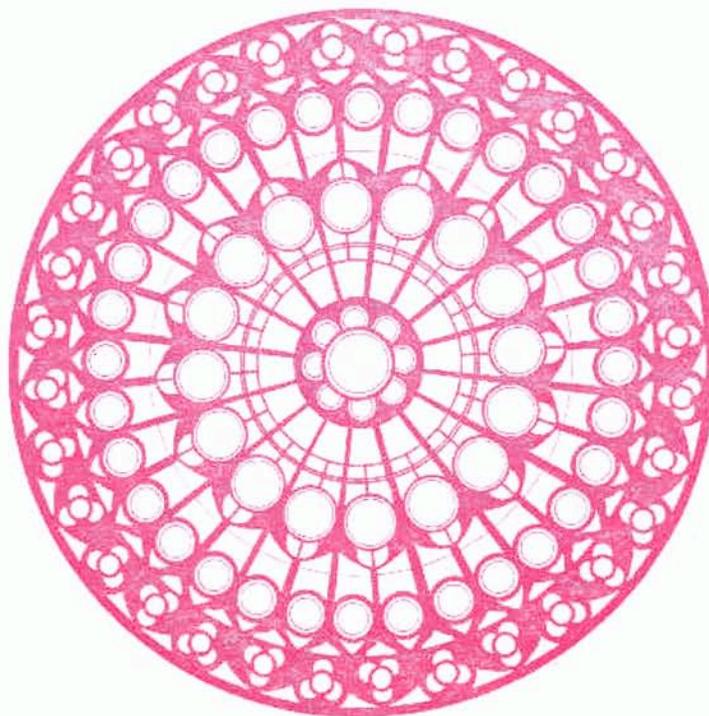


# ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1 ος Χρόνος Αυτογνωσίας



Ρόμπερτ Ηλιάς Νατζέμ  
Πνευματικό Κέντρο  
"Αρμονική Ζωή"

Γριβα 23, Χαλάνδρι

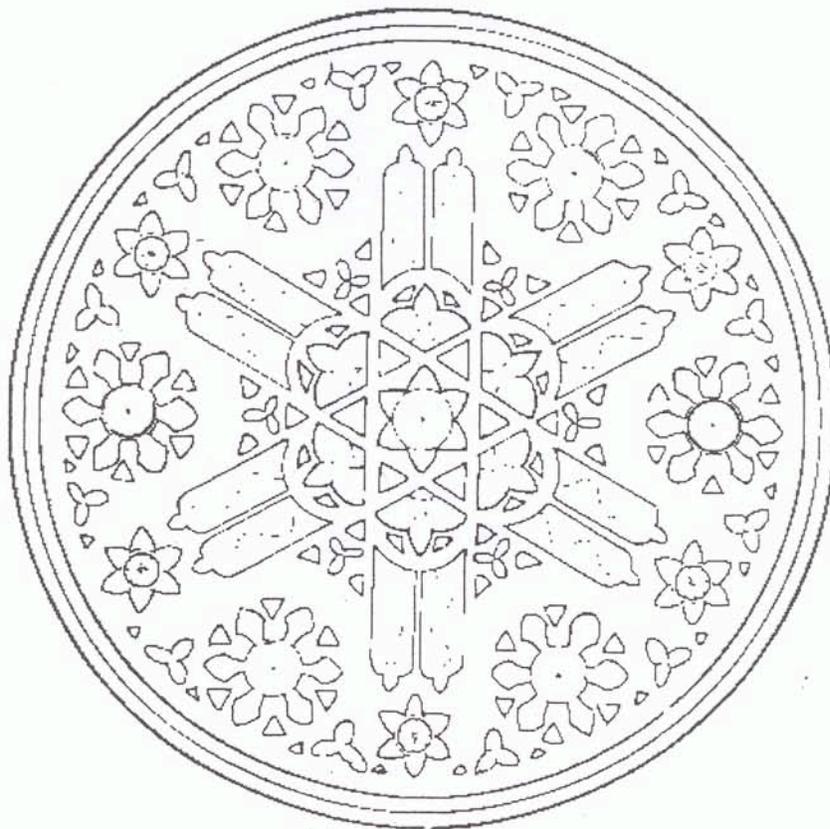
[www.HolisticHarmony.com](http://www.HolisticHarmony.com)  
[armoniki@holisticharmony.com](mailto:armoniki@holisticharmony.com)

# ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

*Βελτιωμένη έκδοση 2005*

**ΤΟΜΟΣ Α**

Πέμπτη Έκδοση



**ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

**ΥΓΕΙΑ - ΑΡΜΟΝΙΑ - ΕΥΤΥΧΙΑ**

**ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΤΟΜΟΣ Α**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ  
1ος ΧΡΟΝΟΣ**

**«ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ»**

**ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ, ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ,  
ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΜΕΡΟΣ 10 - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ “ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ”**

**ΜΕΡΟΣ 20 - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ  
ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΜΕΡΟΣ 30 - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ**

**ΜΕΡΟΣ 40 - ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ**

**ΜΕΡΟΣ 50 - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

© Copyright Robert Najemy 2005

**«ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ»**

**ΓΡΙΒΑ 23**

**ΧΑΛΑΝΔΡΙ 152 33**

**Τηλ. Χαλάνδρι 210 6818220, 210 6818151**

**Μυρρινούντα (στο Μαρκόπουλο) 22990 40314, 22990 40316**

**[www.HolisticHarmony.com](http://www.HolisticHarmony.com) (English)**

**[www.HolisticHarmony.com/greek](http://www.HolisticHarmony.com/greek) (Ελληνικά)**

**[armoniki@holisticharmony.com](mailto:armoniki@holisticharmony.com)**

## ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ ΡΟΜΠΕΡΤ ΗΛΙΑ ΝΑΤΖΕΜΥ

**Εκδόσεις «Αρμονική Ζωή»**  
τηλ. 210 67 75 013

- Η Ψυχολογία της Ευτυχίας
- Η Τέχνη του Διαλογισμού
- Ο Μυστικός Κύκλος της Ζωής
- Οικουμενική Φιλοσοφία
- Θαύματα Αγάπης και Γνώσης
- Εισαγωγή στη Διδασκαλία του Σρι Σάτβα Σάϊ Μπάμπα
- Ας Κουβεντιάσουμε
- Σύγχρονες Παραβολές
- Αυτοθεραπεία
- Μασάζ και Πνευματική Θεραπεία
- Εμείς και οι Σχέσεις μας

**Εκδόσεις «Καστανιώτη»**

τηλ. 210.33.01 208

- Διατροφή για υγεία και ζωντάνια

**Εκδόσεις «Διόπτρα»**

τηλ. 210 38 05 228

- Σαράμ - Οι περιπέτειες μιας ψυχής

**Εκδόσεις «Ολιστική Αρμονία»**

210 6818220

- Ενεργειακή Ψυχολογία
- Στοχασμοί Ζωής - Ταξίδι στο φως
- Ο Προορισμός του ανθρώπου
- Όραμα Ζωής
- Αυτογνωσία - Η Συναισθηματική Αρμονία
- Σχέσεις Συνειδητής Αγάπης
- Η Περιπέτειες του Πέτρου & η Αποκάλυψη της Αλήθειας

**ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ  
ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ.**

### **1. ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

- Αυτοθεραπεία
- Η Ψυχολογία της Ευτυχίας
- Ενεργειακή Ψυχολογία
- Αυτογνωσία - Η Συναισθηματική Αρμονία
- Εμείς και οι Σχέσεις μας

### **2. ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

- Αυτοθεραπεία
- Η Ψυχολογία της Ευτυχίας
- Ενεργειακή Ψυχολογία
- Αυτογνωσία - Η Συναισθηματική Αρμονία
- Σχέσεις Συνειδητής Αγάπης

