

Il vantaggio della Resilienza™

La coerenza cardiaca come
pratica di efficacia personale

Lara Lucaccioni
HeartMath® Trainer
Laughter Yoga Master Trainer



Il sistema HeartMath® è usato da:

- Ospedali e professionisti della salute
- Aziende
- Polizia, Pompieri, Istituti carcerari
- Scuole, Università, Onlus
- Atleti professionisti/Team olimpici
- Militari, Forze speciali
- Famiglie

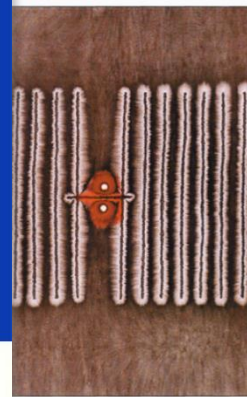
Ricerche scientifica



AMERICAN
COLLEGE of
CARDIOLOGY



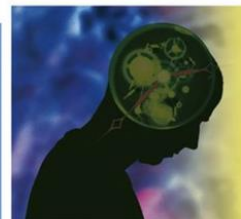
The
American
Journal
of
Cardiology



Edited by
Bengt G. Arnetz, Rolf Ekman

WILEY-VCH

Stress
in Health and Disease



NOVEMBER 15, 1995

Coronary Artery Disease	993	Methods	1059
Arrhythmias and Conduction Disturbances	1040	Brief Reports	1064
Congenital Heart Failure	1045	Case Reports	1099
Congenital Heart Disease	1049		

Excerpta Medica, Inc., a Reed Elsevier Medical Publishing Company



Obiettivi del programma

Imparare a potenziare la resilienza attraverso tecniche scientificamente dimostrate che ti aiutano a:

- ✓ **Aumentare** la **resilienza** personale e i livelli di energia
- ✓ Potenziare la tua abilità di **pensare chiaramente** sotto pressione e **discernere le soluzioni appropriate** ai vari problemi.
- ✓ Aumentare la tua abilità di **mantenere la consapevolezza** nella varie situazioni.
- ✓ **Diminuire** i sintomi dello **stress** personale e professionale come confusione, affaticamento e disturbi del sonno
- ✓ Potenziare **tempi di reazione** e coordinazione.



Resilienza



Resilienza

La capacità di prepararsi, recuperare e adattarsi di fronte a stress, sfide e avversità.

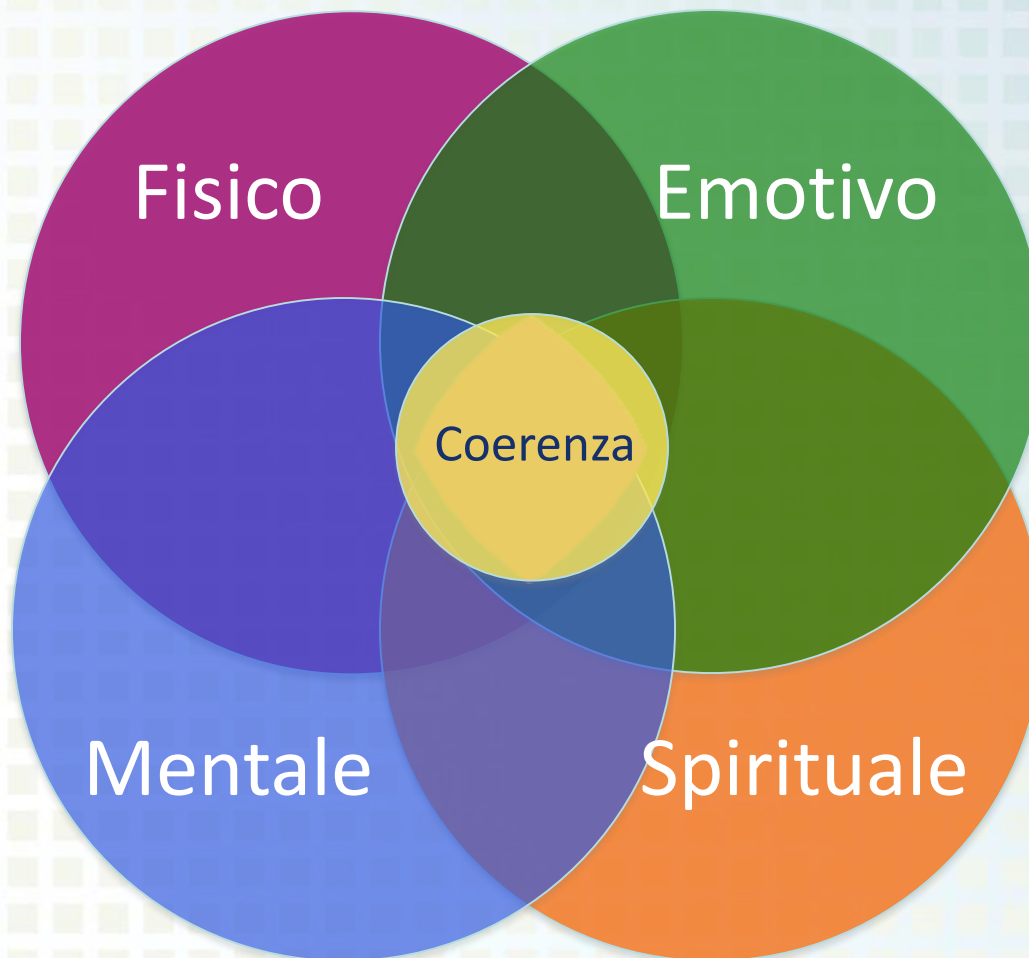
Puoi imparare a costruire la tua capacità di resilienza e sostenere la tua energia.



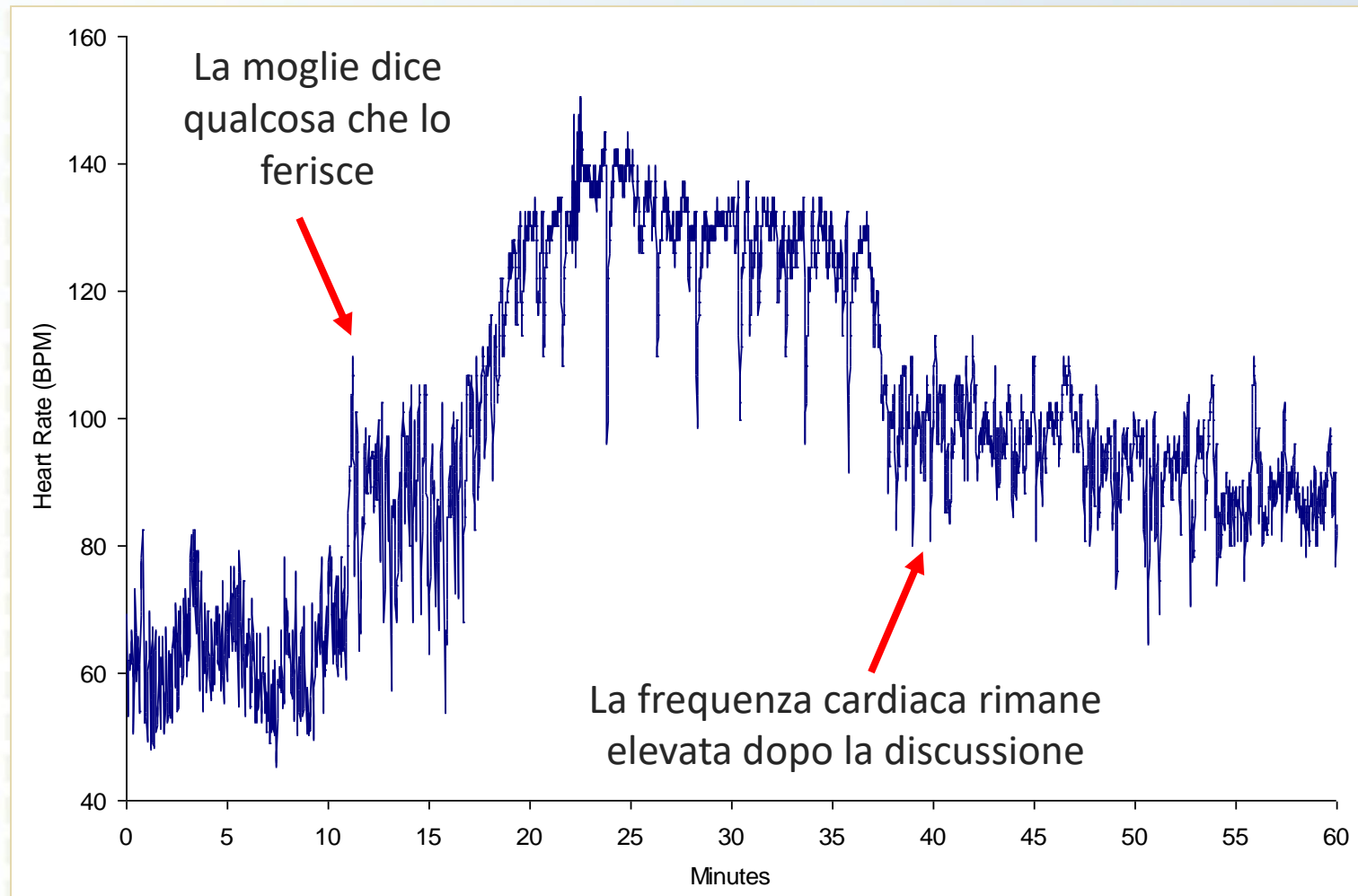
Fondamentalmente, noi siamo dei
“sistemi di energia”, che consumano e
ricaricano energia.



