

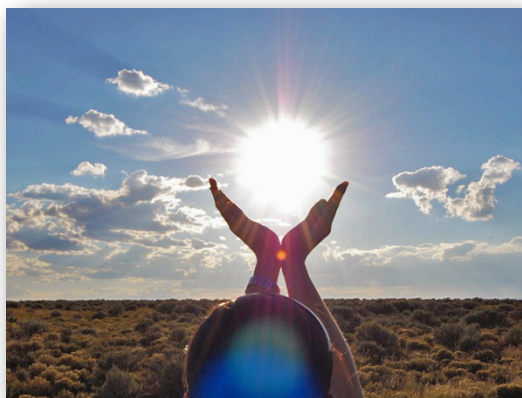
Članek okt 2011

## Heart Connection - moč potrebuje kontrolo in navdih

Zelo pogosto ljudje tarnamo, da nimamo dovolj energije, da nam zmanjka moči, še preden dokončamo vsa opravila. Kako torej priti do stanja, ko opravimo vse, kar smo želeli, pa nam na koncu še vedno ostane dovolj energije in se počutimo sveže in izpolnjene. Mnogi mislijo, da je rešitev v tem, da postanejo močnejši, da bi imeli več energije. Kaj pa če imamo energije same po sebi dovolj in je vzrok izčrpanosti drugje?

Se spomnite reklame za gume, ki pravi, da moč brez kontrole ni nič? Da ne boste prišli daleč z avtom, ki je močan, nima pa gum z dobrim oprijemom, saj se bodo kolesa vrtela v prazno. Zelo podobno je v našem življenju, lahko imamo v sebi zelo močan motor in se cel dan vrti z veliko obrati in dela veliko hrupa, na koncu dneva pa smo izčrpani, brez da bi kam prišli. Težava je v tem, da smo delali napačne stvari, ki niso bile najbolj pomembne v danem trenutku. Verjetno tudi naš pristop ni temeljil na radosti, sproščenosti in uživanju v delu, pač pa na naglici, hitenju in strahu pred tem, da nam ne bo uspelo, ali da bomo prepozni...

V resnici potrebujemo veliko manj energije, kot si predstavljamo, da bi naredili to, kar je potrebno. Vprašajmo se, kaj pa če v resnici ni treba narediti vsega, kar nam racionalni um predlaga, da je potrebno narediti. Torej obstaja razlika med tem, kaj je res treba narediti, kaj pa nam naš ego pravi, da je treba narediti, podobno kot obstaja razlika med tem, kaj res potrebujemo in kaj mislimo, da potrebujemo. Ker ta članek govori o delu, in kreativnosti, ostanimo pri tem, o pravih in navideznih željah bo govora v drugem članku. Pogosto se zalotimo, da naredimo cel kup opravkov, ki nas odvrnejo od bistva in nas v resnici zmotijo, ne pa peljejo proti cilju. Toda, kako ločiti zrno od plev? Kako vedeti, kaj je v danem trenutku res treba narediti, kaj pa je samo distrakcija? Najprej si moramo priznati, da naša glava, naš um, naš ego ne ve vsega in pogosto ne ve, kaj je najboljšo za nas v najširšem smislu in katero opravilo je v danem trenutku najbolj pomembno. Kdo pa potem ve? Naše srce, ki je direktno povezano z našo dušo ima vse odgovore in pozna preteklost, sedanjost in prihodnost.



Znanstveniki so naredili zanimiv poskus, tako da so merili odziv srca in odziv možganov in zavesten odziv osebe ob tem, ko so v naključnem zaporedju na zaslonu prikazovali različne slike. Nekatere slike so bile prijetne in so v opazovalcu vzbudile prijetne občutke, druge pa so vzbujale grozo. Možgani so se vedno odzvali zelo hitro, nekaj delčkov sekunde za tem, ko se je slika pojavila na zaslonu, veliko hitreje, kot je oseba uspela reagirati. Toda srce je se je odzvalo še preden se je slika pojavila na zaslonu. Torej je srce v naprej vedelo, kaj se bo zgodilo in sprožilo impulze vsem ostalim sistemom v telesu, da bi se oseba lahko ustrezno pripravila.

To je samo znanstveni dokaz, da je bolje poslušati tudi srce kot pa samo zavestni um. Mnogi to že veste tudi brez znanstvenega dokaza, saj ste bili že večkrat v situaciji, ko bi se po logiki odločili drugače, pa ste se vseeno odločili po občutku in se je izkazalo, da je bilo prav.

Do sedaj verjetno že razumete, da želim pokazati, kako pomembno je slišati svoje srce, svojo dušo, svoje bistvo, namesto, da poslušamo samo racionalni del ali pa se odločamo na podlagi mnenja drugih. Kako nam pri tem lahko pomaga Heart Connection?

Kot sem že o tem pisal v prejšnjem članku, nam Heart Connection pomaga, da se ponovno povežemo s svojim srcem, ga ponovno slišimo in delamo po njegovih navodilih, po njegovem navdihu. Na ta način delamo prave stvari ob pravem času, bolj lahkotno, radostno in igrivo, zato nam ostane dovolj energije in se počutimo sveže in izpolnjene ter navdahnjene.

Vabljeni na Heart Connection privatno seanso, da povezavo vzpostavite tudi praktično. Svoj termin si lahko rezervirate na [aleksander@HeartConnection.si](mailto:aleksander@HeartConnection.si).

Več v prihodnji številki...

Za Vas, Aleksander ;)

