


| | |
|--|---|
|  <p>B.E.K.E. BELSŐ ÉRTÉKEINKET KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET</p> | <p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.</p> <p>Tel/fax: (36 - 1) 377 8855</p> <p>email: hungary@livingvalues.net www.livingvalues.net</p> |
| <p>HÍRLEVÉL</p> <p>XIX. évfolyam 1. szám 2025.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 **olvassátok, és terjesszétek!**

2024-ben kiemelkedő összeget kaptunk Önöktől, Tőletek az 1%-os adó felajánlásokból. Ebben változatlanul annak az elismerését érezzük, amit képviselünk és továbbadunk mindenkinek, akit csak érdekel.

Jó tudni, hogy egyre többen érzik és tudják, hogy csak az emberi értékeink használata képes a világot egy olyan irányba vinni, ahol valóban minden-egy embernek az élethez való joga és emberi méltósága, az együttélés természetes alapja.

Ebben az évben is dupla köszönet a támogatásért azok nevében is, akik foglalkozásaink hasznát élvezik és élvezni fogják.

MOTTÓ: Az őszinteség nem azt jelenti, hogy meg kell bántani másokat, hanem csak azt, hogy kezdettől fogva legyen bátorságunk vállalni önmagunkat.

Frank Arjava Petters

Tanár és régi diákjai újratalálkozásának egy nagyon szép és mély értelmű története



Harminc évvel ezelőtt az egyik fiúnak ellopták az óráját. A tanár arra kérte a diákokat, hogy csukják be a szemüket, és azt mondta, hogy most végig sétál mindenki mellett, és az a diák, aki ellopta az órát, az adja azt a kezébe. A 30 éves osztálytalálkozón az a fiú, aki ellopta az órát, felállt és oda ment a tanárhoz, és azt mondta: „Nagyon örülök, hogy akkor, amikor az órát elloptam... nem szégyenített meg és nem említette meg a nevemet.” A tanár csodálkozva nézett rá, és azt mondta,

„De kedvesem, én is becsuktam a szememet.”
a szerkesztő

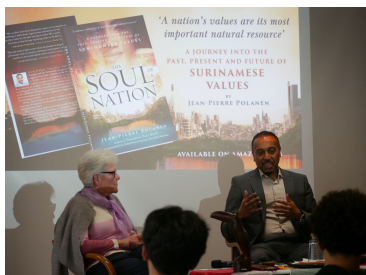
B. É. K. E.

Kérjük, hogy változatlanul látogassátok nemzetközi honlapunkat: www.livingvalues.net, ahol a nemzetközi hírek mellett, a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/hungary>, és a **Facebook oldalunkat is!** Facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

HÍREK

MOTTÓ: Nem arra törekszem, hogy igazam legyen, hanem arra, hogy igazat mondjak.
Romain Rolland

A 2024. évünk egy érdekes eseménnyel kezdődött, az állandó csoportjaink, foglalkozásai mellett.



Március végén Jean Piere Polanentől meghívást kaptunk Miskolcra könyvének a magyarországi könyvbemutatójára. Mint kiderült, a World Values Day (WVD= Értékek Világnapja) honlapján talált ránk, ahol olvasta a 2023. évi WVD kapcsán végzett tevékenységeinkről szóló beszámolómat, és kapcsolatba akart velünk kerülni. A könyvbemutatót részt vettünk, és a kapcsolatunk azóta is tart, és egyre bővül.

Tavasszal, a **Curie** Tehetséggondozó és Oktatásfejlesztő Alapítvány megtartotta az országos versenyait is. Áprilisban a **környezetvédelmi országos versenyen (április 23.)** Egyesületünket képviselve, ketten részt vettünk a zsűri munkájában és interaktív foglalkozást is tartottunk, ami valóban aktív volt.

2024. június 22.-én a DÉSI Művelődési Ház Családi napot szervezett, amin a B.É.K.E. is részt vett, szórólappal, játékkal.

