el, filozofând pentru impresia artistică.

„Nu-mi lua vara din iubirea mea!”

Era ca un dans al cocoșului, o încuraja și o măgulea cu exclamațiile lui pline de cuvinte frumoase.

-Mai târziu, când ajungem în curtea mea am să îți arăt și eu niște amintiri prețioase. Așa am înțeles că, de fapt, ei acum trăiau o aventură, el exclamând mai mereu și conducând discuția în așa fel încât ea să se simtă măgulită.

-Eu aș avea chef să beau o limonadă! Pe care, de altfel, a și comandat-o. Tu nu vrei să servești?

Deși era așezată cu spatele, ea afișa o poziție destul de ciudată stând aplecată spre stânga ca și cum încerca să găsească un sprijin în brațele scaunului, fiind copleșită de întâlnire și vrând să prindă curajul de a merge mai departe.

-Uite, aici este sora mea și cumnatul meu și copiii... eu am fost foarte îndrăgostită de cumnatul meu, dar fiind sora mea, nu mi-am permis să merg mai departe.

-Păcat, pentru că din asta ai putea să ai niște amintiri memorabile....

Am înțeles că el era foarte versatil și experimentat, era și normal pentru că vârsta își spunea cuvântul, iar ea părea puțin pierdută în vraja lui, căci se vedea cu ochiul liber că el conducea acest dans al păunului în care își etala toate cunoștințele despre istorie, îmbinând cuvintele frumoase cu un timbru al vocii pe măsură.

-Ai un prieten foarte frumos și tu ești foarte frumoasă, vă stă bine împreună spuse el, ea arătându-i în continuare poze și amintiri din telefon.

Aceste cuvinte m-au lămurit definitiv de faptul că cei doi erau într-un moment, într-o frântură de viață în care fiecare își juca rolul foarte bine și al cărui final nu pot să vă las decât să îl presupuneți.

Bineînțeles că el o va duce, apoi, acasă... apoi va trece la următoarea cucerire pentru că era clar că el era un tip solitar, nu căuta decât alinări de o seară și nu sentimente calde și stabile de o viață...

Alina Ramona Ene

Punte peste TIMP

Alina Ramona Ene

*Am ieșit din inima și din gândul meu
Și m-am dăruit vântului, rugându-l:
-Vântule, poartă-mi sufletul
Și dăruiește-l celor fără de suflet!*

*Am ieșit din lumina ochilor mei
Și am rugat dumnezeirea să le-o dea
celor fără de lumină...
Am ieșit din sunetul urechilor mele
Și l-am dăruit auzul naturii acelora
fără de auz..*

*Dar, din toate astea, a mai rămas ceva
și pentru mine...
A rămas dragostea pe care vântul
Nu a vrut să o dăruiască tuturor
Și a oprit-o să fie de-a pururi
iubirea mea de viață...*



Foto: word stock images

Din dragoste...

Roxana Mirela

Am ars de tot
De m-am făcut cenușă,
Din dragoste....
Tot pentru ea
Am renăscut din foc
Ca pasărea...

Am adunat-o-n suflet
În mii de vieți,
Să fie
Cât pentru-o mie!..
Și, doar prin ea,
Am reușit să reaprind
Puterea mea
Cea mai de seamă:
DRAGOSTEA totală!...

Doar ea te șlefuieste
Ca pe-un sfânt,
Ca pe un diamant, profund
Și te-ntărește,
Dar îți și îmblânzește inima
Ca nimeni alta!...



Foto: pinterest

Hai și tu pe pagina mea - Porția de poezie!

[https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/
about/](https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/)

VISELE

Carmen Claudia Morar



Foto: Carmen Claudia Morar

*Visele se nasc
În partea de suflet
Cea mai înaltă!
Unele, frumoase,
Se împlinesc!...
Cu altele, plecăm
În lumea cealaltă!*

*Poate, de acolo
Suntem veniți
Cu ele-nsoțiți!
Ce n-am reușit,
Vrea, prin timp,
Să răzbată!...
Și ducem cu noi
Amintiri și dureri
Și vise de-olaltă!*

*Visele se nasc
În partea de suflet
Cea mai înaltă!...
Unele, frumoase,
Se împlinesc!
Cu altele, plecăm
În lumea cealaltă!*

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Carmen Claudia Morar

O FEMEIE ÎȘI FACE
UN PLAN– Sfaturi pentru o viață plină de
aventură, frumusețe și succes

Autor: MAYE MUSK

Mama genialului inginer Elon Musk – pe care în copilărie îl poreclea „enciclopedia” – a avut o carieră atipică de longevivă în lumea modellingului, aceasta întinzându-se pe mai bine de 50 de ani.

