



# PUTEREA CUNOAȘTERII

— ZIAR ONLINE —

Numărul 15

<http://dansulenergetic.ro/>

Luni, 26 Octombrie 2020

## *Ruga din Zori*

*Loredana Cristina Majic*

**Tată Ceresc,  
Te rog  
Mai pune din Blândețea Ta  
Un strop și în inima mea!  
Să pot a-nțelege  
Acolo unde mintea  
Mi se-mpotrivește!**



## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

### ***CURCUBEUL acestei lumi***

Ne naștem unici! Avem o amprentă personală conform matricei primordiale care ne diferențiază total pe unii de ceilalți. Am început să studiez în urmă cu ceva timp mandalele de lumină ale zilei în care ne naștem. Astfel, la fiecare imagine finală realizată, am înțeles cât de importantă este Cunoașterea de Sine. Fiecare număr din ziua de naștere a unui om, îmi descărca informații fie din planul fizic, fie din planul sufletului, fie din planul înalt al conștiinței. Astfel am înțeles unicitatea și complexitatea pe care matricea primordială o sădește în fiecare viață trimisă pe Pamânt.

Famiile și societatea, regulile la care ne subordonăm de când venim pe lume, de cele mai multe ori nasc oameni asemănători, dar atât de străini propriei lor esențe. Cu toate acestea sinele nostru găsește mereu contexte și oameni din familia noastră de suflet cu ajutorul cărora să ne întoarcem la esență. E important să găsim oamenii cu care să simțim că vorbim aceeași limbă. Asta presupune să ne dăm voie să exprimăm adevărul nostru interior și atunci cei asemenea nouă, se vor ivi. Există similitudini și chiar puncte comune, însă dacă devenim conștienți de Amprenta noastră energetică, atunci înțelegem că suntem, fiecare dintre noi, **DARUL ACESTEI LUMI!**

Imaginați-vă câte nuanțe poate avea spectrul luminii! Același roșu poate avea diferite intensități și exprimări dar nu își va dori să fie verde. Lumina din noi, oamenii, reprezintă o anumită culoare, o nuanță unică, prin care conștiința se exprimă într-un mod de neegalat. Astfel, atunci când ne conectăm la esența proprie și permitem Sursei să se exprime prin noi, în cel mai Autentic mod, noi aprindem lumina interioară și devenim împreună – **CURCUBEUL ACESTEI LUMI**. E datoria fiecărui suflet să își aprindă lumina interioară și astfel să ofere lumii propria nuanță! Puterea fiecărui suflet este în Cunoașterea propriei Suveranități.

Întoarcerea la Autenticitate se realizează prin iubire de sine, observare de sine și acceptare de sine. Alchimizarea propriilor lumini și umbre dă naștere la explozia Propriei Culori Unice prin care Tu devii Expresia Unică a Creatorului. Grădina ta interioară are nevoie de atenția și iubirea ta pentru a putea înflori și a emana parfumul tău, în această lume.

Lumea suntem Noi! Noi suntem Lumina!

***Rosemarie Bianca Iordache***

### *Dansul Energetic și abundența*

Dacă vă întrebați care este legătura dintre una și cealaltă, iată acest articol vă poate oferi o claritate în acest sens. Omul este o ființă multidimensională, iar pe înțelesul tuturor, este ca o ceapă pe care o tot dezbraci și are tot alte foi până se ajunge la miezul ei! Acest aspect vă poate ajuta să vă faceți o imagine pentru a putea înțelege cum arătăm împreună în univers și cum ne întrepătrundem unul cu celălalt pentru a fi un întreg, un tot, UNUL!

Odată ce un grup practică Dansul Energetic își încarcă, prin dans, fiecare aura corporală, câmpurile sale și cele de grup vor deveni o bulă imensă de lumină, astfel propulsând lumina către ceilalți din împrejurimi și prin interconectare îi vor hrăni și pe ceilalți ajutându-i să-și încarce câmpurile cu hrană, cu lumină!

Când lumina crește câmpurile energetice, omul se curăță de negativ, se produc deblocări, se vindecă de traume, se îmbunătățesc conexiunile cu cerurile superioare, cu conștiințele înalte!

Tot ce se experimentează în fizic se stochează ca informație în propriile câmpuri și le modifică pentru totdeauna. Nimic din ceea ce trăiești ca om, nu rămâne dat uitării! Totul, absolut totul se va stoca și va influența viața omului, crescându-i sau diminuându-i calitatea vieții.