Ugyancsak a DÉSI Művelődési Ház **2024 szeptember 7.-én** nyílt napot szervezett, amin 2 bemutató foglalkozást tartottunk, délelőtt „Lélektöltődő”, délután a Szülői Klub foglalkozásairól kaphattak ízelítőt az érdeklődők.

2024 szeptemberében 2 tagunk elvégezte az első VBA (Értékeken alapuló léggör megteremtése) on-line tanfolyamot. Decemberben pedig két olyan személy végzett, akik idáig nem foglalkoztak a belső értékekkel.

2024. évben a WVD (Értékek Világnapja) a legtöbb helyen meghatározta az év nagyrésztében a foglalkozásaink témáit. **2024-ben a Kandó Általános iskolában, Komlón, Érden, Budapesten** voltak a WVD-vel kapcsolatos foglalkozásaink. (bővebben a Hazai Tapasztalatok rovatban lehet erről olvasni)

2024. november 30-án kiállítás nyílt a Budapest IX. kerületi Dési Művelődési Házban a 2023 évi WVD facebook kampányunk eredményeiről. Annak idején a facebook oldalunkra (**Facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség**) felraktuk a 15 héten keresztül feltett „feladatokat”, és a beküldött válaszokból a legjobbakat. Terveinknek megfelelően ezekből az anyagokból **állt össze a kiállítás.**

B. É. K. E.

Köszönet mindazoknak, akik idejüket, energiájukat, kreativitásukat, bátorságukat és érdeklődésüket beletették ebbe a hatalmas felemelő munkába.

A kiállítás megnyitója után készített nagyon **rövid videót** ezen a linken lehet megtekinteni:
<https://youtu.be/iDDfD3f1s0I>

Szülői Klubunk változatlan érdeklődés mellett működik a **Dési Művelődési Házban** (Budapest, IX. kerület).
bővebben a Hazai Tapasztalatok rovatban lehet olvasni a Klub hatásáról; Mi változott meg bennem? címmel.

ÚJ!!! 2024. novemberben egy **új Szülői klub** indult Gyálon.

Állandó csoportjaink; **Érden** a 2022. évben indult idősügyi program stabil része a **Belső Értékeink nyomában foglalkozás**, a **komlói Gondolatteremtő Klubunk** népszerűsége változatlan 14 év után is, és a **Dési Műv. Házban** az idősügyi program keretében működő csoport foglalkozásai (2016. óta) havonta két alkalommal folytatódnak.

HAZAI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Az igazság mindig tovább van, túl a sötétség határán, amely természetesen csakis azért tűnik sötétnek, mert a szemed nem lát még odáig.

Müller Péter

A Dési Művelődési Házban működő szülői csoportunk néhány olyan tagját, akik már több éve járnak a csoportba, megkértük, hogy írják le, hogy az elmúlt évek során milyen változást látnak/tapasztalnak magukban, a személyiségükben. Ezekből mutatunk itt be néhány részletet.

MI VÁLTOZOTT MEG BENNEM?

M. Csilla

...Mióta elkezdtek ezeket a foglalkozásokat számomra triviális, hogy ott a helyem minden alkalommal, két kezemen meg tudom számolni, hogy hányszor hiányoztam a 6 év alatt.

Kaptam innen kitartást, jókedvet, felismeréseket, megerősítéseket, bánatot és örömet, kiigazításokat, mély gondolatokat. Számomra a két óra úgy röpül el minden alkalommal, mintha csak 10 perc lenne, ez is annak a jele, hogy mindig beszippantanak az alkalmak, a gondolatok, a történetek.



Azt szeretem ebben a módszerben, hogy nem fatális, hanem szépen lassan felszívódó tapasztalás, megértés!

Hogyan lehetne szimbolizálni mindezt??? Egy fával, aminek nagy volt a törzse korábban, de a gyökerei épphogy kifejlődtek. Mára a gyökerek hatalmasat erősödtek és folyamatosan erősödnek, nyúlnak, vastagodnak, miközben a lombkorona is egyre terebélyesebb és dúsabb, a törzse pedig, szépen csendben vastagszik.

Sz. Juli

Én egy „nagy visszatérő” vagyok a csoportban. De honnan is tértem vissza?

