

10

Prácticas HeartMath®

Para Reducir el Estrés en
Decisiones Bajo Presión, Elecciones
e Interacciones



10

Prácticas HeartMath®

Para Reducir el Estrés en
Decisiones Bajo Presión, Elecciones
e Interacciones



HeartMath Institute
14700 West Park Avenue, Boulder Creek, California 95006
1-831-338-8500 • www.heartmath.org

HeartMath Institute (HMI) es una organización de investigación y educación sin fines de lucro 501(c)(3). HMI aspira a realizar sus operaciones siempre con pasión, compasión y un deseo sincero de transformar vidas.

Copyright © 2021 por Doc Childre
Editorial HeartMath Institute

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida o transmitida por medios electrónicos o mecánicos, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso por escrito de la editorial.

Reconocimiento

Estamos encantados de presentar a nuestra familia HeartMath este segundo “pequeño libro” de mensajes y prácticas inspiradoras escrito por Doc Childre, fundador del HeartMath Institute.

Contiene información valiosa y eficaz para ayudarnos a navegar estos tiempos cambiantes con más discernimiento, claridad y con mejores elecciones.

También, nos gustaría ofrecer un agradecimiento especial a nuestro editor, Del Walker, Director de Membresías, por todas las horas que pasó trabajando en el manuscrito.

Apreciamos también a Sandy Royall, Gerente de Producción, por la selección de arte y el diseño del libro.

 HeartMath® Institute

Tabla de contenidos

Introducción	1
Creando esperanza para el futuro	3
La importancia de los primeros minutos de tu día	5
Tomando mejores decisiones	7
PREP (preparación) para mejores resultados.....	8
Haciendo buen uso del "tiempo intermedio".....	10
"Para y Chequea" - Una auto-evaluación rápida consciente	11
La preocupación y las proyecciones negativas deterioran la toma de decisiones importantes	13
Cómo llevarse bien con los demás	16
Comentarios sobre la búsqueda de nuestro propósito	18
Juntos, podemos cambiar el mundo	19
Recursos Gratuitos Adicionales.....	22

Introducción

Este pequeño folleto es nuestra segunda guía de prácticas sencillas con ejercicios basados en el corazón y breves artículos llenos de inspiración para ayudarte a transitar por estos tiempos difíciles con mucho menos estrés, más seguridad en ti mismo y un pensamiento más claro, especialmente para las decisiones difíciles de tomar. El primer libro, *12 Herramientas HeartMath para reducir el estrés y sostener el equilibrio interno*, impreso en 2020, está disponible en nuestro sitio web. Es de fácil lectura y sumamente útil para los tiempos que corren.

Este segundo libro, *10 Prácticas HeartMath para reducir el estrés en decisiones bajo presión, elecciones e interacciones*, es también es de lectura agradable y fomenta la auto-iniciativa para dar pasos efectivos hacia adelante. La mayoría de nosotros estamos experimentando reacciones agudas frente a los desencadenantes del estrés, junto con una comprensible ansiedad que nace de la incertidumbre. Sentirnos incapaces de controlar las circunstancias que ocurren a nuestro alrededor ha hecho que muchos de nosotros nos sintamos frustrados, abrumados y exhaustos.

La práctica genuina de los ejercicios en este libro facilita la reducción del estrés, la ansiedad y el pensamiento nublado. Los artículos y ejercicios pueden ser útiles para animarnos a aumentar la atención, la amabilidad, la compasión y la cooperación con los demás. La falta de esto causa una gran parte de nuestro estrés.

Todos tenemos el potencial de acceder a los beneficios mentales, emocionales y físicos de integrar las cualidades de nuestro corazón en nuestras interacciones. Esto puede contribuir en gran medida a los cambios que deseamos ver en nuestra vida personal y en el mundo.

Activar las cualidades del corazón puede ser especialmente eficaz para crear la flexibilidad necesaria para este “reinicio” de la conciencia colectiva que estamos experimentando actualmente.

