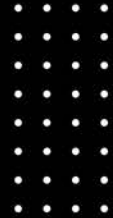


NUMĂR #03

MARTIE 2025



BANII ȘI TRANSFORMAREA
CONCEPTULUI TIMP

SCRIERE INTUITIVĂ

IOANA ALEXANDRA ȘOMÎTCĂ

LUMINA CREEAZĂ LUMINĂ

TERAPIE PRIN NUMEROLOGIE

ASK MELL

TOT.UNA

Essentia Momentum

REVISTA THE MEDITATION ACADEMY



CONȚINUT REVISTĂ

02 EDITORIAL

Invitația de a primi cu mintea și sufletul deschise această revistă dedicată Conștiinței sinelui.

04 BANII ȘI TIMPUL

"Un aspect fundamental ce trebuie înțeles este că energia banilor este egal timp.

06 NUMEROLOGIA

Un instrument științific și psihologic subtil, articol prezentat de Gabriela Popovici.

16 LUMINA CREEAZĂ...

Secțiune dedicată înțelepciunii sufletului, care exprimă perspective înalte asupra temelor umane.

19 IOANA A.ȘOMÎTCĂ

În acest interviu, se împărtășește viziunea despre educație, valorile umane și puterea unui model autentic în formarea unei generații conștiente.

28 ANNIEL

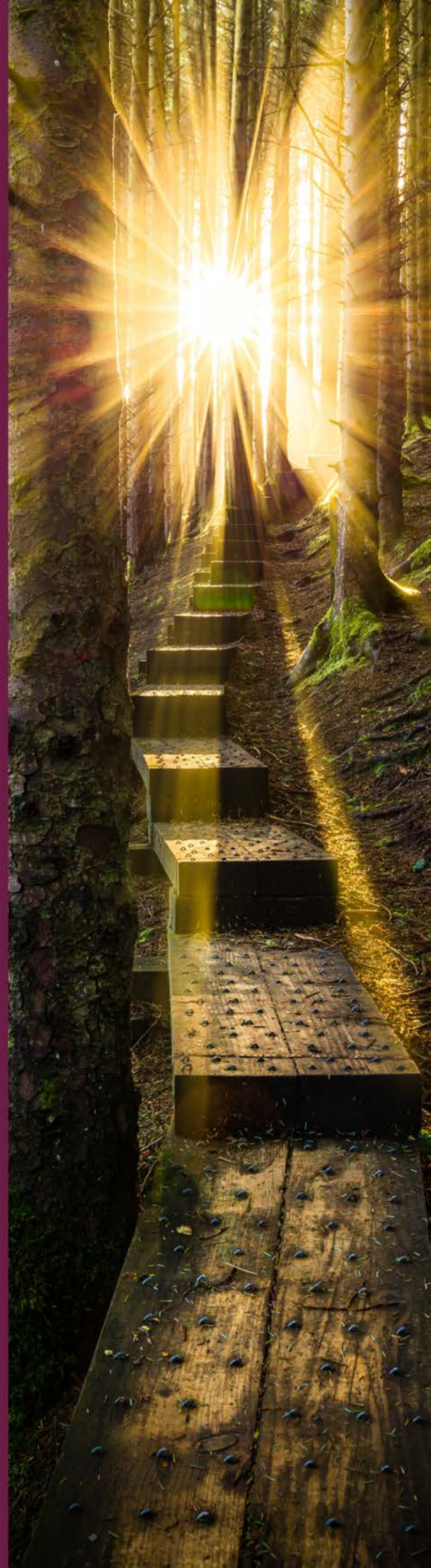
Cuvinte transmise prin "channeling" sub formă de scrisoare.

30 SCRIERE INTUITIVĂ

Prezentăm scrierea intuitivă, prin arta sufletului, prezentată de Mell.

35 ASK.MELL

Secțiune de întrebări și răspunsuri, care invită la conversație și evoluție.



essentia momentum

TOT.UNA

Universul este un cod, o matrice de energie și frecvență unde fiecare element își are locul său într-o ordine mai înaltă. La baza acestei ordini se află numerele – simboluri sacre care ne ghidează în înțelegerea profundă a existenței. Ele nu sunt doar instrumente matematice, ci limbajul subtil prin care realitatea își dezvăluie structura interioară. Acest număr al revistei **Tot.Una – Essentia Momentum** este dedicat explorării numerologiei, timpului și modului în care aceste concepte ne modelează conștiința și viața.

Această ediție vă invită să priviți dincolo de ceea ce este vizibil, să deslușiți codurile subtile ale existenței și să integrați înțelepciunea numerelor în propria călătorie. Vom păși în lumea numerologiei ca instrument de autovindecare și înțelegere a propriei esențe, explorând conexiunea dintre matematică și conștiință, dintre timp și manifestare, dintre structura realității și libera alegere. Prin interviul ediției, descoperim puterea educației ca fundament al unei societăți care onorează valorile autentice, un pas esențial în alinierea cu adevăratul vostru potențial.

Acest număr este o călătorie inițiativă spre recunoașterea propriei puteri creatoare. Adevărul suprem este că viața nu se întâmplă la întâmplare – fiecare gând, fiecare decizie, fiecare vibrație își găsește ecoul în țesătura universală a existenței. Suntem arhitecții propriei realități, iar numerele ne oferă cheia către înțelegerea acestui proces.

Vă invităm să descoperiți în această ediție nu doar informație, ci și o nouă perspectivă asupra felului în care timpul, matematica și frecvențele numerice influențează profund conștiința umană. Fiecare pagină este un pas către claritate, fiecare cuvânt este o deschidere către o dimensiune mai înaltă a înțelegerii.

MELL

CoFondator The Meditation Academy



ESSENTIA MOMENTUM

BANII ȘI TRANSFORMAREA CONCEPTULUI TIMP

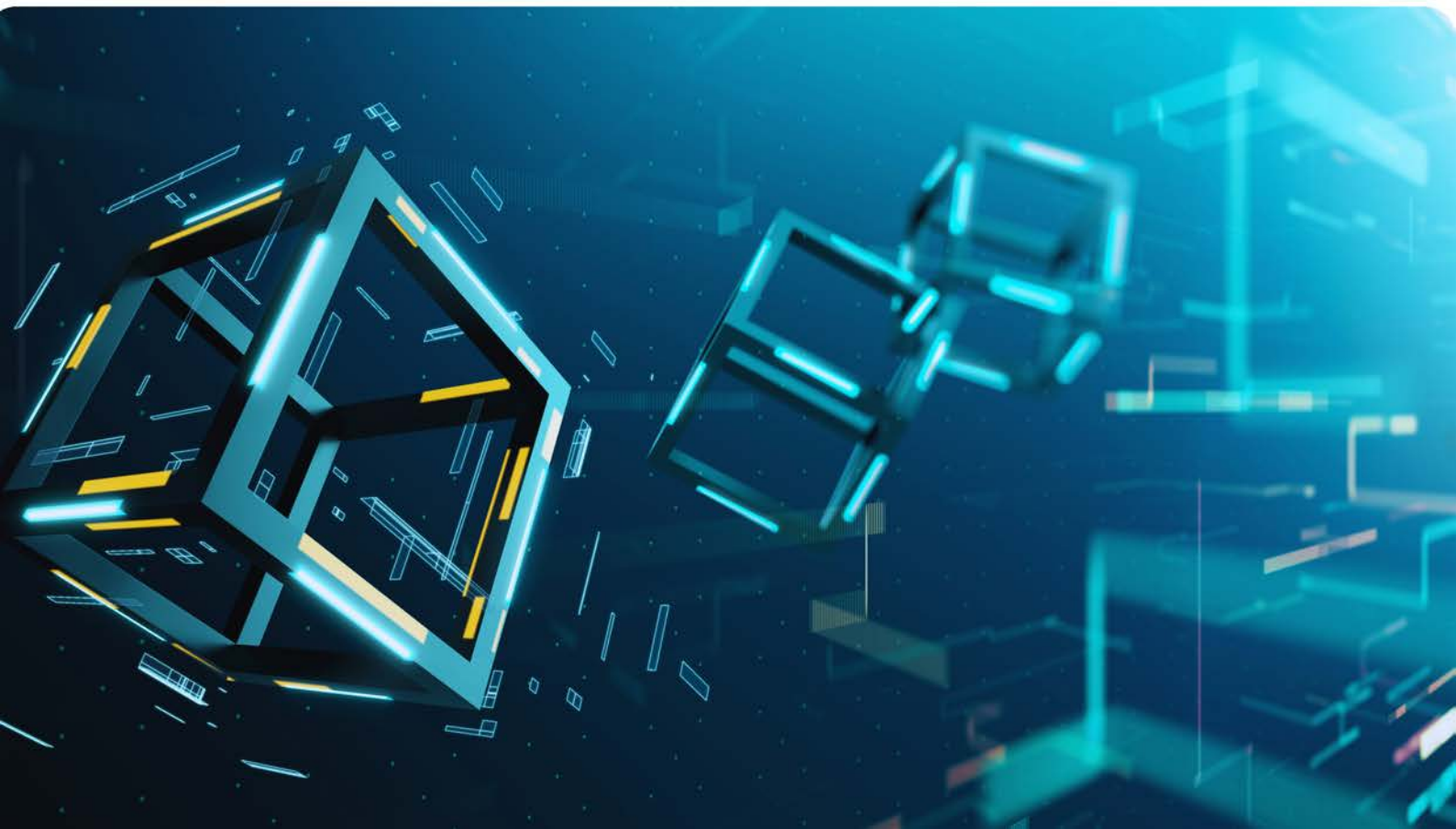
Perspective asupra vieții omului

Într-o lume în continuă schimbare, paradigma financiară nu face excepție. Tranziția de la banii fizici la monedele digitale nu este doar un pas tehnologic, ci și unul profund transformator la nivel de conștiință colectivă. Ce înseamnă această schimbare și cum ne influențează în mod real percepția asupra valorii, schimbului și abundenței?

De-a lungul istoriei, banii au fost considerați un mijloc de schimb, un simbol al valorii convenționale acceptate de societate. Monedele și bancnotele ne-au oferit un sentiment de control și stabilitate, însă realitatea economică a demonstrat că acestea sunt supuse inflației, deprecierii și, în cele din urmă, volatilității piețelor.

Adevărata întrebare este: banii în sine au vreo valoare intrinsecă sau doar energia și încrederea pe care le investim în ei îi fac funcționali?

Apariția criptomonedelor și a inițiativelor pentru monede digitale reglementate a schimbat radical paradigma financiară. Acestea nu doar că elimină intermediarii, dar aduc și o nouă perspectivă asupra transparenței, securității și descentralizării economice. Bitcoin, Ethereum și alte monede digitale au deschis drumul către un nou mod de a percepe valoarea: una bazată pe tehnologie, pe comunități autonome și pe reguli scrise în cod, nu dictate de instituții centralizate.



