
Μια αλλαγή στην καρδιά,
μπορεί ν᾽ αλλάξει τα πάντα...

“Πολλοί ‘ν’ οι δρόμοι πο’ χει ο νούς” μας λέει ο Διονύσιος Σολωμός.

Εκπαιδεύσεις, τεχνικές, επίπεδα: δρόμοι άπειροι, πολύπλοκοι κι ανεξάντλητοι

Στον αντίποδα έχουμε ένα, απλό και πανανθρώπινο μονοπάτι:

Το μονοπάτι της καρδιάς.

Παράδοση
Από τα πανάρχαια χρόνια όλες οι πνευματικές παραδόσεις συσχετίζουν την καρδιά με την ψυχή, τα συναισθήματα και την ευτυχία. Η Ελληνική Φιλοσοφία και οι Ησυχαστές της Ορθοδοξίας προσδίδουν μεγάλη σημασία στην καρδιά (Θυμικόν).

“Φλινύθεσκε φίλον κῆρ”, (έτρωγε το φυλλοκάρδι του),
Ραψ. Α’, 491 στ., Ομήρου Ιλιάς

“Καρδίην μή ἐσθίειν”.
[Μην “τρως” (με άσκοπους λογισμούς) την καρδιά σου]. *Πυθαγόρας*

“Η καρδιά είναι ο δεσμός των φλεβών και πηγή του αίματος που περιτρέχει όλα τα μέλη”, *Τίμαιος 70b 1-3, Πλάτων*

“Ὥστε αναγκαίως και η αισθητική και η θρεπτική ψυχή, των όντων με αίμα, έχει την αρχήν της εις την καρδίαν”. *Περί Νεότητος και Γήρατος III 469ª 5-8, Αριστοτέλης*

“Μακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν θεὸν ὄψονται”. *Ιησούς Χριστός*

“Τί εἶναι καρδία ἐλεήμων; Εἶναι νά φλέγεται ἀπό ἀγάπη ἡ καρδιά γιά ὅλη τήν κτίση”. *Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος*

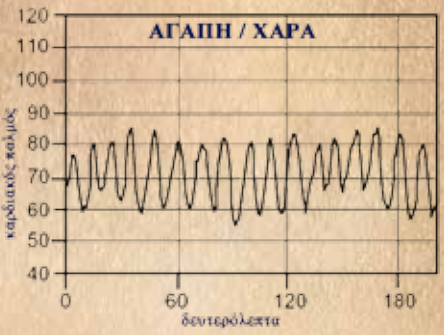
“Ἐξ αὐτού τοῦ βάθους τῆς καρδίας ἡμών αἰσθανόμεθα τοῦ θείου.”
Ἅγ. Διαδόχου Φωτικής

Επιστήμη

Πρόσφατες επιστημονικές εργασίες απέδειξαν ότι η καρδιά, πέρα από την κυκλοφορία του αίματος, παράγει ορμόνες και νευροδιαβιβαστές, και έχει δικό της νευρικό δίκτυο με το οποίο αισθάνεται και "σκέπτεται" ανεξάρτητα από τον εγκέφαλο. Επίσης, παράγει το ισχυρότερο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του ανθρωπίνου σώματος, το οποίο επεκτείνεται 1,5-2 μέτρα περιμετρικά από το σώμα μας: το ηλεκτρικό πεδίο της καρδιάς είναι 60 φορές μεγαλύτερο σε εύρος και το μαγνητικό πεδίο είναι 5.000 φορές ισχυρότερο απ' του εγκεφάλου. Αυτό το πεδίο διαμορφώνεται από τα συναισθήματά μας, και επηρεάζει όλα τα συστήματα, τα εσωτερικά όργανα και τα κύτταρά μας, τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρεφόμαστε καθώς και το περιβάλλον.

Καρδιακός Ρυθμός

Ο καρδιακός ρυθμός μεταβάλλεται συνεχώς (HRV). Αυτή η μεταβολή είναι αρμονική, δυσαρμονική ή ουδέτερη, αναλόγως των συναισθημάτων που βιώνουμε. Όταν βιώνουμε θετικά συναισθήματα, όπως χαρά ή ευγνωμοσύνη, οι καρδιακοί ρυθμοί είναι ρυθμικοί και αρμονικοί.



