

Metoda srčane koherencije

Vježbe disanja prakticiraju se već tisućama godina. One pomažu smirivanju, no u većini slučajeva disanje i promjena misli sami po sebi nemaju moć osloboditi vas od emocionalnog stresa ni promijeniti vaše negativne stavove. Važno je naučiti transformirati svoje emocije i aktivirati pozitivan osjećaj ili stav. Metoda srčane koherencije zamišljena je tako da vam pomogne **preusmjeriti osjećaje**, a ne samo misli. Jednom kad se vaši osjećaji **transformiraju u pozitivnije stanje**, tada će i vaše misli automatski postati uravnoteženije.

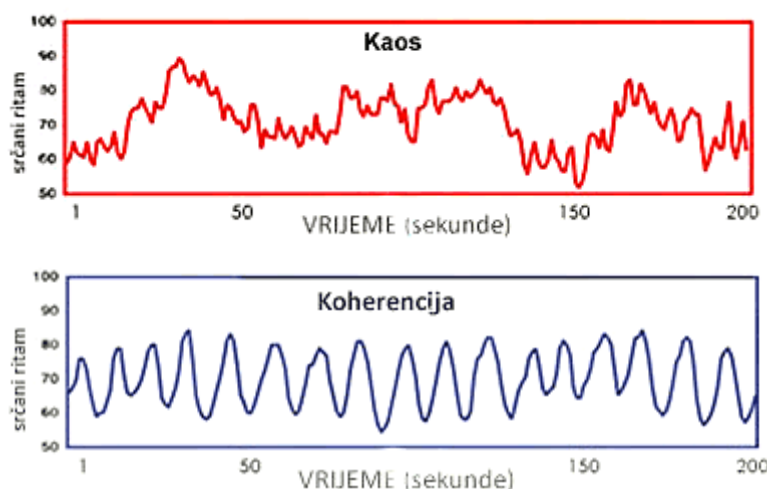
Stres je u tijelu

Tipične negativne emocije koje doživljavamo kad smo pod stresom – ljutnja, frustracija, anksioznost i zabrinutost – dovode do pojačanog nereda u srčanom ritmu i živčanom sustavu. Kad doživljavate ove negativne emocije smanjuje se vaša emocionalna inteligencija i svjesnost o sebi. Poznato je da u takvim trenucima slabije upravljamo sobom te lošije zamjećujemo druge ljude i njihove potrebe. Kada smo takvi naši odnosi s drugim ljudima pate.

Sve što proživljavate kad ste pod stresom događa se u vašem tijelu. Američki HeartMath® Institut godinama se bavi povezanošću rada srca i mozga te istraživanjem načina utjecaja na vlastitu fiziologiju kada smo pod stresom. U svojim istraživanjima pokazali su da se razina stresa ili relaksiranosti u tijelu može vidjeti mjerenjem varijabiliteta srčanog ritma. Isto tako, istražili su i oblikovali metodu srčane koherencije koja se sastoji od nekoliko tehnika kojima možemo utjecati na promjene u organizmu izazvane različitim emocijama. Jedna od tih metoda je i tehnika srčane koherencije®

Srčana koherencija

Jednostavno rečeno, kada smo pod stresom ritam rada našeg srca je desinkroniziran ili kaotičan. Suprotno tome, pozitivne emocije poput radosti, zahvalnosti, brižnosti i ljubaznosti stvaraju harmoniju u srčanom ritmu. Sa srčanim ritmom sinkroniziraju se i ostali tjelesni ritmovi - živčanog sustava, respiratornog, krvožilnog, endokrinološkog i imunološkog sustava. Takvu usklađenost različitih tjelesnih sustava znanstvenici nazivaju **koherencijom**. Kada naučimo ulaziti u stanje koherencije mi i trenutno i dugoročno utječemo na svoje zdravlje i ukupno dobrostanje.



Osoba kroz intenzivni individualni program može umanjiti svoj stres, povećati otpornost na stres, naučiti prepoznavati i upravljati svojim tjelesnim i emocionalnim reakcijama, te ukupno povećati svoje kreativne i kapacitete. Iz metode koherencije izdvajamo jednostavnu tehniku **brze koherencije** koju možete sami isprobati i uvježbavati.

Metoda srčane koherencije je sustavni i sveobuhvatni pristup kroz koji osoba uči ulaziti u stanje srčane koherencije i upravljati svojim reakcijama na stres i zahtjevne situacije:

- biofeedback, korištenjem mjere varijabiliteta srčanog ritma (HRV)
- korištenje metoda i uređaja HeartMath Instituta (samo za učenje, ne za stalnu primjenu)
- individualno savjetovanje o stresu

Brinite se o sebi – uvježbajte tehniku koherencije

Svakodnevno koristite ovu tehniku i uvježbavajte dolaženje u stanje koherencije. Vježbom od samo 5 minuta dnevno učinit ćete velike pomake. Postat ćete fokusiraniji i kreativniji. Istraživanja su pokazala da se i funkcioniranje mozga mjerljivo poboljšava. Poboljšat ćete svoju sposobnost rješavanja problema i uspješnije ćete se nositi sa stresnim situacijama u trenutku kada se one događaju. Učenje izazivanja pozitivnih emocija po želji ubrzava razvoj vaše emocionalne inteligencije.

