

**Florentin Smarandache**

# Cititorind *balmes*

**$\alpha$ -Lecturi instante**



Florentin Smarandache

**Cititorind. *Balmeș***

**$\alpha$ -Lecturi instante**

Oradea, 2015

"Binele sau nenorocirile sunt fructul  
propriei comportări a omului."

-- Buddha



## CUPRINS

<i>(Talmeș-)Balmeșul de idei</i> .....	5
Happy Brain .....	7
Vindecare, prevenție, dezvoltare .....	14
How to treat depression .....	21
Antidepressant side effects.....	27
Relaxation techniques .....	31
How to treat insomnia naturally .....	35
Trup și minte .....	39
Sexualitate.....	47
Dark Strategies .....	52
Manipulare și control .....	61
Războiul cu pacea sub zodia internetului .....	70
Talmeș-balmeș .....	75



*Culegere și tehnoredactare:*


Societatea cultural-științifică AdSumus  
13, str. Dimitrie Cantemir  
Oradea, România

*Referenți:*

Av. Dr. Pașcu Balaci, scriitor, Oradea  
Prof. Miron Blaga, scriitor, Oradea  
Prof. dr. Dumitru Gherghina, Craiova

ISBN 978-1-59973-328-9

© Florentin Smarandache, 2015



## (TALMEȘ-)BALMEȘUL DE IDEI

Un nou jurnal de lecturi instante, intenționat expeditiv, marca Florentin Smarandache: *Cititorind. Balmeș*. Același mozaic de notițe la prima mână, fără adnotări, fără intervenții personale sau personalizate, fără judecăți de valoare asupra lecturilor, fără trimiteri sau analogii savante sau savantlâcești, întocmai ca în volumul precedent (*Cititorind. Hic et nunc*) și, mai mult ca sigur, ca în următoarele *cititoriri*.

La foc de mitralieră, Florentin Smarandache conspectează un braț de cărți și o căciulă de website-uri de conținut variat și, cum altfel?!, paradoxal/paradoxist. Cărți de specialitate se așează lângă website-uri de popularizare, publicații academice lângă publicații controversate ca valoare științifică, website-uri vulgarizatoare lângă website-uri ale unor instituții respectate. La fel, în conținut: cercetări aplicate, cu metode științifice consacrate, sunt „împrietenite” cu teorii conspiraționiste și strategii de dezvoltare personală.



În termeni de rețetă gastronomică: se ia un raft de bibliotecă și un rând de marcaje; se extrage *gălbenușul*; se amestecă până capătă consistența dorită; se întinde pe un platou ș.a.m.d.

Florentin Smarandache se fofilează, iarăși, din fața lecturii, parcă automatizând-o, lăsând loc indeterminărilor și... *cititoririi!* Valențelor filosofice și (anti-)estetice ale unei atari *operațiuni* (discutate în prefața volumului anterior) li se alătură cele didactice și pedagogice. Totul, la nivel de sugestie.


Acest (talmeș-) *Balmeș* nu poate fi întâmplător (nici la nivel de limbă; Florentin Smarandache ne plimbă babilonian prin engleză, franceză, română). Ba dimpotrivă, este un portret (pictat pe dedesupt) al lumii în care trăim sau, iar dacă nu un portret, atunci un peisaj al acesteia. Cu splendorile, înțelepciunea, căderile și decăderile ei. O lume care își refuză tot mai mult discernământul sustenabil, care menține falii de gândire aparent insurmontabile între părțile-i componente, contorsionând tot mai profund fiindurile.

ȘTEFAN IANCU





# HAPPY BRAIN

- ✓ All you have is yourself.
- ✓ Afraid of history.
- ✓ No negative emotions.
- ✓ Adjust your feelings.
- ✓ Increase your happiness!
- ✓ To have goals in your life.
- ✓ Laughing club.
- ✓ Stability, possibility to protect your future.
- ✓ Time management.
- ✓ How to listen.
- ✓ How to smile.
- ✓ Follow the rules?!
- ✓ Learn languages. German is a logical language.
- ✓ Ask questions, but don't question authorities.
- ✓ Mereu în misiune să fii.
- ✓ Să fii un profet al tău.
- ✓ Să ai viziuni.
- ✓ Cold calculation.
- ✓ Simple, but brilliant.
- ✓ Elaborated job.
- ✓ Imagine yourself as a character of videogames.
- ✓ Be part of the collectivity, but be apart.

- 
- ✓ Get energized.
  - ✓ Feel good about yourself.
  - ✓ Afundă-te în pasiunea ta, uită de boli.
  - ✓ Mathematical ritual.
  - ✓ The more you study, the deeper you go.
  - ✓ Devoted to your creation.
  - ✓ Sacrifice for creation.
  - ✓ My life is consumed by my creation.
  - ✓ Everybody has his misteries.
  - ✓ Infinite and finite meet in the temple.
  - ✓ Not allowed to speak of what happen in temple.
  - ✓ Leave your ordinary life outside the temple.
  - ✓ Mistical experience.
  - ✓ Spiritual connexion.
  - ✓ Missionares: God's army...
  - ✓ Don't silent people.
  - ✓ Church disciplinary court to excommunicate people.
  - ✓ Eternal salvation.
  - ✓ Control your message.
  - ✓ No written report done by the church court [so, no inquisition traces].
  - ✓ Refuge in yourself.
  - ✓ Nuclear family.
  - ✓ Sense of community.



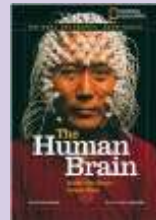
- 
- ✓ Cultural ideal.
  - ✓ Spiritual suicide.
  - ✓ No matter how much damage you do to me, I love you!
  - ✓ „A dash of autism is needed for success in science, art.” (Hans Asperger)
  - ✓ Autism: visare permanentă, halucinații, rupere de realitate (trăire mai mult interioară).
  - ✓ A-ți confunda psihologia personală cu cea a mulțimii.
  - ✓ Să magnetizezi mulțumile.
  - ✓ S-arăți că trăiești ca un om simplu.
  - ✓ Ia decizii importante când ești relaxat (nu când ești nervos, stresat, obosit).
  - ✓ Să ai rezistență psihică.
  - ✓ Să ai un ideal.
  - ✓ Să citești mereu.
  - ✓ Să meditezi.
  - ✓ Moartea poate veni oricând (trebuie să lași ceva umanității).
  - ✓ „Să ne împăcăm cu lumea din afară și cu sufletul nostru.” (Mircea Eliade)
  - ✓ Să-ți dai seama de condiția ta.
  - ✓ Nu consuma timpul în distracții bolnăvicioase, nevrotice.

- 
- ✓ Contemplația: a cunoaște realități dincolo de simțuri (realități ultime).
  - ✓ Trebuie echilibru interior.
  - ✓ „Observația transformată în experiență, experiența transformată în contemplație.”  
(Radu Mihai Crișan)
  - ✓ Exerciții spirituale.
  - ✓ Rugăciunea.
  - ✓ Legea armoniei.
  - ✓ Double life.
  - ✓ Exchange information.
  - ✓ Observation post.
  - ✓ To be unpredicted.
  - ✓ Mutual influence, interaction.
  - ✓ Puterea imaginii feței tale.
  - ✓ Balanță și echilibru îți trebuie.
  - ✓ Learn to wait.
  - ✓ Have a multiple vision.
  - ✓ Clever tactics in the intelectual battle field.
  - ✓ Push yourself for more.
  - ✓ Brain's plasticity power.
  - ✓ Learn all your life.
  - ✓ Have an engaged life.
  - ✓ Use your abilities.
  - ✓ Force your brain.

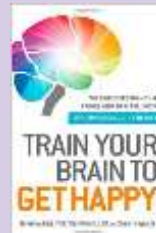


- ✓ Use it or lose it.
- ✓ Brain fitness.
- ✓ A superbrain lives inside of our brain.
- ✓ Learn something new in a different field to keep your brain active.
- ✓ Exercise the brain as exercising the muscle.
- ✓ Have an interest in life.
- ✓ Neuroplasticity (brain changes, memory).
- ✓ It's never too late to start something.
- ✓ The brain can regenerate.
- ✓ Read all the time.
- ✓ Be longevive!
- ✓ Challenge yourself at the highest level.
- ✓ Keep your brain young!
- ✓ Think creatively!
- ✓ Reroute the fight-or-flight response that causes your stress and anxiety.
- ✓ Focus your gray cells' attention on emotional well-being.
- ✓ Engage in activities that flood your brain with dopamine and serotonin, among other "happy" chemicals.
- ✓ Satisfy your brain's hunger for pleasure through diet and exercise.