B. É. K. E.

20 évvel ezelőtt ismerkedtem meg a Belső értékeinek programmal. Mivel is? Annak idején, kismamaként, azt gondoltam, hogy egy pszichológiával kapcsolatos, önismereti beszélgetésen veszek részt. Megerősítést, jó tanácsokat kaptam akkor. Kikapcsolódásnak éltem meg... közösen gondolkodtunk, éreztem, jó úton járok.

Azután elköltöztünk vidékre. Eltel sok év. ... Megváltoztak az életkörülményeim, ...

Örömmel tudtam meg, hogy ma is létezik ez a csoport, rohantam, hogy ismét részese lehessenek a számomra nagyon fontos, hasznos és léleképítő 2-3 órának. ...

Új arcokkal, emberekkel, új gondolatokkal találkoztam, kismamák és érettebb korúak is jelen voltak. A hangulat ugyanúgy kellemes volt. Azonban húsz év elteltével mást hallottam meg beszélgető társaimtól, mint annak előtte, a szavak mást jelentettek. Pedig ugyanúgy az emberi értékekről, ezen belül családi, érzelmi helyzetekkel ismerkedtem meg...

Elgondolkodtam, gondolkodom, figyelek, alkalmazom nap, mint nap, amit látok, hallok ezeken az alkalmakon. Mondatok és üzenetek jutnak eszembe, akárhol járok.

Tanulok és figyelek magammal kapcsolatosan is. Fejlődésen megyek keresztül. Ki voltam, ki vagyok?

Azt gondoltam a saját értékrendszerem állandó, stabil és megingathatatlan. ... De most rájöttem, 54 éves vagyok, és még mindig van mit tanulnom a belső értékek jelentését illetően...

Újrakezdőnek, ismétlőnek érzem magam az emberi értékek megismerése, átgondolása terén. Béke, szeretet, igazság? Furcsa, mintha más fogalmak lennének, mint amit eddig mereven gondoltam.

És tudom, alapvetően azért van ez, mert másokat figyeltem, értékeltem önkéntelenül.

Most megtanultam, hogy először is magamat kell figyelnem. Nem másokat, magamat. Fontos, hogy én hogyan érzem magam a bőrömben.

K. Judit

Kisebb-nagyobb (de ha jól utánagondolok, inkább csak egy nagyobb) megszakításokkal már 2018 ősz óta veszek részt az értékeken alapuló „Szülői klub”, majd a „Belső értékeink” kurzusokon. Az alap ugyanaz maradt, a fókusz változott. Bár a „Belső értékeink”-ről szóló beszélgetések során sem hagyom magam mögött a szülői nézőpontot. Óhatatlanul is rajtam marad ez a szemüveg. ...

Sokan úgy vagyunk beprogramozva, hogy egy helyzetben könnyebben felfedezzük magunkban a kevésbé hízelgő tulajdonságokat, valamely emberi érték hiányát, vagy éppen ellentétét. Ez az a szemléletmód, amit az itt elhangzottakra építkezve igyekszem egyre inkább magam mögött hagyni. Arra törekszem, és ebben sikerül is egyre tudatosabbnak lennem, hogy akár a hétköznapok során, akár valamely konfliktushelyzetben – amelyből előbb persze ki kell lépnem – erre támaszkodva egy nekem jó, pozitív irányba terelem az eseményeket, vagy legalább a számomra építő elemeket kiszedegessem. ***Tanulok a hibákból, amelyeket tapasztalatként fogok fel inkább. Így sokkal könnyebb a megbocsátás - nemcsak másoknak, magamnak is.***

Ugyancsak a mindennapokat teszi egyszerűbbé annak elfogadása, hogy másokon nem, csak önmagunkon tudunk változtatni. Sőt, ezt továbbgondolva önmagam sem megváltoztatni akarom, hanem a saját belső erőmre, erősségeimre támaszkodva a hangsúlyt szeretném a saját viselkedésemben, hozzáállásomban egy pozitív irányba terelni. És itt külön megjegyezném, hogy arról is másképpen gondolkodom, hogy ***mi a pozitív irány: önmagamnak kell megfelelnem, nem másoknak. ...***

Ha röviden kellene összefoglalnom, egy szemléletet kaptam, amelyen azonban folyamatosan dolgozni kell. Látom már, hogy ez egy soha véget nem érő munka, amelyben számomra legalábbis nélkülözhetetlen az, hogy időről-időre új szempontokat kapjak. ... Hiszen, a mások útkeresése szintén nagyon értékes meglátásokat adhat.

