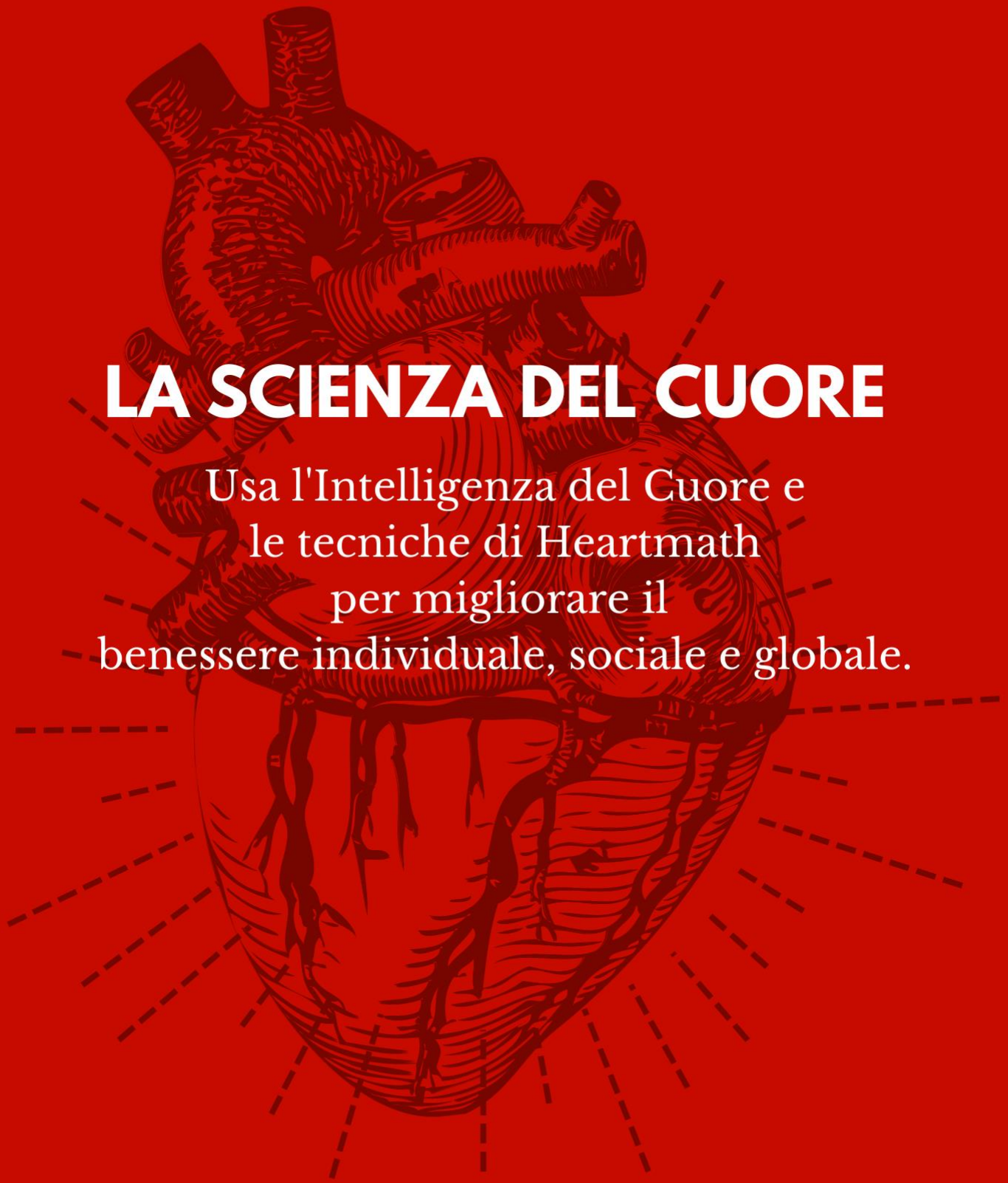
CINZIA SGARLATA



LA SCIENZA DEL CUORE

Usa l'Intelligenza del Cuore e
le tecniche di Heartmath
per migliorare il
benessere individuale, sociale e globale.

www.missionefil.com

L'Era del Cuore

Il mondo sta cambiando rapidamente. Assistiamo a continui stravolgimenti dal punto di vista climatico, economico, politico, sociale, tecnologico e spesso è facile sentirsi esausti o sopraffatti. Sempre più persone si sentono sole, separate da se stesse e dagli altri.

