

Revistă online
ANUL IV - Nr. 111
15 Aprilie 2024



REVISTA TERRANOVA

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

**Practică deschiderea
către divin!**

-Ela Cristea

Vremea Cosmică

-Gabriel R. Brătan

**Deschide-ti
floarea inimii!**

-Jana Ilie

Iubirea universală

-Roxana Mirela

**SUMMIT-UL
CUNOAȘTERII**
Ediția XIV - a

Cursul Rețeta Succesului
- Ioan Prisecaru
Relatare Carmen Claudia Morar



Titlurile ediției

Cuvânt, înainte!! - Roxana Mirela.....	2
Deschide-ți floarea inimii! – Jana Ilie.....	3
Summit-ul Cunoașterii ediția a XIV-a, aprilie – Mihaela Nică, coordonator.....	4
Cursul Rețeta Succesului - Ioan Prisecaru. Relatare Carmen Claudia Morar.....	5
Spiritualitate: Practică deschiderea către divin! – Ela Cristea.....	9
Pauza pentru... reflecție	9
Trezește adevărata putere! – Rosemarie B. Iordache.....	10
Iubirea universală – Roxana Mirela.....	11
Vremea cosmică – Gabriel R. Brătan.....	14
Nutriție și sănătate: Opintirea și amânarea devenite obișnuințe – Adriana Ionescu.....	15
Procedura de programare a apei – Ioan Prisecaru.....	16
Creație și poezie: Vineri seara – Alina Ramona Ene.....	17
Mă îmbrățișez cu marea – Alina Ramona Ene.....	18
Liliacul – Carmen Claudia Morar.....	18
Trandafir – Roxana Mirela.....	19
Recomandăm o carte: „Gata cu scuzele!” – Rachel Hollis.....	20
Anunțuri de interes general	22

Foto.: Alina Ramona Ene



CUVÂNT, înainte!!...

Vorbele zboară, scrisul rămâne!

Bun găsit, dragilor!

Mă bucur mult că pot deschide această ediție cu un „cuvânt”, care să ajungă la voi! Cel mai ușor mă pot exprima în scris, inspirația venind parcă de la sine, pe parcursul scrierii.

Astăzi vreau să vă „povestesc” despre bunătatea din inimile noastre! Această virtute care pune o lumină aparte pe chipurile celor care o poartă în suflet și o manifestă în afară, prin fiecare por. Cât încă mai există bunătate în lume, noi, ca și ființe, putem avea speranța că lumea în care trăim este un loc propice vieții și existenței, într-o stare de recunoștință.

Când văd în jurul meu oameni care ajută, simt o căldură în suflet, iar chipul mi se înveselește, mulțumind în sinea mea că sunt aici pentru a vedea și experimenta această trăire!...

Este un act de noblețe sufletească să dăruiești din preaplinul tău! Atenție!.. din preaplin, nu din gol, nu dintr-o fântână care a secăt! De aceea, este necesar ca mai întâi să ne asigurăm că fântâna noastră este plină și că „avem” ce dărui!

Atunci când dăruim din plin, înmulțim acea energie a abundenței! În schimb, dacă dăruim dintr-o stare de lipsă, chiar dacă avem, acea energie nu va ajunge să împlinească necesitatea celui ce-o „primește”!

Dăruirea se face cu toată inima, deplin, necondiționat de așteptări, fără intenții ascunse.

Atunci, și numai atunci, se poate numi bunătate! Bunătatea inimii!

Bunătatea încălzește și inima celui care dăruiește, dar, mai ales inima celui care primește! Încercați și vedeți cum vă simțiți! Este ca o apă vie care hrănește ambele suflete implicate în acest act al dăruirii!

Până la urmă, binele se va întoarce la tine, chiar de nu aștepti! Este legea compensării! Există întotdeauna un echilibru în univers! Și ce bine că așa este!

Bunătatea va fi răsplătită tot cu bunătate! Poate nu prin același „dar”, poate nu în același fel, ci într-un fel în care ție să îți fie cel mai potrivit!

Așadar, nu rămâne nimic nesocotit nici aici, nici sus, în ceruri! Răsplata poate veni acolo, poate acolo îți va fi mai „de folos”!

Ca o concluzie, consider că bunătatea este una dintre cele mai înalte calități umane, dar și divine! Prin bunătate dăm dovadă că divinul din noi este treaz, acționând în consecință!

Nu ne costă nimic să fim mai buni unii cu ceilalți, iar dacă avem fântânile pline, să dăruim o cană cu apă vie și celor care simt sete, căci mai sus, într-o altă dimensiune, suntem cu toții unul! Dăruind, îți oferi ție în primul rând!

Să ne fie cu folos! Eu, cu multă recunoștință în inimă, vă îmbrățișez!

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>

Deschide-ți floarea inimii!



Lasă bunătatea și blândețea să-ți deschidă floarea inimii!.... Toți înflorim și dăm rod.. unii mai mult, alții mai puțin.... în funcție de cât am dăruit. Azi a plouat... O binecuvântare pentru sufletul meu și Mama Pământ... A plouat cu sărutări pline de viață... Parcă a fost un botez, renaștem. Se simte un suflu nou... o nerăbdare, o așteptare... Totul se schimbă, se primenește.

Am învățat în ultimii ani să nu mai fug de vânt, ploaie, furtună, nori... și ce este cel mai important, de ce simt, doresc și iubesc. După ploaie a ieșit soarele să-mi spună „TE IUBESC, ÎMI EȘTI DRAGĂ!” M-am întrebat de atâtea ori în ultimii ani: de ce cu toată natura și creația lui Dumnezeu mă înțeleg atât de bine, doar emițând un gând, o emoție, și cu cei de-o seamă cu mine, nu? Mă uit în jurul meu și văd cum totul evoluează după cicluri și ritmuri ancestrale și noi nu.... Ne-am uitat bucăți de suflet pe cărarea vieții și am rămas goi.... Oameni fără bucurii, fără dorințe, fără pace, fără iubire.... compasiune... Niște măști goale, fără zâmbet în priviri și fără inimă în piept. A dispărut bunul simț în favoarea vulgarității, am devenit răi, reci și avem mii și mii de dorințe pe care așteptăm să ni le îndeplinească alții.

Am uitat că suntem un dar și o binecuvântare pentru întreg. Am uitat că suntem într-o școală a vieții unde ar trebui să învățăm să iubim, să fim adevăr și lumină.... un far pentru cei din jurul nostru. Până nu vom accepta schimbarea și întunericul din noi vom suferi din ce în ce mai mult.... până o să cădem în genunchi și o să cerem ajutorul lui Dumnezeu Cel Veșnic... Tragic, dar adevărat, ne aducem aminte de El doar când suntem în probleme până la gât. Vi se pare cunoscut ce vă zic? Avem un pământ care este al tuturor... și noi ce-am făcut? L-am împărțit în state, orașe, sate.... garduri din ce în ce mai înalte... ne-am făcut granițe, începând din jurul inimii, curții, relațiilor cu ceilalți..... cu celelalte țări... N-am putut să ne conducem singuri în comunități, am avut nevoie de lideri, de un sistem, de legi și închisori că să ne simțim în siguranță...

Așa că, de prea mult bine, am început să plătim impozite: pe pământ, pe casă, pe mașină, salariu și cam tot ce folosești în viața de zi cu zi...

Eu știu că există o singură lege: legea IUBIRII. Când legea IUBIRII este la putere, nu mai ai nevoie de frontiere, legi, lideri și închisori.... pentru că totul este în armonie, pace, bucurie, compasiune, domnește legea lui UNU. Trezirea! Viitorul copiilor noștri depinde de noi!