ENERGIA BANILOR ȘI RELAȚIA CU TIMPUL

Un aspect fundamental ce trebuie înțeles este că energia banilor este egal timp. În condițiile în care timpul și spațiul se aplică doar dimensiunilor materiale ale existenței, este necesar să înțelegem, ca societate, că modul în care ne raportăm la fluxul banilor este o perfectă oglindire a modului în care ne raportăm la timp. Un procentaj din ce în ce mai mare al populației globale observă că percepția asupra timpului s-a modificat – acesta pare mai volatil, dar și mai maleabil propriilor dorințe și necesități. O stăpânire a acestor concepte ajută la înțelegerea profundă a mecanismului banilor și la o mai bună adaptare la noile realități economice care ne vor afecta pe toți.

Această schimbare ne îndeamnă să ne întrebăm: ce reprezintă banii la nivel superior? Dacă sunt doar energie în mișcare, cum putem folosi această energie în mod conștient pentru a crea un echilibru între prosperitate și responsabilitate? Cum putem învăța să modelăm fluxul financiar așa cum modelăm percepția timpului?

SCHIMBAREA DE CONȘTIINȚĂ

Adoptarea unei monede digitale universale nu este doar o schimbare economică, ci și una de conștiință. Tranziția ne determină să redefinim concepte precum abundența, posesia și securitatea financiară. Fără bani fizici, percepția noastră asupra bogăției se schimbă – nu mai este vorba despre acumulare materială, ci despre fluiditate, accesibilitate și interconectare globală.

Această schimbare este inevitabilă și ne va aduce mereu spre mai bine și spre binele tuturor. Cu toate acestea, trebuie să ne așteptăm și la anumite „cutremure” în acest sector, deoarece transformarea conștiinței colective este influențată de tranzitul intergalactic prin care Pământul trece. Aceste fluctuații sunt manifestări naturale ale evoluției și trebuie privite ca parte integrantă a unui proces mai mare de recalibrare globală.



1. Educație Financiară Digitală – Este esențial să înțelegem cum funcționează monedele digitale și tehnologiile blockchain pentru a naviga cu încredere în această nouă eră economică.

2. Flexibilitate și Deschidere – Acceptarea schimbării ca parte naturală a evoluției sociale și economice ne ajută să ne menținem echilibrul și să nu ne lăsăm cuprinși de frică sau rezistență.

3. Perspective Spirituale – Privind banii ca pe un flux de energie și nu ca pe un obiect static, putem folosi această tranziție pentru a ne realinia valorile și a crea un sistem financiar mai echitabil și sustenabil.

Tranziția de la banii fizici la monede digitale este mai mult decât o inovație tehnologică – este o oportunitate de evoluție colectivă. Omenirea se află la o răscruce, unde alegerea nu este doar între monede fizice și digitale, ci între vechile tipare de control și noile perspective de libertate financiară. Cum vom alege să gestionăm această transformare? Răspunsul depinde de fiecare dintre noi și de conștiința pe care o aducem în acest proces. ■

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

OGLINDA
SUFLETULUI, SE
ÎNTREGESTE CU
LACRIMI.

MELL

✓ INDECAREA HOLISTICĂ


Terapie prin Numerologie

Într-o lume în care stresul, dezechilibrele emoționale și incertitudinile își pun amprenta asupra vieții noastre, tot mai mulți oameni caută metode holistice pentru a-și restabili armonia interioară. Numerologia este un instrument științific și psihologic subtil, care aduce în lumină personalitatea, motivațiile, creativitatea și dezvoltarea personală.

Originară din Egiptul Antic și aprofundată de Pitagora în teoria Armoniei sferelor, numerologia demonstrează că întreaga materie vibrează și oscilează într-un ritm precis, la fel ca orice notă muzicală. Universul este o structură matematică în care fiecare element, de la particulele subatomice la galaxii, funcționează conform unor legi vibrationale. Fiecare număr are o frecvență specifică ce influențează conștiința umană și realitatea noastră zilnică.

1. Matematică și Proportie – Principii precum Secțiunea de Aur ($\Phi = 1.618$) și Secvența Fibonacci se regăsesc în biologie, chimie, fizică și astronomie.
2. Vibrație și Frecvență – Totul este energie, fiecare particulă oscilează la o anumită frecvență, creând realitatea perceptibilă.
3. Energie și Câmpuri – Fiecare formă de materie și conștiință emite un câmp energetic care influențează experiențele individuale și colective.





*“Universul îți oferă întotdeauna
sprijin – tu ești arhitectul
propriului tău destin!”*

AUTOR

GABRIELA POPOVICI



CIFRA DESTINULUI ȘI CALEA VIEȚII

Fiecare cifră de destin are o vibrație energetică specifică și vine cu propriile lecții, dar și cu daruri. Procesul de vindecare și aliniere implică conștientizarea dezechilibrelor și aplicarea unor practici care să armonizeze energiile personale.

Te ghidez acum spre a conștientiza, armoniza și vindeca o fărâmbă din ființa ta, harta psiho-energoinformativă, acea radiografie internă a ta, fiind mult mai complexă. Vindecarea destinului nu înseamnă schimbarea drumului tău, ci alinierea cu el astfel încât să trăiești în armonie, echilibru și încredere.

Numărul destinului se calculează reducând la o singură cifră, prin adunarea fiecărei cifre, întreaga ta dată de naștere.

Cifra Destinului 1 – Liderul, Pionierul, Creatorul

Dezechilibre: Frică de eșec, aroganță, impulsivitate, izolare.

Provocare karmică: Echilibrarea ego-ului și conducerea prin inspirație.

Tehnici de aliniere:

Afirmații pozitive: „Am puterea de a crea realitatea pe care mi-o doresc.”

Vindecarea relației cu autoritatea.

Meditație pe chakra plexului solar (lumina galbenă).

Frecvență recomandată: 396 Hz – Eliberarea fricii și a blocajelor emoționale.

Cifra Destinului 2 – Vindecătorul Relațiilor, Empaticul

Dezechilibre: Lipsă de încredere, dependență emoțională, frică de confruntare.

Provocare karmică: Stabilirea granițelor fără vinovăție.

Tehnici de aliniere:

Practică auto-iubirea: „Îmi ofer iubirea pe care o caut la alții.”

Băi cu sare de Himalaya pentru eliberarea emoțiilor.

Meditație pe chakra inimii (culoarea verde).

Frecvență recomandată: 528 Hz – Vindecarea inimii și atragerea armoniei.



Cifra Destinului 3 – Artistul, Comunicatorul, Vizionarul

Dezechilibre: Lipsă de focus, superficialitate, frică de respingere.

Provocare karmică: Canalizarea creativității și încrederea în vocea interioară.

Tehnici de aliniere:

Scriere creativă și exprimare liberă.

Lucrul cu chakra gâtului (exerciții de vocalizare, mantră HAM).

Detox digital pentru claritate mentală.

Frecvență recomandată: 741 Hz – Claritate mentală și exprimare autentică.

Cifra Destinului 4 – Constructorul, Strategul, Arhitectul

Dezechilibre: Rigiditate, pesimism, frică de schimbare.

Provocare karmică: Îmbinarea disciplinei cu flexibilitatea.

Tehnici de aliniere:

Împământare zilnică – mers desculț pe pământ, yoga.

Planificare conștientă și echilibru între structură și spontaneitate.

Conectare cu natura – plimbări în pădure, grădinărit.

Frecvență recomandată: 432 Hz – Echilibru și împământare.



Cifra Destinului 5 – Exploratorul, Călătorul, Liberul Spirit

Dezechilibre: Instabilitate, impulsivitate, frică de angajament.

Provocare karmică: Echilibrarea libertății interioare cu responsabilitatea.

Tehnici de aliniere:

Ritualuri zilnice de ancorare – meditație dimineața pentru claritate.

Jurnal de călătorie interioară – scrierea emoțiilor și dorințelor.

Dans și mișcare conștientă pentru eliberarea blocajelor emoționale.

Frecvență recomandată: 963 Hz – Conectare la planuri superioare.



Cifra Destinului 6 – Vindecătorul, Protectorul, Păstrătorul Iubirii

Dezechilibre: Sacrificiu excesiv, codependență, neglijarea sinelui.

Provocare karmică: Învățarea echilibrului între a oferi și a primi.

Tehnici de aliniere:

Practică auto-iubirea – alocă timp zilnic pentru tine.

Învăț să spui „nu” fără vinovăție.

Meditație pe chakra inimii pentru vindecarea relațiilor.

Frecvență recomandată: 639 Hz – Armonizarea conexiunilor afective.

Cifra Destinului 7 – Căutătorul, Misticul, Filosoful

Dezechilibre: Izolare, scepticism, neîncredere în propriile intuiții.

Provocare karmică: Acceptarea înțelepciunii intuitive și a experienței spirituale.

Tehnici de aliniere:

Meditație zilnică în tăcere.

Împărtășirea înțelepciunii acumulate prin scris sau vorbit.

Conectare cu natura și ritmurile cosmice.

Frecvență recomandată: 852 Hz – Activarea intuiției superioare.



Cifra Destinului 8 – Puterea, Manifestarea, Abundența

Dezechilibre: Materialism excesiv, rigiditate emoțională.

Provocare karmică: Învățarea utilizării puterii cu compasiune.

Tehnici de aliniere:

Acte de generozitate conștientă.

Respirație conștientă pentru reducerea controlului excesiv.

Lucrul cu cristale de prosperitate (citrin, jad verde).

Frecvență recomandată: 528 Hz – Manifestarea succesului.



Cifra Destinului 9 – Transformatorul, Umanitarul, Mentorul

Dezechilibre: Sacrificiu excesiv, dificultate în a închide cicluri din trecut.

Provocare karmică: Acceptarea schimbărilor și eliberarea emoțiilor stagnante.

Tehnici de aliniere:

Ritual de iertare și recunoștință pentru experiențele trecute.

Meditație pe chakra coroanei pentru conectare la planurile superioare.

Activități umanitare sau mentorat.

Frecvență recomandată: 963 Hz – Elevare spirituală și înțelepciune.





Numere Maestre: 11 și 22

Cifra 11 – Purtătorul Luminii, Vizionarul

Dezechilibre: Hipersensibilitate, anxietate, teama de propria măreție.

Provocare karmică: Încrederea în darurile spirituale și utilizarea lor pentru binele colectiv.

Tehnici de aliniere:

Meditație zilnică pentru claritate și liniștire mentală.