Hogy mivel tudnám ezt szimbolizálni? Ezen sokat gondolkodtam. Eszembe jutott egy pár hetes történet, amikor is reggel a metrón csomó csomaggal, és egy valóban méretes esernyővel bóbiskoltam. Ahogy az én megállóm előtt kinyitottam a szemem és leszállni készültem, a mellettem ülő nálam pár évvel fiatalabb férfi elkezdte hosszan magyarázni, hogy legközelebb figyeljek az ernyőmre, mert őt bökölte. A hanghordozásában benne volt, hogy ő itt most egy vitára készült. Nem is a mondanivalója, hanem a hanglejtése volt felháborodott. Bocsánatot kértem. Ő tovább magyarázta még, hogy lehet, hogy az ilyen miatt nem is kellene szólnia, de azért szól. Mire újra jeleztem neki, hogy nem volt szándékos, ne haragudjon. Majd leszálltam.

Átgondoltam a történetet, és vállon veregettem magam, hogy nem a hangszíne, hanem a mondanivalója volt, amire reagáltam, és hogy érzelmileg sem érintett meg a dolog. Nekem csak saját magammal van dolgom. A másoknak – a helyzeten nyilvánvalóan túlmutató – érzelmi állapota rám nem kell, hogy kihasson.



B. É. K. E.

Ez azonban nem egy szimbólum.

Aztán eszembe jutott a maratoni futó. Nyilván nehéz volt. Sokszor eleshetett, de újra és újra felállt, mert vitte előre a lendület, ott lebegett a cél. De ez sem az igazi. Ő biztosan nem élvezte a futást menet közben, nekem pedig ez is a célom.

Gondolkodom még...

WVD, ÉRTÉKEK VILÁGNAPJA 2024. „Hozzuk be az értékeket az életbe” (szemelvények)

2024. október 17. Értékek világnapjával kapcsolatos tevékenységek a Komlói Gondolatteremtő Klubban



A Komlói Gondolatteremtő klubban az értékek világnapjához közeledvén 5 értéket dolgoztunk fel részletesen. **Béke, tisztelet, szabadság, együttműködés, becsület.**

Hogy ne tévesszük szem elől tapasztalatainkat készítettünk egy munkafüzetet, melyben még ismétlő kérdéseket is feltettünk, melyekkel segítettük az adott érték feldolgozását.

Szemezgezzünk most a klubtagok írásaiból.

BÉKE, gondolatok a munkafüzetekből

Az érték megbeszélésekor a hangsúlyt a belső béke megteremtésére helyeztük.

11 pontban foglaltuk össze a legfontosabbakat, amelyek közül számomra ezek emelkedtek ki:

- Bocsássak meg másoknak, a saját békességem érdekében.
- Legyen minőségi szabadidőm.
- Bízjak önmagamban és az életben.

Érdekes gyakorlat volt a „körírás”. Segített koncentráltan tartani a figyelmet azzal, hogy csak a békével kapcsolatos gondolatokat írhattuk le, mindezt körbe-körbe. ”Bármi, ami eszedbe jut, azt írd le gondolkodás nélkül!”- mondta a témavezető. Eleinte természetesen felmerültek nem éppen odaillő kifejezések is, de ahogy bővült a kör ezek egyre fogytak.

A munkafüzetben az első kérdés:

Mit tanultam magamról?

- Gyakorolnom kell az elengedést, megbocsátást, mert sok minden van, ami kihoz a sodromból.
- Fontos a belső nyugalom, a lelki béke elérése. Megtanultam, hogy a közösség a barátok a támogató csoportok mennyire fontosak ennek fenntartásában.
- Ahhoz, hogy körülöttem megteremtsem a békét, először magammal kell békét kötnöm.
- Erőszak és félelemmentes állapot, harmonikus lét.

