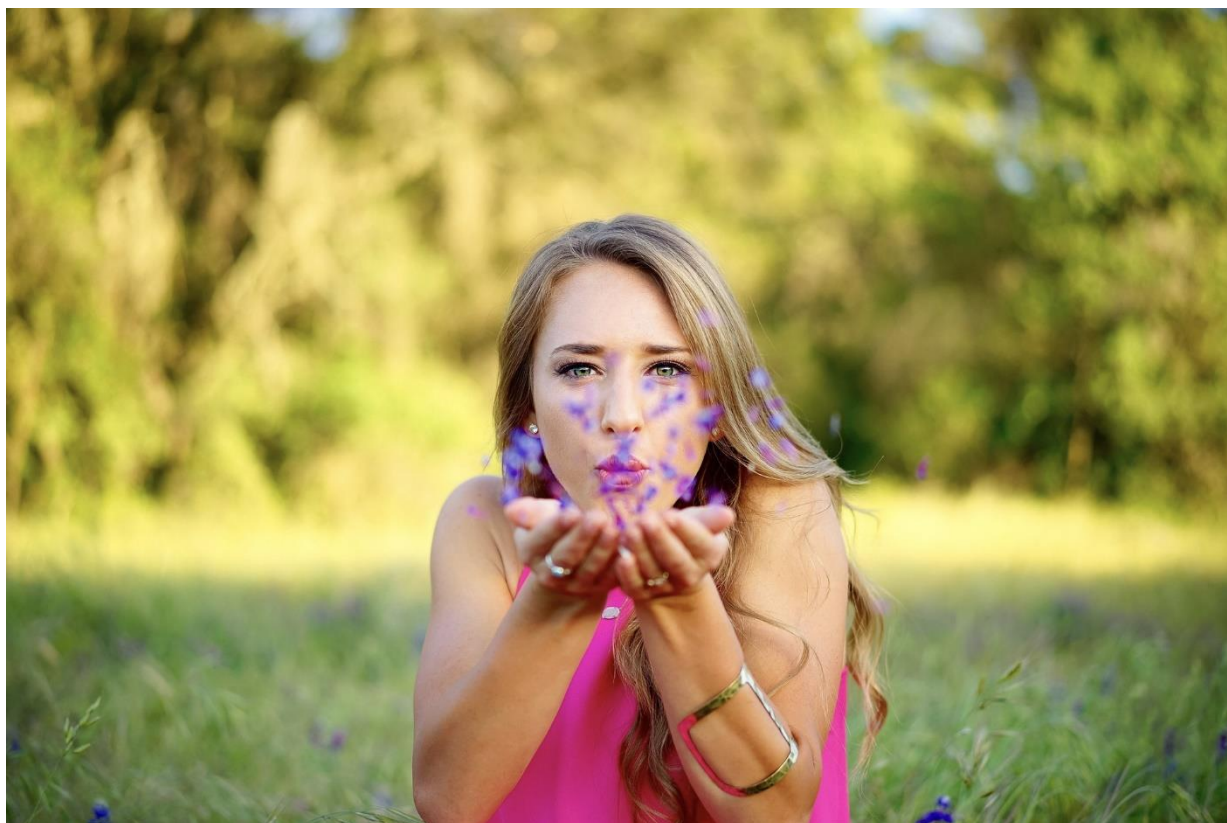


Kurs On-Line

Koherencja serca

Holistyczne narzędzie zarządzania poziomem osobistej energii.



Moduł 4

Praktyczne korzystanie z koherencji serca.

O ogromnej wartości koherencji serca raz jeszcze.

Oto krótkie podsumowanie tego, co otwiera dla nas koherencja serca:

- Super długowieczność - aktywacja enzymów długowieczności,
- Super odporność,
- W czasie koherencji serca zachodzi ponad 1300 reakcji biochemicznych,
- Bezpośredni dostęp do podświadomości,
- Bezpośredni dostęp do inteligencji serca,
- Super intuicję,
- Doskonałą pamięć i zdolność uczenia się,
- Aktywuje kreatywność i tworzenie.

Praktyczne wykorzystanie koherencji serca.

Przygotowanie przed potencjalnie stresującymi sytuacjami i powrót do równowagi.

Mogą zdarzyć się sytuacje w ciągu dnia, w przypadku których koherencja serca może być szczególnie pomocna. Możesz potrzebować przygotować się na potencjalnie stresujące doświadczenia lub szybko wrócić do równowagi, zresetować serce i głowę, kiedy spotka Cię coś, co wzbudzi emocje.

Pozwól koherencji serca przygotować Cię na to, co wydaje się emocjonalnie trudne i przywrócić w Twoim wnętrzu pełną harmonię oraz spokój. Regularne korzystanie z koherencji może stać się niezwykle wartościowym nawykiem.