Algunos de los contenidos discuten información que ya es familiar para muchos. Sin embargo, un repaso sobre estos temas suele ser beneficioso para volver a impulsar nuestros compromisos de reemplazar nuestros viejos patrones de energía que nublan nuestro discernimiento y agotan nuestra resiliencia. Los temas incluyen: Tomar mejores decisiones, Crear esperanza para el futuro, Preocupaciones y proyecciones, Preparación para mejores resultados, Llevarse bien con los demás, y más. Cuando te enfrentes a decisiones, elecciones e interacciones difíciles, intenta ir a un capítulo que pueda ayudarte.

El sentido (la intención sincera del corazón) es la palabra de acción en todas estas prácticas si quieres experimentar beneficios más profundos. Hacer cualquiera de las prácticas por algunos días seguidos con *sentido* empieza a crear un efecto acumulativo que fomenta nuestro verdadero deseo natural de vivir desde el corazón y llevarnos bien con los demás.

Las herramientas y sugerencias sirven para ayudarnos a echar un vistazo que nos permite ver quiénes somos realmente y conectar con la inteligencia de la guía interna de nuestro corazón.

Esperamos sinceramente que parte de esta información te ayude a facilitar tu viaje.

Con cariño,

Doc Childre

Doc Childre



Creando esperanza para el futuro

El amor genera esperanza, y la esperanza es la ventana de posibilidades futuras que sirven al mayor bien para todos.

A menudo, la luz en nuestra esperanza se atenúa y es oscurecida por el caos y nuestros propios bloqueos mentales y emocionales, como el miedo, el juicio, el prejuicio y la separación. A medida que practicamos las cualidades del corazón como el amor, el cuidado, la compasión, la bondad y la cooperación, y nos hacemos más responsables de nuestros gastos energéticos, podemos convertirnos en arquitectos de un nuevo sentido de esperanza y vivir de acuerdo con nuestros valores más profundos y nuestras decisiones de mayor calidad.

A medida que más personas conectan con la guía inteligente de su propio corazón y practican las cualidades del corazón, podemos experimentar individual y colectivamente más paz, felicidad y satisfacción en nuestras vidas. Esto supone una valiosa contribución al todo y crea más esperanza para los demás y para nuestro planeta.

El mundo comenzará a estar mejor a medida que comencemos a actualizar los patrones y hábitos de trato entre nosotros. A medida que nos volvamos más compasivos, más dispuestos a dejar atrás el pasado y perdonar, se obtendrán soluciones más esperanzadoras para los desafíos aparentemente insuperables que estamos experimentando. Y, a medida que aprendemos a llevarnos bien unos con otros, apuesto a que el planeta Tierra se unirá y se volverá un lugar más acogedor.

Desarrollar la confianza en la guía intuitiva de nuestro corazón conduce a posibilidades edificantes y a una mayor capacidad para manifestarlas, junto con muchos otros avances que hemos esperado durante mucho tiempo. Abrir nuestros corazones a los demás crea una renovación constante de nuestro sentido de esperanza y optimismo para el futuro. La esperanza genuina de nuestro corazón es una fuerza de atracción magnética muy poderosa para la manifestación; es un regalo de nuestro espíritu, y vale la pena mantener esta llama encendida.

Para aumentar la esperanza de un futuro mejor, podemos aprender a conectar con la guía de nuestro corazón que está disponible dentro de todos nosotros. Esta conexión, nacida del amor y el cuidado, puede desplegar la más alta calidad de vida que estamos buscando, y sobre todo, una mayor alegría y plenitud.

Cuando nos comprometemos genuinamente a aumentar nuestro amor y generosidad por los demás, una nueva esperanza viene incluida en el paquete. La esperanza es importante, pero es hora de empezar a crear junto con ella y no sólo esperar a que la esperanza ponga las soluciones en nuestra puerta. Un buen comienzo es empezar a expresar más atención y compasión y llevarlo a la práctica en nuestras interacciones diarias, entonces el resto se desplegará. Hacer esto puede ser más fácil que no hacerlo, una vez que rompemos a través de la inercia acumulada de nuestros viejos patrones y reacciones predecibles. Nacimos para amarnos, respetarnos y cooperar entre nosotros, y la humanidad colectiva está empezando a moverse en esa dirección (aunque no lo parezca en este momento).

