

The

Състояние на спокойствие

от
Док Чайлдър
Основател на HeartMath®



Състоянието на спокойствието

от Док Чайлдър, основател на HeartMath®

Едно от първите неща, които повечето от нас правят, когато децата (или възрастните) са обзети от вътрешна турбуленция, е: инстинктивно се опитваме да ги успокоим, преди да започнем да търсим решения. Защо правим това? Защото интуитивно усещаме, че състоянието на спокойствие ни помага да се върнем в сърцето си, което помага за рестабелизиране на ума и емоциите – това ни свързва отново с нашата способност за разсъждение и ясна визия. Като възрастни, понякога си спомняме мъдростта на подобни практики, но това често се случва след факта, че се е случило, и след много лично изчерпване на енергия. Тази статия предлага няколко предимства от достигането до състоянието на вътрешен покой, не само за да се измъкнем от емоционална турбуленция, но и за да го използваме през целия ден за поддържане на връзка и съгласуваност между сърцето, ума и емоциите.

Все повече хора споделят, че усещат интуитивен подтик да добавят повече сърдечна топлина и по-дълбока връзка в себе си и с другите. При темпото на живота днес, работата с ниска сърдечна енергия често се сравнява с превозно средство, което работи с ниско ниво на масло, което увеличава уязвимостта към стрес и неизправности. Да се научим да се справяме с живота от състояние на спокойствие може да помогне за увеличаване на връзката между сърцето и грижите в нашите взаимодействия и особено може да помогне за намаляване и предотвратяване на много стрес.

Достъпът до нашето лично пространство на „вътрешна лекота“ може да се осъществи с минимална практика и малко време. Когато работим в режим на лекота, е по-лесно да избираме по-малко стресиращи възприятия и нагласи и да пресъздаваме „поток“ в ежедневието си. Практикуването на вътрешна лекота създава „поток“, като помага за регулиране на баланса и сътрудничеството между сърцето, ума и емоциите ни – съгласуваност. Повишената съгласуваност насърчава по-интуитивна връзка с нашия по-висок потенциал за ефективно разсъждение, проникателност и взаимодействие с хората. Липсата на съгласувано съответствие между сърцето, ума и емоциите генерира съпротива срещу „потока“, което води до стрес от тревожност, нерешителност, фрустрация, нетърпение, гняв, самоосъждане и много други – списъкът с познати неща. Една от причините, поради които „потокът“ често е труднодостъпен, е, че увеличеното

Напрежението и претоварването преувеличават психическата и емоционална тревожност, която често можем да изпитваме – това пречи на връзката с интуитивния вход на сърцето ни. Когато връзката ни със сърцето избледнее, умът и емоциите често стават хаотични и ни тласкат с по-бързо темпо, отколкото интуитивното ръководство на сърцето ни може да ни помогне. Повечето от нас са наясно как зациклянето в този цикъл увеличава самоподдържащия се стрес и какво носи това със себе си. Преминане към нашето вътрешно пространство на спокойствие в началото на стресиращите чувства помага за предотвратяване на много типични за стреса сценарии и създава много по-лесен преход през предизвикателства и съпротиви. (Страхът и тревожността са примери за това, което имам предвид под съпротиви.)

Практикуването на вътрешна лекота не е предназначено да разреши мигновено всички наши предизвикателства на място. И все пак, то създава допълнителен времеви прозорец, позволяващ по-дълбоко разпознаване за компетентни избори – съзнателни избори, които могат да помогнат за предотвратяване и разрешаване на много ненужни предизвикателства и нежелани затруднения. Състоянието на вътрешна лекота ни помага да настроим нашата умствена и емоционална природа към най-разумния и ефективен начин за реагиране на всяка ситуация, която животът ни поднася – предизвикателна, нормална или творческа.

Работата в режим на лекота не предполага, че се движим през деня със скоростта на охлюв, нито е състояние на релаксация, подходящо за сън: Става въпрос за забавяне на вътрешния ни език на тялото – механичните умствени и емоционални реакции, за които често съжаляваме в края на деня; тези, които причиняват грешки, които могат да бъдат избегнати, компрометират приятелства, създават „недоволство“ и прекомерна вътрешна драма. Тези и други примери могат да източат много повече от енергията ни, отколкото един тежък работен ден, и след това да ни последват до сън, за да компрометират почивката ни. Такива преживявания не се случват, защото сме лоши или неспособни; те са просто силно предвидими резултати, когато умът и емоциите ни препускат през деня без връзката с напътствията на сърцето и практическата помощ, която то носи. Практикуването на вътрешна лекота увеличава съзнателната ни памет.