Unde sunt doi puterea crește! Emiteți pace, iubire, lumină și nu vă mai dați puterea altora! Deveniți un stâlp de lumină pentru cei din jurul vostru! Schimbarea începe din mine! Schimbarea începe din tine! Schimbarea începe din noi! APRINDEȚI CANDELA INIMII că să vă ghideze pașii în viață! Fie ca eu să fiu PACE! Fie ca noi toți să fim PACE!

Jana Ilie

SUMMIT-UL Cunoașterii



Luna Aprilie este despre
ABUNDENȚĂ! În luna Aprilie vom dansa și
dimineața și seara!

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

În fiecare joi Summit-ul începe la ora
21:30 ora României! Vom practica Dans
energetic și/sau Meditația creativă în fiecare
dimineață și seară. Tema celei de-a XIV-a ediții
a Summit-ului Cunoașterii este: „Abundența în
toate formele”.

Pentru a participa accesați următorul
link de Zoom: Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/8166076356?pwd=UjlnWWg3TFk0c3B6Y21ld1Jmb0NwUT09>
Meeting ID: 816 607 6356 Passcode: 1234

Lista instructori participanți:

1. Magda Berey

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

Vă așteptăm cu bucurie și 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).

Mihaela Nică – coordonator
Ioan Prisecaru - fondator

Cursul Rețeta Succesului

– Ioan Prisecaru

Trăirea vieții la cel mai înalt nivel – prin folosirea posibilităților infinite din univers - o abordare revoluționară a sănătății și longevității.

Trăim evenimente care este posibil să ne schimbe viața din temelii. Este necesar doar să fim atenți la desfășurarea acestui curs și dacă preluăm niște proceduri, învățăminte, obiceiuri, să le aplicăm cu perseverență. Cursul este predat de un om care a reușit să întemeieze o familie frumoasă, să învingă boli, să obțină și să gestioneze o avere și să scrie și cărți. Dacă un asemenea om ne predă... merită să fim atenți: CE a reușit și CUM a reușit?

Am început să ascult sfaturile d-nului Ioan în urmă cu patru ani deja. Întrucât aveam probleme de sănătate și dansul îmi dădea niște soluții alternative, de cu totul alt tip decât medicația pe care o luasem ani buni înainte, l-am ascultat și am aplicat “rețeta” care presupunea în primul rând mișcare. Apoi, treptat, am început să schimb și alimentația și am adoptat și alte tehnici în obiceiurile zilnice. La ora actuală încă învăț și schimb obiceiurile nebenefice din viața mea. Accept aspectul că întreaga viață este o evoluție și noi suntem datori să atingem cea mai bună formă a noastră.

Citesc cartea scrisă de Dr. Deepak Chopra: CORPUL CUANTIC – o abordare revoluționară a sănătății și longevității. Am înțeles citind-o că facem ceva asemănător și noi la acest curs. Căutăm să vedem cum putem atinge bunăstarea în toate aspectele vieții, nereferindu-ne doar la cea materială și nici doar la cea a corpului fizic.

IOAN PRISECARU

REȚETA SUCCESULUI

CURS 12 SĂPTĂMÂNI



De asemenea, fără să insistăm pe mult discutatul stres cotidian, e necesar să înțelegem ce anume ne poate perturba echilibrul cu care am fost nativ înzestrați.

Iată câteva idei din această carte: “...corpul tău fizic este armonizat în mod natural cu un semnalizator luminos care orientează fără greș toate procesele spre scopurile menite pentru ele. Termenul vedic pentru acest semnalizator care te ghidează este Dharma, derivat din verbul sanscrit care înseamnă „a sprijini”... Sunt foarte multe lucruri pe care le poți învăța de la înțelepciunea corpului tău. Celulele tale dau dovadă de înțelepciune în următoarele feluri:

- Comunică întotdeauna între ele. Liniile de comunicare nu sunt niciodată închise. Nicio celulă nu rezistă să nu comunice cu alta. Dacă nu mai comunică, atunci trebuie să suspectăm o anomalie;
- Cooperează pentru binele întregului corp. Celulele nu au ego și nu simt nevoia de a fi izolate sau superioare;
- Celulele au încredere absolută că sunt menite să supraviețuiască și să prospere. Ele acceptă că este indiscutabil faptul că Natura oferă ceea ce este nevoie exact în clipa în care este nevoie;

- Această încredere dă celulelor posibilitatea să trăiască în clipa prezentă, fără să-și facă griji despre trecut sau să anticipeze viitorul;

- Celulele încep viața în funcție de abilitățile lor individuale, adică știu cine sunt. În ciuda faptului că au același AND, celulele inimii știu că sunt celule ale inimii, nu ale ficatului sau ale creierului;

- Aceste cunoștințe determină o acceptare de sine ușoară și naturală. În același timp, nu există invidie sau resentimente din partea altor celule. Pentru o celulă să fie ea însăși este un lucru care-i aduce împlinire totală!

Luate împreună, aceste atribute ale înțelepciunii corpului descriu posibilitatea înțelepciunii minții. Viața pe care ești menit să o trăiești poate părea îndepărtată sau cu întreruperi, dar frumusețea Dharmei e că niciodată nu pierzi perspectiva unei vieți ideale. Nimic nu e mai înălțător.”

Perspectiva pe care o oferă acest curs este legată și de aceste idei. Dacă acest corp pe care l-am primit are deja o asemenea dotare de ce n-am contribui la bunăstarea lui și a noastră pe de-a-ntregul, prin ceea ce acceptăm/învățăm să facem?! Avem acum o asemenea posibilitate: acest curs de excepție!

Avem alăturat un rezumat al cursului.

Făță de această prezentare, d-nul Ioan Prisecaru a mai adăugat pentru fiecare săptămână și un antrenament care să vină în completarea temelor deja propuse în cele 12 săptămâni.

Calendarul cursului Rețeta succesului:

- 28 martie 2024 - Prezentarea cursului;

- 4 aprilie – prezentarea primului modul de curs;
- 11 aprilie – prezentarea celui de-al II-lea modul de curs;
- 18 aprilie – prezentarea celui de-al III-lea modul de curs;
- 25 aprilie – prezentarea celui de-al IV-lea modul de curs;
- 2 mai – prezentarea celui de-al V-lea modul de curs;
- 9 mai – prezentarea celui de-al VI-lea modul de curs;
- 16 mai – prezentarea celui de-al VII-lea modul de curs;
- 23 mai – prezentarea celui de-al VIII-lea modul de curs;
- 30 mai – prezentarea celui de-al IX-lea modul de curs;
- 6 iunie – prezentarea celui de-al X-lea modul de curs;
- 13 iunie – prezentarea celui de-al XI-lea modul de curs;
- 20 iunie – prezentarea celui de-al XII-lea modul de curs;
- 27 iunie - Q&A pentru cursul rețeta succesului.

Toate evenimentele se vor desfășura online, în cazul în care nu puteți participa în direct la un anumit modul, veți putea urmări înregistrarea pe site-ul *ioanprisecaru.ro*.

Relatare
Carmen Claudia Morar

Practică deschiderea către Divin!

E timpul să strălucim și mai puternic lumina noastră pentru că încă sunt mulți oameni ignoranți, care ignoră ceva, dar nu orice ceva, ci... esențialul!?!

Mulți oameni încă nu își trăiesc viața în acord cu Dumnezeu, care este însăși Viața, fundamentul și esența a tot ceea ce există. Iar omul care se identifică doar cu ceea ce vede sau cu gândurile lui, pierde din vedere exact esențialul, a cărui cunoaștere aduce fericirea cea mai durabilă...

