

10 Ani
TECHIR 

Miracole
de zi cu zi



CREȘTEM
HOLISTIC
ÎMPREUNĂ

GHIDURI
EDUCATIVE

INTERVIURI
DESPRE
DEZVOLTARE
HOLISTICĂ

ARTICOLE DE
SPECIALITATE

CUPRINS

BINE AI VENIT

Mesajul fondatoarei Techir, Oana Stan

MIRACOLE DE ZI CU ZI: CREȘTEM HOLISTIC ÎMPREUNĂ

cu Oana Stan

POFTA DE VIAȚĂ VINE TRĂIND

cu Ruxandra Babici

NAMOLUL SAPROPOLIC DIN LACUL TECHIRGHIOI: MIRACOL PENTRU SANATATE

Ghid educativ

PIELEA TA, HARTA EMOȚIILOR TALE

cu Laura Busuioc

MASAJUL, O EXPERIENȚĂ BENEFICĂ PENTRU SĂNĂTATEA TA, LA NIVEL HOLISTIC

de Romeo Tudorache

ARMONIA CICLICITĂȚII FEMININE ȘI ECHILIBRUL HORMONAL

cu Diana Torje

PUTEREA LUI 1% FĂCUT ÎN FIECARE ZI, ÎN FITNESS ȘI NUTRIȚIE

cu Ana Deaconu

BENEFICIILE PRACTICII YOGA PENTRU STAREA TA DE BINE

cu Diana Ștefan

8 PRACTICI AYURVEDICE DE INTEGRA ÎN RUTINA DE DIMINEAȚĂ

Ghid informativ

PILATES PENTRU ECHILIBRU ȘI BUNĂSTARE CORPORALĂ

cu Ionela Parvati

CU ATENȚIA ASUPRA ÎNGRIJIRII SĂNĂȚĂȚII PSIHO-EMOȚIONALE

cu Oana Calnegru

NEUROFEEDBACK-UL: CE ESTE, LA CE ESTE UTIL ȘI CUM NE POATE SUSȚINE CALITATEA VIEȚII

de Cristina Mureșanu

CUM SĂ AI SUCCES CA ANTREPRENOARE

cu Bianca Tudor

DESPRE MENTALITATEA ȘI PSIHOLOGIA FINANCIARĂ

cu Georgiana Chetrone

DUBLU DECLUTTERING: O CASĂ CURATĂ ÎNCEPE CU O MINTE CLARĂ

Cu Oana Vincze

TRĂIND CU ADHD: DE LA CONFUZIE LA ÎMPLINIRE

de Roxana Tașcu

CUM SĂ FII ȘI SĂ TE MENȚII PUTERNICĂ ȘI FEMININĂ ATUNCI CÂND DEVII MAMĂ

cu Andreea Hănescu

RITUALURI DE SELF-CARE PENTRU STAREA TA DE BINE

Ghid educativ

THETA HEALING ȘI ENERGIA FEMININĂ

cu Andreea Ioniță

CHANNELING-UL, UN INSTRUMENT DE CONECTARE ȘI DEZVOLTARE

cu Roxana Pogor

NUMEROLOGIA: DESPRE PUTEREA CIFRELOR PE PARCURSUL VIEȚII

cu Adriana Armanu

CUM SĂ FOLOSEȘTI ASTROLOGIA ÎN AVANTAJUL TĂU

cu Nicoleta Ghiriș

HUMAN DESIGN, UN SISTEM HOLISTIC PENTRU ÎNȚELEGEREA VIEȚII

cu Oana Grozavu

DESPRE GENEROZITATE, ALTRUISM, EMPATIE ȘI IMPLICARE SOCIALĂ

cu Alina Pătrăhău

AROMATERAPIA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

de Dr. Angela Laur

BUCURIA DE A CĂLĂTORI

cu Raluca Mureșan

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

de Oana Stan, fondatoare Techir

BINE AI VENIT

Mesajul fondatoarei
Oana Stan

În 2024, Techir a împlinit 10 ani de când este primul și singurul brand românesc care oferă produse de îngrijire cosmetică și terapeutică, îmbogățite cu nămol sapropelic și apă hipersalinică din lacul Techirghiol. Techir a ajuns aici și datorită ție, consumatoarea celor peste 100 de produse create pentru starea ta de bine. Odată cu maturizarea brandului, ne-am propus să te susținem și pe tine, în creșterea ta, pe toate planurile vieții.

"Miracole de zi cu zi: creștem holistic împreună" este o serie de interviuri cu oameni resursă, specialiști și profesioniști, cu intenția de a educa despre dezvoltarea personală făcută într-un mod integrat și holistic, cu atenție și moderație pentru mult visatul echilibru corp-minte-spirit. Considerăm că grija de sine stă în centrul stării de bine, iar să te simți bine în pielea ta implică să ai grijă de toate aspectele vieții tale, de la interior spre exterior.

Oamenii caută bucuria de a trăi și uneori pare greu să o găsească, nu-i așa? Ce-ar fi dacă am schimba perspectiva și ne-am concentra pe simpla bucurie de a fi? Pentru că A FI este un MIRACOL în sine.

În 2014, la doar 23 de ani, am lansat pe piața brandul Techir cu sloganul Miracolul vine la tine! crezând că produsele Techir vor aduce miracolul din lacul Techirghiol în casele românilor. Dar astăzi am înțeles cu adevărat puterea acestui slogan și profunzimea lui:

Miracolul vine la tine, prin tine!

Vine la tine prin toate alegerile pe care tu le faci în viața ta, pentru starea ta de bine, pentru a celebra și a experimenta bucuria de a fi. Și îți sunt profund recunoscătoare că una dintre alegerile tale este să folosești produsele Techir și să citești aceste cuvinte acum.

Astfel, invitația mea pentru tine este să alegi **BUCURIA DE A FI**.

Eu simt și cred cu tărie că fiecare zi

aduce cu sine miracole mici, de la primele raze ale soarelui, la zâmbetele ființelor cu care luăm contact, trebuie doar să ne păstrăm mintea deschisă și inima deschisă să le observăm și să le privim din această perspectivă de:

Miracole de zi cu zi.

Informațiile valoroase și resursele utile pe care le punem la dispoziția comunității de clienți și consumatori Techir, sunt modul meu de a da înapoi și de a-mi arăta propria recunoștință față de viață și față de toate lecțiile și experiențele transformatoare trăite de mine, în ultimii 10 ani, în rolurile de femeie, de antreprenor, de mamă, de soție, de fiică, de prietenă, de OM. Creștem holistic împreună și înveți alături de noi că fericirea autentică este deja în tine și nu o să ți se mai pară că sună a clișeu.

Nu uita! STAREA TA DE BINE este în alegerile tale de zi cu zi

Oana Stan

Fondatoare Techir





MIRACOLE DE ZI CU ZI: CREȘTEM HOLISTIC ÎMPREUNĂ

Cu Oana Stan

Odată cu împlinirea a 10 ani de la lansarea brandului Techir, ți-am pregătit o serie de materiale sub umbrela „Miracole de zi cu zi”, prin care sărbătorim aniversarea brandului și te invităm la o serie de articole și interviuri pentru creștere holistică

Descoperă din interviul cu Oana de la Techir care este povestea acestui proiect despre bucuria de a fi.

CE ÎNSEAMNĂ DEZVOLTAREA HOLISTICĂ PENTRU TINE?

Filozofia mea de a trăi holistic implică conștientizarea și îngrijirea moderată a tuturor ariilor vieții: **sănătate fizică, sănătate mentală, bunăstare emoțională, dezvoltare intelectuală și conexiune spirituală**. Îmi place să-i numesc cei 5 piloni esențiali pentru echilibru și armonie.

În ultimii 10 ani am avut parte de o călătorie extraordinară alături de

Techir, iar în paralel m-am antrenat și din roluri de mamă, fiică, prietenă, soție, colegă, lider, antreprenor. Tot acest parcurs a fost cu sușuri și coborâșuri, cu provocări și lecții, cu reușite și eșecuri, dar descoperirea treptată a importanței tuturor pilonilor m-a salvat mereu și m-a făcut să înțeleg că îmi doresc să trăiesc o viață în care ariile se echilibrează și se întrepătrund pentru o experiență de trai pleneră și satisfăcătoare.

Oana Stan este antreprenoare, fondatoarea Techir, primul și singurul brand din România producător de produse cosmetice îmbogățite cu nămol sapropelic și apă hipersalinică din lacul Techirghiol. Este mamă și pasionată de învățare și dezvoltare holistică.



[Citește articolul complet aici](#)

Dezvoltarea holistică pentru mine este despre transformare, descoperire, asumare, învățare și recunoștință. Mă bucur că am avut inspirația de a crea „Miracole de zi cu zi”, acest context din care pot să împărtășesc public secretele mele despre a trăi cu integritate o viață autentică și moderată.

CUM SUSȚINE TECHIR DEZVOLTAREA HOLISTICĂ?

Viața este despre alegeri, iar a trăi holistic poate să fie una dintre cele mai importante și definitorii alegeri din viața unui om. Eu cred că dezvoltarea holistică sustenabilă nu se întâmplă într-un mod miraculos peste noapte, ci se întâmplă treptat și asumat, cu pași mici și siguri, presărați cu disciplină și motivație, sau uneori pentru că viața te face să înțelegi intuitiv că aceasta este calea și alegi să nu te mai abați de la ea.

După 10 ani de produs și vândut produse pentru îngrijirea femeilor din exterior, Techir este acum în punctul în care poate să facă mai mult și să-și inspire și susțină cliențele să acorde mai multă atenție îngrijirii din interior, iar treptat să se bucure de această îngrijire și dezvoltare holistică prin adoptarea de practici și obiceiuri care îngrijesc toate ariile vieții lor și armonizează cei cinci piloni esențiali pentru echilibrul corp-minte-suflet: sănătate fizică, sănătate mentală, bunăstare emoțională, dezvoltare intelectuală și conexiune spirituală.

CARE ESTE MISIUNEA TECHIR ȘI CUM SE LEAGĂ ACEASTA DE DEZVOLTAREA NOASTRĂ LA NIVEL HOLISTIC?

Techir și-a atins un prag de maturitate ca brand, iar cu mine în prima linie, simt că avem responsabilitatea să oferim mai mult decât stare de bine corporală și îngrijire prin vânzarea de creme, săpunuri și uleiuri de masaj. Încă din 2014, Techir își face cu profesionalism și cu iubire datoria de producător, dar vrea să ofere mai mult de atât. Vrea să ofere informații și educare către o experiență holistică

ușor de integrat în viața de zi cu zi a consumatoarelor Techir. O piele sănătoasă și un corp plin de vitalitate nu se poate întreține doar cu ritualuri de îngrijire punctuale cu produse cosmetice și terapeutice. Eu cred în puterea prevenției, în puterea gândurilor, în puterea energiei care vine către noi și pe care o transmitem, în puterea interacțiunilor umane, în puterea cuvintelor, în puterea alegerilor noastre de zi cu zi.

Astfel, toate această intenție și misiune sunt susținute prin proiectul de educare și de informare numit „Miracole de zi cu zi” sub deviza „Creștem Holistic Împreună”.

CE AI RECOMANDA CLIENTELOR TECHIR, PENTRU A-ȘI GĂSI MAI MULT TIMP PENTRU PROPRIUL PROCES DE DEZVOLTARE?

Un citat care mă ghidează și care m-a inspirat în ultimii ani este din cartea lui Connie Larkin cu care am apucat să fac cursul de Photoreading, cursul de Relații și Time Management și cateva ședințe de coaching personale până când ea a părăsit această lume:

“Dintr-o dată, dintr-un loc nedefinit din spațiul capului meu, am auzit o formulare aproape șoptită: de fiecare dată când te trezești, primul lucru la care te gândești este ce o să faci [...] răspunsul meu “Da, este adevărat”, [...] “ce ar fi dacă azi te gândești la cine vei fi în loc de ce o să faci?”.

Ei bine, ceea ce le pot recomanda din inimă clientelor Techir este să înceapă procesul transformațional de a ajunge către o mai bună versiune a lor cu simpla bucurie de a fi. Uneori ne imaginăm că trebuie să facem lucruri grele, complicate pentru a crește și pentru a ne dezvolta, dar secretul stă în schimbările și alegerile mici și simple de zi cu zi care vor face diferența și al căror rezultat ne va motiva să facem și următorul pas.

Un alt concept care mă pasionează și pe care am încercat să-l implementez

și în afacerea mea Techir este Kaizen. Kaizen, conceptul japonez al îmbunătățirii continue, poate fi aplicat cu succes în viața personală. În loc să cauți schimbări mari și rapide, te concentrezi pe mici îmbunătățiri constante în fiecare zi.

Așadar, în practica mea de zi cu zi, încerc să:

- **Stabilesc obiective mici și realizabile:**

Mă concentrez pe sarcini realizabile și le împart în pași mici pentru a facilita progresul zilnic.

- **Reflectez asupra zilei:** Îmi rezerv timp pentru autoevaluare, analizând ce am făcut bine și cum pot îmbunătăți lucrurile în ziua următoare.

- **Învăț continuu:** Citesc, ascult podcast-uri sau particip la cursuri pentru a-mi extinde cunoștințele și a dezvolta abilități noi.

- **Mă implic activ în îmbunătățirea mea:** Identific zonele în care pot crește și mă străduiesc să devin o versiune mai bună a mea în fiecare zi.

- **Îmi mențin echilibrul:** Kaizen se aplică la toate aspectele vieții, inclusiv sănătatea mentală, fizică și relațională. Mă asigur să acord atenție fiecărei dimensiuni pentru un echilibru optim.

- **Petrec timp de calitate cu familia mea:** rolul de mamă, de soție și de fiică mă implinesc și îmi bucură inima.

Practicarea acestui principiu aduce beneficii pe termen lung, contribuind la o creștere personală constantă și la atingerea obiectivelor tale.

Te invit și pe tine să descoperi diverse laturi ale creșterii holistice, din seria de interviuri și articole din această revistă.

“

*Din inima lacului
Téchirghiol, în inima
produselor Téchir!*

POFTA DE VIAȚĂ VINE TRĂIND,

Cu Ruxandra Babici

“

*Experimentează cât
mai mult, vorbește cu
oameni, călătorește,
începe proiecte noi.*



Care este echilibrul dintre a trăi și a te bucura de viață și a-ți atinge obiectivele și țelurile propuse? Pentru mine, coaching-ul individual cu Ruxandra Babici, care mi-a devenit prietenă și mentor, a fost un proces foarte util în această direcție.

Am început anul 2022 cu provocări, iar în primele sesiuni mi-am imaginat un final de an cu un al doilea copil pe drum, relația la următorul nivel de intimitate, călătorii pe final de an, și organizare în business – lucruri care păreau aproape imposibile. Prima jumătate a anului visul meu părea foarte departe, dar am continuat să am încredere în proces, și am

perseverat. Începutul lui 2022 l-am dedicat pentru mindset, și abia în toamnă ne-am mutat atenția pe business.

Am sărbătorit în ianuarie 2023 o nouă naștere, după ce în 2022 m-am logodit, căsătorit, și am încheiat anul cu o creștere semnificativă în cifra de afaceri, susținută majoritar de segmentul online.

Ruxandra Babici (www.ruxandrababici.com) este coach și antreprenor. Susține femei prin Coaching (ICF) și educație de business să își transforme visurile în realitate profitabilă. A susținut peste 700 de ore de sesiuni private cu clienții săi, traininguri de business și marketing pentru peste 30.000 de oameni din 15 țări.



[Citește articolul complet aici](#)

CUM PUTEM SĂ NE DESCOPERIM MISIUNEA PERSONALĂ?

Misiunea noastră a tuturor este să fim fericiți, să ne facem utili și să experimentăm viața. Eu cred că toți am fost făcuți ca să fim fericiți și este posibil pentru fiecare dintre noi să simțim fericire în fiecare zi. Cum anume și din ce elemente formează acest puzzle pentru fiecare este ceva atât de personal! Nimeni nu îți poate spune cu exactitate ce. Dar fiecare om își poate găsi mixul exact. Știi cum? Trăind! Experimentând. Făcând mai mult din ce îi place și repliindu-se rapid atunci când observă că nu mai are bucurie.

Experimentează cât mai mult, vorbește cu oameni, călătorește, începe proiecte noi. Greșește. Ia-o de la capăt cu capul sus. Urmărește-ți bucuria și vezi unde te duce! Fiecare își găsește mixul pe cont propriu și uneori, nu are sens decât privind în retrospectivă după ani întregi și perioade în care pipăim prin întuneric sau urmărim o lumină palidă care abia licăre. Sufletul știe mereu înaintea minții. Dar depinde la ce ne referim prin "misiunea personală". Poate întrebarea este: "care este cariera pentru mine acum care să îmi aducă satisfacție și bani?"

CE ROL ARE RELAȚIA CU BANII ÎN A TRĂI O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ?

Banii sunt putere. Banii îți oferă alegere: să te duci unde vrei, când vrei, să ieși dintr-un contract care nu îți place, dintr-o relație care nu îți place, să te tratezi pe tine, să fii generoasă cu cei la care ții. Banii te pun la cârma vieții tale! Banii oferă libertate. Banii îți dau control foarte mare în viața ta. Banii sunt pașaportul să trăiești viața pe care o vrei, indiferent cum este ea.

TREBUIE DOAR SĂ ȘTII CE VREI, SĂ MUNCESȚI SUFICIENT, ȘI SĂ AI ISTEȚIME.

Este absolut vital pentru o femeie să știe să își gestioneze banii cu înțelepciune și să aibă independență financiară. Nu mă refer să le facă pe toate, să nu accepte susținere în viață,

sau să imasculeze partenerul. O femeie poate avea un suport extraordinar în partener și independență financiară în același timp. Sunt 3 lucruri vitale pe care o femeie trebuie să le știe despre bani: **cum să îi câștige, cum să îi economisească și cum să îi multiplice.** Sunt câteva reguli ale banilor pe care orice femeie le poate învăța și aplica, ca apoi să fie sigură financiar, mândră de ea, liberă și fericită. Eu mereu m-am considerat responsabilă de propria mea viață financiară, din motive pe care nu are rost să le dezvolt acum, însă este ceva ce am deprins încă din copilărie urmărind părinții mei. Ca să mă asigur că am o fundație bună financiară toată viața, siguranță și liniște am și ales facultatea și apoi masteratul Business Administration. Însă deși am studiat mult, viața mi-a fost cel mai bun învățător până acum pentru că am început să câștig bani foarte devreme și mereu a trebuit să îi gestionez cu atenție ca să trăiesc, să mă bucur de viață, dar să și reinvestesc în mine ca să pot fi mai valoroasă profesional. Acum atrag bani din multe surse, știu cum să cheltui, cum să economisesc, știu cum să investesc. Din păcate, am observat multă nefericire și nesiguranță în jur când venea vorba de finanțe. Observ inclusiv femei deștepte care își dau puterea altcuiva și nu apucă taurul de coarne să își direcționeze cu pricepere și încredere propriile finanțe.

