

	<p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.</p> <p>Tel/fax: (36 - 1) 377 8855</p> <p>email: <a href="mailto:hungary@livingvalues.net">hungary@livingvalues.net</a>  <a href="http://www.livingvalues.net">www.livingvalues.net</a></p>
<p><b><u>HÍRLEVÉL</u></b></p> <p>XVI. évfolyam 1. szám 2022.március</p>	<p>hírek, programok, lehetőségek, a B. É. K. E. időszakos kiadványa, az Elnökség szerkesztésében</p>

*A **HÍRLEVÉL** által megismerjük, segítjük és inspiráljuk egymást, ezért kérjük, hogy **terjesszék!***

***KÖSZÖNET** azoknak, akik adójuk 1%-át Egyesületünknek ajánlották fel.*

*Se a 2020-as, se a 2021-es év nem hasonlítható a „hagyományos” évekhez, hiszen olyan helyzetekkel kellett és kell szembe néznünk, amikre talán még soha nem volt példa. ÉS MÉGIS Egyesületünk munkájának megbecsülését mutatja, hogy most is gondolatot ránk az adótok 1%-ával.*

***Dupla köszönet és elismerés a támogatásért azok nevében is, akik foglalkozásaink hasznát élvezik és élvezni fogják.***

**MOTTÓ:** „A jó nem más, mint a dolgok ősi és természetes rendje. Egyszerűen, az egyenes út. A jutalma önmagában van. Tisztává és könnyűvé tesz. Olyan érzéseket ad, amiket sehol nem vásárolhatunk meg, és semmiféle hatalom nem foszthat meg tőle.” **Wass Albert**

## **EGY DOLGOM VAN, hogy EMBERKÉNT ÉLJEK**

Az utóbbi két évben, aki tanulni akart az életről, az életből, az sokat tanulhatott. Legyen az szülő, tanár, gyermek, vagy bárki más. Hosszú éveken keresztül, akár elfogadjuk, akár nem valójában mindent megkaptunk, amire szükségünk volt, bár ezt nem biztos, hogy észrevettük, ezért nem is igazán értékeltük, sőt természetesnek vettük. A 2020.-as év ebben egy komoly fordulatot hozott, mert megmutatta, hogy ez nem mehet korlátlanul a végtelenségig.

Érdeemes átértékelnünk az élethez, az emberekhez, önmagunkhoz és a dolgokhoz való viszonyunkat. Az utóbbi évtizedekben, a fogyasztói társadalom hatására elfelejtettük velünk az igazi szükségleteinket. A legtöbb ember a jóllétet a pénzhez kötötte, és így sok minden teljesen más hangsúlyt nyert. Az emberi értékek nagyon háttérbe szorultak, és az anyagi „jóllét” került előtérbe. Ami lehet, hogy fizikálisan több kényelmet ad, de az emberség a háttérben maradt. Emberség nélkül az anyagiak is csak a felszín, és csak pillanatnyi elégedettséget adhatnak, ami újabb és újabb vágyakhoz vezet, és az ördögi körnek nincs vége. Ugyanakkor az emberi szívben egy hatalmasabb az úr. Alig van valaki, aki valóban figyel másokra, aki képes arra, hogy meglássa a másokban az embert. Ritka a kedves szó, tele vagyunk előítéletekkel, amik a szűrőinkké, a „szemüvegünk” váltak, és ezeken keresztül látjuk magunkat és a világot is. Maga az ember az anyagi „jólléte” ellenére feszültségben, félelemben, aggodalomban él. Elfelejtettünk mosolyogni, elfelejtettünk ÉLNI, azaz a legjobbat adni magunkból. Amikor valóban a jót adom magamból, akkor az

## B. É. K. E.

biztos, hogy mindenkinek jó, mert amire valóban vágyunk; egy szívből jövő, őszinte szóra, egy figyelmes gesztusra, megértésre, és még sorolhatnám. Ez az EMBERI élet lényege, minden más csak utána következik.

Sokszor csodálkozunk, hogy milyenek a gyerekek, a fiatalok. Elgondolkodtunk már azon, hogy vajon mit látnak tőlünk, felnőttektől? Mit mutatunk az utánunk következő generációknak?