Siento que estamos en un período de transición, y esto no durará para siempre. Obviamente continuará por un buen tiempo - hasta que más de nosotros decidamos abrir nuestros corazones a la atención compasiva y comencemos a crear un mundo diferente al que hemos creado hasta ahora. Eventualmente, nuestros corazones habrán tenido suficiente de lo viejo y querrán ser pioneros en estos nuevos cambios. Lo vamos a lograr.



La importancia de los primeros minutos del día

Los sentimientos genuinos del corazón, como el aprecio o la gratitud pueden ayudar a crear un campo de energía de apoyo, de calma y resiliencia al comenzar el día. Es una práctica valiosa revisar tu clima interior por la mañana. ¿Cómo se siente? ¿Se siente soleado, nublado, tormentoso o brumoso? Es útil y eficaz establecer un entorno emocional interno positivo durante la primera parte de la mañana. Esto te ayuda a fluir más fácilmente a través de tus interacciones y decisiones.

Los sentimientos del corazón, como la gratitud, el aprecio, la bondad, el cuidado y la compasión crean un entorno energético interno que potencia la creatividad y el flujo emocional positivo. Cualquiera de estas actitudes de calidad que involucran nuestros sentimientos del corazón pueden ayudar a calmar nuestro sistema para un pensamiento más claro y una toma de decisiones efectiva, siendo esto algo en lo que muchos de nosotros nos sentimos actualmente desafiados.

Además, la práctica de reemplazar intencionalmente pensamientos y sentimientos no deseados con cualquier actitud de calidad proveniente del corazón establece un tono energético para que la energía positiva y eficaz fluya a través de nuestro sistema y hacia nuestro entorno.

Generar sentimientos de aprecio o gratitud durante los primeros minutos de nuestro día, nos da la oportunidad de elegir responder - en lugar de reaccionar a lo que sucede en nuestras interacciones durante todo el día.

Práctica:

Siente la ventaja de activar los sentimientos
del corazón por la mañana

(Ser **genuino** marca la diferencia en la efectividad
de estos ejercicios.)

- Elige una cualidad del corazón que te haga sentir mejor. (Amor, Aprecio, Cuidado, Compasión, Amabilidad, Tranquilidad)
- Respira esa cualidad del corazón durante unos minutos mientras comienzas tu día.
- Practica reemplazando pensamientos o sentimientos negativos con una cualidad del corazón que agregue fuerza a tu energía.
- Reinicia este proceso durante todo el día.
- Crea tus propias ideas para ser más eficaz.



Tomando mejores decisiones

Cada vez más personas tienen que tomar decisiones bajo presión acerca de su salud, finanzas, relaciones, supervivencia, etc. Todos estamos tomando muchas decisiones sobre cómo remodelar nuestras vidas y estar mejor preparados para cualquier desafío nuevo e inesperado que pueda surgir. Nuestras elecciones son importantes, especialmente en estos tiempos, porque constantemente crean nuestra paz y seguridad personal o la perturban. Respirar un estado de calma o tranquilidad puede ayudar.

La práctica de *respirar calma o tranquilidad* ayuda a ralentizar la mente y las emociones. Hacer evaluaciones cuando nos sentimos apresurados bloquea la sensibilidad necesaria para escuchar la elección intuitiva de nuestro corazón mientras que aumenta nuestra previsibilidad para tomar decisiones no efectivas.

Aprende la práctica de respirar un estado de calma o tranquilidad, especialmente antes de tomar decisiones importantes. Esta práctica ralentiza el ritmo vibratorio de la mente y las emociones, lo que conduce a un pensamiento claro y a un discernimiento más despejado. Respirar calma es simple y se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento, obteniendo resultados más eficaces.