да включим сърцето си, докато умът и емоциите ни се ориентират в ежедневните избори и чувства, които определят качеството и посоката на живота ни. Вътрешното спокойствие е като тиха врата към нашето Присъствие, като същевременно е просто отражение на инстинктите ни здрав разум.

Следните стъпки за достигане до състояние на спокойствие могат да се използват, когато изпитвате стрес или за общо поддържане на баланс и устойчивост във вашата умствена и емоционална система. Състоянието на спокойствие е особено полезно и ефективно, когато се използва за „подготовка“ преди ангажиране с потенциално стресиращи ситуации, проекти, комуникации, сложни решения и др. Можете да го използвате сутрин, за да се подготвите за деня – и не забравяйте да рестартирате процеса от време на време.

Основни стъпки за достъп до Споразумението за безпроблемно ползване на услугите:

Техника Inner-Ease™

- (1) Ако сте стресирани, осъзнайте чувствата си веднага щом усетите, че не сте в синхрон или сте ангажирани с често срещани стресови фактори – чувства като фрустрация, нетърпение, тревожност, претоварване, гняв, осъждане, психическа блокада и др.

- (2) Отделете кратка почивка и направете дишане, фокусирано върху сърцето: дишайте малко по-бавно от обикновено; преструвайте се, че дишате през сърцето или гърдния кош.

(Доказано е, че това помага за създаването на съгласувани вълнови модели в сърдечния ви ритъм, което помага за възстановяване на баланса и спокойствието във вашата умствена и емоционална природа, като същевременно активира утвърждаващата сила на сърцето ви.)

- (3) По време на дишането, фокусирано върху сърцето, си представяйте с всяко вдишване, че вдишвате чувство на вътрешна лекота и изпълвате умствената и емоционалната си природа с баланс и грижа за себе си от сърцето си.

Научно е доказано, че излъчването на любов и грижа за себе си чрез вашата система активира полезните хормони и повишава имунитета ви.

Практикуването ще повиши осъзнаването ви кога стресиращата емоция се е успокоила и е отшумяла. Умът и емоциите работят на вибрационно ниво. Забавянето на стресиращата вибрация помага за възстановяване на сътрудничеството и баланса между сърцето, ума и емоциите.

(Като стар електрически вентилатор, който трака, докато не го намалите на по-ниска скорост, което често успокоява и възстановява небалансираната вибрация.)

- (4) Когато стресиращите чувства се успокоят, утвърдете с искрено ангажимент, който искате да закрепите и поддържате състоянието на спокойствие докато се завръщате към проектите, предизвикателствата или ежедневните си взаимодействия.

Няма проблем, ако някое смущение ви извади от състоянието на спокойствие през деня; просто пренастройте намерението си с истински, сърдечен ангажимент и продължете напред. Ще трябва периодично да пренастройвате ангажимента си; но скоро ще можете да останете по-дълго в състояние на спокойствие и с по-малко поддръжка. За кратко време няма да е необходимо да се трудите да преминавате през всички стъпки; ще можете умело и съзнателно просто да „вдишвате“ в състояние на спокойствие. Но първо, практикувайте стъпките известно време, за да увеличите осъзнаването кога ефективно сте преминали към състояние на спокойствие, което често е малко по-дълбоко, отколкото постигат първите ви няколко опита. Някои емоции се нуждаят от повече време, за да се забави вибрационната честота; просто се отпуснете с него, без насилване. Не забравяйте, че не се опитвате да поправите емоцията; състоянието на спокойствие помага да се успокои значението в емоцията, за да можете да разсъждавате и да разсъждавате обективно. Това намалява стреса и вдъхновява креативни и практични решения за справяне или адаптиране към ситуации.

Тази статия относно вътрешната лекота не е предназначена да преоткрива концепция, с която повечето от нас са запознати още от детството. Нейното намерение е да осветли потенциала за намаляване на стреса и ползите от практикуването на лекота за балансиране на енергията.

Бих искал да припомня шест от основните ползи от състоянието на спокойствие:

- (1) Практикуването на вътрешна лекота създава „поток“, като помага за регулиране на баланса и сътрудничество между сърцето, ума и емоциите ни. Това ни позволява допълнителен времеви прозорец, за да разпознаем ефективни избори, реакции, решения и как реагираме на живота и на другите. Ясните избори предотвратяват разхищението на много енергия от грешки и „повтаряне“.
- (2) Състоянието на спокойствие ни помага да настроим нашата умствена и емоционална природа към най-разумния и ефективен начин за реагиране на всяка ситуация, която животът ни поднася – предизвикателна, нормална или творческа. Спокойствието помага да се поддържа съвместното хармонизиране на ума и емоциите с балансиращите енергии на нашето сърце.
- (3) Практикуването на непринуденост ще помогне за предотвратяване и елиминиране на голяма част от личния стрес и ще улесни по-бързото възстановяване от неочаквани стресови събития, с които всички се сблъскваме. Това е от полза за нашето здраве, благополучие и качество на живот.
- (4) Състоянието на спокойствие е особено полезно и ефективно, когато се използва за „подгответе се“, преди да се ангажирате с потенциално стресови ситуации, проекти, комуникации, сложни решения и др.

(5) Преминването към нашето вътрешно пространство на спокойствие в началото на стресовите чувства помага за предотвратяване на много стресови сценарии и създава много по-лесен преход през предизвикателства и съпротиви.

(6) Когато сме в режим на непринуденост, е по-лесно да включим интелигентността на сърцето си във всички взаимодействия. Когато сърцето е отворено, то позволява по-топла, по-истинска връзка с нашата автентичност и с другите.

Ако все още не практикувате техники, които включват ценностите на лекотата, тогава се надяваме, че това съдържание може да ви вдъхнови за експериментиране.

С дълбока грижа,



Док Чайлдър

Относно Док Чайлдър

Док Чайлдър е основател на Института по сърдечна математика (Institute of HeartMath), организация с нестопанска цел 501 (c)(3) за изследвания и образование. В продължение на много години Институтът по сърдечна математика е посветен на картографирането и валидирането на значението на връзката между сърцето и ума за интуитивното развитие и личностното израстване.

Изследванията на Института върху стреса, интуицията и емоционалната физиология са публикувани в рецензирани научни списания и представени на множество научни конференции по целия свят. Инструментите на HeartMath за облекчаване на стреса и емоционално управление се използват от компании, правителство, военни, болници, клиники и училища.

Док Чайлдър е съавтор на следните книги: „Решението на HeartMath“, „От хаос към съгласуваност“, „Трансформиране на стреса“, „Трансформиране на тревожността“, „Трансформиране на гнева“, „Трансформиране на депресията“ и „Подходът на HeartMath за управление на хипертонията“.



Неанглийски версии на „Състоянието на спокойствието“

За да изтеглите „Състоянието на спокойствието“ на други езици, посетете:

<http://www.heartmath.org/ease-nonenglish>

Ако желаете да получите допълнителни инструменти и бъдещи публикации, които да ви помогнат да се ориентирате в тези променящи се времена, посетете <http://www.heartmath.org/signup>

Ако желаете, моля, помогнете ни да разпространим тази брошура сред други:

- Изтегляне на онлайн версията на „Състоянието на спокойствието“ от <http://www.heartmath.org/state-of-ease> и препращането му до други хора и публикуването му на вашия уебсайт
- Препращане на „Състоянието на спокойствието“ към други уебсайтове и блогове за публикуване
- Печат на копия за приятели, семейство, сътрудници и организации

За допълнителни ресурси посетете <http://www.heartmath.org/ease-resources>

Институтът по сърдечна математика е нестопанска организация със статут 501(c)(3).

Вашият подарък е напълно данъчно приспадим.

За да дарите онлайн, посетете www.heartmath.org/donations

За дарение по пощата:

Институт по сърдечна математика,

14700 West Park Ave.

Боулдър Крик, Калифорния 95006



от Док Чайлдър, 2010. Изтеглете и споделете с други, стига да посочите авторството на Док Чайлдър, без да го промените по никакъв начин или да го използвате с търговска цел.

HeartMath е регистрирана търговска марка на Института по HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; www.heartmath.org