Se provi qualcosa di simile, sappi che non sei solo/a.

Molte persone provenienti da contesti, culture e professioni diverse stanno percependo uno slancio verso un cambiamento. C'è un'agitazione interiore, un forte scombussolamento che ci sta risvegliando a nuove possibilità e al desiderio di evolvere.

Uno degli aspetti più importanti dei cambiamenti in atto è la riscoperta di ciò che è stato nascosto per tanto tempo...il cuore. Insieme al caos, c'è la comparsa di consapevolezza basata sul cuore e "l'intelligenza del cuore".

L'Intelligenza del Cuore

Nel corso di migliaia di anni, antiche culture in tutto il pianeta (Mesopotamica, Egiziana, Babilonese, Cinese, Greca e molte altre) hanno condiviso una convinzione e una conoscenza simili sul cuore come fonte di intelligenza e guida interiore - e ora, la scienza moderna lo sta confermando.

Oggi, nuovi progressi scientifici confermano l'idea che il cuore sia una fonte di intelligenza. Ora sappiamo che il cuore fisico è un centro di elaborazione delle informazioni nel corpo, che invia segnali importanti al cervello e al resto del corpo. Ha un sistema nervoso complesso, chiamato cervello del cuore, che parla al cervello della testa. Produce un potente campo elettromagnetico che è impresso dalle tue emozioni.

L'intelligenza del cuore comprende alcuni dei valori fondamentali più elevati che abbiamo come esseri umani. Molti dei sentimenti di altissima qualità che proviamo

sono associati al cuore. Questi includono emozioni come apprezzamento, cura, amore, gentilezza, pazienza e compassione.

Il cuore è anche associato a una fonte più profonda di saggezza, una conoscenza intuitiva che aggira i normali schemi di pensiero logici e lineari.

"Di solito si parla delle qualità del cuore in termini di emozioni che proviamo come amore, cura, compassione e apprezzamento. Ci sono anche qualità del cuore come nobiltà, dignità, onore e coraggio. Quando manifestiamo queste qualità quotidianamente, la vita ci tratta in modo diverso." Howard Martin - HeartMath

Tecnica Heart-Focused Breathing®

1. Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore. Prova a immaginare che l'energia fluisca nel cuore. Mantieni lì la tua concentrazione e respira profondamente e lentamente con un ritmo costante.

2. Immagina che il tuo respiro fluisca dentro e fuori dal tuo cuore o dal torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito. Trova un ritmo che sia confortevole per te.

"Stiamo iniziando ad avere una comprensione più scientifica del fatto che queste emozioni di qualità superiore, che le persone hanno sempre associato al cuore, influenzano davvero la qualità dei segnali neurali inviati al cervello che il cervello interpreta".-Rollin McCraty, Direttore della Ricerca Scientifica HeartMath Institute

La Scienza del Cuore

Negli ultimi anni i neuroscienziati hanno fatto una scoperta straordinaria. Hanno scoperto che il cuore ha il proprio sistema nervoso indipendente. Il cuore invia segnali al cervello che vanno all'**amigdala**, il centro di elaborazione emotiva, e al **talamo**, che sincronizza le nostre funzioni corticali e influenza i nostri centri cerebrali superiori. La funzione cerebrale dipende in modo critico da queste informazioni.

Il cuore è un organo elettrico che produce di gran lunga la più potente fonte di bioelettricità ritmica. Questa energia va a ogni cellula del tuo corpo. Il tuo cuore produce abbastanza energia elettrica da creare un campo elettromagnetico che circonda il tuo corpo a 360 gradi, estendendosi oltre la pelle nello spazio, misurabile fino a circa 1 metro dal tuo corpo.

La coerenza si riferisce all'**allineamento cooperativo tra cuore, mente ed emozioni** che consente di migliorare il nostro organismo. Una maggiore coerenza è un bene per noi. È uno stato di salute che ci rigenera. È associato a un maggiore equilibrio emotivo, stabilità, accesso all'intuizione e a migliori funzioni mentali, come la capacità di concentrazione, chiarezza mentale, pensiero laterale, memoria, migliori tempi di reazione, coordinazione e così via.