Cómo respirar el estado de tranquilidad:

Mientras respiras, imagina que atraes la sensación de tranquilidad hacia tu naturaleza mental y emocional. Mientras lo haces, siente que te tranquilizas y calmas interiormente. Practica mantener esta calma mientras disciernes sobre tus elecciones y decisiones. Pronto empezarás a experimentar los beneficios de esta práctica. La mayoría de nosotros conocemos la eficacia de la calma, pero tenemos que preguntarnos qué tanto practicamos la calma cuando realmente la necesitamos.

Aborda la vida tomando un segmento a la vez y practica discernir tus elecciones y acciones pausadamente y desde el lugar de la calma interior. Esto se traducirá en un discernimiento más eficiente y especialmente puede ayudar a mitigar la tensión del pensamiento y los resultados no deseados

PREP (preparación) para mejores resultados

Por Prep, nos referimos a la preparación previa para estar emocional y mentalmente equilibrado y seguro de sí mismo antes de una situación, interacción o acontecimiento de la vida. Esto puede ayudarte a experimentar más confianza y equilibrio en tu sistema mental y emocional, lo que resulta en un mayor rendimiento y mejores resultados.

Aquí está una lista con ejemplos de situaciones que traen un gran ahorro de energía y mejores resultados con el uso de la herramienta, Prep:

Práctica de preparación antes de:

- Trabajar con alguien que te hace sentir incómodo
- Salir de casa por la mañana para empezar el día con una perspectiva positiva
- Tener una conversación delicada
- Leer y responder correos electrónicos y mensajes de textos
- Antes de reuniones o presentaciones importantes
- Tener una conversación con tus hijos
- Abordar tu lista de tareas pendientes

Estos son sólo unos pocos ejemplos, pero muchos más se te ocurrirán una vez que empieces a experimentar los beneficios del ejercicio de preparación.



Ejercicio de preparación

(Ser genuino es lo que nos conecta con el poder de las intenciones de nuestro corazón.)

1. **Identifica** un evento, situación o interacción próxima donde el ejercicio de preparación sería efectivo.
2. Respiración Centrada en el Corazón™. **Enfoca** tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más lento y más profundo de lo habitual. Encuentra un ritmo que sea cómodo.
3. A medida que continúes respirando enfocado en el corazón, visualízate o imagínate en el evento, situación o interacción que se avecina.

Ahora, **irradia amor y energía positiva hacia tu próximo evento**; esto crea un campo de energía positiva que puede aumentar la claridad de tu pensamiento, el aplomo interior y la fluidez en tus interacciones.

Ser genuino en tu preparación aumenta tu capacidad de permanecer tranquilo, equilibrado y a mantenerte a cargo de tus acciones y reacciones emocionales si surgen desafíos. Esto reduce especialmente el estrés y las fugas de energía.

Nota: Es especialmente efectivo hacer una pausa e irradiar un estado de atención genuina en diferentes momentos durante una reunión o en tus interacciones para ayudar a prevenir o restaurar la armonía en momentos delicados.

Haciendo buen uso del “Tiempo Intermedio”

El término *intermedio* en este escrito se refiere a la práctica de irradiar cualidades del corazón, como el amor, el aprecio, la bondad o la compasión entre proyectos, mientras conduces al trabajo, cuando estás esperando en la fila del supermercado o disfrutando de un agradable paseo. Estos son momentos eficaces para enviar sentimientos de atención compasiva o gratitud a las personas que son importantes para ti. Lo importante es comprender que irradiar energía del corazón tiene beneficios edificantes y curativos tanto para los demás como para nosotros mismos.

Podemos utilizar nuestros tiempos intermedios para ayudar a reducir el agobio y la ansiedad sustituyendo los patrones de preocupaciones repetitivos o los pensamientos que nos desgastan. Irradiar pensamientos y sentimientos del corazón a través de nuestro sistema ayuda a aclarar nuestro pensamiento y toma de decisiones, además de aportar a nuestro bienestar en general. Es especialmente bueno para elevar nuestro espíritu cuando nuestro estado de ánimo está bajo, y la mejoría se consigue rápidamente cuando nuestra práctica es genuina.