Amikor magamat képessé teszem arra, hogy meglássam a pozitívat, a jót magamban, akkor ezt meg fogom látni egy másik egyénben is. Ott lesz bennem az a tiszta vágy, hogy ő is képes legyen a személyiségében átalakulni, és akkor jelenik meg bennem az iránta való tisztelet, szeretetet érzése. Ez olyan, mint az igazi szülői szeretet, ami a gyermeket külső és belső növekedésre készíteti.

*A szerkesztő*

\*\*\*\*\*

**Kérjük, hogy változatlanul látogassátok facebook oldalunkat!**

**Facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség, és nemzetközi honlapunkat: [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net), ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/hungary>**

\*\*\*\*\*

## HÍREK (a szokottnál egy kicsit hosszabban)

**MOTTÓ:** A bűn az, ha elfelejtem az inspirációm, és tétlen maradok. A bűn az, ha nem teszem meg a jót, amit megtehetek. **Henri Boulad**

Tavasszal, amikor újból beindult az „élet”, akkor a **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány megtartotta az országos versenyeket is. A **környezetvédelmi országos versenyt május 29-30-ára** szervezték, de sajnos még nem „élőben”, hanem on-line. A gyerekek videót készítettek a szóbeli előadásaikból és azokat zsűriztük, ugyanúgy, mint az előző évben is. Egyesületünk most is részt vett a zsűri munkájában.

\*\*\*\*\*



Nyáron **Dunaújvárosban két napközis tábort** szervezett Domanyek Eszter tanárnő egy kolléganőjével. **Júniusban** kisiskolásoknak, **augusztusban** óvodásoknak. A táborról két írást és néhány képet a Hazai tapasztaltok rovatban láthatnak.

\*\*\*\*\*

## B. É. K. E.

A **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány minden évben egy kirándulást szervez azoknak az önkénteseknek, akik a versenyek előkészítésében és lebonyolításában részt vesznek. Ezeknek a kirándulásoknak kettős célja van, egyrészt az önkéntesek munkájának az elismerése, másrészt a következő tanév környezetvédelmi versenyei témáihoz kapcsolódó Nemzeti Park megtekintése.

**2021. július 7-8-án a Kis Balatont látogattuk meg.** A nagyon jól sikerült kirándulásról felkérésre **cikket** írtunk, ami a szolnoki Civil Forrás c. lap 2021. augusztusi 8. számában jelent meg, és az interneten is megtekinthető.

\*\*\*\*\*

Nyáron, a tavaszi zárlat után újból beindultak a **Komlói Gondolateremtő Klub** foglalkozásai. A klub ebben az évben ünnepelte **10 éves** évfordulóját. Ebből az alkalomból a klub két vezetője (Horváth Andrea és Sirokiné B. Edit) **cikket** írtak a Komlói Újság c. helyi lapba, amely nemcsak papír alapon, hanem internetes formában is olvasható. A cikket ezen a linken lehet elolvasni. <http://komloiujasg.hu/tiz-ev-az-ido-hogy-eljar-cserebogar-sarga-cserebogar-tiz-eves-a-komloi-gondolatteremto-klub-2/>

\*\*\*\*\*

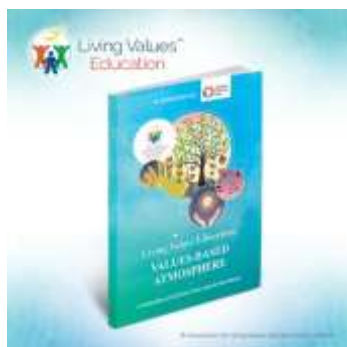
**Komlón** évek óta hagyománnyá vált, hogy az iskolai egészségnapokon Egyesületünk nevében is egy, vagy két kolléganőnk részt vesz. Lássuk a 2021. évi „listát”.

**Június 10. Kodály Zoltán Általános Iskola.** A felső tagozat több osztályában az LVE program alapját képező 12 érték bemutatásra került, ezen belül ez alkalommal az együttműködés volt a fókuszba.

