

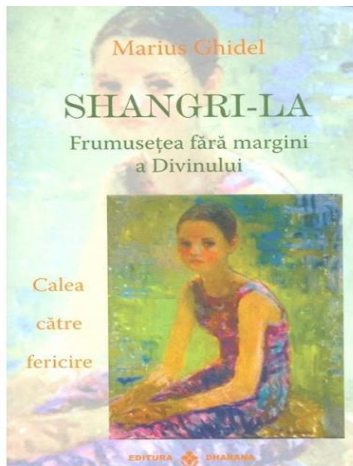


Există multe cărți și filme care îți arată cum să supraviețuiești unei apocalipse, unui război nuclear sau chiar unui Armageddon. Dar ce se întâmplă atunci când simți că lumea se sfârșește în fiecare dimineață, de fiecare dată când te trezești? Pentru că exact asta simți când suferi de anxietate. Cartea de față sugerează instrumente pentru a lupta împotriva ei: de la medicamente, psihoterapie, strategii de adaptare și gestionare, până la umorul negru. Aaron Gillies redă, cu o dureroasă onestitate și cu umor, experiența sa cu anxietatea majoră - problemele

care au provocat-o, lungă perioadă de timp în care a evitat să vorbească despre ce simte, dar și ceea ce s-a întâmplat când, în final, a cerut ajutor.

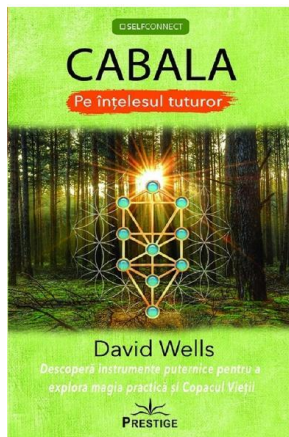
Anxietatea e o tulburare complet individualistă: experiența mea va fi diferită de a ta, iar a ta va fi diferită de a colegului tău și așa mai departe. Însă, chiar dacă fiecare dintre noi duce propria bătălie, putem lupta alături. Putem să normalizăm o afecțiune pe care multă lume o privește în continuare ca pe o slăbiciune de caracter sau un defect. Prin conversație și educație, ne putem ajuta pe noi înșine și îi putem ajuta și pe alții!

Aaron Gillies, cunoscut ca @TechnicallyRon pe twitter, scrie de mulți ani articole pe teme de sănătate psihică, în special legate de anxietate. Publică, printre altele, în The Telegraph, The Guardian și The Huffington Post.



Învățătura spirituală este chiar mesajul lui, este esența trăirilor sale, este - poate - sensul vieții sale, motivul pentru care experiențele însele au existat. Mesajul lui spiritual a apărut într-un târziu, după insistența mea de a completa cartea, fără să fi știut ce lipsea. Simțeam doar ca lipsea ceva. Și numai după ce Marius Ghidel a venit și cu învățăturile spirituale pe care le ținea ascunse, evident inconștient, am parcurs cartea în întregime, am corectat-o și am intrat cu adevărat în spiritul ei. Lectura a fost ca o aventură pe Everest: uneori părea că-mi taie respirația peisajul frumos, uneori inedit, alteori surprinzător și fantastic, uneori plin de profunzimi și chiar de idei geniale, iar alteori mă

opream din citit în încercarea de a înțelege, de a accepta și a integra experiențele tulburătoare ale autorului. În acele momente mă cuprindeau dubiile, mintea proprie nu-mi permitea să pătrund în atmosfera acelei realități căreia nu-i găseam noima, sprijin și reprezentare în propria mea lume. Când se întâmpla astfel făceam o pauză de câteva zile pentru a merge mai departe cu lectura și corectura textului, în același timp, după care simțeam iarăși impulsul să revin, mă trezeam din nou prinsă și surprinsă de simplitatea și, în același timp, de complexitatea ce se ivea în fața ochilor mei. - Maria Timuc
Și Marius posedă însușirea de a accesa aceasta "memorie universală", chiar într-un mod aparte. El poartă în minte "amintirea" întregii istorii a Universului, pe care o vede ca pe o lungă desfășurare de imagini și idei, având sentimentul ca poate fi prezent, ca martor ocular, la oricare din evenimentele trecute. - Prof. Dan Farcas.