I settori della Resilienza



Lite tra marito e moglie

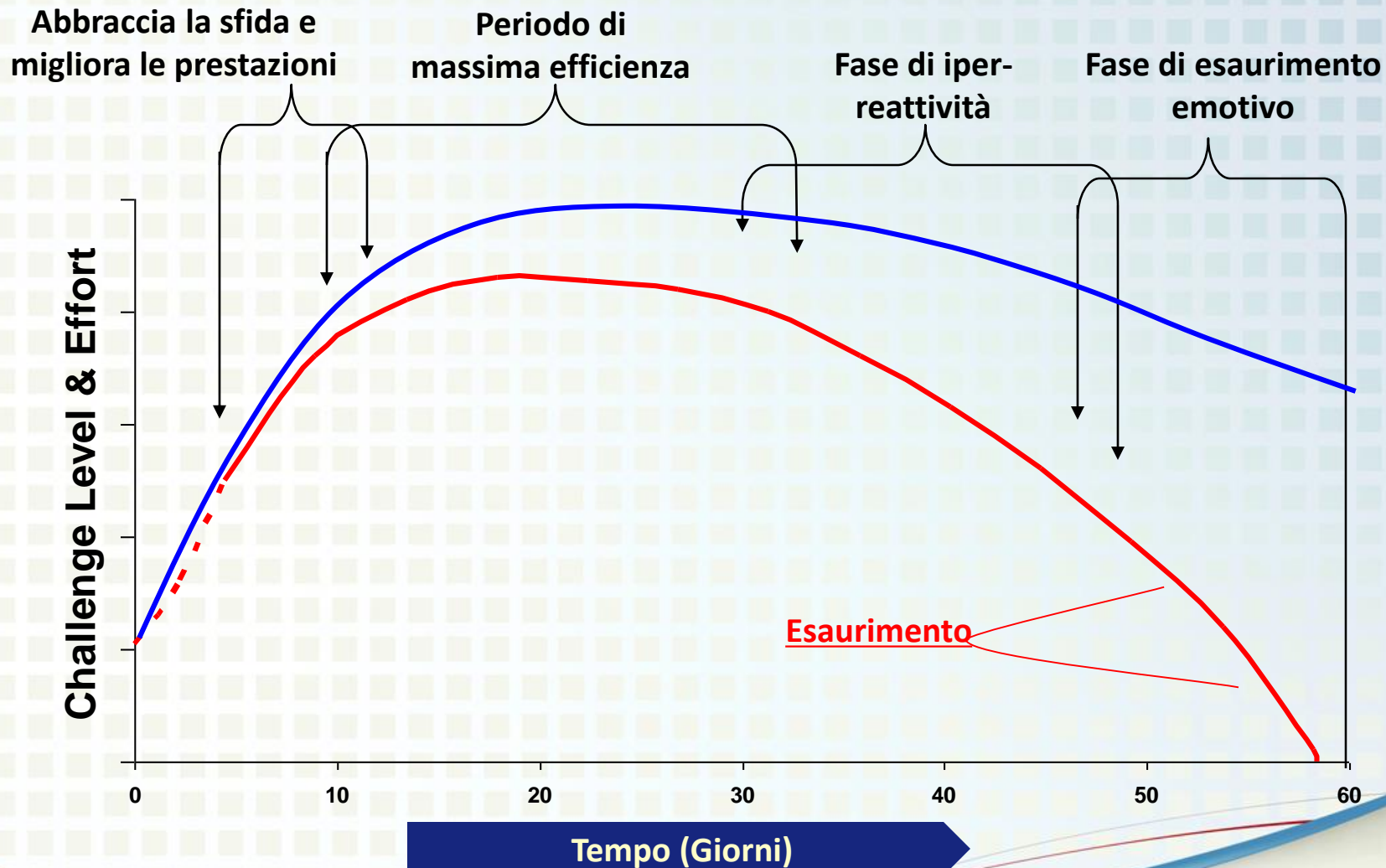


Equilibrio energetico

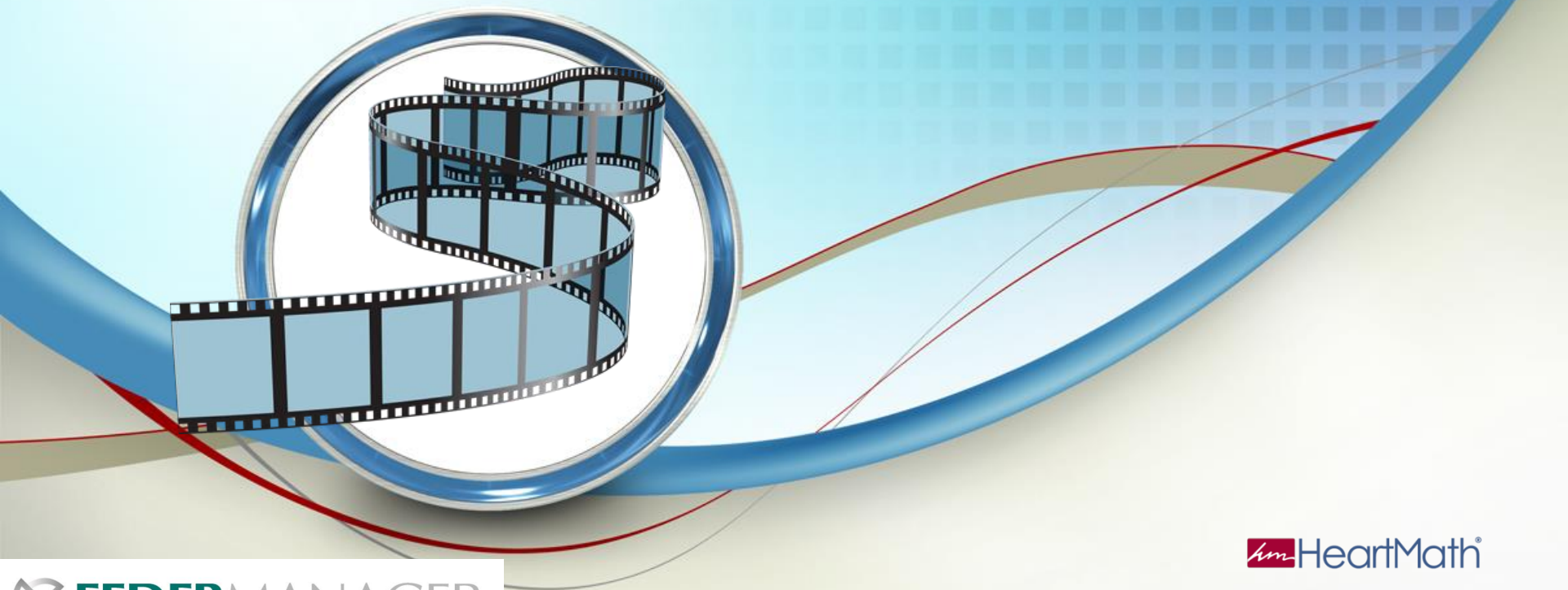
I dispendi costanti di energia, senza l'equilibrio di riposo e recupero adeguati, portano ad esaurimento, errori, problemi di salute e prestazioni ridotte.



Stress, Resilienza e Performance



Un corto





Colonna Sonora emozionale



Emozioni che consumano e che rigenerano



Emozioni che consumano

Emozioni come paura, frustrazione, impazienza e rabbia generano un sentire tossico e producono il rilascio degli ormoni dello stress.

Questo spesso causa:

- Riduzione della massa muscolare
- Morte di cellule cerebrali
- Memoria compromessa
- Accelerazione dell'invecchiamento
- Funzioni mentali compromesse
- Diminuzione della performance



Emozioni che rigenerano

Emozioni e attitudini come il prendersi cura, il coraggio, la tolleranza, l'apprezzamento producono una biochimica che rigenera il tuo sistema e compensa il consumo di energia, con conseguente:

- Aumento della longevità
- Maggiore resilienza alle avversità
- Memoria migliorata
- Miglioramento della risoluzione dei problemi
- Aumento dell'intuizione e della creatività
- Miglioramento delle prestazioni e dei risultati a lavoro



Gestione intelligente dell'energia

Resilienza, prestazioni ottimali, soddisfazione e salute sono fondati sulla gestione intelligente dei **dispendi di energia** e sulla capacità di **rigenerare energia** nel sistema.



Auto-consapevolezza

Uno dei passi più importanti per riuscire a fermare l'esaurirsi dell'energia ed aumentare la capacità di recupero consiste **nell'individuare gli inutili sprechi energetici.**



La tecnica dell'Heart-Focused™ Breathing

Una tecnica intelligente di auto-regolazione dell'energia



Heart-Focused Breathing™

- La respirazione focalizzata sul cuore è uno strumento potente ed efficace per l'autoregolazione.
- È il primo passo per passare ad uno stato più coerente: sei attento e calmo allo stesso tempo.
- Può aiutarti a mantenere la calma in situazioni difficili.



La tecnica dell'Heart-Focused Breathing™

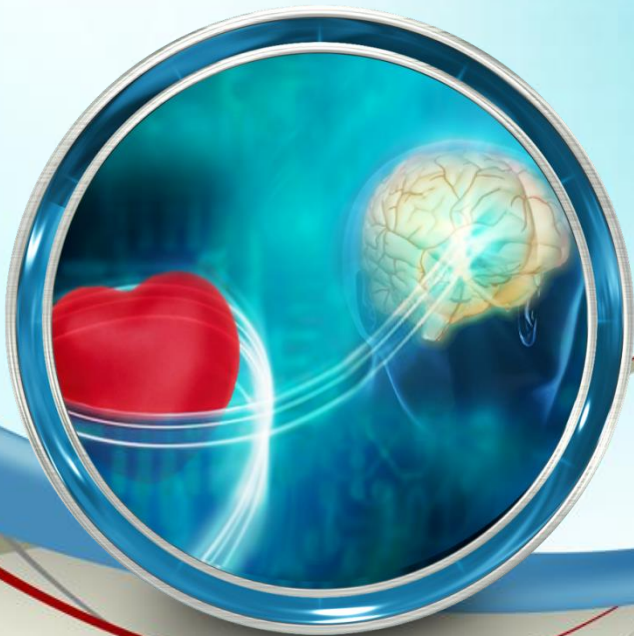
Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore.

Immagina che il tuo respiro scorra dentro e fuori dal tuo cuore o dalla zona del torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito.

Suggerimento: inspira per 5 secondi, espira per 5 secondi (o qualsiasi altro ritmo sia confortevole).

Step veloce: Respirazione focalizzata sul cuore

La fisiologia della coerenza e il funzionamento ottimale



Coerenza

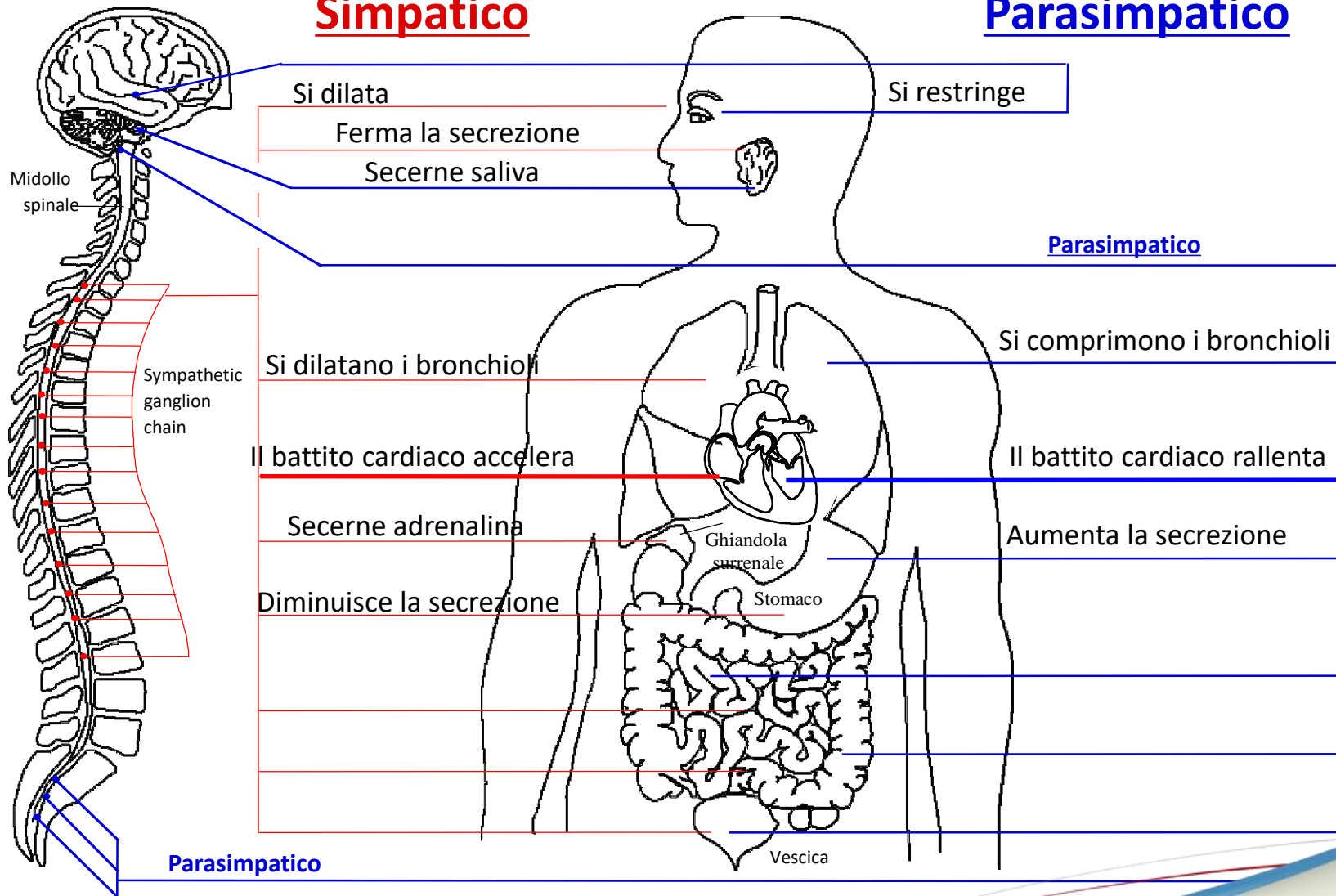
Uno stato ottimale in cui cuore, mente ed emozioni sono allineati e sincronizzati.

Fisiologicamente, i sistemi immunitario, ormonale e nervoso funzionano in uno stato di coordinazione energetica.



