

# ЖУРНАЛ

приключения за духа



Брой 101  
12/2012  
година X  
Цена 3,90 лв.

21♥12 благодаря

бр. 101 (12/2012)

21♥12  
благодаря

**Това е откъс от списанието.**

**Цялото списание може да намерите в  
Библио.бг**

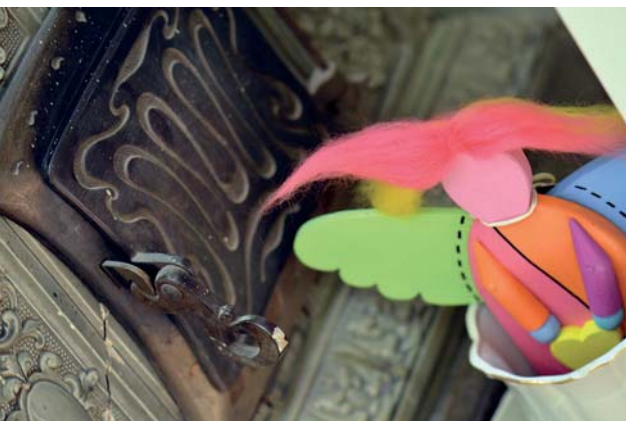
**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**





# Най-хубавият ген

## Ангели пеят за Рождество



Коледни приказки разказваме на стр. 12, 14, 56, 67, 68, 72 и 80

На корицата:

## Завръщане в сърцето

Снимка: Деница Дабижева

2012-а се превърна в една игра за всички нас – играхме я като деца, които благодарят за всяка капка дъжд, за всеки миг единение... Бяхме и шумни, и немирни дори на моменти – като стихия, която води към морето, ОКЕАНА... Сега го виждаме, остава да протегнем ръце, да се слеем. Обогащаването ни ще е завършено, промяната също.



Краят на 2012-а отбелязваме в този брой с наистина необикновени срещи, с много послания. **Мартина** – лицето на декемврийския брой, пък е най-хубавото обединение на всички тях, най-хубавото послание за вас... Бъдете и вие мъничко Мартина – ще имате големи, прекрасни сърца. Ще сте готови да обичате, да раздавате. Да превърщате в 2012-а всяка година след това...

Завръщане в сърцето е и посланието ни в дните преди Бъдни вечер, преди Рождество. Свикнахме Колегата да е повече отпечатана по етикетите, да е феномен на витрините... От бляскава и шумна, искаме да я превърнем в тиха, в смирена, възбена... Това е празник на радостта. Празник също на промяната. Изживеем ли го истински, ще сме отвъд 2012-а. Способни да обичаме, да прощаваме, да отдаваме... И със сърца, облечени в сила.

21♥12 – благодаря!

Краси Проданов,  
Главен редактор



## Великолепието лекува всяка болка

Дарът на великолепието е част от аптечката за първа помощ, с която всички хора разполагат. Този дар е нещо като превързочен материал, когато от реалността боли твърде много. Откъсвате парченце и залепяте там, където чувствате болката в себе си. После още едно... и още едно. Прави света наистина великолепен, защото всъщност не е лейкопласт, ами чиста светлина. Затова и винаги, когато видите

светлината в света около себе си, във вас заговаря именно то – великолепието. Може веднага да изпробвате дали това действа, само намерете своето вдъхновение. Поиграйте си със слънчев лъч или проследете полета на птица – ще ви се сторят великолепни, но всъщност това великолепието ще изгрее във вас, ще ви понесе на крилете си. Защото сте частичка от това великолепието, ЧАСТИЧКА ОТ СВЕТИНАТА.

## Бисквитката на **БУДА**



Толкова е полезна, че не смеем да я наречем лакомство! 😊

- 10 г конопено масло
- 50 г фино смлени семена от коноп
- 5 г бакпулвер
- 33 г начупени бадеми
- 200 г протеин от грах
- 5 г кокосово масло

Смесете сухите съставки, после добавете вода, за да направите тесто – разделете на 16 топки и оформете с длан плоски бисквитки. Пече се в умерена фурна до почервяване.

*Всяка Буда бисквитка съдържа 95 kcal, 1,5 г въглехидрати, 4,7 г мазнини и впечатляващите 11,6 г протеин.*

## МАЛКО ЛЮБОВ с пудинг



За здравословни сладки мигове

- 1 чаша протеин от грах
- 1 чаша бадемово мляко
- 1 чаша кокосово мляко
- Чиста стевия на вкус
- Няколко замразени
- боровинки

По желание лъжица кокосово или някакво друго масло

Разбъркайте с блендера и коригирайте гъстотата – добавете мляко, за да е по-рядко, или от протеина, за да е пудингът по-гъст.

*Резултатът е десерт с наистина ниско съдържание на въглехидрати и много протеин!*



# Отвъд 2012-а



В края на тази година е редно да се запитаме какво ни се случи и как се променихме...

Многото очаквания, необичайно голямото количество предсказания и дори ентусиазмът не бива да ни отклонява от вътрешния диалог със себе си – именно там, в пространството на сърцето чувстваме как ни е изменила 2012-а. Всеки опит, всяко преживяване е уникално – и затова загадохме три еднакви въпроса на приятели, партньори, скъпи нам хора...

Получи се... наистина необикновено. ☺

## 1

Какво се случи с вас през 2012-а?

## 2

Разкажете ни за момента, в който се почувствахте най-щастливи?

## 3

Кое беше личното ви откритие тази година?



## Градинката за събвдания на Мая

*В тази градинка през цялата 2012-а расте Библио.бг – интернет страницка, която също разполага с характеристиките на Новото. Мисията на Библио.бг е да покаже силата на писаното слово, когато е в електронен вид. Мисията на **Мая Манчева** пък – доверявайки се на шестото си чувство, е да създава красиви мигове и така да променя себе си и любимите си същества. Затова и градинката ѝ през 2012-а прекрасно разцъфтя...*

*Не знам кое точно да посоча за лично откритие през тази година, споделя Мая. Сякаш не е имало нещо ново и конкретно, което да е установила, но най-важното ѝ откритие пак води към нея... Ето я 2012-а през очите ѝ:*

**1** Помъдрявам с всяка изминала година! ☺  
Развиваме успешно Библио.бг и там влагам всичките си усилия.

**2** Най-щастлива се чувствам, когато съм в планината. Така се случи и тази година, когато бях за пет дни в Пирин. Усещането е невероятно, настроенията и мислите също. Тоест, **всичко е едно!**

**3** Най-ценно е нашето здраве. Не трябва да го забравяме и непрестанно трябва да се грижим за него, както за собствената си градинка. Имаме ли здраве, всичко останало зависи от нас самите и нямаме извинения за това, което не сме или сме постигнали.

# Съветите на тахиона

Започнахме да ги записваме по нашите страници в миналия брой. Затова нека припомним – тахионната енергия е съграждащата енергия на Вселената ни. Общувайки с нея, ние реализираме себе си, строим космическия си дом със собствената си хармония и доброта. Затова и Съветите на тахиона са истински ценни – те ни дават възможност сами да сме звездни същества, припомняйки си уроци, които временно сме забравили...

**И така, досега научихме от тахиона...**

**I съвет:** Тичаме ли за здраве, ще управляваме по-лесно личната си енергия

**II съвет:** Търсите безусловната любов и ще бъдете сами слънце

тичайте

обичайте





Откритието  
на 2012-а:  
метите  
се съдват  
когато работим  
по тях

ISSN: 1312-2665



9 1312 266002 12



**Библио.бг - платформа за електронни книги и  
списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