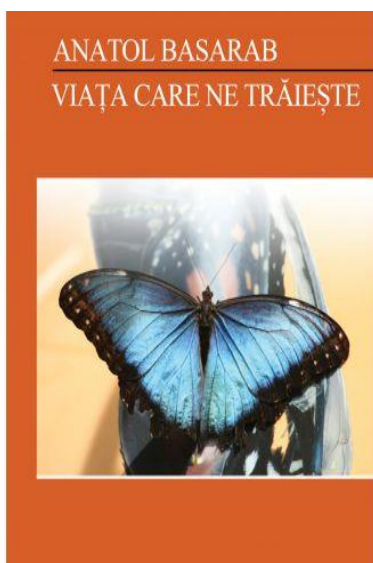
O introducere accesibilă la învățăturile adânci ale Copacului Vieții și cum poți să le folosești pentru a-ți îmbunătăți experiența pe Pământ. Wells a produs o relatare excelentă care te invită să-ți accepți sinele superior prin Cabala. - Revista Yoga. Cabala este o tradiție vestică mistică non-religioasă care conține un corp de cunoștințe și practici magice. Ea oferă învățături despre creație, origine și destinul sufletului, natura divinității și rolul oamenilor pe Pământ, și include practici meditative, devoționale și mistice precum astrologia, tarotul și magia.

David Wells a studiat Cabala mai bine de 25 de ani, și în această carte își împărtășește cunoștințele acestei fascinante filosofii. Desface conceptele

Cabala într-o manieră ușor de înțeles și îți arată cum să le aplici practic în viața ta. În carte sunt disponibile nenumărate exerciții practice, ritualuri simple și practici sigure care îți vor permite să experimentezi puterea Cabalei. Vei descoperi:

- rolul Copacului Vieții - sistemul central de organizare al Cabala;
- cei 10 Sefiroti (sfere) ai Copacului și semnificația lor;
- meditații și exerciții pentru fiecare Sferă;
- cum să lucrezi cu fiecare Sefiră și să înțelegi simbolurile fiecăreia, începând cu zeii/zeițele până la cristale;
- cum să folosești rugăciunile cabalistice și să lucrezi cu cei patru mari Arhangheli pentru sprijinul zilnic și pentru protecție.

Cabala este parte integrantă din viața lui David și crede cu tărie că este sistemul perfect prin care să-ți trăiești viața. - Kindred Spirit



Spiritualitatea este forma specifică de existență în această lume, care, din fericire, este distribuită pentru toți, ca un colet poștal, dar care, din păcate, nu este ridicat de la "oficiul poștal" de cei mai mulți dintre oameni, niciodată în viață.

Fiecare om, însă, a primit aceasta înștiințare nu o singură dată. Acest lucru trebuie ținut mereu în minte.

Calea Duhovniceasca este calea către Duh, iar calea către Duh este calea către tine însuși, către subiectivitatea ta pură și netulburată de nimic: Eu sunt Eu, Eu - sunt. Toate celelalte reprezintă conținutul

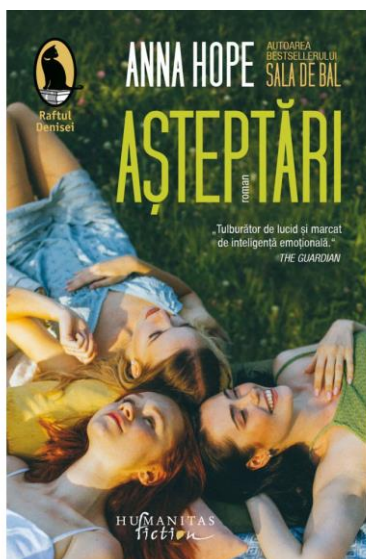
conștiinței, psihic, corp, atitudini, relații, istoria personalității.

Spațiul acestei cărți este pentru aceia care, măcar o dată în viață, s-au oprit și s-au întrebat, "dar de ce?", este pentru aceia cărora nu le convin răspunsurile gata fabricate, nu se mulțumesc cu răspunsurile altora, cu semifabricatele - aici oricum nu veți găsi așa ceva.

Aceasta carte te va ajuta foarte mult să faci primii pași spre locul întâlnirii cu tine însuși, spre acel loc special unde vei putea să găsești singur răspunsuri la propriile întrebări și probleme și să te cunoști pe tine însuși ca pe o parte a lumii și lumea ca pe o parte din tine.

Aceasta a fost, este și mai cu seama va fi sarcina supremă în viitor - a deveni gospodar peste tine însuși.

Aceasta este munca adevărată pe care trebuie să o facă omul, este acea misiune cosmică, acea predestinare pe care omul trebuie să o realizeze în relație cu Creația.



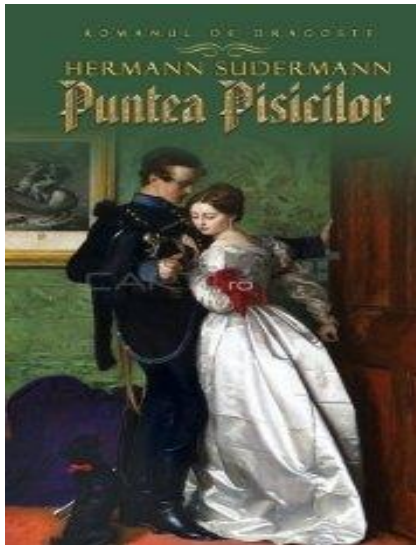
Așteptări, roman publicat în 19 țări și în curs de ecranizare, abordează o tematică foarte actuală legată de prietenia dintre tinere, condiția femeii moderne, anxietățile și frustrările ei față de maternitate, de întemeierea și păstrarea unei familii, de cariera, de așteptările proprii, mai mult sau mai puțin realiste, și de cele ale societății.