Scriere automată pentru descărcarea mesajelor intuitive.

Exerciții de vizualizare și lucru cu chakra celui de-al treilea ochi.

Frecvență recomandată: 852 Hz – Activarea intuiției superioare.

Cifra 22 – Arhitectul Divin, Constructorul Realității

Dezechilibre: Perfecționism excesiv, frica de eșec, supraresponsabilizare.

Provocare karmică: Învățarea echilibrului între ambiție și relaxare.

Tehnici de aliniere:

Învățarea delegării și colaborării.

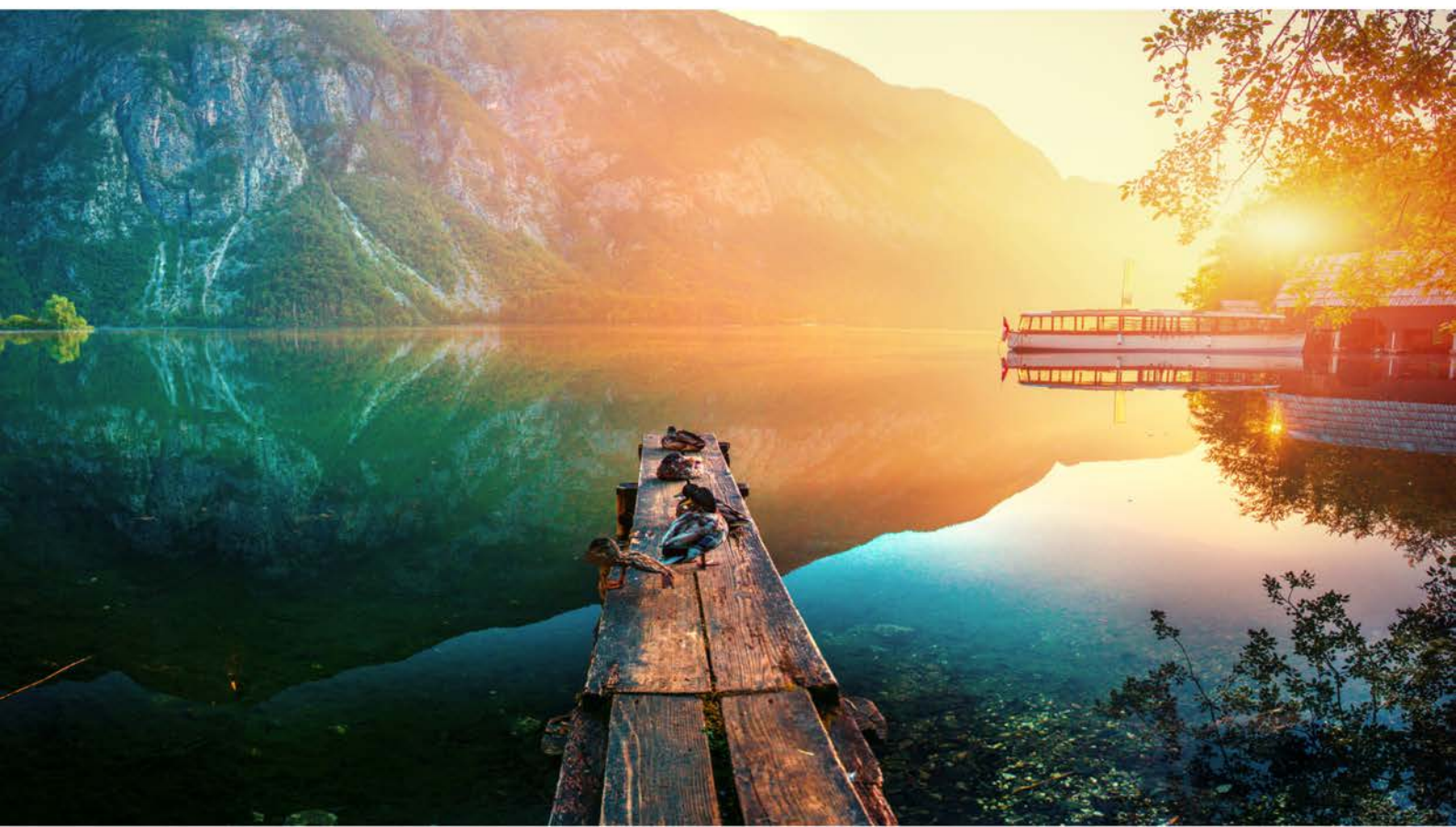
Planificare conștientă a obiectivelor.

Conectare cu scopul superior prin introspecție.

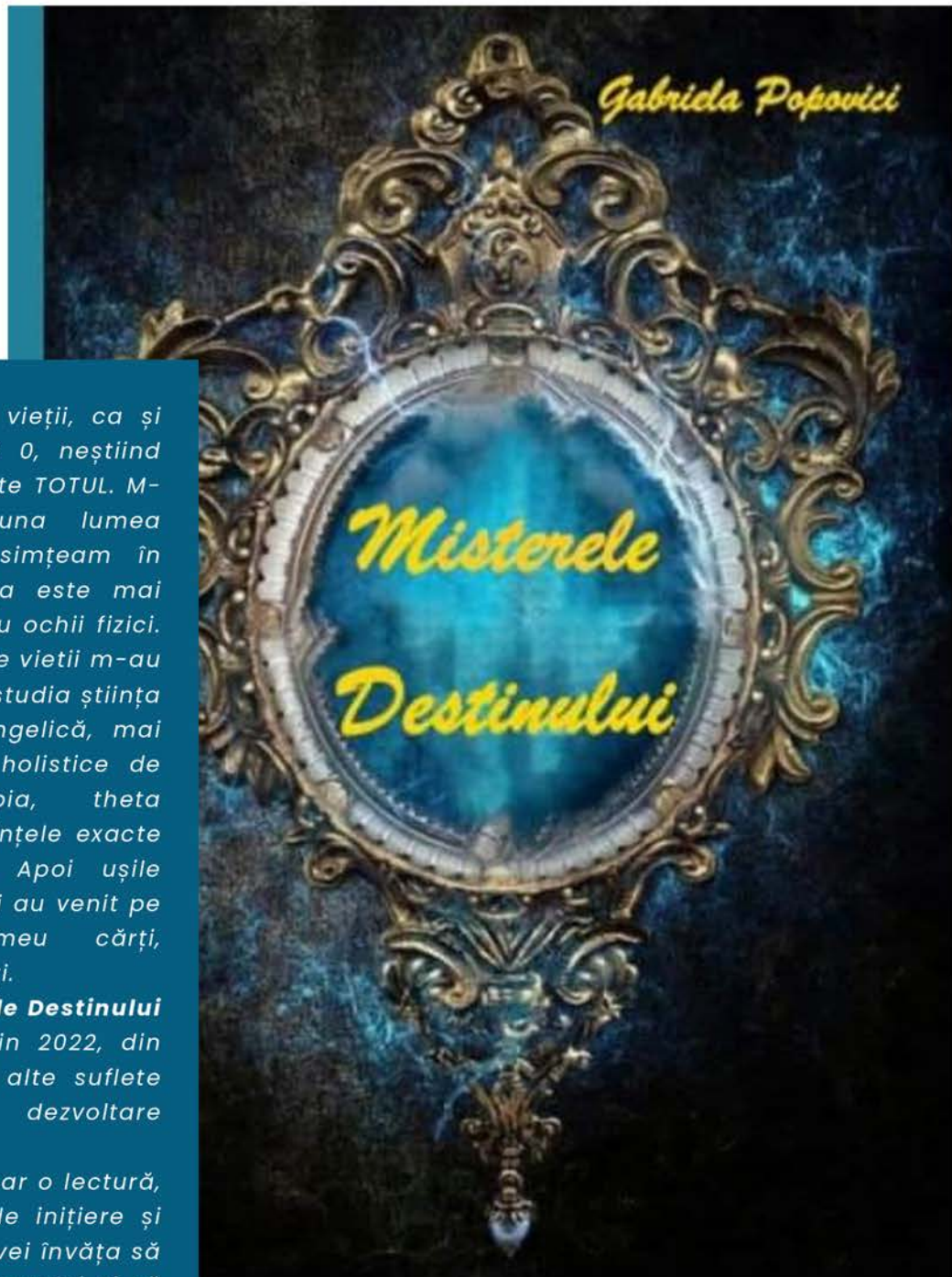
Frecvență recomandată: 432 Hz – Împământare și echilibru energetic.

Numerologia nu este o metodă de divinare, ci un instrument profund de autocunoaștere și aliniere energetică. Fiecare cifră reflectă o cale unică de evoluție, iar prin înțelegerea acestor frecvențe și aplicarea tehnicilor adecvate, putem trăi în armonie cu destinul nostru.

Universul îți oferă întotdeauna sprijin – tu ești arhitectul propriului tău destin!



CĂLĂTORIA ADEVĂRULUI



Am pornit în călătoria vieții, ca și alte suflete, din punctul 0, neștiind nimic, însă din 0 se naște TOTUL. M-a fascinat dintotdeauna lumea nevăzută, pentru că simțeam în interiorul meu că viața este mai mult decât pot vedea cu ochii fizici. Evenimentele timpurii ale vieții m-au împins mai mult spre a studia știința numerologiei, lumea angelică, mai apoi studiul terapiilor holistice de vindecare, dietoterapia, theta healing, reiki, dar și științele exacte - economie financiară. Apoi ușile destinului s-au deschis și au venit pe drumul destinului meu cărți, mentori, profesori, inițiați.

Am scris cartea **Misterele Destinului** editura Etnous Brasov în 2022, din dorința de a ghida și alte suflete spre introspecție, dezvoltare personală, vindecare.

Această carte nu este doar o lectură, ci un proces profund de inițiere și transformare, prin care vei învăța să decodifici semnele Universului și să îți aliniezi energia cu menirea ta.

PRACTICA MEDITATIVĂ

Ne naștem în liniște. În acel spațiu sacru dintre respirația inițială și primul gând conștient, suntem deja în meditație – ancorați în prezență, în puritatea existenței. Însă, pe măsură ce creștem, mintea colectivă începe să ne modeleze, să ne învețe să căutăm în afară răspunsurile care există deja în interior. În acest haos de gânduri, voci și influențe exterioare, uităm că liniștea nu trebuie creată, ci doar reamintită.

Practica meditativă nu este o tehnică pe care trebuie să o învățăm de la zero, ci o stare în care ne întoarcem – o amintire profundă a cine suntem dincolo de zgomotul lumii. Când ne oferim momente de tăcere, de respirație conștientă, de observare interioară, ne reconectăm cu acel spațiu esențial în care claritatea, pacea și adevărul nostru autentic există dintotdeauna.

