

Hogyan érjünk el egy emelkedett érzelmi állapotot?

(Olvasd végig, figyelmesen, nyugodt körülmények között!)

Szorongáscsökkentő gyakorlatok:

I. Légzéstechnikák:

Fiziológiás sóhajtás:

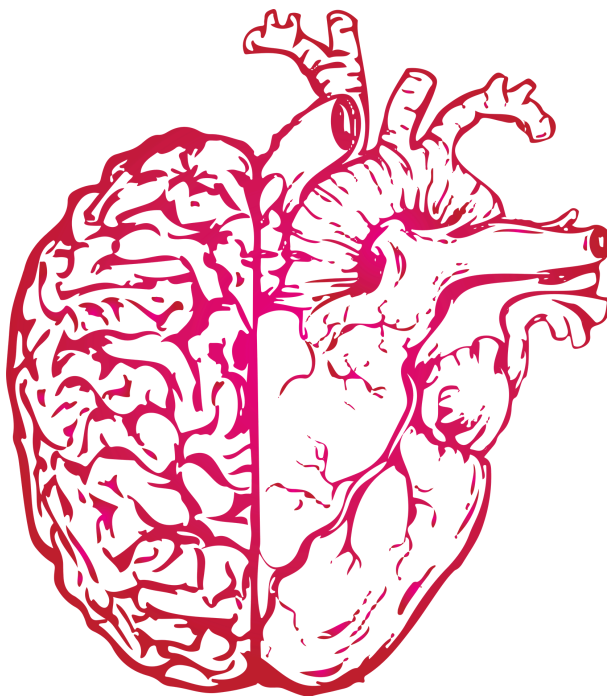
Magyarul, egy hosszabb orron keresztüli belégzést követően, egy intenzívebb erős belégzés az orron keresztül, majd hosszú kilégzés a szádon keresztül, mintha egy szívószálba fújnál bele. (youtube-on így tudsz rákeresni: Physiological sigh)

Dobozlégzés:



1. Számolj el négyig miközben orron keresztül teljesen feltöltöd a tüdőd levegővel,
2. Tartsd bent a lélegzeted négy számolásig,
3. Ezt követi egy teljes kilégzés míg ismét négyig számolsz,
4. Majd tartsd meg ezt az állapotot négy számolásig, anélkül, hogy levegőt vennél.

II. Agy-szív koherencia segítő gyakorlat:



Nem tudunk egyszerre szorongást és hálát érezni így az lenne a cél ,hogy egy magas energiájú érzelem segítségével, például a hála érzésével egy emelkedett érzelmi állapotba kerüljünk, ezáltal megszűnik a szorongás.

A szív és az agy között leszálló és felszálló idegpályák biztosítják az

összeköttetést. Az idegrostok 90 százaléka azonban a szívből az agy felé mutató felszálló idegek közé tartozik. dr. J. Andrew Armour -1991- rájött hogy ezek a közvetlen felszálló idegpályák szüntelenül jeleket küldenek és információkat továbbítanak amelyek aktív hatással vannak egy magasabb szintű kognitív és érzelmi központra, az agyra.

A szívben keletkező érzelmek és érzések pontos szerepet játszanak abban, hogyan gondolkodunk, hogyan dolgozzuk fel az információkat hogyan érzünk és hogyan fogjuk fel a világot benne önmagunkat.

Ha a szívközpont aktiválódik az lökést ad az agynak, aminek felfokozódik a működése, így a test egészében létrejön az egyensúly a rend tehát a koherencia.

Az lenne a cél hogy aktiváljuk a szívközpontot, na de hogyan?

Szívkoherencia meditáció:

1. Keress egy nyugodt helyet, csukd be a szemed, hagyd hogy ellazuljon a tested és koncentrálj a szívedre.

2. Kezdj ki és belélegezni és közben fókuszálj a szívedre mintha a szívedből lélegeznél ki és be egyre lassabban és mélyebben.

Amikor a figyelmed elkalandozik vezesd vissza a mellkasodra, a szívedre és a légzésedre.

3. Ezután miközben a szívközpontodra összpontosítod a figyelmed, idézz fel valamilyen emléket ami egy emelkedett érzelmet, például hálát kelt

benned miközben tovább lélegzel ki és be a szívközpontodból.

4. Ha már érzed ezt a szívből jövő érzést a mellkasodban, képzelj el hogy ezt az érzelmet, energiát a testedbe és azon kívülre sugárod.

Próbáld meg ezt az állapotot kezdetben 5 percre tartani majd fokozd az időtartamot 10 percre.

A cél az lenne hogy a nap során minél több időt töltsünk ilyen hálához hasonló emelkedett érzelmi állapotban, így csökkentve azoknak az érzelmi állapotoknak a mennyiségét melyek nem hasznosak számunkra.

Reméljük, hogy ezek a gyakorlatok hasznodra válnak a hétköznapi életben. Ez egy ízelítő volt abból a tudásanyagból amit

Nagyon sok hasonló gyakorlat, tudás, praktikum van a közösségünkön belül, amik mind azt segítik hogy **emelkedettebb érzelmi állapotba** kerüljünk a hétköznapi életben azáltal hogy **megértjük a gondolataink, érzelmeink, testünk működését** szavak nélkül **tudománnyal** alátámasztva és így egy sokkal **tudatosabb életet teremtsünk** magunknak.

Mert ugye ez a cél. Egy harmonikus, békés, termékeny, élménydús és örömteli élet megélése.

Ehhez viszont éreznünk kell, hogy fejlődünk, és előre haladunk az életünkben, és nagyon nem mindegy, hogy felemel, segít vagy kétélyeivel leépít minket a környezetünk.

**Amennyiben szeretnél egy olyan gyakorlatias tudást ami kontrollt ad a mindennapjaidhoz és egy olyan közösség része lenni ahol mindenki építi egymást és hasznos kapcsolatokat teremt,
és igazán fejlődik, kattints a linkre:**

<https://elmeereje.hu/#csomagok>