Mit viszek magammal?

- Elsősorban a többiek hozzáállását. Ők könnyedén el tudnak engedni, tudnak nemet mondani. A békesség érdekében bizony le kell mondani arról, hogy mindig „nekem van igazam”, pl. vagy „úgy jó, ahogy én mondom”.



B. É. K. E.

- A beszélgetés során világossá vált, hogy milyen célokat tűzünk ki magunk elé a lelki béke érdekében, és hogy ezeket a célokat tudatosan keressük meg. Mindezek a fölfedezések hozzájárulnak a szellemi fejlődésünkben a lelki béke eléréséhez.
- Magammal viszem a megteremtett harmóniát, békét, hogy ezt sugározzam a környezetem felé.
- Lelki béke, nyugalom, belső egyensúly.

Harmadik kérdés/javaslat: házi feladat (gyakorolni valamit) amit beépítesz az életedbe.

- Az alábbi gondolatokkal indítom a napjaimat:
- A mai az én napom!
- Értékes ember vagyok!
- Ma minden jól alakul!

EGYÜTTMŰKÖDÉS gondolatok a munkafüzetekből

Mit tanultam magamról?

- Az együttműködés kölcsönös segítség egy cél érdekében, vagy egy feladat elvégzésében. Az együttműködő képesség segít a társadalomba való beilleszkedésben.
- Támogatás, szövetség, partnerség, összmunka, egyesülés.
- Határozottan jól tudok együttműködni bárkivel. Első szabály ebben, hogy partnernek tekintem a másikat, egyenrangú félnek. Nem rendelem sem fölé, sem alá magam. Türelmes vagyok, alázatos, elfogadó és kreatív. Így az aktuális feladathoz mérten hamar felmerül a megoldás.

Mit viszek magammal?

- Az együttműködéssel elfogadást, megértést tanulunk. (várépítős játék)
- Tapasztalatok megosztása, a közös problémák megoldása együtt.
- Magammal viszem a sikeres együttműködésben szerzett tapasztalataimat, emberi kapcsolatokról, viselkedésről, hozzáállásról és tovább adom, ha lesz rá lehetőség.

TISZTELETTEL kapcsolatos gondolatok

Mit tanultam magamról?

- Akkor várhatok tiszteletet, ha először adom. (Elismerés, dicséret, pozitív megerősítés)
- Ha megtanultam mi a tisztelet és hogyan működik, akkor tudom átadni a környezetemnek.
- Ha tisztellem magam, más is tisztelni fog. Ha megértem mások érzéseit és nézőpontját, könnyebben tudok tiszteletteljesen viselkedni.
- A tisztelet alapból minden élőlénynek jár. Ez az origó. Nem érdekel a bőre színe, a vallása, a politikai hovatartozása, kora, stb.

Mit viszek magammal?

- Tisztelet, önértékelés, határok, empátia és kommunikáció, ezek segítenek tudatosabbá válni a saját viselkedésünkkel kapcsolatban.
- A tisztelet, a másik ember felé irányuló pozitív gesztusokban jelenik meg.
- Aki tisztel, elismeri az erősségeimből fakadó erényeket és elnéző a gyengeségeimmel.
- A tisztelet nem hajbókolást jelent, hanem a másik ember érzelmi komfortjának, emberi mivoltának a megőrzését.
- Fontos az önbecsülés, ne legyek senki lábtörlője, tudjak nemet mondani, ha kell.

Lejegyezték a Klub irányítói:

Gerstné Kéri Ibolya, Siroki Edit, Szabó Ferencné Andi

2024. ÉRTÉKEK VILÁGNAPJA a Kandóban

A Kandó Téri Általános Iskolában van egy nagyon lelkes angol tanár (Szász Edina), - aki több év óta – minden évben készít valamit a diákjaival az Értékek Világnapjára, ami egy nagyon jó módja annak, hogy a gyerekek megismerjék a belső értékek fontosságát.