Hannah, Cate și Lissa sunt tinere, de nedespărțit, iar viața li se întinde la picioare tumultoasă, cu posibilități nelimitate, inepuizabilă. Locuiesc împreună într-o casă victoriana din inima Londrei, petrec, învață, se bucură de mediul efervescent al vieții

artistice din metropola. Zece ani mai târziu, în plină maturitate, descoperă că nici una dintre ele nu a ajuns acolo unde visase. Nici una dintre ele nu este cu adevărat femeia care credea că va deveni. Cariere departe de a le mulțumi, mariaje în derivă, crize ale maternității le fac pe cele trei prietene să fie invidioase pe împlinirea pe care au impresia ca o citesc în viața celorlalte. O invidie discretă, însă nu mai puțin malițioasă, care va schimba cu totul chipul prieteniei dintre ele.

Un tablou extrem de izbutit al prieteniei dintre femei, cu bucuriile și necazurile ei. O voce proaspătă și captivantă în romanul britanic actual. - Daily Telegraph

Explorând spațiul dintre vise și realitate - și felul cum eșecul afectează relațiile umane -, romanul Annei Hope este o odă închinată Londrei secolului XXI și o analiza a presiunilor sociale din ziua de azi. - The Irish Times



Acțiunea romanului “Puntea Pisicilor” este intensă. Se succed fapte și întâmplări ce te ajută să îți formezi o imagine cu privire la acele vremuri de război și nu numai. Romanul se conturează în jurul unei povești profunde de dragoste și are un final pe măsură, deși tot speram de la cuvânt la cuvânt că va avea loc o schimbare de situație.

Acțiunea se desfășoară în Prusia, la începutul secolului al IX-lea, când încă mai aveau loc Războaiele Napoleoniene. Romanul se încheie cu începutul ultimului război al lui Napoleon, la Waterloo, unde va fi înfrânt definitiv.

Tânărul Boleslav, proaspăt întors din război află că tatăl lui,

baronul Schranden, a murit „de mâna țăranilor” după ce acesta și-ar fi trădat țara ajutându-i pe soldații francezi. Boleslav dorește să își îngroape tatăl, dar lumea din sat se opune, ba chiar abia așteaptă să îi vină de hac, răsfrângând asupra lui toată furia și ura pe care o aveau față de tatăl său, care a fost un om foarte sever. Tot atunci a aflat și că i-a fost incendiat castelul, casa în care copilărise.

Reușește în cele din urmă să-și îngroape tatăl, iar ceea ce îi „rămâne” este o tânără femeie care îl slujea precum un câine, Regina. Fata fusese vândută de către tatăl ei baronului, iar acesta o făcuse slujnica și amanta lui. Deși într-o stare deplorabilă și la marginea nebuniei, fata era foarte frumoasă. Țăranii o pândeau la fiecare pas pentru a o omorî, fiind acuzată de complicitate la trădarea patriei.

Boleslav este îndrăgostit de Elena încă din copilărie, dar începe ușor să o uite când ajunge să fie atras de Regina.

treisprezece
PROZĂ FANTASTICĂ



Când aluneci accidental într-un teritoriu necunoscut, mintea începe să deseneze o hartă, iar tu ești dintr-odată stăpânul unui secret, al imperiului de dincolo de zid.

Un ciclu s-a încheiat, cea de-a douăsprezecea lună a rămas în urmă, așa că pășești încrezător în cea de-a treisprezecea, imaculată, ca orice timp fabulos. Dincolo de convenționalul douăsprezece se află țara tuturor posibilităților.

Ganea privește prin geamul subțire, Soviany călătorește în timp, iar Mihai Ene probează un dandy smoking.

Pe cărarea cețoasă, Pavel ridică steagul avangardei, Trusca se retrage într-un icon, iar, din postul sau de observație, Victus consemnează, privind nedumerit spre taxiul Iuliei Pana.

Pentru Leicuța lupa rămâne de baza, Raileanu îl contempla pe Saramago, în timp ce, alături de el, Iulia Micu trasează o noua stradă și Mândruța zâmbește sardonice, jucându-se cu un telefon, pe care, luând-o în serios, Gavan îl descrie meseriaș. În ceea ce mă privește - stau de vorba cu dl K. Iarăși. - Doina Rusti

Teme variate, personaje inedite, treisprezece autori – în penumbra misterioasă a întâmplărilor care nu mor.