CARE SUNT CELE MAI BUNE ÎNTREBĂRI PE CARE SĂ NI LE PUNEM, LA 30-35 DE ANI?

Sunt aceleași întrebări pe care merită să ni le punem la orice vârstă, pentru că, ghici ce? Ne schimbăm continuu! Putem avea surpriza să remarcăm că unele lucruri rămân neschimbate, dar trebuie să ne permitem și să ne dezvoltăm peste cine am fost până acum. Întrebările pe care merită să ni le punem oricând sunt:

- Ce îmi place să fac?
- La ce mă pricep?
- Care este viziunea mea pentru

viitor? • Dacă aș avea o baghetă magică și PUF, aș putea face totul să funcționeze în favoarea mea, cum vreau să fie viitorul meu?

• Ce aș face acum dacă nu mi-ar fi frică?

• Dacă astăzi ar fi ultima mea zi pe Pământ, ce aș face?

• Cum să redobândim pofta de viață când simțim că am pierdut-o?

Atât pentru natură cât și pentru om, există anotimpuri. Există cicluri naturale pe care trebuie să le respectăm. Există primăveri, sau perioade în care totul debordează de viață, energie, idei. Există veri, sau perioade în care totul este frumos, lin, în care investim și timp și energie să dezvoltăm ideile și proiectele noastre. Există toamne, sau perioade în care culegem roadele muncii și ne pregătim să încetinim ritmul. Și există ierni, sau perioade de repaos în care este momentul să ne retragem în interior, să punem pauză, să ne oprim și să reflectăm.

Aceste perioade nu sunt specifice vârstelor, ci sunt cicluri naturale! Totuși, noi, vesticii, suntem într-o execuție continuă. Când ne luăm timp să ne oprim, să încetăm activități și proiecte, să ne retragem și să reflectăm?

Pofta de viață pierdută uneori este o oboseală extraordinară, iar atunci este momentul să încetinim și să ne oprim din ce facem. Cât va dura, nu știi, dar primăvara va veni iarăși!

Poate să fie o oboseală cauzată de munca pe care o întreprindem. Poate cauzată de relațiile nepotrivite în care ne forțăm să stăm. Sau poate cauzată de personajul pe care tot încercăm să îl jucăm.

Când nu ai poftă și energie pentru viață, oprește-te. Stai. Odihnește-te. Așteaptă. O zi, o săptămână, o lună, două luni. Cât trebuie! Cât ai tu nevoie. Și reflectează.

Vei reînflori iar!

CE RESURSE AI RECOMANDA CITITOARELOR TECHIR?

Viața este cea mai importantă resursă inepuizabilă. Învăță trăind fără frică, din plin.



NAMOLUL SAPROPELIC DIN LACUL TECHIRGHIOL: *MIRACOL PENTRU SANATATE*

Nămolul sapropelic din Lacul Techirghiol este renumit pentru proprietățile sale terapeutice, fiind unul dintre cele mai valoroase nămoluri sapropelice din lume.

Procesul formării acestui nămol este influențat de condițiile unice ale lacului, caracterizat printr-un mediu hipersalin și un ecosistem specific.

Acest nămol este folosit din timpuri străvechi în tratarea diferitelor afecțiuni, pentru proprietățile sale curative. Poate ai auzit de faimoasa legendă a bătrânului Techir și a măgarului său, care s-au vindecat miraculos scăldându-se în Lacul Techirghiol.

Descoperă cum se formează nămolul sapropelic, ce proprietăți are și cum se folosește.

CUM SE FORMEAZĂ NĂMOLUL SAPROPELIC ȘI CE CONȚINE

Stratul de nămol din Techirghiol s-a

acumulat de-a lungul a mii de ani, ajungând la o grosime considerabilă în unele zone ale lacului. Principalii agenți-cheie care contribuie la calitățile nămolului din Lacul Techirghiol sunt microorganismele care formează acest nămol. Cadavrele de *Artemia salina*, prin descompunere bacteriană, împreună cu alga *Cladophora cristallina*, formează nămolul sapropelic.

Compoziția nămolului sapropelic este un amestec complex de substanțe organice și minerale, care îi conferă proprietăți terapeutice unice. Substanțele organice reprezintă între 40% și 60% din compoziție, incluzând acizi humici și fulvici, care au efecte antioxidante și antiinflamatorii. De asemenea, nămolul conține lipide, proteine, carbohidrați și aminoacizi esențiali, alături de vitamine și enzime naturale, care contribuie la regenerarea pielii și la stimularea metabolismului celular. Nămolul conține săruri minerale precum calciu, magneziu, potasiu și sodiu, dar și silicați, oxizi de fier și mangan. Elementele rare, cum ar fi zincul,

cuprul, iodul sau seleniul, îi sporesc valoarea terapeutică, având efecte benefice asupra sănătății generale.

BENEFICIILE NĂMOLULUI SAPROPELIC

Nămolul de la Techirghiol este cunoscut pentru proprietățile sale terapeutice și beneficiile pentru sănătate. Acesta este un amestec natural de nămol și apă sărată din Lacul Techirghiol, situat în România. Câteva dintre beneficiile sale sunt:

Efect antiinflamator și analgezic:

Nămolul este eficient în reducerea inflamației și alinarea durerilor articulare și musculare. Acest efect poate fi de ajutor în cazul persoanelor care suferă de afecțiuni reumatologice, cum ar fi artrita sau reumatismul.

Îmbunătățirea circulației sângelui:

Prin aplicarea locală a nămolului, acesta poate stimula circulația sângelui în zonele tratate. Acest lucru poate fi benefic pentru persoanele cu probleme de circulație sau cu varice.

Exfolierea și hidratarea pielii: Nămolul are proprietăți exfoliante naturale, ajutând la eliminarea celulelor moarte

și la îmbunătățirea aspectului pielii.

De asemenea, este un **bun hidratant**, putând ajuta la menținerea unui nivel optim de hidratare pentru piele.

Efect detoxifiant: Nămolul poate ajuta la eliminarea toxinelor și a impurităților din piele, oferind un efect detoxifiant.

Combaterea stresului și relaxare:

Tratamentele cu nămol de la Techirghiol pot avea și un efect relaxant și de reducere a stresului. O sesiune de învelire în nămol sau băi cu nămol pot fi destinate atât tratamentului fizic, cât și relaxării mentale.

Îmbunătățirea aspectului general al pielii:

Folosirea regulată a nămolului poate contribui la îmbunătățirea aspectului pielii, reducând aspectul celulei și al altor probleme ale pielii. Nămolul sapropelic are numeroase beneficii pentru sănătate, fiind utilizat atât în tratamente balneare, cât și ca ingredient în produse cosmetice, cum ar fi cele din gama Techir.

MODURI DE UTILIZARE A NĂMOLULUI SAPROPELIC

Nămolul sapropelic poate fi utilizat într-o varietate de moduri, atât în scopuri terapeutice, cât și cosmetice. Aceste metode sunt adaptate pentru a valorifica proprietățile sale benefice asupra sănătății și aspectului pielii.

MODURI DE UTILIZARE TERAPEUTICĂ:

Băi de nămol: Nămolul sapropelic este diluat în apă caldă și folosit în băi complete sau parțiale. Această metodă este indicată pentru tratarea afecțiunilor reumatice, relaxarea musculaturii și detoxifierea organismului.

Împachetări cu nămol: Se aplică pe piele un strat gros de nămol cald (încălzit la aproximativ 38–40°C), iar zona este învelită cu folie sau păături termice pentru a menține temperatura. Această metodă este folosită pentru dureri articulare, afecțiuni dermatologice și relaxare generală. Băile și împachetările sunt efectuate sub supravegherea personalului calificat, care ajustează temperatura și durata tratamentului pentru nevoile individuale.

Cataplasme locale: Nămolul este aplicat direct pe zonele afectate (cum ar fi articulațiile dureroase sau zonele cu inflamații). Este lăsat să acționeze 20–30 de minute, după care se îndepărtează cu apă caldă.

Irigări și tratamente ginecologice: În cazul anumitor afecțiuni ginecologice, nămolul sapropelic este utilizat sub formă de tratamente locale, prin proceduri efectuate în centre specializate, sub supravegherea unui medic.

Nămolul sapropelic poate fi utilizat și în scopuri cosmetice, în diverse forme, cum ar fi:

Măști faciale: Nămolul sapropelic este aplicat pe față, având rolul de a curăța porii, elimina impuritățile și hidrata pielea. Este recomandat pentru reducerea acneei, a ridurilor și pentru revitalizarea tenului.

Măști pentru păr și scalp: Se aplică pe scalp și păr pentru a stimula creșterea părului, a întări rădăcinile și a elimina mătreața. După aplicare, nămolul este lăsat să acționeze timp de 15–30 de minute înainte de clătire.

Împachetări corporale de înfrumusețare: Folosite pentru detoxifierea pielii și reducerea celulitei, aceste împachetări contribuie la îmbunătățirea fermității pielii și la eliminarea toxinelor.

Exfoliante naturale: Nămolul sapropelic, datorită texturii sale fine, este utilizat ca exfoliant pentru îndepărtarea celulelor moarte și regenerarea pielii.

Ca și ingredient cosmetic, avantajul este că poți utiliza nămolul sapropelic chiar la tine acasă. Pe lângă metodele de mai sus, poți alege produse cosmetice naturale care conțin nămol sapropelic, cum ar fi săpunurile, cremele și uleiurile naturale de la Techir.





PIELEA TA, HARTA EMOȚIILOR TALE

Cu Laura Busuioc

Pielea noastră este cel mai întins organ al corpului și cel care ne ajută să interacționăm cu tot ceea ce ne înconjoară. În plus, pielea este foarte conectată și la emoțiile noastre. La Techir, știm cât de

important este să avem grijă de pielea noastră și, de aceea, dedicăm timp și atenție pentru a crea cosmetice cu ingrediente naturale și terapeutice, cum sunt nămolul sapropelic și apa hipersalină din lacul Techirghiol. Din pasiune pentru skincare, de 10 ani, a

luat naștere colaborarea noastră cu Laura Busuioc, autoarea cărții „Pielea ta, harta emoțiilor tale”.

Discutăm cu Laura despre legătura dintre pielea noastră și emoțiile noastre și cum se completează acestea.

Laura Busuioc este fondatoarea conceptelor Frumusețe 3D (corp-minte-suflet) și 3D Skin (3dskin.ro), un program unic în România, o abordare cosmetică și de educație holistică în cosmetică formală și informală. Laura este specialist în estetică facială, expert în training de branduri internaționale, formator în cosmetică autorizată și terapeut holistic.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE PIELEA NOASTRĂ ȘI EMOȚIILE PE CARE LE EXPERIMENTĂM? CUM O PUTEM CONȘTIENTIZA?

Acum această conexiune este mult mai acceptată de când și medicina a integrat ideea că **orice boală are și o cauză psiho-emoțională** și au apărut discipline medicale, cum este Psihodermatologia. Pielea reprezintă cel mai mare organ al corpului uman care reacționează în mod direct atât la stimulii fizici, cât și la cei emoționali.

Activitatea cerebrală și cea tegumentară sunt modulate de o serie de hormoni și neurotransmițători comuni, care prin relația lor, formează sistemul neuro-imuno-cutanat. Neuromodulatorii și neurohormonii sintetizați la nivelul sistemului nervos central sunt prezenți și la nivelul pielii, având rol de reglare a funcției de apărare tegumentare.

Conștientizarea că și în procesele de psihoterapie vine din introspecție și analiză vizuală în cazul pielii, ghidarea și susținerea unui specialist pentru sănătatea pielii care privește holistic sănătatea omului.

Este important să putem identifica momente chiar și din trecut a unor evenimente care au declanșat afecțiunea pielii (șoc emoțional, evenimente traumatice, etc).

Afecțiunile dermatologice care apar frecvent pe fond de stres psihoemoțional sunt: dermatită atopică sau eczemă, psoriazis, acnee, rozacee, vitiligo, dermatită seboreică.

Care este rolul apei și al hidratării pentru sănătatea pielii noastre? Apa este viață! În proporție de 70-75%, pielea este formată din apă, așadar nu este de mirare că o hidratare optimă este un element cheie pentru ca cel mai mare organ al corpului tău să fie mereu în formă. Atunci când este perfect hidratat, tenul tău arată minunat, la fel ca o boabă de strugure. Nu degeaba se spune despre oamenii

care îmbătrânesc că „se stafidesc”.

Și, pentru a șterge mitul celor 2 litri de apă obligatorii, poți să afli cantitatea ideală de apă pentru tine calculând-o cu o formulă simplă: $0.033 \times \text{Greutatea ta actuală} = \text{Necesarul tău zilnic de apă (litri)}$. De exemplu, 70 de kg: $0.033 \times 70 = 2.31$ litri de apă pe zi. Pentru că apa se elimină rapid din corp prin transpirație, ține cont că necesarul tău va crește atunci când depui efort fizic intens sau în condiții de temperatură ambientală ridicată.

Învăță să „mănânci” apă: cea mai hrănitoare sursă de apă pentru pielea ta este apa din fructele și legumele crude. Pentru că se absoarbe mai încet în organism, ea nu este eliminată la fel de repede ca apa în formă pură și reușește să rămână mai mult timp în celule. În plus, are avantajul vitaminelor, mineralelor și fibrelor. Iată topul celor mai hidratante fructe și legume de inclus în meniul tău zilnic, în funcție de sezon: castraveții (95% apă), ridichiile (95%), roșiile (94%), ardeul gras (92%), pepenele roșu (91%), spanacul (91%), căpșunile (90%), grapefruitul (90%).

Apa este capabilă să stocheze și să înregistreze informații! Masaru Emoto a demonstrat științific că apa are puterea de a reflecta gândurile, cuvintele, rugăciunile, sentimentele și muzica. Prin cercetările sale, știința confirmă ceea ce tradițiile spirituale susțin de milenii: suntem responsabili de Raiul sau de Infernul în care trăim. Întrucât oamenii și Pământul sunt formate în mare parte din apă, mesajul doctorului Masaru Emoto este unul al sănătății personale, al revigorării mediului la scară globală și al păcii mondiale, care există cu ajutorul fiecăruia dintre noi.

CARE ESTE IMPORTANȚA RUTINEI DE SKINCARE ȘI CARE SUNT PAȘII DE CARE SĂ ȚINEM CONT?

Rutina de skincare este bazată pe cronobiologia pielii și pe ritmul circadian. Cronobiologia este acea

parte a biologiei, ce se ocupă cu observarea și studierea fenomenelor fiziologice periodice și a modelelor comportamentale repetabile în cadrul organismelor vii, care se află continuu sub influența acțiunii unor factori externi: succesiunea anotimpurilor, rotația Pământului în jurul axei sale (noapte/zi).

Asta înseamnă că noi ne îngrijim diferit dimineața pentru întreaga zi și seara, pentru procesele fiziologice nocturne de la nivelul pielii și a întregului organism. Că avem o rutină de skincare diferită în anotimpul cald și alta în perioada rece.

Ca un reper general, produsele sunt în primul rând achiziționate pentru tipul de ten și condiția pielii de la momentul respectiv și îngrijirea de zi este bazată pe curățare – igiena feței, cu produs specific pentru față (nu demachiere care este diferită), un ser cu obiectivul principal de frumusețe, crema de zi potrivită ca ingrediente active și cu protecție UVA, UVB și lumina albastră. Seara aceeași rutină din pasul 1 și 2, însă crema are ca obiectiv regenerarea, repararea.

Aceasta este o rutină care are la bază ritmul pielii. Completarea rutinei pentru față cu un produs pentru conturul ochilor, zona gâtului și a decolteului. Pe lângă rutina zilnică, mai este și rutină săptămânală, unde adăugăm o exfoliere și o mască. Este foarte important să nu distrugem mecanismul de apărare al pielii și să o sensibilizăm. Tot un specialist este în măsură să dea mai multe detalii și să personalizeze o îngrijire potrivită fiecărui ten.

“

Pielea reprezintă cel mai mare organ al corpului uman care reacționează în mod direct atât la stimulii fizici, cât și la cei emoționali.



MASAJUL, O EXPERIENȚĂ BENEFICĂ PENTRU SĂNĂTATEA TA, LA NIVEL HOLISTIC

De Romeo Tudorache

P *Masajul este mai mult decât o simplă experiență de relaxare; este o călătorie profundă către echilibru și sănătate holistică.*

De-a lungul timpului, masajul a fost un instrument esențial pentru menținerea bunăstării fizice și mentale, susținând recuperarea și armonia corpului. Însă, pe lângă beneficiile evidente, masajul este o artă care, practică corect, poate transforma complet modul în care trăim și ne simțim.

ARTA MASAJULUI: BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Un masaj bine executat contribuie la eliminarea tensiunilor acumulate

și stimulează direct sistemele vitale ale corpului. În timpul unui masaj, crește secreția de endorfine, dopamină și serotonină – hormoni responsabili de starea de bine. Acest cocktail chimic natural al corpului reduce anxietatea, combate stresul și promovează relaxarea profundă. Prin stimularea circulației limfatice, masajul ajută la eliminarea toxinelor și la întărirea sistemului imunitar, pregătindu-ne să facem față mai bine provocărilor zilnice. Un masaj regulat reduce inflamațiile, îmbunătățește flexibilitatea musculară și oferă un moment de liniște care reîncarcă mintea.

TIPURI DE MASAJ

Cele mai cunoscute tipuri de masaj

sunt masajul de relaxare, cel terapeutic, terapia manuală și de ceva timp, din ce în ce mai cunoscut a devenit și masajul facial și intrabucal. Masajul de relaxare este ideal pentru reducerea stresului și relaxarea completă a corpului, cel terapeutic are ca scop tratarea problemelor musculare, articulare sau posturale. Când vorbim despre terapia manuală ne referim la un tip complex de masaj care combină tehnici de eliberare miofascială, manipulare articulară și presiuni direcționate. Este utilă pentru recuperare, reechilibrare posturală și prevenirea accidentărilor. În ceea ce privește masajul facial, aici vorbim atât de beneficii estetice, cât și terapeutice dat fiind că această tehnică stimulează microcirculația, revitalizează pielea și

reduce tensiunile acumulate în zona feței.