În cazul nostru, practicarea Dansului Energetic, este direct legată de evoluția în calitate pe toate domeniile vieții. Eu îi spun abundență pe toate domeniile vieții! Astfel, Dansul Energetic va deveni un fel de hrană pentru propriile câmpuri energetice, produsă de către fiecare dansator în parte.

Cum sună: „Dansează dacă vrei să devii prosper, abundent în toate domeniile vieții!? Dansează și vei primi abundența univesului, fără măsură, fără limite, fără așteptări, fără îndoială, fără să fii circumspect, fără să fii negativ?! Sau dansează și evoluează?!”

Toate aceste relatări le fac din propria experiență, de ceva vreme. Este și a devenit un mod de viață calitativ, în toate domeniile vieții mele!

Când universul îți dă ok-ul și observi că îți merge din ce în ce mai bine, este de la sine înțeles faptul că drumul pe care mergi este cel bun!

Fiecare persoană este o antenă a universului, iar dacă bateria antenei este încărcată bine cu lumină, produsă în timp ce te bucuri dansând, puterea de emisie - recepție va deveni mai mare, iar informațiile și calitatea lor vor fi autentice, aducând în viața omului abundența și prosperitatea într-un mod unic!

*Daniela Carp*

***Pacea,***

### ***CONȘTIINȚA SINELUI SUPERIOR***

Pacea e un subiect de mare interes pentru orice ființă umană. Emoția, în sine, de a trăi sentimentul de pace este căutată atât de mult, de către orice persoană... și indiferent de natura obiectivelor și scopurilor noastre, la sentimentul de pace se ajunge de obicei atunci când o persoană se simte împlinită. Însă sentimentul de pace/împlinire, este asociat de majoritatea persoanelor, cu acea emoție de bucurie a realizării sau îndeplinirii unui anumit obiectiv sau scop.

Din acest punct de vedere, indiferent de calitatea scopului sau obiectivului atins, putem spune că sentimentul de împlinire, are diferite grade. Unii, datorită orgoliului, vanității, ori a altor factori de personalitate, sau mânați de sentimente distructive (invidie, egoism, gelozie) pot considera că sentimentul de împlinire este atins atunci când își văd acel scop realizat.

Prin aceasta înțelegem că sentimentul de împlinire, nu este același lucru, cu sentimentul de pace!!! Asta deoarece consecințele acelor acțiuni care urmăresc atingerea sentimentului de împlinire a unor anumite scopuri, determinate de emoții distructive, pot produce perturbări sau suferință altor ființe din jur. Atunci nu este just să afirmăm că orice sentiment de împlinire este BENEFIC, întrucât consecințele acțiunilor au provocat perturbări altor ființe. În acest sens, putem spune că sentimentul de împlinire are o gamă infinită de calitate, determinată de natura scopurilor și obiectivelor noastre.

Diferența clară între sentimentul de împlinire și cel de pace, este acela că, întotdeauna CALITATEA acțiunilor noastre au un efect benefic, constructiv și vindecător atât față de cei din jur, cât și față de noi înșine!!! Abia în acest moment putem spune că trăim un sentiment de PACE AUTENTIC.

***Altfel spus, atunci când avem conștiința îndreptată spre consecințele care derivă din acțiunile noastre și spre alte ființe, putem spune că suntem în căutarea păcii!!!***

Am arătat în articolele anterioare și am dezbătut pe larg trei tipuri de conștiință: integrativă, ascensională și cea de tip neutru.

Atunci când o ființă are active aceste trei tipuri de conștiință, se întâmplă anumite fenomene în ființa sa, de o complexitate enormă ... fapt care duce la activarea unei stări de conștiință superioară, ce reprezintă produsul celor enumerate mai sus.

Privite ca și o familie, conștiința INTEGRATIVĂ, ar reprezenta "tatăl"...cea neutrală ar fi ca o "mamă", iar cea de tip ascensional ar reprezenta "fiul". Evident că, atunci când există o armonie între tată, mamă, fiu, ca în orice familie, există ceea ce denumim PACE. Tocmai de aceea, atunci când este realizată o armonie de funcționare între aceste trei tipuri

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

diferite de CONȘTIINȚĂ într-o ființă, putem spune că se accesează o stare superioară de CONȘTIINȚĂ, adică cea a PĂCII!!

