

ΜΑΘΗΜΑ 1 : ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

<https://youtu.be/ftZTrmRnu4c>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι μερικά από τα οφέλη του διαλογισμού στο σώμα;
2. Ποια είναι μερικά από τα οφέλη του διαλογισμού στο νου;
3. Ποια είναι μερικά από τα οφέλη του διαλογισμού στην προσωπικότητα;

=====

ΜΑΘΗΜΑ 02 : ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ

<https://youtu.be/8BHhneID7Mo>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν τι συμβαίνει στην ζωή μας;
2. Τι είναι αυτό που καθορίζει το βίωμα των συμβάντων;
3. Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε τη πραγματικότητα που θέλουμε ;

=====

Μάθημα νο. 3 : ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

https://youtu.be/_rHeKc31ndI

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι οι αιτίες των δυσάρεστων συναισθημάτων μας;
2. Τι σχέση έχουν οι ρόλοι με τους οποίους έχουμε ταυτιστεί;
3. Από ποια δυσάρεστα συναισθήματα θέλεις να απελευθερωθείς

=====

Μάθημα νο. 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΜΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΙ 7 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥ Deepak Chopra

https://youtu.be/xIVDlZ1T_I8

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Γιατί είναι τόσο σημαντικό να δημιουργήσουμε την ιδανική μας πραγματικότητα;
2. Ποιοι είναι οι 7 νόμοι του Deepak Chopra για την επιτυχία των στόχων;
3. Ποιοι είναι οι στόχοι που θέλεις να πραγματοποιήσεις;

=====

Μάθημα νο. 5 : Η ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

<https://youtu.be/x-48nXBXZHw>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα βήματα που χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε στόχους;
2. Ποιοι είναι οι στόχοι σου;
3. Έχεις κάποια εμπόδια προς αυτούς τους στόχους;

=====

Μάθημα νο. 6: Η ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΣΤΟΧΩΝ 2

<https://youtu.be/ahTskRCqnwM>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι οι φράσεις / σκέψεις που μας βοηθάνε στους στόχους μας;
2. Τι χρειάζεται να πιστεύεις για να πραγματοποιήσεις τους στόχους σου;

=====

Μάθημα νο. 7 : **ΒΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΔΙΑΚΟΠΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΗ ΘΕΪΚΗ ΑΓΑΠΗ**

<https://youtu.be/TEMukCbQEuk>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι η μέθοδος για την πραγμάτωση των στόχων που διδάσκεται στο μάθημα;
2. Τι ρόλο παίζει το Χόλοπρονόμο στην άσκηση αυτή;
3. Τι ρόλο παίζει ο οραματισμός;
4. Τι θέλεις να οραματιστείς;

=====

Μάθημα νο. 8 : **Η ΑΠΟΤΑΥΤΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<https://youtu.be/WKB97PNiIDl>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Σε ποια αποτελέσματα είσαι προσκολλημένος;
2. Τι είναι αυτό που θα χάσεις αν γίνεται αυτό που θέλεις;
3. Που χρειάζεται να είσαι πιο αποταυτισμένος (η);
4. Πώς γίνεται η άσκηση ΣΦΑΙΡΑ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ για ένα σκοπό;

=====

Μάθημα νο. 9 : ΠΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΕΤΑΙ Ο ΝΟΥΣ

<https://youtu.be/LUkcKuaBH6E>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι οι 4 πεποιθήσεις που μας βοηθάνε να νιώθουμε ασφάλεια;
2. Τι ανακαλύψετε απαντώντας τις ερωτήσεις στην σελίδα 39;

=====

Μάθημα νο. 10 : ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

<https://youtu.be/uEsCHwJSbTk>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Που και πότε νιώθεις ασφάλεια;
2. Ποιες από τις πεποιθήσεις σου υπονομεύουν την ασφάλεια σου;
3. Ποιες πεποιθήσεις από την σελίδα 43 θα σε βοηθήσουν περισσότερο;

=====

Μάθημα νο. 11 : ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ νο. 2 – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ

<https://youtu.be/XkMqLsRxa5g>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι μερικές απαντήσεις για την εμπυχωτική ερώτηση
«Γιατί νιώθω ασφάλεια ακόμα και όταν _____»;
2. Ποια είναι τα βήματα στο Θεραπευτικό Κώδικα;
3. Σε σχέση με ποια θέματα θέλεις να εφαρμόσεις τον Θεραπευτικό Κώδικα;

=====

Μάθημα Ν. 12 : ΠΝΕΥΜΑ, ΨΥΧΗ, ΝΟΥ, ΣΩΜΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΟΤΗΤΑ

<https://youtu.be/T-U1GI8wyTk>

Και μετά αυτά εδώ <https://www.youtube.com/watch?v=IRPtYWFxbM>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα πέντε σώματα της ψυχής;
2. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του πνεύματος και της ψυχής;(σε αυτήν την διδασκαλία)
3. Ποια είναι η σημασία της ενότητας;

=====

=====

Μάθημα νο. 13 : Συναισθήματα.

