

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

ΦΕΝΓΚ ΣΟΥΙ

2€

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2008

ΤΕΥΧΟΣ: 08

*Πολλό Επιτοαημένο
το 2008!*

Ενεργειακό φωτιστικό

Η κοινωνική φοβία

Τα πλεονεκτήματα της φυσιοθεραπείας

Κουζίνα και ευημερία

Οι μυστικές δυνάμεις των φυτών

Συνέντευξη για την συστημική αναπαράσταση

Η Μαλένα σάς συμβουλεύει



Ελένη Καϊρη

Συγγραφέας,
Σύμβουλος
Ενέργειας και
περιβάλλοντος

Η συνεχής
δημιουργία
και
ανανέωση,
μας
ανοίγουν
τον δρόμο
για την
επαγγελ-
ματική
επιτυχία
και την
προσωπική
ευτυχία

Προλεγόμενα

Ενα Νέο Έτος άρχισε κα-
τά και πάλι και πρέπει να το
αντιμετωπίζουμε με χαρά
και αισιοδοξία. Ό,τι συνέβη τον
περασμένο χρόνο, καλό ή κα-
κό, θετικό ή αρνητικό, ευχάρι-
στο ή δυσάρεστο, πρέπει να το
αφήσουμε πίσω μας, χωρίς
δεύτερη σκέψη. Ό,τι έγινε δεν
μπορούμε να το αλλάξουμε.
Μπορούμε, όμως, να ανοικοδο-
μήσουμε, να μάθουμε από τα
περασμένα, για να χτίσουμε, σε
γερά θεμέλια, τα καινούργια. Οι
αρνητικές εμπειρίες ας γίνουν
παράδειγμα προς αποφυγήν,
χωρίς όμως να προσκοληθούμε
σε αυτές. Να τις αναλογισθού-
με μόνο για να μην υποπέσουμε
στο «δix εξαμαρτείν ουκ αν-
δρός σοφού» και να τις αφή-
σουμε εκεί όπου ανήκουν: στην
λήθη. Οι θετικές εμπειρίες πρέ-
πει να γίνουν παράδειγμα προς
μίμηση, χωρίς, όμως, να επανα-
παυθούμε στις δάφνες μας.
Μπορούν να είναι οδηγοί για να
δημιουργήσουμε το παρόν και
το μέλλον. Η συνεχής δημιουρ-
γία και ανανέωση, μας ανοί-
γουν τον δρόμο για την επαγ-
γελματική επιτυχία και την προ-
σωπική ευτυχία.

Με την εκάστοτε αλλαγή του
χρόνου, πρέπει να βλέπουμε τι
αλλαγές μπορούμε να κάνου-
με, εμείς, μαζί του. Μην σας
τρομάζουν τα αρνητικά βιώμα-
τα. Η ενέργεια μεταλλάσσεται,
και μπορεί να έρθει η ώρα, τώ-
ρα, με το Νέο Έτος, το δυσάρε-
στο να μεταμορφωθεί σε ευχά-
ριστο. Αρκεί να αφήσετε τον
εαυτό σας να δεχθεί τις νέες,
ευεργετικές δονήσεις.

Πάνω απ' όλα, πρέπει να αναλο-
γισθούμε τι μπορούμε να κά-
νουμε ο καθένας και η κάθε μία
από εμάς, ξεχωριστά και συλ-
λογικά, για να περισώσουμε το
υπέροχο φυσικό περιβάλλον
της χώρας μας. Βρισκόμαστε
στο πάρα πέντε. Αν δεν το προ-
φυλάξουμε και δεν το φροντί-
σουμε, δεόντως, δεν θα μπορέ-
σουμε να επιφέρουμε την πολυ-
πόθητη βελτίωση στην ζωή μας.
Διότι **Ζ ω ή** και **Φ ύ σ η** είναι
αδέλφια δίδυμα και βαδίζουν
χέρι-χέρι. Δεν μπορεί να υπάρ-
ξει η μία χωρίς την άλλη.

Μία καλή αρχή, είναι να στολί-
σετε το μπαλκόνι σας με φυτά.
Σε βεράντες και μεγάλα μπαλ-
κόνια μπορείτε να έχετε ακόμα
και δένδρα σε γλάστρες. Μπο-
ρείτε να φέρετε την Φύση μέσα
στον χώρο σας και να έχετε τον
δικό σας πράσινο πνεύμονα.
Σκεφθήτε κάθε μπαλκόνι να
έχει δένδρα και όμορφα φυτά.
Αγαπήστε την Φύση για να έχε-
τε περισσότερη χαρά και αρμο-
νία στην ζωή σας.

Για το Νέον Έτος, σάς ευχόμα-
στε μεγάλη επιτυχία σε όλους
τους τομείς.