La coerenza può essere misurata utilizzando la tecnologia che rileva i cambiamenti del battito cardiaco. La variazione dei battiti è chiamata analisi della **variabilità della frequenza cardiaca**. È una misura delle variazioni naturali del battito del ritmo cardiaco. Le emozioni stressanti creano un modello caotico di variabilità della frequenza cardiaca - minore coerenza. Le emozioni rigeneranti creano invece uno schema regolare e ordinato che indica una maggiore coerenza.

I ritmi cardiaci coerenti inviano segnali al cervello che aprono le nostre funzioni cerebrali superiori. Diventiamo più intelligenti!

Praticare la coerenza del cuore anche per pochi minuti alza la tua vibrazione, consentendo all'intuizione del tuo cuore di influenzare i tuoi atteggiamenti, discernimento e scelte.

"Possiamo misurare che stiamo irradiando questo campo magnetico del cuore e che il nostro sistema nervoso è sintonizzato su questo campo, ricevendo informazioni da altri. Ciò significa che c'è una vera comunicazione energetica che avviene continuamente tra le persone." -Rollin McCraty, Direttore della Ricerca Scientifica HeartMath Institute

La Tecnica Quick Coherence®

Con la tecnica Quick Coherence®, puoi rafforzare gli attributi del cuore, come l'amore, l'apprezzamento, la cura e la compassione, respirando queste qualità del cuore e imprimendole sulle tue intenzioni di salute, prestazioni e una migliore comunicazione.

Cerca di praticare la tecnica Quick Coherence® più volte al giorno. Può essere particolarmente utile per:

• Ripristinare l'equilibrio quando ti senti stressato o sovraccarico.

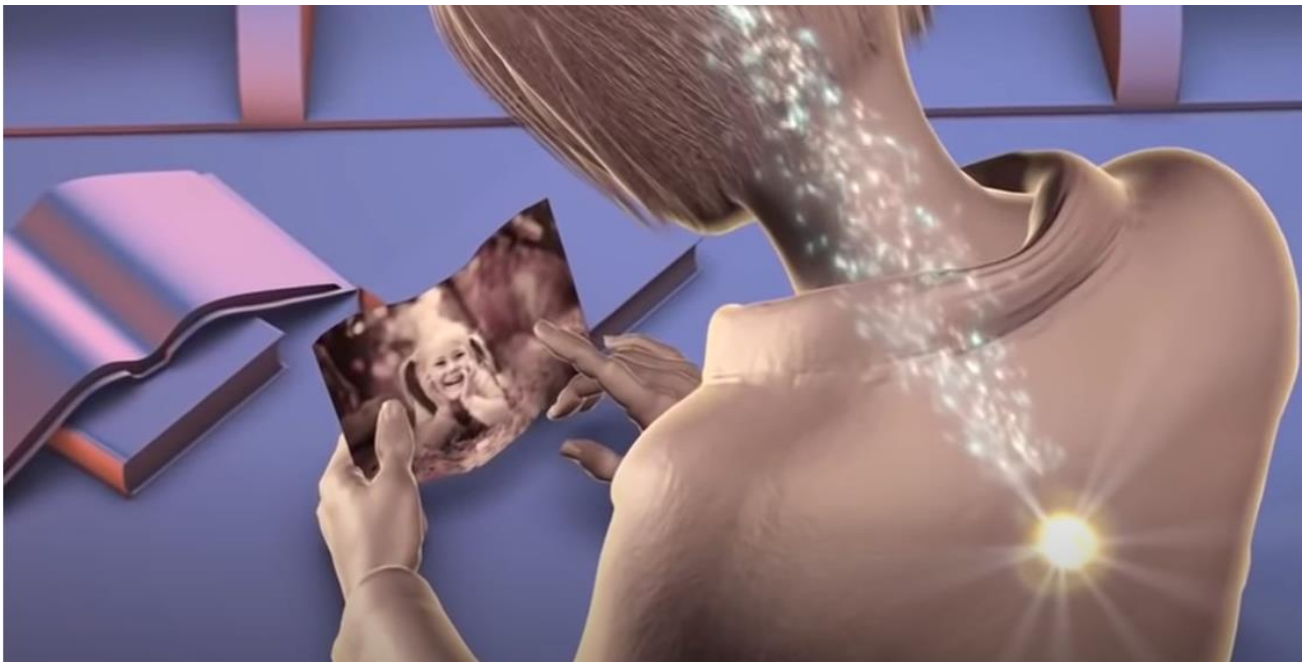
• Prima di riunioni o telefonate importanti, prima di andare al lavoro o quando si torna a casa.