AUTOMASAJUL este o tehnică accesibilă și eficientă pentru a reduce tensiunea și a îmbunătăți circulația. Cheia este să folosim uleiuri sau creme cu beneficii terapeutice, cum sunt cele din gama Techir, care îmbină ingrediente naturale cu proprietăți calmante. De exemplu, un masaj simplu al palmelor sau al tălpilor poate revitaliza instant corpul după o zi obositoare. Integrarea produselor

de skincare în masaj aduce beneficii suplimentare. Uleiurile naturale și cremele hidratante nu doar că facilitează mișcările fluide, dar hrănesc pielea în profunzime. Produsele Techir, cu minerale și extracte naturale, sunt perfecte pentru a amplifica efectele terapeutice și a oferi un răsfăț complet pielii.

MASAJUL ȘI ALTE TIPURI DE ACTIVITATE CORPORALĂ

Un program care îmbină masajul cu exercițiile fizice poate deveni cheia către

o sănătate optimă. Masajul eliberează tensiunea acumulată în mușchi, stimulează circulația și relaxează țesuturile, creând condiții ideale pentru un stretching mai eficient. Stretching-ul, la rândul său, contribuie la menținerea flexibilității și mobilității obținute prin masaj. De exemplu, un sportiv care își îmbină antrenamentele cu sesiuni regulate de masaj terapeutic și stretching își poate crește performanța, reduce riscul de accidentări și îmbunătățește recuperarea.



Despre Romeo Tudorache și Urban Masaj

Licentiat în kinetoterapie și motricitate specială, Romeo Tudorache este terapeut cu peste 17 ani de experiență profesională, trainer formator pentru terapeuți deja inițiați, oferă pregătire pentru campionate și concursuri de masaj, precum și consultanță în domeniul de custom care pentru spa-uri și hoteluri care oferă servicii de masaj.

Dezvoltarea profesională continuă și dorința de a-i vindeca pe toți cei care îi trec pragul, au contribuit în ultimii ani la obținerea unor titluri semnificative în domeniul masajului, printre care cele de Campion European la Concursul European de Masaj (EMMA 2019), Reprezentant al României la Campionatul de Masaj (IMA 2019-2024), Membru al Juriului în cadrul Competițiilor Internaționale de Masaj (2022). Însă, mai presus de toate, Romeo Tudorache este fondatorul Urban Masaj, o oază de liniște și relaxare în mijlocul agitației urbane, ce îmbină cu succes serviciile profesionale terapeutice regăsite în cabinetul medical cu experiența senzorială din cadrul unui SPA. Întregul concept se bazează pe redarea stării de bine prin fiecare detaliu precum muzica ambientală, mirosurile delicate, prosoape și paturi de masaj încălzite și un design ce invită la relaxare, care se armonizează perfect cu profesionalismul și dedicarea terapeuților.

La Urban Masaj ne dorim să vindecăm problemele de natură musculară. Am constatat de-a lungul timpului că oamenii nu știu ce să ceară atunci când vin la masaj. De aceea, primul pas pe care clientul trebuie să îl facă atunci când vine la Urban Masaj este să completeze un formular (anamneză) care îi oferă terapeuților toate informațiile de care are nevoie pentru a putea recomanda masajul potrivit.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

FEMEIA ÎN ARMONIE CU CICLICITATEA

Cu Diana Torje



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)



Ca femeie, fie că îți dai seama sau nu, treci prin numeroase schimbări la nivel hormonal. Acestea influențează starea ta de bine, dar și performanța și capacitatea ta, atât la nivel profesional, cât și personal. De aceea, înțelegerea transformărilor prin care trece corpul unei femei este esențială pentru a menține o sănătate optimă și pentru a face față schimbărilor emoționale și fizice.

În parcursul meu de dezvoltare, am întâlnit-o pe Diana Torje, care m-a ajutat să-mi dau seama de importanța ciclurilor naturale, dar și a schimbărilor hormonale.

„În primul rând sunt femeie, din ce în ce mai conștientă de puterea ce vine din interior, din felul în care integrez principiile feminine și masculine în viața mea, astfel încât să pot fi un antreprenor care acționează conform unui plan de acțiune... dar care își ascultă și vocea interioară și ciclicitatea. Apoi, sunt norocoasă să lucrez ca educator de sănătate intimă pentru femei, pe cale naturală prin terapii alternative, precum nutriția, yoga, masajul, theta healing și coaching.” Diana Torje

CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE RITMURILE NATURII ȘI CICLICITATEA FEMININĂ? CUM SE INFLUENȚEAZĂ ACESTEAE?

Femeile sunt ființe ciclice, fin sincronizate cu natura. Ne naștem în

sincron cu anotimpurile, fazele lunii și cu intuiția. Dobândim pe parcurs ce activăm feminitatea, puteri precum blândețea, acceptarea, toleranța, relaxarea, centrarea. Suntem guvernate de legea polarității, astfel încât avem atât energie masculină cât și energie feminină, avem atât lumină cât și umbră și de legea echilibrului, astfel încât să avem acești poli în echilibru. Având în vedere că ne-am născut în corp de femeie, energia feminină va fi într-o proporție mai mare decât cea masculină. Iar cel mai curat reper a legii echilibrului în corp de femeie, este ciclul menstrual, menstruația. Doar că, odată cu marea emancipare a femeilor, legea polarității s-a denaturat, iar energia feminină nu doar că nu este în proporție mai mare, dar în multe cazuri lipsește, iar dacă nu ne trezim să facem schimbări, legea echilibrului nu va rămâne datoare și va face ea asta în locul nostru... poate nu tocmai blând.

CE ÎNSEAMNĂ ECHILIBRUL HORMONAL PENTRU FEMEIE?

Atunci când o femeie este echilibrată hormonal, ea va avea un ciclu menstrual regulat, o menstruație nedureroasă, o fază premenstruală blândă – fără furtuni emoționale, un

somn odihnitor, kilograme atâtea câte își dorește, un ten luminos și curat, podoabă capilară bogată, energie și vitalitate pe tot parcursul zilei, tranzit intestinal după fiecare masă și se va bucura de fertilitate atunci când partenerii hotărăsc că e timpul.

CE OBICEIURI AR FI RECOMANDAT SĂ URMEZE O FEMEIE PENTRU STAREA SA DE BINE?

- **Să facă mișcare sub toate formele,** mai lăsați scările rulante, lifturile și mașinile
- **Să se asigure că pot transpira,** pentru asta au nevoie că rinichii lor să fie funcționali. Să facă periaj uscat pentru a debloca celulele moarte de la suprafața pielii și a elimina toxinele.
- **Să mănânce cu plăcere și fără vinovăție,** echilibrat din toate grupele alimentare, să nu se ferească de grăsimi și de carne.
- **Să evite mâncarea sintetică, procesată,** cea care nu se strică și este conservată să reziste ani de zile pe rafturi.
- **Să își antreneze virtutea de a primi,** de a accepta și de a avea răbdare, prin terapie, prin yoga, meditație, cursuri, dar mai ales prin practică.
- **Să se asigure că rămân sănătoase,** prin analize, stil de viață, alimentație, igiena stresului și a emoțiilor.

PUTEREA LUI 1% FĂCUT ÎN FIECARE ZI, ÎN FITNESS ȘI NUTRIȚIE

Cu Ana Deaconu

Pentru un stil de viață sănătos, deja este cunoscut faptul că este nevoie de o alimentație sănătoasă, dar și de mișcare și sport în mod constant.



Însă cum faci să le integrezi în viața ta când ai un program încărcat cu job, familie, treburi casnice și timp pentru propria dezvoltare personală? Descoperă puterea lui 1% făcut în fiecare zi, de la Ana Deaconu.

CARE ESTE PUTEREA LUI 1% FĂCUT ZILNIC? CUM NE AJUTĂ CÂTEVA MINUTE DE SPORT PE ZI SĂ AVEM UN CORP MAI SĂNĂTOS?

Personal, cred foarte mult în puterea lui 1% făcut în fiecare zi. Mai ales pentru că am lucrat și lucrez de atât de mulți ani cu femei știu cât de provocator este să găsești un echilibru între viața personală și profesională. Cele mai multe femei jonglează cu diferite roluri.

Cel de mamă, cel de femeie de afaceri, cel de angajat, cel de soție etc. Rareori au timp să facă ceva pentru ele, iar sportul este cu siguranță pe ultimul loc din această listă!

De aceea am creat programele

acestea scurte de antrenament. 5 minute, 10 minute și 15 minute! Pentru că sunt minunate. Pentru că arată femeilor că pot face ceva pentru ele. În confortul casei lor. Spre exemplu, feedbackul doamnelor din comunitatea mea este acesta: 68% dintre participante văd mai mult tonus; 18% se simt mai puternice, 9% au o postură mai bună! Poți să îți dai seama? Cu câteva minute pe zi! Suficient de bine în fiecare zi, contează!

CE STRATEGII RECOMANZI PENTRU A RĂMÂNE MOTIVAT PE TERMEN LUNG, ATÂT ÎN FITNESS, CÂT ȘI ÎN ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ?

Un sfat pe care îl dau deseori doamnelor din comunitate, și mie însămi, desigur este acesta: motivația nu te va ajuta să atingi nici un obiectiv. Te ajută să începi, desigur! Apare când te simți bine, când e soare afară și în alte situații pozitive, dar te va părăsi când ai nevoie cel mai mult de ea! Ce te ajută cu adevărat pe termen

lung, din punctul meu de vedere sunt aceste aspecte:

1. Află-ți „de ce”-ul: De ce vrei să faci schimbări? De ce vrei să trăiești „mai sănătos”? De ce vrei să slăbești? De ce vrei să te antrenezi? Încearcă să mergi cât de în profunzime poți deoarece aceste răspunsuri te vor ajuta în momentele în care vei vrea să renunți. Și vor fi. Așteaptă-te la ele!

2. Începe ușor! Nu face schimbări totale peste noapte! O să fie greu să te ții de ele. Pas cu pas. Începe cu ceva mic și dezvoltă de acolo. Pentru că o dată ce vei reuși să faci 5 minute de sport pe zi, spre exemplu, o lună, două etc. o să te bucuri de reușita ta și poate o să vrei mai mult, pentru că deja ai un obicei!

3. Încearcă să te îndepărtezi de trendurile periculoase care susțin că alimentația este doar alb și negru! Alimentația și nutriția sunt cu mult mai mult de atât.

Ana Deaconu este licențiată în psihologie, este tehnician nutriționist și instructor de fitness acreditat. Cu peste 10 ani de experiență în domeniul corporațiilor, este și tehnician maseur acreditat, dar are și cursuri de specializare în nutriție și fitness. De asemenea, este pasionată și specializată în menopauză, ghidând numeroase femei în această etapă a vieții lor. Ea susține programe scurte de antrenament, pe care le poți accesa pe anadeaconu.com.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)



BENEFICIILE PRACTICII YOGA PENTRU STAREA TA DE BINE

Cu Diana Ștefan

Una dintre practicile la granița dintre conștientizarea corpului, dezvoltare personală și spiritualitate este yoga.

Devenind din ce în ce mai cunoscută și practică în România, în zilele noastre, yoga are numeroase avantaje și beneficii pentru sănătate și dezvoltarea noastră holistică. Yoga face parte din dezvoltarea mea holistică și pot spune că recomand această practică oricui își dorește să obțină o stare de bine la nivel fizic, completată de conexiunea spirituală.

completată de conexiunea spirituală. Una dintre persoanele alături de care practic yoga este Diana Ștefan, pe care am cunoscut-o în facultate și care mi-a devenit și o bună prietenă.

CE ESTE YOGA ȘI CUM AI DEFINI ACEASTĂ PRACTICĂ?

Yoga este un cuvânt care are impact. Azi spunem Yoga unui cuvânt derivat din sanscritul "yuj" – care ad literam înseamnă "uniune". Litera a din finalul cuvântului este o extensie care a făcut această știință milenară să devină un produs comercial. Ceea ce nu este

rău pentru că, până la urmă, așa am ajuns și noi, și tu, și eu, și mulți alți oameni să abordăm această filosofie. Însă Yog (așa cum pronunță indienii) este calmarea fluctuațiilor mentale și stabilizarea tuturor interferențelor care au potențialul de a distorsiona starea de bucurie – acea formă de liniște care nu este tranzacțională.

Ori asta se poate întâmpla printr-o imersivă cunoaștere de sine, de altfel rezultată dintr-o antrenată capacitate de observare cu detașare. Altfel spus, să devii martorul silențios al propriilor

Diana Ștefan este profesoară de yoga și fondatoare a Cub Yoga Studio, unde predă clase de yoga de diferite tipuri, de la Hatha Yoga, Nada Yoga, Restorative Yoga și Yoga Nidra. De asemenea, este Gong Master. Povestea sa de viață a adus-o aproape de practica Yoga, și ulterior de predarea acesteia, precum și de înființarea propriului studio de Yoga.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

gânduri. Sigur, este ușor de scris despre asta. Însă lesne de spus că cere o neîntreruptă consistență a practicii.

CARE SUNT PRINCIPALELE BENEFICII ALE PRACTICĂRII YOGA?

Yoga este o tehnologie care privește ființa umană 360 de grade. Și frumusețea ei este dată de felul în care macrocosmosul se răsfrânge în microcosmos. Altfel spus, efectele exterioare sunt o altă formă de manifestare a energiei din interior.

Așadar, printre aceste foarte ușor de urmărit efecte ale practicii: **detensionare musculară, flexibilitate crescută în încheieturi și articulații, o coloană vertebrală sănătoasă, deci implicit o postură vertebrală îmbunătățită, dezvoltarea capacității pulmonare** (prin tehnicile de Pranayama – care înseamnă o redimensionare a forței vitale prin actul respirației), începem din aproape în aproape să sesizăm corespondențe cu planul mai subtil al manifestării: memorie mai aprigă, capacitate de observare îmbunătățită, domolirea reacțiilor care cândva erau violente. Articulațiile și personalitatea locuiesc sub același acoperiș, iar Yoga este un excelent instrument prin care una o recalibrează pe cealaltă.

A la long pentru omul modern dotat cu mintea evoluționistă, și ar fi incomplet să nu menționez acest lucru, Yoga este despre integrarea principiului adevărului în lumea materială.

CUM CONTRIBUIE YOGA LA ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI MENTALE?

Ne referim la acest concept numit "prana" care desemnează forța vitală pe care fiecare dintre noi o avem. Fiecare ființă umană utilizează în propria manifestare, în funcție de natura sa constituțională (iar aici subliniez legătura dintre Yoga și Ayurveda – știința soră Yoga, care este un sistem (ce implică volum și structură) de gândire tradițională în sistemul sănătății), nuanțe diverse și

proporții diferite ale forței vitale. În consecință, este foarte important de înțeles că efectul vizibil va fi întotdeauna compatibil cu cauza subtilă și nevăzută. În funcție de natura constituțională, Yoga va lucra în maniere și armonii diferite pentru fiecare dintre noi. Dacă pentru mine înseamnă să învăț să respir mai conștient pentru ca mai apoi să folosesc asta drept instrument prin care imi gestionez timpul dintre stimul și răspuns, poate pentru altcineva este despre relaxarea dobândită la nivelul corpului fizic care ajută mintea să înțeleagă că este în siguranță. Sau poate o combinație dintre cele două, sau poate un alt punct de vedere. Schimbul interșanjabil dintre corp – respirație – minte generează în timp real îmbunătățiri și în planul sănătății fizice, și mentale. Este o chestiune de practică neîntreruptă și vigilență observare (însă fără să fie epuizantă, iar asta se întâmplă când ne păstrăm curiozitatea).

EXISTĂ EXERCIȚII SAU PRACTICI SIMPLE PE CARE LE RECOMANZI PENTRU CEI CARE AU UN PROGRAM AGLOMERAT?

Sunt 3 tehnici pe care le recomand de câte ori am ocazia și care pot deveni facil parte din rutina de conștientizare a unui om:

Salutul Soarelui (Surya Namaskara) – o secvență de posturi fizice menită să dinamizeze flow-ul pranic (al forței vitale) și să subtilizeze mișcarea energiei în corp; de preferat practică dimineața la puțin timp după trezire.

Beneficii: flexibilizează corpul și îl pregătește pentru activitățile de peste zi, construiește body awareness, este considerată o sadhana (practică) completă: pentru că include asana (postura fizică), Pranayama (tehnică de gestionare a respirației), componentă meditativă (prin fluiditatea corpului relaxat care curge prin posturile fizice, energia fiind redistribuită către observarea

gândurilor mai degrabă decât a corpului).

Nadi Shoodan Pranayama – respirația alternativă pe ambele nări care optimizează activitatea ambelor emisfere cerebrale. Poate completa practica de dimineață Salutul Soarelui, dar la fel de benefic poate fi practică și seara sau oricând pe parcursul zilei.

Meditație – fie ghidată (iar aici paleta e foarte largă), fie prin sunet (de exemplu sesiuni sonoro-vibraționale de Gong, boluri tibetane, diverse instrumente de percuție), fie prin intonat mantră. De cele mai multe ori practicăm mai degrabă tehnici de retragere senzorială, pregătind astfel mintea pentru adevărata stare de meditație care nu poate fi explicată.

CE RECOMANDĂRI AI DA UNUI ÎNCEPĂTOR ÎN DOMENIUL YOGA?

Fii curios și experimentează. În timp ce faci asta, observă și bucură-te de experiență, nu face din Yoga o activitate-povară care doar îți încarcă agenda. Îmbunătățește acolo unde este loc de mai bine, însă fără să dezarmonizezi energii care funcționează deja optim la tine.

Yoga a devenit o piață largă de consum care se tot extinde. Ghidajul în Yoga este esențial, mai ales la început de drum, așa că alege cu grijă de cine te lași ghidat.

Un practicant care rămâne constant pe drumul lui o să învețe prin proprie experiență să discearnă între ceea ce îi este benefic și ceea ce e necesar să fie eliberat. Așadar, sfaturile cele mai bune vin prin practica în sine.

“

Fii curios și experimentează. În timp ce faci asta, observă și bucură-te de experiență, nu face din Yoga o activitate-povară care doar îți încarcă agenda.

PILATES PENTRU ECHILIBRU ȘI BUNĂSTARE CORPORALĂ

Cu Ionela Parvati



Un sport benefic pentru un fizic armonios este Pilates, caracterizat drept „mișcare controlată, în ritmul respirației cu accent pe recuperarea afecțiunilor și îndreptarea posturii.” Pe lângă Yoga, Pilates face parte și din viața mea de câțiva ani, iar alături de mine în acest drum este și Ionela Parvati, pe care am invitat-o să ne spună mai multe despre mișcare și despre Pilates.

CE TE-A INSPIRAT SĂ DEVII INSTRUCTOARE?