Przygotowanie się przed potencjalnie stresującymi sytuacjami dzięki koherencji serca:

- Niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz, zanim zaczniesz dzień,
- Kiedy gdzieś wyjeżdżasz i obawiasz się dużego ruchu na drodze,
- Przed trudną rozmową, rozmową z grupą lub wystąpieniem,
- Przed trudnym spotkaniem,
- Przed odpowiedzią na email wywołujący emocje,
- Przed każdą inną emocjonalną sytuacją.

Jeśli już coś się wydarzy - emocjonalny reset:

- Po każdej trudnej i stresującej rozmowie,
- Kiedy odczuwasz poczucie przytłoczenia presją czasu, pracą, sytuacją,
- Kiedy martwisz się, że coś poszło nie tak,
- Kiedy pojawiły się emocje.

Notatki

Praktyka zaawansowanej koherencji serca według techniki Heart Lock_In™ opracowanej przez Instytut Heart Math.

Kiedy praktykujesz koherencję serca, powoduje ona, że wzrasta poziom twojej energii, a także następuje otwarcie na połączenie z intuicyjnym przewodnictwem serca. Akumulacja koherencji w twoim systemie mentalnym i emocjonalnym przenosi się na działania i interakcje z ludźmi nawet jeśli, w danym momencie, nie jesteś na wysokim poziomie koherencji. Może zdarzyć się, że emocje będą tak silne, że spowodują chaos w twoim wnętrzu i powrót do stanu stresu.

Technika zaawansowanej koherencji pomaga podtrzymać stan koherencji przez dłuższy czas i wyjść dużo szybciej ze stanów emocjonalnych. Jeśli już się one pojawiają, będą mniej intensywne i szybciej uda się powrócić do harmonii.

Praktyka zaawansowanej koherencji serca:

1. Zaczynaj głęboko i powoli oddychać, znacznie wolniej niż robisz to zazwyczaj. Zaobserwuj powietrze, które wdychasz. Wyobraź sobie, jak wdychane powietrze wpływa poprzez nos do wnętrza twojego ciała. Zobacz, jak wypełnia płuca.
2. Kiedy już głęboko oddychasz i skupiasz się na oddechu, przenieś teraz całą uwagę na przestrzeń serca. Dla ułatwienia możesz położyć dłoń na środku klatki piersiowej, na wysokości serca. Skup się na tym miejscu. Wyobraź sobie, zobacz, jak twój oddech wpływa w obszar serca, a wydech z niego wypływa. Oddychaj możliwie wolno i głęboko.
3. Poczuj teraz, jak energia i uwaga z poziomu głowy przenoszą się do przestrzeni twojego serca. Do tego miejsca, w którym trzymasz swoją dłoń. Utrzymuj tam uwagę i cały czas powoli i głęboko oddychaj.
4. Podczas gdy oddychasz, obserwuj jak twój oddech wpływa i wypływa przez obszar, na którym skupiasz swoją uwagę. Przestrzeń twojego serca.
5. Oddychaj głęboko i powoli. Postaraj się, by wdech i wydech trwały przynajmniej po ok. 5 sekund lub dłużej.

(etap koherencji)

6. Poczuj na poziomie swojego serca uczucie wdzięczności. Może być to wdzięczność związana z osobą, która jest ci bliska, kimś, kogo kochasz. Być może poczujesz wdzięczność związaną z obecnością ukochanej osoby w twoim życiu, twojego dziecka.

Być może wdzięczność dotyczyć będzie ukochanego zwierzęcia, jakiegoś ważnego wydarzenia, osiągnięcia. Bez względu na to, z czym może być związana twoja wdzięczność, poczuj ją w pełni w swoim sercu, na którym skupiasz uwagę oddechu.

7. Pozwól, by uczucie wdzięczności, które zacząłeś czuć przed chwilą, wypełniło cię całkowicie. Zobacz, jak rozptywa się po całym twoim ciele i dociera do każdej jego komórki. Pozwól sobie zanurzyć się całkowicie w tym uczuciu.
8. Poczuj teraz jak energia wdzięczności z twojego serca, która przed chwilą wypełniła całe twoje ciało i każdą jego komórkę, emanuje na zewnątrz. Poczuj, jak wypełnia całą przestrzeń, w której się znajdujesz, jak wychodzi poza nią i dociera do innych ludzi. Do tych, których znasz i także do wielu pozostałych. Poczuj, jak wypełnia przestrzeń całego budynku, w którym jesteś, całego otoczenia, a nawet miasto, kraj, cały świat.

Notatki

Koherencja serca – zestrojenie z innym rodzajem rzeczywistości.

Kiedy zastanawiamy się nad powodami, w wyniku których staliśmy się uczestnikami i beneficjentami określonych doświadczeń, odpowiedzi na większość takich pytań leżą w naszym aktualnym poziomie energii.