βίντεο του 13ου μαθήματος <https://youtu.be/Im6KjhMYn24>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 13ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Για ποιο λόγο έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα.
2. Ποια είναι η ψυχολογική αντιστροφή
3. Ποια είναι τα πέντε σώματα της ψυχής.

=====

Μάθημα N. 14 – ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

βίντεο του 14ου μαθήματος [3-14 – NEO https://youtu.be/48UGQjUvZ7c](https://youtu.be/48UGQjUvZ7c)

ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΑΛΟΓΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

https://www.armonikizoi.com/downloads/60_63a_toses_erotiseis.pdf

ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ

<https://www.armonikizoi.com/2016/manifest>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 14ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ποια είναι η μεγάλη βασική ερώτηση σε σχέση με την συνειδητότητα.
2. Ποιες είναι μερικές απόδειξεις της ανεξαρτησίας της συνειδητότητας από το σώμα.
3. Ποιες πεποιθήσεις θέλεις να μεταμορφώσεις

=====

Μάθημα N. 15 – ΥΓΕΙΑ

βίντεο του 15ου μαθήματος

https://youtu.be/YFXOvbV_tLo

[EFT, Κωδικας, Χο'οπνονοπονο και Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 15ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ](#)

Κατάλογος Διατροφής

1. Ποιες είναι οι παράγοντες που ορίζουν την υγεία μας;
2. Ποιες αλλαγές και ενέργειες θέλεις να κάνεις σχετικά με την υγεία σου;
3. Ποιες πεποιθήσεις θέλεις να καλλιεργήσεις σχετικά με την υγεία σου.

=====

ΜΑΘΗΜΑ 16 : ΕΥΗΜΕΡΙΑ

<https://youtu.be/Lik8IxwoMG8>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 16ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την ευημερία μας;
2. Τι είναι ευημερία για σένα;
3. Ποιες ενέργειες θέλεις να κάνεις για βιώσεις ή και να έχεις την ευημερία που θέλεις;

=====

Μάθημα Ν. 17 – ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

βίντεο του 17ου μαθήματος

<https://youtu.be/uvrT1M1jqtU>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 17ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Προς που είναι σημαντικό να έχουμε εμπιστοσύνη;
2. Πως μπορούμε να καλλιεργήσουμε εμπιστοσύνη;
3. Που θα ήθελες να έχεις περισσότερη εμπιστοσύνη;

=====

Μάθημα Ν. 18 – Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ – ΞΑΝΑ

βίντεο του 18ου μαθήματος

<https://youtu.be/opUoID1A36I>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 18ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Πως επιδρούν τα συναισθήματα μας στον εαυτό μας και την ζωή μας;
2. Με ποιο τρόπο μπορούμε να απελευθερωθούμε από ανεπιθύμητα συναισθήματα;
3. Από ποια συναισθήματα θέλεις να απελευθερωθείς;

=====

Μάθημα Ν. 19 – ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΟΡΙΩΝ

βίντεο του 19ου μαθήματος

<https://youtu.be/axop0jfn5zI>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 19ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι σημαίνει ο καθορισμός ορίων;
2. Ποιες πεποιθήσεις μας εμποδίζουν να καθορίζουμε όρια;
3. Με ποιον θέλεις να καθορίσεις όρια και σε σχέση με τι;

=====

Μάθημα Ν. 20 – Η ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

βίντεο του 20ου μαθήματος

https://youtu.be/7Mi_-G6eI6E

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 20ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα εμπόδια προς την συγχώρεση;
2. Ποιες αλήθειες μας βοηθάνε να συγχωρούμε τους άλλους;
3. Ποιον θέλεις να συγχωρέσεις και πως θα το κάνεις;

=====

Μάθημα Ν. 21 – ΑΓΑΠΗ

βίντεο του 21ου μαθήματος
<https://youtu.be/zImJorhQ3vU>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 21ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι εμπόδια προς να νιώθουμε αγάπη;
2. Πως μπορούμε να υπερβούμε αυτά τα εμπόδια;
3. Που και προς ποιον θέλεις να έχεις πιο σταθερή αγάπη;

=====

Μάθημα Ν. 22 – ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

βίντεο του 22ου μαθήματος
<https://youtu.be/jClOZ2zmGP4>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 22ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Πότε δυσκολευόμαστε να νιώθουμε αγάπη;
2. Με ποιους τρόπους μπορούμε να έχουμε πιο σταθερή αγάπη;
3. Σε σχέση με ποιον και με ποιες συμπεριφορές θέλεις να έχεις πιο σταθερή αγάπη;

=====

Μάθημα Ν. 23 – ΑΥΤΟ-ΠΑΡΑΔΟΧΗ

βίντεο του 23ου μαθήματος
<https://youtu.be/m2Y5oWm9G7o>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 23ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα εμπόδια προς την αυτοπαραδοχή; (Ειδικά οι πεποιθήσεις που εμποδίζουν.)
2. Με ποιους τρόπους μπορούμε να καλλιεργήσουμε πιο σταθερή αυτοπαραδοχή;
3. Σε σχέση με ποια ερεθίσματα θέλεις να έχεις πιο σταθερή αυτοπαραδοχή;