### **3. ΤΡΙΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

- Η Τέχνη του Διαλογισμού
- Οικουμενική Φιλοσοφία
- Θαύματα Αγάπης και Γνώσης
- Σαράμ - Οι περιπέτειες μιας ψυχής

### **4. ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

- Ο Μυστικός Κύκλος της Ζωής
- Η Τέχνη του Διαλογισμού
- Οικουμενική Φιλοσοφία
- Θαύματα Αγάπης και Γνώσης

**In English** [www.HolisticHarmony.com](http://www.HolisticHarmony.com)

- The Psychology of Happiness
- Free to be Happy with Energy Psychology
- Mystical Circle of Life

- Universal Philosophy
- Contemporary Parabés
- The Art of Meditation
- Adventures of Saram
- Petro Faces the Truth

# ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΜΟΣ Α

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΜΕΡΟΣ 1ο – ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΗΝ «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ»

ΚΩΔΙΚΟΣ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΓΝ-3	Μερικές σημαντικές πληροφορίες για την «Αρμονική Ζωή»	7
ΓΝ-25	Οδηγός για τη «Μυρρινούντα»	10
ΓΝ-11	Τα σαββατοκύριακα σεμινάρια	12
ΓΜ-15	Πρόγραμμα συνειδητής συνεργασίας	14
ΓΝ-5	Ο τρόπος δανεισμού βιβλίων και κασετών	15
ΓΝ-12	Κασέτες, Βίντεο, CD και DVD	16
	Οδηγίες για τις κασέτες χαλάρωσης	20
ΓΝ-14	Πρόγραμμα προσωπικής εκπαίδευσης υγείας	21
ΓΝ-7	Η ευτυχία της προσφοράς	24
ΓΝ-8	Δήλωση συμμετοχής στην ανιδιοτελή υπηρεσία	25
ΓΝ-23	Η Φιλοσοφία και το περιβάλλον	26
ΓΝ-24	Εναλλακτικές μη τοξικές λύσεις	27

### ΜΕΡΟΣ 2ο – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
Τ.Ε.-1	Πως να χρησιμοποιήσεις το Τετράδιο Εργασίας	32
ΓΝ-27	Κατάλογος βιντεοκασετών	35
	Γιατί η παρουσία σου είναι απαραίτητη	36
ΓΝ-13	Οδηγίες για τις ομάδες συζήτησης	38
Τ.Ε.-2	Μήνυμα για τις γραπτές εργασίες	39
	Έμπρακτη Αγάπη	41

### ΜΕΡΟΣ 3ο – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ	ΤΙΤΛΟΣ	ΜΑΘΗΜΑ...	ΣΕΛΙΔΑ
<b>ΣΕΛΙΔΑ ΟΔΗΓΙΩΝ</b>		<b>ΣΩΜ-1</b>	65
ΓΝ-1	Ας γνωριστούμε	ΣΩΜ-1	66
A-1	Διαγνώστε την κατάσταση του σώματος	ΣΩΜ-1	68
A-2	Επίδραση των ασκήσεων	ΣΩΜ-1	70
A-3	Σημεία του σώματος	ΣΩΜ-1	75
A-4	Τα νεύρα	ΣΩΜ-1	77
A-5	Το ενδοκρινικό σύστημα	ΣΩΜ-1	78
A-6	Συμπτώματα κακής λειτουργίας	ΣΩΜ-1	79
A-7	Τα κέντρα ενέργειας	ΣΩΜ-1	80
A-8	Σχέση μεταξύ συναισθημάτων και υγείας	ΣΩΜ-1	81
<small>ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 2 &amp; 3 ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΗΝ ΝΗΣΤΕΙΑ, ΤΗΝ ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΕΧΟΥΝ ΔΩΘΕΙ ΣΕ DVD ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ. ΚΑΛΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΝΑ ΤΑ ΔΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟ ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ.</small>			
<b>ΣΕΛΙΔΑ ΟΔΗΓΙΩΝ</b>		<b>ΣΩΜ-2</b>	82
A-9	Φύτρα	ΣΩΜ-2	83
A-10	Πίνακες καθιερωμένων διαιτητικών ορίων	ΣΩΜ-2	84
A-11	Ερωτηματολόγιο της διατροφής σας	ΣΩΜ-2	85
ΓΝ-2	Η νηστεία της ενότητας και της αγάπης	ΣΩΜ-2	86
<b>ΣΕΛΙΔΑ ΟΔΗΓΙΩΝ</b>		<b>ΣΩΜ-3</b>	87
A-12	Το σύστημα της ανθρώπινης ενέργειας	ΣΩΜ-3	88
A-13	Παρατηρώντας τη ροή της βιοενέργειας	ΣΩΜ-3	89
A-14	Ασκήσεις για αυτοθεραπεία	ΣΩΜ-3	91
A-15	Χαιρετισμός στον ήλιο	ΣΩΜ-3	94
A-16	Ερωτηματολόγιο υγείας	ΣΩΜ-3	95
ΓΝ-35	Βιοεναρμονιστές		100
<b>ΣΕΛΙΔΑ ΟΔΗΓΙΩΝ</b>		<b>Ο.Π. 1 &amp; 2</b>	101
O.Π.-1	Η περίληψη των εννέα επιγνώσεων	Ο.Π.-1	102
O.Π.-2	Για την πρώτη επιγνώση	Ο.Π.-2	103
O.Π.-3	Φροντίζοντας την ενέργεια	Ο.Π.-3	105
	Η Μαχη για Αναγκες	Ο.Π.-4	106
	Θετικές σκεπτομορφές που θέλω να δυναμώσω	Ο.Π.-5	108
	Φράσεις για Ασκήσεις Αυτοανακάλυψης	Ο.Π.-6	109

## ΜΕΡΟΣ 4ο – ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ

ΜΑΘΗΜΑ	ΣΕΛΙΔΑ
1.06	ΣΕΛΙΔΑ ΟΔΗΓΙΩΝ .....112
	Συγκοινωνούντα δοχεία-Α .....113
	Συγκοινωνούντα δοχεία-Β .....114
	Συγκοινωνούντα δοχεία-Γ.....115
	Κατάλογος συναισθημάτων .....116
1.07	Κάτι που με ευχαριστεί .....117
	Κάτι που με στεναχωρεί .....118
	Ανακαλύψτε Συναισθήματα.....119
1.08	Τετράγωνα για ανάλυση .....120
1.09	Ερωτηματολόγιο για την ανάλυση των συναισθημάτων.....121
1.10	Κατάλογος πεποιθήσεων που περιορίζουν .....122
1.11	Η ψυχολογία της εξέλιξης .....123
	Πηγες της Αξίας, Ασφαλείας.....124
1.12	Κατάλογος προσκολλήσεων.....125
	Τα Όντα του Ποταμού.....126
	Αυτο-Απο-Προγραμματισμός Απο Μέθοδος Σεντόνα.....127
	Φράσεις για Απελευθέρωση
1.13	Κατάλογος παιδικών εμπειριών.....128
	Κατάλογος πεποιθήσεων ή “παιδικά συμπεράσματα” .....130
1.14	Η μεταμόρφωση του Παρελθόντος .....133
	Διαδικασία απελευθέρωσης από παιδικά τραύματα .....134
	Ερωτηματολόγιο για να Γνωρίσουμε το Εσωτερικό Παιδί .....136
1.15	EFT - Emotional Freedom Techniques - Ενεργειακή Ψυχολογία .....137
	Χρήσεις του EFT .....138
	EFT για Παιδικές Εμπειρίες.....139
1.16	Η ροή της μεταμόρφωσης.....142
	Αντίσταση για εξέλιξη, αλλαγή και θεραπεία .....143
	Φράσεις για Απελευθέρωση.....144
1.17	Μαθήματα που έχω μάθει.....145
Μπορείτε να βρείτε δείγματα μαθημάτων στο ίντερνετ στο <a href="http://www.HolisticHarmony/greek/aytognosia/">www.HolisticHarmony/greek/aytognosia/</a>	
1.18	Η Αντιμετώπιση Αρηντικών Συναισθημάτων.....146
1.19	Επιβεβαιώσεις για αυτοδιάγνωση και αυτομεταμόρφωση .....147
	Χαρτί «1» για επιβεβαιώσεις .....148
	Χαρτί «2» για επιβεβαιώσεις .....149
1.20	Δείγμα Ανάλυσης των Πεποιθήσεων .....150
	Ανάλυση των Πεποιθήσεων και Αναγκών .....151
1ο Εντατικό	Τετράγωνα για ανάλυση .....152
Συγκιν.	EFT - Emotional Freedom Techniques - Ενεργειακή Ψυχολογία .....153
Αρμονια	EFT - με Επιλογές.....154
	Για EFT - με Επιλογές .....155
	TAT & Σεντόνα .....156
	Αντίσταση προς την Ευτυχία .....157
	Εξωτερικά Εμπόδια προς την Ευτυχία .....158
	Γενικές Φράσεις για Απελευθέρωση.....159
	Εναλλακτικές Φράσεις Προετοιμασίας .....160
1.21	Οδηγίες για θετική προβολή .....161
1.22	Αντικείμενα ή καταστάσεις που φοβόμαστε .....162
	Τεχνικές απελευθέρωσης απο το φόβο.....163
	Ξεπερνώντας το φόβο.....164
1.24	EFT με επιλογές για τον φόβο .....166
1.25	Αυτοπαραδοχή - Αυτο-εκτίμηση.....167
	Εξωτερικά εμπόδια προς την Αυτοπαραδοχή .....170
	Θετικές σκέψεις για Αυτο-εκτίμηση .....171
	Γιατί αξίζω αγάπη .....172
1.27	Η Εναρμόνιση με την συνείδηση .....173
1.28	Βοήθεια στην Αφομοίωση.....174