Mi-e greu să spun că a fost ceva care m-a inspirat să predau. A fost și este mai degrabă o dorință internă și o direcția clară a vieții mele: sunt un ghid care a îmbrăcat mai multe forme. În același timp toate sunt mai mult decât asta, pentru că postura noastră este intrinsec legată de viața noastră, de cum ne simțim cu noi sau de cât de departe suntem de noi, de cât de flexibilă sau inflexibilă este gândirea noastră și tot așa.

Ce efecte specifice și beneficii are pilates asupra corpului și minții? Întărește, tonifică, elasticizează până într-un punct corpul – evident în funcție de răbdarea pe care o ai în a învăța tehnicile corect și în a le executa corect.

Că orice sport, pilatesul se învață pas cu pas și ajunge chiar într-o zonă acrobatică foarte frumoasă unde controlul și forța corpului sunt elementele cheie.

În acest proces, liniștește mintea pentru că îi dă foarte multe elemente la care trebuie să se concentreze: postura, respirația, de obicei un picior face ceva, celălalt altceva, exercițiile pot fi foarte complexe și atunci, pentru o bună coordonare, mintea este prezentă în corp și oră zboară de obicei. Cu această ocazie reglează sistemul nervos și poate fi un antidepresiv minunat. Îmi aduce control, coordonare, echilibru și forță și pentru toate am nevoie și de minte, nu doar de corp.

PENTRU CINE RECOMANZI YOGA SAU PILATES? ÎN CE SITUAȚII E UTILĂ FIECARE DINTRE ELE?

Depinde foarte mult care este scopul fiecăruia. Personal le recomand pe amândouă, combinația lor mi se pare de succes pentru toate obiectivele. Dar, cu siguranță, dacă obiectivul este legat mult de aspectul fizic, pilatesul va fi la înaintare.

Pe de altă parte, niciun sport nu a

reușit să îmi feminizeze corpul și să îl armonizeze atât de frumos cum a reușit yoga – chiar îmi amintesc un feedback din partea unei prietene după primii doi ani de yoga intens. Mi-a spus că am alt corp – de unde aveam un corp athletic de sportiv, acum am un corp de femeie.

Dacă scopul este mai degrabă din zona anxietate, mobilitate, reglarea stresului și înțelegerea vieții, atunci yoga va fi direcția și recomandarea.

În același timp trebuie să fac o mențiune: yoga va dura mult mai mult și va cere schimbări reale de la mine. Dacă mișcându-mă la pilates o să văd schimbări rapide pe corpul meu după primele 2-3 luni, în yoga progresul este mai lent și mai de durată.

CE RECOMANDĂRI AI?

Cred că nicio carte sau podcast nu va reuși să facă atât cât poate să facă practica, deci va recomand să practicați mai mult din ce va place. Că e pilates, că e yoga sau amândouă – practica, practica, practica este cheia succesului pentru că doar așa veți accesa profesorul interior al fiecăruia și veți face schimbări reale în viața voastră.

Ionela Parvati este instructor de pilates și o pasionată a sporturilor și armoniei fizice. Ionela are experiență de 10 ani în pilates, aproape 15 de yoga unde este yoga acharya și undeva din copilărie până în tinerețe a strâns vreo 20 ani de arte marțiale.



[Citește articolul complet aici](#)

8 PRACTICI AYURVEDICE DE INTEGRAT ÎN RUTINA DE DIMINEAȚĂ

Ayurveda este un sistem tradițional de medicină originar din India, cu o istorie ce se întinde pe mii de ani.

Termenul provine din sanscrită și este alcătuit din cuvintele „ayus”, care înseamnă viață, și „veda”, care înseamnă cunoaștere sau știință. Prin urmare, Ayurveda este adesea tradusă ca „știința vieții” sau „arta de a trăi”.

Filosofia de bază a Ayurvedei se concentrează pe menținerea echilibrului între corp, minte și spirit pentru a promova sănătatea și bunăstarea. Sistemul ayurvedic tratează individul în ansamblu și își propune să identifice și să elimine cauzele rădăcină ale bolilor, nu doar să gestioneze simptomele.

Dimineața este unul dintre cele mai importante momente, atât pentru medicina ayurvedică, cât și pentru starea ta de bine.

TREZEȘTE-TE ÎNAINTE DE RĂSĂRIT

Pentru a beneficia de timpul tău cu tine din fiecare dimineață, dar și pentru a te alinia cu ritmurile naturii, este important să te trezești înainte de răsăritul soarelui. Aceasta are numeroase beneficii pentru sănătate, cum ar fi conformitatea cu ritmurile naturii, liniștea și claritatea mentală, optimizarea digestiei și îmbunătățirea calității somnului.

CURĂȚĂ-ȚI LIMBA ȘI PRACTICĂ OIL PULLING

În Ayurveda, curățarea gurii este considerată esențială pentru menținerea sănătății generale, deoarece gura este văzută ca poarta principală către corp și locul unde începe digestia. Un pas este să-ți

cureți gura cu o racletă sau un curățător de limbă din cupru, urmând apoi să faci oil pulling cu ulei de susan. Oil pulling, cunoscut și sub numele de „gargară cu ulei,” este o practică tradițională de igienă orală care a fost utilizată în medicina ayurvedică timp de secole. Această tehnică presupune clătirea gurii cu ulei comestibil pentru a îmbunătăți sănătatea orală și pentru a promova igiena bucală. Bea un pahar cu apă caldă și lămâie/turmeric

BEA UN PAHAR DE APĂ CALDĂ CU SUC PROASPĂT DE LĂMÂIE ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ.

Aceasta ajută la stimularea sistemului digestiv, detoxifierea organismului și echilibrarea pH-ului. Apa caldă cu lămâie este considerată revigorantă și poate contribui la eliminarea toxinelor acumulate peste noapte. Adaugă și o linguriță de turmeric, cunoscut pentru proprietățile sale antiinflamatoare.

PERIAZĂ-ȚI PIELEA

Un ritual care contribuie la o bună circulație a sângelui este cel de periaj uscat al pielii. Conform Ayurveda, acest ritual presupune periajul de la extremitățile corpului spre inimă, pentru a stimula circulația sanguină. Pentru acest ritual, folosește o perie pentru corp cu păr natural. Periajul uscat poate ajuta la exfolierea pielii, eliminarea celulelor moarte și stimularea circulației. Mișcările ar trebui să fie delicate și circulare, evitând zonele sensibile. Pentru a activa limfa din organism, este important ca aceste mișcări să fie realizate de jos în sus.

FĂ-ȚI AUTOMASAJ CU ULEI

Înainte de a face o baie, poți face un scurt masaj cu ulei. Poți folosi un ulei natural precum uleiul de susan sau uleiul de măsline. Masajul cu ulei îmbunătățește circulația sângelui,

relaxează mușchii și ajută la eliminarea toxinelor. Masează uleiul circular pe articulații (gleznă, încheieturi, cot, umăr) pentru a le încălzi și de jos în sus pe oasele lungi (braț, antebraț, tibie, coapsă).

FĂ YOGA SAU EXERCIȚII UȘOARE

Un alt ritual benefic este să faci câteva exerciții ușoare, cum ar fi yoga sau pilates. Acestea pot contribui atât la starea ta de bine, cât și la forma ta fizică, pe termen lung. Alocă 20 de minute pentru câteva întinderi, iar corpul tău îți va mulțumi. În plus, te vei energiza, iar starea ta de bine se va simți pe tot restul zilei. Făcând exercițiile cu uleiul pe tine, acesta va contribui la înmuierea și relaxarea articulațiilor.

FĂ UN DUȘ REVIGORANT

După ce uleiul a intrat în piele și după ce ai făcut puțină mișcare cu exercițiile de yoga, poți face un duș revigorant. Folosește un săpun natural din gama Techir, pentru un efect

ORGANIZEAZĂ-ȚI ȘI PROGRAMEAZĂ-ȚI ZIUA

la-ți câteva momente să-ți organizezi și programezi ce ai de făcut în ziua respectivă. Astfel, vei începe mult mai organizată și concentrată ziua, vei stabili priorități și îți vei organiza activitățile astfel încât să reduci stresul și să menții echilibrul. Dacă îți este mai clar ce ai de făcut în ziua respectivă, îți va fi mai ușor să îți organizezi timpul. Eu am început să lucrez cu metoda Bullet Journal și am toate ideile, planurile și sarcinile la un loc.

Pe lângă toate aceste practici, este important să fii recunoscătoare și să apreciezi fiecare moment. De aceea, o recomandare bună este să începi ziua cu apreciere și cu mulțumire pentru lucrurile bune din viața ta.

*Săpunurile
naturale sunt cea
mai bună cale
pentru curățarea
pielii tale*



CU ATENȚIA ASUPRA ÎNGRIJIRII SĂNĂTĂȚII PSIHO-EMOȚIONALE

Cu Oana Calnegru

Sănătatea psiho-emoțională reprezintă echilibrul dintre starea psihică (mintea) și cea emoțională (sentimentele), fiind un pilon esențial al bunăstării generale.

Este capacitatea unei persoane de a gestiona eficient stresul, emoțiile și provocările vieții, menținând totodată relații sănătoase și o atitudine pozitivă față de sine și de cei din jur.

Oana Calnegru este psihoterapeuta la care eu am mers în terapie, pentru

prima dată, în 2018.

CARE ESTE POVEȘTEA TA ȘI DE UNDE PASIUNEA PENTRU PSIHOLOGIE?

În liceu, pe la mijlocul anilor '90, devoram literatura clasică și eram fascinată de măiestria cu care erau

Oana Calnegru este psihoterapeut de familie, supervisor și formator în programe de psihoterapie și dezvoltare personală adresate copiilor și adulților. Pentru a descoperi mai multe despre sănătatea noastră psiho-emoțională și despre cum să avem grijă de ea, holistic, am invitat-o să ne povestească mai multe pe Oana Calnegru. Oana a fost primul meu psihoterapeut, alături de care am început să lucrez pentru a mă dezvolta la nivel personal și psiho-emoțional.



[Citește articolul complet aici](#)

nuanțate subtilitățile ființei umane. Contradicții ale sufletului, surprinse atât de fin de marii autori m-au captivat, iar Anna Karenina, Emma Bovary sau prințul Mișkin au fost, dacă pot spune așa, primele mele „studii de caz”. Aceste lecturi reflectau, desigur, căutările mele interioare, încercările de a-mi înțelege propriile stări adolescente, adesea complicate. Însă, aceea este perioada în care m-am îndrăgostit iremediabil și profund de frumusețea și fragilitatea naturii umane.

Au urmat anii de studii, formare și practică în domeniul psihologiei și psihoterapiei – o călătorie încă în desfășurare, care nu este tot timpul liniară sau lipsită de provocări, dar a cărei constantă rămâne busola curiozității mele față de complexitatea sufletului uman.

CE SUNT EMOȚIILE ȘI CE NE SPUN ELE?

Emoțiile sunt reacții complexe, cu un rol adaptativ, resimțite fiziologic și manifestate comportamental. Ele semnalizează un răspuns subiectiv la un eveniment care are loc fie în interiorul nostru, fie în mediul extern, oferindu-ne informații esențiale despre nevoile, dorințele, limitele sau valorile noastre. Frica, de exemplu, ne poate avertiza asupra unui pericol, furia indică o încălcare a limitelor personale, iar bucuria relevă ceea ce este valoros pentru noi.

Studiile de specialitate arată că intensitatea unei emoții crește în aproximativ 90 de secunde, după care apare o reacție la aceasta: fie o normalizare prin etichetarea și acceptarea emoției, fie o evitare prin disociere sau „amortirea” emoției prin diverse comportamente, fie o interpretare prin raționalizarea a ceea ce simțim.

În esență, emoțiile sunt resurse valoroase care ne ajută să ne adaptăm, ele contribuie la luarea deciziilor și sunt un combustibil de

interacțiune cu ceilalți.

CUM AI DESCRIE O PERSOANĂ SĂNĂTOASĂ ȘI ECHILIBRATĂ DIN PUNCT DE VEDERE PSIHO-EMOȚIONAL?

Starea de sănătate și echilibru emoțional al unei persoane sunt rezultatul unui cumul de resurse interne și mecanisme psihice adaptative, care facilitează gestionarea eficientă a stresului cotidian.

O persoană echilibrată dispune de o capacitate solidă de auto-reflecție, dezvoltând o imagine de sine realistă, bazată pe cunoașterea și acceptarea atât a punctelor forte, cât și a vulnerabilităților.

Aceasta își dorește să construiască și să mențină relații stabile și funcționale, demonstrând o inteligență relațională prin autenticitate, empatie, respect reciproc și compasiune.

Flexibilitatea cognitivă, autoreglarea emoțională, adaptarea la diferite contexte și reziliența sunt abilități esențiale care susțin sănătatea psihică pe termen lung.

CE AI RECOMANDA CUIVA CARE SE CONFRUNTĂ CU STRES SAU BURNOUT?

Printre cele mai utile recomandări pentru gestionarea stresului sau a burnout-ului se numără prioritizarea odihnei și acordarea unei atenții sporite reglării funcțiilor vitale, precum somnul și alimentația. Timpul dedicat relaxării și conectării cu sine este la fel de important și poate fi integrat prin practici precum meditația, exercițiile fizice de intensitate moderată, plimbările în aer liber sau activitățile desfășurate în natură.

O lecție esențială pentru a gestiona burnout-ul este stabilirea unor limite asertive în relații, evitarea hiper-responsabilizării și ajustarea cerințelor nerealiste.



În plus, autocompasiunea joacă un rol central în procesul de recuperare, alături de conectarea cu cei dragi prin timp de calitate petrecut împreună și conversații semnificative.

DAR CUIVA CARE SE CONFRUNTĂ CU DEPRESIE SAU ANXIETATE?

Primul pas ar fi recunoașterea și acceptarea faptului că traversează o perioadă provocatoare din punct de vedere psihic.

Stabilirea și menținerea unor rutine zilnice care să includă odihnă adecvată, o alimentație echilibrată și activități fizice regulate sunt necesare pentru reglarea emoțională.

De asemenea, exercițiile de respirație și tehnicile de mindfulness pot fi utile pentru reducerea stării de tensiune sau de agitație.

Sprrijinul unui specialist în sănătate mintală, cum ar fi un psiholog sau un psihoterapeut, poate fi de un real ajutor pentru a înțelege mai bine ceea ce se întâmplă și pentru a dezvolta strategii specifice de gestionare a acestor dificultăți.

În cazul unor simptome severe, colaborarea cu un psihiatru pentru tratament medicamentos poate completa eficient planul de vindecare. Depresia și anxietatea sunt condiții tratabile, iar cu sprijin adecvat este posibilă redescoperirea echilibrului interior și a bucuriei de a trăi.

NEUROFEEDBACK-UL: CE ESTE, LA CE ESTE UTIL ȘI CUM NE POATE SUSȚINE CALITATEA VIEȚII

De Cristina Mureșanu

Creierul uman este cea mai rezistentă și adaptabilă structură din natură, sursa tuturor emoțiilor, percepțiilor, gândurilor și comportamentelor noastre.

Creierul este alcătuit din sute de miliarde de elemente microscopice numite neuroni care folosesc substanțele chimice precum mesaje pentru reglarea activității electrice în creier. Creierul comunică cu corpul prin intermediul acestor schimbări electrice ale emoțiilor noastre, percepțiilor, gândurile și comportamentele sunt rezultatul totalității acestor modificări chimice, deși mecanismul exact al modului în care creierul devine minte nu este înțeles.

Pentru a avea o viață împlinită și echilibrată, este nevoie să avem grijă și de sănătatea noastră mentală și psihică. În acest sens, o nouă formă de terapie pe care o putem aborda este neurofeedback-ul, despre care am invitat-o să ne spună mai multe pe Andreea Cristina Mureșanu, psiholog și fondatoare a clinicii Rewire Yourself.

CE ESTE NEUROFEEDBACK-UL?

Pătrunderea în profunzimile minții umane a fost o căutare de durată pentru oamenii de știință, cercetători și indivizi care caută să deblocheze adevăratul potențial al creierului

nostru. În această căutare, domeniul neurofeedback-ului a apărut ca o disciplină revoluționară, oferind perspective și posibilități care au fost cândva considerate de neimaginat.

Neurofeedback-ul a fost inițiat la sfârșitul anilor 1950 și 1960 de doi cercetători: Dr. Joseph Kamiya de la Universitatea din Chicago și Dr. Barry Sterman de la UCLA.

Dr. Kamiya a descoperit că, folosind un sistem simplu de recompensă, oamenii își pot controla undele cerebrale. El a antrenat oamenii să atingă unda alfa răsplătindu-i cu sunetul unui clopot. Aceasta a fost prima dată când s-a oferit feedback în timp real oamenilor pe baza monitorizării EEG – prima instanță de antrenament neurofeedback.

Câțiva ani mai târziu, Dr. Sterman făcea un experiment pentru NASA pentru a vedea dacă combustibilul rachetei provoacă convulsii și a folosit aceleași pisici ca subiecți ai experimentului. În timpul acestui studiu, el a descoperit (spre surprinderea sa) că pisicile care au fost supuse antrenamentului au fost semnificativ mai puțin susceptibile de a suferi convulsii decât alte pisici.

Dr. Sterman a aplicat apoi această tehnică oamenilor care sufereau de epilepsie, unde a descoperit că 60% dintre subiecți au reușit să-și reducă

crizele epileptice cu 20-100% și că rezultatele au fost de lungă durată.

CARE SUNT BENEFICIILE NEUROFEEDBACK-ULUI ȘI CUM ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CALITATEA VIEȚII?

Creierul uman este conceput pentru a se adapta la diferite medii, dispoziții și activități. În timp ce un tip de undă cerebrală poate fi dominantă în timpul unei anumite activități, celelalte sunt încă active, deși la niveluri inferioare. Însă, o serie de factori pot contribui la apariția unor dereglări, încât creierul ajunge să fie excesiv de activ atunci când ar trebui să fie calm sau substimulat atunci când ar trebui să fie concentrat.

Neurofeedback-ul crește pragul creierului și crește implicit reziliența la stres pe parcurs ce crește stabilitatea. Teoretic noi trebuia să învățăm autoreglarea afectivă în primii ani de viață, așadar dacă sistemul care reglează stimularea emoțională nu își formează corect circuitele neuronale, în primii ani de viață, este greu de crezut că experiențele ulterioare pot ajuta neuroplasticitatea într-un asemenea grad încât să suprascrie perioadele critice de dezvoltare.

CUM FUNCȚIONEAZĂ O SESIUNE DE NEUROFEEDBACK?

