

# *Calendar 2024*

*Tu, Doamne*



Dragostea este singura floare care crește și înflorește fără ajutorul anotimpurilor.  
Khalil Gibran



# ÎNDEMN

"Trebuie să găsiți în voi înșivă acel punct solid pe care nimic nu îl poate atinge chiar dacă suferiți, chiar dacă pierdeți tot, simțiți în voi înșivă prezența a ceva de nezdruncinat, a ceva ce a rezistat tuturor frământărilor și aceasta înseamnă că aveți credință."

- Maestrul Omraam



- Care este intenția ta pentru anul 2024?
- Ce îți dorești să obții la finalul acestui an cu privire la creșterea ta interioară?
- Din ce stare de conștiință vrei să trăiești în acest an?
- Ce dorești să îmbunătățești la tine acest an?

*... setează-ți o intenție pentru anul 2024!*



A avea credință înseamnă a face zilnic  
experiențe care să ne permită să simțim  
realitatea lumii divine.

MAESTRUL OMRAAM





2024

# I a n u a r i e

LU MA MI JO VI SÂ DU

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



C e a m a i p r e ț i o a s ă  
c ă l ă t o r i e e s t e a c e e a  
c ă t r e s u f l e t u l  
n o s t r u .

Mircea Eliade

IANUARIE 2024

# Reflecții

Ce am aflat valoros despre mine? Descrie ce simți



2024

# Februarie

În loc de o mie de cuvinte, mai bine numai unul  
dar care aduce pacea.

În loc de o mie de versuri, mai bine numai unul  
dar care să arate frumosul.

În loc de o mie de cântări, mai bine numai una  
dar care să împrăştie bucurie.

**BUDDHA**



LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



FEBRUARIE 2024

# Reflecții

Ce am descoperit nou la mine luna aceasta? Cum mă face să  
mă simt aflând acest lucru despre mine?

2024

# M a r t i e

LU MA MI JO VI SÂ DU

„Sarcina ta nu este să cauți dragostea  
ci pur și simplu să cauți și să găsești  
toate barierele dinăuntrul tău pe care  
le-ai construit împotriva ei.”

Rumi

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



MARTIE 2024

# Reflecții

Ce bucurii mi-au învăluit sufletul luna aceasta? Unde simt  
bucuria în corp? Ce anume simt?

2024

# Aprilie

LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Bucuria este rugăciune.  
Bucuria este tărie. Bucuria  
este o mreață a dragostei în  
care poți prinde sufletele. Cel  
mai mult dăruiește cel care  
dăruiește Bucurie.

*MaicaTereza*

APRILIE 2024

# Reflecții

Definește starea ta interioară după ce termini de făcut  
momentul de reflecție! Ce ai identificat? Cum îți  
influențează stările tale interioare viața și activitățile  
zilnice? Observă-te!



Liniștea este începutul curățirii sufletului.

Sfântul Vasile cel Mare



*M a i*

*2024*

LU

MA

MI

JO

VI

SÂ

DU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



MAI 2024

# Reflecții

Cât timp îmi aloc mie însumi/însămi pentru a contempla frumusețea din jur? Ce emoție apare în corp atunci când contemp lu ceva frumos?



*Inima bătândă a universului este o bucurie sfântă.*

*Martin Buber*



**2024**

# *I u n i e*

LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



IUNIE 2024

# Reflecții

Îmi dau voie să fiu și copil? Ce anume mă împiedică? Ce bariere apar? Cine le pune? Ce simt? Joacă-te!

# Iulie

2024

LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Învață să îți scrii  
durerile pe nisip și  
bucuriile pe stâncă.

*Sfântul Augustin*





IULIE 2024

# Reflecții

Cum arată pentru mine raportul muncă - timp liber? Ce fac cu adevărat pentru mine în timpul liber? Știu să mă relaxez? Cum îmi simt corpul în acest moment?



*Bucuria izvorăște din toată creația.  
Creația este susținută de bucurie, se  
îndreaptă spre bucurie și se întoarce la  
bucurie.*

Upanișade





AUGUST 2024

# Reflecții

Știu să îmi ascult vocea interioară? Ce are să-mi spună sufletul meu? Ce nevoi are? Oare i le îndeplinesc?





# Septembrie 2024

LU MA MI JO VI SÂ DU

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Credința este,  
până la urmă,  
puterea de a iubi.

Părintele Iustin Pârvu



SEPTEMBRIE 2024

# Reflecții

Cât de bogat/-ă sunt? Cum știu să recunosc bogăția din viața mea? Ce îmi lipsește? Cine îmi spune asta? Cum știu că ceva îmi lipsește?



2024

# Octombrie

LU MA MI JO VI SÂ DU

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



**Propria împlinire de sine este serviciul cel mai mare pe care îl poți aduce lumii.**

*Ramana Maharshi*



OCTOMBRIE 2024

# Reflecții

Ce am reușit să construiesc anul acesta? Ce schimbări pozitive am realizat? Mi-am îndeplinit obiectivele setate la începutul anului?