**November 26. Gagarin Általános Iskola.** A felső tagozat 10 osztályában a szeretet „nyelvei” volt a téma az iskolai „bullying” elterjedése miatt. Az iskolai zaklatások egyik legfőbb kiváltó oka az, hogy akik a „zaklatnak”, azoknak a belső világa – ilyen, vagy olyan oknál fogva nincs rendben -, és ezért ezt a belső „harcot”, elégedetlenségüket”, „hiányérzetüket”, kivetítik a társaikra. Sirokiné Biró Edit elmondása szerint: Ez egy nagyon remek nap volt. Hiszen a gyermekek valamit megértettek abból, hogy ilyenkor mit kell tenniük. Elősorban magukban kell megteremteni a „rendet”, például azzal, hogy más oldalról, a szeretet oldaláról közelítenek önmagukhoz.

**December 11. Felsőszilvási Általános Iskola,** ahol az internet előnyeiről, hátrányairól, a netes zaklatás lehetőségeiről kaptak tájékoztatást a gyermekek. Aminek kapcsán önmaguk tiszteletére és az önbecsülésre hívták fel a figyelmüket. Pl. Ne a „lajkok” száma határozzák meg a jó kedvüket, hanem vegyék számba, hogy nagyon sok minden, amit csinálnak értékes, és ennek legyenek tudatában! Beszélgettek a személyes kapcsolatok fontosságáról, és az így történő kommunikáció emberibb minőségéről. A becülethez az is hozzátartozik, hogy ne mutassak mást magamról, mint aki vagyok. Ha egyre több értékkel tisztában vagyok, akkor ez egyre kevésbé fordul elő.

\*\*\*\*\*



**2021. október 21.-re a WVD (Értékek Világnapja)** megünneplése mind az ALIVE, mind a BÉKE programjai között kiemelt fontosságúvá vált. Az ALIVE egy **kiadványt** készített az **Értékeken Alapuló Léggör (VBA) tapasztalatairól** a világ több országa részvételével. Magyarországot a BÉKE által összegyűjtött tapasztalatok bemutatásával képviseltük. A kiadvány a honlapunkon <https://livingvalues.net/aboutlive/?fbclid=IwAR28rjufO5B3P9N6DKynZkaeGghAUKJp3a49U15x3gudpUDoad18FX4Kv4> megtekinthető és letölthető.

\*\*\*\*\*

## B. É. K. E.

Három különböző foglalkozást is szerveztünk ennek a napnak a jegyében, amiről a honlapunkon, a <https://www.livingvalues.net/hungary> linken olvashatnak.

\*\*\*\*\*

Ugyancsak a járvány miatt **Budapesten a 9. kerületben a Dési Műv Ház** több, mint félévig zárva tartott, és ez után a hosszú szünet után nyár elején újból beindultak a „**Belső Értékeink nyomában**” elnevezésű foglalkozások, idősök számára. Mint már említettük, ezek a foglalkozások a kerületi (Budapest IX.,) időügyi program (teljesség felé...) része. Ujdonság, hogy a havi egyszeri foglalkozás helyett mostmár kétszer találkozunk.

\*\*\*\*\*

On-line foglalkozásainkat is folytattuk.

## TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

**MOTTÓ:** Ahol nincs a jövőbe vetett hit, ott a jelenben nincs erő. **Jim Dornan**

### MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

**2020. évtől Levelező program – ismerkedés az értékekkel 12 hetes, alkalmanként 2 óra.**  
**On-line, vagy „élő”, a helyzetnek megfelelően.**

5x 45 perces tréningek

- „Szociális kompetenciák”
- „Motiváció”
- „Aki befelé lát, az felébred”
- „Az együttműködés útja”
- „A bátorság egy lépése”
- „Kommunikáció”
- „Célokkal, céltalanul?”
- „Az értő figyelem művészete”.
- „Nem tudok más lenni?” (öntisztelet, önbecsülés);
- „A BÉKE rád talál(t)”
- „Félig üres, félig tele (Hogyan legyünk optimisták)”
- „Hogyan gondoskodjunk magunkról”
- „Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához, tanításához”.

**A levelező program is és az 5 órás tréningek is ingyenesek. A tréningeket – ha a helyzet már megengedi -, akkor helyben, a képzésre jelentkező iskolákban, intézményekben tartjuk, csak útiköltség és esetleges rezsiköltség térítést kérünk.**

\*\*\*\*\*

Óvodáknak, iskoláknak, oktatási, vagy más intézményeknek (pl.: művelődési házak, stb.) is, egyedi igényeiknek megfelelően összeállítunk és lebonyolítunk az értékekhez kapcsolódó foglalkozásokat és egynapos tréningeket, az említett feltételekkel.