Un ghid revoluționar, care te învață cum să construiești relații pline de satisfacții cu colegii, prietenii, partenerii și familia, inspirat din programul de master „Dinamica interpersonală” (alintat de studenți „Touchy-Feely”) susținut de autori la Școala de Afaceri a Universității Stanford.

Capacitatea de a crea relații puternice cu ceilalți este esențială pentru o viață împlinită și pentru a deveni mai eficient la locul de muncă. Mulți dintre noi ne luptăm permanent să construim conexiuni personale și profesionale solide sau suntem incapabili să gestionăm dificultățile care apar

în momentul în care devenim mai apropiați unii de alții. O relație excepțională – acea relație în care ne simțim pe deplin înțeleși și sprijiniți – poate părea ceva magic. Însă adevărul este că procesul de construire și hrănire a acestor relații este unul care poate fi teoretizat, învățat și aplicat.

Câteva decenii la rând, David Bradford și Carole Robin au susținut prelegeri pe tema competențelor de relaționare în cadrul programului de master al Școlii de Afaceri a Universității Stanford, au fost coach și consultanți pentru sute de directori executivi.

„Conectează-te” te învață cum să îți transformi relațiile superficiale în unele excepționale cultivând autenticitatea, vulnerabilitatea și onestitatea, fiind dispus să soliciți și să oferi ajutor, să îți asumi angajamente și să gestionezi productiv conflictele.



Lumea mă știe drept alergător de anduranța. Ce nu știe, însă, e povestea vieților mele paralele. Am fost pe rând: slugă la ciobani pe Bargaie, porcar în armata română, azilant politic în Berlin, pizzar într-un restaurant italian, bodyguard la un interlop sârb, martor într-o galerie de albăneagra în Gran Canaria și autor de jafuri armate. Am evadat din două închisori europene, dar nu și din a treia.

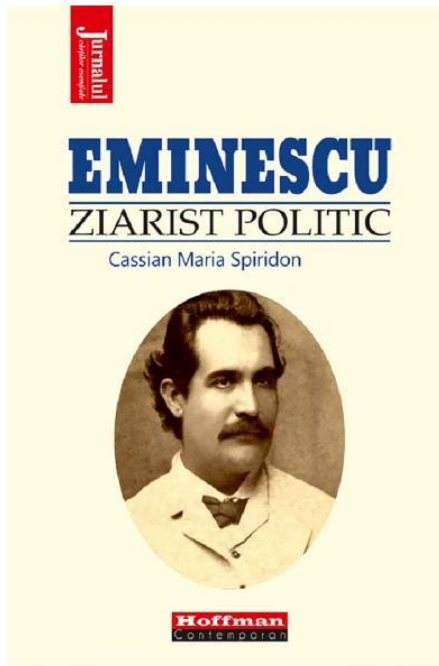
Vânat prin Interpol, am devenit client al unei pușcării de maximă securitate. Drept urmare, timp de aproape 10 ani am lipsit la apel din propria

tinerețe, închis complet singur între 4 ziduri albe, foarte groase.

Cei care au auzit de mine după ce am câștigat 6633 *Arctic Ultra* vor descoperi în această carte povestea mea așa cum n-o știe și n-a auzit-o nimeni, niciodată. La fel și cei care, fără să fi întrebat înainte, m-au ales ca subiect al examenului de capacitate la limba română. - Tibi Ușeriu

Cartea te invita să descoperi omul din spatele performanței. O poveste care va surprinde și, poate, va șoca, promițând să fie autentică, dar și brutală.

Viața noastră e conectată cu lumea în care ne mișcăm așa cum nervura ultimei frunze care tremură în vârful unui copac se leagă, în mod misterios, de ultimul fir de rădăcină, subțire ca o ață, înfipt undeva în întunericul pământului. Fără să vrea și fără să știe, cele două sunt unite într-o strânsă dependență.



legislative și de organizare apusene fără adaptare la specificul național, în refuzul unei integrări organice.

O perioadă cu totul neașezată, nu departe, din nefericire, prin frapantele similitudini, de aceea în care ne aflăm. - Cassian Maria Spiridon

În publicistica eminesciană chestiunile cu caracter politic au cea mai mare pondere, paginile dedicate acestei problematici sunt copleșitoare ca număr față de cele în care tematica are ca pondere cultura, religia, învățământul etc.

Perioada în care a scris poetul era una de permanente schimbări, de formare și modernizare a tânărului stat afirmat la gurile Dunării, a Războiului de Independență și proclamării regalității, a unei democrații încă nestabilizată, a luptei fără scrupule dintre partide, a corupției generalizate, a adoptării unor forme