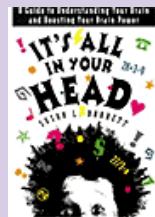
- ✓ Enhance nutrition in your life with the right vitamins and supplements.
- ✓ Trick your brain into building new pathways to serenity.
- ✓ Importance of dreams and relationship to the subconscious.



Kathleen Simpson: THE HUMAN BRAIN: INSIDE YOUR BODY'S CONTROL ROOM. Washington, D.C.: National Geographic, 2009,



Teresa Aubele, PhD, Stan Wenck, PhD, and Susan Reynolds: TRAIN YOUR BRAIN TO GET HAPPY: THE SIMPLE PROGRAM THAT PRIMES YOUR GREY CELLS FOR JOY, OPTIMISM, AND SERENITY. New York: Adams Media: 2011.



Susan L. Barrett: IT'S ALL IN YOUR HEAD: A GUIDE TO UNDERSTANDING YOUR BRAIN AND BOOSTING YOUR BRAIN POWER. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1992.



Pete Rowan: BIG HEAD! A BOOK ABOUT YOUR BRAIN AND YOUR HEAD. New York: Alfred A. Knopf, 1998.





Roderick Townle: THE GREAT GOOD THING. Scholastic paperback, 2001.




## VINDECARE, PREVENȚIE, DEZVOLTARE


- ✓ Lămâia contra cancerului.
- ✓ Usturoi crud, ceapă crudă, tărațe de grâu, fasole, mazăre, spanac, legume cu frunze verzi, banane, ovăz.
- ✓ Semințe crude de dovleac.
- ✓ Nucă de cocos.
- ✓ Argila (capsule de la farmacie).
- ✓ Purifică sângele, detoxifică ficatul, detoxifică intestinele, echilibrează glandele endocrine.
- ✓ Ajută flora intestinală contra depresiei și stresului.
- ✓ Repară leziunile tubului digestiv.
- ✓ Fibrele vegetale contra constipației.
- ✓ Joacă-te!
- ✓ Dormi cel puțin 7 ore.
- ✓ Mergi zilnic 10-30 de minute și surâde.
- ✓ Citește mult.
- ✓ Mănâncă mult dimineața, potrivit la prânz și puțin seara.
- ✓ Evită gândurile negative și lucrurile pe care nu le poți controla.

- 
- ✓ Visează des cu ochii deschiși.
  - ✓ Uită problemele din trecut; nu le remora și altora.
  - ✓ Telefonează și trimite email-uri cât mai des.
  - ✓ Alimentație prin prisma rațiunii, nu a instinctelor.
  - ✓ Percepi fericirea spre bătrânețe.
  - ✓ Să nu te neglijezi.
  - ✓ Fără băuturi gazoase.
  - ✓ Să n-ai vicii.
  - ✓ Regim alimentar echilibrat.
  - ✓ Persoanele căsătorite trăiesc mai mult decât celibatarii.
  - ✓ Să ai o viață lipsită de griji.
  - ✓ Viață sexuală regulată.
  - ✓ Să nu mănânci prea sărat.
  - ✓ Usturoi și lămâie; sunt bune.
  - ✓ Nu contează ce gândesc ceilalți despre tine.
  - ✓ Învață să ierți.
  - ✓ Vorbește mult cu oamenii.
  - ✓ Tot răul spre bine.
  - ✓ Timpul vindecă totul.
  - ✓ Varietatea e bună.
  - ✓ Schimbările dezvoltă gândirea.
  - ✓ Să fii adaptabil.

- 
- ✓ Evoluția speciei umane continuă.
  - ✓ Hidden in plain site.
  - ✓ Să fii mereu în stare de război.
  - ✓ Să-i câștigi de partea ta pe cei mai puternici.
  - ✓ Muzică terapeutică.
  - ✓ Jocuri, dansuri terapeutice.
  - ✓ Arte marțiale.
  - ✓ Masaj.
  - ✓ Acupunctură (electropunctură, laseropunctură).
  - ✓ Medicina tradițională chineză.
  - ✓ Alimentație sănătoasă.
  - ✓ Aromaterapie.
  - ✓ Puterea izvorăște din interior.
  - ✓ Folosirea de obiecte decorative.
  - ✓ Oamenii acționează mai mult conform emoțiilor, nu rațiunii.
  - ✓ Organismul nu rezistă la gânduri negre.
  - ✓ Să zâmbești mereu, să te porți cu oamenii ca și când toți ți-ar fi prieteni.
  - ✓ Trebuie să te simți bine și să te bucuri de viață.
  - ✓ Creierul atrage ceea ce îți dorești.
  - ✓ Supărările declanșează boli.
  - ✓ Starea sufletească declanșează starea fizică.
  - ✓ Fii optimist ca să trăiești mult.



- 
- ✓ Râs, sport și meditație.
  - ✓ Debarasează-te de tristețe și pesimism.
  - ✓ Să trăiești armonios.
  - ✓ Să crezi în tine însuși.
  - ✓ Celule-stem pentru înnoirea propriilor celule și prelungire a vieții.
  - ✓ Găsirea unui anti-oxidant al celulelor.
  - ✓ Făcut scurte pauze de la calculator; scaun reglabil confortabil.
  - ✓ Puterea muzicii.
  - ✓ Lucrări literare/artistice interactive.
  - ✓ SMS-uri.
  - ✓ Micro-întâmplări.
  - ✓ Modalități de a transpune textele în imagini.
  - ✓ Artă de stradă.
  - ✓ Stimulate your mind.
  - ✓ Don't pass on stress (it will come back to you!).
  - ✓ Have peace of mind.
  - ✓ Continued dialogue.
  - ✓ Good management of your body.
  - ✓ Be unpredictable.
  - ✓ Analyze you from a perspective of others.
  - ✓ Boli incurabile, malformații congenitale, “vindecate” prin intermediul sesiunilor de Vindecare Reconectivă.

- 
- ✓ Practicianul de Vindecare Reconnectivă și Reconnectare nu atinge clientul, nu utilizează dispozitive medicale și nici un alt tip de tratament medicamentos.
  - ✓ Inteligența corpului aflat sub frecvențele de energie, lumină și informație ale Vindecării Reconnective intră într-o stare complet diferită, o stare de super-coerență.
  - ✓ Conectarea rețelei personale de energie a organismului – meridianele de acupunctură și chakrele – cu rețeaua energetică axiatonală a planetei.
  - ✓ Fotografia Kirlian și bioelectrografia Korotkov au dovedit existența unor frecvențe unice.
  - ✓ Liniile care încercuiesc pământul trec prin diferite puncte energetice recunoscute, cum ar fi Machu Picchu în Peru sau Sedona, Arizona.
  - ✓ Saltul în conștiință.
  - ✓ Inițiere în spiritualitate.
  - ✓ Reechilibrare energetică și magnetică.
  - ✓ Folosirea uleurilor eterice în terapie.
  - ✓ Să scapi de complexe.
  - ✓ Terapie acustică.
  - ✓ Autovindecare.
  - ✓ Autocontrol.

- ✓ Energizare și detoxifiere.
- ✓ Să-ți autovizualizezi ceea ce vrei (în ochii minții).
- ✓ Creșterea autoimportanței.
- ✓ Lasă problema să se mai dospească și revino asupra ei mai târziu. Soluția îți va veni într-un moment de inspirație.
- ✓ Să nu fii gelos.
- ✓ Dezvoltă-ți gândirea!
- ✓ Antișablon.
- ✓ Încetează sporovăielile interne.
- ✓ Să stai într-un fotoliu, să închizi ochii, și să proiectezi în ochii minții lucrarea ta de cercetare.
- ✓ Să faci exerciții de respirații adânci.
- ✓ Deschide-ți inima spre iubire și uitare.



Asociația Vindecare Alternativă » Portal de terapii alternative  
și complementare

<http://www.vindecarealternativa.ro/>



Centrul Armonia » Vindecarea Reconectivă™ și Reconectarea™  
<http://www.energyhealing.ro/>



NLP Mania » Marius Simion » Cursuri pentru minte și suflet  
<http://www.nlpmania.ro/>





Marian Rujoiu » Ghidul fericirii  
<http://www.marian-rujoiu.ro/dezvoltare-personala/>



## HOW TO TREAT DEPRESSION

- ✓ Symptoms of depression: wakefulness, unhappiness, anxiousness, trouble concentrating, less of appetite, less of interest, mood swings.
- ✓ Depression - induced by a painful/stressful event (the most frequent).
- ✓ Two-thirds of people living with the condition never seek treatment.
- ✓ More women than men have depression.
- ✓ Depression leads to broken relationships, social isolation, decrease productivity.
- ✓ It impacts those close to you.
- ✓ Treatments include natural medicine therapy, short-term psychotherapy, hypnotherapy.
- ✓ Not all treatments work for everyone.
- ✓ Antidepressant medications are often the first line of treatment, in addition to talk therapy.
- ✓ Antidepressants may increase suicidal thoughts.
- ✓ A rhythmic breathing technique (Sudarshan Kriya Yoga) 45 minutes daily, six days a week.
- ✓ Mind-body connection.
- ✓ The power of positive thinking.

