



Συναισθήματα Διαρροής και Ανανέωσης

Συναισθήματα Διαρροής

Στρεσογόνο γεγονός = απώλεια Ενέργειας

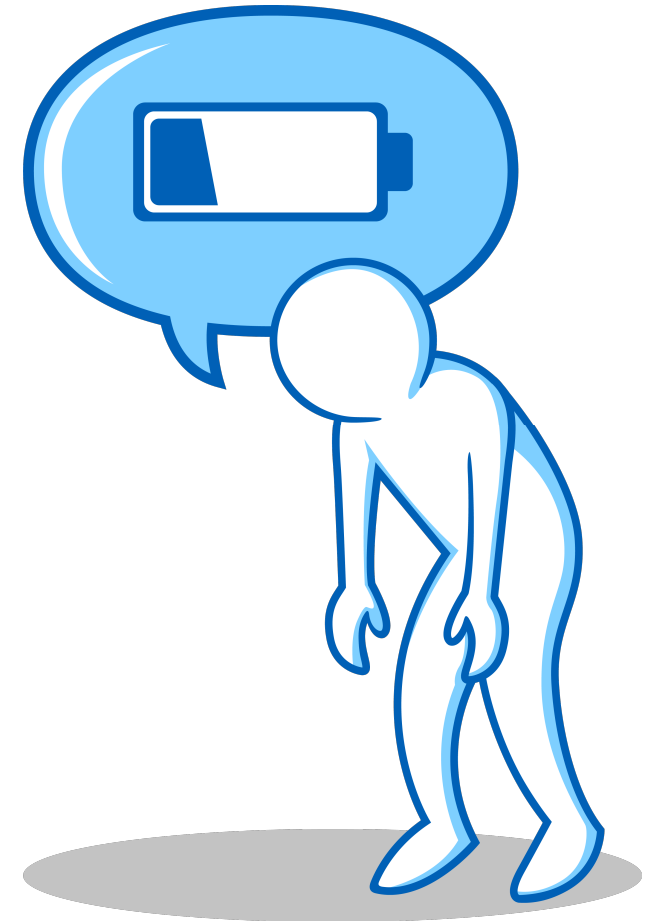


Τι είναι αυτό που αδειάζει τη δική σου ενέργεια;

Συναισθήματα Διαρροής

Συναισθήματα όπως ο φόβος, η ανησυχία, η ανυπομονησία και ο θυμός έχουν τοξική χροιά και προξενούν την παραγωγή ορμονών του στρες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα:

- Μειωμένη μυϊκή μάζα
- Θάνατος εγκεφαλικών κυττάρων
- Μειωμένη ικανότητα μνήμης
- Επιτάχυνση γήρανσης
- Μειωμένη εγκεφαλική λειτουργία
- Μειωμένη απόδοση



Συναισθήματα **Ανανέωσης**

Συναισθήματα και στάσεις όπως είναι η φροντίδα, η ανοχή, το θάρρος και η ευγνωμοσύνη δημιουργούν νευροχημικές εκκρίσεις που ανανεώνουν το σύστημά μας και αναπληρώνουν την ενέργεια μας, με αποτελέσματα:

- Αύξηση μακροζωίας
- Αυξημένη ανθεκτικότητα στη διαφορετικότητα
- Βελτιωμένη μνήμη
- Αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων
- Αυξημένη διαίσθηση και δημιουργικότητα
- Βελτίωση στην αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητα



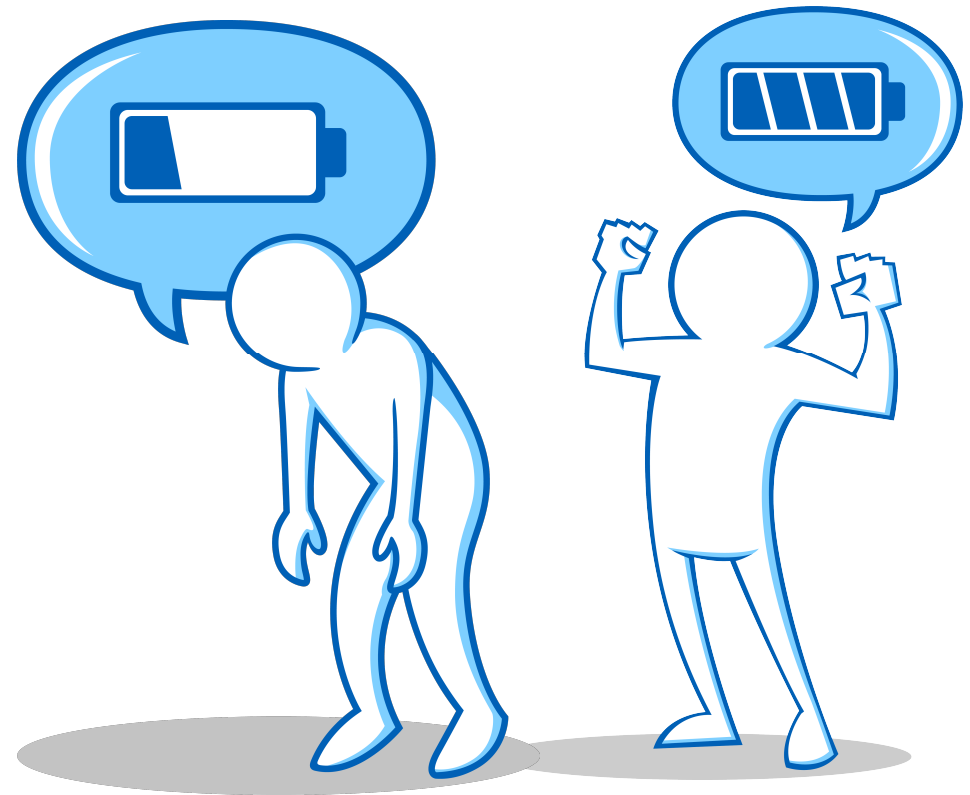


Έξυπνη Ενεργειακή Διαχείριση

Η ανθεκτικότητα, η βέλτιστη απόδοση, η πληρότητα και η υγεία βασίζονται στην έξυπνη διαχείριση των ενεργειακών μας απωλειών και της ικανότητας να αναπληρώνουμε την ενέργεια μας.

Αυτεπίγνωση

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για τη διακοπή των ενεργειακών διαρροών και το κτίσιμο της ανθεκτικότητας μας είναι να αυξήσουμε την επίγνωσή μας και να αναγνωρίζουμε τις περιττές ενεργειακές διαρροές.



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

στιγμές/καταστάσεις διαρροής ενέργειας

Ημέρα &
ώρα

Γεγονός
(εσωτερικό ή
εξωτερικό)

Πως
εμφανίζεται
στο σώμα;

Τι σκέφτεται
ο νους;

Τι
συναισθήματα
δημιουργώ;

Τι κάνω;

Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής ΕστίασηςTM

Heart Focused BreathingTM

Μια τεχνική έξυπνης διαχείρισης ενέργειας



Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής ΕστίασηςTM

Heart Focused BreathingTM

- Η Αναπνοή Καρδιακής Εστίασης είναι ένα ισχυρό και αποτελεσματικό εργαλείο αυτορρύθμισης.
- Είναι το πρώτο βήμα μετακίνησης σε μια πιο συνεκτική κατάσταση - είσαι σε επαγρύπνηση και σε ηρεμία συγχρόνως.
- Βοηθά στη διατήρηση της εσωτερικής σου ηρεμίας και ελέγχου σε απαιτητικές καταστάσεις.



Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής ΕστίασηςTM (Καρδιακή Αναπνοή) Heart Focused BreathingTM

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

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

Άμεσα Βήματα: Καρδιακή Αναπνοή