## ΜΕΡΟΣ 5ο – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1.29	Η Μάχη για Ανάγκες.....177
1.30	Βασικές Έννοιες της Αποτελεσματικής Επικοινωνίας .....180
	Εγώ Μηνύματα στις Σχέσεις Μας.....182
1.31	Θετική Προβολή για Βελτιωμένη Επικοινωνία .....184
	Εμπόδια προς πιο Ελικρινή Επικοινωνία .....185
1ο Εντατικό	Πιθανές Ανάγκες Μας.....187
Αποτελ.	Γράμμα .....188
Επικoin.	Ανάγκες του Άλλου.....189
	Εμπόδια προς Επικοινωνία.....190
1.32	Αυτο-απο-προγραμματισμός για την Αγάπη.....191

# ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ»

ΓΝ-3  
ΕΙΣ

Η «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό, φιλανθρωπικό και μορφωτικό σωματείο (απόφαση 4656/84). Η διαχείριση του σωματείου γίνεται από ένα διοικητικό συμβούλιο που εκλέγεται κάθε δύο χρόνια από τα τακτικά μέλη. Το συμβούλιο αυτό αποτελείται από τον Πρόεδρο, τον Αντιπρόεδρο, το Γραμματέα, τον Ταμία και τον Έφορο. Τα μέλη είναι δύο ειδών - τα τακτικά και τα συμπαθούντα. Τα περισσότερα μέλη είναι συμπαθούντα και έχουν το δικαίωμα να παρακολουθούν το «ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ» και τα μαθήματα ασκήσεων, καθώς και τις δραστηριότητες στο Κέντρο Έκφρασης αλλά και να διανυκτερεύουν στη «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ».

Τα τακτικά μέλη έχουν τα ίδια δικαιώματα που αναφέραμε αλλά και την ευθύνη να εκλέγουν ένα διοικητικό συμβούλιο κάθε δύο χρόνια. Ο αριθμός των τακτικών μελών μπορεί να συμπληρωθεί από άτομα που έχουν τελειώσει τον δεύτερο χρόνο του «ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ» και προσφέρουν τακτική εργασία για τους σκοπούς του Κέντρου. Σε μερικές περιπτώσεις εξαιρετικής προσφοράς για τους σκοπούς του Κέντρου, μπορεί να γίνει κάποιος τακτικό μέλος πριν συμπληρώσει το δεύτερο χρόνο του «ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ».

*ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΠΙΣΗΜΑΝΟΥΜΕ ΕΔΩ ΟΤΙ ΤΑ ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΑΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ, ΟΥΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΕΞΧΩΡΙΣΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΑΘΟΥΝΤΑ ΜΕΛΗ Ή ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΗ-ΜΕΛΗ.*

Η ύπαρξη των τακτικών μελών είναι απλώς μια λειτουργική ανάγκη για να προστατεύσουμε την αγνή και αποτελεσματική λειτουργία του Κέντρου. Όλοι όσοι έρχονται στο Κέντρο - ανεξάρτητα με το αν είναι μέλη ή όχι - δέχονται την ίδια συμπεριφορά και υπηρεσία.

Σε περίπτωση διάλυσης του σωματείου (που ελπίζουμε να μη γίνει ποτέ) όλη η κινητή και ακίνητη περιουσία, σύμφωνα με το καταστατικό, θα δοθεί στη UNICEF.

## Α. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ

1. Να βοηθήσει τους ανθρώπους να βρουν υγεία, αρμονία, ευτυχία και αγάπη στη ζωή τους.
2. Να βελτιώσει την επικοινωνία και την ποιότητα των σχέσεων στο οικογενειακό, επαγγελματικό και κοινωνικό περιβάλλον.
3. Να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους ώστε να γίνουν πιο συνειδητοί, πιο αποτελεσματικοί και πιο δημιουργικοί με την πραγμάτωση των δυνάμεων που κρύβονται μέσα τους.
4. Να καλλιεργήσει το συναίσθημα της ενότητας μεταξύ των ανθρώπων και να ενθαρρύνει την επιθυμία να συμμετέχουν στην προσπάθεια να φτιάξουμε μια πιο θετική υλική, συναισθηματική και πνευματική πραγματικότητα για όλους.
5. Να προσφέρει γνώσεις, τεχνικές και το κατάλληλο περιβάλλον για να μπορεί ο κάθε άνθρωπος να γνωρίσει τον εσωτερικό πνευματικό εαυτό του, ώστε να εξελιχθεί πνευματικά και να

γίνει ένα πιο χρήσιμο μέλος της κοινωνίας όπου ζει, έχοντας την επιθυμία να προσφέρει και όχι τόσο να παίρνει.

6. Να προσφέρει οικονομική, υλική, συναισθηματική και ηθική συμπαράσταση σε οικογένειες, ορφανά, ηλικιωμένους, ανάπηρους και άλλους που έχουν ανάγκη.

## Β. ΠΩΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ

Η μεγάλη ποικιλία και η ποιότητα των δραστηριοτήτων της «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ» εξαρτάται από μερικούς βασικούς παράγοντες:

1. **ΤΗΝ ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ** από όλους όσους ασχολούνται με τη διαχείριση, την οργάνωση, τη διδασκαλία, την καθαριότητα, το γραφείο και γενικά από όλους όσους προσφέρουν εργασία με οποιοδήποτε τρόπο στο Χαλάνδρι και στη Μυρρινούντα.

Κάθε πράξη που γίνεται είναι μια προσφορά αγάπης στο σύνολο. Δεν αμοιβεται κανείς.

Υπάρχουν μερικά άτομα που προσφέρουν τη ζωή τους για το σκοπό αυτό, δίνοντας πάνω από 40 ώρες την εβδομάδα – κάποιοι προσφέρουν μέχρι και 80 ώρες την εβδομάδα. Το Κέντρο τους προσφέρει δωμάτιο και ύαγητό.