- 
- ✓ Healing power of sound.
  - ✓ Foot reflexology.
  - ✓ Competition for being the most loved brings you unhappiness.
  - ✓ Connecting to God.
  - ✓ Fight hatred.
  - ✓ Cognitive behavioral therapy (CBT): helps patients become aware of how their beliefs or actions are contributing to depression.
  - ✓ Interpersonal psychotherapy (IPT) focuses on relationships.
  - ✓ Psychodynamic Therapy: self-examination and reflection on the past.
  - ✓ Electroconvulsive therapy (ECT) - shock treatment - is used to treat severely depressed or suicidal people.
  - ✓ A small electric current is delivered to the patient's brain, sedated under general anesthesia.
  - ✓ Experts aren't sure why it works.
  - ✓ Some people may suffer from temporary confusion and memory loss.
  - ✓ Deep brain stimulation (DBS): two electrodes are surgically implanted into an area of the brain.

- 
- ✓ The electrodes provide electric stimulation via a generator that is embedded in the chest.
  - ✓ Vagus nerve stimulation (VNS) is another type of brain-stimulating therapy.
  - ✓ Uses an implanted device to send electric currents to the brain.
  - ✓ An electrode is embedded underneath the skin along the vagus nerve in the neck.
  - ✓ Alternative and Complementary Therapies: some vitamin and herbal supplements are believed to affect mood.
    - ✓ St. John's wort herbal supplement;
    - ✓ Acupuncture;
    - ✓ Pet therapy.
  - ✓ Meditation, yoga.
  - ✓ Listen to a calming CD.
  - ✓ Alcohol depresses.
  - ✓ Drive on the freeway with cold AC.
  - ✓ Herbalism to treat obsession and compulsion.
  - ✓ Relax!
  - ✓ General advice:
    - ✓ Get moving out of house;
    - ✓ Spend time in the sun (but not much);
    - ✓ Physical exercises;
    - ✓ Adjust your life style;



- ✓ Eat vegetables and fruits, grain food, bananas;
- ✓ Speak with friends about what you're feeling;
- ✓ Take vitamins (C, vB1, vB6, B12);
- ✓ Avoid alcohol;
- ✓ Develop new ways to cope with problems;
- ✓ Find new friends, new passions, new activities;
- ✓ More social life;
- ✓ Dancing, hiking;
- ✓ Think positively;
- ✓ Be optimistic;
- ✓ Maintain your good spirits;
- ✓ Focus on things that give you happiness.
- ✓ Smile;
- ✓ Fresh air;
- ✓ No coffee, no caffeine, no sugar;
- ✓ Don't fight anger with anger;
- ✓ Forget her (stay away from her);
- ✓ Adequate sleep;
- ✓ Don't worry about perfectness;
- ✓ Accept what life gives you (good or bad).



- ✓ Sleep patterns, energy levels, sex drive, positive mental attitude, confidence.
- ✓ Stress management emotional stability, healthy relationship.
- ✓ Make necessary changes to improve your life.
- ✓ Even the most severe depression is treatable.
- ✓ Learn as much as you can about your depression.
- ✓ Don't rely on medications alone.
- ✓ Get social support.
- ✓ Treatment takes commitment.
- ✓ The right therapist will be a caring and supportive partner.
- ✓ Group therapy can be very useful.
- ✓ It takes time to find the right treatment.
- ✓ Effective treatments help overcome depression and reclaim life.



Richard O'Connor: ACTIVE TREATMENT OF DEPRESSION,  
Norton Professional Books, 2001.



Dr. Jeanne Segal » Helpguide.org.

<http://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm>



Mayo Clinic » Diseases and Conditions » Depression  
(major depressive disorder)

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/basics/treatment/con-20032977>




American Psychological Association » Help Center


<http://www.apa.org/helpcenter/understanding-depression.aspx>



## ANTIDEPRESSANT SIDE EFFECTS

- ✓ Low level of the brain chemical serotonin leads to depression.
- ✓ Antidepressants can cause unpleasant side effects.
- ✓ Coping strategies:
  - ✓ Take your antidepressant with food, unless otherwise directed;
  - ✓ Eat smaller, more frequent meals;
  - ✓ Suck on sugarless hard candy;
  - ✓ Drink plenty of fluids, such as cool water or ginger ale that's lost its carbonation;
  - ✓ Try an antacid or bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol, others);
  - ✓ Talk to your doctor about a dosage change or a slow-release form of the medication.
- ✓ Elevated stress hormones, immune system suppression, abnormal activity in certain parts of the brain, nutritional deficiencies, shriking brain cells.
- ✓ Poor diet, low self-esteem, loneliness, lack of exercise.

- 
- ✓ After antidepressant treatment, you slip back into depression; antidepressants have only a minor contribution.
  - ✓ Serotonin helps regulate mood.
  - ✓ Side effects of antidepressants: sexual problems, drowsiness, sleep difficulties, nausea, weight gain, nervousness, blurred vision.
  - ✓ Loss of libido, failure to reach orgasm and erectile problems.
  - ✓ Constipation is often associated with tricyclic antidepressants.
  - ✓ Hyperactivity, aggression, anger, suicidal thoughts, irritability, restlessness, agitation.
  - ✓ Use therapy, exercise, meditation, relaxation, stress management, support groups.
  - ✓ Positive daily lifestyle.
  - ✓ Challenge negative thoughts.
  - ✓ Find out why the relationship ended.
  - ✓ Have communication with your ex.
  - ✓ Have clues what your ex feels about you.
  - ✓ Focus all energy on yourself improving.
  - ✓ Don't show weak, desperate.
  - ✓ Thalasso-therapy.
  - ✓ Băi cu alge.
  - ✓ Jeturi, duș, băi în apă de mare.

- 
- ✓ Kinoterapie (gimnastică, masaj).
  - ✓ Saună.
  - ✓ Aerosol.
  - ✓ Nu vorbi despre divorțul altora (că te poate ajunge și pe tine: îți influențezi partenerul spre divorț).
  - ✓ Magnetic stimulation to the front of the skull and underlying brain.
  - ✓ Eat fish, fish oil, pumpkin.
  - ✓ Bananele, carnea de curcan, dovleacul și cartofii îți aduc buna dispoziție (deoarece conțin serotonină sau triptofan).
  - ✓ Telefoanele mobile produc dureri de cap și dificultăți de concentrare.
  - ✓ Consumul de ciocolată elimină stresul.
  - ✓ Antidepressants are far from benign drugs.
  - ✓ Dizziness is more common with tricyclic antidepressants and monoamine oxidase inhibitors (MAOIs).
  - ✓ SSRIs (including Paxil, Prozac, Luvox, Zoloft, Celexa) are safer in overdose.
  - ✓ SSRIs can be lethal when taken with MAOIs.
  - ✓ The main reason for people stopping depression medication is its side effects.



Uncommon Knowledge » Clinical-Depression

<http://www.clinical-depression.co.uk/dlp/treating-depression/side-effects-of-antidepressants/>



Mayo Clinic » Diseases and Conditions » Depression  
(major depressive disorder)

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/antidepressants/art-20049305?pg=2>



epsihologia » Sănătate psihică online

<http://www.epsihologia.ro/depresia/tratament-depresie/43-tratamentul-farmacologic-al-depresiei.html>



# RELAXATION TECHNIQUES

- ✓ A relaxation technique is any method or activity that helps a person to relax.
- ✓ Achieve a relaxed and focused state.
- ✓ Attain a state of increased calmness.
- ✓ Reduce levels of stress and anger.
- ✓ Multi-modal techniques.
- ✓ Quick Relaxation Techniques:
  - ✓ Whole Body Tension;
  - ✓ Counting Ten Breaths Back;
  - ✓ Shoulder Shrug;
  - ✓ Abdominal Breathing.
- ✓ Progressive muscle relaxation (PMR): mentally going around the muscle groups in the body.
- ✓ Initial tension followed by relaxation.
- ✓ PMR was developed by Dr. Edmund Jacobson over half a century ago.
- ✓ The exact mechanism that makes this therapy effective is not known.
- ✓ Jacobson founded the International Stress Management Association, which continues his work to this day.
- ✓ Applied relaxation builds on progressive relaxation.