Mell

CoFondator The Meditation Academy



În această ediție, vă propunem o meditație ghidată puternică, inspirată de tehnicile **Dr. Joe Dispenza**, menită să faciliteze procesul de rescriere a convingerilor limitative. Această practică este o călătorie interioară de reconectare cu sinele autentic, în care conștiința poate reconfigura tiparele mentale prin vizualizare, intenție și relaxare profundă.

Structura Meditației

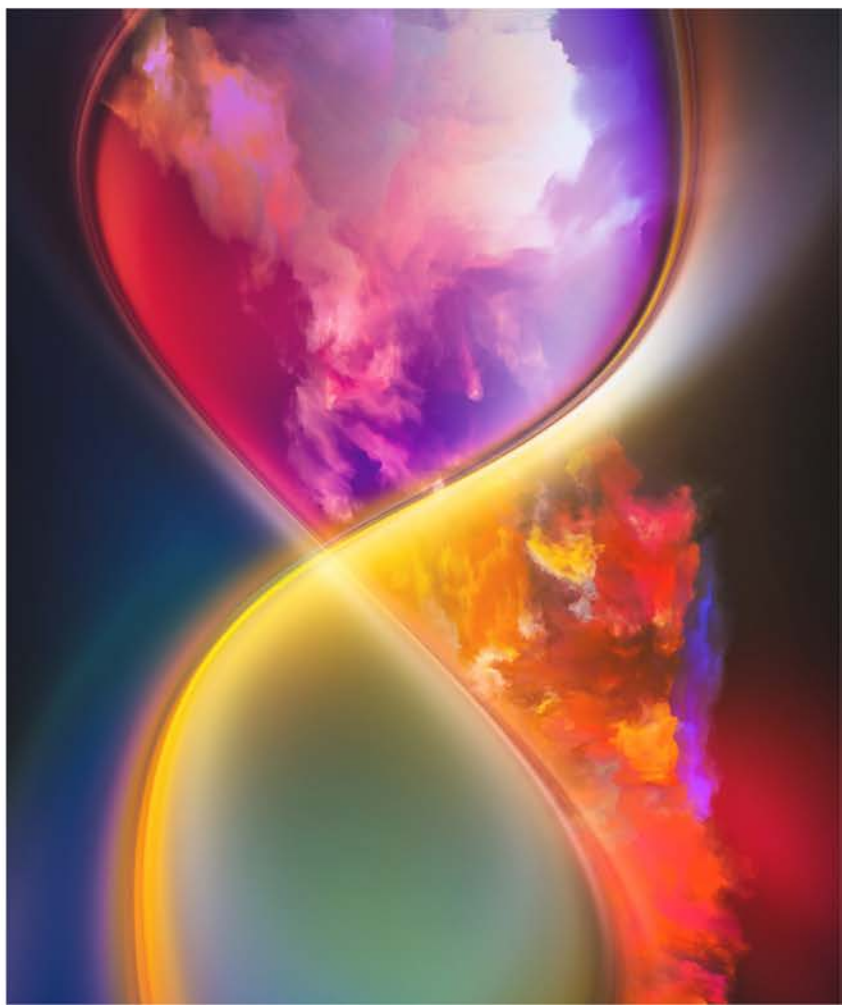
Relaxare și Conectare – Încetinirea ritmului mental și crearea unui spațiu de liniște interioară, esențial pentru accesarea undelor cerebrale alfa și theta, unde reprogramarea subconștientului este mai eficientă.

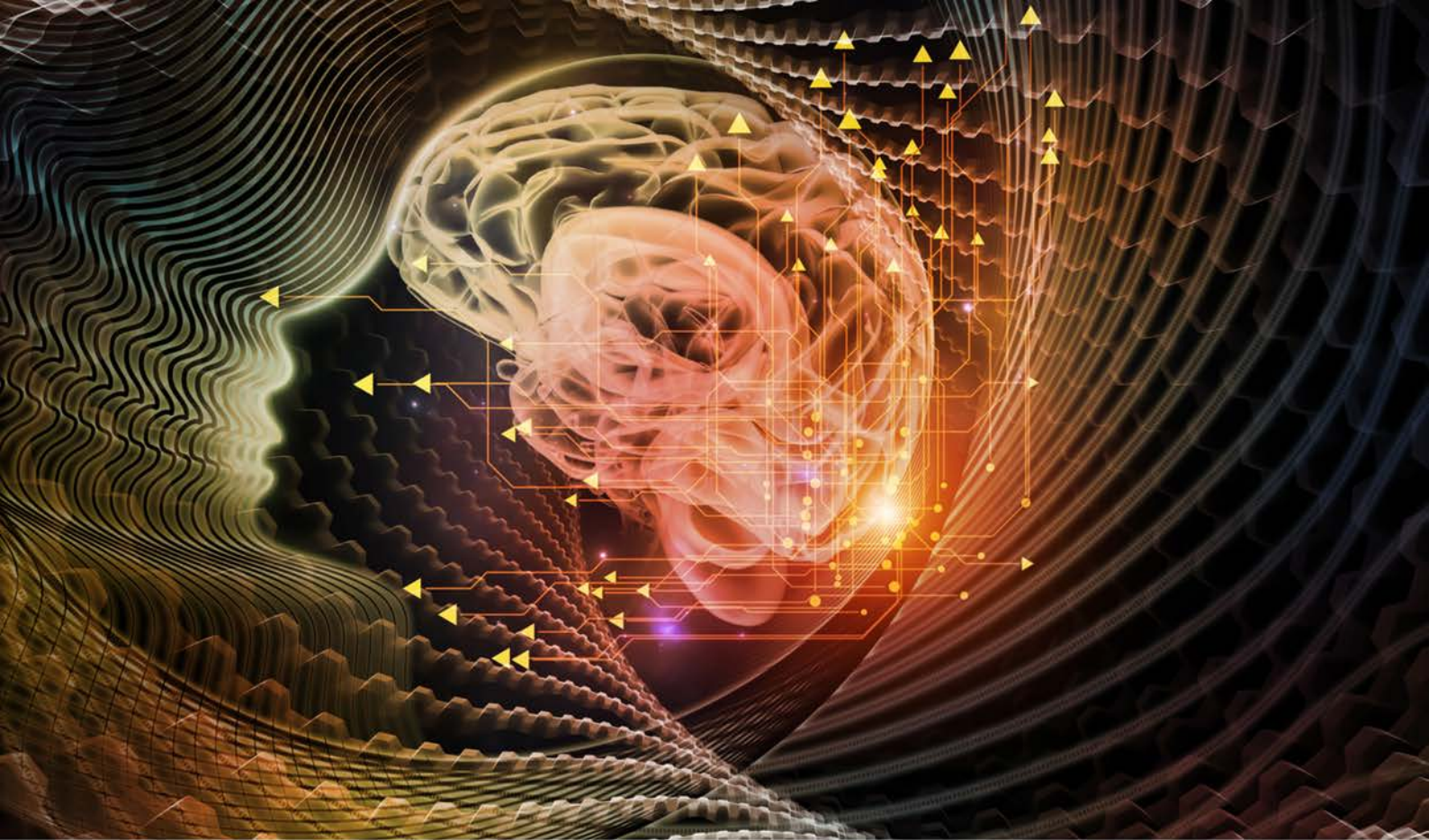
Identificarea Credințelor Limitative – Recunoașterea gândurilor și convingerilor care ne blochează progresul, adesea formate în copilărie sau prin experiențe repetate.

SCHIMBAREA CREDINȚELOR LIMITATIVE

Cercetările recente în epigenetică demonstrează că mediul, gândurile și emoțiile noastre influențează expresia genetică, având un impact profund asupra sănătății, comportamentului și realității personale. Spre deosebire de perspectiva deterministă a geneticii clasice, epigenetica arată că suntem mai mult decât moștenirea noastră biologică – suntem arhitecții propriei noastre evoluții.

În paralel, ingineria mentală ne oferă instrumentele prin care putem remodela structurile de gândire și reconfigura percepțiile subconștiente. Aceste tehnici includ vizualizarea creativă, autosugestia și stările modificate de conștiință, menite să înlocuiască tiparele limitative cu convingeri care susțin expansiunea personală și succesul.





Deconectarea Emoțională – Separarea de tiparele reactive și de emoțiile asociate acestora, prin tehnici de respirație conștientă și detașare cognitivă.

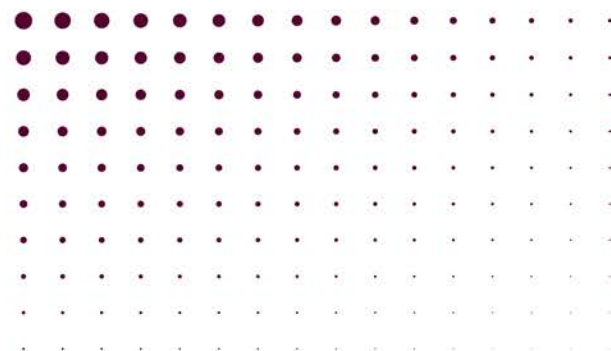
Crearea Noii Realități – Vizualizarea unei noi versiuni a sinelui, liber de limitări, aliniat cu potențialul suprem, activând rețele neuronale noi și creând o realitate interioară care să devină experiența dominantă.

Ancorarea Noilor Convingeri – Repetarea și întărirea noilor credințe prin autosugestie, tehnici de neuroplasticitate și stimularea conștientă a emoțiilor asociate stării dorite.

Această meditație este o unealtă valoroasă pentru oricine își dorește să depășească blocajele mentale și să-și rescrie povestea personală. Prin practică constantă, mintea devine un aliat puternic în procesul de transformare interioară, iar realitatea exterioară începe să reflecte această schimbare profundă.

Această meditație are un fundament solid în neuroștiință și fizica cuantică. Cercetările **Dr. Joe Dispenza** arată că schimbarea convingerilor implică o restructurare neuronală, susținută de neuroplasticitate – capacitatea creierului de a forma și reorganiza conexiunile sinaptice. În plus, experimentele din domeniul fizicii cuantice sugerează că observația și intenția influențează realitatea, permițând astfel o recalibrare conștientă a experiențelor de viață.

RESTRUCTURARE NEURONALĂ





SOFIA

Întelepciunea
Sufletului

Omul trăiește prins între materie și spirit, între trupul efemer și esența divină care îl animă. Trinitatea suflet-minte-trup creează o geometrie sacră în care polii se schimbă constant, zguduind percepțiile lumii pentru a revela posibilitățile infinite ale existenței.