Jeśli na co dzień poddajemy się wpływom intensywnego myślenia, licznym emocjom, jeśli przeżywamy i roztrząsamy sytuacje i wydarzenia dziejące się dookoła, poziom naszej energii z reguły jest niski. Obniżają go stres, przytłoczenie, lęk, złość, bezradność, zamartwianie się i inne tego rodzaju stany psycho-fizyczne. Poziom naszej życiowej energii odpowiada energii rodzajowi dominujących w nas i naszych zachowaniach emocji. Im bardziej i dłużej je przeżywamy, tym większy mają one wpływ na codzienną rzeczywistość. Synchronizujemy się tym samym z rodzajem zdarzeń, rzeczywistości, odpowiadającym wibracjom tej energii.

Nie powinniśmy być potem zdzwieni tym, „skąd się to wzięło” lub dlaczego „właśnie mnie to spotkało”.

Z drugiej strony, kiedy świadomie dbamy o wysoki poziom naszej energii, zestrzajamy się z całkowicie innym rodzajem zdarzeń i doświadczeń. To tak, jakbyśmy weszli kilka pięter wyżej i to, co znajduje się na niższych poziomach, stało się już niedostępne. Otworzyło się to, co jest tylko na określonym, wyższym piętrze. Podniesienie poziomu energii jest niezawodnym sposobem na zmianę jakości codzienności, bez względu na to, co dzieje się na zewnątrz nas. Jest to coś, na co mamy bezpośredni i konkretny wpływ. Dokonujemy tym samym w pełni świadomego wyboru.

Koherencja serca znacząco podnosi poziom naszej energii, kiedy wypełnia nas wysoko wibracyjna energia, generowana przez nasze serce. Koherencja serca jest niezawodnym „narzędziem”.

Koherencja serca otwiera przed nami wiele drzwi.

Wyższy wymiar relacji interpersonalnych.

W całym procesie naszej interpersonalnej, głębokiej komunikacji, bardzo istotną rolę odgrywa koherencja serca. Powoduje ona, że rozwijamy w sobie wewnętrzną wrażliwość na energetyczną komunikację z drugą osobą. Dzięki niej stajemy się dużo bardziej wrażliwi i jesteśmy w stanie odebrać szeroki zakres informacji przesyłanych poprzez elektromagnetyczne i energetyczne pola generowane przez ludzi.

Koherencja wpływa także na jakość naszej zdolności świadomego odbioru tej komunikacji. Jeśli opanujemy zaczniemy korzystać z niej w trakcie kontaktu z innymi osobami, będziemy w stanie lepiej się z nimi zestroić i da nam to możliwość odebrania prawdziwego i pełnego

znaczenia przekazu, który zawsze jest obecny pomiędzy wypowiedzianymi słowami. Koherencja, umożliwia nam doświadczanie międzyludzkiej komunikacji na bardzo głębokim poziomie. Otwieramy się wtedy na zasadniczo inną, intymną relację partnerską, związek, całkowicie odmienne od powszechnie spotykanych relacje zawodowe i biznesowe.

Głęboka intuicja – nasz życiowy radar i przewodnik.

Wielokrotnie, często niemal codziennie, stajemy przed koniecznością podjęcia jakiejś ważnej decyzji, dokonania wyboru. Zwykle używamy do tego umysłu, bez względu na to, czy przeprowadzamy proces tzw. logicznego rozumowania, czy robimy to pod wpływem impulsów emocjonalnych. W obydwu przypadkach umysł jest generatorem rozwiązania, na które się decydujemy.

Jest to metoda prób i błędów. Prowadzi nas ku życiowemu błądzeniu. Kiedy tracimy zaufanie do naszych narzędzi mentalnych, staramy się sięgnąć po zewnętrznych ekspertów. To podejście jest również nieskuteczne, o czym ostatecznie się przekonujemy.

Jeśli jednak naszą wolą jest wzrastanie w świadomości, wcześniej lub później, poczujemy potrzebę znalezienia innej drogi.

Mamy do dyspozycji głęboką intuicję. To nasza osobista mądrość i życiowy przewodnik. Możemy z niej skorzystać zawsze, w każdych okolicznościach, kiedy na przykład:

- Mamy do podjęcia ważną, życiową decyzję,
- Musimy dokonać istotnego wyboru,
- Nie wiemy, co robić w jakiejś sytuacji,
- Nie wiemy, co jest prawdą, a co nie jest,
- Nie jesteśmy pewni, czy ktoś ma wobec nas dobre intencje.

Intuicja ma zawsze dla nas prawdziwą i najlepszą odpowiedź. Nigdy nas nie zawiedzie i jest zawsze pod ręką. Pozostaje tylko z niej skorzystać i zaufać.

Pomaga w tym koherencja serca, która działa niczym najlepsza „infrastruktura telekomunikacyjna”, pozwalająca na nawiązanie połączenia i odbiór informacji. Jest dostępna dla każdego i ogromnie ułatwia życie.

W czasie chaosu staje się bezcenna.

Notatki



celzycia.pl



@swiadomamocserca