- ✓ Mind following the body.
- ✓ Autogenic training.
- ✓ Lie down comfortably.
- ✓ Tense all the muscles in your face.
- ✓ Close your eyes, exhale and relax.
- ✓ Tense your neck and shoulders and down to whole body.
- ✓ Toe Tensing.
- ✓ Visualization: imagine a relaxing scene (when you are in bed) involve all senses.
- ✓ Meditation may provide a broad array of benefits, from lifting depression to relieving pain to fighting flu.
- ✓ Age-old method to quiet the mind.
- ✓ Quite difficult and the drop-out rates are high from studies which investigate it.
- ✓ Seems to bolster the structure of the brain as we age.
- ✓ Guided Imagery.
- ✓ Quiet Ears.
- ✓ Shake Meditation.
- ✓ Cognitive behaviour therapy (CBT).
- ✓ Body's 'relaxation response' (Dr. Herbert Benson).
- ✓ Overcome fear, sadness and anger.





- ✓ Five Finger Relaxation Technique:
  - ✓ Touch your thumb to your index finger and go back in time when your body felt healthy fatigue;
  - ✓ Touch your thumb to your index finger and go back in time when your body felt healthy fatigue;
  - ✓ Touch your thumb to your ring finger and go back to the nicest compliment you have ever received;
  - ✓ Touch your thumb to your little finger and go back to the most beautiful place you have ever been.
- ✓ Relaxation training is preferred to drugs.
- ✓ Managing both physical tension and emotional anxiety.
- ✓ Whole Brain Activation.



University of Maryland » Medical Center  
<http://umm.edu/programs/sleep/patients/relaxation>



University of Chicago » Student Health & Counseling Services  
<http://counseling.uchicago.edu/page/five-finger-relaxation-technique>



Luther College » Counseling Service » Self-Help Resources »  
Relaxation Techniques & Self Care  
<https://www.luther.edu/counseling/self-help/relaxation/>




Psychologist Dr. Jeremy Dean » PsyBlog  
<http://www.spring.org.uk/2011/08/feeling-anxious-5-scientifically-proven-relaxation-techniques.php>



## HOW TO TREAT INSOMNIA NATURALLY

- ✓ Insomnia is caused by medications, physical pain, stress, grief, depression.
- ✓ Many sleepless nights can cause personality changes, deterioration.
- ✓ Take calcium and magnesium.
- ✓ Dim the lights an hour or two before bedtime to allow your body to increase natural melatonin.
- ✓ Chamomile (romaniță), hops, kava kava, passion flower, Californian poppy, skullcap, valerian root (extract or capsula).
- ✓ Caffeine free drinks; avoid alcohol.
- ✓ Exercise late in the after-noon or early in the evening.
- ✓ Going to bed only if you are sleepy.
- ✓ Wake up at the same time (to establish normal sleep pattern).
- ✓ Connection between good health and good sleep.
- ✓ Insomnia because an overactive mind, worry, stress.

- 
- ✓ Insomnia can develop in chronic insomnia.
  - ✓ Herbs that induce deep relaxation.
  - ✓ *Serenitellus* includes herbal and homeopathic ingredients.
  - ✓ Have a hot bath (not shower) can add some essential oils, soothing music, candle.
  - ✓ Get more light during the day (don't stay cooped up indoors too much).
  - ✓ Don't lie in bed and worry about not sleeping; if so, wake up and drink, read until you feel sleepy.
  - ✓ Go to bed at the same time and wake up at the same time (makes a habit).
  - ✓ Don't go to bed until you are tired.
  - ✓ Keep a sleeping diary (to find patterns).
  - ✓ Develop an evening ritual (do the same things in order to program the unconscious mind): brush your teeth etc.
  - ✓ Exercise more during the day: walk 30 minutes, do Yoga, Qigong.
  - ✓ Practice muscle relaxation.
  - ✓ Write down worries before going to bed: all problems you have in life.
  - ✓ No sweet food.
  - ✓ Have sex or masturbate before bed.



- ✓ Increase light exposure during the day to promote healthy melatonin balance.
- ✓ Use breathing and relaxation exercises, such as guided imagery CDs.
- ✓ Use window treatments to darken the room or wear a sleep mask.
- ✓ Establish regular sleep-wake cycles, even on weekends.
- ✓ Reduce the noise level around you and turn off the TV at least an hour before bedtime.
- ✓ Reserve your bedroom for sleeping and making love.
- ✓ Make your bed a sanctuary, surround your bed with flowers and candles.
- ✓ Shut your brain off at night.
- ✓ Exercise regularly.
- ✓ Do leg exercises just before bed to divert blood flow to your legs, rather than your brain.
- ✓ Visualize yourself asleep as you go to sleep.
- ✓ Practice deep breathing and progressive muscle relaxation by tensing and relaxing muscles all over your body.



Everyday Health Media

<http://www.everydayhealth.com/sleep-pictures/0708/8-cheap-and-natural-insomnia-remedies.aspx>



Margarita Tartakovsky, MS » Psych Central

<http://psychcentral.com/lib/the-first-line-of-treatment-for-insomnia-thatll-surprise-you/0007004>




Lissa Rankin, MD » Psychology Today

<http://psychcentral.com/lib/the-first-line-of-treatment-for-insomnia-thatll-surprise-you/0007004>





## TRUP ȘI MINTE


- ✓ Ești precum gândești.
- ✓ Creează-ți o stare de satisfacție.
- ✓ Temerile și fricile blochează creierul și mușchii.
- ✓ Menține-ți luciditatea, echilibrul emoțional, fizic, mintal.
- ✓ Atragi ceea ce gândești.
- ✓ Repetă gândul favorabil.
- ✓ Trăiește în armonie.
- ✓ Bananele verzi ajută la slăbire.
- ✓ Aspirina duce la scăderea vâscozității sangvine, prevenind infarctul.
- ✓ Magneții previn infarctul.
- ✓ Dietă hiperproteică.
- ✓ Biosuplimentele previn îmbătrânirea cerebrală.
- ✓ Ulei de măsline extravirgin.
- ✓ Sucuri proaspete de fructe.
- ✓ Încearcă să ierți pentru a fi mai puțin deprimat.
- ✓ Inspiră profund și expiră.
- ✓ Gândește-te la cineva drag.
- ✓ Dacă te vede ofticat, cel care te-a rănit se simte victorios.
- ✓ Să nu ți se ghicească gândurile.


- 
- ✓ Ai încredere în tine însuși.
  - ✓ Construiește gânduri pozitive.
  - ✓ Conflictele nerezolvate se pot transforma în blocaje privind realizarea unor idealuri.
  - ✓ Echilibrarea energetică.
  - ✓ Terapia undelor de frecvență joasă.
  - ✓ Să ai impulsuri interioare.
  - ✓ Numele ne influențează comportarea fizică, mentală, emoțională, intuitivă.
  - ✓ La baza oricărei acțiuni stă instinctul.
  - ✓ Să iei decizii la rece.
  - ✓ Autoanalizează-te.
  - ✓ Să fii imprevizibil.
  - ✓ „Ucide sau vei fi ucis”.
  - ✓ Reducerea anxietății prin activitatea sexuală.
  - ✓ Persoanele active sunt fericite.
  - ✓ Cei care plătesc pentru sex sau își înșală partenerul au parte de fericire mai puțină.
  - ✓ O viață sexuală regulată scade iritabilitatea.
  - ✓ Take chances.
  - ✓ Willing to experiment.
  - ✓ Small discoveries can lead to big ideas.
  - ✓ Market yourself.
  - ✓ Find your compatible match.
  - ✓ Learn what has worked and what not for you.



- 
- ✓ Balance in the body.
  - ✓ Aging healthfully.
  - ✓ Hippuric level in urine.
  - ✓ Liver, responsible for hormones.
  - ✓ Gentle message over sensible area.
  - ✓ Light vegetarian meal.
  - ✓ Liver flush.
  - ✓ Sfaturi generale:
    - ✓ Mănâncă multă coajă de pâine;
    - ✓ Fă sport cu greutate;
    - ✓ Consumă ulei de măsline și oțet;
    - ✓ Magneziu;
    - ✓ Bea apă multă;
    - ✓ Grepfuit roșu și fructe de pădure;
    - ✓ Râzi;
    - ✓ Căsătorește-te;
    - ✓ O cafea pe zi;
    - ✓ Parfumează-ți dormitorul;
    - ✓ Nu mult alcool;
    - ✓ Nu te stresa;
    - ✓ Mișcare în aer liber;
    - ✓ Ciocolată neagră;
    - ✓ Ceai de mentă;
    - ✓ Somn la prânz;

- 
- ✓ Nu te gândi la necazuri, probleme negative, la locuri și persoane neplăcute;
  - ✓ Rozmarinul antrenează creierul contra uitării.
  - ✓ Eliberarea stresului (emoțiile și stările negative) prin țipăt, lovirea unei perne sau al altui obiect.
  - ✓ Terapia prin râs pentru eliminarea tensiunilor fizice și psihice; cu cât râzi mai mult cu atât e mai bine.
  - ✓ Veselia și gândurile optimiste atrag situații pozitive.
  - ✓ Să ai gândire pozitivă.
  - ✓ Mentea omului creează felul cum funcționează corpul.
  - ✓ Emoțiile și gândurile negative, energia organismului duc la dezechilibru intern.
  - ✓ Trebuie să ne antrenăm creierul prin meditații profunde.
  - ✓ Prin puterea gândurilor îți poți trăi viitorul pe care-l vrei.
  - ✓ “Mentea modelează lucrurile pe care le percepem” (Fred Alan Wolf, exprimând legătura dintre fizica cuantică și minte-conștiință).
  - ✓ Să poți să-ți stăpânești gândul.