Terapia de neurofeedback constă în ședințe regulate de 30 de minute și este o interfață calculator-creier. Un

Cristina Mureșanu, Rewire Yourself (www.rewire.ro): „În calitate de psihoterapeut integrativ, psiholog clinician și terapeut neurofeedback și împreună cu asociatul meu specialist în economie și IT, promovăm vindecarea holistică și creșterea calității vieții. Obiectivul nostru constă în îmbinarea abordărilor terapeutice tradiționale cu tehnici de neurofeedback pentru a ne ajuta pacienții în călătoria lor către bunăstarea emoțională.



[Citește articolul complet aici](#)



“

*O minte mai clară,
o viață mai bună*

electroencefalograf (EEG) folosește senzori care sunt plasați pe scalp, pentru a măsura activitatea creierului urmând modele electrice de pe suprafața scalpului.

Aceste măsurători oferă informații despre activitatea corticală și a undelor cerebrale. Există diferite tipuri de unde cerebrale. Acestea includ unde delta (indică somnul profund), unde theta (somnolența sau starea meditativă), unde alpha (indică relaxare), unde beta (indică vigilență sau activitate cognitivă), unde gamma (procesarea și integrarea informațiilor). În timpul unei sesiuni de neurofeedback, pacientul va sta confortabil pe un scaun cu senzorii plasați pe scalp. Acești senzori citesc doar semnalele electrice produse de creier și le transmit unui computer. În funcție de planul de tratament, pacientul fie urmărește imagini pe un ecran, ascultă muzică sau se joacă un joc video.

Pe măsură ce se concentrează pe această activitate simplă, operatorul monitorizează undele cerebrale și setează parametrii de antrenament țintiți, folosind un software specializat

de cartografiere a creierului. Se obține astfel o reprezentare vizuală a fluxului și refluxului tiparelor de unde cerebrale în timp real, pe măsură ce creierul răspunde la diferiți stimuli. Frecvențele obținute sunt inhibitate sau recompensate, bazate pe evaluare apoi pe răspunsul la evaluare, sesiune de sesiune.

CE INFLUENȚĂ ARE NEUROFEEDBACK-UL ASUPRA CREIERULUI?

Terapia neurofeedback este centralizată pe două principii de bază. Primul principiu este neuroplasticitatea. Neuroplasticitatea este capacitatea creierului de a se adapta și reconecta în funcție de diferite circumstanțe. Al doilea principiu este condiționarea operantă. Acest principiu afirmă că unele consecințe pot întări sau slăbi comportamentele prin recompense și pedepse. Condiționarea operantă implică recompensarea pacienților pentru a inhiba anumite frecvențe ale undelor cerebrale și pentru a crește alte frecvențe.

Acest lucru se face prin plasarea

electrozilor pe scalp și apoi oferind feedback instantaneu despre activitatea creierului. Această conștientizare oferă posibilitatea de a recondiționa treptat activitatea creierului. Schimbările în tiparele creierului pot fi asociate cu anumite schimbări pozitive ale stărilor fizice, emoționale și cognitive.

La Rewireyourself (rewire.ro) suntem dedicați să îmbunătățim calitatea vieții oamenilor prin tehnologia de Brainmap și Neurofeedback, pentru a îmbunătăți sănătatea mintală și performanța cognitivă. Prin monitorizarea activității creierului, oferim intervenții personalizate care promovează autoreglarea și optimizează funcția creierului, abordând diverse afecțiuni precum anxietatea, ADHD și tulburările de dispoziție. Transparența totală și pasiunea noastră pentru sănătate mintală și emoțională sunt fundamentul practicii noastre.

Promovăm dezvoltarea personală având ca motto „**O minte mai clară, o viață mai bună**”.

CUM SĂ AI SUCCES CA ANTREPRENOARE

cu Bianca Tudor

De-a lungul călătoriei mele antreprenoriale, am cunoscut femei puternice, care au lansat și conduc afaceri de succes. Printre ele, am învățat și eu cum să gestionez mai bine Techir, în timp ce am grijă și de propria stare de bine. Bianca Tudor și-a lansat afacerea în același an cu mine, în 2014, și ne-am susținut reciproc în drumul nostru antreprenorial.

CE RITUALURI DE SUCCES AI, CA FEMEIE ANTREPRENOR?

Am investit foarte mult în dezvoltare personală, coaching și mentorat în ultimii 7 ani, peste 50.000 de euro. Am creat și mixat ritualuri de meditație, introspecție, journaling, sport extrem, dans, legea atracției și timp liber fără telefon și fără oameni. Totul începe cu o formă excelentă de energie și focus, dar și claritate și

stabilitate emoțională. Lucrez extrem de structurat, cu agenda zilnică, săptămânală, lunară, trimestrială și anuală. Îmi respect deadline-urile, oamenii și mai ales pe mine. Nu permit lipsă de respect în relațiile de business, aleg să ies din parteneriate care nu mă onorează ca profesionist și tratez cu responsabilitate maximă fiecare lucru în care mă implic. Am creat un network



Bianca Tudor este fondatoare Elite Business Women, ELITE Consulting & Communication și ELITE Properties și antreprenoare de succes. Ea s-ar descrie astfel: „Bianca Tudor este un antreprenor superb, de care sunt tare mândră! Un antreprenor pentru care viața este despre evoluție constantă, performanță, drive și women empowerment. Un om sensibil, deși extrem de puternic și o femeie elegantă, cu o personalitate exuberantă, curajoasă și sofisticată.”



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

de oameni profesioniști alături de care cresc, pe lângă Clubul de Afaceri și investesc constant în relațiile cu oamenii care mă merită.

CARE SUNT RITUALURILE DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ CARE TE ÎNCARCĂ CU ENERGIE?

Nu ies din casă fără ritualurile de dimineață: meditație cu legea atracției 45 minute când sunt la make-up, journaling 10 minute pe aplicația mea de Manifestation în mașină. Astfel starea mea emoțională și mentală este relaxată și focusată. Un alt lucru care mă încarcă este să fiu elegantă și aranjată zilnic, astfel pot să mă reprezint pe mine și afacerea mea la capacitate maximă.

Agenda zilnică mă ajută să am energie

pentru că știu exact ce am de făcut și nu pierd energie stresându-mă pentru că am situații neprevăzute sau nu știu ce am de făcut sau las orice lucru să mă defocuseze. Am grijă să dorm și să am timpi de respiro la mijlocul săptămânii și la final de săptămână.

CARE ESTE MINDSET-UL DE BUSINESS PE CARE AR TREBUI SĂ ÎL AI, CA FEMEIE ANTREPRENOR?

Cred cu tărie că fiecare femeie trebuie să fie independentă financiar, nu contează că are sau nu are confort financiar din alte surse.

Cred că business-ul este despre muncă, oameni și despre bani. Astfel că trebuie să fii un om harnic, să iubești să lucrezi cu oamenii și să ai

abilitatea de a comunica și influența oamenii constant să se dezvolte și implice. Un alt aspect important este cashflow-ul și abilitatea de a genera business și de a scala constant. Dacă ai credințe limitative și rușine să vorbești despre bani, vei avea mereu provocări pe latura financiară.

CUM ABORDEZI INOVAȚIA ÎN AFACERILE TALE?

Sunt foarte pasionată de economie și trenduri de business internaționale, aleg să particip constant la evenimente, summit-uri și meeting-uri cu profesioniști de talie internațională, citesc cărți de business internaționale și urmăresc trendurile alături de mentorii mei de business din Europa, India, USA și țările arabe.

Miracole

DE ZI CU ZI



PODCAST

*Ascultă și citește
informație benefică
pentru evoluția ta*

DESPRE MENTALITATEA ȘI PSIHOLOGIA FINANCIARĂ

Cu Georgiana Chetrone

Fie că vrem sau nu vrem, gândurile și discuțiile despre bani din viața de zi cu zi par inevitabile. Cu toții probabil că ne dorim să echilibrăm acest aspect din viața noastră – fie să producem mai mulți bani, fie să economisim mai mult.



Fie că vrei o mașină nouă, o vacanță relaxantă sau să investești în hobby-urile tale, este important să ai o gândire sănătoasă despre bani și să înțelegi cum funcționează psihologia ta financiară. De aceea, îți propunem să discutăm despre mentalitatea și psihologia banilor, alături de Georgiana Chetrone.

CE SFATURI AI PENTRU STABILIREA ȘI ATINGEREA OBIECTIVELOR FINANCIARE?

Înainte de a stabili niște obiective financiare și de a face anumite alegeri pentru a ne atinge țelurile este nevoie să reflectăm puțin asupra lor. În primul rând să ne dăm seama dacă este posibil să atingem acel țel, dacă avem abilitățile necesare și să ne dăm voie să simțim că merităm. Posibilitatea, abilitatea și meritul sunt elemente cheie pentru a atinge obiectivele. Fără ele vom merge în cerc fără rezultate. Apoi, în al doilea rând, să ne întrebăm de ce ne dorim noi, de exemplu: cea casă, cea mașină, cea vacanță sau acel job. Să ne întrebăm "Dacă nimeni

nu ar ști că mi-am îndeplinit acest obiectiv, ar mai avea valoare pentru mine?" și "Atingerea obiectivului ajută cu adevărat la atingerea scopului mai înalt?"

CUM SĂ NE DĂM SEAMA DE CONVINGERILE NOASTRE LEGATE DE BANI? CUM SĂ NE SCHIMBĂM CONVINGERILE LIMITATIVE SAU CELE CARE NE ȚIN PE LOC?

Discutând onest cu familia, cu prietenii cu specialiștii pe acest subiect. Punând lumina pe cea scuză pe care o folosim atunci când ne justificăm o acțiune sau lipsa ei. "Eu oricum niciodată nu am putut să pun bani deoparte, așa că nu are niciun sens să pun luna asta", "Eu nu pot să mă opresc din cheltuit, decât dacă îmi încui cardul în sertar", "Nu investesc pentru că e riscant". Toate aceste convingeri limitative ne țin departe de cine putem și merităm să fim și ne formează iluzia că nu ne putem schimba și că doar alte forțe ne dictează comportamentele noastre. Toate aceste convingeri nu sunt

decât o percepție asupra realității, nu realitatea însăși.

Poți să îți schimbi gândirea numai dacă îți dorești asta, numai după ce ai realizat ce pierzi dacă nu schimbi modul de a privi și gestiona banii. Credințele sunt conectate cu întreaga noastră ființă, întrebarea este "ce pași trebuie să urmez pentru a deveni persoana care îmi doresc să fiu?" Atunci când înțelegem că responsabilitatea este doar în mâinile noastre, imediat apare primul mic pas din călătoria schimbării mentalității. Un truc în schimbarea credințelor ce ne țin pe loc este să înțelegem care a fost beneficiul convingerii limitative și să-l păstrăm însă într-o modalitate benefică. De exemplu beneficiul pe care îl ai dacă nu investești este că te simți în siguranță și control. Însă te poți simți safe și dacă alegi să te informezi care sunt cele mai sigure investiții pentru nivelul tău de toleranță la risc, astfel încât păstrezi sentimentul de siguranță, însă beneficiezi și de câștiguri pasive.

Georgiana Chetrone este Money Mindset Coach, ghidând oamenii în călătoria lor spre prosperitate financiară și o relație psihologică sănătoasă cu banii. Este absolventă a Facultății de Asistență Socială, cu specializarea în Managementul Resurselor Umane. Georgiana este trainer acreditat ANC și certificată în Programare Neuro-Lingvistică nivel Practitioner și Master de către Asociația Internațională de NLP din Elveția.



[Citește articolul complet aici](#)

DUBLU DECLUTTERING

O CASĂ CURATĂ ÎNCEPE CU O MÎNTE CLARĂ (ȘI INVERS)

Cu Oana Vincze

Decluttering-ul este un proces prin care înlăturăm obiecte, lucruri sau gânduri care nu ne mai servesc sau nu ne aduc bucurie, cu scopul de a simplifica și de a elibera spațiu în viața noastră fizică și mentală.



CE ESTE DECLUTTERING-UL ȘI DE CE ESTE BENEFIC ÎN VIEȚILE NOASTRE?

Decluttering presupune reducerea excesului de lucruri. Suntem în era consumerismului așa că acest concept și această nevoie au apărut din cauza volumului mare de lucruri și ușurința cu care acum acumulăm lucruri în casa noastră. Orice lucru din casa ta îți vorbește, îți atrage atenția și reprezintă treabă pentru tine. E nevoie să renunți la cele prea gălăgioase care nu te ajută să ai casa și stilul de viață pe care ți-l dorești.

CU CE NE AJUTĂ SĂ AVEM ORDINE ÎN CASĂ ȘI SĂ ELIMINĂM OBIECTELE DE CARE NU MAI AVEM NEVOIE?

Casa ar trebui să-ți susțină viața pe care ți-o dorești. Să fie ca un atelier unde ai la îndemână pregătit tot ce ai nevoie pentru a crea. Tu ești maestrul, dacă o unealtă nu îți servește, nu are ce căuta acolo. Facem diferența între ce îți servește și ce în general e util cuiva. Mediul din jur te influențează mult, te superstimulează, te agită sau te bucură. Este printre puținele

aspecte asupra cărora ai control ca să-ți reduci anxietatea și stresul. Orice dezordine sau lucru neterminat e o microagresiune asupra ta. Și pentru că e doar micro, nu te ocupi de ea, dar tu posibil să ai 80 de astfel de microagresiuni pe care le tolerezi zi de zi.

CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE DECLUTTERING-UL ÎN CASELE NOASTRE ȘI CEL MENTAL? CUM SE COMPLETEAZĂ ȘI SE SUSȚIN CELE DOUĂ?

Decluttering e un proces decizional. E mai ușor să îl antrenezi în spațiul fizic și apoi această abilitate se transferă în competența de a lua decizii benefice pentru tine, în a prioritiza, în a elimina ce nu e pentru persoana care dorești să fii. Pentru decluttering mental sunt multe metode:

Metoda Brain Dump este o tehnică prin care îți golești mintea de toate gândurile, ideile și sarcinile care îți ocupă spațiul mental. Implică scrierea sau înregistrarea acestor lucruri pe hârtie, într-un docu-

ment digital sau pe orice alt suport.

Metoda Journaling pentru decluttering-ul mental este o tehnică simplă, dar puternică, prin care îți pui gândurile și emoțiile pe hârtie. Aceasta implică să scrii în mod regulat într-un jurnal sau într-un caiet despre ceea ce simți, gândești și experimentezi în viața ta.

Guided journaling: Ești ghidat de întrebări specifice, teme sau exerciții pentru a-ți îndruma reflecțiile și explorările mentale. Îți oferă o structură și un cadru pentru a-ți dirija gândurile și emoțiile într-o anumită direcție, în scopul de a-ți clarifica și elibera mintea.

Meditația ghidată este o tehnică de meditație în care ești condus printr-un proces de relaxare și de focalizare a atenției de către un ghid sau un instructor. În timpul meditației ghidate, ghidul îți va oferi instrucțiuni verbale pentru a te ajuta să te relaxezi, să îți calmezi mintea și să te concentrezi pe anumite aspecte ale experienței tale interioare.

Oana Vincze este coach acreditat de Strengths Profile în metoda lor de dezvoltare personală, carieră și de Leadership. Este ADHD Coach instruit la Academia internațională de ADHD Coaching (ADDCA). Oana îmbină aceste calificări cu specializarea în organizare la ADHD de la Institutul de dezorganizare cronică (ICD) și este certificată în metoda Clutterbug de organizare a casei pentru orice tipologie de preferințe a organizării (vizual, ascuns, micro, macro organizare).



[Citește articolul complet aici](#)



TRĂIND CU ADHD: DE LA CONFUZIE LA ÎMPLINIRE

De Roxana Tașcu

Am fost diagnosticată cu ADHD târziu în viață, un lucru destul de comun având în vedere că studiile recente abia încep să abordeze ADHD-ul la adulți. Până acum 10-15 ani, se credea că ADHD este doar o afecțiune prezentă la băieții neastâmpărați. Îți vine să crezi că am fost neastâmpărată la 30 de ani?

Sunt recunoscătoare că nu am știut mai devreme despre aceste etichete.

Dacă m-ar fi învățat lumea că am o „dizabilitate”, m-aș fi purtat ca atare. Neștiind despre această „problemă”, am folosit reziliența caracteristică pentru a depăși obstacolele și a vedea ADHD-ul și dislexia ca pe un avantaj.

Avantaj, te întrebi? Da, este un cadou să ai o minte diferită. Știu că în România, ADHD-ul este încă un subiect tabu, dar tocmai de aceea am o misiune clară aici: să rupem acest tabu și să oferim acces la informații corecte pentru a implementa sistemele

potrivite pentru mințile noastre diferite.

CE ESTE ADHD-UL ȘI CÂT DE DES ÎNTÂLNIT ESTE?

ADHD, sau Tulburarea de Deficit de Atenție și Hiperactivitate, este o afecțiune neurodezvoltată care afectează capacitatea de a se concentra, de a rămâne organizat și de a-și controla impulsurile. În medii stimulante, persoanele cu ADHD pot hiperfocaliza și realiza sarcini aparent imposibile. Un lucru cheie de reținut

Roxana Tașcu este coach și psiholog specializat pe ADHD, fondatoare a Avantajul ADHD (www.avantajul-adhd.ro). Este un psiholog specializat pe segmentul business cu un background specific în Coachingul pentru gestionarea eficientă a ADHD și Coachingul Punctelor Forte. În ultimii cinci ani, s-a concentrat pe sprijinirea profesioniștilor și antreprenorilor care doresc să își identifice punctele forte și să le utilizeze pentru a-și deschide sau crește afacerea. Descoperă mai jos mai multe despre ADHD și despre acest subiect, chiar din perspectiva Roxanei.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

este că mediul poate accentua sau diminua semnele ADHD-ului. Prevalență ADHD: Dacă ne luăm strict după studii, aproximativ 5-10% dintre copii și 2-5% dintre adulți sunt afectați de ADHD.

În România, ADHD-ul este subdiagnosticat, iar eu cred că procentul real este mult mai mare. Din intuiție și bazat pe conversațiile cu cei din România aș zice că e undeva la 30%.

MITURI COMUNE DESPRE ADHD

Mit: ADHD înseamnă că ești doar nefocusat și haotic.

Realitate: ADHD poate duce la creativitate incredibilă și gândire inovatoare când este canalizat corect. Mulți antreprenori și artiști își atribuie succesul perspectivei unice oferite

de ADHD. Deci, dacă îți place să desenezi pe marginea foilor, poate că ești pe drumul cel bun.

Mit: Suprimarea trăsăturilor ADHD este cea mai bună modalitate de a te integra.