Αποτελέσματα:

- **Διανοητικά:** βελτιωμένη συγκέντρωση, απόδοση και λήψη αποφάσεων.
- **Συναισθηματικά:** αίσθηση ευθυμίας και ορθότερη διαχείριση συναισθημάτων.
- **Σωματικά:** ο οργανισμός μας λειτουργεί κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



Αντιθέτως όταν βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό ή απογοήτευση, οι καρδιακοί ρυθμοί είναι ακανόνιστοι και διαταραγμένοι.
Αποτελέσματα: Όλα τα όργανα και τα συστήματά μας δυσλειτουργούν και καταπονούνται. Πάσχουμε ψυχικά και σωματικά.

Εκπαιδευτική Διαδικασία
Πρόκειται για μία αποτελεσματική εκπαιδευτική διαδικασία, η οποία ολοκληρώνεται σε 3-5 συνεδρίες. Ο εκπαιδευόμενος με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή και της συσκευής Καρδιακής Βιοανάδρασης, μαθαίνει πώς να ενεργοποιεί την αναπνοή και τα συναισθήματά του, ώστε να εναρμονίζει εκούσια τον καρδιακό του ρυθμό. Επιπλέον, με τη χρήση ειδικής μουσικής και συχνοτήτων, επιτυγχάνεται η εξισορρόπηση των εγκεφαλικών ημισφαιρίων και η βαθειά ψυχοσωματική χαλάρωση.

Ευρωστία και Ευθυμία
Εναρμονίζοντας την καρδιά, εναρμονίζουμε τον οργανισμό μας επιφέροντας έτσι βελτιώσεις σε παθήσεις όπως θυμός, άγχος, κρίσεις πανικού, συναισθηματικά τραύματα, κατάθλιψη, αρρυθμίες, άσθμα, χρόνια κόπωση, χρόνιοι πόνοι, πεπτικές διαταραχές, διαταραχές ύπνου, υπέρταση, κ.α.

Εργασία και Διαχείριση Άγχους
Το εργασιακό άγχος περιγράφεται από τον ΟΗΕ ως μία «παγκόσμια επιδημία». Εταιρίες κολοσσοί όπως η Boeing, η Hewlett-Packard και η Motorola, καθώς και 35 στρατιωτικές βάσεις των Η.Π.Α. έχουν παράσχει στο ανθρώπινο δυναμικό τους αυτήν την εκπαίδευση.

Παιδιά και Σχολείο
Οι μαθητές αποκτούν συναισθηματική σταθερότητα και διανοητική διαύγεια. Διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα το άγχος της μελέτης και των εξετάσεων, τη διάσπαση προσοχής και την υπερκινητικότητα (ΔΕΠ/ΔΕΠΥ) και τη συμπεριφορά τους.

Θετικά Συναισθήματα και Ευζωία
Η επίδραση των συναισθημάτων στην ψυχική και σωματική κατάσταση είναι πολύ ισχυρή. Τα θετικά συναισθήματα:

α) βελτιώνουν την υγιεία κι συμβάλλουν στη μακροζωία,
(Blakeslee, 1997, Danner, Snowdon, Friesen, 2001, Goldman, Kraemer, Salovey, 1996, Russek, Schwartz, 1997)
β) αυξάνουν τη γνωστική ευελιξία και τη δημιουργικότητα,
(Ashby, Isen, Turken, 1999, Isen, 1999)
γ) συμβάλλουν στη διεύρυνση της αντιλήψεως και στην καινοτόμο επίλυση προβλημάτων
(Fredrickson, 2002 Aspinwall, 1998, Isen, Daubman, Nowicki, 1987)
δ) προωθούν τη χρησιμότητα, τη γενναιοδωρία, και την αποτελεσματική συνεργασία, *(Isen, 1987).*

Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ)
Το 1995, ο ερευνητής Δρ. Daniel Goleman απέδειξε ότι η επιτυχία στη ζωή βασίζεται περισσότερο στην επίγνωση των συναισθημάτων μας και των συνομιλητών μας, καθώς και στην αποτελεσματική διαχείριση αυτών, παρά στις διανοητικές μας ικανότητες.