Με φιλικούς χαιρετισμούς,
Ελένη Καϊρη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ. 2 ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ

Σελ. 3 ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΟ

Σελ. 4, 5 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΦΟΒΙΑ

Σελ. 6, 7 ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Σελ. 8, 9, 10 ΚΟΥΖΙΝΑ
ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Σελ. 11 ΟΙ ΜΥΣΤΙΚΕΣ
ΔΥΝΑΜΕΙΣ
ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Σελ. 12, 13 ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ
ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Σελ. 14 Η ΜΑΛΕΝΑ ΣΑΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ

Εκδότες
Ελένη Καϊρη
Dieter Bartels

Φωτογραφία
Εξωφύλλου

Σπύρος
Κακαρδάκης

Ενεργειακό φωτιστικό

Φεγγκ Σούι
«Η Τέχνη του EY ZHN»

Ρίτσου 14
 16673 Αθήνα
 Τηλ.: 210 89 93 637
 E-mail: hellenic@hol.gr

Ημερομηνίες Εκδόσεως

Άνοιξη
 Καλοκαίρι
 Φθινόπωρο
 Χειμώνας

Τιμές Διαφημίσεως για το έτος 2008

Μέλην	Mn Μέλην
>> Οπισθόφυλλο	
€ 150	€ 200
>> Ολόκληρη Σελίδα	
€ 100	€ 150
>> Μισή Σελίδα	
€ 50	€ 75
>> Τέταρτο Σελίδας	
€ 30	€ 50

Copyright
 ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
 ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΦΕΓΓΚ ΣΟΥΙ/ΕΥ ΖΗΝ
 Ρίτσου 14, ΒΟΥΛΑ
 ΑΦΜ: 999325568 - ΔΟΥ: ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Ατελιέ Γραφικών Τεχνών:
 ΦΩΤΟΣΥΝΘΕΣΗ
 Λεωκάρους 6, 3^{ος} όροφος,
 Αθήνα, 210 3238515

Αυτό το φωτιστικό, το οποίο είναι κατάλληλο για σπίτια και επαγγελματικούς χώρους, προσδίδει ενέργεια και είναι ένας φυσικός ιωνιστής. Αν το τοποθετήσετε στο γραφείο σας, θα προσθέσετε μία νότα ομορφιάς και καλαισθησίας στο, ίσως, αυστηρά τεχνολογικό περιβάλλον σας, και συγχρόνως, θα ενεργοποιησετε τόσο τον χώρο όσο και τον εαυτό σας. Για ό,τιδήποτε θέλουμε να επιτύχουμε, χρειαζόμαστε υψηλή ενέργεια. Δεν την έχουμε όμως πάντα. Στην σημερινή εποχή, είναι απαραίτητο να αναζωογονούμε τον οργανισμό μας, πολύ συχνότερα και με πολλή μεγαλύτερη επιμέλεια και φροντίδα από ό,τι στο παρελθόν. Βαλλόμεθα από παντού από αρνητικές δονήσεις και κατασπαταλάμε την ενέργειά μας, διότι οι ρυθμοί της εποχής είναι υπερβολικά ταχείς και τα καθημερινά προβλήματα, τα οποία αντιμετωπίζουμε, όπως εντάσεις, άγχος, ατμοσφαιρική

ρύπανση, πχορύπανση, ηλεκτρομαγνητική μόλυνση και πολλά άλλα, γνωστά και μη, δεν επιτρέπουν την αναζωογόνηση της ενεργείας μας εύκολα. Δεν αρκεί να πιεί κανείς έναν καφέ στο πόδι για να συνέλθει, αυτό, μάλιστα, αντεδείκνυται. Χρειάζεται κανείς ηρεμία για να επανακτήσει τις δυνάμεις του.

Το φωτιστικό της φωτογραφίας, είναι ένας φυσικός κρύσταλλος άλατος, ο οποίος ιωνίζει, όπως ήδη ελέχθη, με φυσικό τρόπο την ατμόσφαιρα και η ενέργεια, την οποίαν εκπέμπει, ενισχύει τον ανθρώπινο οργανισμό. Μπορεί να παραμένει αναμμένο επί εικοσιτετραώρου βάσεως, καθώς καταναλώνει ελάχιστο ρεύμα. Σε επαγγελματικούς χώρους, επιδρά ευεργετικώς στους εργαζομένους.

Τα φωτιστικά αυτά διατίθενται σε καταστήματα πωλήσεως ημιπολυτίμων λίθων.



Η
 ενέργεια,
 την
 οποίαν
 εκπέμπει
 το
 φωτιστικό,
 ενισχύει
 τον
 ανθρώπινο
 οργανισμό



Ηλιάνα Δήμα
Κλινική ψυχολόγος, Μ.Α.
Ειδική Βιοσυντονισμού

Το παράδοξο είναι, ότι πολύ μεγάλο ποσοστό των δημοσίων προσώπων ή ανθρώπων του θεάτρου και της τηλεόρασης, βιώνουν καθημερινά αυτόν τον φόβο

Η κοινωνική φοβία

Η κοινωνική φοβία, σύμφωνα με τον Αμερικανικό Σύλλογο Ψυχολόγων, είναι μία φοβία η οποία ωθεί τον πάσχοντα να αποφεύγει τις συνθήκες των κοινωνικών επαφών, που του προκαλούν άγχος, φόβο ντροπή, εξευτελισμό, και συχνότερα, πανικό. Τα συμπτώματα αυτά, ξεκινούν στην πρώιμη εφηβεία και εξελίσσονται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Ο τύπος της φοβίας αυτής, είναι εξ ίσου συνηθισμένος σε άνδρες και γυναίκες.