Tehniku brze koherencije možete raditi i kada ste jako umorni ili slabi, i kada imate osjećaj da ne možete duboko disati. Možete je prakticirati na radnom mjestu i kod kuće, na javnom mjestu, u čekaonici, u autu... bilo gdje. Pokušajte se tehnikom srčane koherencije “uzemljiti” prije zahtjevnog razgovora, sastanka ili javnog nastupa.

Kada primijeniti kratku tehniku srčane koherencije?

Kod pripreme za sastanak –za postizanje bolje mentalne i emocionalne bistrine i povećajte svoju sposobnost intuitivnog slušanja i govorenja iz srca. To će unijeti više smisla i učinkovitosti u vašu komunikaciju.

Kada **neočekivani događaji** dovedu u pitanje vašu usredotočenost i emocionalnu ravnotežu – kratkom vježbom u trajanju od tri do pet minuta - za vrijeme ili nakon takve situacije da ponovo uspostavite sklad i ravnotežu.

Kad osjećate da ste u vremenskoj stisci, kad se osjećate tjeskobno, mentalno rastrojeni ili prenatrpani – zaustavite se na pet minuta i primijenite tehniku srčane koherencije kako bi obnovili energetski potencijal.

Ljudski sustav kumulira ili gubi energiju ovisno o tome kako emocionalno reagirate na životne situacije. Ako ste prošli kroz teška iskušenja i **osjećate se emocionalno iscrpljeni**, malo je energije ostalo u vašim emocionalnim „akumulatorima“. Kad su se vaše emocije iscrpljene, a vi počinjete djelovati na sirovoj živčanoj energiji, to može dovesti do ozbiljnijih energetskih padova, pa i do tjelesnih simptoma i bolesti.

Kako budete primjenjivali tehniku srčane koherencije u svrhu boljeg upravljanja svojom emocionalnom energijom i kako bi stvorili više pozitivnih emocija poput brizi, zahvalnosti i suosjećajnosti tijekom dana vaša energija će se nagomilavati umjesto da se crpi. Eto zašto je važno da osigurate stanje koherencije, posebno kad ste pod stresom, u vremenskoj stisci ili prenatrpani, kako biste ponovo uspostavili stanje usredotočenosti, prisutnosti i obnovljenosti. primjenom metode srčane koherencije u takvim prilikama obnavljate svoju energiju i dobivate više kreativne energije koju možete unijeti u svoje aktivnosti.



Isprobajte sami: Tehnika brze koherencije

Ovom tehnikom možete u trenutku kada se stres događa **utjecati na razinu stresa** u svom tijelu, mislima i emocijama. Tehnika vas uči kako postići srčanu koherenciju i trenutno transformirati stres ritmičnim disanjem i fokusiranjem na srce i pozitivne emocije. Uvježbavanje i redovito korištenje Tehnike brze koherencije pojačava vašu sposobnost da izađete iz negativnih emocija i uznemirenosti u pozitivnije i učinkovitije stanje.

Korak 1 – Fokusiranje na srce

Usmjerite svoju pažnju na predio srca. Kako biste se lakše fokusirali na svoje srce, lagano prislonite dlan jedne ruke na sredinu prsnog koša.

Korak 2 – Disanje kroz srce

Kad ste usmjerili pažnju na predio srca počnite disati ravnomjerno i ugodnim ritmom. Zamislite da vaš udah i izdah teku kroz vaše srce. Važno je da vaše disanje bude bez napora i ritmično. Fokusirajte se na **ritam** udaha i izdaha, a ne na dubinu i snagu disanja.

Korak 3 – Osjećaj u srcu

Nastavite disati kroz predio vašeg srca. Dok to radite prisjetite se nekog pozitivnog osjećaja – vremena kad ste se osjećali dobro iznutra – i pokušajte to iznova doživjeti. To može biti osjećaj zahvalnosti ili brizi koji gajite prema određenoj osobi, kućnom ljubimcu, mjestu gdje ste uživali ili nekoj zabavnoj aktivnosti. Ako ne možete postići nikakav osjećaj i to je u redu; samo se pokušajte uživjeti u iskrenu zahvalnost ili briznost. Kad ste pronašli pozitivan osjećaj ili stav možete ga održavati fokusiranjem na srce, disanjem kroz srce i osjećajem u srcu. To je jednostavno. Brzu koherenciju možete vježbati uvijek kad ste u stresu.