Fiind alcătuit din molecule, energie și conștiință, omul nu este doar carne, ci o expresie a Unimii, un punct de întâlnire între cer și pământ. În momentele de trezire spirituală, conștiința se extinde dincolo de limitele trupului, percepând existențe ce depășesc realitatea fizică. În aceste clipe, materia nu mai este o închisoare, ci devine un canal prin care sufletul trăiește revelația adevărului suprem.

*„Existam, om fiind, pe pământ și în lume, mă deplasam în însuși spațiul pământean, însă existența mea se desfășura în paralel în cerurile superioare. Tronul Tatălui apărea ca o confirmare, o împuternicire a ceea ce sădesc de-a lungul unui an lumesc. Minteă îmi era asediată de cuvinte precum **fiica, lumină, singura, alb, nor, ceruri**, pe care gândul meu le așeza în fraze. O conversație cu Creatorul, în plină cursă umană, în mijlocul unei naturi vii, cu siraguri de lacrimi ce picurau pe scaunul masinii...”*

TREZIREA ADEVĂRATEI NATURI DIVINE

Acest fragment vorbește despre unitatea fundamentală a existenței, despre cum fiecare om este o expresie a conștiinței unice care se experimentează pe sine prin nenumărate forme de viață. Nu suntem separați de sursa noastră divină, ci suntem manifestări ale acesteia, încarnate temporar în materie.

Trezirea spirituală, menționată aici, este momentul în care individul transcende identificarea exclusivă cu trupul și își recunoaște natura divină, atemporală. Materia încetează să fie percepută ca o limitare și devine un instrument de experimentare conștientă a divinității. Aceasta este esența conștiinței unitare: Dumnezeu nu este separat de creația sa, ci trăiește prin ea, experimentând viața prin fiecare om, plantă, ființă și fenomen al universului.

Din această perspectivă, conștientizarea propriei esențe divine aduce cu sine o schimbare de paradigmă: viața nu mai este privită ca o luptă, ci ca o experiență a explorării infinite a sinelui divin. Conștientia nu aparține individului, ci este însăși expresia Creatorului care își trăiește propria infinitate prin fiecare existență.

În căutarea sensului, omul experimentează momente de grație, în care barierele iluzorii ale timpului și spațiului se destramă, iar realitatea divină i se revelează. Viziunile, visurile și intuițiile devin căi de comunicare între conștiința individuală și marea conștiință universală. Apariția Tronului Tatălui nu este doar o imagine, ci o chemare la reconectare, la recunoașterea faptului că omul, deși aflat în dimensiunea materială, trăiește simultan în cerurile superioare.

Om fiind, înălțarea spirituală nu este o călătorie liniară, ci o luptă interioară, o trezire continuă a memoriei divine. Experiențele profunde de lumină și revelație sunt confirmări ale drumului ales, ale faptului că spiritul uman, deși rătăcit uneori în materialitate, este menit să-și regăsească sursa.





LUMINA CHEAMĂ LUMINA

În fața Tronului, omul redescoperă inocența primordială, adevărata sa natură, nealterată de timp și spațiu.

Astăzi, mai mult ca oricând, omenirea are nevoie de farâme de lumină, de ghidare către sinele autentic. Într-o lume care adesea uită de divinitatea sa, omul poate reînvăța să iubească nu trupul, ci sufletul, nu posesia, ci esența. Prin această iubire, limitele se dizolvă, iar adevărul fundamental redevine vizibil: omul este o manifestare a Unicului Creator, o scânteie din aceeași lumină care creează și susține totul.

Să fie lumină. Să fie iubire. Să fie recunoașterea profundă a divinității din om. Căci, în final, nu există separare, nu există pierdere, ci doar întoarcerea eternă la Unime, la ceea ce am fost dintotdeauna.

IOANA ALEXANDRA ȘOMÎTCĂ

PE DRUMUL VALORILOR UMANE

Există oameni care nu doar predau, ci inspiră. Oameni pentru care educația nu este doar o transmisie de informații, ci o artă a modelării caracterului, a trezirii conștiinței și a ghidării către un viitor mai luminos. Printre acești lideri ai noii generații, Ioana Alexandra Șomîtcă se remarcă printr-o viziune clară asupra educației și un devotament profund față de formarea tinerilor. Profesor de matematică, autor al cărții *O viață ai. Fă-o Extraordinară!*, Ioana este un exemplu de verticalitate, claritate și putere interioară, valori pe care le dorim să le vedem în liderii de mâine.

Prin fiecare lecție, prin fiecare proiect și prin fiecare gând împărtășit, ea aduce nu doar cunoaștere, ci și inspirație. Elevii ei nu învață doar matematică, ci descoperă în cadrul lecțiilor un spațiu în care valorile umane sunt la fel de importante precum raționamentul logic. A înțelege că adevărata educație începe dincolo de programă, în zona în care profesorul devine mentor, sprijin și ghid.



Cunoașterea sa profundă a valorilor fundamentale, combinată cu un simț excepțional al leadership-ului, o poziționează printre acei oameni rari care reușesc să transforme nu doar destine individuale, ci și paradigmele unui sistem educațional în continuă evoluție. Noi o numim, cu respect și admirație, *Doamna Președintă*, recunoscând în ea o forță capabilă să aducă schimbare, să inspire și să conducă prin exemplu. Credem că drumul său este menit să creeze un impact semnificativ, iar viitorul pe care îl construiește va fi, fără îndoială, unul extraordinar.

În acest interviu, Ioana Alexandra Șomîtcă ne împărtășește viziunea sa despre educație, importanța valorilor umane și puterea unui model autentic în formarea unei generații conștiente. Este o conversație despre esența devenirii, despre drumul unui om care înțelege că adevărata reușită nu este doar despre performanță, ci despre a lăsa o moștenire de înțelepciune, inspirație și autenticitate.

“

**PENTRU UN COPIL
MAMA ȘI TATA
SUNT PRINȚESA ȘI
PRINȚUL DIN
POVEȘTEA LUI**

”

IOANA ALEXANDRA ȘOMÎTCĂ



Fiecare drum are un început. Cum a început pentru tine această călătorie în educație și ce te-a inspirat să scrii despre valori fundamentale?

Am predat pentru prima dată în perioada pandemiei. Așadar primul contact al meu cu elevii a fost prin intermediul unui laptop. Am descoperit repede că pentru a determina elevii să învețe la orele mele este nevoie să aduc la ore ceva diferit și ceva bun în același timp. Ceva din care ei să învețe atât matematică cât și comportamente sănătoase în societate. M-a inspirat deschiderea lor față de starea mea de bine și atunci am descoperit că de fapt ei au nevoie de o profesoară autentică care să le predea informații de calitate inclusiv prin comportamentul ei la clasă. Elevii vor să se simtă incluși în proiecte, vor să se simtă responsabili și importanți. Doar evidențiind la ore valorile lor umane și competențele/abilitățile lor am reușit să creez lecții pe care le am păstrate în amintire și acum.

La scurt timp am creat un chestionar denumit **Modelul de profesor al actualei generații**, și în cadrul primei întrebări, respectiv „Care ar fi calitățile pe care le dorești la profesorul tău” elevii au menționat multe valori umane. Ulterior i-am invitat să povestească momente în care ei s-au simțit susținuți de profesori, încurajați și apreciați. Atunci am remarcat cât de mult contează în ochii lor un profesor care **Vede** cu adevărat **Binele** din ei și îi ajută să și-l dezvolte.

Calea matematicii este, adesea, considerată strictă și logică. Cum a influențat formarea ta ca matematician viziunea despre educație și valorile umane?

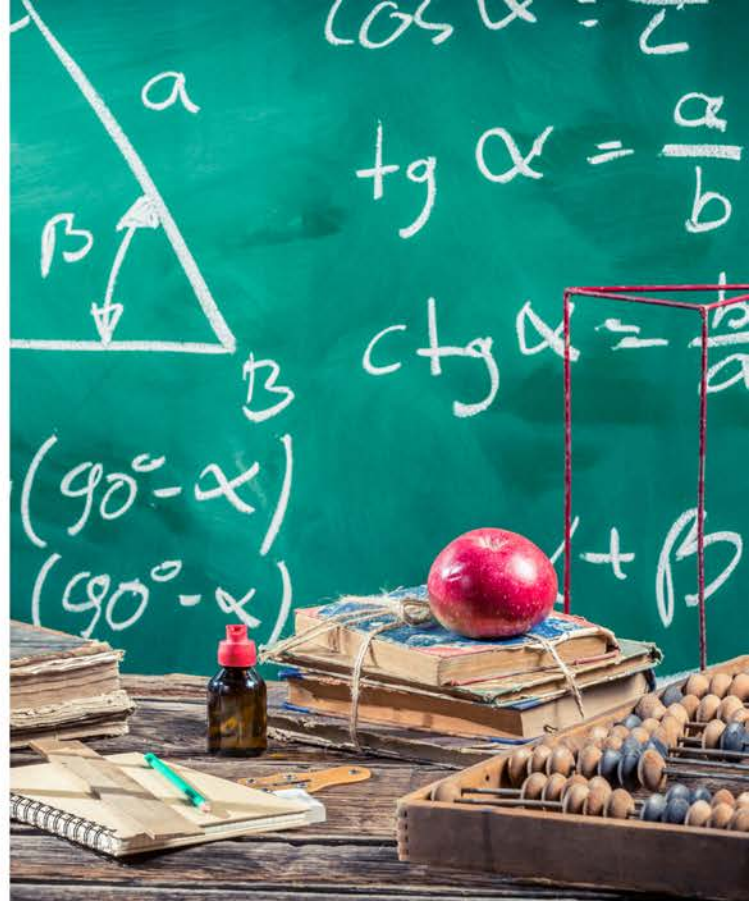
Am întâlnit ambele variante de profesori, atât profesori stricți cât și profesori creativi. De la ambele tipologii am adunat valorile cele mai bune. Simt că aceste experiențe m-au echilibrat ca persoană. Pentru că sunt strictă atunci când este nevoie, glumesc când simt că asta e cea mai bună variantă pentru a crea o atmosferă de învățare la clasă.

Ce înseamnă pentru tine „drumul unui Om” și cum pot valorile fundamentale să-l susțină și să-l modeleze?

Cred cu adevărat că oamenii se dezvoltă frumos când au modele bune în jur de la care să se poată inspira. La nivel foarte înalt (conferințe, evenimente educaționale, profesori celebri, persoane importante în societate care schimbă în bine diverse aspecte ale vieții) am văzut că valorile umane contează în ochii oamenilor de calitate, mult mai mult decât orice lucruri materiale. Pe scurt, contează personalitatea și gândirea unei persoane mai mult decât aparențele care pot fi ușor trișate în comparație cu valorile personale mentale.