• Prima di comunicazioni importanti, come telefonate, e-mail o quando devi parlare a qualcuno di un problema.

Tecnica Quick Coherence®

1. Respirazione focalizzata sul cuore — Porta la tua attenzione e consapevolezza al tuo cuore, al centro del tuo petto. Immagina che il tuo respiro fluisca dentro e fuori dal tuo cuore o dal torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito. Trova un ritmo che sia confortevole per te.

2. Attiva un sentimento positivo e di rinnovamento: forse puoi rivivere un momento in cui hai provato amore o apprezzamento per una persona, un animale domestico, un momento nella natura o un risultato, o semplicemente respirare un atteggiamento di amore o gratitudine.



Il mondo emozionale

La nostra vita quotidiana è dettata dalle emozioni, molto più di quanto possiamo vedere o percepire. Desideriamo ardentemente sentimenti, perché sono le esperienze emotive che danno valore alla vita. Le emozioni trasformano il nostro mondo da un fatto oggettivo e concettuale in un'esperienza vivida, viva, che respira.

Le emozioni a volte possono essere molto dolorose. I problemi emotivi sono tra i più difficili da affrontare, soprattutto se sono di vecchia data o traumatici.

Attraverso la lente del cuore, possiamo iniziare a capire che le emozioni non sono solo reazioni e, cosa più importante, che abbiamo la capacità di scegliere il nostro stato emotivo e non essere vittime dei nostri sentimenti. Diventa ovvio che alcune delle emozioni che proviamo ci rinnovano e aggiungono consistenza e qualità alla nostra vita, mentre altre possono esaurirci e privarci della nostra vitalità e del nostro piacere.

Esercizio sullo stato emotivo interiore

Le emozioni nel quadrante in alto a sinistra sono quelle che drenano e hanno molta energia ad esse associata.

Il quadrante in basso a sinistra rappresenta le emozioni che sono meno energizzanti ma spesso molto drenanti.

Nel quadrante in basso a destra ci sono emozioni che non hanno necessariamente molta energia in sé ma sono molto rinnovanti.

Il quadrante in alto a destra include emozioni che sono rigenerative ed energizzanti.

Vivere la vita nel quadrante destro è molto più piacevole, sano e produttivo che nel quadrante sinistro.

Chiediti, quanto spesso vivo emotivamente nel quadrante sinistro rispetto a quello destro? Quando guardi il tuo Inner Weather Report, quali schemi vedi nel modo in cui vivi le tue emozioni?

La Tecnica Attitude Breathing™

La tecnica Attitude Breathing™ viene utilizzata per spostarsi dal quadrante sinistro a quello destro sul tuo Inner Weather Report. Gli atteggiamenti possono creare fasci di emozioni.

Possono generare correnti emotive o rumori di fondo che influenzano i nostri sbalzi d'umore. La tecnica Attitude Breathing™ può aiutarci a instaurare atteggiamenti sostitutivi più efficaci e risparmiare energia.

Esercitati a mantenere i tuoi nuovi atteggiamenti e percezioni mentre ti muovi nelle interazioni quotidiane. Ciò consente al tuo percorso di comunicazione cuore-cervello di rilasciare schemi emotivi negativi immagazzinati nell'amigdala. Emergeranno nuove percezioni che ti aiuteranno a liberarti dal drenaggio dei ricordi emotivi.

Tecnica Attitude Breathing™

1. Osserva ciò che senti.

2. Identifica un atteggiamento sostitutivo.

3. Pratica la respirazione incentrata sul cuore.

4. Respira nel nuovo atteggiamento o sentimento.

5. Ancora e trattieni.

Impegnati a praticare la Attitude Breathing™ /o la Quick Coherence® almeno una volta al giorno per le prossime sei settimane per sviluppare resilienza e avere più risorse per affrontare le sfide della tua vita quotidiana e vivere un'esperienza più ricca e stimolante.

