Αξία-ασφάλεια-ελευθερία-απόλαυση-έλεγχος

Να ξαναδούμε τη ζωή μας, τη σχέση με την καρδιά μας, τη σχέση με τους συνανθρώπους μας, σαν σύνολο και να ανασκαλέψουμε πως σε ένα επίπεδο όλοι είμαστε συνδεδεμένοι.

Να συνδέσουμε ξανά την καρδιά, το μυαλό και το πνεύμα.

Ας δούμε πως μπορεί να γίνει αυτή η επανασύνδεση = και η μεταφορά μας από την παλιά ζωή σε μια νέα – αρχίζοντας αυτή εδώ ακριβώς τη στιγμή.

Μεγαλύτερη πολυπλοκότητα, μεγαλκύτερη ταχυτητα, ανταγωνισμός, και καταιγιστικές αλλαγές.

Η ζωή, αλλά και εμείς οι ίδιοι, βρισκόμαστε παντα σε μα διαδικασία εξέλιξης.

Αυτό πλέον γίνεται με μεγάλη ταχύτητα σε μια σημαντική εποχή για την ιστορία της ανθρωπότητας.

Παλιά συστήματα αποδεικνύονται ανεπαρκή και νέα προσπαθούν να αναδυθούν. Κοινωνίες και κυβερνήσεις βιώνουν διαδικασίες χάους και μεταμόρφωσης.

Αυτές είναι οι εξελικτικές συνθήκες της εποχής μας.

---  
Παράλληλα, συμβαίνει και κάτι άλλο.

Πολλοί άνθρωποι από διαφορετικά πεδία, πολιτισμούς και κοινωνικές τάξεις, αισθάνονται μια ροπή για θετική αλλαγή, τόσο μέσα τους, όσο και στον πλανήτη.

Υπάρχει μια εσωτερική καθοδήγηση, μια διαισθητική ενόρμηση για την υλοποίηση νέων πιθανοτήτων. Μια επιθυμία για ανάπτυξη, στην οποία μπορούμε να δημιουργήσουμε – και όχι να περιμένουμε- μια νέα ισορροπία και ροή, αυτή την εποχή των αλλαγών. Μια ευκαιρία για την ενδυνάμωσης.

Αυτές οι αλλαγές εμπεριέχουν κάτι πολύ σημαντικό. Είναι η ανακάλυψη από κάτι που ήταν για αιώνες κρυμμένο, μπροστά στα μάτια μας. Είναι η καρδιά.

Μαζί με το χάος αναδύεται η επίγνωση και η νοημοσύνη της καρδιάς. Οι ερευνητές ανακαλύπτουν ότι η πρόσβαση στη νοημοσύνη της καρδιάς μας, μας βοηθά να διαχειριστούμε τις ραγδαίες αλλαγές σε προσωπικό αλλά και σε πλανητικό επίπεδο, και να δημιουργήσουμε μια διαφορετική εμπειρία ζωής.

Η Ακαδημία της καρδιάς είναι μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία

Έχουμε εκπαιδευτεί από τους ιδρυτές του Ινστιτούτου HeartMath των Ηνωμένων πολιτειών και το Ινστιτούτο HeartMath, της Μεγάλης Βρετανίας και Ιρλανδίας.

Ανήκουμε στην Ελληνική Κοινότητα HeartMath και σκοπός μας είναι η διάδοση των τεχνικών της καρδιάς.

.. αλλά και λόγω της ανεξάρτητης λειτουργίας μας από το Ινστιτούtο HeartMath να παρακολουθήστε υποστηρικτικά προγράμματα δικής μας σύνθεσης τα οποία συμπληρώνουν τις τεχνικές της καρδιάς με τον καλύτερο τα τρόπο, ανταποκρινόμενο στις ιδιεταιρότητες του περιβάλλοντος της δικής μας χώρας