Realitate: Acceptarea și utilizarea trăsăturilor ADHD poate debloca un potențial imens. Capacitatea de a gândi divergent și hiperfocalizarea pe interese sunt avantaje valoroase. *Cine are nevoie de normalitate când poți fi extraordinar?*

Mit: Medicamentele sunt singura modalitate de a gestiona ADHD-ul.

Realitate: Deși medicamentele pot fi utile, o abordare cuprinzătoare include coaching, modificări ale stilului de viață și strategii personale. Așa că nu uita de

cafeaua de dimineață, dar nu te baza doar pe ea.

ADHD-UL CA AVANTAJ

Mulți oameni cred că a avea ADHD este o veste proastă, dar adevărul este că această condiție poate aduce numeroase avantaje. Deseori, persoanele cu ADHD sunt extrem de creative și inovatoare.

Este esențial să învățăm cum să capitalizăm pe aceste puncte forte și să folosim ADHD-ul în avantajul nostru. Dovezi ale avantajelor ADHD-ului pot fi găsite în numeroasele exemple de antreprenori de succes, artiști și inovatori care își atribuie realizările perspectivei unice oferite de ADHD. Da, chiar și geniile sunt uneori dezordonate.

*Înflorești
primăvara cu
fiecare săpun
natural pe care
îl oferi drept
mărțișor*



CUM SĂ FII ȘI SĂ TE MENȚII PUTERNICĂ ȘI FEMININĂ ATUNCI CÂND DEVII MAMĂ

Cu Andreea Hănescu

Rolul de mamă aduce cu sine multe bucurii, dar și multe provocări. De aceea, este important modul în care îl gestionăm și cum avem grijă de noi, ca mame, pe toate planurile.

Rolul de mamă mi-a adus și mie nenumărate bucurii și m-a învățat mai multe despre mine. Am invitat-o pe Andreea Hănescu, alături de care am lucrat și eu ca și consultant pentru alăptare, să ne spună mai multe despre maternitate și cum să te menții puternică și feminină atunci când devii mamă.

CE PRESUPUNE PENTRU TINE, LA NIVEL PERSONAL, ROLUL DE MAMĂ?

Rolul de mamă mi-a adus puterea și iubirea de a mă uita la mine cu blândețe în loc de biciuială, m-a făcut să vreau mai mult pentru mine. Rolul de mamă mi-a dat un dar și eu l-am acceptat.

CUM PUTEM SĂ NE PĂSTRĂM LEGĂTURA CU PROPRIA NOASTRĂ FEMINITATE ȘI INDIVIDUALITATE ATUNCI CÂND DEVENIM MAME?

Cauzele pentru care ajungem să pierdem legătura cu noi sunt mai multe:

1. Dacă nu ne place de noi ca femei, înainte de a deveni mame, atunci voi căuta inconștient să mă afund în maternitate că să fug de anumite emoții, trăiri pe care le aveam înainte.
2. Dacă în copilărie am auzit continuu de la mama mea cât de mult s-a sacrificat pentru mine și ce greu i-a fost atunci inconștient mă voi neglijă, nu voi cere ajutor că să-mi onorez mama.
3. Dacă înainte de naștere nu mă simțeam adorată, iubită cu adevărat, validată de soțul meu (convingerea limitativă inconstienta: "nu merit să fiu iubită"), atunci voi caută validarea și iubirea în copil. Și lista mai poate continua. Când vindecăm aceste răni ne găsim pe noi din nou. Maternitatea ne aduce în contact cu copilul interior.

CE SFATURI AI PENTRU FEMEILE CARE SIMT CĂ MATERNITATEA LE-A ADUS UNEORI SENTIMENTE DE INSECURITATE SAU PIERDERE A SINELUI?

Odată cu venirea copilului se activează și multe răni pe care le avem în interior din copilăria noastră. Evenimentele din

exterior activează ceva din interiorul nostru și de multe ori corpul ne arată asta prin anxietate (deci sentimente de teamă). Este normal să existe un „doliu” a ceea ce a fost în trecut, care trece cu sprijin și acceptare a prezentului, înțelegere, dar, acolo unde există trauma mai mare, sentimentul de pierdere a sinelui este ceva acut, aproape copleșitor și aici este nevoie de psihoterapie.

CARE SUNT UNELE TEHNICI SAU STRATEGII PRACTICE PE CARE LE POT FOLOSI MAMELE PENTRU A-ȘI MENȚINE SĂNĂTATEA MENTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ?

În primul rând acceptarea naturalului și aici mă refer la a dormi lângă copil cât se poate de mult, să ia vitamine și minerale că să aibă grijă de corpul fizic, să facă mișcare, să înțeleagă care sunt prioritățile și să fie responsabile pentru alegerile pe care le fac. Apoi acceptarea ajutorului, fie că este pentru îngrijirea casei sau îngrijirea personală. Lucrul cu un terapeut sau un coach le poate aduce instrumente de reglare a sistemului nervos, de observație, de mai multă autocunoaștere.

Andreea Hănescu este mamă și Life & NeuroMindfulness Coach, ICF ACC și Consultant în alăptare acreditat IBCLC, iar schimbarea sa a început conștient atunci când nu se mai regăsea în ceea ce făcea profesional și simțea că nu se mai poate bucura în interior cu adevărat de tot ce avea. Având aproape 37 de ani și neștiind care este menirea sa și drumul împlinirii, Andreea a început lucrul cu un coach și, astfel, și-a descoperit pasiunea.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

*Odorizante spray
pentru cameră și
textile cu arome
inspirate din
natură*



RITUALURI DE SELF-CARE PENTRU STAREA TA DE BINE

In viața noastră aglomerată, ritualurile de self-care reprezintă acele momente care ne ajută să ne încărcăm bateriile.



Chiar dacă îți vine să le neglijezi uneori, amintește-ți că acestea sunt cele care te susțin să fii mai performant și să petreci momente de calitate cu cei dragi – astfel, te pot ajuta în toate ariile vieții tale. Self-care înseamnă îngrijirea și preocuparea pentru bunăstarea ta fizică, mentală, emoțională și spirituală.

Este un concept care pune accent pe acțiuni și practici menite să îți mențină sănătatea și să te ajute să te simți bine în pielea ta, să gestionezi stresul și să-ți păstrezi echilibrul în viață.

Ritualurile de self-care sunt acele obiceiuri pe care le alegi pentru starea ta de bine și care ți se și potrivesc ca stil de viață. Poți avea ritualuri de self-care în toate ariile vieții tale, în funcție de prioritățile pe care le ai.

ASPECTELE DE CARE SĂ ȚII CONT PENTRU RITUALURILE TALE DE SELF-CARE

Grija de sine la nivel holistic implică mai multe arii ale vieții tale. Pentru a trăi plenar, a te bucura de fiecare zi, a te dezvolta armonios și echilibrat este important să ai grijă de toate aspectele. Iată mai jos cele mai importante arii în care să îți dezvolti ritualuri de îngrijire personală, cu exemple de obiceiuri pe care să le incluzi în viața ta.

Pentru un corp sănătos, este important să ai grijă de **aspectele fizice**:

Alimentație sănătoasă: Consumul de alimente nutritive, bogate în vitamine, proteine și fibre, care să-ți ofere energie și să-ți susțină sănătatea generală.

Evitarea excesului de zahăr, sare și alimente procesate.

Somn adecvat: Un somn suficient și odihnitor ajută la regenerarea corpului și a minții, îmbunătățind concentrarea și starea de spirit.

Exerciții fizice regulate: Activități precum mersul pe jos, alergatul sau yoga îți mențin corpul sănătos și eliberează endorfine pentru a reduce stresul.

Îngrijirea corpului: Rutinele de igienă, vizitele regulate la medic și momentele de răsfăț, precum masajele, contribuie la un corp sănătos și încrezător.

Pentru o minte sănătoasă, ai grijă de aspectele mentale:

Cititul și învățarea: Te ajută să-ți stimulezi creierul, să te dezvolti personal și să-ți lărgști perspectiva asupra lumii.

Stabilirea limitelor: Înseamnă să spui „nu” când este necesar și să te protejezi de suprasolicitări sau relații toxice, pentru a-ți păstra sănătatea mentală.

Pentru bunăstarea ta emoțională, ai grijă de **aspectele emoționale**:

Petrecerea timpului cu oameni dragi:

Conexiunile autentice cu prietenii sau familia îți oferă sprijin emoțional și te fac să te simți valoros.

Exprimarea sentimentelor: Vorbind deschis despre emoții, fie cu un prieten, fie cu un terapeut, îți eliberezi tensiunea și te înțelegi mai bine.

Dacă e importantă pentru tine și conectarea cu divinitatea sau universul, ai grijă de **aspectele spirituale**:

Rugăciunea sau meditația: Te ajută să găsești calmul interior și să te conectezi cu ceva mai profund, fie că e divin, fie natura existenței.

Conectarea cu natura: Petrecerea timpului în aer liber aduce o senzație de liniște și echilibru, îmbunătățind starea generală de bine.

Fiecare dintre aceste aspecte contribuie la un echilibru general în viață și la o stare de sănătate și bunăstare holistică. Cu siguranță, sunt mult mai multe moduri în care te poți îngriji de fiecare dimensiune. Important este să alegi acele ritualuri care se potrivesc cu tine, cu obiectivele tale și stilul de viață pe care îl ai.

RITUALURI DE SKIN-CARE PENTRU O STARE DE BINE A PIELII TALE

Pentru că la Techir suntem preocupați

de sănătatea pielii tale, ca parte din creșterea holistică, îți reamintim că, printre ritualurile de self-care este important să îți dedici timp și pentru obiceiurile de skin-care. Este un domeniu vast, în care există destul de multă informație și numeroase produse pe care le poți folosi pentru a avea grijă de pielea ta – de la toner, SPF, exfolianți și geluri de curățare. Nu vom intra în detalii despre ce produse să folosești, ci explicăm principalele ritualuri de care să ții cont în îngrijirea pielii tale.

Curățarea pielii este primul și cel mai important pas din orice ritual de îngrijire. Aceasta ajută la îndepărtarea impurităților, excesului de sebum și urmelor de machiaj, prevenind blocarea porilor și apariția imperfecțiunilor. Folosește un produs de curățare blând, adaptat tipului tău de ten, pentru a menține echilibrul natural al pielii fără a o usca.

Hidratarea este esențială pentru menținerea pielii sănătoase, elastice și protejate împotriva factorilor externi. Indiferent de tipul de ten, aplicarea unei creme hidratante asigură o barieră care sigilează umiditatea și hrănește pielea.

Exfolierea îndepărtează celulele moarte acumulate pe suprafața pielii, promovând regenerarea celulară și lăsând tenul mai neted și mai luminos. Se poate realiza cu exfolianți chimici (AHA, BHA) sau fizici (scrub-uri naturale și delicate), dar este important să fie efectuată de 1-3 ori pe săptămână, în funcție de tipul pielii, pentru a evita iritarea.

Aplicarea unei măști faciale este un moment de răsfăț și îngrijire intensivă pentru piele. Începe prin curățarea tenului pentru a elimina impuritățile și a permite ingredientelor din mască să pătrundă eficient. Aplică uniform

masca, evitând zona ochilor și a buzelor, și relaxează-te timp de 10-20 de minute, în funcție de instrucțiunile produsului. După îndepărtare, clătește ușor pielea cu apă caldă și aplică un toner sau o cremă hidratantă pentru a sigila beneficiile tratamentului.

Protecția solară este un pas esențial zilnic, indiferent de sezon. După curățare și hidratare, aplică un strat generos de cremă cu SPF 30-50 pe față, gât și orice alte zone expuse. Asigură-te că o aplici cu cel puțin 15 minute înainte de a ieși afară, pentru a-i permite să se fixeze pe piele. Combină ritualurile de self care care ți se potrivesc și creează-ți un stil de viață așa cum îți dorești, pentru o creștere constantă și o dezvoltare holistică armonioasă și echilibrată. Te invităm să descoperi în paginile revistei interviuri cu idei pe care le poți aplica pentru starea ta de bine și pentru creșterea ta holistică.





THETA HEALING ȘI ENERGIA FEMININĂ

Cu Andreea Ioniță

Printre metodele de creștere și dezvoltare personală din zilele noastre, se numără și terapia Theta Healing.

Dacă te întrebi ce este, cum funcționează și cum te poate ajuta aceasta să ai o viață mai împlinită, ți-am pregătit un interviu cu Andreea Ioniță, terapeut și instructor Theta Healing. Eu am cunoscut-o pe Andreea în 2014, la yoga, iar de atunci am urmat și sesiuni de theta healing.

CE ESTE THETA HEALING ȘI CUM TE AJUTĂ?

Tehnica Theta Healing te aduce acasă, te centrează, îți dă sens. Sunt multe cuvinte pe care le putem folosi, dar experiența ei își spune cuvântul. Tehnica Theta Healing este o fuziune între rugăciune și meditație prin accesarea undelor Theta, o modalitate extraordinară de a accesa puterea subconștientului nostru pentru a transforma viețile noastre și a ne atinge potențialul maxim. Această tehnică inovatoare își are rădăcinile

în conștiința cuantică și înțelege că puterea noastră de a ne vindeca și de a ne schimba viața este în mare parte determinată de credințele și gândurile noastre profunde.

Beneficiile tehnicii Theta Healing sunt remarcabile și transformative în multiple aspecte ale vieții noastre:

1. Vindecare emoțională și mentală.

Tehnica Theta Healing ne ajută să identificăm și să eliberăm credințe limitative și blocaje emoționale care ne

Andreea Ioniță este fondatoarea comunității Sunt un copac, instructor și terapeut Theta Healing și mentor pentru femei. Cu un background de 15 ani în Marketing, PR și Management, astăzi Andreea îmbrățișează o nouă misiune de leader, antreprenor de succes, speaker motivațional, consilier în dezvoltare personală, coach internațional powered by Tony Robbins, instructor și terapeut ThetaHealing. Este creatoarea a peste 20 programe online în 2020-2024 și organizatoarea a peste 20 retreaturi exotice în Bali, India, Italia și Maroc și a peste 80 de tabere de feminitate în țară. Andreea a ghidat peste 20.000 de femei în programele online, în retreat-urile sale exotice sau la evenimentele și workshop-urile live.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

țin captivi în trecut sau ne împiedică să ne atingem adevăratul potențial. Prin lucru cu subconștientul, putem vindeca rănilor emoționale și să ne eliberăm de traumele trecute.

2. Creșterea încrederii și a stimei de sine.

Prin schimbarea credințelor limitative și a modelelor de gândire negative, putem să ne construim o încredere profundă în noi înșine și să ne simțim demni de succes și fericire. Acest lucru ne permite să ne exprimăm adevărata noastră esență și să ne manifestăm potențialul în întreaga noastră splendoare.

3. Relații armonioase și împlinite.

Folosind tehnica Theta Healing, putem vindeca relațiile noastre și să aducem echilibru și armonie în conexiunile noastre interpersonale. Ne eliberăm de resentimente, tensiuni și conflicte din trecut și ne deschidem către iubirea și conexiunea autentică.

4. Îmbunătățirea sănătății și a bunăstării.

Tehnica Theta Healing poate fi folosită pentru a sprijini vindecarea fizică și pentru a îmbunătăți starea noastră generală de sănătate și bunăstare. Prin accesarea puterii vindecătoare a subconștientului, putem să ne activăm propriul sistem de vindecare și să facilităm procesul de regenerare și de echilibrare a corpului și a minții.

5. Atingerea obiectivelor și viselor.

Utilizând tehnica Theta Healing, putem să ne clarificăm obiectivele și să ne concentrăm energia și resursele asupra manifestării lor în realitate. Ne eliberăm de frici și îndoeli și ne conectăm cu puterea noastră interioară de a crea și de a manifesta ceea ce ne dorim cu adevărat în viață. Ce sunt convingerile limitative? Cum facem să ne schimbăm convingerile limitative? Cum să le conștientizăm? Îți voi răspunde printr-o serie de metafore, așa cum fac și în terapia privată. Grădina cu flori. Imaginează-ți că mintea ta este o grădină plină de flori

frumoase, dar unele dintre ele sunt buruieni care încearcă să le sufocă. Aceste buruieni reprezintă credințele limitative, gândurile negative și îndoielile care îți blochează calea către succes și fericire. Dar nu-ți face griji! Cu un pic de răbdare și îngrijire atentă, poți să smulgi aceste buruieni și să plantezi semințe noi de gândire pozitivă și încredere în sine.

Puzzle-ul vieții. Viața ta este ca un puzzle imens, iar credințele limitative sunt piesele lipsă care îți încurcă imaginea de ansamblu. Dar nu trebuie să te panichezi! Poți să începi să găsești acele piese lipsă și să le înlocuiești cu altele noi și mai strălucitoare. Fiecare piesă nouă aduce cu ea o perspectivă proaspătă și oportunitatea de a completa tabloul vieții tale într-un mod mai armonios și mai echilibrat.

Șoapta interioară. Imaginează-ți că ai un prieten interior care îți șoptește mereu la ureche cuvinte de încredere și frică. Acestea sunt credințele limitative care îți sabotează încrederea și determinarea. Dar poți să îi schimbi tonul acestei șoapte interioare!

Transformă-l într-o voce încurajatoare și motivantă, care te îndeamnă să îți urmezi visele și să îți îndeplinești potențialul. Cu fiecare cuvânt de încurajare, această voce devine mai puternică și mai clară, până când devine ghidul tău interior spre succes și împlinire.

CUM PUTEM SĂ ACCESĂM ENERGIA FEMININĂ ȘI CU CE NE AJUTĂ?

Cum? Cu ușurință!

În primul rând, fără să ne mai raportăm la ea că fiind ceva care ne lipsește sau pentru care să muncim cu greu.

Cum altfel?

Cu autenticitate! Accesarea energiei feminine este un proces personal și intim, care implică conectarea cu propriul tău sine și explorarea calităților și trăsăturilor asociate cu feminitatea.

lată câteva modalități de a accesa și de a îmbrățișa energia feminină:

- **Petrece timp în natură** și observă echilibrul și frumusețea din jurul tău.

- **Simte-te una cu elementele naturii** și lasă-te inspirat de ciclurile sale de creștere și regenerare.

- **Dezvoltă-ți intuiția!** Pentru acest aspect am creat 3 seturi de carduri oracol și 2 agende magice! De asemenea, formarea în Theta Healing te va susține să-ți iei puterea intuiției înapoi!

- **Investește în relațiile tale cu ceilalți**, în special cu alte femei, și împărtășește experiențe și înțelepciune. Sprijinul și conexiunea cu comunitatea pot fi o sursă puternică de energie feminină.