Θετικά Σχόλια
"Το πολυτιμότερο, αποτελεσματικότερο και ειδικά χρήσιμο εργαλείο επειδή οι άνθρωποι μπορούν να το εφαρμόσουν την ώρα των συμβάντων." *Richard Podell, M.D.*

"Έχω εκπλαγεί βλέποντας το πόσο ισχυρό εργαλείο αποτελεί αυτή η τεχνική στις δυσάρεστες καταστάσεις... σε βοηθάει «να πας στη μάχη» νιώθοντας ηρεμία, ευστροφία και χαρά." *Περιοδικό Men's Fitness*

"Έχω δει αξιόλογες βελτιώσεις στην προσοχή των παιδιών, στην απόδοση, και τη συμπεριφορά στην τάξη μόλις σε μερικές συνεδρίες." *Pam Aasen, Ph.D. Κλιν. Ψυχολόγος*

"Το πλεονέκτημα αυτής της τεχνικής είναι ότι λειτουργεί αμέσως: την ώρα του άγχους". *Περιοδικό Vogue*

"Βοηθά τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν το στρες των περιβαλλοντικών ευαισθησιών και τους βοηθάει να εξισορροπήσουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Η ανατροφοδότηση που λαμβάνω από τους ασθενείς μου είναι πολύ θετική." *Roy Fox, M.D., Διευθυντής του Nova Scotia.*

"Οι επιπτώσεις αυτής της εκπαιδεύσεως είναι τεράστιες. Το 80% των ασθενών με καρδιολογικά προβλήματα αισθάνεται ότι το στρες είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος συμβάλλει στην ασθένειά τους. Αυτό ήταν πάντοτε απογοητευτικό διότι ιστορικά δεν υπήρχε κάτι για να τους προσφέρουμε. Τώρα υπάρχει." *T. Gregory Quinn, M.D., Καρδιολόγος*



Γεννήθηκα στη Λάρισα, και από πολύ μικρή ηλικία γυμνάζομαι και μελετώ τον άνθρωπο και τη φύση. Το 1996 αποφοίτησα από το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Southeastern College of Europe, με ειδίκευση στη Διοικητική (Management), και το 2000 αποφοίτησα από το Τμήμα Κοινωνικών Επιστημών του SCE με ειδίκευση στην Ψυχολογία [Summa Cum Laude]. Κατόπιν, το 2001 εκπαιδεύτηκα στη Νευροανάδραση από τον καθηγητή J. Faber και τον J. Tyl (Τσεχία), και το 2001-2003 συμμετείχα στα μαθήματα Σωματικής Ψυχοθεραπείας του Ε.Ι.Ν.Α. (Ελληνικό Ινστιτούτο Νευροφυτοθεραπείας και Ανάλυσης του Χαρακτήρα). Το 2004 έλαβα το πτυχίο του Σαμαρείτη (Παροχή Πρώτων Βοηθειών) του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Το 2005 εκπαιδεύτηκα στην Ύπνωση, τον NLP και στο Time-Line Therapy από τον David Shepard (Λονδίνο), και το 2006 εκπαιδεύτηκα απ' τον Andreij Slavinski στη δημιουργία εξατομικευμένων Cd Οπτικοακουστικής Εκπαίδευσης (Πολωνία). Είμαι μέλος στο Δ.Σ. του Ελληνικού Σωματείου Υπερπροσωπικής Ψυχολογίας και Έρευνας "ΣΥΝΘΕΣΙΣ", και μέλος στο Δ.Σ. της Α.Μ.Κ.Ε. "Ένα Όνειρο για την Ελλάδα".



Εργαστήριον
Ψυχοφυσιολογικής
Εκπαιδεύσεως

Νικόλαος Κ. Μαγαλιός B.A., B.Sc.
Εκπαιδευτής Προσωπικής Ανάπτυξης
Βουλιαγμένης 123, 116 31, Αθήνα
Τηλ.: 210 64 22 898 - 69 73 63 74 54
www.neurofeedback.gr

Designed by: Designer Brothers 2013