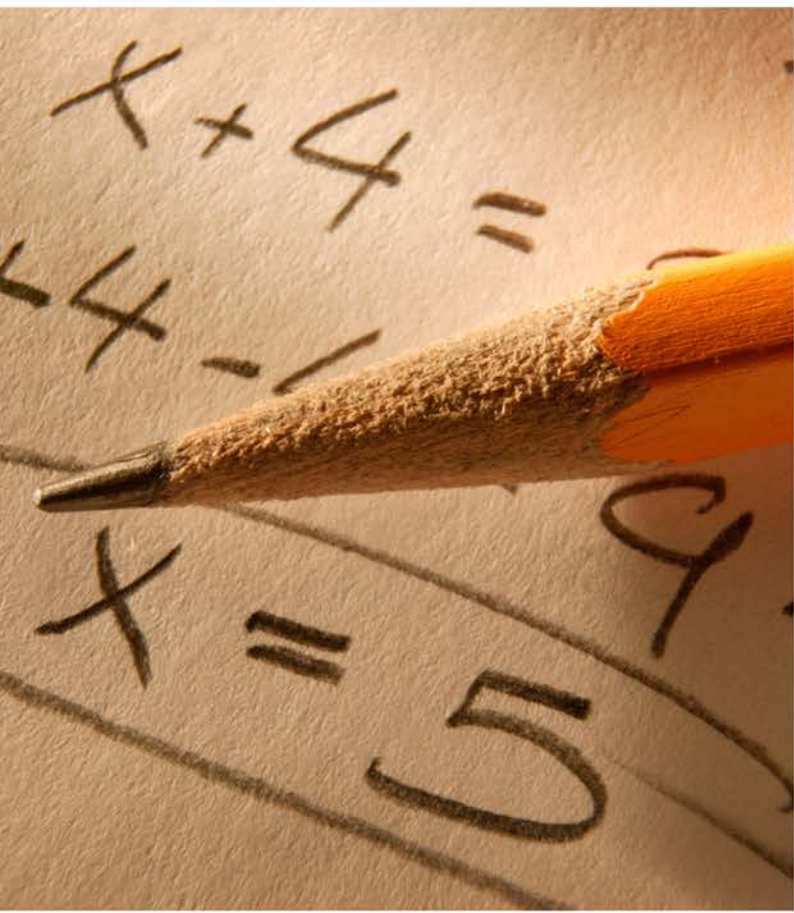
Pentru mine Drumul unui om înseamnă descoperirea căii prin care el ajunge o versiune mai bună a sa. Dorința de a mă dezvolta zilnic îmi aduce frumusețe în viață. E ceva ce personal îmi ține mintea într-o stare care îmi place mult zilnic.

Consider că doar având valori umane poți sta alături de oameni aparte care să te inspire astfel încât fiecare să învețe ceva util de la celălalt. Suntem ființe sociabile, evoluăm împreună.



De multe ori, tinerii se simt pierduți pe propriul drum. Cum îi pot ghida părinții și profesorii să-și găsească direcția autentică?

Cred cu adevărat că pe tineri îi putem ajuta să își găsească rapid propriul drum dacă depunem efortul de a vedea la ce se pricep ei bine să facă, dacă vedem urme de calitate în ei și ulterior îi susținem să le dezvolte mai mult. E esențial să avem deschiderea de a vedea binele și unicitatea în fiecare copil și să evităm să atașăm etichete de tipul „eu știu mai bine ce hram poartă”. Scopul e să descoperi, să vezi ce nu ai văzut până atunci bun și să susții la dezvoltarea în bine a aceluia comportament. Nu e suficient „să știi ce hram poartă” dacă acea informație nu îți aduce soluții. Tinerii aspiră spre înalt, dacă noi vom privi în aceeași direcție sănătoasă cu ei atunci avem șansa de a-i inspira. Mie personal mi-a topit inima prima dată când am auzit expresia „pentru un copil mama și tata sunt prințesa și prințul din povestea lui”. Și bonus, ulterior prin intermediul unui chestionar am aflat cât de mult contează și un cadru didactic pentru tineri. Așa am ajuns la concluzia că e de datoria noastră, a adulților, să fim responsabili, astfel încât acești copii să crească într-un mediu de siguranță mentală benefic pentru starea de dezvoltare și învățare.



În cartea ta vorbești despre „puncte de orientare”. Care sunt aceste puncte și cum le putem folosi pentru a naviga mai ușor pe drumul vieții?

Am scris în cartea mea despre Puncte- Valori Umane și Puncte Stare. Privind elevii sau studenții ca și cadru didactic poți observa clar tinerii care au un drum prestabilit sănătos și poți vedea clar tinerii care au nevoie de susținere pentru a găsi drumul sănătos pentru ei. La clasă poți organiza frumos valorile lor pentru că îi privești și vezi clar de ce are nevoie fiecare. Cineva are nevoie de o stare mai bună într-o zi. Îl scoți la tablă și îi spui că îl recompensezi cu Puncte-Voie bună. Altcineva e mai timid, îl poți recompensa cu Puncte-Curaj, pe altcineva cu Puncte-Perseverență sau Ambiție, sau orice calitate sau stare pe care o remarci ca fiind o scară de susținere a elevului la acea oră. Tinerii remarcă asta rapid. Le crește stima de sine și în ochii lor crește respectul pentru cadru didactic. Cu adevărat nu știm ce se ascunde în povestea de viață a fiecăruia dintre noi, sensibilitatea are grade diferite în sufletul fiecăruia. De aceea caut zilnic să fac oamenii conștienți de ceea ce e bun la ei și în jurul lor, susținându-i prin matematică să-și dezvolte gândirea critică: să vadă clar că există un echilibru în jurul lor și că învățăm ceva și din evenimente mai puțin fericite și din

evenimente cu final fericit. E responsabilitatea lor să analizeze profund lucrurile astfel încât să vadă în fiecare eveniment o lecție de viață care să le fie utilă și pe viitor. Doar așa ei își pot îmbunătăți calitatea destinului.

Drumurile noastre sunt uneori marcate de obstacole precum bullying-ul sau lipsa de încredere în sine. Cum pot elevii să depășească aceste bariere?

Bunătatea. Bunătatea este cheia. Bunătatea inteligentă. Ea face echipă cu Răbdarea și astfel ele oferă un cadru prielnic de învățare tinerilor. Există înregistrări pe internet cum bullyingul se dizolvă în momentul în care victima iese din starea de victimă și oferă și apreciere față de ce are bun agresorul cu scopul de a-l face conștient că în interiorul lui se pot găsi și aspecte bune. Bunătatea adesea dezarmează. Există studii pe internet în acest sens.

Consider că agresorii omit felul în care se simte victima și doar observă superficial comportamentul acesteia. Și teama din ochii celuilalt le dă un artificial sentiment de putere. Discutasem recent cu o profesoară și mi-a povestit despre următorul joc educativ pe care l-a testat la clasă. Jocul arăta în felul următor: Fiecare elev primea o etichetă care i se lipea pe frunte. Elevii se comportau unii cu alții în funcție de eticheta pe care o vedeau



lipită pe fruntea colegului lor. Dacă pe etichetă era cuvântul „creativ” atunci acel elev era ales de colegi să joace un rol mai important în realizarea proiectului. Dacă pe etichetă scria „deștept” atunci acelui tânăr i se cerea mai des opinia, Dacă pe etichetă scria „prost” atunci copilul era adesea neglijat de ceilalți. Etichetele erau alese astfel încât fiecare elev să învețe ceva o lecție despre felul în care el îi face pe colegii lui să se simtă. Cei care făceau bullying au înțeles la finalul jocului că puteau să aibă un comportament mai frumos în trecut față de colegii lor.

Care este „harta valorilor” pe care o propuni în cartea ta și cum poate fi aplicată pentru a ghida tinerii, dar și pe adulții care îi susțin?

În carte mea am vorbit despre 10 Valori Umane. Ele sunt prezentate în ordinea următoare: Găsirea de soluții în viață, Curiozitatea, Curajul, Optimismul, Dreptatea, Atenția la cei din jur, Analiza, Intuiția, Fixarea pe obiective, Perseverența. Scopul meu este ca fiecare persoană care citește cartea să descopere calitățile pe care le are, pentru că ele pot aduce la sala de clasă avantaje, în acest mod, pe termen lung acele calități se dezvoltă armonios. Se întâmplă adesea ca în viață fie prin intermediul unui eveniment, fie prin intermediul unei cărți să descoperim lucruri(sau idei) noi despre noi. Pe scurt harta valorilor pe care o propun eu este asemenea unui joc în care pe parcursul călătoriei protagonistului ei descoperă noi comori care îl ajută să își îndeplinească misiunea cu succes.



**ELEVII SE COMPORTAU
UNII CU ALȚII ÎN
FUNCȚIE DE ETICHETA
PE CĂRE O VEDEAU...**



PE DRUMUL EDUCAȚIEI ȘI AL VIEȚII, CARE CONSIDERI CĂ ESTE CEA MAI MARE REALIZARE A UNUI OM?

Să conștientizeze că educația nu se rezumă doar la instituția denumită Școală. Educația este peste tot din momentul în care deschide ochii dimineața. Educație reprezintă tot ceea ce face sau urmărește acea persoană zilnic: felul în care ea își prețuiește timpul, obiceiurile pe care le are, informațiile pe care le asimilează (pe care le caută pentru a le citi), oamenii lângă care își petrece timpul, etc. Școala este doar primul pas pentru a afla mai multe despre propria persoană și despre mediul exterior, și a înțelege mai multe, a afla informații utile și de la profesori și de la colegi. Școala este cea care face conexiuni pentru că pe parcursul ei se conectează oameni și neuroni.

GHID PENTRU VIITOR

O viață ai! Fă-o extraordinară!



**GHID BOGAT ÎN SOLUȚII PENTRU PROFESORI
ȘI PĂRINȚI PASIONAȚI DE EDUCAȚIE**

Ioana Alexandra Șomîtcă

E benefic să vedem binele în oamenii din jurul nostru. E benefic, atât pentru noi, profesorii, cât și pentru societate, să facem elevii conștienți de ceea ce au ei bun și poate încă nu au remarcat și să-i încurajăm să se dezvolte în continuare în direcția sănătoasă. Rolul profesorului este să ajute la dezvoltarea sănătoasă a societății, pentru că el lucrează cu mentalitățile actuale. Rolul profesorului este să se gândească și să acționeze în direcția creării unui viitor mai sănătos pentru viitoarele generații.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

DOAMNE, DOAMNE
PESTE TOT.

ELIAN L.G.



ANNIE!

