



Ζήσε με την καρδιά σου (με τις τεχνικές του συστήματος του HeartMath® Institute)

Η εποχή μας είναι η εποχή των μεγάλων και ραγδαίων αλλαγών, η αλλαγή είναι η νέα σταθερά. Η ανθρώπινη φύση, όμως, είναι προγραμματισμένη να αντιστέκεται στην αλλαγή με αποτέλεσμα τη σύγχυση, την ανασφάλεια, την αβεβαιότητα και την έλλειψη σιγουριάς. Δεν μπορούμε ν' αποφύγουμε την αλλαγή.

Αυτό, όμως που μπορούμε ν' αποφύγουμε είναι το χρόνια στρες και το άγχος καθώς και την διατήρηση για μεγάλο χρονικό διάστημα αρνητικών, δυσάρεστων και στρεσογόνων αισθημάτων που ακολουθούν κατά πόδας διάφορα γεγονότα και καταστάσεις. Όλοι γνωρίζουμε πως η μακροχρόνια ενεργοποίηση του συστήματος ανταπόκρισης στο στρες διαταράσσει σχεδόν όλες τις διαδικασίες του σώματός μας.

Πως μπορούμε να το κάνουμε αυτό; Μαθαίνοντας να αποκτούμε πρόσβαση, να ενεργοποιούμε και να συνδεόμαστε με τη Νοημοσύνης της Καρδιάς μας.

Καθώς, λοιπόν, ο κόσμος αλλάζει γύρω μας χρειάζεται να αναβαθμίσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, την συνειδητότητα, την επίγνωση και την διαισθητική μας νοημοσύνη. Κι εδώ μπαίνει η καρδιά και το HeartMath® Institute.

Το Ινστιτούτο HeartMath® ιδρύθηκε από τον Doc Childre το 1991 με σκοπό να βοηθήσει στην επαναφορά του νοητικού, συναισθηματικού και φυσικού ανθρώπινου συστήματος σε ισορροπία. Έρευνες και πειράματα που έχουν διεξαχθεί από το Heartmath® Institute, σε περίοδο μεγαλύτερη των 25 ετών, απέδειξαν ότι η καρδιακή αναπνοή σε συνδυασμό με την παράλληλη βίωση θετικών συναισθημάτων διευκολύνει μια ολιστική μετατόπιση του σώματος σε κατάσταση εγκάρδιας συνοχής, η οποία μπορεί να μετρηθεί επιστημονικά.

Παρόλο που ο εγκέφαλος, το μυαλό, η σκέψη και η γνώση έχουν σχεδόν μυθοποιηθεί από την επιστήμη, δεν έχουν καταφέρει να γίνουν «σύμβολο». Η καρδιά, όμως, έχει γίνει σύμβολο και ο συμβολισμός της καθρεφτίζει την αγάπη, την ψυχή, τη σύνδεση με όλα όσα

υπάρχουν, την έδρα του ιερού εαυτού μας... Παρόλη τη δόξα που έχει λάβει ο εγκέφαλος, η καρδιά παραμένει το κατ' εξοχήν σύμβολο του πολιτισμού μας.

Δεν είναι τυχαίο πως χρησιμοποιούμε, συνήθως χωρίς να το συνειδητοποιούμε, πάρα πολλές εκφράσεις όπως: Εμπιστεύσου και ακολούθησε την καρδιά σου, Ανοίγω την καρδιά μου, Γέλασα με την καρδιά μου, Ευχές από καρδιάς, Το έκανα ελαφρά τη καρδιά, Πήγα με βαριά καρδιά, Πες μου την αλήθεια με το χέρι στην καρδιά, Το λέει η καρδιά του, Κοίτα με τα μάτια της καρδιάς, κ.λ.π.

«Ό, τι μπορώ να δω, ν' ακούσω, ν' αγγίξω και να πιστέψω σ' αυτό τον κόσμο, υπάρχει μέσα στην ίδια την καρδιά μου.» Χ. Γκιμπράν

Στο διήμερο αυτό Σεμινάριο (16 ώρες) θα μάθουμε:

Τι είναι η νοημοσύνη της καρδιάς

Τι είναι αυτορρύθμιση

Το ρόλο και τη δύναμη των συναισθημάτων

Τι είναι ανθεκτικότητα και τους 4 τομείς της

Το σχεδιάγραμμα απώλειας-ανανέωσης ενέργειας

Τι είναι η ψυχοφυσιολογική, καρδιακή συνοχή

Στρατηγικές για τη χρήση των τεχνικών

Τα είδη διαίσθησης

Τη συνεκτική επικοινωνία

Τις τεχνικές του HeartMath® Institute

Ασκήσεις

Μετρήσεις εσωτερικής συνοχής

Οι τεχνικές του Ινστιτούτου μας βοηθούν να:

Αποκτήσουμε πρόσβαση στη νοημοσύνη της καρδιάς

Ενδυναμώσουμε και να διατηρούμε την ανθεκτικότητά μας

Αποκτήσουμε επίγνωση της επίδρασης των συναισθημάτων στην φυσιολογία και την υγεία μας

Δημιουργούμε και διατηρούμε καρδιακή συνοχή

Βελτιώσουμε την ικανότητά μας λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων, την αποδοτικότητα, τη δημιουργικότητα και την ευελιξία μας και κάθε είδους σχέσεις

Διευκολύνουμε τη φυσική αναζωογονητική δύναμη του σώματος

Αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά το στρες και το άγχος και να διακόπτουμε την άσκοπη απώλεια ενέργειας

Παραμένουμε στο παρόν και να διατηρούμε την ψυχραιμία μας στις καθημερινές προκλήσεις

Ρυθμίζουμε και εξισορροπούμε μόνοι μας τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μας

.... και πολλά άλλα

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται για την προσωπική τους ανάπτυξη και τη βελτίωση της συναισθηματικής, νοητικής και σωματικής τους υγείας.

Λόγω του **μικρού αριθμού συμμετεχόντων**, τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Δίνονται Βεβαιώσεις παρακολούθησης και Εγχειρίδιο 39 σελίδων.

Όσοι δεν μπορούν να παρακολουθήσουν το σεμινάριο μπορούν να εκπαιδευτούν στις τεχνικές σε ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες.