

Hvordan endre din emosjonelle tilstand på 60-90 sekunder

av Camillo Løken
Forfatter og Foredragsholder

CAMILLO LØKEN
ALT ER MULIG OM DU TROR DET ER MULIG

Hei og takk for at du lastet ned denne e-boken om hvordan du kan endre din emosjonelle tilstand på 60-90 sekunder.

Mange mennesker har utfordrende hverdager med krevende jobb og privatliv.

Det er utført flere undersøkelser om arbeidsbelastning og stress blant arbeidere i Norge og utlandet.

Ulike sentrale stressfaktorer blir da målt: 1) tidspress og arbeidsbelastning, 2) følelsesmessig belastning, 3) stress fra rollekonflikt på jobben, det vil si mellom krav fra toppledelsen og krav fra medarbeidere og 4) stress fra rollekonflikt mellom jobb og privatliv.

Det man ser er at mange opplever tidspress og høy arbeidsbelastning ofte eller hele tiden.

Det viser seg også at dersom man har gode relasjoner i jobbsammenheng opplever man betydelig mindre stress.

Mange opplever også stress i privatlivet av ulike grunner. Da kan det være nyttig å benytte en avstressing-teknikk når man merker stresset kommer.

En slik teknikk er den du vil lære på de neste sidene.

Håper du vil ha nytte av den.

Alt godt,
Camillo :)

HeartMath og The Quick Coherence Technique

For 25 år siden ble den amerikanske, non-profit organisasjonen **HeartMath** grunnlagt. De har utført banebrytende forskning på koblingen og interaksjonen mellom hjertet og hjernen.

Deres forskning viser blant annet at hjertet er mye mer enn en muskel som pumper blod. Det har intuitive intelligens og kommunisere hele tiden med hjernen.

HeartMath har vist at vi kan bruke kraften i våre hjerter til å balansere tanker og følelser. Med dette kan vi oppnå mental klarhet og føle oss harmoniske og bedre veldig raskt.

De utviklet en teknikk som går under navnet «*The Quick Coherence Technique*». Ved hjelp av denne teknikken kan du endre din emosjonelle tilstand og føle deg mer balansert og harmonisk på veldig kort tid.

Teknikken tar kun litt over ett minutt. På bare 60-90 sekunder vil du kunne gi slipp på stress og oppnå harmoni og indre ro. Dette er gull verdt for alle som opplever stressende situasjoner i sin hverdag.

Du kan bruke teknikken når du begynner å føle frustrasjon, irritasjon, angst eller sinne i alle type situasjoner.

Teknikken inkluderer tre trinn.

TRINN 1: HJERTE-FOKUS

Fokuser din oppmerksomhet til området rundt hjertet – området i sentrum av ditt bryst.

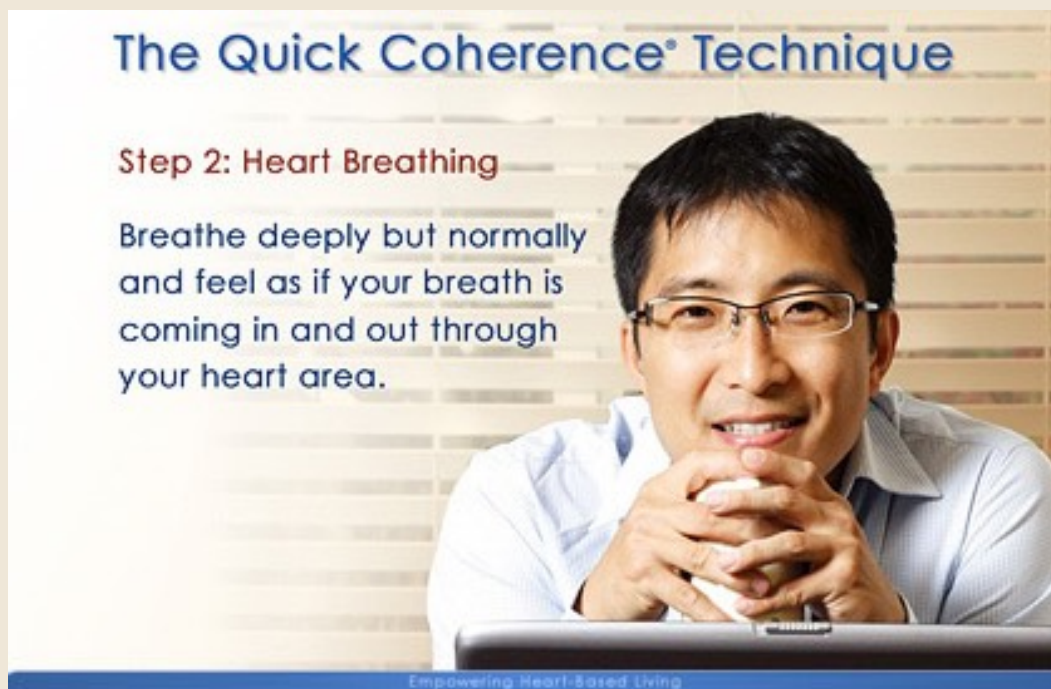
Hvis du foretrekker kan du de første gangene holde hånden din over brystet mens du fokuserer på hjertet.



