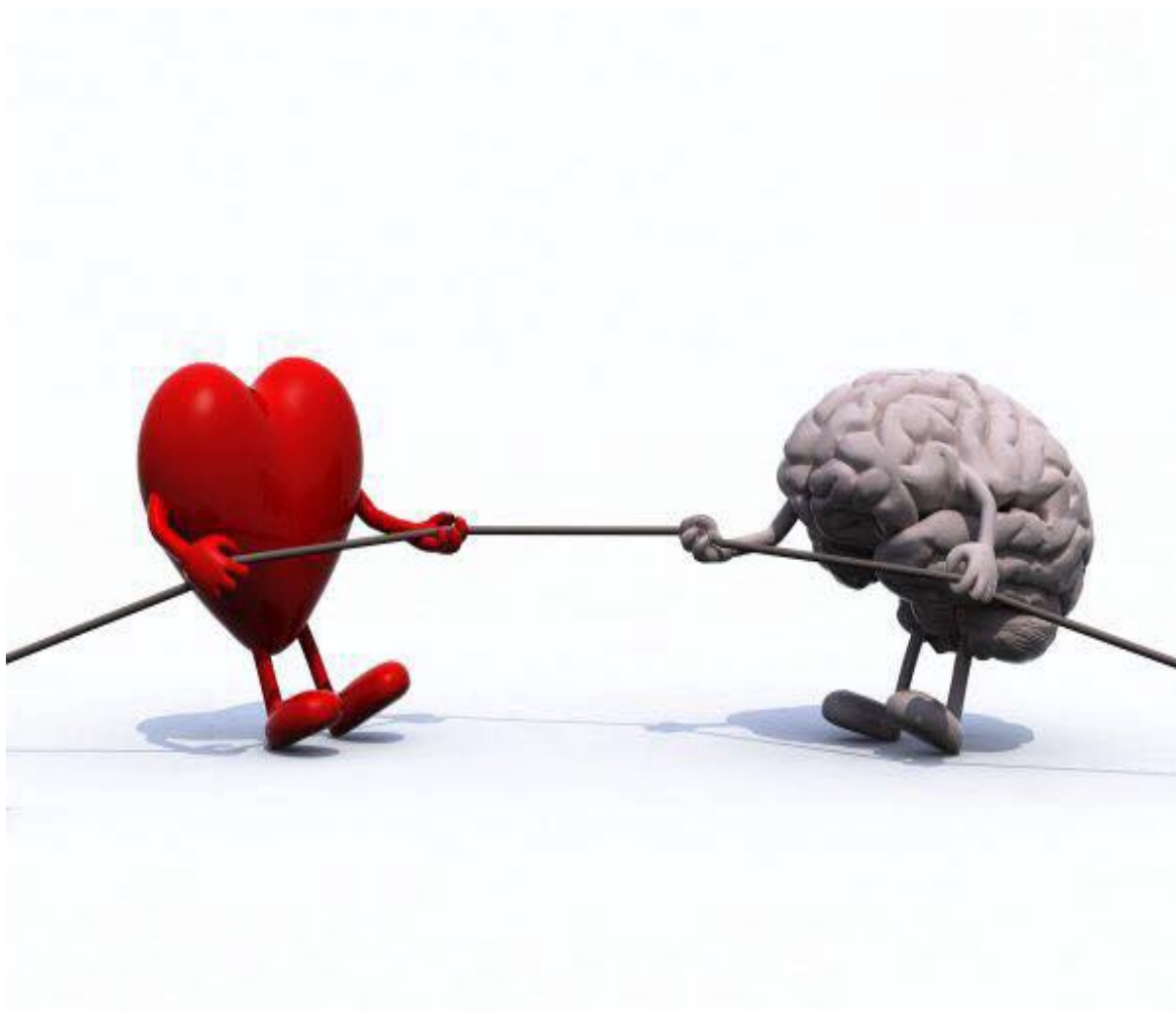




Master  
Change  
Training™

**OD GLAVE DO SRCA**  
**v manj kot minuti do sprostitve**



Izjemno učinkovita tehnika, ki nam pomaga doseči sprostitvev in premagati stres

V Inštitutu Heartmath-[www.heartmath.org](http://www.heartmath.org), ki se ukvarja z vlogo srca pri zdravju in dobrem počutju, kjer so razvili izjemno učinkovit anti-stresni program, ki se ga poslužujejo mnoga podjetja po celem svetu, vključno z ameriškimi marinci so ugotovili, da se prisotnost stresnih hormonov vidno zmanjša, poveča pa se prisotnost DHEA in ostalih ant-ageing hormonov, kadar se aktivno - mentalno fokusiramo na srce.

Cela tehnika temelji na ideji, da z preusmeritvijo naše pozornosti iz glave - na srce, dosežemo takojšnjo sprostitvev fizične napetosti, zbistrijo se nam misli in možgani začnejo sproščati pozitivne kemične spremembe za naravno sprostitvev.

### **Uporaba in opis tehnike**

To vajo lahko uporabite vsakič, ko začutite napetost v telesu ali pretirano zaposlen in nemiren um. V trenutku vam pomaga, da se začnete počutiti bolje-ponavadi v manj kot minuti.

#### **UDOBNO SE NAMESTITE IN ZAPRITE OČI**

1. Pozorni postanite na občutek napetosti v telesu ali na nemiren um.
2. Postavite roko na srce in preusmeite ter fokusirajte energijo na to področje. Naredite najmanj 3 počasne in nežne vdihne v srce, vzdržujte fokus na občutku na roki, ki stoji v centru vašega prsnega koša (na srcu).
3. Sedaj priključite v spomin trenutek, ko ste se počutili resnično resnično dobro, ko ste čutili ljubezen, veselje ali resnično srečo! Pojdite z mislimi v ta spomin, kot da ste sedaj nazaj tam. Poglejte kaj vidite, poslušajte kaj slišite in občutite kako dobro ste se takrat počutili.
4. Sedaj, ko občutite ta dober občutek v vašem telesu si predstavljajte, kot da se srce pogovarja z vami in ga vprašajte kako lahko bolje skrbim zase v tem trenutku v tej situaciji?
5. Poslušajte kaj vam bo srce povedalo in naredite potem to, takoj ko bo mogoče.

Bolj kot boste tehniko vadili, lažje in hitreje boste prekinili stresni odziv vašega telesa, celo sredi največjega kaosa na ravni vsakodnevnega življenja.

Z njeno pomočjo se boste ponovno povezali z občutkom notranjega miru preprosto zato, ker boste pozornost preusmerili iz racionalne glave-uma - v srce, ki skriva naš naravni občutek zdrave pameti in globlje modrosti ter intuicije.

Veliko uspeha in užitka ob izvajanju tehnike!