
Τεχνική Άμεσης Συνοχής®

Μια Τεχνική Ευφυσούς Αυτορρύθμισης



Συναισθήματα που Δημιουργούν Συνοχή

Θάρρος, Τιμή, Αξιοπρέπεια

Φροντίδα, Αγάπη

Αυτοπεποίθηση

Συμπόνια

Εκτίμηση, Ευγνωμοσύνη

Ανοχή, Υπομονή

Καλοσύνη

Ενθουσιασμός, Χαρά

Τεχνική Άμεσης Συνοχής®

Βήμα1:

Φέρε την προσοχή σου στην περιοχή της καρδιάς. Φαντάσου την αναπνοή σου να ρέει μέσα και έξω από την καρδιά ή την περιοχή του στήθους, αναπνέοντας λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθειά από ότι συνήθως.

Πρόταση: Κράτα την αναπνοή ισόχρονη μετρώντας μέσα σου ίσο χρόνο στην εισπνοή και στην εκπνοή. Βρες ένα άνετο ρυθμό που σε βολεύει.



Τεχνική Άμεσης Συνοχής®

Βήμα 2:

Κάνε μια ειλικρινή προσπάθεια να βιώσεις ένα ανανεωτικό συναίσθημα όπως η ευγνωμοσύνη ή η φροντίδα για κάποιον ή για κάτι στη ζωή σου.

Πρόταση: Προσπάθησε να ξαναβιώσεις το συναίσθημα που έχεις για κάποιον που αγαπάς, ένα κατοικίδιο, μια ιδιαίτερη τοποθεσία, ένα γεγονός κτλ ή εστιάσου στο αίσθημα ηρεμίας και ροής.



Τεχνική Άμεσης Συνοχής® Άμεσα Βήματα

1. Καρδιακή Αναπνοή
2. Ενεργοποίησε ένα θετικό ή ανανεωτικό συναίσθημα.