\*\*\*\*\*

- Ha **szülői csoportot** szeretnétek indítani, akkor erről szintén az elérhetőségeinken keresztül lehet bővebb információt és segítséget kapni.



## B. É. K. E.

- Megfelelő számú jelentkező esetén szülői csoport-irányítói tréninget is indítunk.
- 

\*\*\*\*\*

A tréningekre és foglalkozásokra a jelentkezéseket  
a [hungary@livingvalues.net](mailto:hungary@livingvalues.net) email címen várjuk.

\*\*\*\*\*

## HAZAI TAPASZTALATOK

**MOTTÓ:** Az igazságot keresni, a szépséget szeretni, a jót akarni és a legjobbat tenni - ez az, amire hivatott az ember. **Felix Mendelssohn-Bartholdy**

## 2021 Nyári napközis táborok Dunaújvárosban

Egy kedves ismerősömmel 2021 nyarán két egyhetes napközis tábort szerveztünk, 1 hetet kisiskolásoknak, 1 hetet ovisoknak. A tábor célja elsősorban az volt, hogy olyan helyet teremtsünk a gyerekeknek, amely hozzájárul személyiségük, készségeik, belsőértékeik fejlesztéséhez, ismereteik bővüléséhez. Játssza, énekelve, táncolva, mesét hallgatva, kézműveskedve vidám környezetben fejlődhetnek.

Első héten (júniusban) a 6-10 év közötti kisiskolások táboroztak, 7 kislány és 2 kisfiú. A tábor első napján pár gyermek zárkóztan érkezett, de 1-2 óra elteltével megnyíltak, szívesen vettek részt a beszélgetéseken, foglalkozásokon. Sok játék, meseolvasás és vizualizáció volt a táborban, játszottunk együttműködést segítő, fejlesztő és az empátiát elmélyítő játékokat. Örömmel hallgattak meséket, amiket aztán meg is beszéltünk, közösen levonva a „tanulságokat”. A gyerekeknek nagyon jó meglátásaik, észrevételeik voltak. Saját magukkal, saját értékeikkel kapcsolatban viszont bátorításra, támogatásra szorultak. Minden nap sort kerítettünk vizualizációs gyakorlatokra is, amiket nagyon vártak mind a kisfiúk, mind a kislányok egyaránt. Összességében nagyon vidáman, jó hangulatban telt el a hét. Úgy érzem, hogy minden gyermek kicsit közelebb került önmagához, saját jó tulajdonságaihoz.

A másik héten (augusztusban) óvodáskorú kisgyermeket vártunk. 3 kisfiú és 7 kislány vett részt ebben a táborban, 4 éves volt a legfiatalabb, 7 éves a legidősebb. A kisebb gyermekeknek sokkal nagyobb mozgásigénye van, ez már rögtön a megérkezésük után be is bizonyosodott. A sok mozgást igénylő játék mellett itt is igyekeztünk a belső értékekre is nagy figyelmet fordítani. Ezt a korosztályt leginkább a mesék kötötték le. Nagyon szerettek mesét hallgatni minden féle formában. A mozgásos foglalkozások közül különösen a táncot – néptáncot – kedvelték a gyerekek.

Mind a két héten voltak segítőink a gyerekek ellátásához és felügyeletéhez. Közösségi szolgálat keretein belül néhány középiskolás nagylány és nagyfiú segítettek nekünk. Igazán jó volt látni azt, ahogy bennük is megnyilvánultak olyan tulajdonságok, készségek, értékek, amiket eddig nem is ismertek magukban, pl. empátia, segítőkészség, türelem, figyelem, stb. 4 fiú és 4 lány felváltva voltak „beosztva”. Tehát együtt, egyidőben nem voltak jelen a táborban. De egy érdekes dolog történt, mert utolsó napra mindegyikőjük jelentkezett, szerettek volna egész nap ott lenni, mert nagyon jól érezték magukat. Így a tábor utolsó napján 10 kisgyermek mellett, 8 „nagygyermek” is részt vett. A tábor sikerének talán ez volt az egyik legnagyobb elismerése.