Simpatico

Parasimpatico



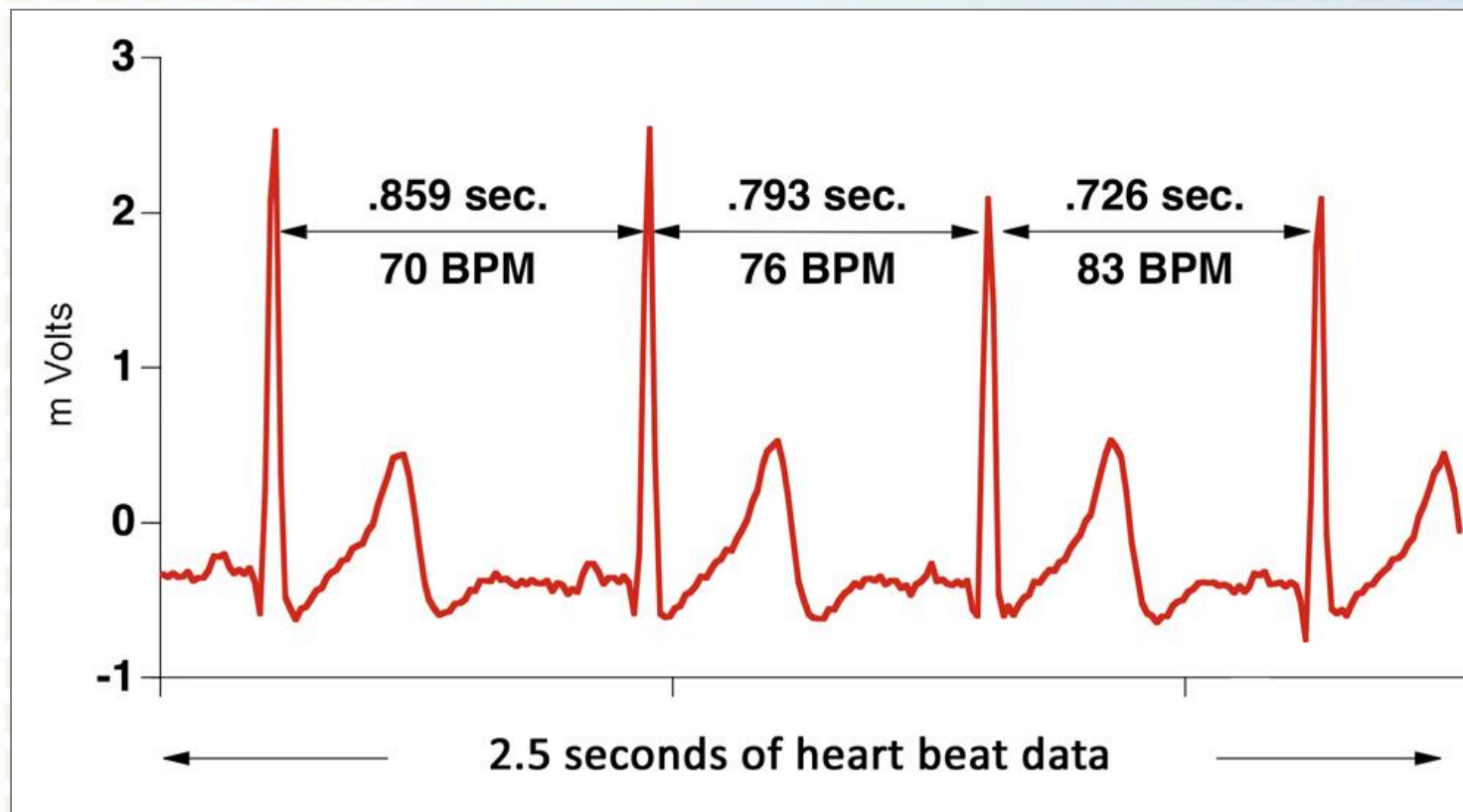
Comunicazione Cuore-Cervello



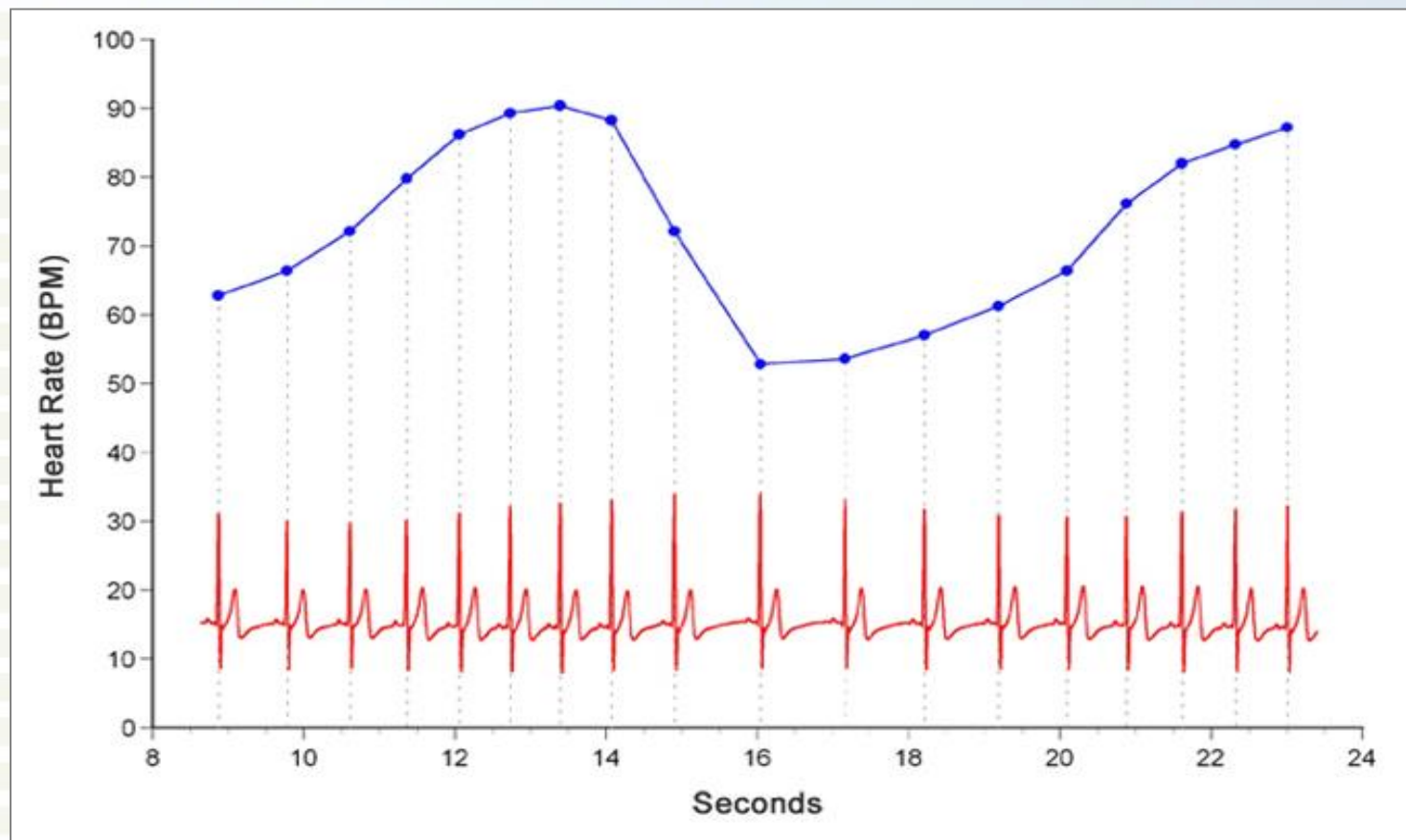
- Il cuore ha il suo complesso sistema nervoso: il "cervello del cuore".
- Il cuore invia molte più informazioni al cervello di quelle che il cervello invia al cuore.
- I segnali dal cuore colpiscono soprattutto i centri cerebrali coinvolti nel pensiero strategico, i tempi di reazione e l'autoregolazione.



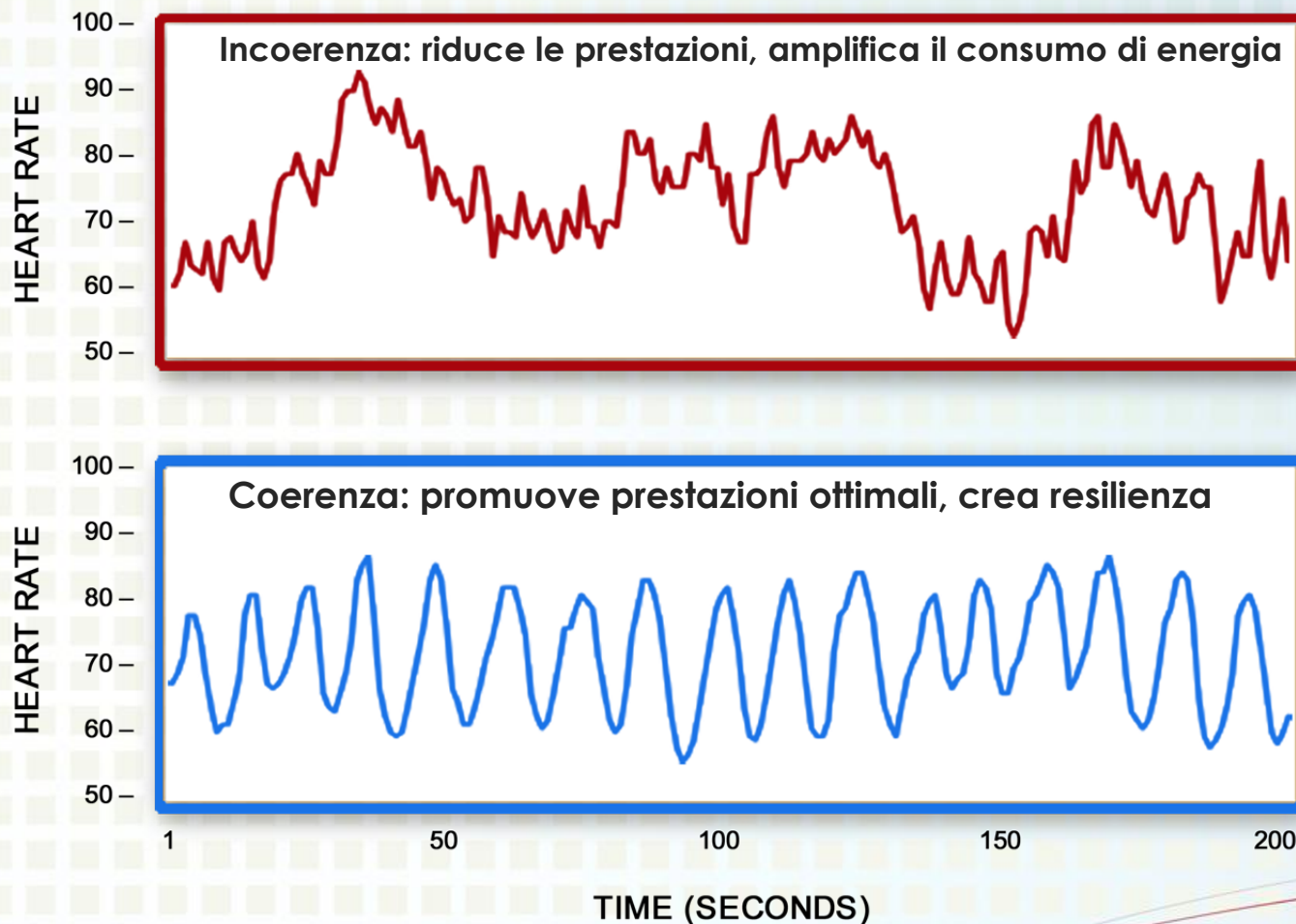
Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)



Emergono schemi del ritmo cardiaco



Emozioni e Ritmi cardiaci



Inibisce la
funzione
cerebrale
(incoerenza)

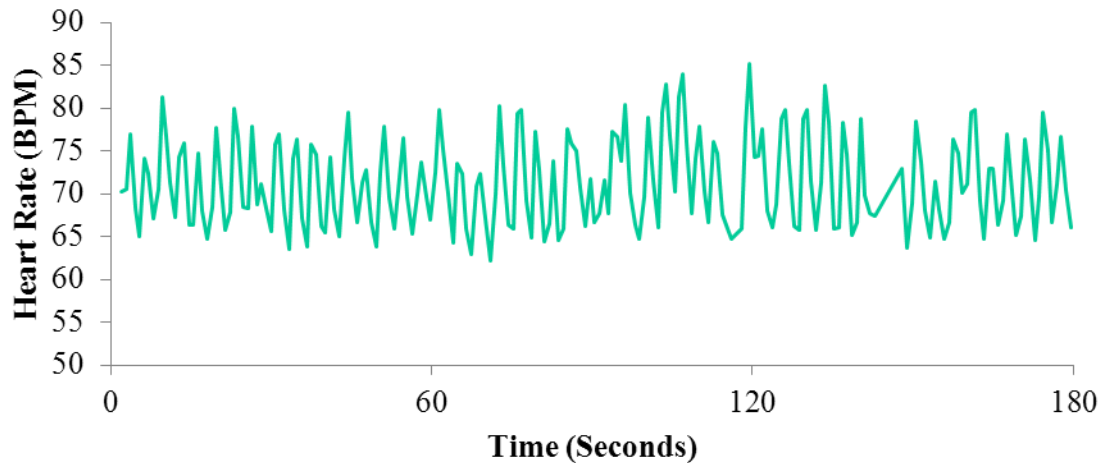
Facilita la
funzione
cerebrale
(coerenza)