Dumnezeu bate destul de des la poarta inimilor noastre pentru că vremea trezirii la Adevăr a venit! Deschide poarta, Omule! Îmbrățișează Adevărul tău, Liniștea ta, Divinul tău! Petrecând timp în meditație, jocul iluziilor începe să se dizolve, odată cu acele concepte false, limitative, care l-au creat! Meditând te conectezi cu acel prieten uriaș care este Câmpul Unificat al tuturor Legilor Naturii, cunoști această stare/ființă care este baza a tot și cunoști Lumina Unității, care face să dispară toate umbrele dualității.

Când omul se trezește, își dă seama că e una cu tot, că e inseparabil, că cele două părți ale întregului merg împreună, că fundalul negru a fost necesar pentru a deveni conștient de Lumină, că viața nu e o luptă, ci un dans, e un joc al vieții, o cosmologie veselă!...

Tot meditând, te contopești și mai mult cu Divinul, având din ce în ce mai multă încredere în CINE EȘTI. Te obișnuiești cu starea ta naturală, adevărată!

Ca și ceapa, omul are multe straturi care trebuie



lepădate, iar când ajungi în mijloc, observi că nu e nici un sâmbure, nici un miez! Miezul e vid!

Abia în acel moment de vid apare conștientizarea Adevărului Ființei tale, simți Realitatea Ta, când nu te mai agăți de nicio iluzie cunoscută și confortabilă și îți permiți să pășești în „necunoscut”. (E necunoscut doar de minte, de fapt ai mai fost pe acolo, chiar de multe ori, în vise!). Și, în plus, de acolo vii, de fapt!)

Practicând meditația, treptat, conștiința se extinde, până atinge valoarea sa nemărginită... E atât de simplu să cazi în brațele Divinului... Doar te relaxezi și predai comanda „bărcii” tale - Sinelui tău Divin... Divinul este atotprezent, dar îți trebuie deschidere maximă față de EL, ca să poți să fii conștient de curgerea Sa, prin tine... Iubindu-te și acceptându-te exact așa cum ești, se produce cea mai mare deschidere față de tine însuți, față de adevărul tău și astfel îl poți încorpora mai bine și mai ușor în tot sistemul tău uman.

Din Câmpul Unificat aduci în corpul uman toate calitățile divine, iar negativitățile se dizolvă de la sine, ele nemaiputând exista în

acest spațiu al tău care a devenit înalt-vibrațional. Ca să susții aceste frecvențe divine, perfecte, naturale, angelice, e bine să te hrănești cu fructe și legume, care îți amplifică starea de împlinire și de pace.

În plus, consumând legume și fructe proaspete, tot felul de nuci, semințe și alte plante, oamenii din vechime trăiau mii de ani, dar asta înainte să înceapă să consume carne, care a redus drastic durata de viață pe Pământ.

Carnea unui animal sacrificat are o energie de vibrație foarte joasă pentru că deține în fiecare particulă a sa, ca orice materie inteligentă, vie, memoria și toată suferința emoțională a acelui animal, care, prin ingerare, este transmisă omului la nivel celular! De aceea e perfect dacă putem evita consumul cărnii de orice fel! Deci, oamenii despre care scrie și în Biblie că au trăit mii de ani, practic ei se hrăneau cu hrană vie, adică cu energie pură!

Când revenim la starea naturală, vibrăm de energie și ne simțim corpul însuflețit de Inteligența Vie, Divină... Și astfel nu mai blocăm Lumina noastră din a străluci! Hrana naturală ne aliniază cu ritmul naturii, însă pe lângă hrana naturală, contează și comportamentul nostru! Viața pe planeta Pământ o putem trăi foarte bine dacă o asemănăm unui râu! Mai ales în aceste timpuri de transformări intense, a ne comporta ca un râu ne poate aduce beneficii inestimabile, pe termen lung! Apa se adaptează ușor la schimbări, e flexibilă și rezilientă în orice circumstanțe.

Ea se mulează în orice formă o pui, forma nu contează! (În meditație putem sta ca apa într-un borcan, observând cum circumstanțele se schimbă!) Ce e viu e flexibil și maleabil (opusul este rigid și uscat). La fel e și cu mintea omului! Oamenii care sunt rigizi în gândire au

probleme în a se descurca cu schimbările. Dar schimbările (mari sau mici) sunt inevitabile, pentru că viața este vie, deci într-o permanentă mișcare. Altfel nu ar fi viață. Acceptă realitatea impermanenței!

Nu uita că ești un creator și poți alege direcția schimbărilor tale! Creează-ți ce vrei! Altfel îți vei consuma energia luptându-te cu inevitabilul! Paradigma veche trebuie să plece, ca să facem loc celei noi, Noul Pământ!

Avem liberul arbitru aici, să alegem ori să ne luptăm cu viața (acesta e vechiul mod de a funcționa), ori să avem încredere în ea, lăsând viața să curgă ca un râu, adaptându-ne la peisajele diferite care apar în cale, strecurându-ne fără efort prin orice blocaje ar apărea!

Aceasta este epoca în care descoperim că delicatețea este o mare putere, în care învățăm că a nu forța nimic este modul superior de a trata lucrurile și de a depăși obstacolele, fără efort! Dacă am putea fi la fel de delicți, dar perseverenți, ca apa (care are capacitatea de a eroda materialele cele mai dure), nu numai că ne-am economisi energia (pe care o putem pune în scopuri mai înalte), dar ne dăruiește și liniștea minții, ceea ce este într-adevăr inestimabil...

Putem deveni conștienți că acțiunile mici făcute în prezent vor conduce eventual la schimbări mari în viitor. Putem ajunge să stăpânim flexibilitatea de a găsi partea pozitivă în orice lucru negativ. Orice situație are ceva pozitiv în ea, oricât ar părea de nepotrivită. În apa nemișcată, praful se poate lăsa și stabili la fund, așa că apa devine clară! (Poți găsi și tu această claritate în meditație!)

În mișcare, apa pe unde trece, hrănește! Râul hrănește toate plantele și copacii din jur, iar noi putem dăruii celor din jur din preaplinul inimii noastre!

Râului nu-i este frică să se verse în mare sau în ocean, pentru că el simte că acolo își găsește împlinirea, că acolo își îplinește destinul său. Râului nu-i este frică de a se uni cu marea sau cu oceanul, pentru că el știe că se va transforma în ceva mult mai mare decât este!

Ajungând în ocean, râul își dă seama că el mereu a fost una cu oceanul (!), doar uitase în timpul călătoriei sale, uitase că a vrut să experimenteze și altceva! Uitase că el nu este de fapt o individualitate, ci este întreg oceanul, în fiecare picătură a sa! Și toată această călătorie a omului, a râului, care în eternitate e doar cât o clipă, a existat doar pentru expansiune și creație, pentru a experimenta viața în diverse forme, pentru a se experimenta pe SINE, conștient, în toată splendoarea și plinătatea sa divină, DIN NOU! Dulce reamintire! Namaste!

Ela Cristea
Articol republicat

PAUZA pentru... reflecție!..

„Dacă doriți ca familia voastră să trăiască în armonie, gândiți-vă că întreaga voastră casă plutește în lumină! Dacă vreți să fiți bine primiți de prietenii pe care îi vizitați, reculegeți-vă mai întâi și trimiteți lumină în casa unde doriți să mergeți și apoi intrați. Cea mai mare parte a oamenilor merg la prietenii lor atunci când sunt în întuneric, nemulțumiți, iritați, neliniștiți. Astfel se pierd prietenii.