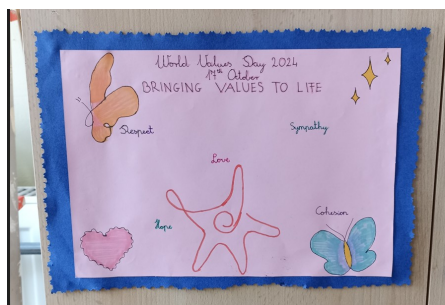
2024-ben 3 osztályt vont be ebbe a projektbe. A témák különbözőek voltak.

B. É. K. E.

4. Osztály. Közösség építés/ nyújsd a kezéd (azért, hogy erőssé tegyék a kapcsolataikat különösen az új diákokkal). Minden diák lerajzolta a kezét és két kedvenc tevékenységét ráírta. A kezeket feltették a falra, és bárki "csatlakozhatott" bármelyik tevékenységhez azzal, hogy a tevékenység mellé odaírta a nevét.



7. Osztály. Pozitivitás (azért, hogy a diákok bármelyik tantárgyhoz pozitívvá tudják alakítani a hozzáállásukat). Azt választották, hogy motivációs kártyákat készítenek. A kártyákat megtartották, hogy állandóan inspirálja őket.



8. Osztály Mini poszter készítés 5 értékkel, amit használni akarnak az életükben. A legtöbben a szeretetet, a tiszteletet, a barátságot, az őszinteséget választották.

A szülők nagyra értékelték a tanárnő kezdeményezését, már csak azért is, mert így a gyerekek hasznos feladatokkal töltik az idejüket.

2024. Értékek Világnapja Érd, Belső Értékeink nyomában



Érden a Szepes Gyula Művelődési Központban működő idősügyi program (Idősen, Aktívan, Érden) keretében tavasztól kezdve, több értéket (béke, szeretet, öntisztelet, felelősség) is tanulmányoztak az Értékek Világnapja alkalmából. Az egész projektet ők is a 12 értékkel kapcsolatos kérdésekre adott válaszokkal fejezték be, ami lehetőséget adott Nekik is, hogy még többet megtudjanak magukról. Minden egyes találkozó mindenkinek sok újdonságot és felismerést hozott magával kapcsolatban.

Változatlan szeretettel és tisztelettel várunk mindenkit, foglalkozásainkra.

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: Hogy mi az igazság, az nagyon fontos. De hogy kinek van igaza, az csaknem érdektelen. Mégis ez utóbbi körül folyik a vér. [Ancsel Éva](#)

MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

2020. évtől Levelező program – ismerkedés az értékekkel 12 hetes, alkalmanként 2 óra. On-line, vagy „élő”, a kívánságnak, 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 helyben, a képzésre jelentkező iskolákban, intézményekben tartjuk, csak útiköltség és esetleges rezsiköltség térítést kérünk.

B. É. K. E.

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

A tréningekre és foglalkozásokra a jelentkezéseket a hungary@livingvalues.net email címen várjuk.

MÓDSZERTAN

MOTTÓ: Nem szabad megsértődnünk, ha mások eltitkolják előlünk az igazságot, hiszen mi magunk is gyakran eltitkoljuk azt saját magunk előtt.

[Francois de La Rochefoucauld](#)

Mennyit érnek a belső értékeim?

Ebben az évben az Értékek Világnapját (WVD) megint egy záró foglalkozással fejeztük be, mindegyik csoportban. Ami nagyon egyszerű volt, de ugyanakkor, aki egy kicsit is tisztába akart lenni azzal, hogy az életében mennyire van jelen az a 12 érték, amikre a „Belső Értékeink” program alapszik -, annak nagyon sokat adott. A kérdések a 12 értékre irányultak, majd miután mindenki átgondolta, kitöltötte, utána megbeszéltük az „eredményeket”.

A kérdések a következők voltak:

Az alább felsorolt mindenegyik értéket nézd meg, és őszintén kérdezd meg magadtól: Az életem ebben a kérdésben hány pontot ér? 1 és 7 közötti számmal értékeld magad. Pl. 1= soha, 7= mindig. A többi szám a köztes lehetőségek.