- 
- ✓ Să folosești: autosugestia, telepatia, telekinezia, hipnoza, premoniția, clarviziunea, citirea gândurilor.
  - ✓ Calități psihokinetice (de a muta obiecte prin puterea gândului).
  - ✓ A citi texte cu degetele (legat la ochi).
  - ✓ Când gândește, creierul transmite radiații electromagnetice.
  - ✓ Puterea de a influența pe alții.
  - ✓ Puterea de a prezice un eveniment.
  - ✓ Rezistența la violențe fizice și psihice.
  - ✓ Să ai mereu moralul ridicat.
  - ✓ Să trăiești intens.
  - ✓ Capacitatea de a îndura, de a ierta, a-ți recăpăta încrederea, de a te reface după un eșec, de a te răscumpăra.
  - ✓ Reorganizează!
  - ✓ Să te stimulezi în gândirea de noi idei.
  - ✓ Să crezi impresia ești mare, puternic, de neînving.
  - ✓ Pentru succes îți trebuie pasiune, perseverență să crezi în ceea ce faci, rapiditate, dedicație, simplitate, atent la detalii, lucrători loiali, să te bazezi pe încredere, să ai răbdare.
  - ✓ E sănătos (tonic) să bei puțin vin.

- 
- ✓ Să ai stabilitate financiară, socială, afectivă pentru a putea crea.
  - ✓ Adaptează-te la inadaptabil!
  - ✓ Write down your goals, focus on them.
  - ✓ Heping helps!
  - ✓ Self-determination.
  - ✓ How to experience infinite?!
  - ✓ Recover from failure and from ignorance.
  - ✓ Give impression that you have supernatural power.
  - ✓ Imagine what you want and feel it.
  - ✓ How to meditate.
  - ✓ Control your body with your mind.
  - ✓ Take the limits of possibility.
  - ✓ Generate ideas.
  - ✓ Visualize your goal.
  - ✓ He could do that, i can do too!
  - ✓ Every rule has its exceptions.
  - ✓ Empower regular people, and they will empower you.
  - ✓ More questions than answers.
  - ✓ Long hard time with rejections.
  - ✓ Broadcast yourself.
  - ✓ Positive reinterpretation of failure.
  - ✓ Social relationship needed.

- ✓ Be attractive!
- ✓ Stay motivated!
- ✓ Recover from error.
- ✓ Even animals have emotions!
- ✓ As the sun rises your soul rises.
- ✓ How to be lucky:
- ✓ Unlucky people often fail to follow their intuition when making a choice, whereas lucky people tend to respect hunches.
- ✓ Unlucky people tend to be creatures of routine.
- ✓ Lucky people tend to see the positive side of their ill fortune.



Edward L. Deci and Richard M. Ryan » Self-Determination Theory (SDT)

<http://www.selfdeterminationtheory.org/>



The Journal of Happiness and Well-Being

<http://www.journalofhappiness.net/index.php>



VivaNatura

<http://vivanatura.ro/>



David R. Hawkins MD, Ph.D.: OCHIUL SINELUI - DE CARE NIMIC NU SE POATE ASCUNDE. Cartea Daath, 2009



Richard Wiseman: LUCK FACTOR. Kindle Edition, 2004.




Richard Wiseman: 59 SECONDS: CHANGE YOUR LIFE IN UNDER A MINUTE. Kindle Edition, 2010.




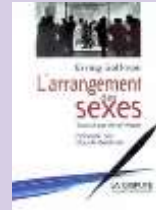
# SEXUALITATE

- ✓ La domination masculine: les discriminations et les comportements couramment dénoncés comme sexistes.
- ✓ La construction sociale du genre donne à des différences biologiques entre les sexes.
- ✓ Femmes et hommes sont *with-then-apart* - ensemble-séparés.
- ✓ Comment sortir d'une sexualité mécanique et (re)trouver le plaisir de faire l'amour?
- ✓ Aromatic bath or aromatic massage.
- ✓ Positive feelings about sexual relationship.
- ✓ Mental stimulation.
- ✓ Woman masturbating in front of him (her sounds, her smell).
- ✓ Light clitoral stroking.
- ✓ Pulling of vaginal lips.
- ✓ Vaginal insertion of phallic objects.
- ✓ Keep her wet!
- ✓ Sex and laugh.
- ✓ Sexual fantasies (have fun).
- ✓ A woman reacts to words (tell her she's beautiful).

- 
- ✓ Women read romance novels.
  - ✓ Sex games.
  - ✓ Rub her nipples.
  - ✓ Kiss her ears, neck, fingers, breasts, genitals.
  - ✓ Put your hand between her legs.
  - ✓ Rub her clitoris.
  - ✓ Don` t rush into sex, prepare her first.
  - ✓ Do a slow touch.
  - ✓ Gradual physical seduction.
  - ✓ Create intimacy.
  - ✓ Sex as form of communication.
  - ✓ Talk dirty (obscene) to a woman.
  - ✓ To have an orgasm.
  - ✓ When having sex, tell her dirty words.
  - ✓ Different sexual positions.
  - ✓ Sensation of sexual arousal.
  - ✓ Create the atmosphere and the aroma.
  - ✓ The joy of sex.
  - ✓ Woman in miniskirt.
  - ✓ Make her surprises (surprise event, surprise gift).
  - ✓ Have an adventure with her.
  - ✓ Stimulate her hibido.
  - ✓ Female orgasm lasts between 6-10-15 seconds.



- 
- ✓ A woman needs 10-30 minutes (even 30-55 minutes) to reach an orgasm.
  - ✓ Make her wild in bed.
  - ✓ Be creative in sexuality.
  - ✓ Anal sex.
  - ✓ Let her take charge.
  - ✓ BDSM: erotic practices involving dominance and submission, roleplaying, and other interpersonal dynamics.
  - ✓ Alcohol boosts the sex drive.
  - ✓ Ritualuri satanice combinate cu orgii sexuale
  - ✓ Bondage (ligotage): tying, binding, or restraining a partner for erotic and/or somatosensory stimulation.
  - ✓ Rope, cuffs, bondage tape, self-adhesive bandages, or other restraints may be used.
  - ✓ Hypothalamus plays a key role in sex, diet, cardiovascular performance, control of body temperature, stress, emotional response.
  - ✓ Orgasm triggers massive release of an opiate-like hormone, oxytocin, from the pituitary gland.
  - ✓ Role of experience in becoming an effective male partner in heterosexual intercourse.



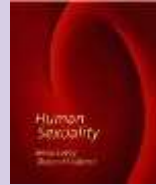
Erving Goffman: L'ARRANGEMENT DES SEXES.  
Traducteurs: Hervé Maury. Paris: La dispute, 1977.



Diana Richardson: SLOW SEX. Paris: Almasta Eds, 2013.



Simon LeVay: THE SEXUAL BRAIN. Boston: MIT Press, 1993.



Simon LeVay, Sharon Valente: HUMAN SEXUALITY. New York: W. H. Freeman and Company, 2003.





Alex Comfort: THE JOY OF SEX: A GOURMET GUIDE TO LOVEMAKING. Berkeley: Ten Speed Press, 1972.





## DARK STRATEGIES

- ✓ Arta compromisului.
- ✓ Cum să îți vinzi sufletul.
- ✓ Cauza nu va fi niciodată pierdută!
- ✓ Să ai putere hipnotică în privire.
- ✓ Agresiune info-energetică.
- ✓ Folosirea informației.
- ✓ Corectarea câmpului magnetic al corpului.
- ✓ Nu accepta informații negative.
- ✓ Schimbă-ți modul de a gândi.
- ✓ Crede în puterea ta de influențare.
- ✓ Verifică dacă un gând este al tău sau ți-a fost insuflat.
- ✓ Emoțiile îți sunt insuflate psihotronic.
- ✓ Nu te lăsa influențat.
- ✓ „Cine deține informația, deține puterea.”
- ✓ Există arme geofizice, arme climatronice.
- ✓ Creierul poate fi influențat prin unde electromagnetice.
- ✓ Prin impulsuri telepatice și bombardarea cu radiații se controlează mintea maselor, se manipulează oamenii.
- ✓ Există arme psihotronice și psihotropice.