Dacă vreți să atrageți dragostea cuiva, să știți că sunt interzise toate mijloacele prin care ați vrea să reușiți: bani, seducție sau violență. Singura modalitate permisă, singura cu adevărat puternică, este să trimiteți ființelor pe care doriți să le atrageți cadouri de lumină pe care să le răspândiți în jurul lor. Doriți ca cineva să vă iubească și să se gândească la voi? Trimiteți-i lumină, sufletul său va recepționa aceste unde, vă va aprecia din ce în ce mai mult și va începe să se preocupe de voi.

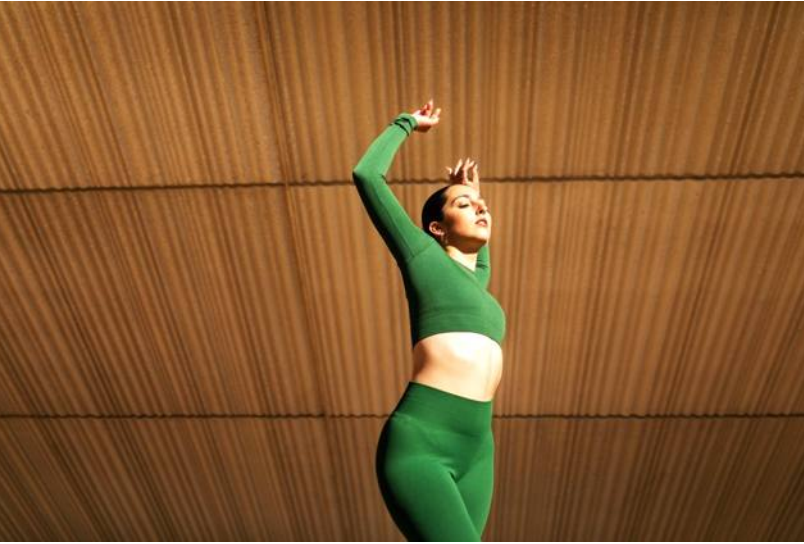
Meditați în fiecare zi asupra armoniei, iubiți-o, doriți-o pentru a introduce în fiecare din gesturile, privirile, cuvintele voastre. Dimineata, la trezire, gândiți-vă să începeți ziua acordându-vă cu lumea armoniei universale... Când intrați într-o casă, primul vostru gând trebuie să fie: fie ca armonia și pacea să domnească în această casă!

Impregnați-vă neconștient de cuvântul „armonie”, păstrați-l în voi ca pe un fel de diapazon și de îndată ce vă simțiți puțin neliniștit sau tulburat, luați acest diapazon, ascultați-l și nu faceți nimic înainte de a vă acorda din nou întreaga voastră ființă.

Armonia se află la baza oricărui succes, oricărei realizări divine. Înainte de a întreprinde orice, învățați să vă concentrați asupra armoniei și veți putea atunci realiza lucruri care vor da rezultate pentru eternitate.”

Omrram Mikhael Aivanhov – Noul Pământ

Trezește adevărata putere!



Observăm cu toții că la nivel colectiv am traversat un moment istoric, în care toată realitatea cu care eram obișnuiți deodată a căpătat o direcție și o perspectivă diferite! Deodată am acceptat niște condiții impuse pentru a avea confortul cu care eram obișnuiți, aproape fără să verificăm dacă aceste noi condiții ni le dorim sau le acceptăm fie din frica de a pierde ceva, fie din a fi acceptați în noua societate impusă!

Individul a devenit treptat simplu de manipulat dacă i-au fost atinse fricile sau pur și simplu i s-au dat suficiente argumente încât rațiunea să fie satisfăcută pentru că, oricum, nu a învățat să-și cerceteze inima pentru a cunoaște răspunsul și a primi ghidajul.

Astfel că suntem fiecare, individual și colectiv, scoși de către circumstanțe, dintr-o zonă de confort în care stagnăm de ceva timp și mutați într-o zonă inconfortabilă, până când vom deveni o variantă mai bună a noastră și ne vom trezi din iluzie! Această experiență traversată de întreaga umanitate este, de fapt,

UN SALT ÎN CONȘTIINȚĂ, o trezire în masă a conștiinței colective.

Desigur că se va respecta liberul arbitru al fiecăruia și vor fi destui care se vor împotrivi acestui flux al vieții de a te ridica deasupra constrângerilor și a te raporta la momentul prezent și A FI în AICI și ACUM – PRESENT, având singurul punct de reper care rămâne constant, în interiorul tău, conștiința EU SUNT!

Indiferent de ceea ce traversezi acum, nu este ceva întâmplător, ci este exact ceea ce ai nevoie pentru a fi catapultat către direcția și circumstanțele din care vei crește și care îți vor trezi adevărata putere și îți vor reaminti integritatea și suveranitatea esenței și purității tale, pe care nimeni și nimic nu o va putea contamina, diminua sau stinge!

Mesajul acestui articol vine către tine cu îndemnul de a nu te mai îndoii de tine, de puterea ta, de capacitatea corpului tău de a se vindeca și a elimina tot ceea ce nu îți mai folosește, precum și de ghidajul tău interior și cunoașterea pe care o deții!

Suntem ființe multidimensionale, pe care această viață le-a condus spre uitare și le-a distras prin tumultul experiențelor traversate, dar acum a venit timpul să ne reamintim cine suntem și ce lumină am venit să împământăm exact în aceste timpuri!

Toți vom simți presiunea și vom fi testați, tocmai pentru a avea deplină încredere în capacitățile noastre, în cine suntem, în ceea ce am venit să manifestăm, în a ne oferi nouă și celorlalți suficientă compasiune, înțelegere și iubire!

Amintește-ți de ce ai ales să vii într-o formă umană și ce ai de oferit acestei lumi!

Rosemarie Bianca Iordache

Iubirea Universală

„A iubi este o stare de a fi. Este un mod de a te raporta la lume, unul plin de iertare, atenție și implicare. Iubirea nu este intelectuală și nici nu provine din minte; iubirea izvorăște din inimă. Ea are capacitatea de a-i înălța pe alții și poate face lucruri mari datorită purității motivelor sale.[..] Rațiunea se ocupă numai de domeniul particularului, dar iubirea surprinde întregul.” - „Transcenderea nivelurilor conștiinței” - Iubirea (nivelul 500 pe scala conștiinței - D. R. Hawkins)

Consider că există 3 etape ale iubiri: iubirea de sine, iubirea de oameni și iubirea universală (când lumea devine sinele). Să le luăm pe rând!

Toată lumea a auzit de sintagma **iubirea de sine!** Dar ce înseamnă mai exact? Să te pui pe un pedestal și să fii buricul pământului? Ei bine nu!

Din punctul meu de vedere iubirea sinelui înseamnă să fii fidel interiorului tău, sinelui, esența a cine/cum ești! Să asculți ce îți spune vocea intuiției și să te exprimi în lume autentic, fiind în armonie cu ceea ce simți în acel moment. Adică 1-1 cu sinele! Nu să asculți alte voci exterioare ție și să le pui mai presus de vocea intuiției/simțirii tale.

Să îți ghidezi viața după acea sursă internă de energie care îți șoptește subtil cum și încotro s-o apuci.

Așadar, iubirea de sine înseamnă acceptarea a ceea ce ești în profunzime, în totalitate, în bucurie, manifestând în lume acea scânteie unică, cea care se află aici pentru a



împlini planul conștiinței sale, cu voia Conștiinței mai mari.

Acceptarea și exprimarea cu integritate a sinelui este primul pas, prima etapă din cele 3 enumerate mai sus.