- **Îngrijește-te pe tine însăși:** Acordă-ți timp pentru auto-reflecție și auto-îngrijire.

- **Fii blândă cu tine însăși și ascultă nevoile corpului**, minții și sufletului tău.

- **Explorează creativitatea:**

Încurajează-ți latura creativă și explorează arta, muzica, dansul sau alte forme de expresie artistică care te fac să te simți împlinită și inspirată.

- **Practică acceptarea și iertarea:**

Învăță să accepți și să ierți atât pe tine însăși, cât și pe ceilalți. Lasă-ți trecutul să-ți elibereze greutatea și să-ți permită să trăiești în prezent cu deschidere și iubire.

- **Participă într-un retreat de**

feminitate. Am experiență a peste 20 de retreaturi exotice în țări tropicale și acum poate este rândul tău. Bali, Maroc, India, Zanzibar te așteaptă să ne întregim feminitatea.

CHANNELING-UL, UN INSTRUMENT DE CONECTARE ȘI DEZVOLTARE

Cu Roxana Pogor

In zilele noastre, există numeroase metode de dezvoltare personală, dar și practici de conectare spirituală, care ne aduc mai aproape de sinele nostru și ne ajută să creștem în direcții noi, de care poate nu știam înainte.

Printre aceste practici, se află și channeling-ul, un proces spiritual și energetic de conectare cu energia divină.



CE ÎNSEAMNĂ, DE FAPT, CHANNELING-UL? CUM ÎL EXPLICI CELOR CARE NU SUNT FAMILIARIZAȚI CU ACEST CONCEPT?

Channeling-ul presupune deschiderea unui canal prin care energia curge liber prin tine, în timp ce gândurile și emoțiile sunt ocolite printr-o tehnică de autohipnoză. Acest proces permite accesarea unei ghidări interioare clare, neinfluențate de zgomotul mental sau de logică. Ghidarea care curge prin tine în acest mod provine direct de la Divinitate.

Divinitatea reprezintă Sursa Supremă a tuturor lucrurilor, iar termenul poate varia în funcție de credințele fiecăruia – „Dumnezeu”, „Allah” sau „Conștiință Universală”. Poți folosi cuvântul care rezonază cel mai bine cu tine, făcând referire la această sursă supremă de energie. Fiecare dintre noi are capacitatea de a se conecta cu Divinul. Această conexiune a fost mereu prezentă în noi sub forma intuiției, clarității și inspirației. Dira oferă tehnici simple pentru a-ți accesa și dezvolta această conexiune în mod clar și controlat, ori de câte ori ai nevoie.

CE PERSPECTIVE OFERĂ CHANNELING-UL ASUPRA SCOPULUI VIEȚII ȘI A CONECTĂRII CU PROPRIA ESENȚĂ?

Channeling-ul ne deschide o cale către unitatea universală, ce ne conectează cu o rețea infinită de cunoaștere și energie. Exercițiile și protocoalele practicate la Dira ajută la clarificarea scopului sufletului prin explorarea relației dintre minte, corp și spirit. În această stare de „Unitate,” channeling-ul ne ajută să ne recunoaștem rolul unic pe care îl avem în această viață, să ne acceptăm pe deplin și să ne trăim viața cu sens și autenticitate. Prin accesarea acestei conexiuni, nu doar că ne descoperim scopul, ci obținem și liniștea interioară necesară pentru a-l urma.

CE IMPACT POATE AVEA CHANNELING-UL ASUPRA RELAȚIILOR INTERUMANE? AJUTĂ ACESTA LA CREAREA UNOR CONEXIUNI MAI PROFUNDE?

Channeling-ul sprijină înțelegerea perspectivelor altora, accesând ghidarea intuitivă și energia divinității, ceea ce ajută la comunicarea mai

clară și la rezolvarea conflictelor dintr-un loc de echilibru, empatie și deschidere. Prin practica iertării și vindecării relațiilor, cum este explorat în exercițiile din cartea „Dira Advanced Channeling”, persoanele își pot transforma legăturile cu familia, partenerii sau prietenii. Această conexiune mai profundă se bazează pe autenticitate, recunoașterea unității dintre oameni și capacitatea de a oferi și primi iubire necondiționată. În acest fel, practica de channeling nu doar îmbunătățește relațiile existente, ci deschide și ușa pentru relații mai sănătoase și mai armonioase.

Pentru cei care doresc să exploreze channeling-ul, inducția și protocolul (pe care le găsiți descrise în cărțile Dira Basic Channeling și Dira Advanced Channeling, respectiv pe site-urile www.diraromania.ro și www.dirainternational.com) sunt practici esențiale pentru pregătire. De asemenea, Academia de Channeling DIRA România vă invită la sesiuni de channeling.

Roxana Pogor este fondatoare a Academiei de Channeling DIRA România. Roxana este formator în tehnica hipnoterapeutică de channeling DIRA International și expert în integrarea traumei, psiholog clinician și în curs de formare în psihoterapie transpersonală, constelator sistemic și facilitator în tehnici shamanice și sound healing.



[Citește articolul complet aici](#)

CUM SĂ UTILIZĂM ASTROLOGIA ÎN AVANTAJUL NOSTRU

Cu Nicoleta Ghiriș

O arie a dezvoltării personale care este, poate, privită cu scepticism este astrologia



CÂT DE MULT SĂ ȚINEM CONT DE AȘEZAREA ASTRELOR LA NAȘTEREA NOASTRĂ ȘI CUM NE INFLUENȚEAZĂ ACESTE VIAȚA? Descoperă mai multe de la Nicoleta Ghiriș.

CE ESTE HARTA VIEȚII ȘI CUM TE POATE AJUTA ASTROGRAMA?

Harta vieții este parcursul pe care ni l-am ales în momentul în care am decis să venim aici, pe Pământ. O descrie foarte bine astrologia chineză.

Eu de asta am început să practic holistic lucrurile, pentru că absolut fiecare știință – numerologia, astrologia vestică și cea chineză – pentru mine, dă câte o bucățiță dintr-un puzzle.

Ne poate ajuta cu multe, ne poate ajuta cu timing-uri (sincronizări). Da, astrologia deține timing-urile tale. Adică este momentul să fac ceva sau este momentul să nu fac ceva într-o anumită perioadă pentru că nu-mi sunt favorabile astrele? Și ce este de fapt harta vieții și astrograma? Este ca o fotografie clară a ceea ce ne-am dorit noi să trăim în viața asta.

CÂT DE MULT ȚINE VIITORUL NOSTRU DE CEEA CE FACEM ȘI CÂT DE MULT DE CEEA CE NE ESTE DAT DE LA NAȘTERE, CONFORM ASTROGRAMEI? CUM SĂ ECHILIBRĂM ACESTE ASPECTE?

Cred că aici vrei să-mi vorbești despre liberul nostru arbitru. Să știi că noi, liber arbitru, avem cu toții, însă unii mai limitat în anumite perioade, alții mai mare în alte perioade. Și atunci trebuie să ne dăm seama. În hărțile noastre există energii blocante. Aceste energii blocante încep să ne arate, ne indice care de fapt este aria către care se duce această energie blocantă și de ce se duce acolo.

Și atunci este foarte important să pricepem, să înțelegem de fapt care sunt aceste energii, după care cum să echilibrăm. Da, există remedii, există, bineînțeles, coordonare mentală – să știm ce să spunem în momentul în care ne simțim blocați într-o anumită privință. Eu sunt o tipologie de om care este foarte mult orientată către credință, recunosc. Nu prea poți să faci nimic fără credință. Deci, dacă ar trebui să pornesc de la o zonă de echilibrare, ar trebui să fie credința.

CE POȚI FACE LUNAR PENTRU A AVEA SUCCES, CONFORM ASTROLOGIEI?

Să verifici horoscopul lunii. Pentru că, uite, în astrologia chineză, eu în fiecare lună spun la radio acest horoscop foarte important. Ce crezi? Efectiv, după o lună de zile, lumea regăsește de fapt ce am discutat eu acolo la începutul lunii respective. Umbrelele energetice sunt extrem de acurate, noi trebuie să știm ce umbrelă avem deasupra noastră – și asta ne-o dictează astrologia chineză. E nevoie să știu ce umbrelă am deasupra mea, ca să știu ce să fac în luna respectivă. De exemplu, eu nu emit lucruri decât în zile care sunt benefice mie. De exemplu, o lansare de un curs – trebuie să verifici cu astrologul: lansez acum, lansez luna viitoare, lansez într-o anumită zi, la o anumită oră? Să știi că o doamnă scotea la vânzare o mașină și mi-a spus așa: „Spune-mi și mie în ce zi, la ce oră? Da, și mai multe detalii. Cum să scot mașina la vânzare?” A scos mașina la vânzare online și mă sună dimineață, râzând, cum că, zice: „se bate lumea pe ea ca și când o dau gratis. Să știi că am luat oferta cea mai mare și am vândut mașina cu mult mai mult decât voiam.”

Nicoleta Ghiriș este astrolog specializat în astrologie occidentală, metafizică chineză (astrologie chineză și feng-shui) și numerologie. În ultimii zece ani, a urmat cursuri de formare în astrologie occidentală și numerologie, devenind astrolog profesionist și numerolog profesionist. În prezent, Nicoleta Ghiriș este astrolog la Observator (Antena 1), la matinalul Antena Stars și specialist în astrologie chinezească la SuperNeatza, Gold FM, DC News și Taifasuri.



[Citește articolul complet aici](#)

NUMEROLOGIA: DESPRE PUTEREA CIFRELOR PE PARCURSUL VIETII

Cu Adriana Armanu

Numerologia este o practică spirituală și simbolică ce explorează semnificațiile și influențele numerelor în viața unei persoane.

Bazată pe ideea că numerele nu sunt doar concepte matematice, ci și simboluri cu energii și vibrații proprii, numerologia susține că acestea pot dezvălui informații despre personalitate, talente, provocări, și chiar traiectoria destinului.



CARE SUNT PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE NUMEROLOGIEI?

Cifrele sunt peste tot în jurul nostru.

Fiecare cifră poartă o vibrație specifică, deci aduce o informație.

Când îi știi sensul, e ca și când ai avea mereu un ghid alături.

Ca bază, trebuie să știi semnificația fiecărei cifre și câteva formule de calcul simple:

Calculul Vibrației Interioare pentru că asta îți arată trăsături specifice, tipare comportamentale, setările native din dotare

Calculul Vibrației Exterioare pentru că reflectă imaginea noastră socială, cea pe care o arătam lumii și felul în care ne percep ceilalți.

Calculul Cifrei de Destin care îți arată cine trebuie să devii în viață.

Odată ce această fundație a fost instalată, omul se poate lăsa îndrumat de informația rezultată.

CUM INFLUENȚEAZĂ NUMEROLOGIA DIFERITELE ASPECTE ALE VIETII NOASTRE – PERSONAL, PROFESIONAL, SPIRITUAL?

Influența e majoră din punctul meu de vedere. Personal, în momentul în care mi-am înțeles umbrele, zonele de dezechilibru, de exagerare, stagnare, lipsă de implicare, mi-a fost mult mai ușor să lucrez cu mine. Am înțeles de unde să scad și unde să mai pun, când să acționez și când să nu. Iar când toate acestea se echilibrează, omul crește în conștiință, deci se dezvoltă și spiritual.

CUM POATE O PERSOANĂ SĂ ÎȘI FOLOSEASCĂ NUMĂRUL DESTINULUI PENTRU A LUA DECIZII MAI BUNE ÎN VIAȚĂ?

Uneori simpla înțelegere a misiunii de viață poate fi revelatoare. În afară de asta, dintr-o analiză ni se relevă și traseele de viață și lecțiile pe care le avem de integrat. Alteori, trebuie doar să descoperim ce ne blochează de n-o îndeplinim. Calculul Cifrei de Destin îți arată și pantele alunecoase, nebenefice spre care o putem lua, uneori inconștient.

EXISTĂ PERIOADE FAVORABILE SAU

NEFAVORABILE, IDENTIFICATE PRIN NUMEROLOGIE, PENTRU ANUMITE ACȚIUNI?

Desigur. Sunt zile favorabile noilor începuturi, relațiilor, proceselor de vindecare, transformărilor profunde, design-ului unui proiect, construcției (fizice sau metaforice), etc. Dar țin să menționez că eu nu-mi las viața niciodată ghidată doar după cifre. Îmi ascult intuiția mai mult decât ascult cifrele. Dar cred că anumite evenimente trebuie activate într-o anumită energie și atunci da, iau calea simbolisticii cifrelor.

CE ÎNSEAMNĂ NUMEROLOGIA KARMICĂ?

Numerologia karmică cuprinde aspectele nevăzute ale ființei noastre, rezultate în urma unor acțiuni întreprinse în neam, înainte noastră, sau la nivel personal, în existențe anterioare. Acest segment e pentru cei care îmbrățișează teoria reîncarnării. Ea ne vorbește despre greșeli vechi care trebuie evitate în existența actuală.

Adriana Armanu este numerolog, practicant al mai multor terapii alternative și pasionată de programare neuro-lingvistică.



[Citește articolul complet aici](#)

HUMAN DESIGN, UN SISTEM HOLISTIC PENTRU ÎNȚELEGEREA VIEȚII

Cu Oana Grozavu



CE ESTE, ÎN CUVINTELE TALE, HUMAN DESIGN ȘI CUM ÎL DIFERENȚIEZI DE ALTE SISTEME PRECUM ASTROLOGIA?

Human Design este sistemul care te învață cum să iei decizii ascultându-ți corpul, cum reduci rezistențele și să înaintezi cu ușurință pe drumul tău, îți arată care este energia pe care ai venit să o manifesti în lume și cum să o faci corect, cum îți exprimi personalitatea, care este rolul tău în această viață, cum să îți îndeplinești scopul și cum, făcând toate acestea, să te întâlnești cu menirea ta. Însă, cel mai important este sistemul de luare a deciziilor, pentru că de la decizii pornește totul. Este, practic, manualul nostru de utilizare. Ni se dă acest manual, pentru a descoperi cum funcționează vehiculul nostru (corpul), atât din punctul de vedere al naturii noastre, cât și al personalității.

CE REPREZINTĂ FIECARE DINTRE CELE CINCI TIPURI DE ENERGIE?

Tipurile energetice sunt baza întregului sistem Human Design, pentru că ele creează aura, iar aura este modul prin care noi interacționăm cu mediul înconjurător. Există 5 tipuri energetice, iar fiecare tip are un alt rol în sistemul în care trăim.

Manifestorii – sunt cei care au venit să inițieze și să creeze noi direcții (ei sunt cheia care pornește mașina).

Generatorii și Generatorii

Manifestanți – sunt cei care au venit să construiască lumea (ei sunt motorul mașinii).

Proiectorii – sunt cei care au venit să ghideze procesul și să îi îndrume pe ceilalți acolo unde simt că sunt potriviți (ei sunt direcția).

Reflectorii – sunt cei care au venit să arate ce funcționează și ce nu (ei sunt oglinda retrovizoare). Acestea sunt rolurile de bază ale fiecărui tip energetic, însă, de cele mai multe ori, nu se respectă, pentru că nu suntem conștienți de ele, sau pentru că încercăm să fim altceva decât ceea ce suntem.

CE ÎNSEAMNĂ "STRATEGIA" ȘI "AUTORITATEA" ÎN HUMAN DESIGN?

Ne putem gândi la Strategie și la Autoritate ca la două forțe care guvernează viața noastră, ajutându-ne să ne bucurăm de călătorie. Strategia este modul prin care aura noastră interacționează cu mediul, astfel încât să nu întâmpinăm rezistențe din partea lui atunci când acționăm, iar Autoritatea este busola noastră internă, este modul prin care corpul

comunică cu noi și ne dă semnalele pentru a lua deciziile potrivite. Sau, cum îmi place să spun, este locul prin care Universul comunică cu noi, prin noi. Strategia și Autoritatea sunt baza sistemului Human Design, pentru că ele ne ajută să luăm deciziile potrivite pentru noi, moment de moment.

CUM AR PUTEA CINEVA SĂ ÎNCEAPĂ SĂ APLICE HUMAN DESIGN ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?

De la Strategie și Autoritate aș recomanda, pentru că, așa cum spuneam, acestea sunt baza sistemului Human Design. Totul pornește de la decizii și de la a lua deciziile potrivite. Human Design este considerat experiment, pentru că este nevoie să aplicăm, nu doar să păstrăm aceste informații la nivelul minții. Mintea este minunată pentru a fi împărtășită, pentru a-i inspira pe ceilalți, însă nu pentru a interveni în procesul decizional. Iar, cel mai probabil, cei mai mulți dintre noi am luat deciziile majoritatea vieții din minte, așa că este nevoie de timp pentru ca ea să se liniștească și să capete încredere în deciziile luate din corp – sau din intuiție, așa cum o știm cu toții, însă ea comunică diferit cu noi, în funcție de propria Autoritate.

Oana Grozavu este antreprenor, specialist Human Design și specialist Theta Healing. Având curiozitate pentru dezvoltarea personală și propriile căutări interioare, Oana a descoperit că i se potrivesc foarte bine aceste roluri.



[Citește articolul complet aici](#)

AROMATERAPIA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

de Dr. Angela Laur

Aromaterapia, o ramură fascinantă a medicinei alternative, reprezintă îmbinarea perfectă dintre arta și știința utilizării uleiurilor esențiale pentru a sprijini sănătatea corpului, minții și sufletului.

Având rădăcini adânci în tradițiile străvechi, această practică holistică continuă să fie un instrument prețios pentru cei care își doresc echilibru și armonie. Bazată pe proprietățile excepționale ale uleiurilor esențiale pure, aromaterapia permite absorbția acestora prin piele și mucoase, prin metode simple și eficiente, cum ar fi inhalările, băile sau masajul. Fiecare picătură de esență naturală devine astfel o punte între sănătatea fizică și armonia emoțională, contribuind la o stare generală de bine.

AROMATERAPIA: BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Aromaterapia este mai mult decât o experiență relaxantă – pentru mine, este un mod de a susține sănătatea și echilibrul în viața de zi cu zi. Am descoperit, de-a lungul anilor, cum uleiurile esențiale pot face diferența, fie că este vorba despre reducerea stresului, îmbunătățirea somnului sau gestionarea durerii. Însă poate cel mai important aspect este efectul lor profund asupra emoțiilor. Printr-un simpla acțiune, precum inhalarea unui ulei esențial, putem diminua anxietatea, aduce mai multă liniște

interioară și ne putem regăsi echilibrul.