Indicatori di variabilità della frequenza cardiaca

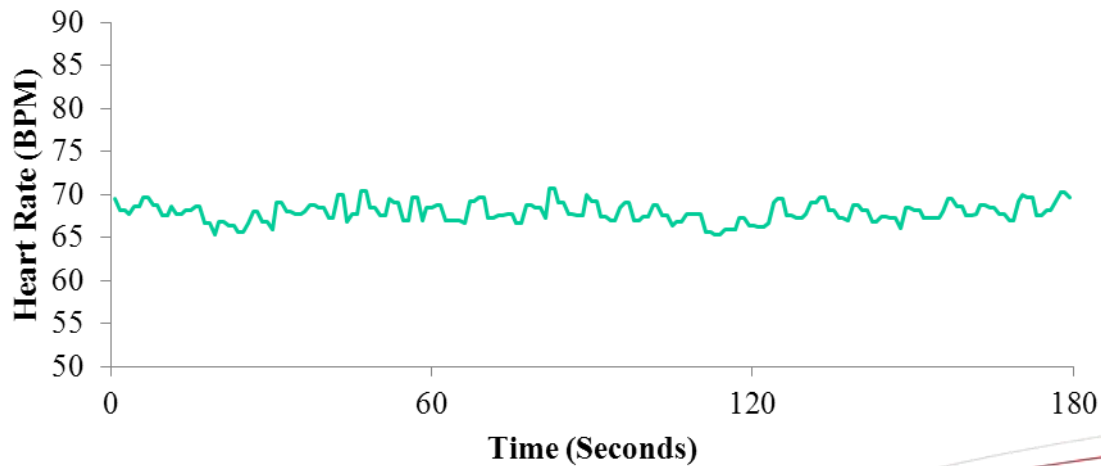
- Abbiamo la maggiore Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV) quando siamo giovani ed essa diminuisce costantemente con l'avanzare dell'età.
- Una HRV sotto norma per la tua età è un fattore predittore forte ed indipendente di futuri problemi di salute, incluse cause di mortalità.
- L'HRV è un importante indicatore di resilienza psicologica e capacità di gestire lo stress.
- Livelli più alti di HRV sono associati a prestazioni mentali superiori su compiti che richiedono funzioni esecutive.

Quantità di HRV a riposo

Bambina
10 anni

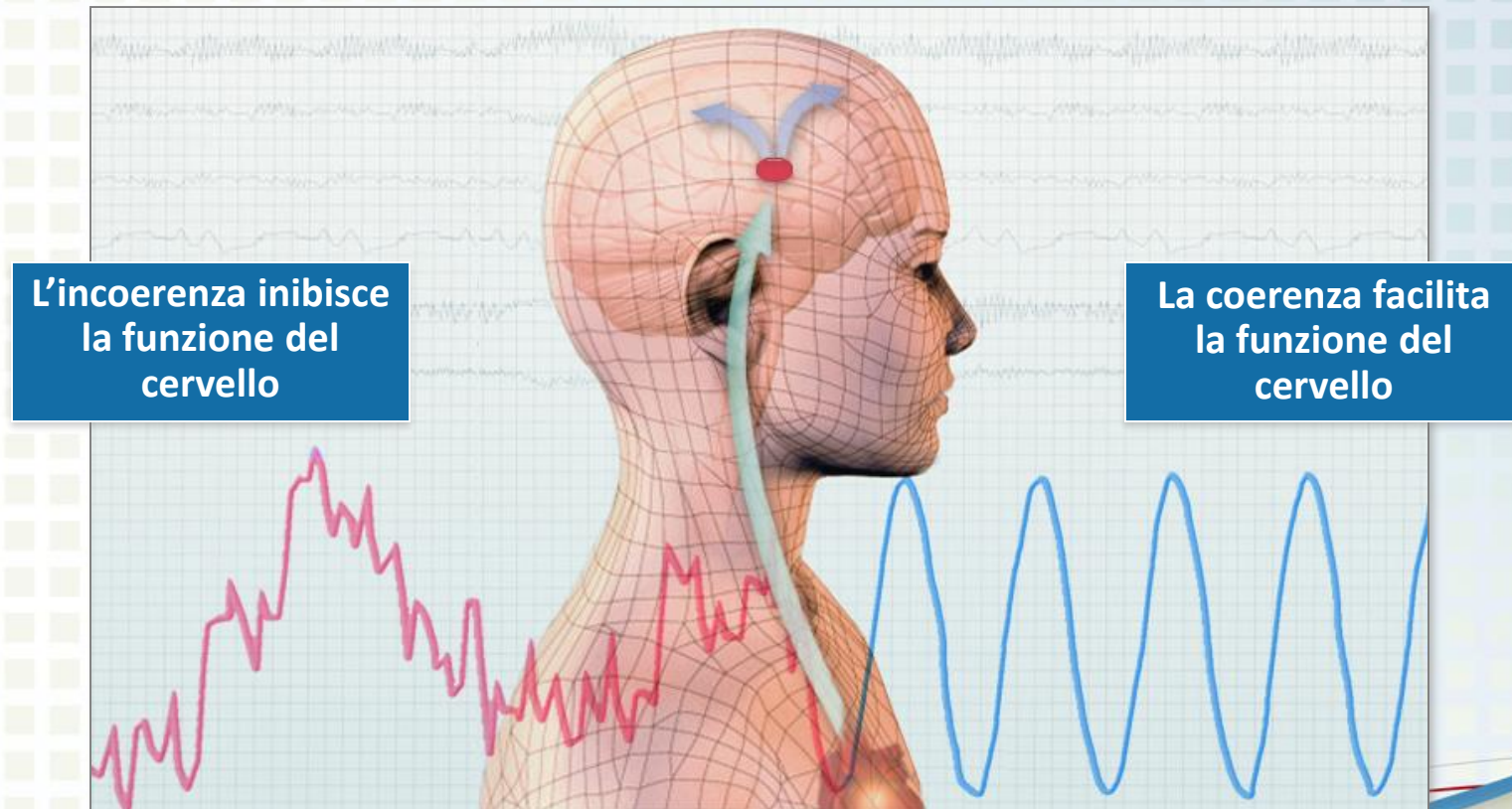


Donna
63 anni



I ritmi cardiaci influenzano direttamente le prestazioni fisiche e mentali

I segnali che provengono dal cuore influenzano i centri cerebrali coinvolti nel processo decisionale, i tempi di reazione, la consapevolezza sociale e la capacità di autoregolarsi.

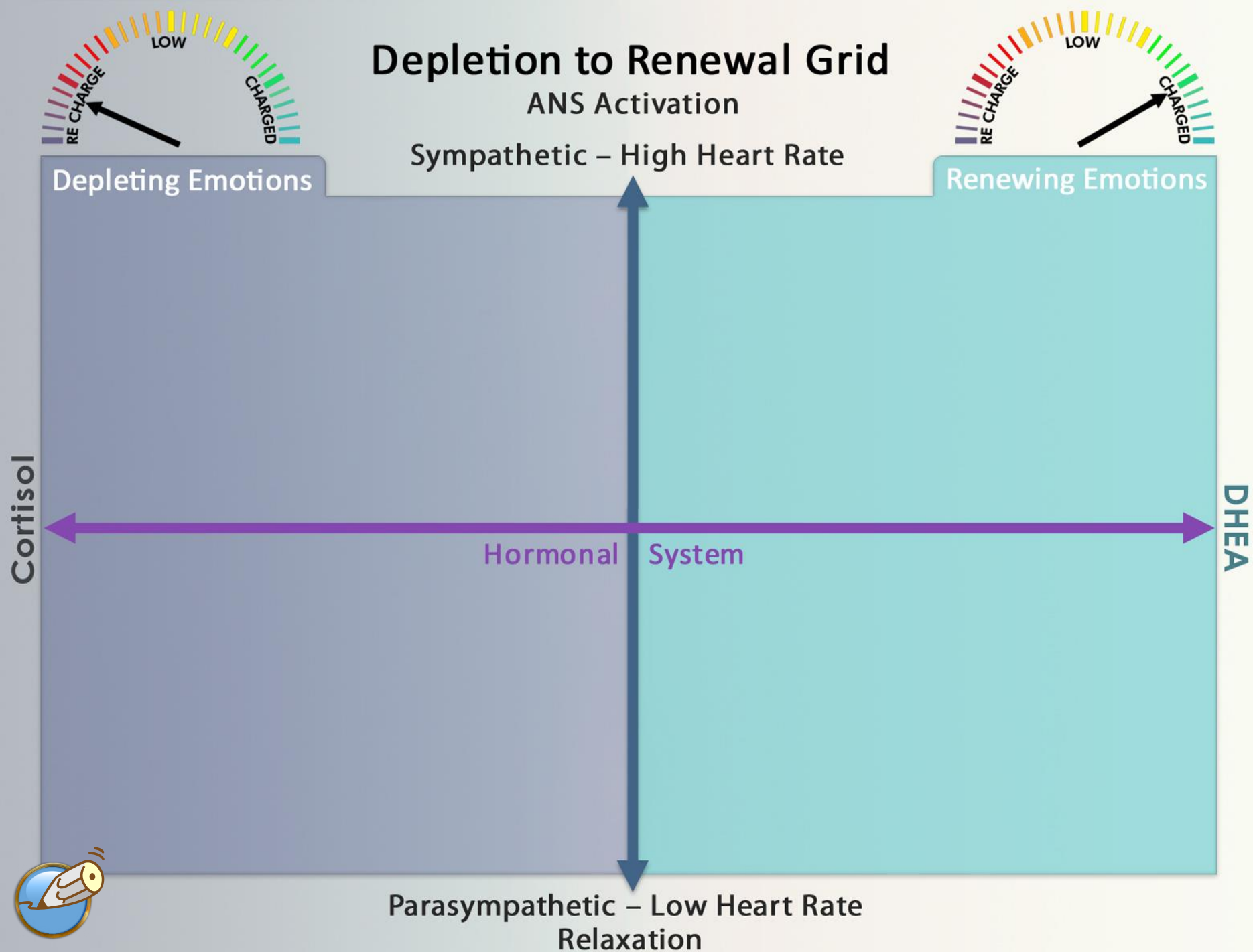


Praticare la Coerenza - Risultati

- Migliora la capacità di mantenere la **calma** durante le sfide
- Migliora l'**armonia** familiare e sociale
- **Riduce la stanchezza** e l'esaurimento
- Promuove i **processi rigenerativi** naturali del corpo
- Migliora il **coordinamento** e i tempi di reazione
- Migliora la capacità di **pensare in modo chiaro** e trovare soluzioni migliori
- Migliora la capacità di **apprendere** e raggiungere punteggi più alti nei test
- Aumenta l'accesso **all'intelligenza intuitiva**

Scarico e ricarica energetico





La Tecnica della Quick Coherence®

Una tecnica intelligente di auto-regolazione dell'energia



Emozioni e sentimenti che creano coerenza

- Coraggio, onore, dignità
- Fiducia
- Apprezzamento, gratitudine
- Gentilezza
- Cura, amore
- Compassione
- Tolleranza, pazienza
- Entusiasmo, gioia



La Tecnica della Quick Coherence®

Step 1:

Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore. Immagina che il tuo respiro scorra dentro e fuori dal tuo cuore o dalla zona del torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito.

Suggerimento: inspira per 5 secondi, espira per 5 secondi (o qualsiasi altro ritmo sia confortevole).



La Tecnica della Quick Coherence®

Step 2:

Fai un sincero tentativo di provare una sensazione rigenerativa come apprezzamento o cura per qualcuno o qualcosa nella tua vita.

Suggerimento: cerca di ri-provare la sensazione che provi per qualcuno che ami, un animale domestico, un posto speciale, un traguardo, ecc., o concentrati su una sensazione di calma o pace.

.