Bilde fra www.heartmath.com

TRINN 2: “PUST” MED HJERTET

Gjør dype pust/åndedrag gjennom nesen og lat som om pusten går inn i og igjennom hjertet. Forsett med å puste med letthet til du finner en naturlig rytme som føles bra for deg.



Bilde fra www.heartmath.com

TRINN 3: HJERTE-FØLELSE

Mens du opprettholder ditt hjerte fokus og «puster» gjennom hjertet gjør ditt beste for å aktivere en positiv følelse. Det handler om å gjøre et oppriktig forsøk på å gjenoppleve en følelse av glede, takknemlighet eller omsorg for noen eller noe i livet ditt.

En av de enkleste måtene å generere en positiv, hjertebasert følelse på er å hente frem et minne fra en spesiell plass du har vært på som ga deg gode følelser. Eller den kan være fra en tid da du utrettet noe du var veldig stolt av og som fylte deg med glede. Eller det kan være den kjærligheten du føler for en nær venn eller et familiemedlem eller en spesiell kjæledyr.

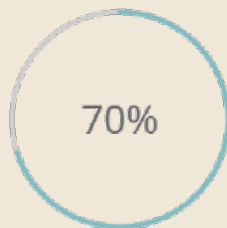
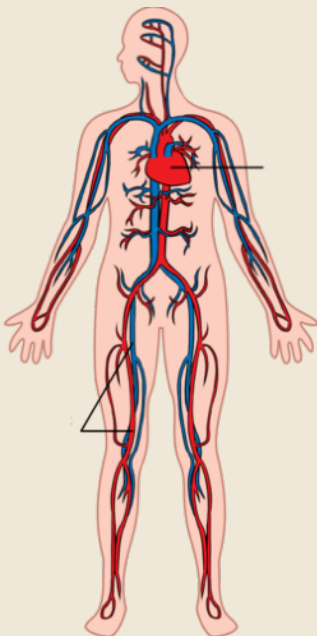
Dette er det viktigste trinnet.



Bilde fra www.heartmath.com

60 sekunders øvelsen

- Du kan gjøre The Quick Coherence Technique når som helst, hvor som helst og ingen vil vite at du gjør det. Det skaper positive endringer i hjerterytmen og sender sterke signaler til hjernen som kan forbedre hvordan du føler deg på kun 60-90 sekunder.
- Denne teknikken kan du benytte før du legger deg for å roe deg ned. Du kan lage en rutine av å gjøre den hver morgen når du står opp. Benytt den før eller under telefonsamtaler eller møter, midt i en vanskelig samtale, når du føler deg overveldet eller har dårlig tid, eller når du bare ønsker å komme i en harmonisk tilstand.
- Denne teknikken handler om å bli hjerte-fokusert. Det vil hjelpe deg i alle mulige relasjoner enten det er i jobbsammenheng eller privat.
- Du kan lese mer om teknikken fra HeartMath på deres hjemmeside her: <https://www.heartmath.org/resources/heartmath-tools/quick-coherence-technique-for-adults/>



Visste du at pusten fjerner 70 % av avfallstoffene i kroppen og er den viktigste kilden til energi?