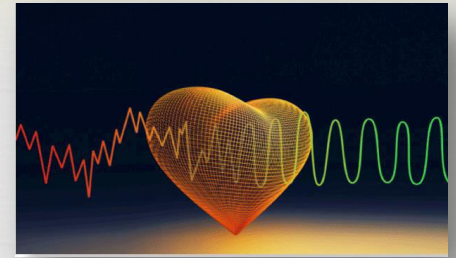


Energija srca



Činjenice o srcu



- ❧ Naše srce kuca oko 100 000 puta u jednom danu, 35 milijuna puta u godini.
- ❧ Električna amplituda srca je 40-60 puta jača od električne amplituda mozga.
- ❧ Srce se počinje formirati u fetusu prije nego što postoji mozak.
- ❧ Srce ima svoj unutarnji živčani sustav s preko 40 000 neurona.

Znanost o srcu



Komunikacija srca

- ❧ Srce tijelu šalje informacije na 4 različita načina:
- ❧ Neurološki
- ❧ Biofizikalni
- ❧ Biokemijski
- ❧ Energijski

Stanje koherencije



Znanstveni izraz naziva se psiho-fiziološka koherencija.

Koherencija je

❧ Optimalno stanje u kojem djeluju srce, um i emocije sinkronizirane i uravnotežene

❧ Fiziološki, imunološki, hormonalni i živčani sustavi funkcioniraju u stanju energetske koordinacije.

☞ Koherencija je visoko učinkovito stanje koje doprinosi našoj energiji.



☞ Neusklađenost je kada naši sustavi nisu u sinkronizaciji, troše energiju i dovode do kaosa i nereda.

☞ Možemo povećati omjere vremena koje provodimo u dosljednosti u odnosu na ono kad nismo koherentni



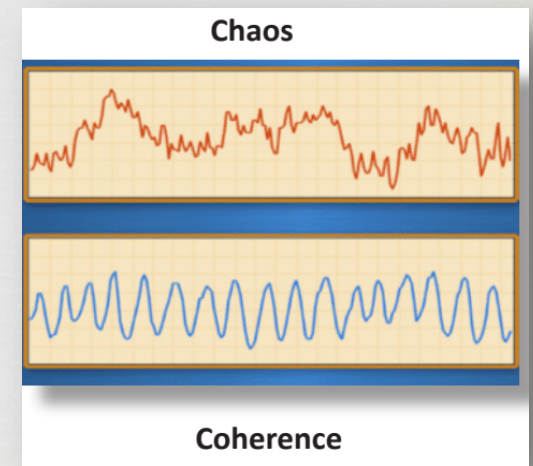
Varijabilnost otkucaja srca

- ❧ *Koherencija* stvara kortikalne olakšice te dovodi do poboljšanja razmišljanja višeg reda i izvršne funkcije mozga
- ❧ *Nekoherentnost* uzrokuje:
- ❧ Inhibiciju kortikala gdje su inhibirane više misaone funkcije mozga
- ❧ Koherentno stanje može se iskusiti u svakodnevnom životu, pa čak i u doba velikih brzina, promjena kako bi se olakšala mentalna, emocionalna i fizička dobrobit, produktivnost i povećana kvaliteta života

Prednosti koherentnosti



- ❧ Sniženi krvni tlak kod hipertenzije
- ❧ Povećana funkcionalna sposobnost u bolesnika sa CHF
- ❧ Poboljšanja astme
- ❧ Povećana smirenost i blagostanje
- ❧ Povećana emocionalna stabilnost
- ❧ Poboljšane kognitivne performanse



Tehnika brze koherencije



❧ Korak 1

❧ *Fokus srca*

❧ Usredotočite pažnju na područje oko srca u sredini grudi.

❧ Korak 2

❧ *Disanje usredotočeno na srce*

❧ Zamislite da vam dah teče iz vašeg srca i izlazi iz njega kako biste se smirili i smanjili intenzitet reakcije koja stvara stres.

❧ Polako duboko udahnite, udišite oko 5 sekundi.

❧ Korak 3

❧ *Osjećaj srca*

❧ Aktivirajte pozitivan osjećaj ili se prisjetite vremena kad ste se dobro osjećali iznutra.

Održavanje koherencije tijekom duljih razdoblja



- ❧ Kako se gledati u emocionalno ogledalo kako bi donijeli više emocionalne svijesti i snagu za izbore koje donosite i donijeti sebi više onoga što stvarno želite.
- ❧ Izgradnja nove temeljne koherencije za otkrivanje nadahnuća vašeg dubljeg srca i svrha i pomoć u stvaranju svijeta temeljenog na srcu.
- ❧ Razumijevanje utjecaja na poljsko okruženje oko vas.
- ❧ Možete koristiti korake brze koherencije za povećanje ljubavi i brige

*"Ljubav liječi ljude - i one
koji je daju i one koji je
primaju"*

- Dr. Karl Menninger