Expandir tu creatividad practicando en cada *tiempo intermedio* reducirá gran parte de tu estrés y profundizará tu sensibilidad a la guía interna e intuitiva de tu corazón.



Para y Chequea - Una auto-evaluación rápida consciente

“Para y Chequea” es tomar tiempo un par de veces durante el día y simplemente detener todo para mirar en tu interior e identificar con honestidad dónde estás realmente en tus pensamientos, sentimientos y actitudes. Es un lugar donde haces una evaluación objetiva y neutral para ver si tus energías o actitudes están sirviendo a tus necesidades o drenando tu energía. Una vez que obtienes esta visión objetiva, es más fácil identificar y reemplazar sentimientos y actitudes no funcionales.

Muchos de nosotros sentimos que es normal trabajar durante el día con procesos mentales estresantes como la frustración, irritación, impaciencia u otras actitudes más sutiles que drenan la energía. Habitarnos a parar y chequear unas cuantas veces al día nos da una oportunidad **consciente** de restablecer nuestros sentimientos e intenciones y reducir la carga de estrés acumulada que bloquea el pensamiento claro, la fluidez y la paz mental.

Una vez que realices un “Parar y Chequear” y evalúes claramente tus sentimientos internos:

Mientras respiras, visualízate calmando las vibraciones de tu mente y tus emociones. A continuación puedes practicar la respiración de reemplazo de actitudes, como el reemplazo de la impaciencia por la paciencia, la frustración y las reacciones irritantes por calma o tranquilidad. Selecciona una actitud positiva y respira durante algunos minutos para ayudar a reducir la energía de los sentimientos no deseados que generan estrés.

Por supuesto, algunos sentimientos o actitudes son más difíciles de cambiar, pero con un poco de práctica pronto aumentará el poder de la intención de tu corazón.

Ser genuino desde el corazón es clave, ya que es nuestro corazón de donde proviene la mayor parte del poder para restablecer la dirección de nuestros pensamientos y sentimientos. Escuchar a nuestro corazón y aprender a manejar nuestros pensamientos y sentimientos es más importante ahora que nunca debido a la cuota de estrés que se ha incrementado en estos tiempos. Escuchar más profundamente a nuestro corazón se convertirá en un facilitador muy eficaz para tratar esta cuestión.

Puedes hacer “Para y Chequea” en cualquier momento y en cualquier lugar. Realiza un “Para y Chequea” varias veces al día, especialmente cuando empiezas a sentirte mal o fuera de lugar. La clave es acordarse de hacerlo. Es posible que desees establecer recordatorios. Cada vez que estás eliminando los factores estresantes de tu sistema operativo mental y emocional, estás realizando una de las formas más altas de autocuidado.



La preocupación y las proyecciones negativas deterioran la toma de decisiones importantes

Muchas personas experimentan una preocupación excesiva y proyecciones negativas, incluso cuando no hay nada de qué preocuparse. Incluso cuando algo va bien para nosotros, a menudo nos decimos a nosotros mismos que es una señal de que las cosas van a empeorar. Esto es muy pesimista y es muy probable que atraigas resultados deprimentes.

Un aspecto muy inquietante con respecto a la preocupación constante y a las proyecciones negativas es el efecto que tiene el estrés al acumularse. A menudo la gente no reconoce que sus proyecciones cargadas de ansiedad son un problema, pero gota a gota, drenan nuestra resiliencia y entorpecen nuestra capacidad para crear soluciones efectivas e identificar mejores opciones. Se ha demostrado científicamente que la preocupación y las proyecciones negativas, sean o no justificadas, afectan nuestro corazón, nuestra naturaleza mental y emocional y, finalmente, nuestra salud física. Lo sabemos en el fondo, pero a veces nos sentimos incapaces de resistir el impulso de seguir dando vueltas a nuestras preocupaciones.