Când ești fidel sinelui tău și te exprimi în concordanță cu acesta, îndeplinind toate „condițiile”, atunci și numai atunci putem vorbi și despre iubirea de oameni sau iubirea altor sine.

Ce înseamnă iubirea de oameni?

Poate am mai auzit că cei din jurul nostru sunt oglinzi care ne reflectă înapoi părți din noi. De cele mai multe ori atunci când ne deranjează ceva la celălalt, înseamnă că și noi conținem acel „deranj”.

Creația ne susține și ne arată astfel ce putem vindeca și la ce mai avem de lucrat, astfel încât să avem mai puține „deranjamente” interioare la contactul cu lumea.

Eu, din copilărie, am primit o lecție extraordinară despre iubirea de oameni, chiar

de la bunica maternă, o femeie bună, simplă, lângă care am petrecut cei mai importanți ani. Ea avea o vorbă: „*mamă, dacă mâncați voi, parcă mă satur eu!*”. La masă, ea împărțea aproape toată mâncarea, iar pentru sine oprea cel mai puțin.

Trecând anii, am ajuns la concluzia că ea se afla deja în cea de-a 3-a etapă a iubirii, trecuse de iubirea de sine, de iubirea de oameni și manifesta iubirea universală, cum am numit-o eu. Ea se vedea în ceilalți, iar binele celorlalți era și binele ei. Parcursesese iubirea de sine, integrase și iubirea de aproape și, astfel, traversase tot drumul până la a se uni cu lumea.

Urma cumva, natural, îndemnul chistic de *a-ți iubi aproapele ca pe tine însuși*. Ea devenise una cu cei din jur. Oglinzile ei erau curate!

La prima vedere pare un sacrificiu de sine, dar, în esență, este o mare putere și o înțelegere totală a iubirii care apoi este manifestată la cel mai înalt nivel al ființei.

Un om care își iubește sinele este imposibil să nu iubească și sinele semenilor săi!

Acest pas este cel mai nobil dintre toate și arată că iubirea (de sine) a pornit în lume, s-a desăvârșit și s-a întors la cel care a pornit-o, într-o formă înaltă, acesta văzându-se pe sine în lume, iar lumea devenind sinele extins.

Astfel, sinele s-a contopit cu lumea, iar ceea ce este manifestat ca și iubire în lume, este de fapt, o iubire divină, exprimată la un nivel superior al existenței.

Ca o concluzie: consider că suntem veniți aici pentru a ne exprima această iubire și pentru a ne-o desăvârși, astfel încât ceea ce se află înăuntrul nostru să se poată manifesta plenar și în afara noastră.

Iubirea de lume/oameni este de fapt o variantă superioară a iubirii de sine. O treaptă care transcende umanul și se îndreaptă spre divin. Atunci, toate oglinzile vor reflecta un singur chip: iubirea plenară, unde lumea a devenit sinele! Iubirea necondiționată, una cu cea a Tatălui, este atotcuprinzătoare!

P.S: În final, doresc să menționez că am ajuns la aceste concluzii în urma unor sintetizări profunde ale experiențelor mele de până acum, dar și a unei observări atente a interiorului meu, de acolo de unde se revărsă o cunoaștere ancestrală (probabil) de care, uneori, nici eu nu sunt conștientă!

Vă îmbrățișez și vă las cu un mesaj scris cu ceva timp în urmă!

Iubirea... Ce nu face iubirea din oameni!.. Iubirea este cea care îndură tot... dar care scoate la suprafață, din tine, tot ce nu ai știut și nu ai cunoscut vreodată că EȘTI!

Ea te îngenunchează doar ca să te înalțe apoi până la cele mai înalte ceruri ale ființei tale... ca să te cunoști în profunzime, în adâncuri, acolo unde nu te-ai fi căutat, crezând că te-ai aflat, deja...

Ea te scutură de tot ceea ce nu ești tu, ca să te curețe de imaginea pe care ți-ai făurit-o despre tine și despre ea, IUBIREA!.. Astfel îți dai seama câte mai ai de descoperit, încă... despre ea prin tine și despre tine, prin ea!

A voastră
Roxana Mirela

Vremea Cosmică

Astăzi s-a încheiat activarea Cheii Genelor 51 și a venit momentul să o contemplăm. Tema acestei Chei este Șocul care duce la Transformare și evoluția nivelului de conștiință. Cheia 51 are ca aspecte Umbra Agitației, Darul Inițiativei, Siddhi-ul Trezirii.

În I-Ching, Cheia 51 este formată din simbolurile Tunet deasupra Tunetului și se numește Stărnirea/Puterea Tunetului. I-Ching-ul vorbește despre Tunet ca fiind evenimentele neprevăzute care sunt înregistrate ca un șoc în sistemul omenesc. Șocul aici fiind văzut ca o energie ce a fost blocată care erupe deodată, energie trezită de evenimentele exterioare neprevăzute.

Aici este indicată nevoia de a atinge stabilitatea interioară după apariția șocului, astfel încât deciziile să fie luate dintr-un spațiu cât mai calm și o minte cât mai limpede. Șocul este necesar, acesta are rolul de a trezi omul din inerție sau confortul nesănătos, exact precum vestea unei boli îl face pe om să își schimbe obiceiurile. Însă, dacă șocul este abordat cu indiferență sau minimizat, atunci impactul acestuia, care catalizează până la urmă schimbarea, este înăbușit.

Calea de mijloc este preferată, nu ne pierdem capul în vârtoarea panicii, dar nici nu ne prefacem că nu este acolo. Tunetul, astfel, nu este o pedeapsă, ci este forța care ne menține aliniați, conștienți și care ne îndeamnă la acțiune spre schimbare în bine. În Human Design Cheia 51 este denumită Poarta Șocului și pe lângă temele de mai sus, ea vorbește și despre competitivitate. Competitivitatea este un lucru omenesc înăscut, forța care ne face să



ne testăm limitele și să vrem să mergem acolo unde nimeni nu a mai mers până acum. Poți realiza cu surprindere/șoc că ai un potențial pe care nu îl folosești și ai vrea să faci ceva mai mult cu acesta. Șocul este astfel o Inițiere, inițierea fiind cea care determină o transformare, o modificare și ceea ce omul are de făcut este să se abandoneze în fața inițierii, să urmeze calea care i se deschide în față.

Viața în sine este o forță mistică a Inițierii (transformării) care, prin evenimentele sale neprevăzute, cere schimbarea comportamentului sau a direcției prin Inițiativă. Inițiativa conține voință și curaj, puterea de a concura, de a avansa, să riști să mergi acolo unde nu a mai fost nimeni, lucru care îți relevă profunzimea sufletului omenesc și care duce la iubirea de sine și de viață, a-ți simți miracolul propriului spirit unic.

În Cheile Genelor Umbra Agitației vorbește despre frica de imprevizibilitatea vieții, că ceva rău ni s-ar putea întâmpla oricând. Agitația este o energie masivă, electrică și profund neliniștită, care îl poate determina pe om să ia niște decizii nesăbuite ori prostestă, doar pentru a scăpa de acest

sentiment al agitației. Putem observa cum acțiunile de genul ale câtorva oameni pot influența colectivul, prin intermediul mass-media care se concentrează doar pe astfel de evenimente.

Competitivitatea este un alt aspect al agitației, iar dacă aceasta este canalizată doar spre câștigul personal, ceea ce va crea este Agitație. Atunci când vezi că cei din jur calcă pe cadavre pentru a ajunge sus, începi să te agiți că tu vei fi următorul, nu? Putem observa tema aceasta a competitivității în serviciul propriu în cadrul organizațiilor mari, care sunt interesate doar de profit și target-uri.