Ετσι, ότι προσφέρετε για τα μαθήματα ή για υπηρεσίες που δέχεστε από την «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ» πηγαίνει αποκλειστικά προς τη λειτουργία του σωματίου και όχι για την προσωπική ζωή κάποιων ανθρώπων.

Εχουμε διαπιστώσει μετά από χρόνια, ότι μερικά άτομα, προγραμματισμένα από μια κοινωνία βασισμένη στο χρήμα, την ξεχωριστότητα και την ανασφάλεια δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι μπορεί να υπάρχει στ' αλήθεια κάτι τόσο αγνό. Το μόνο που μπορούμε να πούμε είναι ότι είναι αλήθεια και όποιος θα μείνει κοντά μας και θα συμμετέχει μαζί μας σ' αυτό το κοινωνικό έργο, θα δει ότι πραγματικά έτσι λειτουργούμε.

**2. ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ, ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ** ανάμεσα σ' αυτούς που προσφέρουν και όλους όσους έρχονται στην «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ».

**3. ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ.** Σα σωματείο, η «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ» δεν έχει άλλους πόρους εκτός από τις προσφορές σας και σα χρήμα και σαν είδος και σαν εργασία. Βασιζόμαστε ολοκληρωτικά πάνω στη δική σας προσφορά και βοήθεια για να εκτελέσουμε τους σκοπούς που αναφέραμε πιο πάνω.

## **Γ. ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟ ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ:**

**α. ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ, ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ:** Χρειαζόμαστε ανθρώπινη ενέργεια και στο Χαλάνδρι και στη Μυρρινούντα για να μπορέσουμε να εκτελέσουμε όλες τις υπηρεσίες που προσφέρουμε καθημερινά σε σας, τα μέλη μας, αλλά και έξω, προς την κοινωνία. Κάθε μορφή βοήθειας είναι χρήσιμη, αλλά ακόμα πιο πολύτιμο για μας είναι να έρχεστε σε τακτική βάση (ακόμα κι αν είναι δύο ώρες την εβδομάδα για το Χαλάνδρι) και όσο πιο συχνά μπορείτε στη Μυρρινούντα, ώστε να εκπαιδευτείτε και ν' αναλάβετε ευθύνες.

**β. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ:** Πιστεύουμε

πως η Μυρρινούντα είναι απαραίτητη για την εκτέλεση των σκοπών μας. Είναι ένας χώρος γαλήνης και ομορφιάς στη φύση, όπου μπορεί κάθε μέλος μας ν' αποκτήσει χρήσιμες γνώσεις κι εμπειρίες για την αυτοθεραπεία, την πνευματική εξέλιξη, την αυτογνωσία και την αρμονία με τον εαυτό του και τους ανθρώπους γύρω του.

Είναι σημαντικό να ξέρετε πως η Μυρρινούντα δε δημιουργήθηκε από τις προαιρετικές προσφορές σας για μαθήματα ή σεμινάρια στην «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ». Αυτές οι προσφορές μόλις καλύπτουν τις βασικές ανάγκες της λειτουργίας μας. Τα κτίρια έχουν γίνει με δωρεές μελών μας που πιστεύουν στους σκοπούς της «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ». Οι ξενώνες έχουν γίνει από δωρεές εικοσιτριων μελών μας

Επίσης, μέσα στο πρόγραμμά μας είναι η δημιουργία ενός ορφανοτροφείου - σχολείου, όπου τα παιδιά θα μεγαλώνουν μαθαίνοντας, μαζί με τα μαθήματά τους, τις ανθρώπινες αξίες της αγάπης, της δικαιοσύνης, της ειρήνης και της αλήθειας, καθώς και την πίστη στον εαυτό τους, στην αξία τους και στις ικανότητες που υπάρχουν μέσα τους. Υπάρχει επίσης το σχέδιο να δημιουργηθεί κι ένα οίκημα για τους ηλικιωμένους, ώστε να περάσουν τα τελευταία χρόνια της ζωής τους ευχάριστα, μέσα σε μία ατμόσφαιρα γαλήνης, ζεστασιάς, αγάπης και δημιουργικότητας.

## **Δ. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ»**

**1.** Το διοικητικό συμβούλιο της «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ» ορίζει κάθε χρόνο μία **προτεινόμενη προαιρετική προσφορά** για τα μαθήματα και τα σεμινάρια, ώστε να μπορεί να καλύψει τις ανάγκες λειτουργίας του Κέντρου.

Επειδή οι λέξεις αυτές και το νόημά τους είναι πρωτόγνωρα για τα περισσότερα απ' τα καινούρια μας μέλη, θεωρούμε πως είναι χρήσιμο να σας εξηγήσουμε ακριβώς τι εννοούμε και γιατί λειτουργούμε έτσι. Εδώ υπάρχει μιιά σύντομη εξήγηση. Αν θέλετε περισσότερες λεπτομέρειες, ρωτήστε ένα από τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου του σωματίου.

2. Θέλουμε να **μπορούν όλοι να ωφεληθούν** από το έργο αυτό, **ανεξάρτητα από την οικονομική τους κατάσταση**. Δε θα θέλαμε ποτέ ν' ακούσουμε ότι κάποιος δεν μπορεί να παρακολουθήσει ένα σεμινάριο ή ένα μάθημα επειδή δεν έχει οικονομική ευχέρεια.

3. Ομως έχουμε τεράστιες δαπάνες και στο Χαλάνδρι και στη ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ και για αρκετά χρόνια, παρόλες τις γενναιόδωρες προσφορές και τα δάνεια από τα μέλη μας, τα χρήματά μας μόλις καλύπτουν το έργο.

4. Έτσι κάθε χρόνο το διοικητικό συμβούλιο του σωματείου συστήνει τις «ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ» για τα σεμινάρια, τα μαθήματα, τις διανυκτερεύσεις στη ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ και άλλα. Γνωρίζουμε ότι οι προσφορές που προτείνουμε είναι σχετικά χαμηλές σε σχέση με το κόστος της ζωής και σε σχέση με αυτό που παίρνει κανείς από εδώ και επίσης σε σχέση με αυτά που ζητάνε άλλα πνευματικά κέντρα.

Η Προτεινόμενη Προαιρετική Προσφορά σημαίνει ότι βασιζόμαστε στη δική σας ικανότητα να νιώσετε την αγάπη μας και την προσφορά μας και να θελήσετε να συνεισφέρετε σ' αυτό το έργο προς την κοινωνία. Σημαίνει ότι βασιζόμαστε στη δική σας τιμότητα και συνέπεια για τις προσφορές σας. Σημαίνει ότι ελπίζουμε στη δική σας το να μη μας αμελείτε λέγοντας στον εαυτό σας ότι δεν έχετε να δώσετε και μετά να δίνετε την οικονομική σας ενέργεια σε άλλες επιφανειακές ανέσεις και απολαύσεις.

Επίσης, βασιζόμαστε στην ελπίδα ότι αυτοί που είναι ευλογημένοι με περισσότερη οικονομική ενέργεια, θα νιώσουν την ελιθυμία να προσφέρουν περισσότερα και καμιά φορά πολύ περισσότερα από την προτεινόμενη προαιρετική προσφορά. (Οι δωρεές σας εκπίπτουν από την Εφορία).

5. Εννοούμε ότι η προσφορά σας είναι πραγματικά **προτεινόμενη** και **προαιρετική**. Αν κάποιος που προσφέρει υπηρεσία στο γραφείο, σας ζητήσει να προσφέρετε για κάποιο μάθημα, θέλουμε να το ξέρουμε αμέσως. Αυτό δεν επιτρέπεται. Η οποιαδήποτε προσφορά σας είναι δική σας πρωτοβουλία.

Η προτεινόμενη προαιρετική προσφορά που συστήνεται για τα μαθήματα και τα σεμινάρια που διαρκούν από τον Οκτώβριο ως το τέλος Μαΐου είναι για κάθε μήνα. Το μόνο που δεν είναι προαιρετικό είναι η εγγραφή και η ετήσια συνδρομή για να είστε μέλος του σωματείου.