Practic, se formează un triunghi, dacă ar fi să reprezentăm cele 3 tipuri de conștiință, sub forma unei forme geometrice. Iar CONȘTIINȚA Păcii, ar fi un punct superior, care planează asupra celor trei. Imaginar, prin unirea laturilor formate, între cele 3 tipuri de conștiință și acel punct vernal, reprezentând CONȘTIINȚA păcii...se va forma o piramidă triunghiulară!!

Această formațiune, reprezintă PRIMA PIRAMIDĂ a conștiinței umane, dintr-un set complex de piramide format din diverse tipuri de conștiință, care se succed ascendent, către stări de conștiință din ce în ce mai înalte.

Însă eforturile fiecărui individ de a găsi pacea, presupune un imens efort susținut și pe perioade mari de timp, de antrenare a celor 3 tipuri de conștiință de bază. Iar acest lucru implică multă angajare în depășirea multor probleme, blocaje, ori traume psihice sau emoționale, de diverse tipuri...eforturi, care sunt realizate doar atunci când omul trece printr-o adevărată *revoluție interioară a conștiinței*.

*Revoluția personală a conștiinței, este un act de liber arbitru manifest, care presupune unificarea, fuziunea și operarea cu cele 3 tipuri de conștiință, la un mod activ și conștient, astfel încât, calitatea acțiunilor precum și a consecințelor viitoare, să fie la un nivel ridicat, atât pentru propria ființă, dar și pentru cei din jur.*

Din acest punct de vedere, un astfel de proces, de a opera cu fiecare tip de conștiință în parte, reprezintă o adevărată FURTUNĂ, o luptă interioară continuă, de ajustare și prelucrare a tipurilor de CONȘTIINȚĂ. Însă, pentru ca efectul să fie cu un randament ridicat, este nevoie de multă cunoaștere și multă muncă interioară de șlefuire a ego-ului și a acelor emoții nocive: frică, gelozie, invidie, vanitate, ură etc...

Astfel, ființa umană, devine un adevărat câmp de bătălie, atât între forțele interioare, conștiințele interioare ce îl animă, dar și sub influența altor conștiințe exterioare, aparținând altor persoane, sau aflate în oceanul universului exterior.

CONȘTIINȚA colectivă, este un amalgam omogen, de *Unități de CONȘTIINȚĂ* rezultat de conștiințele destructive, cu vibrație scăzută, generate de anumite ființe și unitățile de CONȘTIINȚĂ benefice, constructive, generate de ființele elevate. Aceste tipuri infinite de *unități de CONȘTIINȚĂ* sunt proprii și PERSONALE fiecărei persoane, dar și fiecărei grupări de ființe, ce formează diversele tipuri de colectivitate.

Ele au și anumite forme și caracteristici energetice, având un impact major atât față de persoanele ce le-au generat, dar și asupra oceanului omogen al conștiinței colective.

Într-o denumire mai comună, conform mai multor autori, de denumesc *EGREGORI*. Materialul nu își propune dezbaterea acestui subiect, întrucât există suficientă literatură de specialitate. Dar s-a adus în discuție subiectul pentru a se înțelege că întreaga "luptă" interioară a ființei umane, de a eleva, constă în capacitatea de modificare a calității conștiinței personale, care prin accesarea conștiințelor de tip SUPERIOR, să aibă un impact benefic asupra conștiinței colective.

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

Totalitatea egregorilor, formează CONȘTIINȚA colectivă planetară, aferentă dimensiunii a 3-a, însă există o conștiință colectivă, la nivelul fiecărei dimensiuni în parte, generată și formată de entități care trăiesc în acele dimensiuni. Astfel, putem afirma faptul că, acea CONȘTIINȚĂ a universului, este formată din sfere de CONȘTIINȚĂ circumscrise, care determină acea vastă CONȘTIINȚĂ universală, ce NU este caracterizată de timp și spațiu, formând o adevărată bancă de date a cerului, denumită **AKASHA**. Nu se va detalia acest subiect aici, deoarece există informații complexe despre Akasha, în diverse cărți de specialitate.

Atunci când o ființă reușește să se alinieze prin CONȘTIINȚA personală, la CONȘTIINȚA unui cer/dimensiuni foarte înalte, putem spune că este conectată la CONȘTIINȚA acelei dimensiuni superioare.