*Domanyek Eszter  
tanárnő, 3 gyermekes édesanya, a B.É.K.E. tagja*

\*\*\*\*\*

### A Dunaújvári táborhoz még egy különleges történet fűződik.

Ebben a hírlevélben már hírt adtunk a 2021. október 21.-i ÉRTÉKEK VILÁGNAPJÁ-ról, aminek az alkalmából az ALIVE (nemzetközi egyesületünk) egy kiadványt állított össze és adott ki az ÉRTÉKEKEN ALAPULÓ LÉGKÖR megteremtésének tapasztalatairól, a világban, köztük Magyarországon is. (A hírek rovatban ott van a link, ahol megtekinthető, illetve ahonnan letölthető.)

Ebbe a kis füzetbe nem minden került bele, többek között az sem, ami a dunaújvárosi napközis táborban történt.

### Értékeken alapuló légkör természetes megteremtése egy nyári napközis táborban

Június végén és augusztusban meglátogattam Domanyek Eszter és a kolléganője által szervezett dunaújvárosi napközis tábor. Az eset az augusztusi táborban történt, ahol óvodáskorú gyermekek voltak. Ahogy Eszter is írta középiskolás diákok jöttek segíteni a tábor vezetőinek. Amikor ott voltam, akkor két 16 évkörű lány volt a két segítő, akik hosszú évek óta néptáncosok. Egyszer csak kitalálták, hogy megmutatják a gyerekeknek, hogy miket csinálnak a néptáncsoportban. Az üveges tánchoz kerestek, valamilyen „üveget” és akkor javasoltam egyiküknek, hogy ne csak bemutassák, hogy ők mit tudnak, hanem tanítsanak meg a gyerekeknek néhány lépést és egy-két népdalt is. **A csoda itt kezdődött.**

Az ötlet tetszett nekik, és azonnal - a világ legtermészetesebb módján - elkezdtek a gyerekekkel „ezt” a játékot játszani, amit – az első pillanattól kezdve - mindenki élvezett.

Volt egy kisfiú, aki mindig a fókuszban akart lenni, de amikor megkérték, hogy valamit csináljon, akkor mindig azt mondta: „Én nem tudom, én nem tudom.” Természetesen ez történt a néptáncnál is. Azonban mind a két lány teljes figyelemmel és türelemmel fordult a kisfiú felé. Az egyik azonnal külön el is kezdett vele foglalkozni, minden lépést külön megtanítva, és közben megmutatva neki, hogy ő is „képes” erre. De ugyanez a figyelem és szeretet sugárzott belőlük a többiek felé is.

Ezek után a nagyon szép és igazi emberi jelenetek után beszéltem a lányokkal. Egyrészt, nagyon megdicsértem és értékeltem mindazt, amit a gyerekekkel és a gyerekekért tettek, másrészt elmondtam, hogy mennyire tetszett, ahogy a gyerekekkel foglalkoztak, kedvesen, türelemmel, szeretettel, lelkesedéssel és örömmel. Ők is érezték, hogy valójában az történt, hogy az örömük, lelkesedésük, könnyedségük és szeretetük minden jelenlévőre „átragadt”. Az egész teljesen spontán jött belőlük, és így pillanatokon belül megteremtették az „értékeken alapuló légkört”, amiben mindenki, aki jelen volt, azonnal felszabadultnak, könnyűnek és boldognak érezte magát.



A kisiskolások a maguk alkotta „ÉRTÉKEK” pólójukkal, amire a jótulajdonságaikat írták.

## B. É. K. E.



A kicsik „táncolva” dalolnak,

és máris alakulnak a tánclépések is

Mivel hiszek abban, hogy minden egyes személyben ott van a jó, ezért szilárd meggyőződése, hogy egy szülőnek, egy tanárnak, vagy bárkinek, aki gyerekekkel, vagy felnőttekkel foglalkozik, az „egyedüli” feladata, hogy egy olyan „mentális” környezetet teremtsen, amiben másokból önkéntelenül is előjön a legjobb. Sajnos nagyon sok hamis elképzelés és az önmagunkról alkotott hamis kép alapján, valamint a rossz tapasztalatok és beidegződések miatt elvesztettük az igazi öntiszteletünket és azt az erőt, hogy képesek legyünk használni, megmutatni magunknak és másoknak is a bennük lévő jót.