- 
- ✓ Armele psihotronice: un complex de influențe care distruge sistemul nervos și corpul fizic.
  - ✓ Armele psihotropice: substanțe promovate pe cale olfactivă, intramușchiulară, alimentară, pentru a genera incapacitatea de a te concentra și gândi; generează distrugerii psihice și mentale.
  - ✓ Aflarea punctului sensibil al unui om.
  - ✓ Psihotronia este o tehnologie folosită de manipulatori.
  - ✓ Transmiterea informației direct în subconștient (spre a nu fi filtrată de conștient).
  - ✓ Să nu-ți pierzi autocontrolul.
  - ✓ Există persoane cu capacități psihice excepționale.
  - ✓ Arma PSI, folosită și în sfere diplomatice și de guvernare (influențare orientată, controlată a psihicului).
  - ✓ Se șterge granița dintre real-ireal, adevăr-minciună, bun-rău.
  - ✓ Drogul tehnogen: jocurile pe calculator.
  - ✓ Dezvoltă stres, violență, coșmar, frică.
  - ✓ Război invizibil.
  - ✓ Cea mai bună minciună este adevărul.
  - ✓ Muncă informativă.


- 
- ✓ Activități de acoperire.
  - ✓ Să-ți formezi o rețea de informatori.
  - ✓ Lume subterană.
  - ✓ Să speculezi slăbiciunile oamenilor.
  - ✓ Să fii pașiv.
  - ✓ Ajutând, vei fi ajutat.
  - ✓ Oamenii corecți sunt naivi.
  - ✓ Să fii oportunist!
  - ✓ „Scopul scuza mijloacele.”
  - ✓ Crearea unui sistem de relații.
  - ✓ Să te mulezi pe personalitatea șefilor tăi.
  - ✓ Să oferi cadouri în zile aniversare.
  - ✓ Să te faci dorit, acceptat.
  - ✓ Meticulos în notații.
  - ✓ Verificare a informațiilor, prietenilor.
  - ✓ Trimis informații de intoxicare (dezinformare).
  - ✓ Traficanți de influență.
  - ✓ A intra în grațiile mai marilor zilei.
  - ✓ Informația are valoare.
  - ✓ Mituirea deținătorilor puterii.
  - ✓ Cine se aseamănă, se adună.
  - ✓ Lingușitor obedient.
  - ✓ Cum să câștigi bunăvoința altora.
  - ✓ Să te dedublezi.
  - ✓ Fii politicoș, calculat, ponderat.

- 
- ✓ Fă promisiuni.
  - ✓ O informație este credibilă dacă vine pe mai multe căi și de la mai multe surse.
  - ✓ Să nu te lași atras în cursă.
  - ✓ Tehnica culegerii de informații.
  - ✓ Cultivarea de relații.
  - ✓ Adversarii îți speculează slăbiciunile.
  - ✓ Dezinformarea conține în ea și un procent de autenticitate (pentru a fi credibilă).
  - ✓ Să știi ce trebuie spus și ce trebuie ascuns.
  - ✓ Un dușman ascuns e mai periculos decât un dușman deschis.
  - ✓ Să planifici meticulos și din timp.
  - ✓ Să fii camuflat.
  - ✓ Investiții pe termen lung.
  - ✓ Să te antrenezi înaintea unei operațiuni.
  - ✓ Să te bazezi pe mentalitatea (psihologia) oamenilor.
  - ✓ Să fii rezistent fizic și mai ales psihic.
  - ✓ Să dispari fără urme, pentru a rămâne o enigmă (o legendă).
  - ✓ Să lucrezi discret.
  - ✓ Pregătire psihologică.
  - ✓ A deține secrete atomice.

- 
- ✓ Spionaj economic (spioni în slujba marilor companii).
  - ✓ Spionaj electronic.
  - ✓ Descifrarea comunicațiilor radio, descifrarea codurilor.
  - ✓ Spionaj cu ajutorul sateliților.
  - ✓ Autoajutorare.
  - ✓ Să strângi fragmente de înțelepciune.
  - ✓ Terapii mentale.
  - ✓ Forța nebănuită a societăților secrete.
  - ✓ Să fii o minte diabolică.
  - ✓ Explicații senzaționale.
  - ✓ Sprijin reciproc.
  - ✓ Secretizare.
  - ✓ Să ai spirit de inițiativă.
  - ✓ Comploturi internaționale contra unor personalități.
  - ✓ Rețea de membri și relații.
  - ✓ Keep people in a permanent stress.
  - ✓ Involution, self-destruction.
  - ✓ Psychic pressure.
  - ✓ Culegerea, prelucrarea și utilizarea informațiilor.
  - ✓ Să afli cum gândesc, ce gândesc și ce-i influențează pe oameni (pentru a le devia gândirea).



- 
- ✓ Evaluarea convingerilor oamenilor fiindcă ele stau la baza atitudinilor.
  - ✓ Tactici ofensive.
  - ✓ Înțelegerea gândirii publice (ce contează cel mai mult pentru ei?) prin chestionare (sondaje) întocmite pentru fiecare caz în parte.
  - ✓ Adoptarea unor strategii.
  - ✓ Crearea de programe automate pentru realizat sondaje, interviuri.
  - ✓ Personaje cu aspecte negative cunoscute pot fi șantajabile.
  - ✓ Să dai un sens existenței.
  - ✓ Refugiul în nonacțiune.
  - ✓ „Dacă ești bun, nu ești nefericit.” (Confucius)
  - ✓ „Totul e suferință, totul este durere, totul este efemer!” (Buddha)
  - ✓ We are what we do.
  - ✓ To be recognized as heroes identify potential future enemies.
  - ✓ Let unexplained misteries.
  - ✓ Learn how to play games with the enemy.
  - ✓ To more sofisticated you are, the smarter you look; so make easy things complicated!
  - ✓ Bear a mask so nobody guesses what you feel.

- 
- ✓ Promises, until solving your problems, then forget it.
  - ✓ Use clever tricks.
  - ✓ Make your enemy commit suicide.
  - ✓ Make the enemy depressive.
  - ✓ Work in secret.
  - ✓ Control others' minds.
  - ✓ Satanic rituals.
  - ✓ Mentally controlled slaves, soldiers.
  - ✓ Techniques of mental programming.
  - ✓ Neoslavery.
  - ✓ Economic killers.
  - ✓ Să câștigi loialitatea.
  - ✓ Să dai impresia colaboratorilor că fac parte din familie.
  - ✓ În profesionalism nu au ce căuta sentimentele.
  - ✓ Să acționezi pe furiș.
  - ✓ Un spion e mai valoros ca o divizie de soldați.
  - ✓ Exercițarea presiunii psihologice.
  - ✓ Se vând ponturi agenților.
  - ✓ Să poți să-ți ascunzi sentimentele.
  - ✓ Să ai sânge rece.



Florian Gârzu: GHIDUL SPIONULUI ROMÂN. Craiova: Obiectiv, 2001.



Florian Gârzu: SPIONAJ ȘI SEX. Craiova: Obiectiv, 2003.



Florian Gârzu: SPIONAJUL TOTAL ÎN ACȚIUNE. Craiova: Obiectiv, 2001.



Dr. Emil Străinu: VEDEREA PSI LA DISTANȚĂ. București: Orfeu, 2000.



Ernest Volkman: SPIONAJ. Traducător: George Salomie.  
București: RAO, 2008.





Pavel Coruț: DUMNEZEU NU FOLOSEȘTE ARMAMENT  
PSIHOTRONIC. București: Coruț, 2011.




## MANIPULARE ȘI CONTROL


- ✓ Manipulare prin îndatorare.
- ✓ Influențarea și controlarea comportamentului uman.
- ✓ Se folosesc substanțe psihoactive (droguri precum LSD, mescalina, amfetamine).
- ✓ Tehnici: dezorientare, privare de somn, hipnoză, elektroșocuri, chirurgie psihică, privare senzorială, inducerea amneziei, radiații, microunde, ultrasunete, substanțe psihodinamizante, modificarea personalității, magie, inducerea infirmităților, recoltarea plantelor psihodinamizante, izolarea, substanțe alergene, influențarea preocupărilor copiilor și adolescenților, sugestii subliminale.
- ✓ Există substanțe care generează un comportament impulsiv încât subiectul ajunge la autodiscreditare.
- ✓ Substanțe care induc stări euforice.
- ✓ Substanțe care generează stări de confuzie mentală.
- ✓ Substanțe care diminuează voința și eficiența în muncă.