În materialele anterioare s-a arătat faptul că sinele superior este aferent dimensiunii a 7-a. Acea dimensiune fiind sediul SINELUI superior și al tuturor sinelor superioare ale ORICĂREI ENTITĂȚI.

***Practic, PACEA, este un moment intim de trăire AUTENTICĂ interioară, prin care o ființă umană, în urma exercitării unei anumite acțiuni, a căror calitate a consecințelor este net benefică și constructivă, atât pentru sine, cât și pentru cei din jur, reușește să se alinieze, rezoneze, fuzioneze, unească cu acea CONȘTIINȚĂ a planului SINELUI superior!!!***

*Însă întotdeauna acest tip de efort presupune o luptă interioară dar și exterioară cu diverse tipuri de forțe și conștiințe.... în care sunt implicate o serie de entități și EGREGORI ce au dinamici și calități diferite, caracterizate de forțele timpului și spațiului.*

De aceea, pacea, întotdeauna este obținută în urma unor revoluții, lupte sau eforturi de conlucrare a celor 3 tipuri de conștiință de bază (descrise mai sus) în urma căreia rezultă acea CONȘTIINȚĂ care reușește să înglobeze și să determine activ și cu eficiență, acțiuni ce dau naștere **progresului PERSONAL** dar și **colectiv** al celor din jur, denumită CONȘTIINȚA PĂCII sau CONȘTIINȚA SINELUI SUPERIOR.

***Valentin Voicu***

## ***Mărturiile sufletului meu***

### ***Relatare Codruța Prunariu***

***instructor Centrul de Dans Energetic „ARINA”***

„Sunt o persoană foarte sociabilă și deschisă! Deși sunt mulți oameni care îmi spun că discută cu mine subiecte pe care nu aveau curajul să le vorbească cu mama ori cu tatăl lor, sau că de la prima vedere au vorbit cu mine ca și cu un bun prieten pe care nu l-au mai văzut demult ... cu toate acestea îmi este destul de greu să vorbesc despre mine.

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

Am fost îndemnată de nenumărate ori să scriu tot ceea ce povestesc prin viu grai, pentru că am darul povestirii într-un mod plăcut, dar de fiecare dată am considerat că poate nu interesează pe nimeni ce scriu, că farmecul povestirilor mele poate constă în modul în care vorbesc și mă exprim, prin gestică, prin mimica feței...etc. Total greșit! ... aici, recunosc, întră autosabotorul care învinge prin teamă ideile cele mai bune și care ne întoarce din calea pe care am putea-o urma.

Sunt convinsă că, indiferent cât de insistent și de puternic este autosabotorul, lucrurile care sunt menite să se întâmple, tot se vor întâmpla mai de vreme sau mai târziu, depinde de rezistența pe care o opunem. Dar cum spuneam ... chiar dacă îmi este mai greu să vorbesc despre mine, nimic nu mă împiedică să ascult ceea ce îmi împărtășesc ceilalți. Am în birou, la serviciu, o canapea de 2 locuri pe care eu o numesc “canapeaua terapeutică” deoarece am avut lungi conversații cu diverse persoane care, când s-au ridicat de pe ea să plece, mi-au mulțumit și mi-au spus că le-a făcut tare bine discuția sau că se simt mai liniștiți.

Recunosc...sunt bogată! Nu, nu pentru că aș fi putut pune o taxă pentru orele de ascultare sau de expus vreo altă viziune decât cea a celui care stătea pe canapea și considera că doar cum gândește el sau cum crede el este adevărul absolut. Nu... Sunt bogată prin experiența pe care am acumulat-o, prin oamenii care și-au deschis sufletul în fața mea, pentru situațiile extraordinare de viață pe care le-am ascultat și vizualizat, povestite cu năduf sau cu melancolie, sau cu durere, sau cu stângăcie, sau autocritic ... sau ... sau ...

Întotdeauna am ascultat poveștile cu detașare și mi le-am imaginat ca pe o peliculă cinematografică, ca pe un film care se desfășoară în fața ochilor mei, iar eu sunt spectatorul. Inițial am pus asta pe seama deformației profesionale, dar în timp am realizat faptul că este un dar al meu de care este bine să devin conștientă și să îl folosesc în scopul binelui celorlalți.