Η προτεινόμενη έκπτωση για συνταξιούχους, μαθητές, φοιτητές και δύο ή περισσότερα άτομα της ίδιας οικογένειας (συγγένεια πρώτου βαθμού), είναι 20% για τα μαθήματα στο Χαλάνδρι και όχι για τη Μυρρινούντα.

6. Μπορείτε να προσφέρετε και εργασία. Μερικοί που δεν μπορούν να προσφέρουν οικονομικά, μπορούν να προσφέρουν εργασία στο ΧΑΛΑΝΔΡΙ ή στη ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ. Έτσι νιώθουν πιο άνετα γιατί δεν παίρνουν μόνο, αλλά και προσφέρουν. Εμείς χαιρόμαστε αυτήν την προσφορά της εργασίας γιατί την έχουμε μεγάλη ανάγκη, αλλά ακόμα πιο πολύ γιατί έχουμε καινούριους συνεργάτες σ' αυτό το έργο της προσφοράς. Έτσι η οικογένειά μας μεγαλώνει.

**Πιστεύουμε σε σας και στην ανθρώπινη φύση**, και σας καλούμε να συνεισφέρετε σ' αυτήν την προσπάθεια με τον τρόπο που ο καθένας σας μπορεί.

Πάνω απ' όλα όμως, **ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΑΠΟ ΜΑΣ**. Μας προσφέρετε μεγάλη χαρά όταν παίρνετε από μας, αφού ο μόνος λόγος της ύπαρξής μας είναι να μας χρησιμοποιείτε για την υγεία, την αρμονία και την εξέλιξή σας.

Αν έχετε ερωτήσεις ή θέλετε περισσότερες διευκρινίσεις για τη λειτουργία της «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ», μπορείτε να κάνετε ένα ραντεβού με ένα από τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου.

Ευχόμαστε σε σας και την οικογένειά σας,

**ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ,  
ΑΡΜΟΝΙΑ & ΑΓΑΠΗ**

# ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ

ΤΟΠΟΣ ΓΑΛΗΝΗΣ, ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

*Το κέντρο της "Αρμονικής Ζωής" στη φύση*

Τηλ. 22990 - 40 314, 40 316 [armoniki@holisticharmony.com](mailto:armoniki@holisticharmony.com)

Δείτε φωτογραφίες της Μυρρινούντας στο  
[www.HolisticHarmony.com/Myrrinounda/](http://www.HolisticHarmony.com/Myrrinounda/)



Η "ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ" είναι η πραγματοποίηση του συλλογικού μας ονείρου για ειρήνη, αγάπη και ενότητα πάνω στη γη. Δημιουργείται από τη συνδυασμένη ενέργεια πολλών ανθρώπων που προσφέρουν ο κάθε ένας τα μοναδικά ταλέντα και τους πόρους του. Η "Μυρρινούντα" υπάρχει για όλους εσάς που ψάχνετε για καλύτερη υγεία, περισσότερη γαλήνη, ευτυχία, αρμονία, ενότητα και πνευματική εξέλιξη στη ζωή σας.

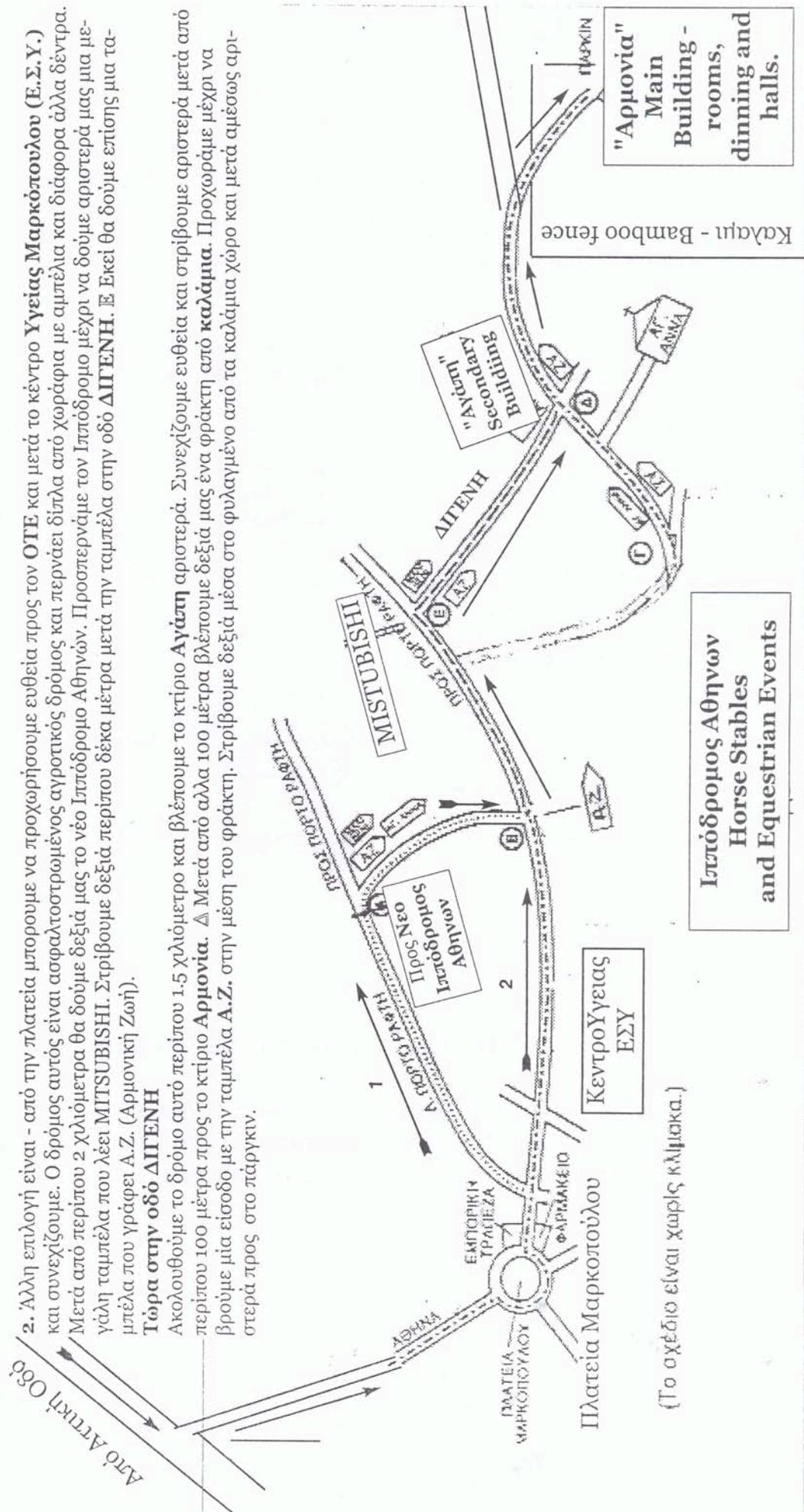
## ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΙΑ

Η **Μυρρινούντια** βρίσκεται ανάμεσα στο **Μαρκόπουλο** και το **Πόρτο Ράφτη**. Μπορούμε να φτάσουμε εύκολα εκεί από την **Αττική Οδό** - συνεχίζοντας μετά το Αεροδρόμιο και στρίβοντας αριστερά στα φανάρια προς το Μαρκόπουλο. Φτάνοντας στην **Πλατεία Μαρκόπουλου** κάνουμε τον κύκλο της πλατείας και στρίβουμε στο Φαρμακείο δεξιά (οδός **Παπακωνσταντίνου**). Ακολουθούμε αυτό το δρόμο για 100 μέτρα, μέχρι την διασταύρωση. Εκεί έχουμε δυο επιλογές:

1. Μια επιλογή είναι να στρίβουμε αριστερά στο κεντρικό δρόμο προς το Πορτό Ράφτη, μέχρι να βρούμε δεξιά στο τέλος μια μεγάλη κατηφόρα, μια ταμπέλα που γράφει **προς Νέο Ιππόδρομο Αθηνών** **A** και στρίβουμε δεξιά εκεί. Πάμε μέχρι τέλος **B** και τότε αριστερά, μέχρι να στρίψουμε πάλι δεξιά στην οδό **ΔΙΓΕΝΗ** μόλις μετά την μεγάλη ταμπέλα που γράφει **ΜITSUBISHI**. **Ξ**
2. Άλλη επιλογή είναι - από την πλατεία μπορούμε να προχωρήσουμε ευθεία προς τον **ΟΤΕ** και μετά το κέντρο **Υγείας Μαρκόπουλου (Ε.Σ.Υ.)** και συνεχίζουμε. Ο δρόμος αυτός είναι ασφαλοστρωμένος αγροτικός δρόμος και περνάει δίπλα από χωράφια με αμπέλια και διάφορα άλλα δέντρα. Μετά από περίπου 2 χιλιόμετρα θα δούμε δεξιά μας το νέο Ιππόδρομο Αθηνών. Προσπερνάμε τον Ιππόδρομο μέχρι να δούμε αριστερά μας μια μεγάλη ταμπέλα που λέει **ΜITSUBISHI**. Στρίβουμε δεξιά περίπου δέκα μέτρα μετά την ταμπέλα στην οδό **ΔΙΓΕΝΗ**. **Ξ** Εκεί θα δούμε επίσης μια ταμπέλα που γράφει **A.Z.** (Αρμονική Ζωή).

### Τώρα στην οδό ΔΙΓΕΝΗ

Ακολουθούμε το δρόμο αυτό περίπου 1.5 χιλιόμετρο και βλέπουμε το κτίριο **Αγάπη** αριστερά. Συνεχίζουμε ευθεία και στρίβουμε αριστερά μετά από περίπου 100 μέτρα προς το κτίριο **Αρμονία**. **Δ** Μετά από άλλα 100 μέτρα βλέπουμε δεξιά μας ένα φράκτη από **καλάμια**. Προχωράμε μέχρι να βρούμε μια είσοδο με την ταμπέλα **A.Z.** στην μέση του φράκτη. Στρίβουμε δεξιά μέσα στο φυλαγμένο από τα καλάμια χώρο και μετά αμέσως αριστερά προς στο πάρκινγκ.



(Το σχέδιο είναι χωρίς κλίμακα.)

# ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Η αυτομεταμόρφωση, η αυτοβελτίωση και η πνευματική εξέλιξη είναι βιωματικές εμπειρίες που απαιτούν ριζικές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα του εαυτού μας - σωματικά, ενεργειακά, συναισθηματικά, νοητικά, κοινωνικά και πνευματικά. Τέτοιες πολύπλευρες αλλαγές και βιώματα είναι δύσκολο να έχει κανείς αν ασχολείται μόνο νοητικά και μόνο δύο ή τρεις ώρες την εβδομάδα.

Οπωσδήποτε θα έχει αποτελέσματα και με αυτές τις ώρες, αλλά μπορεί να έχει ακόμα πιο άμεσα, ριζικά και ισορροπημένα αποτελέσματα στα Σαββατοκύριακα σεμινάρια και, ακόμα πιο πολύ, στα καλοκαιρινά σεμινάρια.

**Οι τεχνικές, το περιβάλλον, η μεγαλύτερη διάρκεια και η ατμόσφαιρα της πνευματικής προσπάθειας, ενότητας και αγάπης συμβάλλουν στο να επιτρέψουν μεγαλύτερες και πιο βαθιές συνειδητοποιήσεις και αλλαγές.**

Ακολουθεί ένας κατάλογος με τα περισσότερα σεμινάρια που προσφέρονται τα Σαββατοκύριακα. Ο κατάλογος δημιουργήθηκε τον Αύγουστο του 2005. Κάθε χρόνο προσθέτουμε καινούργια σεμινάρια. Αν βάλεις ένα σημάδι δίπλα στα σεμινάρια που έχεις κάνει μπορείς να δεις ποιά δεν έχεις κάνει ακόμα και ίσως θέλεις να κάνεις. (Μερικά σεμινάρια αξίζουν να τα ξανακάνουμε μετά από κάποιο χρονικό διάστημα).

## **A. Σαββατοκύριακα σεμινάρια που αποτελούν υποχρεωτικό μέρος του 1ου & 2ου χρόνου του σεμιναρίου Αυτογνωσίας**

### 1ος χρόνος Αυτογνωσίας

### Συνήθως προσφέρεται

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1) Σωματική Αρμονία εντατικό Σαββατοκύριακο (1 μέρα)             | - Αρχές Νοεμβρίου |
| 2) Πρώτη μέρα εντατικής εργασίας στη Συγκινησιακή Αρμονία        | - Ιανουάριο       |
| 3) Πρώτη μέρα εντατικής εργασίας στην Αποτελεσματική Επικοινωνία | - Μάιο            |

### 2ος χρόνος Αυτογνωσίας

- |  |             |
|--|-------------|
| 1) Δεύτερη μέρα εντατικής εργασίας στη Συγκινησιακή Αρμονία        | - Δεκέμβριο |
| 2) Δεύτερη μέρα εντατικής εργασίας στην Αποτελεσματική Επικοινωνία | - Μάιο      |

### **... Και για τον τρίτο χρόνο**

- |                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 1) Εντατική μέρα Διαλογισμού | - Δεκέμβριο |
|------------------------------|-------------|

## **B. Τα καλοκαιρινά σεμινάρια**

Τα καλοκαιρινά σεμινάρια είναι, ίσως, οι πιο σημαντικές, πιο αποτελεσματικές και πιο συγκλονιστικές εμπειρίες που προσφέρονται από την «Αρμονική Ζωή». Χαρίζουν μια πολύ μεγάλη ποικιλία εμπειριών που οδηγούν στη συνειδητοποίηση του εσωτερικού εαυτού μας και, συγχρόνως, στην ευτυχία της ενότητας και της αγάπης με τους άλλους. Είναι εμπειρίες που αλλάζουν ριζικά τη ζωή μας. Υπάρχει για αρκετά σεμινάρια η προϋπόθεση, να έχετε παρακολουθήσει μερικά από τα καλοκαιρινά σεμινάρια αρχαρίων ή και το σεμινάριο αυτογνωσίας. Πριν γραφτείς για ένα σεμινάριο, δες ότι εκπληρώνεις τις προϋποθέσεις. Επίσης, μην καθυστερείς να γραφτείς, ώστε να βρεις θέση.

**Γ. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ**  
 (Τα οποία θεωρούμε πολύ σημαντικά για το βίωμα των αληθειών και των τεχνικών που προσφέρονται στο Σεμινάριο Αυτογνωσίας).

ΤΙΤΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ (σε ώρες)
1. ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ .....	10
2. ΚΑΘΑΡΣΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ .....	10
3. ΕΝΕΡΓΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .....	10
4. 12 ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ .....	10
5. ΧΟΡΟΣ-ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ-ΕΝΟΤΗΤΑ .....	3
6. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΙΩΝΤΑΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.....	10
7. ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ.....	4
8. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ.....	9
9. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	5
10. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΑΡΑ ΜΕΣΑ ΜΑΣ.....	5
11. ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ .....	10
12. ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΑΚΑΛΥΨΗ - MANDALA.....	8
13. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΟ .....	5
14. ΖΩΝΤΑΣ ΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΑΣ.....	5
15. ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ .....	5
16. ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ .....	5
18. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ .....	10
19. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ.....	10
20. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ .....	5
21. ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΓΑΠΗΣ.....	10
22. ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.....	10
23. ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ «ΕΓΩ» ΚΑΙ ΥΛΙΚΟΥ «ΕΓΩ».....	10
24. ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ .....	10
25. ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΜΑΣΑΖ .....	10
26. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ .....	10
27. ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ .....	10
28. ΦΩΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	10
29. ΤΟΛΜΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ.....	10
30. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ.....	10

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

## ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΤΗ «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ»

### Τι είναι;

Έχουμε διαπιστώσει ότι οι πνευματικές αλήθειες και οι εσωτερικές αλλαγές πραγματοποιούνται στη ζωή μας πολύ πιο αποτελεσματικά και σταθερά όταν έχουμε την ευκαιρία να τις εφαρμόσουμε σε πρακτικές και χειροπιαστές περιπτώσεις.