Accesso ad una maggiore intuizione

Ti è mai capitato di avere una sensazione, una conoscenza interiore e un senso di chiarezza che può comportare risposte che a volte sembrano venire dal nulla o una sensazione molto tangibile su ciò che dovresti o non dovresti fare? Ciò è quello che molti chiamano intuizione. L'intelligenza del cuore, la coerenza del cuore e l'intuizione sono collegate e lavorano insieme.

Praticare alcuni minuti più volte al giorno per aumentare la coerenza del cuore può aiutarti ad avere più intuizione in momenti di decisione importanti, aiutandoti a scegliere le tue azioni e reazioni piuttosto che rispondere meccanicamente negli stessi vecchi schemi comportamentali che producono stress.

La Tecnica Freeze Frame®

La Tecnica Freeze-Frame® può aiutarti ad accedere maggiormente alla guida intuitiva del tuo cuore. È una tecnica multiuso per fermare i drenaggi di energia dall'elaborazione mentale ed emotiva di un problema, e acquisire chiarezza o intuizione dalla guida intuitiva del cuore con un approccio più efficace. La tecnica Freeze-Frame® non aiuta solo ad affrontare i problemi; è anche utile per acquisire nuove intuizioni creative.

Tecnica Freeze Frame®

1. Evidenzia il problema

2. Heart-focused Breathing®

3. Attiva un sentimento positivo o rigenerante

4. Chiedi

5. Osserva e agisci

"Se devo prendere una decisione importante, userò un'intelligenza logica e lineare. Userò ciò che ho conosciuto dal passato, dalla mia esperienza di vita. Avrò anche una seconda opinione. Mi consulterò con il cuore e poi prenderò tutte queste informazioni e le userò per prendere la decisione. Potrei non sempre farlo bene, ma mi fa sentire bene sapere di aver fatto del mio meglio per farlo bene."
Howard Martin - HeartMath

La Coerenza Sociale

Per migliaia di anni, antiche culture in tutto il pianeta (Mesopotamica, Egiziana, Babilonese, Cinese, Greca) e molte altre culture antiche condividevano una credenza e una conoscenza simili sul cuore come fonte di intelligenza e guida interiore - e ora la scienza moderna lo sta confermando.

Oggi abbiamo nuovi progressi scientifici che confermano l'idea che il cuore sia una fonte di intelligenza. Ora sappiamo che il cuore è un centro di elaborazione delle informazioni nel corpo che invia segnali importanti al cervello e al resto del corpo. Ha un sistema nervoso complesso, chiamato il cervello del cuore, che comunica con il cervello cranico.

Produce un potente campo elettromagnetico che è impresso dalle tue emozioni.

L'intelligenza del cuore comprende alcuni dei valori fondamentali più elevati che abbiamo come esseri umani. Molti dei sentimenti di altissima qualità che proviamo sono associati al cuore. Includerebbero emozioni come apprezzamento, cura, amore, gentilezza, pazienza, compassione.

Il cuore è anche associato a una fonte più profonda di saggezza, una conoscenza intuitiva che aggira i normali schemi di pensiero logici e lineari.

La Tecnica Heart Lock-In®

1. Focalizza la tua attenzione sull'area del cuore. Immagina che il tuo respiro fluisca dentro e fuori dalla zona del cuore o del torace e respira un po' più lentamente e più profondamente del solito, con un ritmo regolare.

2. Attiva e sostieni un sentimento rigenerativo, come apprezzamento, cura o compassione.

3. Irradia questa sensazione rigenerante a te stesso e agli altri.

• Cerca di irradiare quella sensazione all'esterno, nell'ambiente in cui ti trovi in questo momento, quindi nella comunità in cui ti trovi; o irradia l'energia del tuo cuore a una persona, qualcuno a cui tieni, qualcuno che conosci ha bisogno di più cuore nella sua vita.

• Espandi e irradia il sentimento al mondo, all'umanità stessa o ad un'area del pianeta che necessita di più compassione del tuo cuore.