Dacă aceasta este paradigma ce se propagă de la cei din poziție de putere, Agitația este rezultatul pentru toți din cadrul acelei organizații. Revenind la tema șocului, Șocul este parte din viața omului, iar rolul său este acela de a schimba percepția asupra realității, percepție de care devenisem atașați. Șocurile sunt precum o gaură de vierme care duc la o înălțare a nivelului de conștiință, dacă sunt abordate potrivit.

Darul Inițiativei este o mare gură de aer proaspăt și împuternicire. El reprezintă luarea energiei Agitației și Șocului și transformarea acestora într-o inițiativă creativă. Inițiativa duce spre activarea geniului personal și a emancipării individuale și reprezintă spiritul competitivității pus în serviciul întregului și al creativității.

Odată ce ai preluat energia șocului și vezi direcția care se deschide pentru a derula acea energie, începi să activezi creativitatea, începi să îți descoperi potențialul și să îl pui în practică. Inițiativa este a-ți urma direcția ființei interioare, după cum aceasta te cheamă în anumite direcții, după ce șocul te-a trezit. Însă,

dacă revii la negare, tot ce vei face este să blochezi acest potențial.

De aceea este foarte important să ne obișnuim cu sentimentul fricii. Frica este ok, doar mintea noastră tinde să facă din țânțar armăsar cu ea. Nu poți urma propria direcție fără a da de frică, frica că superi pe cineva, că trebuie să pleci dintr-un loc, că e nevoie să faci anumite schimbări care te vor face incompatibil cu locurile și experiențele de care erai atașat și care îți ofereau sentimentul de siguranță, pur și simplu nu poți ocoli frica.

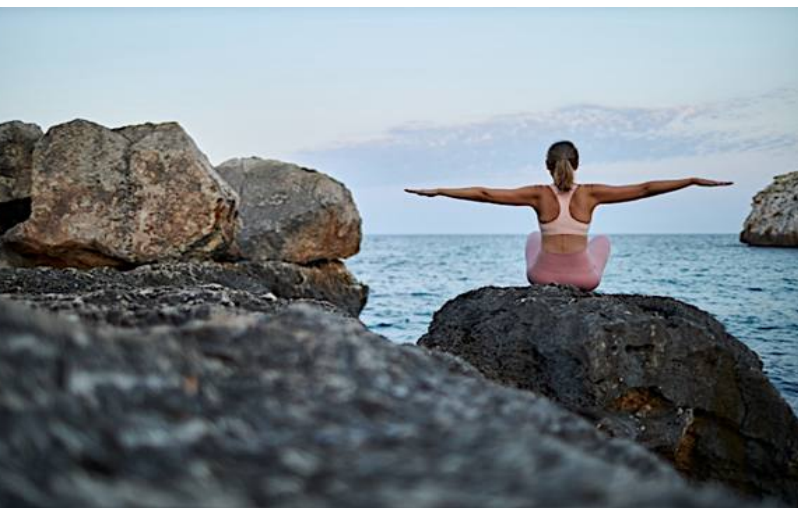
Însă o poți alchimiza, îi poți da timp corpului să elimine sentimentul de frică prin a avea încredere că Viața are grijă de tine, atunci când preiei Inițiativa, chiar dacă o să dureze până când te obișnuiești cu noii parametri de operare. Calea umană, de a părăsi grupul și a-ți urma propriul destin, prin frică, spre transcendență.

Siddhi-ul Trezirii se referă la creșterea frecvenței energetice a genomului uman și astfel punerea în contact cu o realitate pe care nu o putem vedea, dar o putem simți. Trezirea este atât un eveniment individual, cât și unul de grup, iar aceasta ține de a acționa din inimă, locul unde fricile, tiparele și mecanismele defensive nu pot trăi prea mult timp. Trezirea reprezintă dizolvarea mecanismului defensiv pentru a scoate la iveală manifestarea esenței noastre autentice și unice.

Cu alte cuvinte, a fi tu însuși, dincolo de programările și condiționările cu care ai fost învățat. Să ne auzim cu bine!

Gabriel R. Brătan

Opintirea și amânarea devenite obișnuințe



De câte ori vrei să te apuci să-ți schimbi felul de a mânca, sau să elimini kg, sau ceva de genul acesta, te pregătești pentru asta câteva luni înainte. Cam așa am observat eu că se-ntâmplă... Da, așa e, nu e ok să alergăm în pantofi cu toc, când vrem să alergăm, ne punem încălțăminte potrivită pentru alergat. Și la schimbarea stilului de viață, sau la eliminat kg, (nu contează ce scop ai) e nevoie să te pregătești, cu mindset, cu alimente potrivite, etc. Doar că tu te opintești. Sau amâni. Zici: mai amân până luna viitoare că acum am nu știu ce proiect de pus în practică și nu am timp să mă gândesc la mine. De fapt, sunt obișnuită să mă pun pe locul doi și de-aia amân. E normal să mă amân pe mine. Pentru că atunci când mă apuc de mine, mă opintesc. Trebuie să mă încordez, să îmi adun toată energia, s-o țin în mine. Și mai bine amân.

Că îmi consum energia pe alte lucruri (evident că toate mai importante ca mine), și nu

mai am să mă încordez să mă apuc de renunțările alea din dietă. Nu pot să îmi pun atenția pe mine, să fac o schimbare fără încordare. După ce pun pe roate X proiect, pot să stau liniștită să mă ocup de mine. Când vine vremea aia liniștită să te ocupi de tine, să-mi spui și mie!

Nu de acest cadru ai nevoie! Ci de cadrul în care te pui pe tine în centrul universului tău ca să generezi proiecte din altă energie! Cadrul în care nu te mai amâni pe tine ca „să stai liniștită” să te ocupi de tine. Ba că vin sărbătorile, ba că ai proiecte, ba că aia, ba că ailaltă... Pentru că o schimbare este un proces de transformare și e greu să ieși din zona familiară.

Cred că ai auzit așa de des treaba asta cu „nu mai amâna”, „nu te mai amâna pe tine”, pune-te pe primul plan, încât nici nu mai reacționezi. Dar fă o mică introspecție... un exercițiu de imaginație... Ce te face să reacționezi?... Ți-e greu să urci scările?... Vreo afecțiune?... Vreo boală...? Și imersează în lucrul ăla care te-a făcut să tremuri un pic în interior... Cum ar fi... acum gâfâi, dar urci totuși scările... dar mai târziu...?... Că nu îți spun să te imaginezi cum ar fi să fii bolnav...

La mine, personal, nici n-a fost nevoie să îmi imaginez... eu doar când am auzit că majoritatea avem paraziți, mi-au trecut și poftele și tot... așa tare m-am speriat numai la gândul că colcăie ceva prin mine...

Vezi pe tine ce te urnește din punctul în care ești? Nu te mai fenta și hai, la treabă cu tine! Opintește-te constructiv. Deci, când ești pregătit, aici sunt!