Γι' αυτό έχουμε δημιουργήσει το σεμινάριο της συνειδητής συνεργασίας που γίνεται σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο στη ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ (από Οκτώβριο ως Ιούνιο), μερικές μέρες μέσα στην εβδομάδα και σαν επταήμερο σεμινάριο το καλοκαίρι.

Ο σκοπός του σεμιναρίου είναι να μας βοηθήσει να μάθουμε να είμαστε συνειδητοί και αρμονικοί μέσα στη δράση, στην προσπάθεια και στη συνεργασία με τους άλλους. Τώρα είμαστε σα δύο άτομα· ο ένας ξέρει και πιστεύει τις πνευματικές αλήθειες και νιώθει αρμονία και ενότητα με τη ζωή και τους άλλους.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Οι θέσεις για διανυκτέρευση είναι περιορισμένες και δίνονται σ' αυτούς που δηλώνουν πρώτοι συμμετοχή.
2. Μπορείτε να παρακολουθήσετε Σάββατο ή Κυριακή μόνο ή και Σάββατο και Κυριακή.
3. Θα γραφτείτε με τον τρόπο που ισχύει και για τ' άλλα Σαββατοκύριακα σεμινάρια ή μαθήματα.
4. Δηλώστε αν μπορείτε να περάσετε από το κέντρο να πάρετε στο αυτοκίνητό σας και άλλους.
5. Δηλώστε στο γραφείο αν χρειάζεστε βοήθεια για να έρθετε στη Μυρρινούντα.
6. Θα πρέπει να φτάσετε πριν τις 9 π.μ. για να ακούσετε τις οδηγίες για το σεμινάριο γι' αυτήν την ημέρα.
7. Αν για κάποιο λόγο αλλάξει το πρόγραμμά σας, ειδοποιήστε μας αμέσως.

### ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ:

- ☒ Μάθετε διάφορες τέχνες και ν' αναπτύξετε διάφορες ικανότητες.
- ☒ Μάθετε να εργάζεστε συνειδητά, με ηρεμία και συγκέντρωση.
- ☒ Έχετε βαθιά επικοινωνία με άλλους μέσα από τη συνεργασία και διάφορες ομαδικές δραστηριότητες.
- ☒ Μοιραστείτε τον πνευματικό σας δρόμο με άλλους.
- ☒ Απολαύσετε τη φύση και τον καθαρό αέρα.
- ☒ Τρώτε νόστιμα χορτοφαγικά φαγητά. (Τα περισσότερα λαχανικά είναι καλλιεργημένα βιοδυναμικά στον κήπο μας με αγάπη και χωρίς χημικές ουσίες).
- ☒ Συμμετέχετε κι εσείς στο μεγάλο πνευματικό και κοινωνικό έργο του κέντρου μας που προσφέρει υγεία, αρμονία, γνώση και αγάπη σ' όλους.
- ☒ Βρείτε νόημα στη ζωή μέσα από την ανιδιοτελή προσφορά.
- ☒ Απολαύστε τη χαρά που δίνει η εργασία με άλλους για έναν κοινό στόχο.
- ☒ Να περάσετε το Σαββατοκύριακό σας ευχάριστα και εποικοδομητικά.

Κάθε Σαββατοκύριακο θα είναι μια διαφορετική εμπειρία με ένα μοναδικό συνδυασμό εργασίας, εσωτερικών τεχνικών και διασκέδασης.

λους. Ο άλλος τα ξεχνάει όλα αυτά γρήγορα και χάνει την ηρεμία, την ενότητα και την ευτυχία όταν η εργασία ή η συνεργασία δεν πάνε όπως θέλει ή όπως περιμένει.

Κατά τη διάρκεια της εργασίας, παρακολουθούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την ενέργειά μας και σταματάμε την εργασία τακτικά για να σημειώσουμε (σε ένα μικρό μπλοκ) τις σημαντικότερες παρατηρήσεις μας.

Στο τέλος της εργασίας κάνουμε όλοι μαζί μια βαθιά χαλάρωση και ολοκληρώνουμε με μια ομαδική συζήτηση πάνω στις ανακαλύψεις μας, στην προσπάθειά μας να είμαστε συνειδητοί στη διάρκεια της εργασίας.

Είναι συγχρόνως μια πολύ όμορφη εμπειρία ενότητας με τους άλλους προς έναν κοινό στόχο και, επίσης, μια τόσο απαραίτητη επαφή με τη φύση, αφού οι περισσότερες εργασίες είναι στη φύση.

### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ «ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»

9:00	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙ
9:30	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
9:45	ΑΡΧΙΖΕΙ Η ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
11:30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕ ΖΕΣΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
1:30	ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
1:45	ΒΑΘΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ (ΟΜΑΔΙΚΗ)
2:00	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΣΑΣ.
2:30	ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

# ΝΕΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΑΝΕΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΒΙΒΛΙΑ, ΚΑΣΕΤΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟΚΑΣΕΤΕΣ ΑΠΟ ΟΚΤ. 2005

Έχοντας δοκιμάσει διάφορους τρόπους λειτουργίας του δανεισμού, έχουμε καταλήξει στον ακόλουθο τρόπο, ώστε να προστατεύουμε τα μέλη μας από την αμέλεια και την ασυνέπεια κάποιων άλλων μελών. Ζητάμε τη συνεργασία σας.

Ελπίζουμε ότι το σύστημα αυτό θα εξασφαλίσει για όλους μας μια πιο πλούσια πηγή γνώσεων σε μορφή κασετών, βιβλίων και βίντεο κασετών και θα κάνει όλους μας πιο συνειδητούς στις συναλλαγές μας.

1. Διαλέξτε τα αντικείμενα που θέλετε να δανειστείτε από την δανειστική βιβλιοθήκη, δανειστική κασετοθήκη ή δανειστική βιντεοθήκη.
2. Πηγαίνετε τα (περιορισμός 3 αντικείμενα) στον **άνθρωπο του γραφείου** που είναι υπεύθυνος γι' αυτό (περιμένετε την σειρά σας με υπομονή).
3. Εσείς θα βρείτε την καρτέλα δανεισμού σας. Θα συμπληρώσετε τα στοιχεία σας και το άτομο που σας εξυπηρετεί **θα ελέγξει ότι είναι σωστά συμπληρωμένη**. Θα υπογράψετε ότι τα παίρνετε.
4. Τα άτομα του γραφείου θα βάλουν την καρτέλα σας στο κουτί για **Καρτέλες με Εκκρεμότητες**.
5. Όταν επιστρέψετε τα αντικείμενα (μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα: 21 ημέρες για βιβλία και 7 ημέρες για κασέτες και βίντεο κασέτες) θα τα ξαναφέρετε στο γραφείο θα βρείτε την καρτέλα σας στο κουτί για **Καρτέλες με Εκκρεμότητες** και θα σημειώσει ο άνθρωπος του γραφείου ότι τα έχετε επιστρέψει.  
  
