
Τεχνική Εσωτερικής Ροής Ηρεμίας

Inner-Ease™ Technique

Μία Τεχνική Έξυπνης Αυτορρύθμισης



Ροή Ηρεμίας– Δημιουργώντας ένα Ρυθμό Ισορροπίας

Εσωτερική Ροή σημαίνει να κινείσαι στην ημέρα σου με το νου και τα συναισθήματα με ένα ρυθμό Ισορροπίας.

Η Εσωτερική Ηρεμία δεν είναι μια κατάσταση υπνηλίας. Είναι μια αναζωογονητική κατάσταση στη οποία είσαι σε εγρήγορση, ανθεκτικός/η και ανταποκρίνεσαι πιο αποτελεσματικά.

Η Εσωτερική Ροή Ηρεμίας είναι μια κατάσταση ‘αταραξίας’ στην οποία έχουμε πρόσβαση καθώς βρισκόμαστε εν κινήσει.

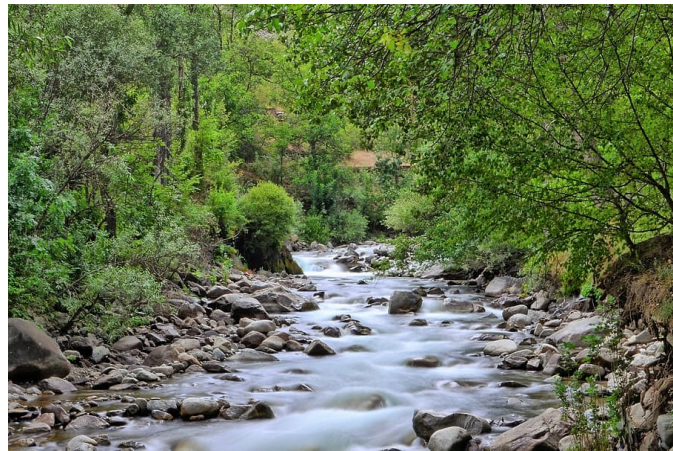
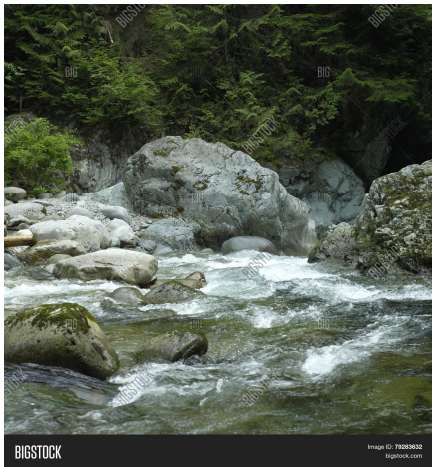
Ροή Ηρεμίας– “Ενεργητική Ηρεμία”

Το να βρίσκεσαι σε κατάσταση ηρεμίας δε σημαίνει ότι πρέπει να επιβραδύνεις την σωματική σου κίνηση, παρόλο που μερικές φορές μπορεί και αυτό να χρειάζεται.

Παράδειγμα: ένας φροντιστής στο χώρο της υγείας (στα ‘επείγοντα περιστατικά) χρειάζεται να είναι γρήγορος και παράλληλα να παραμένει εσωτερικά ήρεμος και στο κέντρο του κάθε στιγμή.

Η Ροή Ηρεμίας μας εισάγει στον κατάλληλο ρυθμό που απαιτείται για να χειριστούμε με ισορροπία κάθε κατάσταση στη ζωή.

Ροή Ηρεμίας– “Ενεργητική Ηρεμία”



Τεχνική Εσωτερικής (Ροής) Ηρεμίας

Inner-Ease™ Technique

Βήμα1:

Εστίασε 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.

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



Τεχνική Εσωτερικής (Ροής) Ηρεμίας

Inner-Ease™ Technique

Βήμα 2:

Με κάθε αναπνοή, εισήγαγε μέσα σου το αίσθημα της εσωτερικής ηρεμίας για να ισορροπήσεις τη νοητική και συναισθηματική σου ενέργεια.



Τεχνική Εσωτερικής (Ροής) Ηρεμίας

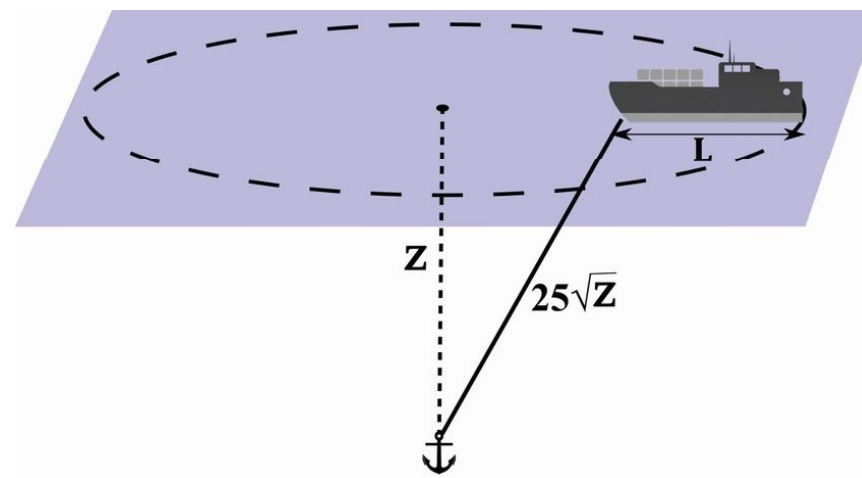
Inner-Ease™ Technique

Βήμα 3:

Θέσε μια ειλικρινή πρόθεση να αγκυρώσεις το αίσθημα της ροής ηρεμίας καθώς κινείσαι στην καθημερινότητα ασχολούμενος/η με τις προσκλήσεις και τις αλληλεπιδράσεις σου.



Ροή Ηρεμίας– “Ενεργητική Ηρεμία”



Εσωτερική Ροή Ηρεμίας™ Άμεσα Βήματα

1. Καρδιακή Αναπνοή
2. Εισήγαγε το αίσθημα της ροής ηρεμίας
3. Αγκύρωσε και διατήρησε το αίσθημα

Με τη συχνή πρακτική θα μπορείς να μετακινείσαι σε διάθεση ήρεμης ροής με το που θα θυμάσαι να την εισπνέεις.