Cum nimic nu este întâmplător pe lume și de asta sunt absolut sigură, mi-au fost trimiși în cale oameni care mi-au făcut cunoștință cu dansul energetic. Autosabotorul a intrat din nou în alertă și îmi dădea în permanență ceva de făcut, astfel încât scuza mea principală era ...nu am timp. Dar, după cum spuneam, atunci când e menit să se întâmple ceva ... se va întâmpla! După o perioadă, dansul energetic a ajuns aproape de mine, mai precis în capătul străzii unde locuiesc. Nu glumesc ... chiar s-a ținut o conferință într-o locație în capătul străzii unde locuiesc. Și atunci i-am spus autosabotorului din capul meu ”dacă a ajuns dansul energetic fix pe strada mea ... măcar atât pot să fac și eu pentru mine. Să traversez strada!” Și am traversat-o!

Ce am vrut să vă spun prin această relatare? În continuare ador să ascult oamenii cu poveștile lor de viață, și le acord timp și atenție, dar prin practicarea dansului energetic am învățat să mă ascult și pe mine. Am învățat să îmi acord timpul acela de calitate în care mă (re)descopăr în permanență.

Am învățat să fiu îngăduitoare cu mine, cu corpul meu, cu sufletul meu, am învățat să mă iert pe mine și pe alții. Am învățat să nu-i judec pe ceilalți, am învățat că nu este important să pricep logic toate situațiile ci să le simt, am învățat să mă bucur de lucrurile aparent mici și să fiu recunoscătoare, am învățat că toate “imaginile” pe care le vedeam nu sunt rodul

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

imaginației mele așa cum consideram eu, am învățat să trimit corect intențiile și mai ales să-L las pe Dumnezeu să lucreze prin oameni.

Probabil că o parte din toate acestea zăceau nedescoperite în mine, probabil că nu le dădeam voie să iasă la suprafață, probabil că ar fi putut apărea peste ani ... nici nu mai contează acest aspect! Important este că sunt aici și acum, că am făcut saltul datorită dansului energetic și că mai am timp să mă bucur de toate acestea.

Concluzie: M-am împrietenit cu autosabotorul meu și negociem ... mai las eu un pic, mai lasă el un pic mai mult ... ca să fie bine pentru toată lumea!”

### ***Porția de poezie***

*Roxana Cotigă*

*Cununi de flori ți-aș pune pe la tâmpile,  
Și-n râuri aurite te-aș scălda,  
Cu prunci frumoși brațele ți le-aș umple  
Si viața însăși eu ți-aș da!..*

*Ți-aș pune la picioare crestele înzăpezite,  
Și-n fiecare chip pe tine te-aș vedea,  
Cu stelele pe frunte răsărite  
Să fii Lumina lumii și lumina ta!*

*Din cer aș coborî doar pentru tine,  
Să te trezesc din noaptea-n care zaci,  
Să îți arăt că zărilor-s senine  
Și cu iubire poți să te îmbraci!*

*(„Lumina lumii și lumina ta” - Poezii vindecătoare)*



### ***Recomandare de carte***

***„PACEA, o stare de conștiință superioară” – Omraam Mikhael Aivanhov***

„Corpul fizic este constituit dintr-un număr mare de organe legate între ele; fiecare îndeplinește o funcție specifică, dar toate trebuie să se găsească în acord, în armonie, altminteri se vor produce niște tulburări, ceea ce în muzică se numesc niște disonanțe. Omul este sănătos și în pace atunci când toate organele sale își îndeplinesc sarcina cu dezinteres, pentru binele întregului organism. Această stare de bine, această pace sunt însă numai niște stări pur fizice.

Pentru a obține pacea sufletului și a spiritului trebuie să ajungi mult mai sus, trebuie ca toate elementele constituente ale celuilalt organism, organismul psihic, să vibreze deopotrivă la unison, fără egoism, hărțuieli, idei preconcepute, , asemenea organelor organismului fizic atunci când acesta este sănătos. Așadar, pacea și armonia sunt niște stări de conștiință superioară[...]

Adevărata pace, de îndată ce a fost instalată, nu mai poate fi pierdută. Da, pacea nu înseamnă numai să te simți bine, liniștit și lipsit de griji pentru un moment, este ceva mult mai profund, mult mai prețios.. Este deja un rezultat.. Al cui rezultat? Veți vedea...”