Me doy cuenta de lo difícil que puede ser romper este síndrome de estrés persistente porque hace años me vi inmerso en este hábito y finalmente me di cuenta que estaba seriamente sobrecargado, ¡y algo tenía que cambiar! Me había dicho esto antes, pero esta vez se sentía diferente, me di cuenta de que era un firme empujón de la guía de mi corazón. Ya había aprendido por las malas a no anular ese tono intuitivo. Sentí que necesitaba probar algo diferente y experimentar con este desafío poco a poco, sin apresurarme.

En lugar de forzar mi mente como lo hice en el pasado, tratando de dejar de preocuparme por frenar la ansiedad y el autodesprecio, intenté un enfoque más suave. Hice un compromiso genuino de hacer los siguientes ejercicios de apertura del corazón e incrementé la base diaria de sentimientos y actitudes positivas. Los patrones de estrés comenzaron a desvanecerse porque estas prácticas positivas de apertura cardíaca elevaron mi nivel de conciencia y resiliencia por encima de las percepciones y elecciones repetitivas que generaban estrés.

Ejercicios de apertura del corazón

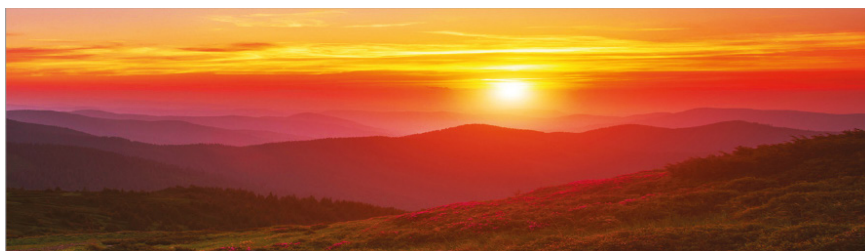
- Siéntate en un lugar tranquilo por un tiempo y, mientras respiras, imagínate ralentizando tu mente y emociones por medio de tu respiración hasta que te sientas más calmado. Luego irradia aprecio a un amigo, a la familia, a una mascota o a cualquier cosa que realmente te importe. *El simple hecho de sentir aprecio genuino fortalece nuestras intenciones de hacernos cargo de nuestra energía y crear un cambio para mejor.*
- Tómate un tiempo para irradiar amor y compasión a las personas que experimentan dificultades a través de estos tiempos. Siente esto desde tu corazón, lo que lo hace real, lo que lo hace efectivo. *El sentimiento positivo de nuestro corazón eleva nuestro espíritu y hace que sea mucho más fácil calmar la ansiedad y reducir nuestra preocupación cambiándola por una evaluación clara.*
- La práctica de ser sinceramente más amable o más flexible con los demás debido a las presiones emocionales que están experimentando puede elevar nuestro espíritu. Yo llamo a esto flexibilidad compasiva.
- Perdonar a las personas y liberar cosas viejas eleva especialmente nuestro espíritu y aumenta nuestra salud y nuestra capacidad afrontar los problemas de la vida con más claridad y mayor confianza.
- Repite estos ejercicios para anclar el hábito de elevar conscientemente tu espíritu, especialmente cuando estás sintiendo que estás pasando por un desafío.

Entiendo que algunas cosas son tan desafiantes que es difícil no preocuparse y estar ansioso. Sin embargo, comenzar con estos ejercicios de apertura del corazón puede facilitar las cosas y ayudarnos a tomar mejores decisiones, incluso si son decisiones difíciles como las que muchas personas están experimentando. Muchos de nosotros tenemos situaciones apremiantes sin dirección o soluciones claras, junto con un dolor profundo. Pero a menudo, las cosas empeoran si no hacemos nada.

Con compasión, la sugerencia más útil que me importa compartir es esta: Desde tu corazón puedes aprender a crear tu propia elevación de energía. Esto te ayuda a elevarte por encima de tus patrones de drenaje de energía, lo que te da una mayor sensación de entereza mientras tomas decisiones. La falta de esto es lo que causa las fallas en muchas de nuestras decisiones.

