

1. **Ποιος είναι ο βασικός σκοπός της Ακαδημίας της Καρδιάς;**
 - a) Να εκπαιδεύει ανθρώπους στην τεχνική πώλησης και διαπραγμάτευσης
 - b) Να εναρμονίζει το σωματικό, νοητικό και συναισθηματικό σύστημα για καλύτερη ανταπόκριση στις προκλήσεις
 - c) Να παρέχει ιατρικές διαγνώσεις και φαρμακευτικές αγωγές
 - d) Να οργανώνει αθλητικές διοργανώσεις υψηλού επιπέδου
2. **Ποιο από τα παρακάτω χαρακτηρίζει τον «κόσμο κάτω από τη γραμμή»;**
 - a) Περιέργεια, αυθεντική επικοινωνία, εμπιστοσύνη
 - b) Δημιουργικότητα, χιούμορ, παιχνίδι
 - c) Άμυνα, ανάγκη να έχουμε δίκιο, έλλειψη
 - d) Ευγνωμοσύνη, φροντίδα, ενότητα
3. **Ποια από τα παρακάτω είναι συναισθήματα ανάτασης (υψηλής συχνότητας) σύμφωνα με την παρουσίαση;**
 - a) Φόβος, οργή, άγχος
 - b) Ευγνωμοσύνη, φροντίδα, αγάπη
 - c) Ζήλια, μίσος, ανασφάλεια
 - d) Ντροπή, ενοχή, απογοήτευση
4. **Τι αναφέρει η έρευνα σχετικά με το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της καρδιάς μας;**
 - a) Δεν υπάρχει μετρήσιμο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο γύρω από τον άνθρωπο
 - b) Εκτείνεται περίπου 20 εκατοστά γύρω από το κεφάλι
 - c) Εκτείνεται περίπου 1,5 μέτρο γύρω από το σώμα και φέρει συναισθηματική πληροφορία
 - d) Υπάρχει μόνο κατά τη διάρκεια του ύπνου βαθιάς φάσης
5. **Ποια δήλωση είναι σύμφωνη με τα ευρήματα για 5 λεπτά φροντίδας ή θυμού;**
 - a) Δεν επηρεάζουν τους βιοδείκτες του οργανισμού
 - b) Επιδρούν στα επίπεδα ανοσοσφαιρίνης για περίπου 6 ώρες
 - c) Ενεργοποιούν μόνο το πεπτικό σύστημα
 - d) Αυξάνουν την κορτιζόλη ανεξαρτήτως συναισθήματος
6. **Τι περιγράφει ο όρος «συγκινησιακή πειρατεία» του Ντανιέλ Γκόλντμαν;**
 - a) Την αυξημένη παραγωγή ντοπαμίνης μετά την άσκηση
 - b) Την προσωρινή υπερίσχυση του συναισθήματος που καταλαμβάνει τον σκεπτόμενο νου και ενεργοποιεί την αμυγδαλή
 - c) Την ικανότητα πολλαπλής εστίασης σε πολλά έργα
 - d) Την πλήρη απενεργοποίηση της καρδιακής δραστηριότητας
7. **Ποιες είναι οι τρεις στρατηγικές που χρησιμοποιεί η Ακαδημία της Καρδιάς στη διαχείριση της μετάβασης;**
 - a) Ανάλυση, κριτική, αξιολόγηση
 - b) Διακοπή, ανάκαμψη, διατήρηση
 - c) Άρνηση, αποφυγή, καταστολή
 - d) Σωματική άσκηση, αυστηρή δίαιτα, ύπνος
8. **Σύμφωνα με το ρητό του Βίκτωρ Φρανκλ, τι βρίσκεται ανάμεσα στο ερέθισμα και την απόκριση;**
 - a) Η τυχαία αντίδραση του σώματος
 - b) Η δύναμή μας να επιλέγουμε την απάντησή μας και η ελευθερία μας
 - c) Η επιρροή των άλλων ανθρώπων
 - d) Η μνήμη του παρελθόντος
9. **Ποιο από τα παρακάτω αναφέρεται ως αποτέλεσμα 6 εβδομάδων εκπαίδευσης στα εργαλεία της Ακαδημίας;**

- a) Αύξηση της κόπωσης και του εκνευρισμού
- b) Μείωση κόπωσης, άγχους, θυμού κατά περίπου 40–60%
- c) Μόνο βελτίωση στην ταχύτητα ανάγνωσης
- d) Καμία μετρήσιμη αλλαγή στη φυσιολογία

10. Ποια είναι η αναλογία του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου του αλόγου σε σχέση με του ανθρώπου, όπως αναφέρθηκε;

- a) Το άλογο έχει πεδίο ίδιου μεγέθους με του ανθρώπου
- b) Το άλογο δεν έχει ηλεκτρομαγνητικό πεδίο
- c) Το άλογο έχει πεδίο πέντε φορές μεγαλύτερο
- d) Το άλογο έχει πεδίο δύο φορές μικρότερο

1. Correct answer: b

2. Correct answer: c

3. Correct answer: b

4. Correct answer: c

5. Correct answer: b

6. Correct answer: b

7. Correct answer: b

8. Correct answer: b

9. Correct answer: b

10. Correct answer: c