## **COACHINGUL DE DEZVOLTARE INTEGRATIVĂ**

**- Continuare -**

### **4.2. MENTOR-COACH INTEGRATIV DE GRADUL II**

**-coaching pentru dezvoltare vizionară-**

În prezentarea primului grad de dezvoltare umană, prin coaching integrativ am urmărit dezvoltarea valorilor umane atât în mediul de viață cotidian, cât și în câmpurile cuantice ale universului.

Suntem în secolul vitezei. Majoritatea manifestăm tendința de a obține rezultate imediate.

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

Se pot ivi situații în care ne dorim să dezvoltăm o anumită calitate umană, cu scopul de a face față unor încercări iminente sau cu scopul de a accede, cu mare viteză pe scara vieții, iar metodele de pregătire pe care le știm nu sunt la nivelul necesităților noastre

Dacă ne dorim să obținem rezultate imediate într-o anumită direcție, este necesar să ne antrenăm în mod asiduu, în mod focalizat, pe anumite priorități.

În acest scop, pe lângă activitatea dezvoltată în cadrul programului de coaching integrativ de gradul I, vom genera programe de antrenament specifice priorităților iminente și chiar pentru situații de urgență.

Pentru fiecare prioritate în parte vom aplica anumite forme de terapie și antrenament, ținând cont de starea trupului, de potențialul energetic și de nivelul de evoluție spirituală.

Omul reprezintă un mare întreg. Acest mare întreg nu se poate încadra în niciun șablon, ci are nevoie de susținere din foarte multe sfere de acțiune, pe diverse planuri și cu mijloace specifice fiecărui tip de necesități.

Pentru a răspunde necesităților, am creat o gamă largă de proceduri care țin cont atât de nevoile omului în planurile materiale și sociale, cât și de cele din planul spiritual și emoțional.

Având la dispoziție o panoplie diversă de proceduri, putem genera terapii pentru majoritatea suferințelor.

De asemenea, lucrând după aceleași principii, putem cultiva programe de antrenament pentru atingerea unor țeluri din ce în ce mai înalte la nivelul planurilor personale și sociale.

Cartea ***Cultura geniului uman*** prezintă o serie de programe de viață de mare impact energetic și informațional, având rolul de a ne ajuta să ne pliem din ce în ce mai bine pe nevoile vieții.

Coachingul integrativ de gradul II ne facilitează asimilarea unui număr mare de proceduri care acționează, în mod sinergic, pentru cultura ființei umane pe înalte sfere de conștiință, în funcție de necesități și oportunități.

Absolventul cursului de Coaching integrativ de gradul II are dreptul de a accede la cursurile de Coaching integrativ de gradul III.

### **4.3. MENTOR-COACH INTEGRATIV DE GRADUL III**

#### **- coaching pentru alimentație sănătoasă -**

Alimentele aduc un aport energetic esențial în programul de susținere a vieții.

Este foarte important tipul alimentelor și modul în care se acționează asupra acestora înainte de a le introduce în organism.

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

Conform graficului lui David Hawkins, alimentele pot avea aport benefic aducând bogăție în zestrea informațională și materială a ființei noastre sau dimpotrivă, pot aduce suferință și reprimare sufletească.

De peste zece ani lucrez cu mine, cu scopul de a optimiza programul de alimentație sănătoasă. Nu a fost simplu să acced pe acest drum, întrucât există foarte multe controverse pe marginea programelor de alimentație.

Noi, oamenii, suntem veniți pe pământ cu scopul de a genera cea mai frumoasă creație. Din proprie experiență am constatat faptul că alimentația sănătoasă contribuie, în mod esențial, la constituirea bagajului de creație umană.

Este un proverb bine cunoscut prin care se spune așa: „**ești ceea ce mănânci**”!

Marii oameni ai acestui pământ fie au fost vegetarieni, fie și-au dat acces la o hrană sănătoasă bazată pe un program de alimentație echilibrat și armonios.

Acest criteriu poate fi un argument care fundamentează următoarea concluzie:

### **Mâncând sănătos, ne dăm șansa să accedem cu ușurință la valorile frumoase ale vieții!**

Conform cercetărilor, de peste 200.000 de ani suntem veniți ca ființe evolute pe acest pământ.

În peste 195.000 de ani (adică peste 98% din timp) noi am fost vegetarieni.