- 
- ✓ Substanțe care induc amnezia.
  - ✓ Interogarea în timpul somnului.
  - ✓ Substanțe cu efect paralizant.
  - ✓ Manipulare cu unde electromagnetice.
  - ✓ Folosirea psihoelectronicii (manipulare cu ajutorul șocurilor electrice).
  - ✓ Stimularea electrică a creierului cu electrozi.
  - ✓ Mișcările, emoțiile, comportamentul manipulate prin impulsuri electrice.
  - ✓ Undele cerebrale influențate prin unde radio specifice.
  - ✓ Inducerea somnului la distanță.
  - ✓ Darea senzației de zgomot.
  - ✓ Sugestii și comenzi care acționează direct asupra subconștientului.
  - ✓ Experimente de programare mentală.
  - ✓ Să-ți decizi singur viitorul, nu alții să decidă pentru tine!
  - ✓ Să înveți să fii mai periculos pentru alții (ca să-ți știe de frică).
  - ✓ Să devii exportator agresiv.
  - ✓ A fi cum bate vântul înseamnă nesuveranitate.
  - ✓ Arma de influențare a mentalului.
  - ✓ Simbolul este o putere.


- 
- ✓ Dușmanii vor să te distrugă moral, vor să te obosească, să te epuizeze nervos, să-ți scadă puterea de rezistență.
  - ✓ Deceptions to others.
  - ✓ Estimate your adversary and his/her intentions.
  - ✓ Monitoring intelligence (telephones, emails).
  - ✓ Collecting information from public area (restaurant, shops etc.).
  - ✓ Analyze your vulnerability.
  - ✓ Camouflage, diversion.
  - ✓ Continuous evolution.
  - ✓ Insider threat is real.
  - ✓ Get rid of challengers, opposites.
  - ✓ Protect yourself.
  - ✓ Be a gangster!
  - ✓ Make deal with people.
  - ✓ Electromagnetic envelopment.
  - ✓ Manipulating perception.
  - ✓ Electromagnetic invisibility.
  - ✓ Avoid competing with others.
  - ✓ Construct from or on durable material (to last over centuries).
  - ✓ Raise your spirit
  - ✓ Heretic in science and in arts and literature.

- 
- ✓ Self-analysis: strenghts, weakness, opportunities, and threats.
  - ✓ What makes you unique?
  - ✓ Search new markets for your ideas.
  - ✓ What are the key success factors?
  - ✓ Build confidence in others to work with you.
  - ✓ Sent out press releases.
  - ✓ Make detailed plans.
  - ✓ Learn from others' experience.
  - ✓ Don't tell your realization to anybody!
  - ✓ Get potential clients.
  - ✓ Self-assessment.
  - ✓ Manage the confict.
  - ✓ IT changes continuously.
  - ✓ Spend months to make a plan how to attack.
  - ✓ Criminals guess your password from your web side profile (bio).
  - ✓ Buy expertise.
  - ✓ Don't ever think that you're a failure.
  - ✓ It's normal that not all your works be successful.
  - ✓ First impression counts.
  - ✓ The way you dress counts.
  - ✓ Know your market and its numbers.
  - ✓ Test the market.



- 
- ✓ Use templates.
  - ✓ Enjoy what you do, have fun!
  - ✓ Understand what people want.
  - ✓ Re-evaluation and re-assessment of the market.
  - ✓ Make your creation fun.
  - ✓ See the big picture.
  - ✓ Periodically revise your goals and accomplishments-failure.
  - ✓ Periodically rebuild your life.
  - ✓ Consider creativity as an exciting experience.
  - ✓ Happy people are more popular, successful, live longer (D.D. Danner, D.A. Snowdon, W.V. Friesen).
  - ✓ Americans are no happier today (D.G. Myers).
  - ✓ Money doesn't bring happiness (E. Diener, M.E.P. Seligman).
  - ✓ Optimism is 25% heritable (R. X, M.F. Scheier, C.S. Bergeman, N.L. Pedersen).
  - ✓ Optimist, a significant predictor in well-being (CLM Keyes, D. Shmotkin, C.D. Ryff).
  - ✓ Ego-strength, self-esteem, self-efficacy are related to optimism (L.C. Bernard, S. Hutchison, A. Lavin).
  - ✓ 5% of new businesses fail within 4 years in U.S.
  - ✓ Retain your vitality.

- 
- ✓ The best is yet to come.
  - ✓ Form a literary empire!
  - ✓ Leaderless leadership.
  - ✓ Global warming of the brain.
  - ✓ Polar bear will disappear by the end of 21st century.
  - ✓ Arbori care trăiesc 2000 de ani în junglă.
  - ✓ Fish that can change its sex.
  - ✓ Only silly people don't have enemies [Romanian proverb].
  - ✓ Speak on metaphors.
  - ✓ Use visual gestures to communicate.
  - ✓ Follow the rules of engagement.
  - ✓ Your thoughts change your life (Suzanne C. Segerstrom) and vice versa.
  - ✓ Be agile, glory hunter.
  - ✓ Imagine your success and feel it and live it.
  - ✓ Extract the DNA of science!
  - ✓ Encourage mutations in science, art.
  - ✓ Pay attention to transitions.
  - ✓ Live fast, die hard.
  - ✓ Use defensive pessimism (Julie K. Norem) or strategic optimism.
  - ✓ Negative pessimism = setting low expectations and preparing for all possible outcomes.

- 
- ✓ Extraordinary claim requires elementary evidence.
  - ✓ If stressed, never relax.
  - ✓ Stressed means you're on the right track and work hard.
  - ✓ New tactics for new enemies.
  - ✓ Repetat, repetat și repetat același lucru mereu.  
Și-atunci li se întipărește oamenilor în minte!
  - ✓ Top secret intelligence.
  - ✓ Circular self conforming.
  - ✓ Information revolution.
  - ✓ A mixture of videogame and movie, when the spectator interfere in the movie.
  - ✓ Have in mind a decision tree to follow.
  - ✓ Keep many steps ahead.
  - ✓ Conserve energy!
  - ✓ Deceive friends and enemies.
  - ✓ Spionii foloseau șantajul în obținerea de informații.
  - ✓ Acționau sub un paravan.
  - ✓ Supuși torturilor psihice.
  - ✓ Si ai o minte diabolică!
  - ✓ Renunțarea la supremația militară și menținerea doar a supremației economice și politice.

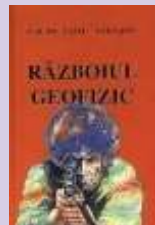
- ✓ Să ai simțul istoriei.
- ✓ P2p (peer-to-peer) file sharing on network to exchange music and movies over the Internet.
- ✓ Construirea unei rețele de cunoscuți, amici.
- ✓ Data mining.
- ✓ Distrugerea persoanei.
- ✓ Uzurpare continuă, viclenie.
- ✓ Să simți pulsul mulțimii, instinctul popularității.
- ✓ Îmbunarea dușmanilor.



Jerry E. Smith: HAARP: THE ULTIMATE WEAPON OF THE CONSPIRACY. Santa Clara: Adventures Unlimited Press, 1998.



Teodor Filip: TERORIȘTII PRINTRE NOI. București: Miracol, 2003.



Col. dr. Emil Străinu: RĂZBOIUL GEOFIZIC: TEHNICI DE MODIFICARE  
A MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR ÎN SCOPURI MILITARE. București:  
Phobos, 2008.



Gheorghe Aradavoice: Mentalitatea invingătorului - profilul psihosocial  
al omului de succes. . București: Antet, 2008.





Tiffany Truong and Samantha Golden » MindGames  
<http://psychgames.weebly.com/types-of-manipulation.html>



## RĂZBOIUL CU PACEA SUB ZODIA INTERNETULUI

- ✓ Războiul terorii.
- ✓ Ideologia descurajării.
- ✓ Război ideologic și cultural continuu.
- ✓ Implantarea unor microcipuri în creier la gândaci, șobolani, fluturi, rechini pentru a spiona.
- ✓ Război de idei.
- ✓ Institutele de manipulare a opiniei publice sunt în interesul unor agenții (servicii secrete) pentru a manipula opinia publică în direcția dorită.
- ✓ High tech terrorists.
- ✓ Fraude pe internet.
- ✓ Atacuri informatice.
- ✓ Spionaj electronic.
- ✓ Licitații online.
- ✓ Realizarea de documente web sofisticate pentru racolarea de noi adepți.
- ✓ No military tactics against insurgents.
- ✓ Stimulate the brain with magnetic fields.
- ✓ War behind closed doors.

