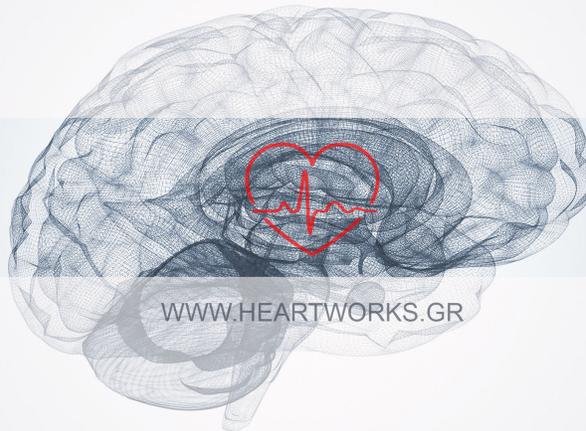


The HeartWorks Experience



“Οι άνθρωποι δε χρειάζεται να απομονωθούν για να ξεφύγουν από μια κατάσταση. Αυτό που αγαπώ στα εργαλεία του HeartMath είναι ότι τα χρησιμοποιώ με τα μάτια ανοικτά.”

Phillip Merry
Διεθνής Σύμβουλος
Ηγεσίας,
Εκπαιδευτής και
συγγραφέας

Κεφάλαιο Τέσσερα - Άμεση Συνοχή

Σύνοψη κεφαλαίου

Με την τεχνική της Άμεσης Συνοχής, ενισχύουμε χαρακτηριστικά της καρδιάς, όπως το αίσθημα αγάπης, ευγνωμοσύνης, φροντίδας και ενσυναίσθησης, και με τη βοήθεια της αναπνοής τα αποτυπώνουμε στην πρόθεσή μας για υγεία, απόδοση και καλύτερη επικοινωνία.

Προτείνεται να εξασκούμαστε στην τεχνική της Άμεσης Συνοχής αρκετές φορές την ημέρα. Μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τα παρακάτω:

- Την επαναφορά της ισορροπίας και του αισθήματος ροής όταν νοιώθουμε αγχωμένοι και πιεσμένοι.
- Μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων όπως συναντήσεων και σημαντικών τηλεφωνημάτων.
- Πριν πάμε στη δουλειά ή πριν επιστρέψουμε στο σπίτι
- Πριν από σημαντικές επικοινωνίες όπως e-mails ή συζητήσεις για κάποιο πρόβλημα που θα χρειαστεί επίλυση.
- Όταν αισθανόμαστε την ανάγκη για στιγμιαία συναισθηματική ενδυνάμωση και ασφάλεια.

“Μου αρέσει η Άμεση Συνοχή επειδή μπορώ να την κάνω στη στιγμή, στο λεπτό. Την κάνω επίσης για να προετοιμαστώ για τα γεγονότα εκείνα που μπορεί να με πυροδοτήσουν ... όχι μόνο τις επικίνδυνες καταστάσεις εν ώρα υπηρεσίας αλλά ακόμη και με κάποιον προβληματικό προϊστάμενο ή και όταν κολλήσω στην κίνηση.”

Henry Lescualt, Executive coach, πρώην αστυνομικός
(Federal Law Enforcement Officer)

“Γίνεται όλο και πιο εύκολο να επιλέξουμε κατά βούληση να ζήσουμε μια ζωή με περισσότερη ευγνωμοσύνη και εκτίμηση χωρίς να περιμένουμε από κάποιον εξωτερικό παράγοντα να το δημιουργήσει για εμάς.”

Deborah Rozman,
HeartMath CEO και
συγγραφέας

BE You® ARCHITECT

4.1

The HeartWorks Experience



Κεφάλαιο Τέσσερα – Άμεση Συνοχή

ΤΕΧΝΙΚΗ #2 ΑΜΕΣΗ ΣΥΝΟΧΗ (QUICK COHERENCE)

1. Καρδιακή Αναπνοή— Φέρε την προσοχή σου και τη συνειδητότητα σου στην περιοχή της καρδιάς, στο κέντρο του στήθους σου. Φαντάσου ότι η αναπνοή σου εισέρχεται και εξέρχεται από την καρδιά σου ή το στήθος σου. Ανάπνευσε λίγο βαθύτερα και πιο αργά από ότι συνήθως. Βρες έναν άνετο για εσένα ρυθμό.
2. Ενεργοποίησε ένα θετικό αναζωογονητικό συναίσθημα – ίσως μπορείς να ξαναβιώσεις μία στιγμή που ένοιωσες αγάπη για ένα άτομο, ένα ζώο, μια στιγμή στη φύση ή ένα επίτευγμα, η απλά ανάπνευσε ένα αίσθημα αγάπης ή ευγνωμοσύνης.

Πρόσθετες πληροφορίες στα αγγλικά:

- Άμεση Συνοχή video: <https://youtu.be/sKmkKCCdnJ4U>
- Άμεση Συνοχή video και βήματα: <https://www.heartmath.com/quick-coherence-technique/>
- Η Νοημοσύνη της Καρδιάς—Κεφάλαιο 4: <https://store.heartmath.com/heart-intelligence>

Γενικές πληροφορίες στα ελληνικά

- **HeartWorks:** <https://www.heartworks.gr>

Βήματα Άμεσης Συνοχής:

1. Καρδιακή Αναπνοή
2. Ενεργοποίησε ένα θετικό συναίσθημα

“Η πληροφορία ανεβαίνει στα υψηλότερα αντιληπτικά κέντρα του εγκεφάλου και μπορούμε να αντιληφθούμε ότι οι καταστάσεις δεν είναι τόσο αγχωτικές ή προβληματικές. Είμαστε σε θέση να κατευθύνουμε συνειδητά τη ζωή μας”.

Howard Martin,
HeartMath
Συγγραφέας και
Business Leader