Συχνά, οι κοινωνικοί φόβοι αποκαλύπτονται όταν χρειάζεται κανείς να βγάλει λόγο, όταν βρίσκεται σε κοινωνικές συνεντεύξεις, όταν συναντήσει ανθρώπους εξουσίας, δίνοντας παράσταση ή μιλώντας σε αγνώστους.

Η κοινωνική φοβία, σπάνια γίνεται αντιληπτή στις νεαρές ηλικίες, διότι το παιδί, το οποίο αντιμετωπίζει αυτό το θέμα, θεωρείται, απλά, ντροπαλό. Σε περίπτωση κατά την οποία διαγνωσθεί, μπορεί να αντιμετωπισθεί στα πρώτα βήματα της εμφάνισής της και τότε, το παιδί ή ο έφηβος, μπορεί να απελευθερωθεί πιο εύκολα από έναν ενήλικα.

Η κοινωνική φοβία, περικλείει πολλά αρνητικά συναισθήματα συγγενών φόβων, οι οποίοι σχετίζονται με χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, φόβο ότι κάποιος ή κάποιοι μπορεί να τους κακοκαταστήσουν, διότι έχουν συχνά δυσκολία εκφράσεως, φόβο ότι μπορεί να θεω-

ρηθούν παράξενοι, ότι δεν είναι ελκυστικοί ή ότι, πιθανότατα, είναι κουτοί ή ότι πολύ συχνά θα πάθουν κάτι, ξαφνικά, και δεν θα μπορέσουν να ολοκληρώσουν αυτό που θέλουν να πουν. Το παράδοξο είναι, ότι πολύ μεγάλο ποσοστό των δημοσίων προσώπων ή ανθρώπων του θεάτρου και της τηλεόρασης, βιώνουν καθημερινά αυτόν τον φόβο.

Τα σωματικά συμπτώματα εμφανίζονται με αύξηση των παλμών, εφίδρωση, έξαψη, τρόμο (τρέμουλο), ζάλη, γαστρεντερικές δυσλειτουργίες και άλλα πολλά ψυχοσωματικά φαινόμενα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

Υπάρχουν πάρα πολλοί τρόποι προσεγγίσεως και θεραπείας της κοινωνικής φοβίας: απλά είναι διαφορετικός ο τρόπος αντιμετώπισης της κάθε περιπτώσεως, διότι κάθε μία παρουσιάζει την δική της ιδιαιτερότητα.

Ως ψυχολόγος, σε αρκετές περιπτώσεις χρησιμοποιώ την ψυχοθεραπεία, κάνοντας διάγνωση, για να φθάσω στην πηγή του φόβου. Παράλληλα, με την μέθοδο του βιοσυντονισμού, μπορούμε να ελευθερώσουμε τον θεραπευόμενο από αρνητικά συναισθήματα, αποτοξινώνοντας το υποσυνείδητό του από τις δυσλειτουργικές σκέψεις του. Αρκετά συχνά, στο θεραπευτήριο μου, επιζητώντας το μέγιστο αποτέλεσμα, χρησιμοποιώ, πετυχαίνοντας σε

υψηλό βαθμό, την ταυτόχρονη εναρμόνιση των δύο αυτών μεθόδων, της ψυχοθεραπείας και του βιοσυντονισμού, και τα αποτελέσματα χαρακτηρίζονται, δικαίως, άκρως εντυπωσιακά.

Για να επιτευχθεί η θεραπεία ακολουθώ τα κατωτέρω βήματα:

- Ενημέρωση του θεραπευόμενου για την ψυχοθεραπεία και τον βιοσυντονισμό
- Αξιολόγηση των συναισθημάτων, σε ενεργειακό επίπεδο, τα οποία προκάλεσαν και συνεχίζουν να διατηρούν την φοβία. Από την ανωτέρω αξιολόγηση, μου δίνεται η δυνατότητα να ανιχνεύσω τα δυσλειτουργικά συναισθήματα στο υποσυνείδητο με έναν ανώδυνο και ευχάριστο τρόπο.

Μετά την αξιολόγηση των συναισθημάτων, αρχίζει η θεραπεία με την συσκευή του βιοσυντονισμού και το σώμα, μέσω ηλεκτροδίων, απεγκλωβίζεται από τα τοξικά και δυσλειτουργικά συναισθήματα.

Παρατηρείται μεγάλη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και άλλων σωματικών επιβαρύνσεων, όπως η δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, η ενεργειακή ανισορροπία λόγω εμπλοκής του ηλεκτρομαγνητικού μας πεδίου από γεωπάθεια, ηλεκτρομαγνητική μόλυνση, ιδιαίτερη βλάβη στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του ανθρωπίνου σώματος, από διάφορες αιτίες, καθώς και πολλά άλλα, τα οποία είναι απαραίτητο να ανιχνευ-