Az LVE (Belső Értékeink) program, amit itt, Magyarországon, az egyesületünk képvisel, ezt hívatott közvetíteni és megismertetni mindenkivel, aki szeretne az élet „napos oldalán” létezni, élni, ami mindegyikünk joga, és egyben felelőssége is.

*Lejegyezte: Fried Zsófia,*

*tréner*

\*\*\*\*\*

## NEMZETKÖZI HÍREK

**MOTTÓ** . Ha nem tehetsz nagy dolgokat, tegyél apró dolgokat nagyszerű módon! **Martin Luther King**

\*\*\*\*\*

Az ALIVE decemberben megtartott évi közgyűlésén – mint majdnem minden évben - képviseltettük magunkat.

\*\*\*\*\*

A már többször említett VBA (Értékeken Alapuló Léggör) ALIVE kiadványból kimaradt további néhány kép, a Családi Értékek Fáiról, amit az on-line szülői csoport tagjai készítettek.

## B. É. K. E.



Juditék Családi Fája



Orsinak és a kislányának a Fája



Csillák Fája

\*\*\*\*\*

**Az ALIVE nemzetközi hírlevelei megtalálhatók a [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net) nemzetközi honlapon. Feliratkozás a honlapon.**

\*\*\*\*\*

## SZERVEZETI HÍREK

**MOTTÓ:** Gyáva az, aki tehetné, de mégsem teszi a jót. **közmondás**

Az éves beszámolót min.den év május 31-ig be kell adnunk, és mivel ebben az évben a szervezetek nem kaptak halasztást, ezért a 2020 évi beszámolót – a veszélyhelyzet miatt, a törvényi lehetőségek alapján – az egyesület elnöksége fogadta el 2021. május 14-i ülésén, és ezt adtuk be. A törvény azt is előírta, hogy a beszámolót a közgyűlésnek is jóvá kell hagynia. 2021-ben ennek a határideje október 31 volt. **A 2021. október 14-én megtartott közgyűlésen a jelenlévők egyhangúlag (100% szavazattal, ellenvélemény és tartózkodás nélkül) elfogadták az Elnökség előterjesztésében az Egyesület 2020. évi Beszámolóját és közhasznúsági mellékletét, valamint 2022. évi „virtuális” terveit.**

A **2020** évi mérleg **12 eFt**, kiadásunk 2020-ban **55 eFt** volt **67 eFt** bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon **356 eFt**. Múlt évi tagdíjat egy személy kivételével mindenki befizette. 2020. évben nem pályáztunk. Az adók 1%-os felajánlásából **28 eFt-t** kaptunk. 2022-ben is számítunk az 1%-os felajánlásokra.

Az október 14-i közgyűlésen egyben – a járvány miatt elmaradt – tisztújítás is megtörtént az egyesület alapszabályában rögzítettek alapján.

**Az Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület új elnöksége: Fried Zsófia elnök, Gerstné Kéri Ibolya alelnök és Sirokiné Biró Edit titkár.**



## B. É. K. E.

„Az Egyesület működési köre: Oktatás *(Egyének oktatása, hogy felismerjék, tudatosítsák és megélik az alapvető, belülről fakadó univerzális értékeket)*.

A közreműködők tevékenységüket társadalmi munkában végzik, azért sem pénzbeli, sem természetbeni ellenszolgáltatásban nem részesülnek, de költségtérítésre jogosultak.

A tevékenység az alapszabályban lefektetett céloknak megfelelően történt.”

A részletes jelentés az Egyesület székhelyén megtekinthető.”

\*\*\*\*\*

**Ez a HÍRLEVÉL mindazoknak szól, akik fontosnak tartják, hogy a társadalomban újból természetessé váljanak az emberi értékek, és ennek megvalósulásáért tevékenykednek, vagy a jövőben szeretnének tenni a mindennapi életükben, az iskolákban, a családokban.**

Továbbra is várjuk tapasztalataitokat, anyagaitokat a [hungary@livingvalues.net](mailto:hungary@livingvalues.net) emailre. Így maradhat a Hírlevelünk élő!

**HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTOK EZT A HÍRLEVELET IS,  
AKKOR KÉRJÜK, KÜLDJÉTEK TOVÁBB!!**

**KÖSZÖNJÜK**



[www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net)

**Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/UCFsmxpS-zSDFNFnwWaGhaYg/videos>