De aici putem trage următoarea concluzie:

### **Cea mai sănătoasă formă de alimentație a omului, este cea de origine vegetală, bazată pe alimente în stare cât mai apropiată de cea în care se află în mediul natural în care acestea cresc.**

Cu toate că avem setări atât de sănătoase, în ultima sută de ani, din motive care țin de programele de ușurare a accesului la hrană, omul a început să consume cantități din ce în ce mai mari de alimente de origine animală.

De asemenea, pentru a satisface tendința omului de a hrăni plăcerea gustului și mai puțin bucuria de a trăi, pe zi ce trece, industria alimentară inventează tot felul de produse care conțin mari cantități de sare, zahăr și grăsimi artificiale - elemente profund nocive pentru viața omului.

Cei mai mulți dintre noi, fără să realizăm, picăm în capcana tendințelor nocive și devenim consumatori captivi ai programelor de alimentație nesănătoasă.

Ca urmare a acestor tendințe, în ultimii zeci de ani au proliferat boli cronice precum: diabet, obezitate, parkinson, alzheimer, etc.

Replierea în alimentație sănătoasă poate îmbunătăți, în mod simțitor, starea populației.

Nu este ușor să ajungem să mâncăm sănătos întrucât este foarte greu să renunțăm la obiceiurile alimentare înrădăcinate în timp.

## ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

Cărțile *Alimentația integrativă* și *Condimentarea creatoare* sunt două repere de conștiință prin intermediul cărora putem aduce în viața noastră mai multe programe de alimentație sănătoasă.

Cele două cărți sunt scrise ca urmare a experiențelor proprii în relația cu alimentele, pe baza cercetărilor proprii în diverse programe avangardiste de alimentație sănătoasă și în baza unor studii statistice realizate de instituții de mare anvergură în plan mondial.

De asemenea, pentru a aduce argumente suplimentare în programele de însănătoșire prin alimentație sănătoasă, am apelat la următoarele argumente:

- logica universului în raport cu viața omului pe pământ;
- cultura alimentară a înaintașilor noștri;
- cercetările realizate de specialiști vizionari în domeniul alimentației;
- afirmațiile savanților în domeniul fizicii cuantice.

Pornind de la toate aceste argumente, am elaborat un program de coaching denumit *Alimentația integrativă*.

Prin intermediul programului de alimentație integrativă urmărim să ajungem cu cât mai multă ușurință la scopul cel mai înalt, cel de a mânca sănătos, în armonie cu noi înșine și cu mediul de viață în care trăim.

Parcursul cursului de coaching de gradul III ne dă dreptul de a accede la cursul de coaching de gradul IV, curs care vizează armonizarea relațiilor dintre oameni și entitățile energetice din univers.

-VA URMA -

*Ioan*

# ***PUTEREA CUNOAȘTERII***

## ***Anunțuri de interes general***

### ***1. Acces la grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC***

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

### ***2. Acces în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC***

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture - <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

### ***3. Cursul de nutriție sănătoasă***

Vă comunic faptul că încă mai sunt locuri pentru sesiunile cursului de nutriție sănătoasă!

Pentru înscrieri vă rog să accesați această adresă:

<http://ciosuerd.houseofeurope.ro/cursuri-in-parteneriat/>

Dacă nu reușiți să utilizați modelul standard de înscriere, vă rog să scrieți pe email (ciosuerd@gmail.com) sau să îl contactați telefonic pe d-nul Sandu Zamfirescu: 0723699857

### ***4. „De vorbă cu cititorii”***

Vă îndemn să ne scrieți pe adresa de email: [ziarulputereacunoasterii@gmail.com](mailto:ziarulputereacunoasterii@gmail.com) !  
Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre!

### ***5. Dragi instructori,***

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea Dansului Energetic pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor ziarului!

*Ioan*



# **PUTEREA CUNOAȘTERII**

— ZIAR ONLINE —

*Echipa redacțională:*

**Roxana Cotigă – redactor șef/grafică**

**Valentin Voicu - redactor**

**Daniela Carp – redactor**

**Carmen Claudia Morar – redactor**

**Rosemarie Bianca Iordache – redactor**

**Loredana Cristina Majic – redactor**

**Codruța Prunariu – redactor corector**

**Andreea Florentina Matei – grafică**

**Emilia Pătrășcanu – expert teme medicale**

*Luni, 26 Octombrie 2020*