**Ο άνθρωπος στο γραφείο θα υπογράψει ότι έχουν επιστραφεί. Αλλιώς θα θεωρείται ότι δεν τα έχετε επιστρέψει.**
6. Ελπίζουμε με αυτόν τον τρόπο να μειώσουμε τις απώλειες βιβλίων και κασετών και να εξασφαλίσουμε για όλους μας πιο αποτελεσματική κυκλοφορία βιβλίων και κασετών για το καλό όλων.
7. Κάθε άτομο που θέλει να δανειστεί αντικείμενα θα δώσει μια **εγγύηση - ετήσια συμμετοχή 5 ευρώ** ανεξαρτητα αν είναι μέλος η όχι..
8. Όταν κάποιος κρατάει ένα αντικείμενο πέρα από την **προθεσμία επιστροφής** (7 μέρες για κασέτες και βίντεο και 21 μέρες για βιβλία), **θα αφαιρείται** το ποσό των 50 λεπτά. για κάθε μέρα καθυστέρησης, από την **εγγύηση - ετήσια συμμετοχή** του. Αυτό σημαίνει ότι με 10 μέρες συνολική καθυστέρηση δεν θα έχει εγγύηση πιά. Για να συνεχίσει να δανειστεί, θα χρειαστεί να δώσει άλλη μια εγγύηση - ετήσια συμμετοχή 5 ευρώ.
9. Αν κάποιος **χάσει ένα αντικείμενο**, περιμένουμε μοι θα έχει την αξιοπρέπεια να δώσει τον ανάλογο ποσό για την αντικαταστασή του.
10. Μην ξεχνάτε ότι όλες οι δανειστικές κασέτες, βίντεο και βιβλία, αποτελούν έναν **μεγάλο πνευματικό πλούτο**, μία σημαντική πνευματική πηγή για όλους μας στο σωματείο «ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ». Είναι κρίμα να μην μπορούν να ωφελούνται όλα τα μέλη επειδή μερικοί δεν είναι συνεπείς και χάνουν ή καθυστερούν τα αντικείμενα που δανείζονται.

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Όταν επιστρέψετε δανεισμένα αντικείμενα είναι **δική σας ευθύνη** να βεβαιωθείτε ότι **ο άνθρωπος του γραφείου σας ξεχρεώνει** γι' αυτά τα αντικείμενα στην κάρτα δανεισμού και τοποθετείτε στο κουτί "επιστρεφόμενα αντικείμενα δανεισμού". Αν δεν το κάνετε αυτό τότε θα **είστε ακόμα χρεωμένοι** με το αντικείμενο.

**Δεν μπορείτε να τα ξεχρεώσετε μόνοι σας.**

## ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΑΛΑ

Το Διοικητικό Συμβούλιο της «ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ»

**CD, DVD, ΚΑΣΕΤΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ**  
**Από την ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ DVD ΚΑΙ CD**

Το Κέντρο δημιουργεί και διαθέτει βιντεοκασέτες με πνευματικά θέματα για δανεισμό και για αγορά. Πιστεύουμε ότι φέρνουν τις δραστηριότητες και τις πνευματικές αλήθειες ακόμα πιο ζωντανά μέσα στο σπίτι με την εικόνα και τον ήχο.

**Α. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΣΕ DVD**

*(ΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ)*

**ΟΛΑ ΣΕ ΝΤΟΣΙΕ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΧΑΡΤΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ.**

**1 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 34 DVD 'Η 30 CD ΚΑΙ 4 DVD - (ΑΓ 1ΧΡ DVD) 'Η (ΑΓ 1ΧΡ CD)

**2 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 31 DVD 'Η 30 CD ΚΑΙ 1 DVD - ΑΠΟ 6/2007 (ΑΓ 2ΧΡ DVD) 'Η (ΑΓ 2ΧΡ CD) (ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ 1 ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ)

**3 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 30 DVD (ΑΓ 3ΧΡ DVD) (ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ 2 ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ)

**4 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 30 DVD (ΑΓ 4ΧΡ DVD) (ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ 3 ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ)

**5 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 30 DVD (ΑΓ 5ΧΡ DVD) (ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ 4 ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ)

**6 ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ** - 30 DVD (ΑΓ 5ΧΡ DVD) (ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ 5 ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ)

**Β. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΕ DVD 'Η CD ΟΛΑ ΣΕ ΝΤΟΣΙΕ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΧΑΡΤΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ. ΚΑΘΕ DVD ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΠΟ 1,5 ΩΣ 2 ΩΡΕΣ.**

**1. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ** 8 DVD 'Η CD (ΣΔ 01 DVD) 'Η (ΣΔ 01 CD)

**2. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΣΑΣ** 10 DVD 'Η CD (ΣΔ 02 DVD) 'Η (ΣΔ 02 CD)

**3. ΤΟΛΜΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ** 10 DVD 'Η CD (ΣΔ 03 DVD) 'Η (ΣΔ 03 CD)

**4. ΑΝΟΙΓΜΑ ΑΓΑΠΗΣ** 16 DVD 'Η CD (ΣΔ 04 DVD) 'Η (ΣΔ 04 CD)

**5. ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ** - 10 DVD 'Η CD (ΣΔ 05 DVD) 'Η (ΣΔ 05 CD)

**6. Η ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ**- 6 DVD 'Η CD (ΣΔ 06 DVD) 'Η (ΣΔ 06 CD)

**7. ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ** 14 10 DVD 'Η CD (ΣΔ 07 DVD) 'Η (ΣΔ 07 CD)

\_\_\_\_\_ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΕΛΟΝ \_\_\_\_\_

**8. ΟΥΡΑΝΙΑ ΠΡΟΦΗΤΕΙΑ** 10 DVD 'Η CD ΑΠΟ 1/07 (ΣΔ 08 DVD) 'Η (ΣΔ 08 CD)

**9. ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ - ΑΥΤΟ-ΑΠΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ** 10 DVD 'Η CD ΑΠΟ 02/07 (ΣΔ 09 DVD) 'Η (ΣΔ 09 CD)

**10. ΚΒΑΝΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, ΚΒΑΝΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ** 15 DVD 'Η CD ΑΠΟ 3/07 (ΣΔ 10 DVD) 'Η (ΣΔ 10 CD)

**11. ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ** 6/07 (ΣΔ 11 DVD) 'Η (ΣΔ 11 CD)

**12. ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ.** 6/07 (ΣΔ 12 DVD) 'Η (ΣΔ 12 CD)

**13. ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΕΝΟΧΗ ΚΑΙ ΦΟΒΟ** 6/07 (ΣΔ 13 DVD) 'Η (ΣΔ 13 CD)

**Γ. ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ DVD 2.5 ΩΣ 7 ΩΡΩΝ.**

BE-3 ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΜΑΣΑΖ - ΣΙΑΤΣΟΥ

BE -5 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

BE-153 ΔΥΝΑΜΩΜΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

BE - 128 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ - ΥΠΟΤΑΣΗ & ΑΝΑΙΜΙΑ

BE - 305 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ

BE - 306 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ

BE - 307 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

BE - 308 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

BE - 337 ΦΥΣΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΑΠΕΥΣΤΙΚΑ

BE- 400 ΜΑΘΗΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ Α

BE - 500 ΥΠΕΡΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΦΟΒΟ

BE - 501 ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ

BE- 503 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 1 Δυο DVD

BE -504 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 2

BE- 505 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 3 - ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ 2

BE -520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - ΤΑΤ - BSFF

BE-510 ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΑΣ

BE-530 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

BE-531 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ (ΕΝΤΑΤΙΚΟ)

BE-535 ΣΥΓΚΙΝΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ ΕΝΤΑΤΙΚΟ NO 1

BE-536 ΣΥΓΚΙΝΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ ΕΝΤΑΤΙΚΟ NO 2

BE-540 ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ NO. 2

BE-550 ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ NO. 1

BE-560 Α&Β ΤΟΛΜΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ Δυο DVD

BE-561 ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

BE-601 ΑΥΤΟ-ΑΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Δυο DVD

BE-602 Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ 2 DVD