Durante una semana más o menos prueba algunas de estas prácticas de apertura del corazón. Esto comenzará a elevar tu percepción y a fortalecer tu seguridad en ti mismo, lo cual puede ayudar a reducir la preocupación, la ansiedad y las proyecciones negativas. Encontrarás que puedes identificar más fácilmente tus próximos pasos, de manera más eficaz, y te sentirás con más claridad en el manejo de los problemas.

Irradiar amor, cuidado y bondad hacia los demás aumenta nuestra flexibilidad mental y emocional y aclara nuestro pensamiento para tomar decisiones más coherentes. A medida que practicamos más la apertura de nuestros corazones, empezamos a darnos cuenta de que esta es la línea más recta para convertirnos en lo que realmente somos. Estamos aquí para amarnos y cuidarnos unos a otros, ya que esto magnetiza las piezas del rompecabezas y las soluciones que faltan en la búsqueda de la paz personal y colectiva.



Llevarse bien con los demás

***“Juntos podemos recuperar nuestro mundo, pero esta vez
tendremos que añadir el corazón.”***

- Doc Childre

El amor es la frecuencia central del corazón que nos unifica y nos eleva por encima de la separación.

La velocidad del aumento del estrés y el caos está despertando a más personas a la comprensión de que es *altamente inteligente* empezar a llevarse bien con los demás a través de la cooperación y la compasión. Esto requiere abrir nuestros corazones junto con compromisos de tratar a los demás como queremos ser tratados.

A medida que un cuidado más genuino hacia los demás fluye a través de nuestras interacciones, se disipan las nubes de densidad y las energías reprimidas de la separación, que son las que mantienen las situaciones de estrangulamiento que estamos padeciendo. Juntos podemos disminuir la bola de nieve que acumula estrés, pero tenemos que empezar siendo honestos con nosotros mismos en lugar de culpar a otros por no hacer algo al respecto de lo que sucede.

Cualquier sesgo que cause separación surge de las energías antiguas que luchan por mantener su control sobre nosotros ante la luz de una conciencia que cambia rápidamente. En estos tiempos, la mayoría de nosotros estamos experimentando la dinámica del estrés a partir de sesgos de juicio, que han causado muchos resultados desfavorables para todos. A medida que abrimos nuestros corazones unos a otros, podemos contrarrestar y cambiar estos patrones, pero esto comienza con nuestros compromisos individuales y personales.

A medida que más personas aumenten la conciencia de su corazón - la igualdad, la cooperación y la comprensión compasiva comenzarán a reemplazar las viejas energías cargadas de prejuicios y sesgos personales. Estas energías reprimen nuestra capacidad innata de crear la esquivia paz que hemos buscado desde siempre.

Cada uno de nosotros puede hacer una práctica consciente para liberarse de los hábitos y actitudes que nos dividen. Es beneficioso preguntar a nuestro corazón si estamos siendo demasiado críticos con la gente o manteniéndola a distancia con nuestras diferencias o prejuicios. Esto podría ser hacia un individuo, grupo, religión, raza, etc.

Parte de ser humanos implica que, de vez en cuando, nos sentiremos frustrados, enojados, críticos o vengativos. Pero si dejamos que estos sentimientos oscuros dirijan nuestra vida, eventualmente se convertirán en nuestra vida. Al final esto merma nuestra salud y bienestar mental, emocional y físico.

Podemos elevar nuestras percepciones y actitudes con sentimientos como el amor, el cuidado, la compasión, la amabilidad, la gratitud y el perdón. A medida que más personas practican estas cualidades del corazón, inspirarán a otros a hacer lo mismo. Estas cualidades del corazón cuya vibración es superior son especialmente contagiosas una vez que las integramos como una forma de vida.

A medida que los individuos y los países avanzan hacia el respeto y la cooperación intencionales, la humanidad se abrirá al poder de la intención colectiva del corazón, atrayendo hacia todos mejores resultados para las situaciones presentes y futuras. Todos sabemos, en algún lugar de nuestro corazón, que esto sería un paso importante para aumentar la armonía colectiva y eventualmente alcanzar una mayor paz.