Adriana Ionescu

Coach de nutriție și sănătate

Procedura de programare a apei

1. **Aerisiți camera** și aplicați proceduri de purificare, ozonificare a spațiului de locuit prin fumigații (puteți tămâia) sau aromaterapie;

2. **Turnați apa într-un recipient potrivit.** Vă plasați într-un loc benefic din cameră. De preferat ar fi să aplicați reprogramarea apei fiind orientați cu fața spre icoane, spre răsărit sau spre geam;

3. **Țineți recipientul cu apă în palma dreaptă.** Aplicați palma stângă sub suprafața de susținere a recipientului;

4. **Priviți conținutul apei!** Aplicați ochelarii de somn pe ochi sau închideți ochii pentru a „privi” apa cu sufletul. Manifestați intenția de a conecta energia inimii cu energia apei. Pentru a obține acest deziderat, veți amplifica energia de la nivelul pieptului, până ce simțiți că aceasta a înglobat recipientul cu apă;

5. **Amplificați cât mai mult energia** de la nivelul pieptului împreună cu cea a apei din recipient până ce aceasta depășește mărimea clădirii în care sunteți și se contopește cu energiile din câmpurile cuantice ale universului. Vă imaginați ca ați devenit ca un soare și emanați o lumină galben-strălucitoare în tot universul, așa cum este soarele în luna mai. Puteți, de asemenea, să vă imaginați că emanați lumini multicolore așa cum sunt culorile curcubeului;

6. Rostiți următoarele invocații:

Mulțumesc apă! Mulțumesc! Mulțumesc pentru că mă susții să devin mai puternic/ă și mai sănătos/sănătoasă!



Te rog să mă susții să duc la îndeplinire următoarele obiective: (în acest moment veți prezenta scopul pentru care reprogramați apa). Îți mulțumesc, Doamne, pentru apa pe care mi-ai dăruit-o! Prin această apă se purifică întreaga ființă! Facă-se voia ta, Doamne! Mulțumesc, Doamne! Amin!

Recomand să repetați de cel puțin trei ori aceste invocații! De asemenea puteți intona orice alte invocații care vă reprezintă interesele!

7. **Mulțumiți lui Dumnezeu** pentru darul primit prin intermediul apei!

Ioan Prisecaru

Vineri seara

Era o seară de vară, luna iulie spre final, aproximativ, când telefonul a sunat scurt și atunci când a răspuns, Geanina a înțeles că Marcu o invitase să se vadă și să se cunoască, în sfârșit, după ce, de mai bine de un an știa că a avut o iubită Georgiana, (văzuse din pozele puse ocazional pe *Facebook*).

Geanina suferea pentru fiecare călătorie de-alea în care păreau foarte îndrăgostiți, iar locurile superbe în care o dusesse îi stârneau acesteia invidia și aștepta cu sufletul la gură să vadă dacă nu urma și o cerere în căsătorie.

Dar, acum gata... totul luase sfârșit și putea să se bucure de compania lui și poate că toate sentimentele ei pe care le închisese undeva în interiorul ei, într-o cutiuță în formă de inimă, erau acum rânduie frumos și gata să fie etalate pe rând, în fiecare zi și moment în care el se va apropia de ea.

-Bună seara, Marcu! Vineri seară nu am nimic în program, chiar mă gândeam că aş putea să merg la stagiunea de teatru, în centru, în parc, dar cred că va fi foarte aglomerat... A ok, deci va fi o surpriză! Bine atunci, mă voi lăsa surprinsă... deci, la ora 18 te aștept și plecăm împreună! Noapte bună...

Geanina ar fi vrut să vorbească toată seara, avea atâtea lucruri să-i mărturisească și se simțea exaltată și plină de speranțe frumoase, copilărești, dar și pline de stabilitate, pentru că din totdeauna a sperat că Marcu va fi alesul ei, pe viață.



Până să o fure somnul, a stat într-un dialog continuu, în care îi mărturisea cât de mult se bucură că a sunat-o, deși promisiunea lui de acum un an că se vor vedea a fost urmată de perioada de suferință în care aflase că începuse acea relație cu Georgiana și nu înțelegea unde greșise, iar simțurile ei și închipuirea luau avânt.

Toată speranța ei înflorise când, în urmă cu un an, luaseră parte la un curs de o săptămână și atunci, într-o seară, la un pahar de *vin roze*, el îi mărturisise că o place, dar apoi, de a doua zi s-a afișat la braț cu Georgiana, o roșcată focoasă, cu forme evident apetisante și căreia nu prea puteau să-i reziste bărbații.

Somnul a cuprins-o și, încet, încet, Georgiana s-a îndepărtat, iar din ceață a apărut Marcu, care a prins-o de braț și au plecat împreună prin parcul stațiunii Sinaia și ceea ce a continuat în visul ei numai ea știe, pentru că noapte de noapte el venise la ea în vis și acum devenise o realitate...

Alina Ramona Ene



Sursa foto: pixabay

Mă îmbrățișez cu marea

Alina Ramona Ene

*Mă îmbrățișez cu marea
Căutându-mi, sub pleoape, culoarea,
Mirosuri și voci de pescari
Mă poartă spre zare...
Mă îmbrățișez cu marea,
Rostogolindu-mă în val
Și căutându-mi chemarea,
Căluți de mare și scoici
mă poartă spre mal...
Mă îmbrățișez cu marea,
Alge verzi îmi cresc în păr,
Cunună de lauri îmi fac din nisipuri!
Mă îmbrățișez cu marea
Și spre uscat eu duc visarea
Prin legănat de bărci...*

Liliacul

Carmen Claudia Morar

*Liliacul ne cheamă,
Veniți negreșit!
În aer e cântec
Și zbor e de păsări,
Și petale de flori!..
Aroma ne-mbată,
Sufletu-n dată
Se-nalță și zboară
În infinit!..
Veniți de trăiți
Clipa aceasta
De primăvară,
Minunea din noi
Și de-afară!
Veniți negreșit!*



Foto: Morar Carmen Claudia

Trandafir

Roxana Mirela

Ești ca un soi de trandafir
Ce nobil își împarte parfumul lui preaplin
Și înfrumusețează totu-n jurul lui
Fiind și admirat, și adorat
Și, poate, chiar de neatins...
Căci tu ești focul cel nestins!

Pe chipul tău se vede de departe
Acea virtute ce le-ntrece mai pe toate
Și care te-ntregește ca bărbat
Care nu se mai pune
Pe primul loc, neîncetat!...

Ocrotitor și blând
Dar cu puteri depline,
Tu strălucești, te scalzi doar în lumine...
Permiți fără de teamă, tuturor
Să fie și să-și manifeste și lumina lor!

Iar ochii tăi revarsă seve rare
De pace și iubire, dătătoare,
Stând lângă tine, hrana mi-e în plus,
Iar sufletul mi se hrănește
Cu dragostea pe care-o crește
Ca pe-o poveste,
Pe ascuns!...



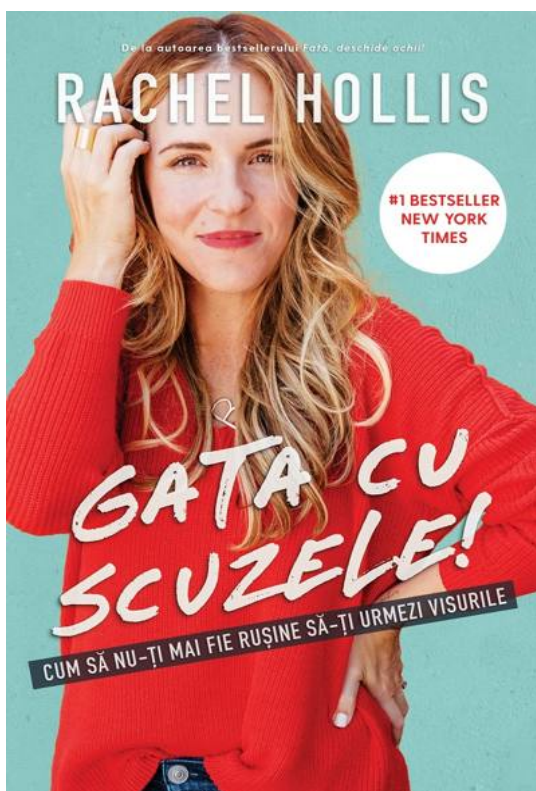
Foto: Roxana Mirela

RECOMANDĂM O CARTE!

