

Samoregulacija kot Nov način Bivanja



**MIND & HEART
ACADEMY:**

**VAŠ PARTNER ZA
OSEBNI RAVOJ**

KJE ZAČETI: HEARTMATH KOHERENCA ALI DR. JOE DIPSENZA?

PROGRAMA IZVAJA: DR. TANJA PIA METELKO

**CERTIFICIRANA TRENERKA DR. JOEJA DISPENZE
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA**



HEARTMATH RETREAT IN RETREAT DR. JOEJA DISPENZE

**KAKO SE RAZLIKUJETA – IN ZAKAJ SE TAKO LEPO
DOPOLNJUJETA**

Veliko ljudi me vpraša:

**»Kaj je razlika med HeartMath programi in programi dr. Joeja
Dispenze?«**

Odgovor je zelo zanimiv.

Gre za dva izjemno komplementarna pristopa, ki delujeta na različnih, a med seboj povezanih ravneh našega živčnega sistema, možganov in zavesti.

Zato ni naključje, da dr. Joe Dispenza že vrsto let sodeluje z HeartMath Institute, prav tako pa številni njegovi udeleženci uporabljajo HeartMath metode za stabilizacijo stanja koherence.

NA KRATKO:

HeartMath nas uči, kako v vsakdanjem življenju uravnavati svoj živčni sistem in ustvarjati koherenco.

Programi dr. Joeja Dispenze pa nas vodijo v globoko preobrazbo podzavestnih vzorcev, identitete in živčnih povezav v možganih.

Oba pristopa se zato ne izključujeta – temveč dopolnjujeta:

PREDSTAVLJATA DEL ISTE CELOTE.



KLJUČNA RAZLIKA

HEARTMATH KOHERENCA

se osredotoča predvsem na:

- regulacijo živčnega sistema
- zmanjševanje stresa
- ustvarjanje srčno-možganske koherence
- stabilno čustveno stanje
- čustveno samoregulacijo
- praktične tehnike za vsakodnevne situacije

Metode so zelo uporabne v realnih življenjskih situacijah – v trenutku:

v službi, v odnosih, pri sprejemanju odločitev ali v stresnih trenutkih.

Gre za konkretne tehnike KOHERENCE, ki jih lahko uporabimo v nekaj minutah.

DR. JOE DIPSENZA

Programi DR. JOEJA DISPENZE pa gredo še globlje v področje:

nevroznanosti spremembe

preoblikovanja podzavestnih programov

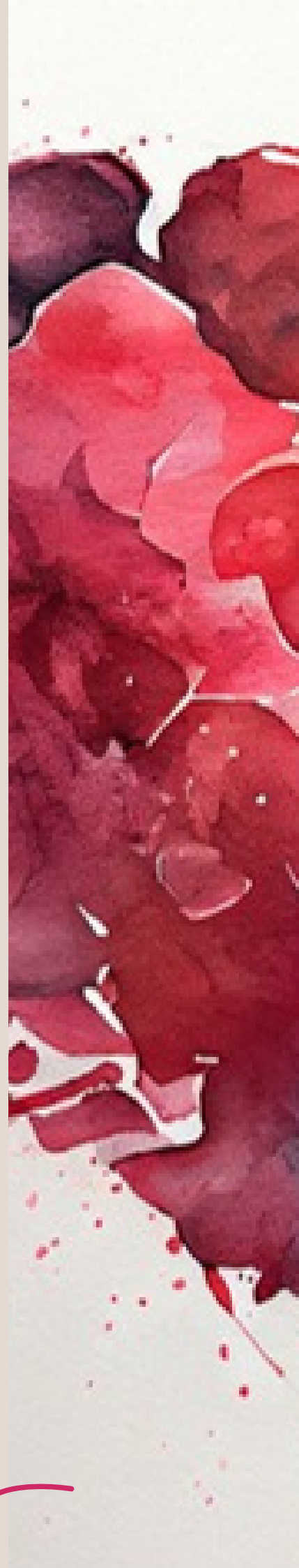
spremembe identitete

ustvarjanja novih nevronske povezave

kvantnega modela ustvarjanja realnosti

opuščanja starega jaza in grajenja novega jaza

Velik del tega programa temelji na MENTALNI VADBI, ki omogoča, da presežemo stare čustvene in mentalne vzorce ter ustvarimo nove.



PRIMERJAVA V TEMELJNIH POSTAVKAH



Področje	HeartMath retreat	Retreat dr. Joeja Dispenze
Glavni fokus	Regulacija živčnega sistema in koherenca srca	Globoka transformacija osebnosti in identitete
Znanstvena osnova	Psihofiziologija, HRV, srčno-možganska komunikacija	Nevroznanost, epigenetika, nevroplastičnost
Praktična uporaba	Tehnike KOHERENCE za vsakodnevni stres, komunikacijo, odločitve (3-5 min)	MENTALNA VADBA za spremembo notranjih programov (17 – 24 min)
Merjenje napredka	Biofeedback in merjenje koherence (HRV) – Senzor Inner Balance	Spremembe možganskih valov, nevrološke raziskave
Tip izkušenj	Kratke, učinkovite tehnike, ki jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli	Vsakodnevno prakticiranje Mentalne vadbe in transformativni proces
Kaj razvijamo	Stabilnost, čustveno samoregulacijo, notranjo koherenco	Novo identiteto, nove nevronske povezave, nove možnosti
Kako hitro uporabno	Takoj v vsakdanjih situacijah	Proces, ki zahteva redno vsakodnevno prakso



HeartMath.
Certified Trainer



ZAKAJ VEČINA IZBERE OBA PROGRAMA

Izkušnja naših udeležencev po sedaj 21ih izvedenih Retreatih je taka, da se 90% ljudi odloči za oba programa.