Step veloci della Quick Coherence®

1. Respira focalizzato sul cuore
2. Attiva una sensazione positiva o rigenerante

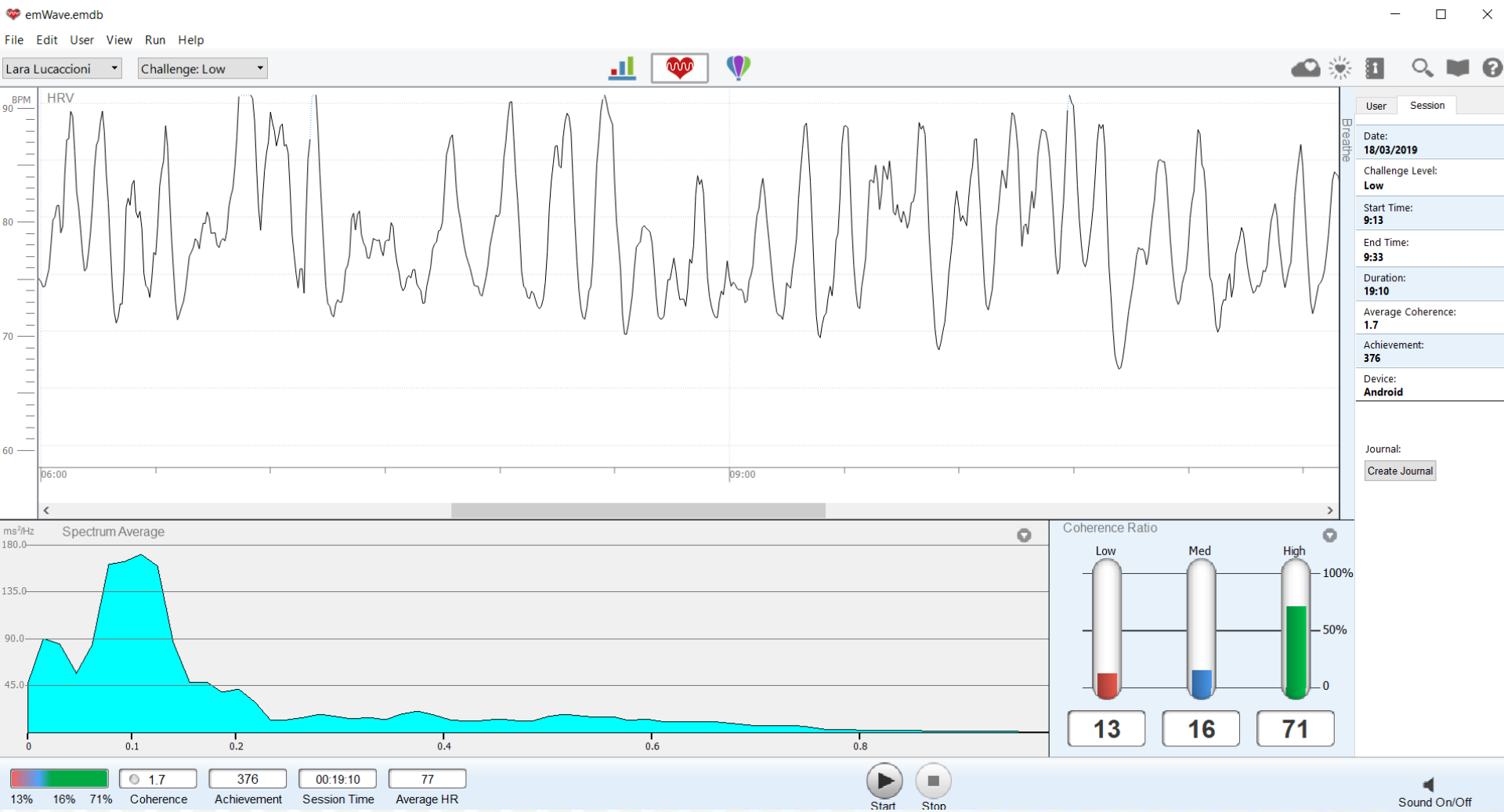


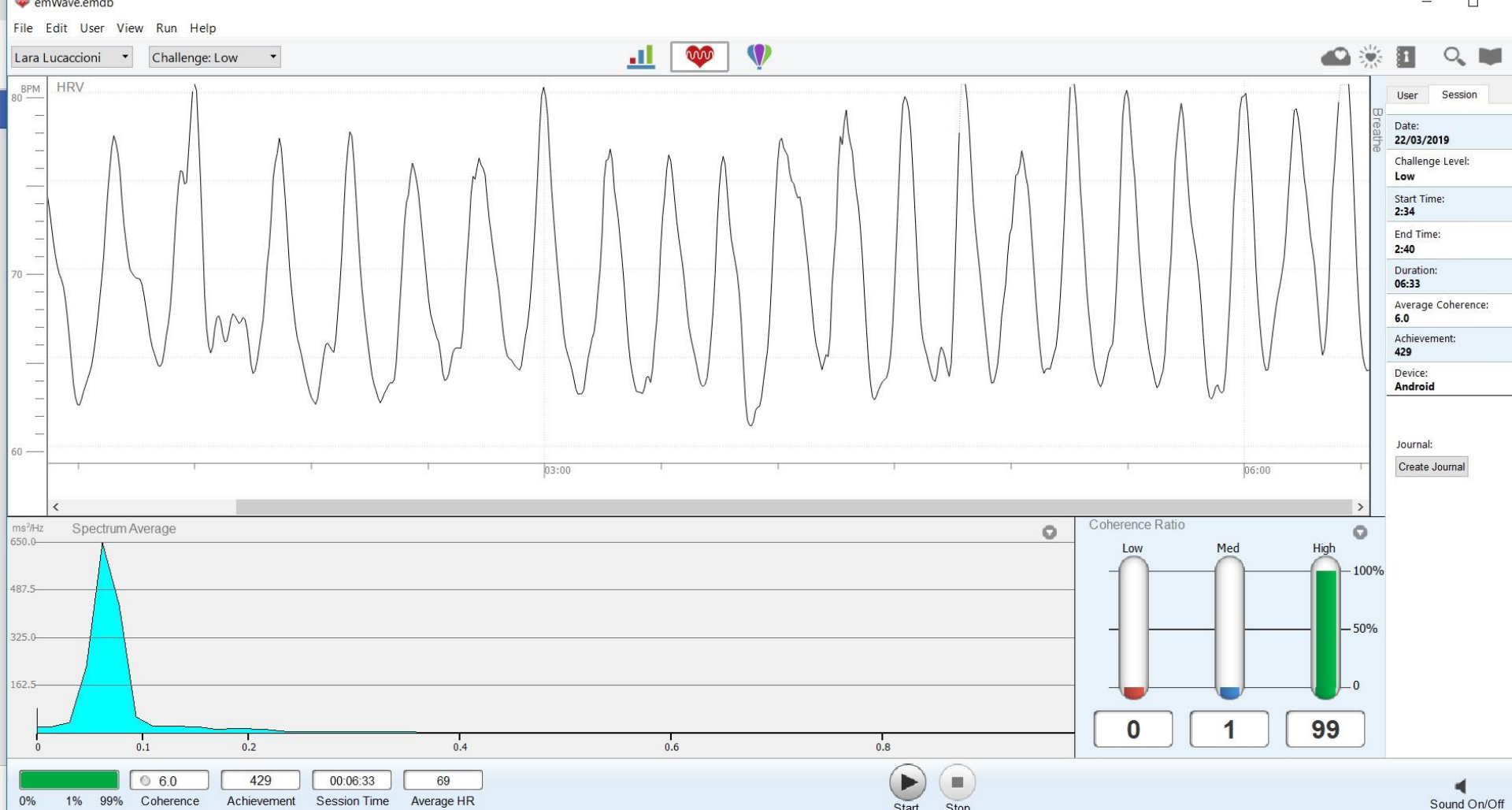
emWave® Demo

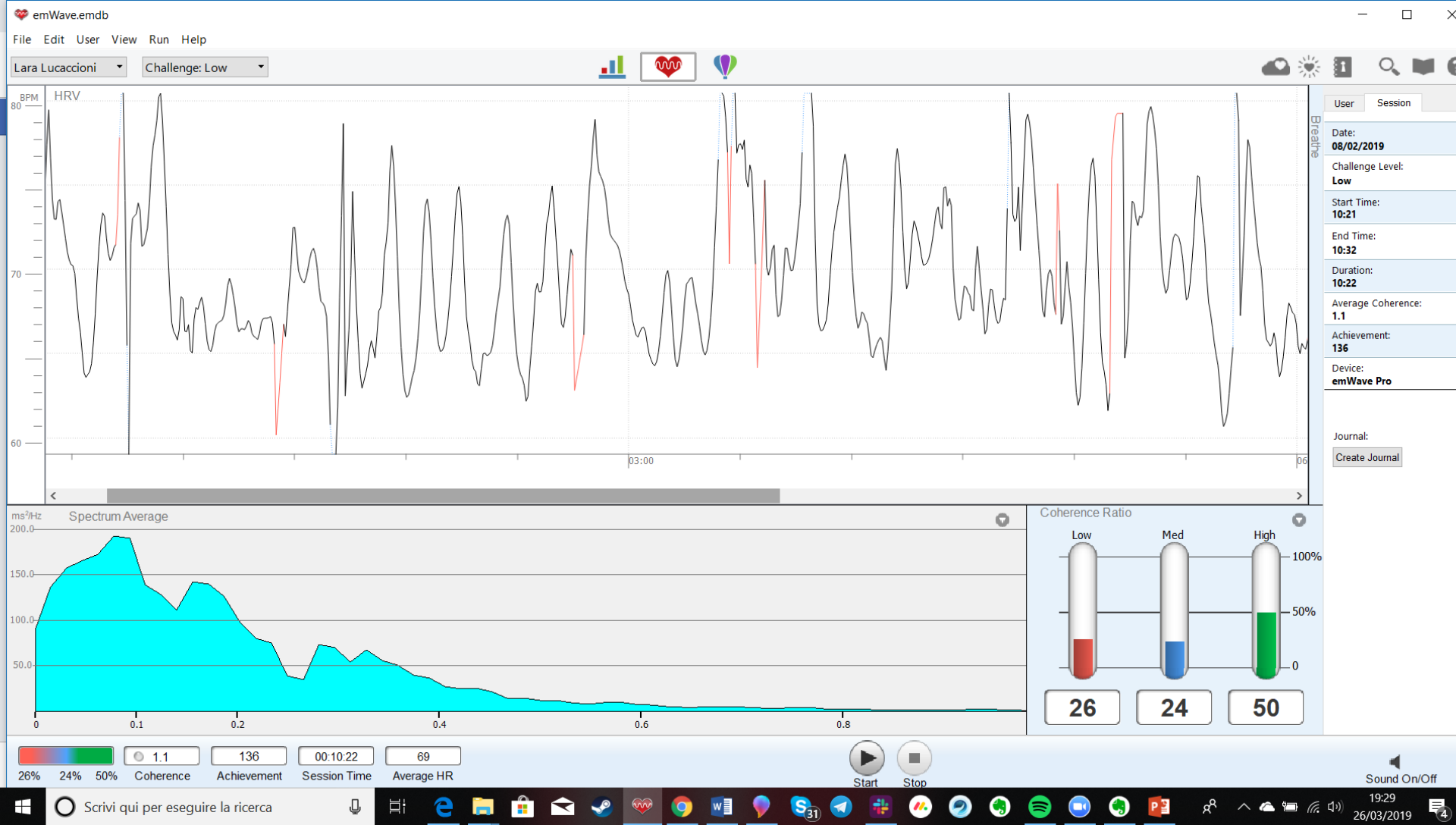


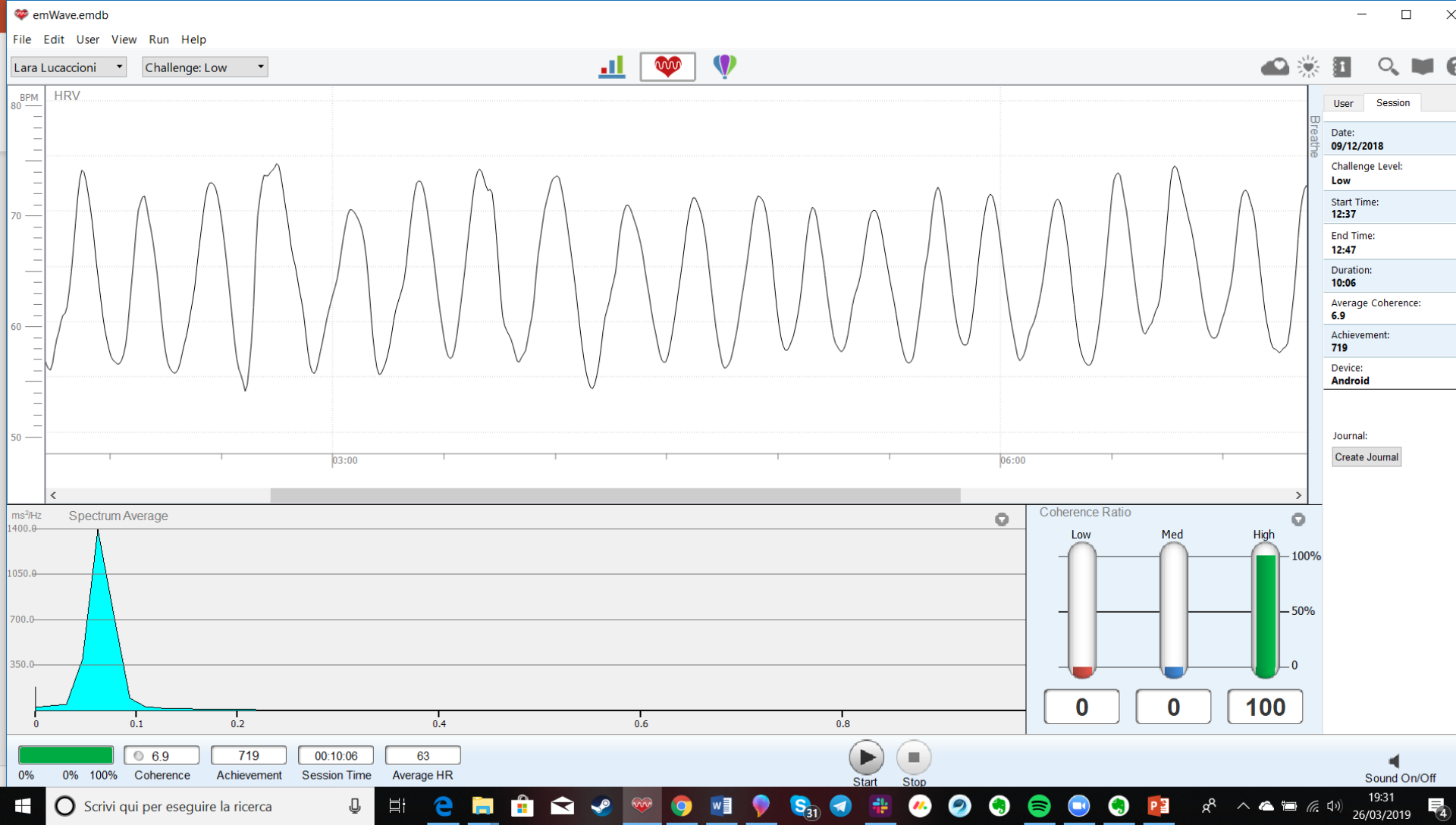
Inner Balance™ for iDevices

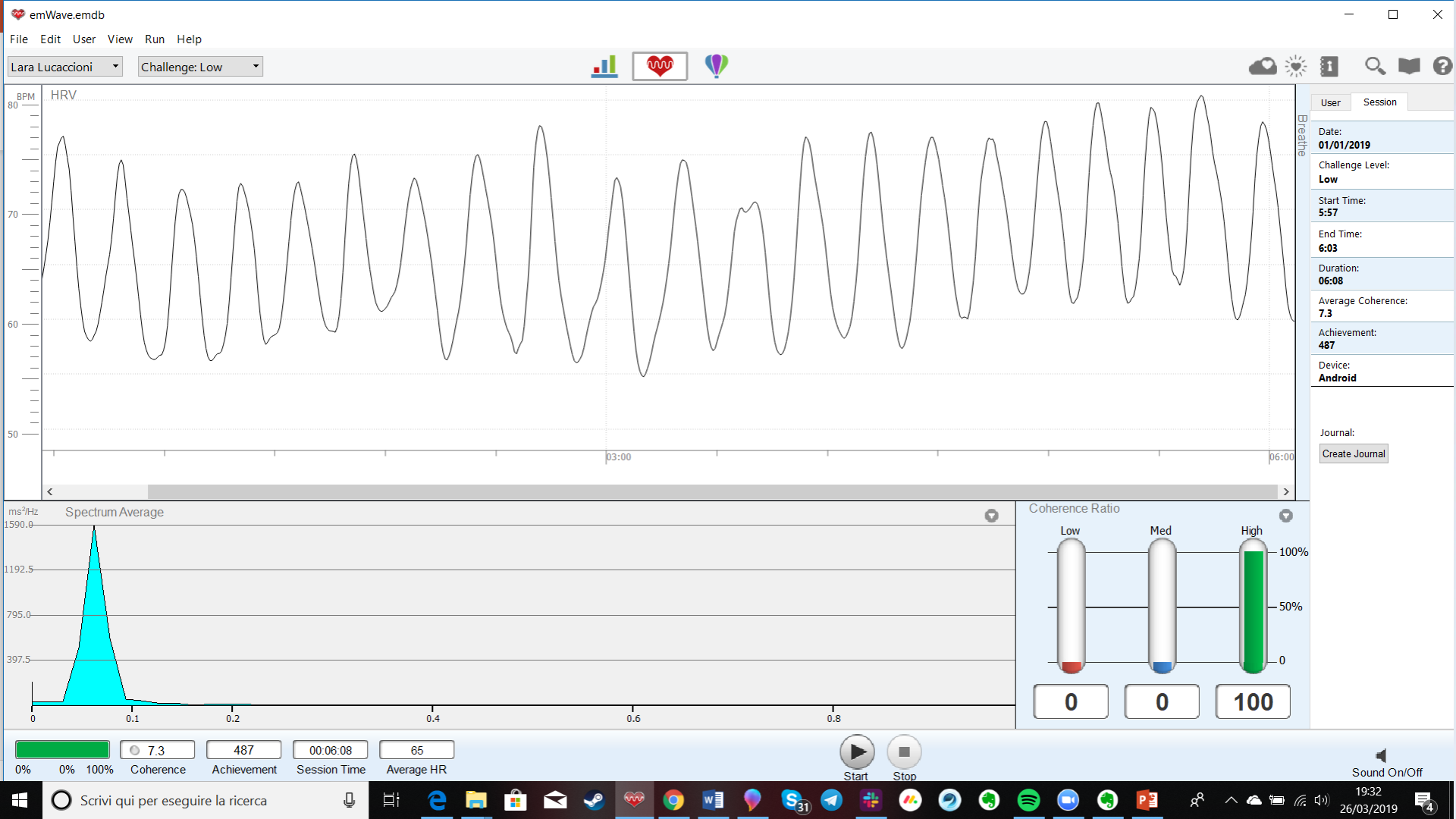












Costruire e sostenere la resilienza

Preparati, Cambia e Resetta, Sostieni



Tre strategie per costruire e sostenere la resilienza

- **Preparati** a creare il tono del giorno e ad essere più calmo prima di imminenti eventi stressanti.