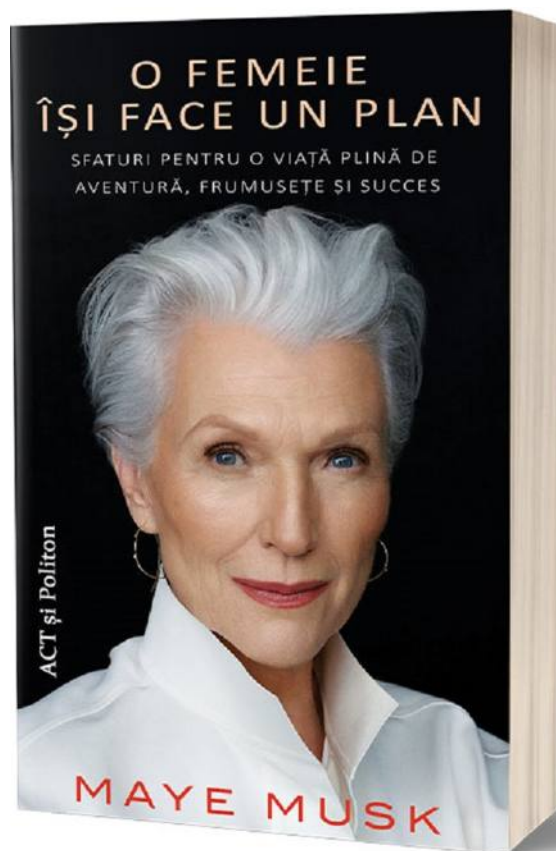
A apărut în mai multe publicații prestigioase precum revista Time, Women's Day și Vogue, iar cotidianul New York Post l-a recunoscut faima cucerită prin forțe proprii, numind-o „*un star cu drepturi depline*”.

La 69 de ani a fost aleasă imaginea brandului de cosmetice CoverGirl, devenind astfel cea mai în vârstă CoverGirl din istorie.

Povestea lui Maye Musk poate fi o lecție de viață pentru oricare dintre noi. Pentru că, în această carte vorbește despre alegeri, încercări și eșecuri, dar mai ales despre curajul de a o lua de la capăt ori de câte ori este necesar. Maye Musk s-a născut și a copilărit în Canada și Africa de Sud.

La 15 ani s-a numărat printre finalistele concursului de frumusețe Miss Africa, în urma căruia a primit diverse propuneri de colaborare ca model.

S-a căsătorit devreme, cu un bărbat agresiv și posesiv și a avut în scurt timp trei copii. Neacceptând viața de renunțări la care era supusă pe lângă acest om, alege să divorțeze



și continuă cariera de model, devenind și nutriționist.

A trăit pe două continente, în trei țări și nouă orașe diferite, astfel că noile începuturi au devenit pentru ea aproape un fel de rutină. A obținut un master în dietetică la Universitatea Orange Free State din Africa de sud și un altul în știința nutriției la Universitatea din Toronto.

Acum, la peste 70 de ani, Maye Musk se simte împlinită și fericită și se bucură din plin să trăiască fiecare zi. Are o afacere în domeniul nutriției și este invitată să vorbească pe teme de nutriție și alimentație sănătoasă în toată lumea. Are o familie numeroasă și unită, copiii având cariere de excepție, de asemenea.

Iată ce spune în cartea sa: „*Poate de aceea mă trezesc în fiecare dimineață optimistă. Am trăit bine și mai puțin bine, și am*

învățat că nu știi niciodată ce urmează. Sunt sănătoasă, mă bucur de munca mea, îmi iubesc familia și am prieteni minunați.

Când vine vorba de sănătate, afaceri, viață, nu există o soluție rapidă. Tot ce ai este munca asiduă, optimismul și sinceritatea, bunul simț și un plan.

Poți să-ți faci un plan, dar acesta nu va funcționa întotdeauna. Așa că va trebui să-ți faci un alt plan.... Pe măsură ce înaintezi în vârstă, coborâșurile sunt mai puțin tragice, mai puțin dureroase și mai puțin supărătoare, fiindcă ai mai trecut pe acolo. Tu trebuie să hotărăști când vrei să fii fericită.”

A scris cartea de față din dorința de a inspira și alte femei: dacă viața lor nu este cum își doresc...SĂ-ȘI FACĂ UN PLAN! Să aibă curajul de a o lua de la capăt mereu; de câte ori e necesar pentru a deveni fericite!



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

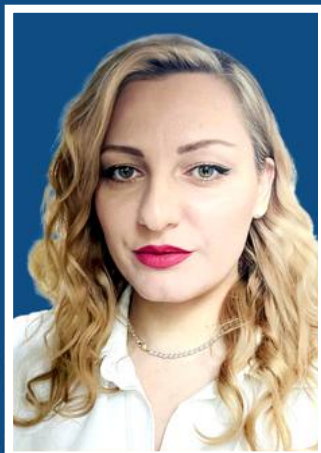
Facebook: <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

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