• Se la tua mente vaga, riporta dolcemente la tua attenzione al cuore e cerca di rimanere con la sensazione. L'energia del cuore che stai irradiando si ancorerà in un flusso verso la tua intenzione più alta.

La Coerenza Globale

Una nuova ricerca sta dimostrando che siamo tutti connessi attraverso una vasta rete di connessioni energetiche che collegano tutti i sistemi viventi.

Siamo una società globale altamente connessa; ci stiamo muovendo rapidamente verso la necessità di compiere scelte importanti che influenzeranno la nostra sicurezza attuale e la vita delle generazioni future.

Quando il nostro cuore, la mente e le emozioni entrano in un allineamento coerente, questo rafforza il potere del cuore che supporta le nostre intenzioni individuali e collettive.

Con così tante cose che accadono nel mondo oggi e nelle nostre vite, è importante avere una libertà più compassionevole per noi stessi e per gli altri, nei nostri luoghi di lavoro, in famiglia o quando affrontiamo le sfide generali della vita. La compassionevole latitudine ci aiuta a dissolvere i giudizi e la separazione tra le persone, permettendoci un più facile accesso a nuove soluzioni.

COERENZA PERSONALE

Ancora | Sostieni | Aumenta

Incrementa:

- La Salute e il Benessere
- Il Livello di Energia
- Livello Cognitivo
- Capacità decisionale
- Resilienza

COERENZA SOCIALE

Co-crea | Comunità| Lavoro | Famiglia

Migliora:

- Le Relazioni
- Le iniziative co-creative
- Problem-solving
- Capacità decisionale di gruppo
- Supporto reciproco

COERENZA GLOBALE

Contributo | Senso| Essere parte di qualcosa di più grande

Aiuta a:

- Aumentare la cooperazione oltre-confine
- Favorire un modo di vivere basato sul cuore
- Aumentare la compassione e la cura globale

Metti in pratica ciò che hai appreso

Applica ciò che hai imparato nelle prossime settimane. Guarda quali cambiamenti avverti. Creare un semplice piano d'azione che ti sembra appropriato per te è un importante passo avanti. Ecco alcuni suggerimenti:

• Usa la Tecnica **Quick Coherence®** per prepararti prima di una riunione potenzialmente stressante per mantenere la calma e connetterti con la guida del tuo cuore. Usala dopo una situazione stressante per ripristinare e riconnetterti con il tuo cuore per gestire meglio gli effetti dello stress e sviluppare resilienza.

• Usa **Attitude Breathing ™** per aiutarti a cambiare il tuo stato interiore ed emotivo in qualsiasi momento. Pratica Attitude Breathing ™ per passare a stati emotivi più positivi durante il giorno.

• Utilizza la Tecnica **Freeze-Frame®** per ottenere una chiarezza più intuitiva per prendere decisioni, grandi e piccole, o per accedere a più creatività e intuizione in qualsiasi momento.

• Crea una pratica quotidiana con la Tecnica **Heart Lock-In®**. Fallo ogni giorno per 5 minuti o più. Scegli un orario che è conveniente per te, come la prima cosa al mattino, che può aiutarti a impostare un tono più coerente per la giornata.

Se vorrai approfondire le tecniche e capire come usarle al meglio, ti invito al mio corso **Il Vantaggio della Resilienza**, un workshop intensivo in cui imparerai queste e altre tecniche, a lavorare sulle tue emozioni e ad apprendere come riportare facilmente in equilibrio il tuo organismo, allontanandolo dallo stress e potenziando il tuo benessere fisico, mentale, emotivo. Ti invito anche a visitare il mio sito www.missionefil.com, in cui potrai trovare altre risorse gratuite, l'elenco dei percorsi individuali e di gruppo e altri riflessioni utili per la tua evoluzione.

Ti aspetto e grazie per essere arrivato/a fin qui!
Cinzia Sgarlata

Dott.ssa Cinzia Sgarlata
Talent, Life & Career Coach – ACC ICF Coach
Science of Happiness Trainer & Chief Happiness Officer
Heartmath® Certified Trainer
www.missionefil.com

Tutti i contenuti di questo e-book sono forniti da Heartmath Institute
e tradotti da Cinzia Sgarlata, Heartmath Certified Trainer

www.missionefil.com