- **Cambia e resettati** in uno stato più coerente il più presto possibile dopo una reazione da stress per ridurre al minimo la dispersione di energia.
- **Sostieni** la tua resilienza durante il giorno attraverso la pratica regolare e ricordandoti di rinnovare la padronanza di te tra le varie attività ed eventi.



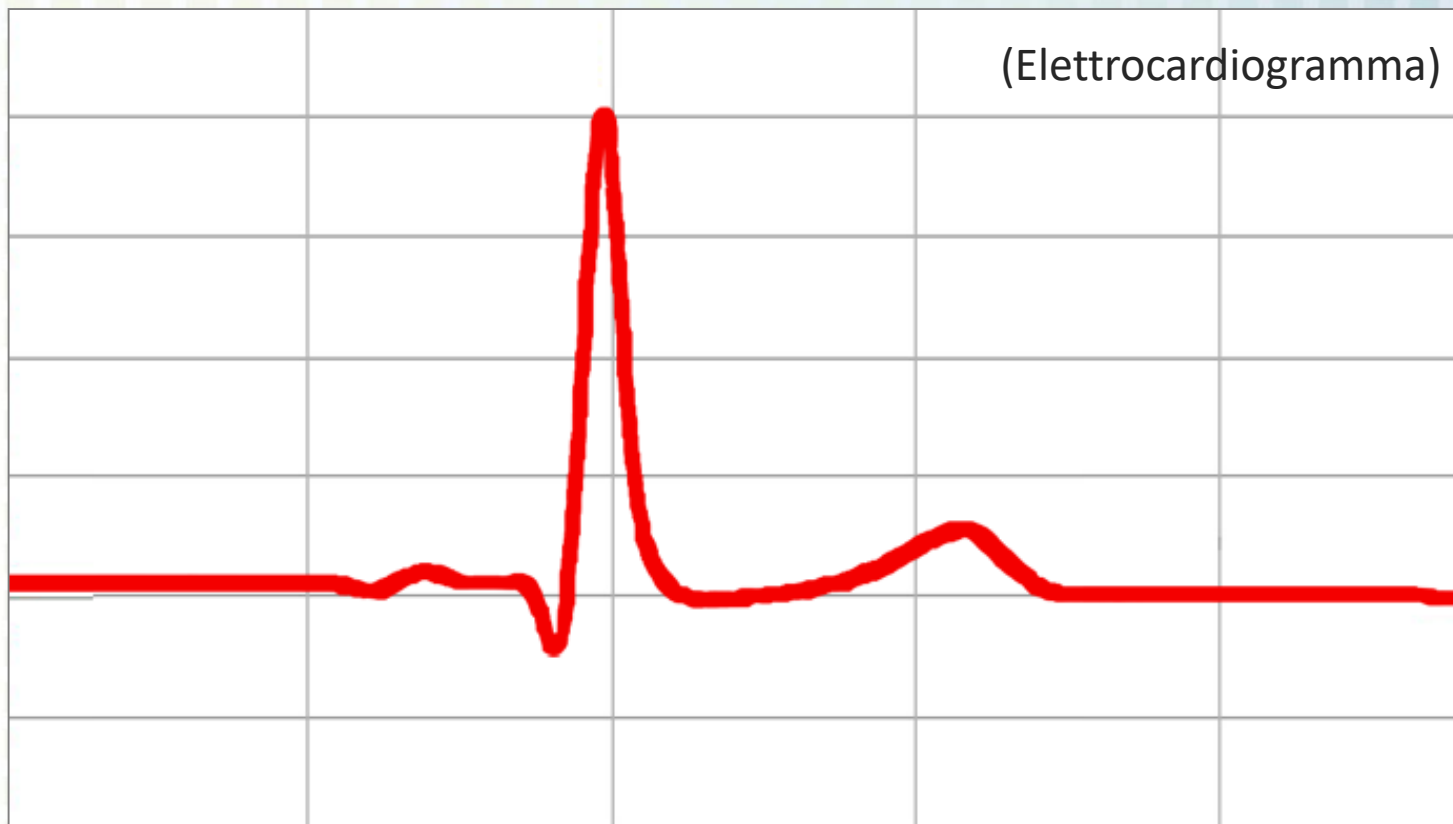
L'agente di polizia si resetta dopo uno scenario di violenza domestica



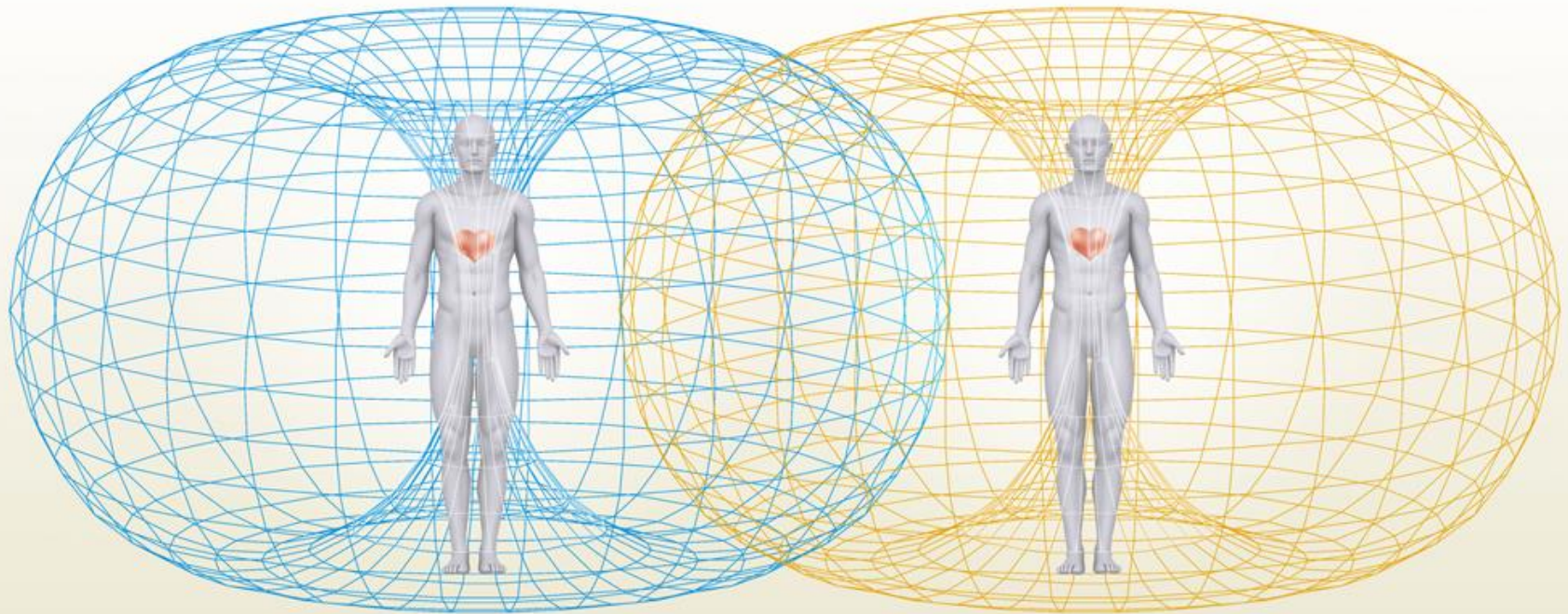
Energetica relazionale



L'elettricità del cuore



I nostri pensieri ed emozioni influenzano il campo magnetico del cuore, che influenza energeticamente quello nel nostro ambiente, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli oppure no.

