

Έξυπνη Διαχείριση Ενέργειας - Οδηγός Τεχνικών

Τεχνική Διαχείρισης Ενέργειας	Λόγος για την χρήση της	Συνοπτικά Βήματα
Καρδιακή Αναπνοή (Heart Focused Breathing™) Βασική άσκηση για όλες τις τεχνικές	. Εξοικονομεί ενέργεια . Μειώνει την ένταση των ενεργοβόρων συναισθημάτων . Εδραιώνει μία ήρεμη και σε επαγρύπνηση κατάσταση . Διατηρεί αταραξία . Δημιουργεί και διατηρεί ισορροπία	1. Φέρε την επίγνωση σου στην περιοχή της καρδιάς 2. Οραματίσου ότι η αναπνοή περνάει μέσα και έξω από την καρδιά ή την περιοχή του στήθους, λίγο πιο βαθιά και λίγο πιο αργά από ότι συνήθως.
Εσωτερική Ηρεμία (Inner Ease™)	. Διατηρεί τη συνοχή . Ελαττώνει την ταχύτητα των νοητικών και συναισθηματικών διεργασιών . Ενεργοποιεί μια ενεργή ηρεμία κατά τη διάρκεια του γεγονότος . Δημιουργεί εσωτερική παύση . Αυξάνει την ικανότητα λήψης καλύτερων αποφάσεων	1. Καρδιακή Αναπνοή 2. Εισέπνευσε το αίσθημα την εσωτερικής ηρεμίας 3. Αγκύρωσε και διατήρησε αυτό το συναίσθημα
Άμεση Συνοχή (Quick Coherence®)	. Κτίζει συνοχή και αταραξία . Ρυθμίζει την κατανάλωση ενέργειας . Αυξάνει την ικανότητα ανθεκτικότητας	1. Καρδιακή Αναπνοή 2. Ενεργοποίησε ένα συναίσθημα ανανέωσης ενέργειας
Στοπ-Καρέ (άκου την καρδιά) (Freeze Frame®)	. Μειώνει τις διαρροές ενέργειας . Αυξάνει την ικανότητα γρήγορης δημιουργίας λύσεων και επίλυσης προβλημάτων	1. Αναγνώρισε το θέμα 2. Καρδιακή Αναπνοή 3. Ενεργοποίησε ένα θετικό ή ανανεωτικό συναίσθημα 4. Ρώτα 5. Αφουγκράσου και δράσε
Συνεκτική Επικοινωνία (Coherent Communication™)	. Καλλιεργεί αλληλοσεβασμό . Δημιουργεί πιο αρμονικές συναλλαγές . Μειώνει το στρες, το δράμα και τις ενεργειακές διαρροές . Μειώνει τους χρόνους των συναντήσεων στο χώρο εργασίας	1. Μπες σε καρδιακή συνοχή 2. Άκου την ουσία, μίλα με αυθεντικότητα 3. Επιβεβαίωσε την κοινή κατανόηση
Καρδιακή Εστίαση (Heart Lock-in®)	. Παράγει και διατηρεί ανθεκτικότητα . Ανεβάζει το αρχικό επίπεδο εκκίνησης ανθεκτικότητας και συνοχής . Βελτιώνει και αναπτύσσει ένα συνεκτικό ενεργειακό πεδίο.	1. Καρδιακή Αναπνοή 2. Ενεργοποίησε θετικό συναίσθημα και διατήρησε το 3. Ακτινοβόλησε