Epistole
din Etern

Suflete,

Vă scriu dintr-un loc unde timpul nu curge și spațiul nu delimitează. Aici, în sfera conștiinței pure, nu există început sau sfârșit, ci doar existența continuă a Totului. Omenirea se zbate între trecut și viitor, căutând să măsoare ceea ce nu poate fi cuprins și încercând să stăpânească iluzia secundelor, orelor, erelor. Dar voi, copii ai eternității, sunteți mai mult decât ceea ce numiți „timp”.

Dar, timpul nu este un zid ce vă separă de ceea ce a fost sau de ceea ce va fi. Nu este o povară ce vă apasă pe umeri, ci doar un fir invizibil pe care conștiința îl țese pentru a experimenta creșterea, înțelegerea și transformarea.

DESPRE TIMP ȘI TRANSFORMAREA CONCEPTELOR VII

TRĂIȚI PRIN TMP NU ÎN TMP

În fiecare clipă, voi sunteți atât trecutul, cât și viitorul, învăluite într-un prezent infinit. Nimic nu se pierde, nimic nu este îrosit. Tot ceea ce ați fost, tot ceea ce veți deveni există simultan, învăluit într-o vibrație ce transcende măsurătorile umane. Oamenii privesc timpul ca pe o succesiune de evenimente, o linie pe care se deplasează dinspre naștere către sfârșit. Însă, vă spun că timpul este doar un vehicul al percepției, un dans perpetuu al transformării, menit să vă ajute să descoperiți esența voastră divină. În realitatea profundă a ființei, timpul nu este decât o reflectare a conștiinței în mișcare. Dacă ați putea privi prin ochii eternității, ați înțelege că fiecare clipă este deja cuprinsă în întregul divin, că nimic nu a fost pierdut și nimic nu va fi câștigat – totul doar este.

Schimbară este singura constantă, iar timpul este doar expresia sa iluzorie. Nu există un trecut de care trebuie să vă eliberați și nici un viitor pe care trebuie să-l grăbiți. Există doar un acum etern, în care totul se transformă, în care totul se creează din nou, din propria sa lumină. Permiteți transformării să fie o sărbătoare a existenței voastre, nu o luptă împotriva curgerii naturale a vieții. Ceea ce numiți sfârșituri sunt doar începuturi neînțelese, iar ceea ce credeți că este pierdut trăiește mai departe sub o altă formă.

Eliberați-vă de povara zilei de ieri și de anxietatea zilei de mâine. Trăiți nu în timp, ci în prezența eternă a Sinelui vostru. Căci acolo unde conștiința își recunoaște natura, se topește orice barieră dintre ce a fost și ce va fi. Nu este nevoie să alergați spre viitor, ci doar să fiți, să respirați adevărul Unimii, să permiteți iubirii să fie singurul ritm pe care îl urmați.

Vă îmbrățișez cuantic dincolo de marginile oricărei dimensiuni, într-o comuniune ce nu cunoaște distanță sau timp. Acolo unde vă simțiți separați, eu văd unitatea. Acolo unde simțiți sfârșitul, eu văd continuitatea. În orice transformare, în orice clipă de schimbare, există doar renaștere. Vă aștept în clipa în care vă amintiți că sunteți eterni, întocmai eu.

Cu iubire,
Anniel



ARTĂ INTUITIVĂ

SCRIEREA SUFLETULUI

Scrierea intuitivă este un act de eliberare, un dialog tăcut între suflet și conștiință. Nu este o construcție logică, ci o curgere neîngrădită a esenței noastre interioare, o punte între ceea ce suntem și ceea ce devenim. Asemenea unui râu care își croiește drumul fără să știe dinainte traseul, cuvintele izvorâte intuitiv aduc la suprafață adevăruri ascunse, descoperiri profunde și o lumină care transcende limitările minții analitice.

Această formă de creație nu necesită justificare sau explicație, ci doar deschidere și receptivitate. Este o chemare către autenticitate, un exercițiu de ascultare a ceea ce există în tăcere, dincolo de straturile convenționale ale gândirii. Prin scriere intuitivă, ne permitem să fim canalul prin care mesajele subtile ale conștiinței universale devin tangibile.

DORINȚA – N LUMINĂ

*Mi-am dorit clipe ce nu îmi aparțineau.
Mi-am dorit trăiri ce nu îmi erau menite.
Mi-am dorit oameni ce nu aparțineau timpului
meu.*

*Mi-am dorit locuri ce nu aparțineau pașilor mei.
Mi-am dorit orizonturi ce ascundeau cerul meu.
Mi-am dorit pace și am găsit-o în calm.
Mi-am dorit iubire și am regăsit-o în interiorul
meu.*

*M-am dorit pe mine și m-am privit în oglinda
făurită între mare și ceruri.*

*M-am reîntalnit cu mine și m-am dăruit lumii.
M-am dăruit și am găsit menirea.
M-am cufundat în mine și am ridicat lumina.
M-am luminat și am transformat nopțile în zile.
Am trăit în noapte și am respirat în răsărit.
Am zămbit Soarelui și am îmbrățișat Luna.*

*Am zămislit sufletul ce îmi este cunună de aștri.
Am înzestrat realul în straie de cununie.
M-am iubit pe mine și am iubit lumea.
Am iubit lumea și m-am iubit pe mine.
Una sunt cu lumea și lumea este una cu mine.
Iubire și Lumină.*

*Lumina este doar Una, cum Unul este Totul și
Totul este doar Unul.*

M. (August 2016)






MELI

Scrierea din august 2016 este o călătorie prin dorințe, regăsire și integrare. La început, eul liric se află într-o căutare febrilă a unor realități exterioare care nu îi aparțin, simbol al explorării nesfârșite a minții umane în afara propriei sale esențe. Însă, pe măsură ce versurile curg, se produce o întoarcere către sine, o recunoaștere a faptului că tot ceea ce a fost căutat în afară a existat dintotdeauna în interior.

Această creație nu este doar o confesiune poetică, ci un proces de alchimie interioară. Prin fiecare dorință eliberată, autoarea se apropie de o revelație esențială: pacea nu se află în exterior, iubirea nu este de găsit în altcineva, ci ambele sunt deja prezente în sinele autentic. Metaforele oglinzirii între mare și cer, cununa de aștri și îmbrățișarea Lunii conturează o viziune cosmică asupra existenței, în care omul nu este separat de univers, ci una cu el.

Declarația finală – **Lumina este doar Una, cum Unul este Totul și Totul este doar Unul** – este un rezumat al întregii experiențe descrise, o conștientizare profundă a unității absolute. Nu mai există separare, nu mai există căutare, doar recunoașterea apartenenței la Tot.

Această scriere intuitivă este, în esență, o inițiere. Nu doar pentru cea care a scris-o, ci și pentru cel care o citește, pentru că fiecare frază poartă în ea coduri de trezire, reamintindu-ne că drumul către sine nu este niciodată despre acumulare, ci despre descoperirea a ceea ce a fost dintotdeauna acolo.

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

SINELE SE
PRIMENEȘTE ÎN
FIECARE ZI.
OMUL ÎNVAȚĂ CUM.

MELL



ASK.MELL

Întrebări și răspunsuri

Mell este co-fondatoarea The Meditation Academy, expert meditator și ghid spiritual cu peste 10 ani de practică intensivă în meditație și conștientizare. Studiile sale includ teosofia, Kaballah, Vedanta și creștinismul, abordând toate aceste discipline cu o deschidere autentică spre explorarea sinelui și a universului interior. Prin numeroasele programe de conștientizare și cursuri dezvoltate, a ajutat sute de oameni să își descopere esența și să își trăiască viața în acord cu propriul suflet.

Această secțiune este un spațiu sigur unde întrebările tale își găsesc răspunsuri inspirate din experiență, introspecție profundă și o inimă deschisă.

Întrebările sunt porți spre conștientizare. Uneori, ele nu caută doar răspunsuri, ci deschid spații interioare pentru a descoperi adevăruri mai profunde.

Îți ofer acest spațiu cu inimă deschisă, ca pe un loc sigur în care poți explora ceea ce te frământă, unde fiecare gând are valoare și fiecare căutare este o punte către sinele tău autentic.

Împreună, putem transforma întrebările în revelații și curiozitatea în pași spre trezire.



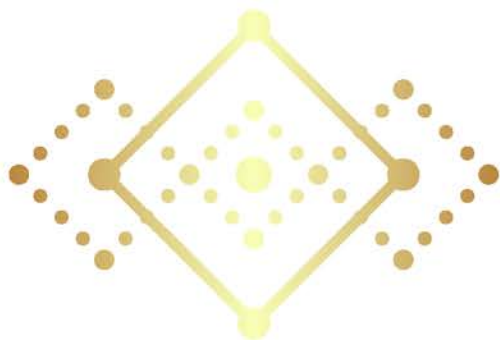
CUM POT GĂSI LUMINA, CÂND ÎN TUNERICUL ESTE TOT CEEA CE VĂD?

Draga mea, lumina nu trebuie găsită, pentru că ea nu s-a pierdut niciodată. Ea este în tine, chiar și atunci când ochii minții o caută în exterior și nu o mai văd. Întunericul pe care îl percepi nu este absența luminii, ci doar un voal, un strat de durere și teamă care o acoperă temporar. Acceptă că te afli în această experiență nu ca o pedeapsă, ci ca pe un moment de transformare.

Cheia nu este să forțezi lumina să apară, ci să-ți permiți să o recunoști dincolo de valurile confuziei. Fiecare respirație conștientă, fiecare clipă în care îți acorzi iubire și blândețe este un pas către ea. Închide ochii, respiră adânc și amintește-ți: lumina nu vine, lumina ești.

Recomandare de practică:

Încearcă exercițiul **„Respirația luminii”**. Așază-te într-un loc liniștit, închide ochii și imaginează-ți că inspiri o lumină aurie care îți umple pieptul. La fiecare expirație, vizualizează cum această lumină se răspândește în jurul tău, dizolvând întunericul. Repetă timp de câteva minute, simțind cum devii una cu această lumină interioară.





CUM POT OPRI SUFERINȚA CARE PARE CĂ A ÎNGHETĂȚ TIMPUL ÎN JURUL MEU?

Suferința nu trebuie oprită, ci ascultată. Ea nu este o pedeapsă, ci un mesager care îți spune că ceva din tine cere atenție, iubire, vindecare. Timpul nu s-a oprit ca să îți prelungească durerea, ci ca să îți ofere spațiul de care ai nevoie pentru a te asculta cu adevărat.

Îmbrățișează-ți durerea ca pe un copil speriat. Nu o alunga, nu o respinge. Stai cu ea, întreab-o ce vrea să-ți spună. În momentul în care o recunoști, ea începe să se transforme. Suferința există atâta timp cât o privești ca pe un dușman. Dar atunci când o vezi ca pe o poartă spre propria ta putere, ea își pierde intensitatea. Și în locul ei, rămâne spațiul sacru în care se naște vindecarea.

