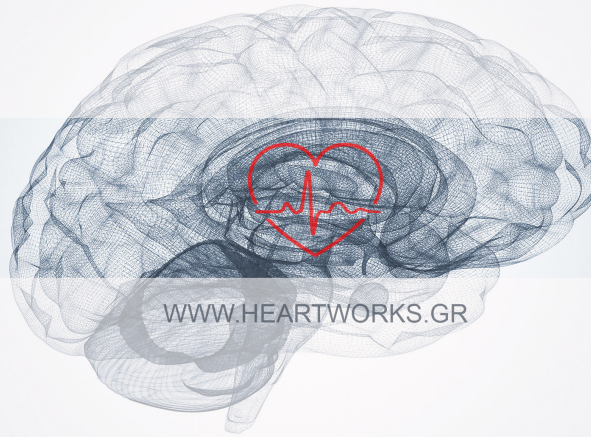


The HeartWorks Experience



Η δύναμη της νοημοσύνης της καρδιάς αλλάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε, τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο, τον τρόπο που σχετιζόμαστε με αυτόν και τους άλλους.

πρόσβαση στη διαίσθηση

Σύνοψη κεφαλαίου

Υπάρχουν κάποιες φορές που έχουμε μια εσωτερική γνώση, μια σαφή αίσθηση για κάτι. Συχνά είναι ένα λεπτοφυές απαλό αίσθημα που μας χαρίζει μια άμεση αντίληψη. Μπορεί να είναι απαντήσεις που φαίνεται να έρχονται από το πουθενά ή μια συγκεκριμένη προδιάθεση για μια συγκεκριμένη κατεύθυνση ή στάση. Αυτό είναι η διαίσθηση. Η νοημοσύνη της καρδιάς, η καρδιακή συνοχή και η διαίσθηση είναι συνδεδεμένες και συνεργάζονται στενά.

Η καθημερινές ολιγόλεπτες και συχνές ασκήσεις αύξησης καρδιακής συνοχής, μπορούν να σε βοηθήσουν να αποκτήσεις μεγαλύτερη διαίσθηση για θέματα που απαιτούν να πάρεις απόφαση, να επιλέγεις εσύ τις δράσεις και τις αντιδράσεις σου και να μην ανταποκρίνεσαι μηχανικά στα ερεθίσματα με τα ίδια παλιά στρεσογόνα μοτίβα συμπεριφοράς.

Έμπνευση

‘Η τεχνική ‘Freeze Frame’ προσφέρει μια εσωτερική σοφία που ηρεμεί τα το νευρικό σύστημα. Πολλές φορές ήμουν ικανός να έχω μια βαθειά διορατικότητα για το πιο θα ήταν το επόμενο βήμα μου. Mohammad Sheikh, Coach and Trainer

‘Η διαίσθηση πάντα έπαιζε ρόλο στην επιχειρηματικότητα, αλλά οι άνθρωποι αυτό δεν το συζητάνε αυτό. Πρόσεξα ότι ενώ πριν 10 χρόνια δε μιλούσαν για τη διαίσθηση στην επιχειρηματική ηγεσία, τώρα γίνονται όλο και πιο συχνές αναφορές. Νομίζω ότι βρισκόμαστε σε μια στιγμή του επιχειρηματικού κόσμου όπου οι άνθρωποι νοιώθουν όλο και πιο άνετα να μιλήσουν για μια συνεργασία καρδιάς-εγκεφάλου.’ Phillip Merry, HeartMath Master Trainer, Corporate Consultant

BE You® ARCHITECT

7.1

The HeartWorks Experience



πρόσβαση στη διαίσθηση

ΤΕΧΝΙΚΗ #4 FREEZE FRAME

Η τεχνική Freeze Frame σε βοηθά να αποκτήσεις μεγαλύτερη πρόσβαση στη διαισθητική καθοδήγηση της καρδιάς. Είναι μια τεχνική-πολυεργαλείο για τη διακοπή των ενεργειακών διαρροών από τη νοητική και συναισθηματική επεξεργασία ενός προβλήματος και την απόκτηση διαύγειας ή διορατικότητας για την αποτελεσματικότερη προσέγγιση ενός θέματος, μέσω της διαισθητικής καθοδήγησης της καρδιάς.

Η τεχνική Freeze Frame δεν είναι μόνο για προβλήματα, είναι άκρως βοηθητική για την απόκτηση νέων ιδεών σε projects και διαδικασίες που απαιτούν δημιουργικότητα.

Στοπ-Καρέ βήματα:

1. Αναγνώριση
2. Καρδιακή Αναπνοή
3. Ενεργοποίηση θετικού ή ανανεωτικού συναισθήματος
4. Ερώτηση
5. Παρατήρηση και δράση

Πληροφορίες στα αγγλικά

- The Power of the Heart video:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=135&v=4M NHsNn19ug
- Heart Intelligence book—Chapter 3:
<https://store.heartmath.com/heart-intelligence>
- The HeartMath Solution—Chapter 4:
<https://store.heartmath.com/item/1064/heartmath-theheartmath-solution>

Πληροφορίες στα Ελληνικά

- HeartWorks:
<https://www.heartworks.gr/paysi-toy-stres/>
- YouTube:
<https://youtu.be/3r8CnQGC5nE>

‘Όταν έχω να πάρω μια σημαντική απόφαση, θα χρησιμοποιήσω λογική, γραμμική νοημοσύνη. Θα χρησιμοποιήσω αυτά που γνωρίζω από το παρελθόν, από την εμπειρία της ζωής μου. Αλλά θα πάρω επίσης και μια δεύτερη γνώμη. Θα συμβουλευτώ την καρδιά μου και μετά θα βάλω όλες τις πληροφορίες μαζί για να πάρω την απόφαση. Μπορεί να μην πετυχαίνω το σωστό πάντα, αλλά αισθάνομαι καλά να γνωρίζω ότι έκανα το καλύτερο δυνατό για να το πετύχω.’

Howard Martin HeartMath
Author and Business
Leader

BE You[®]ARCHITECT

7.2