Zakaj?

Ko ljudje razvijejo sposobnost srčne koherence (HeartMath):

- se znajo umiriti - hitreje regulirajo stres - znajo regulirati čustva
- dostopajo do srčne inteligence in intuicije.

Hkrati pa ugotovijo, da jih v življenju še vedno ovirajo vzorci iz preteklosti, negativna prepričanja, močni čustveni dogodki, avtomatične nepodporne misli, stare nefunkcionalne navade.

Zato se večina odloči za odpravo tega s programom dr. Joeja Dispenze, da presežejo svoj stari jaz in ustvarijo novi jaz. V tem ali obratnem vrstnem redu.

KAKO SE ODLOČITI, KJE ZAČETI?

To je zelo osebna odločitev.

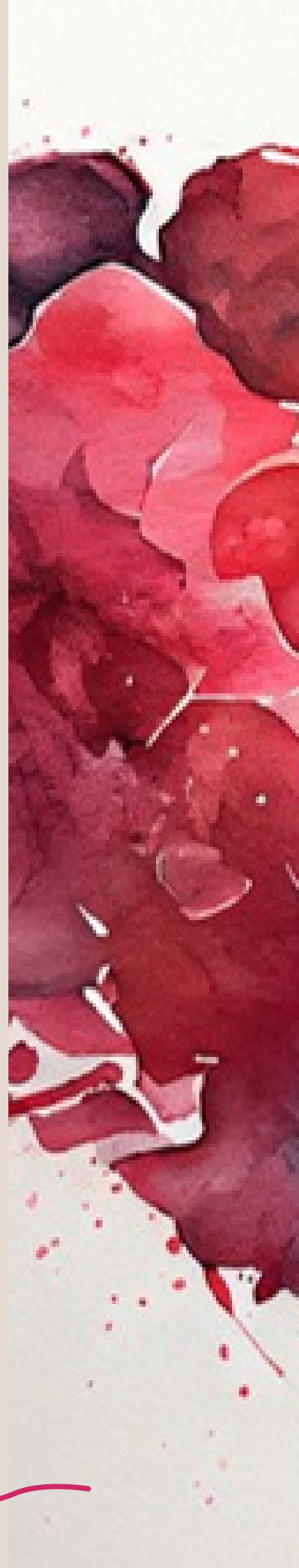
Če vas trenutno najbolj nagovarja:

- obvladovanje stresa
 - več notranje stabilnosti
 - boljša komunikacija in odnosi
 - praktične tehnike za vsakdan ... in Srce,
- je HeartMath odlična prva izbira.**

Če pa vas trenutno najbolj kliče:

- globoka osebna transformacija
- sprememba podzavestnih programov
- intenzivne meditativne izkušnje
- ustvarjanje nove identitete in nove realnosti

vas bo zagotovo najperj pritegnil program dr. Joeja Dispenze.





NAJLEPŠI DEL: OBA PRISTOPA STA DEL ISTE POTI OSEBNE PREOBRAZBE

Oba pristopa temeljita na istem ključnem spoznanju sodobne znanosti:

ko spremenimo notranje stanje – se začne spreminjati tudi naše življenje.

HeartMath nas uči kako stabilizirati svoje notranje stanje. Dr. Joe Dispenza pa nas vodi kako iz tega stanja ustvariti novo prihodnost.

In prav zato se dopolnjujeta in sta del iste poti vaše osebne preobrazbe.

**VPRAŠANJE ZATO NI
ALI JE SPREMEMBA MOŽNA.
VPRAŠANJE JE,
ALI SI DOVOLIMO USTVARITI PROSTOR,
KJER SE SPREMEMBA LAHKO ZGODI.**

**ČE BI BILI ZA SPREMEMBO DOVOLJ SAMO
INFORMACIJA IN RAZUMEVANJE,
BI SE LJUDJE SPREMENILI ŽE PO BRANJU KNJIGE
ALI POSLUŠANJU PODCASTA.**

**SPREMEMBA SE ZGODI,
KO TELO IZKUŠA NOVO STANJE DOVOLJ DOLGO,
DA POSTANE NOVA IDENTITETA.**

Kateri Retreat boste torej izbrali najprej?



IZVAJALKA PROGRAMA : DR. TANJA PIA METELKO

TANJA PIA že več kot 20 let s svojo avtentičnostjo, toplino in jasnostjo navdihuje posameznike in skupine k bolj zavestnemu delovanju, globlji prisotnosti in notranji usklajenosti.

Je certificirana svetovalka in trenerka v organizaciji **NeuroChangeSolutions** pri dr. Joeju **Dispenzi** ter **licencirana HeartMath® trenerka**, globoko predana raziskovanju notranje moči in zavestne transformacije.

Njene delavnice, seminarji in retreti so doslej **opolnomočili že več kot 25.000 ljudi in pomagali 300 podjetjem in ustanovam.**

Kot mojstrica komunikacije, NLP Trenerka in Coachinja za upravljanje stresa združuje znanost, duhovnost in srčnost.

Deluje v Sloveniji, Evropi in po svetu, kjer so cenjene in priznane njene delavnice za Koherenco srca ter Spreminjanje uma.

V zadnjih dobrih treh letih je izvedla že 21 razprodanih Retreatov:
HeartMath Koherenca uma in srca
ter
Spremenite svoj um - ustvarite nove rezultate dr. Joeja Dispenze.



MIND & HEART ACADEMY
WWW.SPREMENITESVOJUM.SI
T: 040 604 406