2024

# Noiembrie

Frumusețea nu  
este în față,  
frumusețea este  
o lumină în  
inimă.

Khalil Gibran

LU

MA

MI

JO

VI

SÂ

DU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



NOIEMBRIE 2024

# Reflecții

Cât de des practic meditația? De ce practic? Ce beneficii îmi aduce? Oare chiar îmi îmbunătățește calitatea vieții? Cum?



2024

December

Când nu mai suntem capabili de a schimba o situație, suntem provocați să ne schimbăm pe noi înșine.

*Viktor Frankl*

LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



DECEMBRIE 2024

# Reflecții

Cum pot descrie parcursul meu din acest an din punct de vedere al dezvoltării personale? Ce am învățat în acest an?

Cum mă văd eu pe mine însumi/însămi? Ce îmi propun pentru următorul an?



Prin meditație, sinele superior este experimentat.

*Bhagavad Gita*





Cel ce se cunoaște pe sine, cunoaște totul.

Sfântul Isaac Sirul



*Iubești - când ulciorul de-aramă  
se umple pe rând, de la sine  
aproape, de flori și de toamnă,  
de foc, de-anotimpul din vine.*

*Iubești - când suavă icoana  
ce-ți faci în durere prin veac  
o ții înrămată ca-n rana  
străvechiului verde copac.*

*Iubești - când sub timpuri prin sumbre  
vâltori, unde nu ajung sorii,  
te-avânți să culegi printre umbre  
bălaiul surâs al comorii.*

*Iubești - când simțiri se deșteaptă  
că-n lume doar inima este,  
că-n drumuri la capăt te-așteaptă  
nu moartea, ci altă poveste.*

*Iubești - când întreaga făptură,  
cu schimbul, odihnă, furtună  
îți este-n aceeași măsură  
și lavă pătrunsă de lună.*

**Iubire de Lucian Blaga**





"Sufletul care a fost atins de iubirea de Dumnezeu mereu se bucură, este vesel, saltă și dansează fiindcă se odihnește în iubirea Domnului, precum se odihnește călătorul lângă izvor. Nimic din necazurile lumii nu poate tulbura liniștea și pacea lui și nici nu-i poate lua bucuria și fericirea în care se află."

*Sfântul Ierarh Nectarie din Eghina*





Când renunț la ceea ce sunt, fac loc la ceea ce pot fi.  
Când renunț la ce am, primesc ceea ce am nevoie.

Lao Tze – Tao te ching



## Anexa 1



- Intenția zilei:
- Ce aspect/comportament al meu pozitiv doresc să păstrez?
- Ce aspect/comportament negativ identificat la mine doresc să înlătur?
- Ce mi-a plăcut azi în mod deosebit?
- Pentru ce anume sunt azi recunoscător/-oare?
- Moment de conectare cu sine fie prin dans, desen, muzică, pictură, scris în jurnal, meditație fie prin orice activitate potrivită ție care te ajută în acest sens



## Anexa 2



### Rugăciunea de dimineață

- **Cum?** În fiecare zi, la trezire înalță un gând de mulțumire către divinitate. Arată-ți recunoștința!

### Rugăciunea de seară

- **Cum?** În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, obișnuiește-te să mulțumești pentru darurile zilei care tocmai se încheie și cere de la Creator ajutor pentru dobândirea înțelepciunii, pentru protecție și pentru luminarea minții și inimii tale.

### Practica meditației

- **Cum?** Învață să îți educi mintea, să ți-o disciplinezi. Gândurile sunt mari consumatoare de energie și produc multă neliniște interioară, dacă le permiți asta. Învață să stai câteva minute cu sine. Retrage-te într-un loc liniștit, ascultă muzică, aprinde o lumânare, arde un bețișor parfumat. Fă un mic ritual de conectare cu sine, rămâi în liniște și ascultă tăcerea. Urmărește-ți respirația. Respiră conștient. Urmărește-ți senzațiile din corp. Respiră.

### Reflecții

- **Cum?** Dezvoltă-ți abilitatea de a te uita la tine fără a emite judecăți. Învață să te cunoști pe tine însuși/însăși scriind, de exemplu. Tehnica jurnalului este o modalitate bună de a te observa și a-ți afla procesele care se petrec în interiorul tău. Reflectând asupra unei frământări, problematice, dileme, decizii ce urmează a fi luate sau chiar asupra unei situații aparent fără rezolvare, e ca și cum propria conștiință se îndreaptă, se întoarce, se uită către sine, se descoperă, se autoevaluează. Făcând această practică în mod regulat, poți găsi resurse interioare care să te ajute să crești și să te dezvolti.

### Sport

- **Cum?** Obișnuiește-te să faci regulat mișcare fie exerciții fizice, antrenament aerobic, Pilates, Yoga fie să mergi la sală sau doar o plimbare în natură.





MULTUMESC MAESTRILOR, ÎNDRUMĂTORILOR ȘI MENTORILOR MEI





*Calendar 2024*  
*Tu, Doamne*

[www.loredanacristina.com](http://www.loredanacristina.com)