Rubrică realizată de Roxana Mirela

Gata cu scuzele!

Rachel Hollis



„Mă străduiesc tot timpul să-mi văd de viață fără să mă preocup de părerile altora, dar sincer îți spun că nu-mi iese de fiecare dată.

Da, chiar și eu, sfătuitoarea de profesie, sunt prinsă uneori în capcana poverii apăsătoare a așteptărilor celorlalți și trebuie să negociez cu mine însămi ca să nu cad în această capcană. Dar fii convinsă că sunt domenii unde îmi iese cu desăvârșire. Există segmente întregi ale vieții mele pentru care m-am străduit să nu mă las distrasă de la propriile valori și să nu-mi fac griji referitor la ce-ar putea crede alții.

Cel mai grăitor exemplu în acest sens? Visurile mele mărețe, îndrăznețe. Stabilirea unor țeluri revoltător de înalte. A fi mândră de faptul că sunt o mamă care lucrează, în loc să mă las atrasă în acel tip special de descurajare izvorât din vinovăție. Îndrăzneala de a crede că pot schimba lumea ajutând femeii ca tine să se simtă curajoase, mândre și puternice.

Din când în când, poate că mă las prinsă în capcana vreunei necunoscute de pe internet care zice ceva de rău despre părul meu, despre hainele mele sau despre stilul meu literar — dar nu-mi mai petrec nicio secundă preocupându-mă de ce cred alții despre mine fiindcă am visurile pe care le am. Să accepți ideea că poți să-ți dorești lucruri pentru tine, chiar dacă nimeni altcineva nu înțelege motivele de la baza lor, este cea mai eliberatoare și mai puternică senzație din lume.

Vrei să fii învățătoare? Minunat! Vrei să-ți deschizi un salon de coafură pentru căței, specializat în vopsirea în roz a pudelilor? Excelent! Vrei să strângi bani ca să pleci într-o vacanță luxoasă în care să te recomanzi drept Bianca, deși numele tău real este Pam? Fantastic!

Indiferent de vis, este al tău, nu al meu. Nu trebuie să te justifici pentru el, căci, atâta timp cât nu ceri aprobarea cuiva, atunci nici nu ai nevoie de permisiunea cuiva. De fapt, ziua în care înțelegi că n-ai motive să-ți justifici visurile în fața nimănui este ziua în care începi cu adevărat să pășești pe calea către a deveni cine ești menită să fii.

Nu vreau să spun că trebuie să le arăți tuturor degetul mijlociu, ca în cântecul lui Beyoncé. Nu vreau să spun că trebuie să fii răutăcioasă și nepoliticoasă și să faci caz de țelurile tale în fața altora. Ci că trebuie să te concentrezi pe visul tău, să muncești și să te

zbați pentru el și să încetezi să te mai simți vinovată pentru asta!

Din păcate, sunt oameni care nu trăiesc această experiență niciodată în viața lor.

Femeile, mai ales, sunt foarte dure cu ele însele și se conving singure să renunțe la visurile lor chiar înainte să le dea o șansă. Ceea ce e o mare greșală. Oamenii cărora le este teamă să-și dea o șansă au atâta potențial nefolosit. Chiar acum sunt femei care citesc aceste rânduri și care au idei de organizații nonprofit care să schimbe lumea... asta dacă ar avea curajul de a-și urma visurile.

Sunt femei care citesc aceste rânduri și au potențialul de a pune bazele unei companii care să le schimbe viața de familie — viețile altora fiind la rândul lor influențate pozitiv de afacerea clădită, asta dacă ar avea îndrăzneala să creadă că o să le iasă.

Chiar acum sunt femei care citesc aceste rânduri și care ar inventa următoarea aplicație extraordinară, ar crea următoarea colecție vestimentară fabuloasă, ar scrie următorul mare bestseller sau ar crea niște produse de înfrumusețare din care noi toate să facem o obsesie — asta dacă ar crede în ele însele.

Un vis pornește întotdeauna de la o întrebare, iar întrebarea este întotdeauna o variațiune pe tema lui *Ce-ar fi dacă...*[...].

Când am început să scriu cartea de față, m-am întrebat ce vreau să vă transmit vouă, femei, surori, fiice, prietene și femei singure. Ce mi-aș dori să știți. Iar răspunsul care mi-a venit din suflet a provenit din acest ce-ar fi dacă. Dacă e să-ți spun ceva, dacă e să te conving de ceva, acel ceva este că ești făcută pentru mai mult.

Ești făcută să ai visurile pe care ți-e frică să le ai. Ești făcută să faci lucrurile pentru care nu crezi că ești calificată. Ești făcută să fii un lider. Ești făcută să-ți aduci contribuția.

Ești făcută să aduci o schimbare pentru totdeauna, și în comunitatea ta, și în lumea întreagă. Ești făcută să fii mai mult decât ești astăzi și — asta e partea importantă — ce înseamnă pentru tine mai mult s-ar putea să nu corespundă cu ce înseamnă pentru mine sau pentru altcineva.”



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

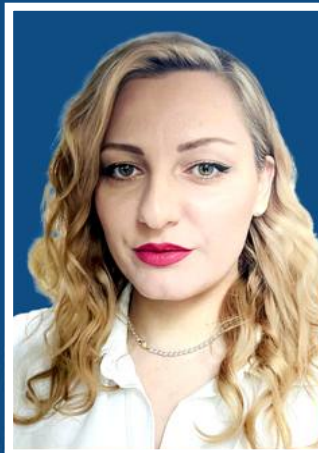
Cu mult drag și bucurie te invităm la dans în mod GRATUIT, începând din 1 Aprilie de la orele 08:30 - 09:30 dimineața, iar seara de la orele 20:30 - 21:30, pentru a practica Dans energetic și/sau Meditația creativă în cadrul celei de-a XIV-a ediție a Summit-ului Cunoașterii. Tema lunii este: „Abundența în toate formele. Pentru mai multe detalii te așteptăm pe pagina oficială de Facebook: <https://www.facebook.com/DansulEnergeticRomania/>

9. Centrul de Dezvoltare Umană

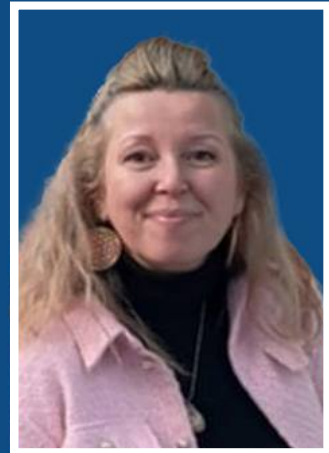
București oferă o varietate de cursuri și terapii: Dans Energetic, Terapie cu Biocurenți, Alimentație Integrativă, Access Bars, Medicină Șamanică, Bowen, Biorezonanță. Facilitator: Steluța Florentina Stanciu, Terapeut & Formator holistic. Detalii și programări: telefon 0733 013 899.



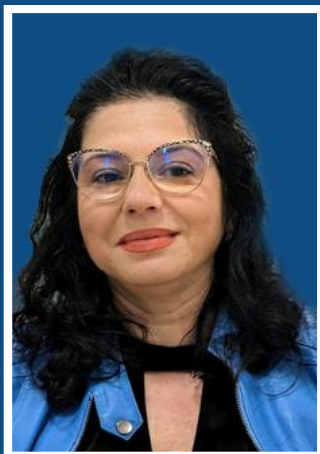
Codruța Prunariu



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