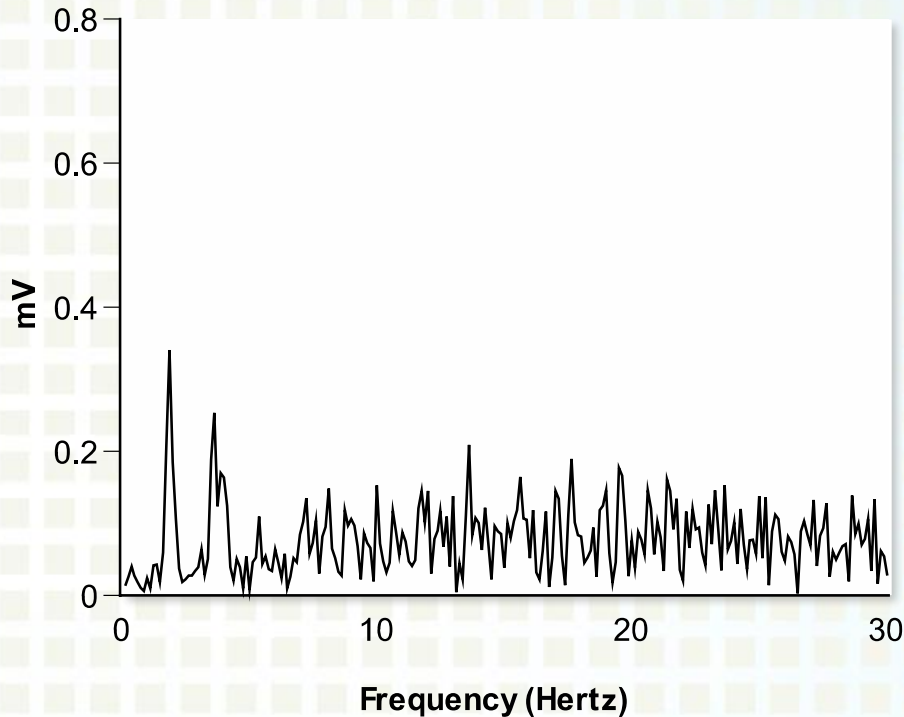


Copyright 2009 Institute of HeartMath

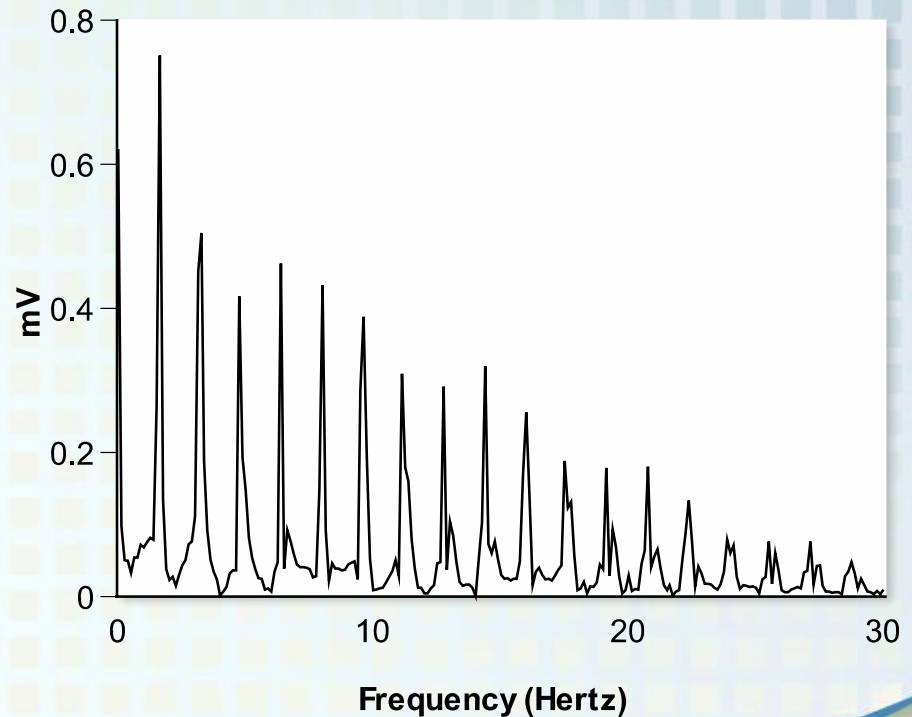


Il campo magnetico del cuore funge da onda portante

Frustrazione (Incoerente)



Apprezzamento (Coerente)