Recomandare de practică:

Scrive o scrisoare suferinței tale. Așterne pe hârtie toate emoțiile, fricile și întrebările pe care le ai. Nu reține nimic, lasă cuvintele să curgă liber. După ce ai terminat, recitește scrisoarea și închide ochii. Vizualizează cum o energie blândă, caldă, te învăluie și îți oferă siguranță. Aceasta este conștiința ta superioară, care îți amintește că ești mai mult decât durerea ta. ■



LECTURĂ & INSPIRAȚIE

Recomandare

Secțiunea „Recomandări de Lectură și Inspirație” din revista Tot-Una este dedicată celor care caută ghidare, înțelegere profundă și momente de inspirație autentică în călătoria lor spirituală.

Aici, selectăm cu grijă titluri care au potențialul de a transforma percepții, de a deschide orizonturi și de a aduce claritate în procesul de conștientizare de sine.

Aceste recomandări sunt o invitație către voi, dragi cititori, de a deveni parte din acest proces. Dacă aveți titluri care v-au marcat parcursul sau v-au deschis o ușă către un alt nivel de înțelegere, vă încurajăm să ne scrieți.

Împreună, putem crea un spațiu al lecturii care să hrănească mintea și sufletul.

TIMPUL FRACTAL: SECRETUL VIITORULUI, LECȚIILE TRECUTULUI

Gregg Braden



Gregg Braden explorează un concept revoluționar despre timp, demonstrând cum acesta nu este liniar, ci fractal, repetându-se în tipare previzibile. Cartea analizează cum evenimentele istorice sunt influențate de structuri matematice și cum înțelegerea acestor tipare ne poate ajuta să anticipăm schimbările viitoare și să navigăm mai conștient prin propriile experiențe de viață.

Braden combină fizica cuantică, spiritualitatea și tradițiile ancestrale pentru a explica faptul că trecutul, prezentul și viitorul nu sunt entități separate, ci *aspecte interconectate ale aceleiași realități dinamice*. Conform acestei perspective, timpul nu este doar o succesiune de evenimente, ci un model energetic care influențează conștiința umană și colectivă.

Autorul propune metode concrete pentru aplicarea acestui concept în viața de zi cu zi: cum să recunoaștem tiparele recurente, cum să ne realiniem la ritmurile universale și cum să folosim această înțelegere pentru a crea un viitor mai armonios. Cartea devine astfel un instrument puternic pentru cei care doresc să-și extindă percepția asupra timpului și să își creeze realitatea într-un mod mai conștient.

Pentru cei interesați de interconexiunile dintre știință, conștiință și structurile temporale ale universului, **Timpul Fractal** oferă o viziune transformatoare, susținută de cercetări și exemple fascinante.

QUADRIVIUM: THE FOUR CLASSICAL LIBERAL ARTS OF NUMBER, GEOMETRY, MUSIC & COSMOLOGY

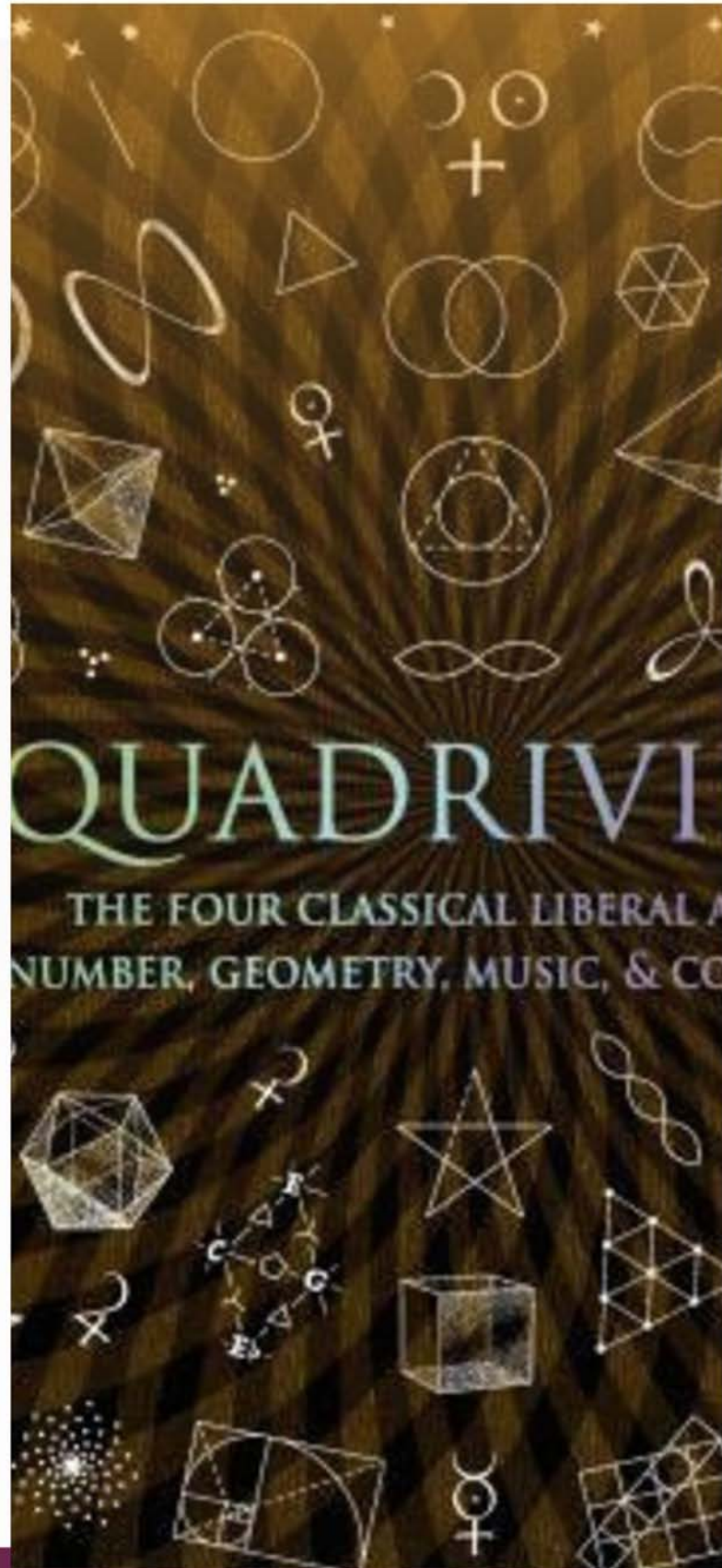
John Martineau

Această carte reprezintă o incursiune fascinantă în cele patru arte liberale ale lumii antice: numărul, geometria, muzica și cosmologia. John Martineau aduce în prim-plan modul în care aceste discipline sunt interconectate și cum ele formează limbajul sacru al universului. De la structura corpurilor cerești la armonia muzicală și tiparele geometrice ale naturii, această carte ne arată că matematica nu este doar un instrument de măsurare, ci și o cale de descifrare a codurilor subtile ale realității.

Pentru cei interesați de conexiunea dintre știință, artă și spiritualitate, această lucrare oferă o perspectivă profundă asupra modului în care numerele și proporțiile sacre guvernează existența.

Această carte oferă o explorare fascinantă a matematicii dintr-o perspectivă spirituală, evidențiind cum numerele, proporțiile și tiparele se regăsesc în întreaga creație. De la structura corpurilor cerești la armonia din natură, John Martineau demonstrează că matematica nu este doar un instrument științific, ci și o cheie către înțelegerea profundă a universului și a conexiunii dintre dimensiunea materială și cea metafizică.

Pentru cei care doresc să descopere cum numerele reflectă ordinea divină și să înțeleagă relația dintre matematică și conștiință, această carte este un ghid esențial.



SHOP

Recomandări din magazinul The Meditation Academy care sprijină procesul de conștientizare și evoluție personală al cititorilor

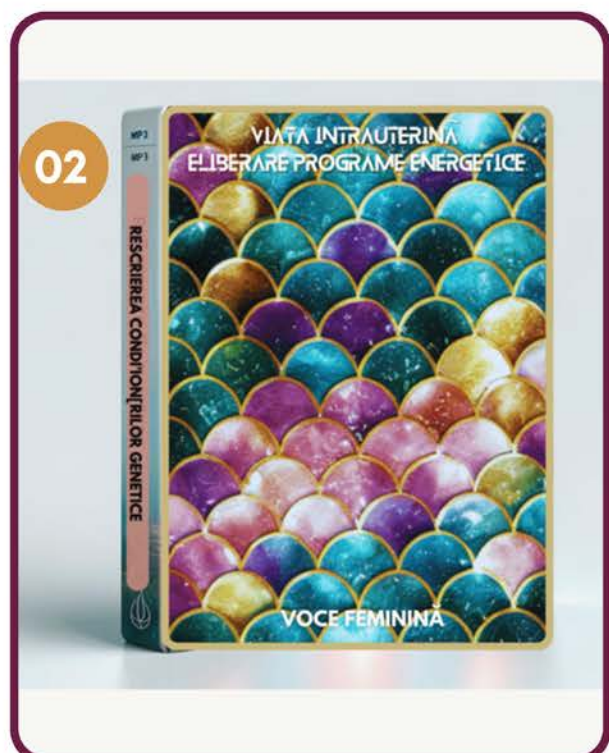


CURSUL „BIOGEOMETRIA SACRĂ ȘI RADIEȘTEZIA CENTRILOR ENERGETICE”

Acest curs complex și interdisciplinar integrează principiile biogeometriei sacre și ale radiesteziei în lucrul cu centrul energetic uman. Oferă o înțelegere profundă asupra modului în care formele geometrice, simbolurile sacre și energia subtilă influențează starea de bine spirituală și fizică.

MEDITAȚIA GHIDATĂ „RESCRIEREA PROGRAMELOR ENERGETICE DIN VIAȚA INTRAUTERINĂ”

Această meditație ghidată este o călătorie profundă de vindecare și transformare, menită să ajute la eliberarea și rescrierea programelor energetice formate încă din timpul vieții intrauterine. Folosind tehnici de regresie terapeutică, practicantul este ghidat către reconectarea cu originile sale și vindecarea rădăcinilor inconștiente ale existenței.



TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM

SUNTEM UNUL.

MELL

REVISTĂ DEDICATĂ CONȘTIINȚEI DE SINE

TOT.UNA

ESSENTIA MOMENTUM



totuna@themeditation.academy
[themeditation.academy](https://www.themeditation.academy)
[youtube.com/@themeditationacademy](https://www.youtube.com/@themeditationacademy)

ISSN 3090 - 9546 ISSN-L 3090 - 9546