Experience 4

Ας δούμε τώρα πως μπορούμε να αυξήσουμε περισσότερο την καρδιακή συνοχή. Ο Χάουαρντ Μάρτιν μας οδηγεί μέσα από την τεχνική της άμεσης συνοχής.  
Θα ήθελα να φέρετε την προσοχή σας και την επίγνωση σας στην καρδιά. Φανταστείτε την αναπνοή σας να ρέει μέσα και έξω από την καρδιά λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθιά από ότι συνήθως.

Μέσα από την καρδιακή αναπνοή κάντε μια προσπάθεια να βιώσετε ένα ανανεωτικό συναίσθημα όπως εκτίμηση η φροντίδα για κάποιον για κάτι στη ζωή σας.

Ίσως μπορείτε να ξανά βιώσετε μία στιγμή που αισθάνθηκα την αγάπη η φροντίδα για ένα άτομο, ένα κατοικίδιο ζώο, μια στιγμή στη φύση, ένα επίτευγμα ή απλά αναπνεύστε το αίσθημα της αγάπης και της ευγνωμοσύνης για τη ζωή.

Καθώς το κάνετε αυτό αυξάνεται τα επίπεδα συνοχής σας. Το νευρικό σου σύστημα συγχρονίζεται. Αναζωογονητικές ορμόνες εκκρίνονται από το ορμονικό σας σύστημα.

Σήματα από την καρδιά σας προς τον εγκέφαλο φτάνουν στα συναισθηματικά και υψηλότερα κέντρα του εγκεφάλου σας.  
Αυτό ανοίγει το δρόμο για να βιώσετε πιο ανανεωτικά και ανυψωτικά συναισθήματα και να έχετε πρόσβαση στην διαιτητική διορατικότητα σας.

Μόλις βιώσατε την τεχνική της άμεσης συνοχής. Μπορείτε να μετακινήσετε στην καρδιά και να το κάνετε όποτε δήποτε χρειαστείτε, οπουδήποτε κι αν βρίσκεστε με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά.

Τα βήματα που μόλις κάναμε ήταν. Καρδιακή αναπνοή - ενεργοποίηση ενός θετικού ανανεωτικού συναισθήματος.  
Η άμεση συμμετοχή ενεργοποιεί τις ποιότητες της καρδιάς μας όπως φροντίδα συμπόνια και ευγνωμοσύνη.

Αν δυσκολεύεστε να αισθανθείτε μια συγκεκριμένη ποιότητα της καρδιάς, δοκιμάστε μία άλλη, ενώ συνεχίζετε τη καρδιακή αναπνοή για να ενεργοποιήσετε τις ιδιότητες της καρδιάς.

Αυτό αρχίζει την απελευθέρωση των ευρώ χημικών τα οποία καθαρίζουν το μυαλό και βελτιώνουν την υγεία. Σας προτείνουμε να εφαρμόζεται την τεχνική ανέσεις συνεχής αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας σας.

Μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην αποκατάσταση της ισορροπίας και της ροής όταν νιώθετε αγχωμένοι υπερβολικά πιεσμένοι.

Άλλες καλές στιγμές είναι όταν βρίσκεται μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων όπως πριν από συναντήσεις, πριν πάτε στη δουλειά, η πριν μπείτε στο σπίτι. Μία πολύ χρήσιμη εφαρμογή είναι πριν από σημαντικές επικοινωνίες, όπως τηλεφωνήματα, μηνύματα, e-mail ή όταν χρειάζεται να μιλήσετε με κάποιον για κάποιο πρόβλημα. Αυτό μπορεί να αποτρέψει αρκετό στρες το οποίο θα έπρεπε μετά να το αποβάλλετε με κάποιο τρόπο.

Τα εργαλεία HeartMath που μαθαίνετε θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε την δική σας ικανότητα να δημιουργήσετε μία νέα πραγματικότητα που είναι καλύτερη για εσάς.

Με την τεχνική της άμεσης συμμετοχής, ενισχύετε τα χαρακτηριστικά της καρδιάς όπως η αγάπη, η εκτίμηση, η φροντίδα, η συμπόνια, αναπνέοντές αυτές τις ιδιότητες της καρδιάς και αποτυπώνοντας τις στις προθέσεις σας για καλύτερη υγεία και επικοινωνία.

Μόλις εστιάσετε το σύστημα σας στην συνοχή της καρδιάς, αυτός είναι και ο βέλτιστος χρόνος για να οραματιστείτε τι θέλετε να αλλάξετε προς το καλύτερο.