1. **BÉKE:** () Az otthonomban és a munkahelyemen békés atmoszférát teremtek?
2. **SZERETET:** () Kifejezem a szeretetemet magam és mások felé?
3. **TISZTELET:** () Mindennapi kapcsolataimban tisztelem a magam és mások értékét/értékességét?
4. **TOLERANCIA:** () Mindenegyik pillanatban képes vagyok tolerálni másokat és a körülményeket?
5. **FELELŐSSÉG:** () Vállalom a személyes felelősségemet, amikor valami rosszul megy, vagy rosszul sül el?
6. **BECSÜLET/ŐSZINTESÉG:** () Hajlandó vagyok az őszinteségre még akkor is, ha a kimenetel rám nézve hátrányos?
7. **ALÁZAT:** () Képes vagyok megbocsátani annak, aki megbántott?
8. **BOLDOGSÁG:** () Az életemben valóban mindig boldog vagyok?
9. **EGYÜTTMŰKÖDÉS:** () Képes vagyok elfogadni másoktól segítséget, akár akarom, akár nem?
10. **EGYSZERŰSÉG:** () Egyszerűen élek?
11. **SZABADSÁG:** () Szabadnak érzem magam abban, hogy mást válasszak (változtassak), a kapcsolataimban, az életemben, a munkahelyemen?
12. **EGYSÉG:** () Érzem a kapcsolatomat az életemmel, a környezetemmel és azokkal, akik körülöttem vannak?

Bárki maga elé teheti ezt a „tükröt”, ha kíváncsi az élete minőségét meghatározó belső értékeire.

NEMZETKÖZI HÍREK

MOTTÓ: A bölcs ember becsukja a szemét, befogja a fülét, és a szívetől kérdi, mi az igazság. közmondás

Az **ALIVE 2024. novemberében megtartott évi közgyűlésén** – mint majdnem minden évben –ketten (Fried Zsófia és Molnár Csilla) képviselték a B.É.K.É.-t.

Az ALIVE honlapja sok szempontból megújult, újabb és újabb letölthető anyagokat találhat mindenki, az érdeklődésének megfelelően. Kérjük, hogy látogassátok a honlapot. www.livingvalues.net.

Például: LVE levelező kurzusai, vagy a klímaváltozással kapcsolatban megjelent könyv: <https://www.livingvalues.net/download/#climate>, vagy a „Parenting Guide”, szülőknek és nagyszülőknek szóló igen hasznos könyv megújult változata, amit az idei World Values Day alkalmából jelentetett meg az ALIVE.

SZERVEZETI HÍREK

MOTTÓ: Nem "győz" az igazság... Az Igazság nem győzhet, és nem veszíthet. AZ IGAZSÁG NEM HARCOL. [Fodor Ákos](#)

Az előző év éves beszámolóját minden év május 31-ig be kell adnunk, ez 2024-ben is megtörtént.

A közgyűlésen a jelenlévők egyhangúlag, (100% szavazattal, ellenvélemény és tartózkodás nélkül) elfogadták az Elnökség előterjesztésében az Egyesület 2023. évi Beszámolóját és közhasznúsági mellékletét, valamint 2024. évi „virtuális” terveit. Azért „virtuális”, mert egyre nehezebb előre tervezni, de ugyanakkor még „éberebbnek” kell lennünk ahhoz, hogy a lehetőségeket észrevegyük és használjuk

A 2023. évi mérleg 40 eFt, kiadásunk 2023-ben 33 eFt volt 73 eFt bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon 406 eFt. Múlt évi tagdíjat egy személy kivételével mindenki befizette. 2023. évben nem pályáztunk. Az adók 1%-os felajánlásából 37 eFt-t kaptunk. Az idén is számítunk az 1%-os felajánlásokra.

„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.”

B. É. K. E.

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 emailre.
Így maradhat a Hírlevelünk élő!

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

KÖSZÖNJÜK



Kérjük, hogy változatlanul látogassátok nemzetközi honlapunkat: www.livingvalues.net, ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/hungary>,

és Facebook oldalunkat is! Facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

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