=====

=====

Μάθημα Ν. 24 – ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

βίντεο του 24ου μαθήματος
<https://youtu.be/cvofKHDCifA>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 24ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα εμπόδια προς την αυτοσυγχώρεση;
2. Ποιες αλήθειες μας ελευθερώνουν από την ενοχή για πράξεις του παρελθόντος;
3. Σε σχέση με τι θέλεις να απελευθερωθείς από την ενοχή;

=====

Μάθημα Ν. 25 – Η ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ – (Ξανά Λόγω της ζήτησης)

βίντεο του 25ου μαθήματος
<https://youtu.be/gisF-V1SuSI>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 25ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα εμπόδια προς την συγχώρεση;
2. Ποιες αλήθειες μας βοηθάνε να συγχωρούμε τους άλλους;
3. Ποιον θέλεις να συγχωρέσεις και πως θα το κάνεις;

=====

Μάθημα Ν. 26 – ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

βίντεο του 26ου μαθήματος
<https://youtu.be/yIm5qunlC8c>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 26ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Σε ποιες όψεις της ζωής μας έχουμε τα περισσότερα μαθήματα;
2. Ποιες είναι οι όψεις του εαυτού μας που καθρεφτίζονται στο κόσμο γύρω μας;
3. Πως γίνεται το Χο'οπονοπόνο για τέτοια θέματα;

=====

Μάθημα Ν. 27 – ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΥΝ

βίντεο του 26ου μαθήματος
<https://youtu.be/nEUC8Gpir74>

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 27ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα οφέλη των αληθειών στην ζωή μας;
2. Ποιες είναι μερικές αλήθειες ή θετικές αντιλήψεις που θέλεις να δυναμώσεις;

3. Πως θα τις δυναμώσεις;

=====

=====

Μάθημα Ν. 28 – ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΕΓΩ

βίντεο του 28ου μαθήματος

<https://youtu.be/6sgsaMLiHZc>

[Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 28ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ](#)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι μερικές από τις συγκρούσεις αναγκών μεταξύ του αγαπημένου μας εγώ και μας σαν ψυχή;
2. Ποιες ανάγκες του αγαπημένου εγώ σου θέλεις να μετριάσεις;
3. Πως θα το κάνεις;

=====

Μάθημα Ν. 29 – Η ΜΑΣΚΑ ΚΑΙ Η ΣΚΙΑ

βίντεο του 29ου μαθήματος

<https://youtu.be/FqoPRIf53Ls>

[Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 29ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ](#)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιες είναι μερικές εσωτερικές συγκρούσεις με τις οποίες θέλεις να εργαστείς;
2. Τι έχεις ανακαλύψει σε σχέση με τις συγκρούσεις αυτές;
3. Τι θα ήθελες να επικοινωνήσεις με τους άλλους σε σχέση με την εσωτερικές σου συγκρούσεις;

=====

Μάθημα Ν. 30 – ΤΡΕΙΣ ΠΟΡΤΕΣ

βίντεο του 30ου μαθήματος

<https://youtu.be/1YokkcDGBOW>

[Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 30ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ](#) ΤΡΕΙΣ ΠΟΡΤΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι είναι οι τρόποι που μπορούμε να έχουμε εσωτερική καθοδήγηση;
2. Σε σχέση με τι θα θέλατε εσωτερική καθοδήγηση;

=====

Μάθημα Ν. 3_31 ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

βίντεο του 31ου μαθήματος

<https://youtu.be/1YokkcDGBOW>

[Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 31 ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ](#)” Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 31ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΦΤ, BSFF, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ, ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ, ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ.

[ΣΕΛΙΔΑ 118](#)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Με ποιο θέμα – ερέθισμα εργάστηκες;
2. Ποιες λύσεις βρήκες;
3. Πως ένιωσες στο τέλος;

=====

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΤΑΤΙΚΟ 2019

Το Εντατικό του Τρίτου χρόνου δεν έχει διδασκαλία.Είναι μια σειρά από διαλογισμούς, αναπνοές, χαλαρώσεις και χορό.

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 1](#)

[ΧΑΛΑΡΩΣΗ 1](#)

[ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1](#)

[ΧΟΡΟΣ 1](#)

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 2](#)

[ΧΑΛΑΡΩΣΗ 2](#)

[ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2](#)

[ΧΟΡΟΣ 2](#)

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 3](#)

[ΧΑΛΑΡΩΣΗ 3](#)

=====

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΤΑΤΙΚΟ 2017

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ 1](#)

[ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1](#)

[ΧΟΡΟΣ 1](#)

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 2](#)

[ΧΑΛΑΡΩΣΗ 2](#)

[ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2](#)

[ΧΟΡΟΣ 2](#)

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 3](#)

[ΧΑΛΑΡΩΣΗ 3](#)

=====