Ειλικρινά απολαμβάνω την θαλπωρή αυτού του εξαιρέτου συναισθήματος. Και θέλω να παραμένω σ' αυτό το μέρος όσο περισσότερο γίνεται. Επειδή πραγματικά αισθάνομαι υπέροχα. Ηρεμεί τον εσωτερικό μου τόνο και το ρυθμό, για οτιδήποτε πρόκειται να δημιουργήσω στη διάρκεια της ημέρας.  
Αυτός είναι ο τρόπος που εφαρμόζω την τεχνική της άμεσης συνοχής.

Αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας πιάνω τον εαυτό μου να αναπνέει από την περιοχή της καρδιάς.  
Είναι εκπληκτικό το πόσο συχνά έχω ένταση κατά τη διάρκεια της ημέρας και το πως γίνεται χαρούμενη ευδιάθετη κι αισιόδοξη.  
Απλώς δεν ενεργοποιώ αυτό το μέρος μου όσο συχνά θα ήθελα. Κάθε φορά που επανασυνδέουμε λέω OK αυτή είναι η φυσική μου κατάσταση.

Μου αρέσει γιατί μπορώ να το κάνω στη στιγμή αλλά μπορώ επίσης να προετοιμαστώ για όποια γεγονότα τα οποία μπορεί να ενεργοποιήσουν άγχος για μένα. Δεν είναι μόνο οι επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να συναντώ στο χώρο μου αλλά και απλά πράγματα όπως ένας προβληματικός εργοδότης η κυκλοφοριακή κίνηση όταν κατοικούσα στην πόλη.  
Η άμεση συνοχή είναι σπουδαίο και απαραίτητο εργαλείο για μένα για να μπαίνω σε συνοχή να νιώθω καλύτερα και μπαίνοντας σε συνοχή να έχω νοητική διαύγεια και να μη με επηρεάζουν τα εξωτερικά ερεθίσματα.

Οι άνθρωποι δε χρειάζεται να πάνε να διαλογιστούμε ή να μείνουν μόνοι για να αποφύγουμε μία κατάσταση. Αυτό που αγαπώ στα εργαλεία του χάρη θέμα είναι ότι τα χρησιμοποιώ με τα μάτια ανοιχτά. Έτσι όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε διαμάχη μεταξύ τους χρησιμοποιώντας τα εργαλεία με τα μάτια ανοιχτά ενώ συνεχίζουν να μιλάνε, βοηθά να θεραπεύσουν τις διάφορες ή να φτάσουν σε ένα σημείο όπου οι διαφορές μπορούν να θεραπευτούν πιο αποτελεσματικά.

Για μένα αυτό είναι κάτι που το πήρα σοβαρά χωρίς όμως την σοβαρότητα αλλά με δέσμευση.  
Έχω δεσμευθεί με την πρόθεση να κάνω την εσωτερική μου παρατήρηση και να εξασκώ τις τεχνικές γιατί θέλω να συνεισφέρω στην αγάπη.

Τα σήματα ανεβαίνουν προς τον εγκέφαλο και αρχίζουν να ανοίγουν την πρόσβαση στα υψηλότερα αντιληπτικά κέντρα του εγκεφάλου. Έτσι αρχίσετε να αντιλαμβάνεται διαφορετικά. Τα πράγματα δεν είναι υποχρεωτικά τόσο στρεσογόνα όσο νομίζετε, ίσως δεν είναι τόσο μπερδεμένα τόσο δύσκολα ή πιεστικά. Μπορείτε να αρχίσετε να βλέπετε πως να πλοηγηθείτε στη ζωή σας.

Και στην πραγματικότητα όσο το εξασκείται το συναίσθημα έρχεται όλο και πιο εύκολα και μπορείτε να το επιλέξετε κατά βούληση ώστε να μπορούμε να ζήσουμε μια ζωή με περισσότερη ευγνωμοσύνη χωρίς να περιμένουμε από κάτι εξωτερικό να εμπνεύσει αυτή την εκτίμηση αλλά να ζήσουμε περισσότερο με αυτή την καρδιακή ποιότητα, την εκτίμηση και την ευγνωμοσύνη για περισσότερο χρόνο -και να βελτιωθεί η υγεία μας, οι σχέσεις μας, οι επικοινωνίες μας μέσα από την διαίσθηση μας, και αυτό έχει παγκόσμια οφέλη για μας.  
Και όλα γίνονται πολύ γρήγορα όταν χρησιμοποιείται αυτή την τεχνική της Άμεσης Συνοχής, που είναι πολύ απλή: εστίαση στη καρδιά, καρδιακή αναπνοή και ενεργοποίηση ενός αναζωογονητικό και ανανεωτικού συναισθήματος, ένα συναίσθημα της καρδιάς.

Απολαύστε την διαδικασία.