Uleiurile esențiale sunt, de asemenea, un sprijin valoros pentru sănătatea noastră hormonală, fie că ne confruntăm cu sindrom premenstrual, menopauză sau afecțiuni ale tiroidei. Le recomand adesea și pentru îngrijirea pielii – efectele lor anti-aging, capacitatea de a stimula producerea de collagen și elastină și beneficiile pentru diverse afecțiuni dermatologice sunt impresionante. În plus, în susținerea sistemului digestiv, ele pot ajuta la reglarea apetitului, accelerarea metabolismului și eliminarea toxinelor.

Cred cu tărie că aromaterapia nu se limitează la a vindeca trupul. Ea creează o punte între fizic, emoțional și energetic, declanșând procesele naturale de autovindecare.

CARE SUNT PRINCIPALELE METODE DE UTILIZARE A AROMATERAPIEI?

Pentru prevenția afecțiunilor virale, recomand aromadifuzorul. Este o metodă simplă și eficientă, care permite dispersarea uleiurilor esențiale în aer, creând o atmosferă sănătoasă și echilibrată. Se utilizează de două-trei ori pe zi, în sesiuni de aproximativ 30 de minute, respectând proporția de 2 picături pentru fiecare 5 metri pătrați de spațiu.

În plus, **băile cu uleiuri esențiale** sunt o metodă minunată pentru relaxare, detoxifiere și regenerare. Adaug câteva picături de ulei esențial într-un

emulgator (precum sare de baie sau lapte), pentru ca uleiurile să se disperseze uniform în apă. Aceasta devine un ritual nu doar pentru corp, ci și pentru suflet.

Masajele, combinate cu uleiuri

vegetale, reprezintă o altă metodă preferată – nu doar pentru relaxare, dar și pentru efectele terapeutice profunde asupra pielii și circulației. Totodată, inhalările (umede sau uscate) sunt de mare ajutor în cazul problemelor respiratorii sau pentru o infuzie rapidă de energie și claritate. Cum alegi uleiurile esențiale și aromele pe care să le folosești? Din perspectiva mea, alegerea uleiurilor esențiale trebuie să se bazeze pe principiul acceptării aromei. Aroma unui ulei esențial ar trebui să ne inducă o stare de plăcere, să ne atragă. Corpul nostru este inteligent și, prin această atracție, ne spune că acel ulei conține resursa energetică de care avem nevoie. În același timp, uleiurile ale căror arome nu ne plac transmit informații prețioase – ne pot indica blocajele sau cauzele unor probleme, fie ele la nivel fizic, emoțional sau energetic. Dă-ne exemple de câteva arome cunoscute și beneficiile acestora. Sunt uleiuri esențiale universale, pe care le putem folosi în aproape orice situație – cum ar fi portocala, tămâia, trandafirul sau iasomia – însă alegerea lor depinde foarte mult de efectul dorit.

De exemplu, dimineața, când

Sunt dr. Angela Laur, medic dermatolog, aromaterapeut și aromapsiholog, olfactoterapeut, consultant, antrenor holistic și trainer certificat în Tehnica Aroma-Balance®, cu o experiență de peste 20 de ani în domeniul sănătății holistice. Pasiunea mea pentru plante și remediile naturale a început în copilărie, alături de bunica mea, care mi-a arătat puterea vindecătoare a naturii. Acest interes s-a transformat într-o vocație profundă, iar astăzi mă dedic descoperirii și promovării beneficiilor uleiurilor esențiale pure.



[Citește articolul complet aici](#)



[Ascultă interviu](#)

avem nevoie de energie și claritate, recomand uleiuri esențiale stimulatoare și adaptogene, precum rozmarin, citronella, eucalipt sau mentă. Acestea ne ajută să fim eficienți și plini de vitalitate pe tot parcursul zilei.

Seara, pentru relaxare și un somn de calitate, alegem uleiuri esențiale calmante, precum patchouli, lemn de trandafir, fenicul, lavandă sau ylang ylang. Acestea ne ajută să ne eliberăm de stresul acumulat și să ne pregătim pentru odihnă.

Pentru echilibrarea sistemului hormonal – o stare esențială de bine – recomand uleiuri precum salvia, mușcata, lavanda sau fenicul. Acestea susțin armonia hormonală și sunt un real sprijin în perioadele de dezechilibru.

Fiecare ulei esențial are o poveste și un scop, iar atunci când îl alegi, te conectezi la nevoile tale profunde.

Aromaterapia este, în esență, un parteneriat subtil între natură și ființa umană.

CUM RECUNOȘTI ULEIURILE ESENȚIALE DE CALITATE?

Calitatea uleiului este esențială, pentru că doar un ulei de calitate își va manifesta efectele pe toate cele trei planuri – fizic, emoțional și energetic. Recomand întotdeauna să verificăm eticheta. Producătorul ar trebui să ofere informații clare, precum: denumirea în latină a plantei, zona în care aceasta a crescut, chemotipul plantei, metoda de obținere și, foarte important, faptul că nu au fost folosiți solvenți chimici. În plus, uleiul ar trebui să fie recomandat pentru utilizare terapeutică, iar datele de contact ale producătorului să fie menționate. Aceste detalii sunt semnele unui ulei esențial de încredere, pe care îl putem folosi cu siguranță și beneficii maxime.

UNDE POȚI GĂSI ULEIURI ESENȚIALE DE CALITATE?

De-a lungul anilor, am învățat că alegerea unui ulei esențial de calitate este esențială pentru a obține efectele terapeutice dorite. Din experiența mea, recomand uleiurile esențiale Vivasan, care sunt pure, naturale și obținute prin metode de extracție atent controlate, fără utilizarea solvenților chimici. Fiecare produs este testat și certificat pentru a asigura eficiență maximă și siguranță în utilizare. Vivasan oferă o gamă variată de uleiuri esențiale, creme curative și suplimente alimentare, fiecare creat cu grijă pentru a susține sănătatea holistică. Dacă îți dorești să începi călătoria în lumea aromaterapiei, Vivasan este locul potrivit.

Poți descoperi toate produsele pe www.vivasan.ro și să te bucuri de o experiență autentică și de încredere.



BUCURIA DE A CĂLĂTORI

Cu Raluca Mureșan

Pentru o viață împlinită, poate ai nevoie din când în când și de escapade mai mici sau mai îndelungate.

Avem norocul să trăim într-o perioadă din istoria umanității în care să călătorim e mai ușor ca oricând. Însă cum te asiguri că te bucuri cu adevărat de experiențele tale de călătorie? Am invitat-o pe Raluca Mureșan, ghid turistic internațional, să ne povestească mai multe despre bucuria de a călători și ce ne pot aduce aceste experiențe în viațile noastre.

CE TE ATRAGE CEL MAI MULT LA IDEA DE A CĂLĂTORI? CE ANUME ÎȚI OFERĂ ACEASTĂ EXPERIENȚĂ?

Cel mai mult mă atrage posibilitatea explorării unei perspective diferite, aflarea în detaliu a altor viziuni despre viață și despre fericire, în esență. Analizez fiecare loc pe care îl vizitez și încerc să înțeleg de ce lucrurile au fost făcute într-un anumit fel. De ce un anume stil arhitectural și nu altul, de ce un obicei anume, de ce o preferință culinară în detrimentul alteia, toate suprapuse fondului istoric și social, care și ele mă pasionează. Fiecare călătorie mă face să fiu mai umilă, mă găsește în admirație pentru ceea ce descopăr și oamenii care trăiesc acolo.

CARE SUNT LOCURILE TALE PREFERATE DIN ROMÂNIA, DIN EUROPA DAR ȘI DIN AFARA EUROPEI?

Eu sunt originară din Transilvania, așa ca acolo e sufletul meu; pentru mine, Ardealul e cel mai frumos loc din lume, colțul meu de rai. Însă fiecare parte a României e specială și unică, prin trăsăturile diferite pe care le are. Din Europa, locul preferat e Portugalia, unde mă simt ca acasă e fiecare dată când revin, îi simt pe portughezi foarte asemănători românilor, calzi, calmi și foarte ospitalieri. Iar din afara Europei, locul preferat e New York-ul, fără doar și poate. E locul unde m-am maturizat, unde mi-am găsit motivație să ținesc cât mai sus și unde am înțeles ca sky is the limit.

ÎȚI AMINTEȘTI PRIMA CĂLĂTORIE CARE TE-A FĂCUT SĂ TE ÎNDRĂGOSTEȘTI DE EXPLORAT LUMEA? POVESTEȘTE-NE DESPRE EA.

E una dintre cele mai timpurii amintiri ale mele: o excursie la Cetatea Neamțului, alături de mama. Deși imaginile pălesc cu trecerea timpului, bucuria și împlinirea acelei călătorii au fost motorul fiecărei vizite făcute împreună în multe locuri ale lumii. Nu îmi mai amintesc decât vag scările parcurse, zidurile cetății, însă simt intens în suflet fiecare trăire avută de fetița mică ce explora lumea la 4-5 anișori, de mână cu mama.

CUM ESTE SĂ FII GHID TURISTIC?

A fi ghid este printre cele mai împlinitoare și pline de satisfacții meserii. Ba chiar pot spune că este o vocație în sine: să poți aduna informații și apoi să ai talentul de a spune o

poveste celor care ți-au încredințat unul dintre cele mai prețioase avuții – timpul lor liber pentru a vizita un loc, un oraș sau o țară. Pentru mine, a fi ghid în țara mea sau în orașul meu preferat, New York, este o onoare, căci astfel pot spune cele mai interesante povești, îi pot face pe ceilalți să se îndrăgostească de aceste destinații, îi fac să le vadă prin ochii mei.

CUM CREZI CĂ S-AU SCHIMBAT TENDINȚELE DE CĂLĂTORIE ÎN ULTIMII ANI?

Tendințele de călătorie evoluează și, deopotrivă, involvează. Prea mulți turiști au luat cu asalt orașe și atracții turistice doar pentru a face o poză pentru social media. Din păcate, post-pandemie, FOMO i-a trimis pe mulți într-o acțiune disperată de a călători cât mai mult, cât mai des și, de cele mai multe ori, superficial. Pe de altă parte, se prefigurează un altfel de călătorit: "JOMO", opusul fricii de a rata ceva, bucuria de a te conecta cu locurile pe care le vizitezi, de a o face în liniște, într-un pas lent, de a sta pur și simplu și a-ți da voie să simți locul, oamenii.

CUM SE SCHIMBĂ PERCEPȚIA ASUPRA LUMII DUPĂ CE CĂLĂTOREȘTI ÎN MULTE LOCURI?

Atunci când călătorești cu adevărat, îți dai seama cât de mic ești, îți dai seama că adevăratele tale absolute nu au nicio importanță într-un alt colț al lumii și ca de la fiecare om,

Raluca Mureșan este ghid de turism național și internațional. Are licență de ghid în New York City, așa că viața sa se împarte între Europa și New York, locuiește în Germania și lucrează pe vas de croazieră fluvială ca director de programe pentru una dintre cele mai importante companii de travel din Statele Unite. Adoră să călătorească, să cunoască oameni noi și să se îmbogățească cu informații și experiențe, dar și să împărtășească, la rândul ei, din ceea ce știe, mai ales când e vorba de locurile natale. Are o experiență de aproape 5 ani în presa națională și peste 2 ani în PR, acumulată în România. Scrie despre experiențele sale pe www.ralucalatoreste.ro.



[Citește articolul complet aici](#)

din fiecare ipostază, chiar ai ceva de învățat. Îți dai seama cât suntem noi de asemănători, cât de simplă și frumoasă e viața.

**CE IMPACT AU AVUT CĂLĂTORIILE
ASUPRA DEZVOLTĂRII TALE
PERSONALE ȘI CULTURALE?**

Călătoriile m-au șlefuit personal, cultural și profesional. Mi-au oferit posibilitatea de a privi lumea din alte perspective, chiar aș putea spune cu alți ochi. Lucruri foarte importante pentru mine, poate că nu există în alte părți sau nu au aceeași valoare și a trebuit să învăț să respect asta, deși

n-a fost ușor. Călătoriile mi-au arătat care sunt valorile altor popoare, cum se raportează la familie, la bani, la nou. M-au ajutat să îmi îmbunătățesc felul în care interacționez cu oamenii și cât de mult prețuiesc conexiunile interumane. Și da, mi-au îmbogățit foarte mult cultura generală.



DESPRE GENEROZITATE, ALTRUISM, EMPATIE ȘI IMPLICARE SOCIALĂ

Cu Alina Pătrăhău

Pe lângă ceea ce facem zi de zi, pentru o stare de bine și pentru armonie la nivel holistic, este important să și oferim din timpul sau energia noastră celor din jurul nostru.

Ca ființe umane, avem nevoie să dăruim și să contribuim, pentru a ne simți împliniți. Astfel, să te implici în proiecte cu impact social poate fi un element foarte important din viața ta. Discutăm cu Alina Pătrăhău, președinte Dăruiește Aripă, despre generozitate, altruism, empatie și implicare socială.

CARE ESTE POVEȘTEA TA PERSONALĂ ȘI CE TE-A DETERMINAT SĂ PORNEȘTI ASOCIAȚIA DĂRUIEȘTE ARIPI? A FOST UN MOMENT SPECIFIC SAU O EXPERIENȚĂ PERSONALĂ CARE TE-A INSPIRAT?

Mulțumesc pentru invitația de a veni aproape de inimile celor care îndrăgesc brandul Techir și povestea din spatele său! Până la urmă toți suntem animați de experiențe de viață, unele dintre ele cu adevărat ca din poveste; pentru mine, totul a început de la cazul unui copil diagnosticat cu cancer, pe care am încercat să îl ajut. La vremea respectivă, în 2010, varianta luată în calcul de familiile devastate de o astfel de veste era să ajungă cât mai repede la un spital din străinătate. Era însă foarte greu să

găsești informația corectă, în timp util, să ai reursele financiare necesare și, foarte important, să poți oferi sprijinul emoțional părinților pentru ca aceștia să poată "naviga" prin ochiul celei mai grele furtuni din viață.

A fost o experiență de nopți nedormite, de gânduri de toate felurile, de căutare febrilă de soluții. Vă împărtășesc însă o poveste cu final fericit, pentru că micuțul luptător cu cancerul, de la acea vreme, este acum foarte bine! Parcursul lui și felul în care eu am putut interveni, m-au încurajat să ajut și alți copii cu cancer, unul câte unul, după care m-am gândit că lucrul cel mai firesc este ca ei să primească un tratament adecvat și să fie îngrijiți de medicii noștri, în România, la standarde europene. Așa a luat naștere proiectul Dăruiește Aripă, asociația noastră.

CUM S-A SCHIMBAT PERSPECTIVA TA ASUPRA VIEȚII DE CÂND LUCREZI CU COPII BOLNAVI DE CANCER?

Ce inspirată întrebare! Copiii bolnavi de cancer sunt niște adevărați luptători, dau dovadă de o putere și reziliență care parcă vin din altă

dimensiune a universului. Felul în care ei trec prin perioada de tratament, dorința lor de a se face bine, de a se recupera cât mai rapid, mă inspiră în fiecare zi și mă îndeamnă să apreciez ce înseamnă o copilărie sănătoasă, precum și un parcurs de viață fără astfel de obstacole. Sunt mamă a trei copii, ei sunt lumina mea și dau sens vieții mele, sunt parte din mine, acum și întotdeauna.

CARE SUNT VALORILE FUNDAMENTALE CARE ÎȚI GHIDEAZĂ MUNCA?

Pentru mine este esențial să simți cu adevărat să dăruiești, lucru care se reflectă, printre altele, și în numele pe care l-am dat asociației. De asemenea, prețuiesc foarte mult să am în preajma mea oameni buni, sufletești, care gândesc pozitiv și au dedicare pentru un domeniu dificil, care adeseori te încarcă emoțional. Munca de echipă este cea care face ca proiectele asociației să crească și sunt recunoscătoare celor care au venit lângă mine, care cred în misiunea noastră de a contribui la creșterea ratei de supraviețuire și a calității vieții copiilor cu cancer din România.



Alina Pătrăhău este președinte, fondator și fundraiser la Asociația Dăruiește Aripă. Aceasta este o organizație non-profit de utilitate publică, fondată în anul 2013 cu scopul de a asigura accesul la servicii medicale de calitate pentru copiii cu cancer din România. Misiunea organizației este să contribuie la creșterea ratei de supraviețuire și a calității vieții copiilor cu cancer din România.



[Citește articolul complet aici](#)

*Bucuria de a fi și
bucuria de a dăru
livrate cu fiecare
comandă pe
www.techir.ro*



CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Multumesc echipei de producție, echipei operaționale, echipei editoriale și echipei de marketing Techir. Fără voi proiectul educativ <Miracole de zi cu zi> nu putea să devină realitate.

Te invit mai departe pe www.techir.ro pentru a descoperi noi articole, dar și episoadele de podcast.

Invitația mea și a Techir este să conștientizezi, simți și aplici modul în care:

Miracolul vine la tine, prin tine.

Ca ființe umane, suntem călăuzite toată viața de dorința de a evolua și de a crește, dar și de a trăi cu bucurie. Sperăm ca seria de interviuri și articole „Miracole de zi cu zi” să te inspire să investești în tine, cu grijă la

toate aspectele importante ale vieții tale.

Astfel, invitația mea pentru tine este să experimentezi bucuria de a fi, dar și să crești și să te dezvolti constant, adaptat nevoilor tale.

Îngrijește-ți pielea și corpul, dar și mintea, emoțiile și sufletul – pentru o viață plină de sănătate, vitalitate, armonie și echilibru.

După 10 ani în care am adus aproape de tine miracolul nămolului din Techirghiol, misiunea Techir continuă. Vom continua să oferim produse de îngrijire corporală, dar și conținut educațional pentru creștere holistică.

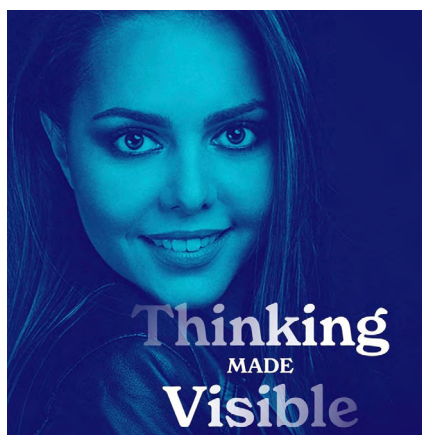
Nu uita: starea ta de bine este în alegerile tale din fiecare zi.

Zile cu miracole!

Oana Stan

Continuăm să creștem împreună!

Ascultăm podcasturi valoroase:



*Tă simți miraculos
în propria piele
când oferi și
primești cadouri
de Crăciun de la*



*Când știi
cine ești,
știi ce ai de
făcut*



www.techir.ro

 @TechirCosmetics  @techir_cosmeticspa