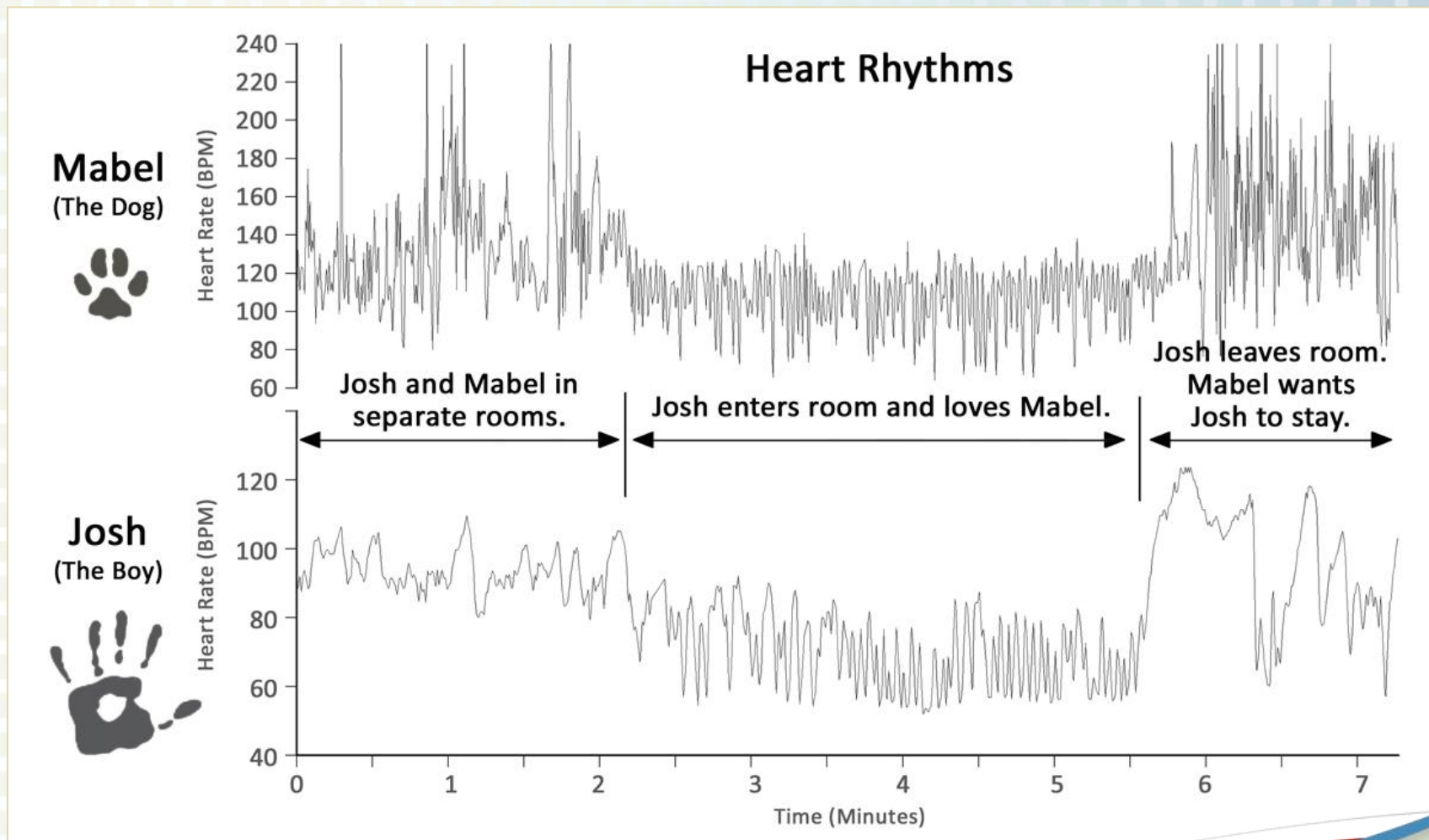
ECG Frequency Spectra



Josh and Mabel



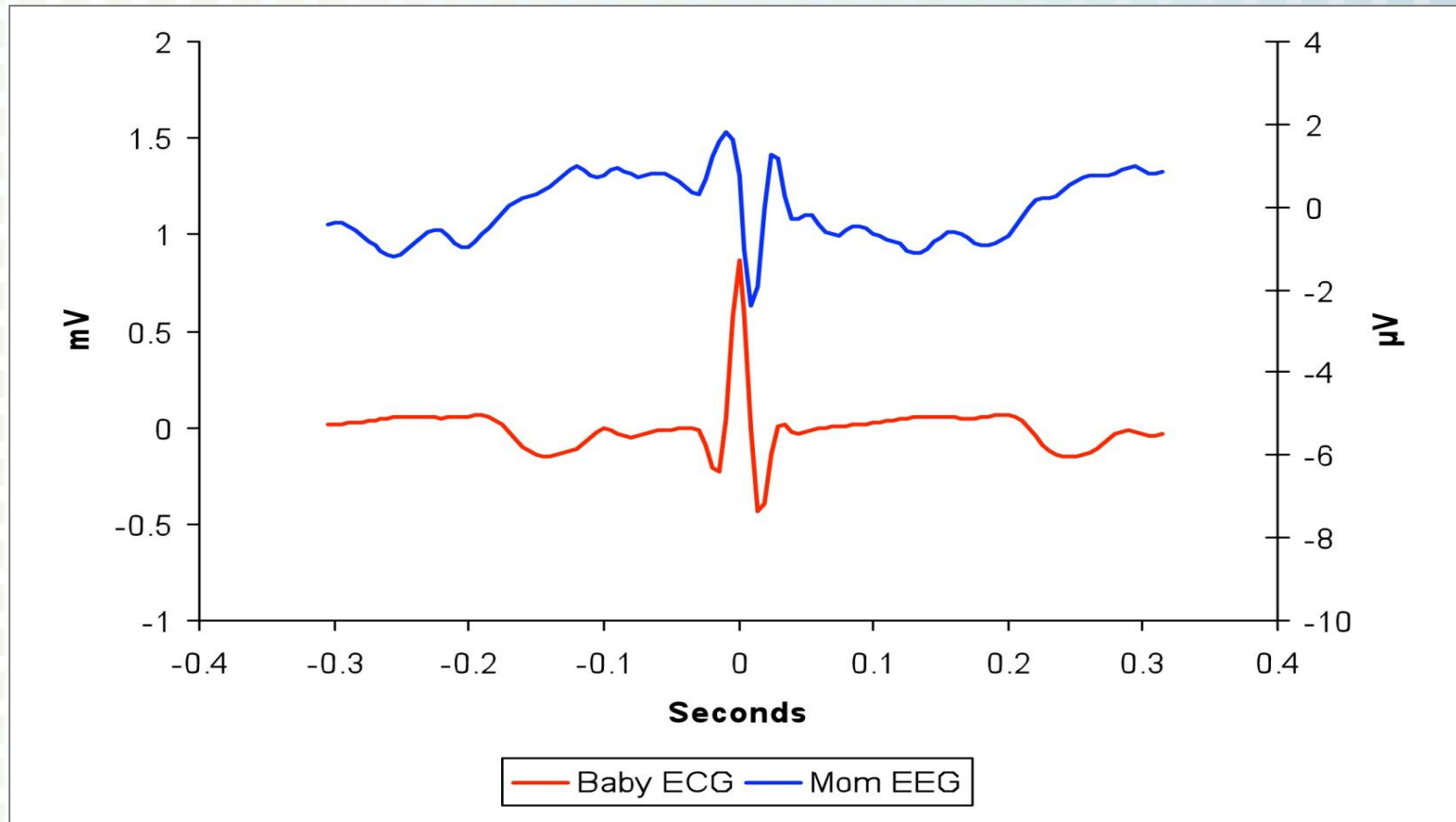
Un ragazzo e il suo cane



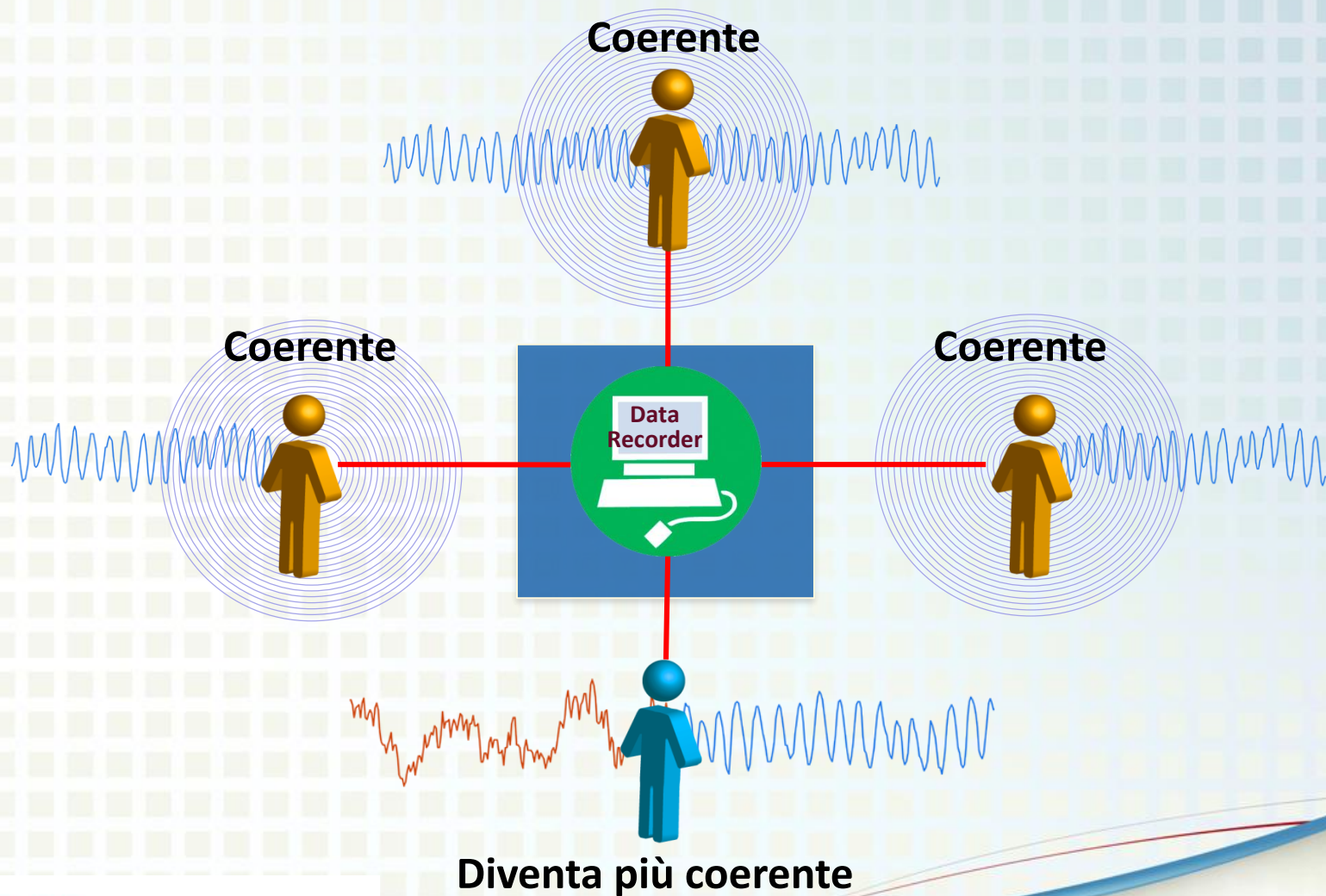
Una madre e suo figlio



Onde cerebrali della madre si sincronizzano con i battiti del cuore del bambino



Benefici di un ambiente con campo coerente



Energetica emozionale

Le nostre emozioni e atteggiamenti influenzano gli altri positivamente o negativamente, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli o meno.

Quando siamo centrati e sincronizzati, creiamo un ambiente di campo più coerente e siamo meno influenzati dall'incoerenza degli altri.



Creare un ambiente con un campo coerente

Coltivare l'**apprezzamento** favorisce la coerenza della squadra, le relazioni armoniose e un ambiente di lavoro più felice, più sano e più produttivo.

Stabilire un nuovo standard

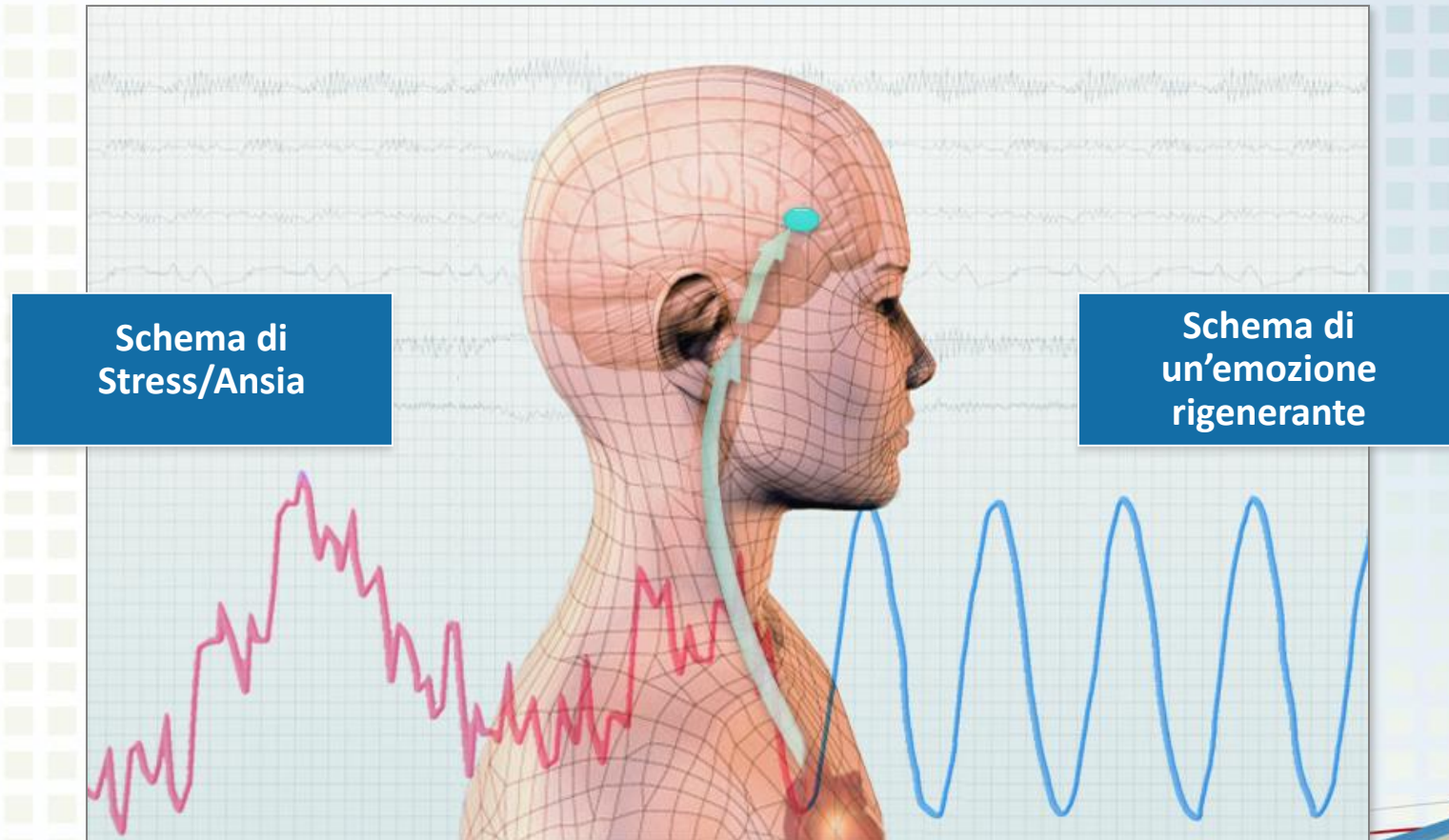


Schemi neurali familiari

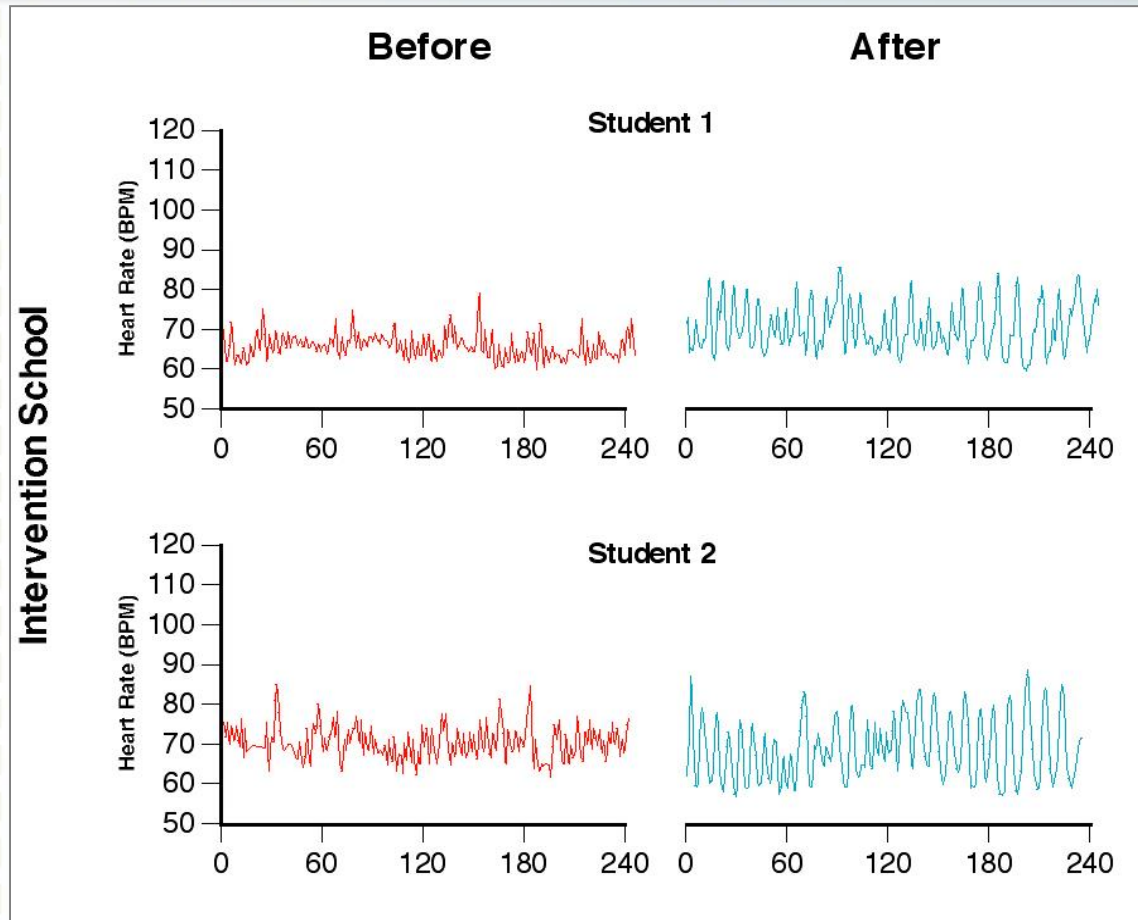
Spesso pensieri, emozioni, atteggiamenti e comportamenti ripetuti creano **linee di base interne** - modelli di risposta **automatici** che sono **familiari** e prevedibili.

Attivando e sostenendo la coerenza si allena il sistema nervoso verso **un nuovo "normale"**. Il sistema nervoso inizia a riconoscere questo stato come più resiliente ed energeticamente efficiente di quello familiare, in modo da diventare il **nuovo punto di riferimento interno**: esso diventa, così, più automatico.

Stabilire uno standard coerente



La ricerca mostra un aumento di HRV e un cambiamento dello standard



Standard di HRV a riposo prima e dopo quattro mesi di pratica delle tecniche di Heartmath.

Grazie



Lara Lucaccioni
HeartMath® Trainer
Laughter Yoga Master Trainer

www.laralucaccioni.com
334 3256687
lara@laralucaccioni.com