- 
- ✓ Propaganda machine to sell a war.
  - ✓ Repeat, repeat, and repeat.
  - ✓ Spy satellites.
  - ✓ Falsification of data in science, literature, arts done by those that control the mass media.
  - ✓ Cyber-attacks, atac cibernetice.
  - ✓ Spionii sunt asasinați de propriul serviciu secret dacă sunt suspectați de-a trăda secrete.
  - ✓ Spionii sunt omorâți ca să nu-și publice memoriile.
  - ✓ Transmiterea de informații false, ascunderea identității.
  - ✓ Cifruri secrete folosite.
  - ✓ Civili recrutați de servicii străine.
  - ✓ Agenți adormiți (neactivați temporar).
  - ✓ Formarea unei rețele de agenți.
  - ✓ Folosesc dispozitive și sisteme de ascultare.
  - ✓ There are informational war, psychologic war, electrosonic war, hacker war, economic war, virtual space war, commercial war.
  - ✓ Global spying.
  - ✓ Electronic surveillance.
  - ✓ Suppression of information.
  - ✓ Hypnotic effect on the population.
  - ✓ Multiple personality syndrome.

- 
- ✓ Attacks on information systems.
  - ✓ Compromised information.
  - ✓ Protect and defend information.
  - ✓ Classified: confidential, secret, top secret.
  - ✓ Even unclassified information should be protected.
  - ✓ Vulnerability=weakness.
  - ✓ Mediatic attacks.
  - ✓ Invisibil war.
  - ✓ Cyber attack.
  - ✓ Subversive group.
  - ✓ Digital evidence.
  - ✓ Computer forensic lab.
  - ✓ Secret technology, secret psychology, secret sociology.
  - ✓ Folosirea Internetului pentru a difuza ideologie, a recruta adepti, a antrena partizani.
  - ✓ Schimbarea identității pe Internet.
  - ✓ Spionaj informatic.
  - ✓ Pașapoarte cu CIP care te pot urmări, spiona.
  - ✓ Infected sites.
  - ✓ Commit crimes in somebody else's name.
  - ✓ Have digital signature in emails.
  - ✓ Social engineering.
  - ✓ Telework.



- ✓ Protect your data.
- ✓ Use cookies with caution.
- ✓ Always spying involves someone from inside.
- ✓ The fear of war is worse than war itself.
- ✓ The sooner the war, the quicker the peace.
- ✓ In wars, laws have no authority [American proverb].
- ✓ Why terrorists turn to the internet:
  - ✓ Publicize its cause on a regional and international level.
  - ✓ Harass and intimidate authorities to force them to make concessions.
  - ✓ Polarize society in order to bring down the regime.
  - ✓ Aggravate relations between states or nations.
  - ✓ Free political prisoners and secure monetary ransoms to finance their cause.



Sidney Tarrow: THE NEW TRANSNATIONAL ACTIVISM. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.



John Arquilla and David Ronfeldt: NETWORKS AND NETWARS:  
THE FUTURE OF TERROR, CRIME AND MILITANCY.  
Santa Monica: RAND, 2001.



Dr. Mircea Mureșan: RĂZBOIUL VIITORULUI, VIITORUL RĂZBOIULUI.  
București: Universitatea Națională de Apărare „Carol I”, 2009.





Teodor Filip: ADEVĂRURI EXPLOZIVE. București: Miracol, 2003.



## TALMEŞ-BALMEŞ

- ✓ Humanoid robots.
- ✓ Get mobility and agility to robots.
- ✓ “Big dog” robots.
- ✓ Climbing robots.
- ✓ Autonomous robots in 2025.
- ✓ Brain-robot that make decision on themselves.
- ✓ Automation revolution.
- ✓ Intuition needed by robots.
- ✓ Socially intelligent robots.
- ✓ Robot becoming self-aware.
- ✓ Terminator robots.
- ✓ Self-replicating robots (who reproduce themselves, who make duplicates of themselves).
- ✓ Redefining the impossible.
- ✓ Transparent material.
- ✓ Tricking the eye.
- ✓ Deception camouflage.
- ✓ Dummy targets.
- ✓ Wars fought by machines.
- ✓ Situation changes every second.
- ✓ Military robots.

- 
- ✓ Virtual invisibility.
  - ✓ Deflect microwaves.
  - ✓ Make objects be transparent!
  - ✓ Test the loyalty of your friends.
  - ✓ Chronic stress kills brain cells.
  - ✓ Stress response causes more damage than the stress itself.
  - ✓ Stress hormone.
  - ✓ Recover from stress!
  - ✓ Take long-term strategies.
  - ✓ To have the „capacity for independent innovation” (Hu Jintao, Chinese President).
  - ✓ To do cutting-edge research.
  - ✓ Adaptation of existing goods and technologies to your needs.
  - ✓ Adapting new ideas to yours.
  - ✓ Flexible cooperation.
  - ✓ Technologies replace humans.
  - ✓ Build a network.
  - ✓ To fight for a cause.
  - ✓ Spend much time thinking.
  - ✓ Always be a businessman.
  - ✓ Read a lot to get inspired.
  - ✓ To become a visionary.
  - ✓ To create a myth around you or your research.

- 
- ✓ The enemies try to isolate you.
  - ✓ Prove your potency.
  - ✓ Even if the number of followers decreases, you can go on with those left.
  - ✓ Ability to adapt.
  - ✓ Look for ingenious ways to prove your interest.
  - ✓ Adapt to circumstance.
  - ✓ Look for potential recruits.
  - ✓ Changing the tactics.
  - ✓ Look for enemy's weak points.
  - ✓ Give considerable autonomy to collaborators.
  - ✓ Understand the enemy, analyse him.
  - ✓ Consolidate your gains.
  - ✓ Learn to be patient, learn to wait.
  - ✓ Plan well your attack or defense.
  - ✓ „Gigantismul economic distruge individualitatea umană” (Robert Heilbroner, 1973).
  - ✓ „Oamenii mai mult consumă decât reflectează” (John K. Galbraith, 1961).
  - ✓ „Mai bine să fi temut decât adulat” (N Machiavelli).
  - ✓ Acționează forța intereselor, și nu pricipiile morale (N Machiavelli).

- ✓ „Valoarea inamicului îți dă propria ta valoare”  
(generalul vietnamez Nguen Vo Giap).
- ✓ Finacial bubble.
- ✓ Emotions drive people, drive economy,  
influence.
- ✓ We communicate emotions.
- ✓ Emotions drive the market.
- ✓ Insure people against the rink.
- ✓ When people are sad they pay more.
- ✓ Radar invisibility.
- ✓ “Philadelphia experiment”.
- ✓ Cover with electromagnetic field around a ship.
- ✓ Control perception of people.
- ✓ Work is the best medicine.



Robotics and Automation Society » International Conference on  
Humanoid Robots

<http://www.humanoid-robotics.org/>



Psychology Today » Cortisol: Why “The Stress Hormone” Is Public Enemy No. 1

<https://www.psychologytoday.com/blog/>



Liggy Webb: RESILIENCE. HOW TO COPE WHEN EVERYTHING AROUND YOU KEEPS CHANGING PAPERBACK. 2013



Futurity » Research News from Top University

<http://www.futurity.org/>





Această carte este un nou jurnal de lecturi instante, intenționat expeditiv, marca Florentin Smarandache. Același mozaic de notițe la prima mână, fără adnotări, fără intervenții personale sau personalizate, fără judecăți de valoare asupra lecturilor, fără trimiteri sau analogii savante sau savantlăcești, întocmai ca în volumul precedent de cititoriri (*Cititorind. Hic et nunc*) și, mai mult ca sigur, ca în următoarele. La foc de mitralieră, Florentin Smarandache conspicează un braț de cărți și o căciulă de website-uri de conținut variat și, cum altfel?!, paradoxal/paradoxist. Cărți de specialitate se așează lângă website-uri de popularizare, publicații academice lângă publicații controversate ca valoare științifică, website-uri vulgarizatoare lângă website-uri ale unor instituții respectate. La fel, în conținut: cercetări aplicate, cu metode științifice consacrate, sunt împrietenite cu teorii conspiraționiste și strategii de dezvoltare personală. Acest (talmeș-)Balmeș nu poate fi întâmplător. Ba dimpotrivă, este un portret (pictat pe dedesupt) al lumii în care trăim sau, dacă nu un portret, poate doar un peisaj al acesteia. O lume care își refuză tot mai mult discernământul sustenabil, menținând falii de gândire aparent insurmontabile între părțile-i componente, contorsionând mai profund fiindurile.



ISBN 978-1-59973-328-9



9 781599 733289 >