Es hora de que el estrés deje de ser nuestra llamada de atención para aprender a llevarnos bien. El despertar a quienes realmente somos ocurrirá automáticamente a medida que aumentemos nuestro amor, cuidado, amabilidad y compasión por los demás.

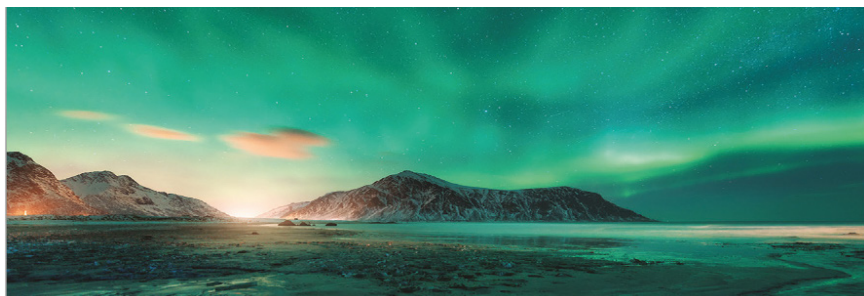


Comentarios sobre la búsqueda de nuestro propósito

Aprender a escuchar la guía intuitiva de nuestro corazón es un paso muy importante para manifestar nuestro propósito, independientemente de cómo se desarrollen nuestras elecciones vocacionales y nuestra vida. Establecer una mayor confianza en la sabiduría de nuestro corazón crea una línea base que facilita que nuestro propósito interno y externo se alineen entre sí de forma natural a lo largo del tiempo.

Algunas personas crecen conectadas con su sentido de propósito. Otras han buscado por todas partes maestros o señales que les indiquen su propósito. Nuestro sentido de propósito puede modificarse y cambiar de forma a veces, como querer ser un músico, el año siguiente actor, o tal vez un jugador de tenis de clase mundial, etc. Pero, a medida que la sabiduría intuitiva de nuestro corazón aumenta, nuestra conciencia se incrementa, cambiando a menudo el curso de nuestra dirección hacia nuestro verdadero propósito. Después de años de perseguir propósitos, descubrí que mi propósito personal más elevado era conectar con la guía intuitiva que me ofrece mi corazón en el día a día para lograr una mayor plenitud. La búsqueda de un propósito es una búsqueda personal, pero sugiero que escuchar la intuición de tu corazón a lo largo del camino puede acelerar tu confirmación de que estás en el camino correcto.

A medida que aprendemos a seguir la guía de nuestro corazón, atraemos más sincronicidades y opciones más claras para sentir nuestra alineación con nuestro propósito y con aquello que nos aporta plenitud.



Juntos, podemos cambiar el mundo

La pelota está en nuestra cancha, ya que todos somos jugadores e influimos en el resultado. Por ahora, podemos ver el caos y el malestar en el planeta como señales de neón que indican que es momento de abrir nuestros corazones, tomar nuestra caja de herramientas y hacer algunos cambios genuinos para mejorar.

Sabemos que el cuidado compasivo, la bondad y la cooperación han sido escasamente representados en nuestra conciencia social colectiva durante demasiado tiempo. Coloquemos estas cualidades inteligentes del corazón, el amor, en la parte superior de nuestra lista de compromisos mientras nos lanzamos a co-crear un mejor futuro, que sea más elevado para todos y para las próximas generaciones. Tenemos la oportunidad de ayudar a introducir las tan esperadas soluciones para llevarnos bien unos con otros, que es la pieza que falta para resolver los desafíos actuales que la mayoría de la humanidad está experimentando.

Hemos intentado todo para apuntalar la vida y hacerla funcional excepto aumentar nuestra compasión, bondad y cooperación. Cada vez más personas están sintiendo en su interior que trabajar juntos en cooperación es la única alternativa que nos queda si queremos cambiar el curso de esta agresiva erosión social que estamos viviendo.

Potenciales positivos

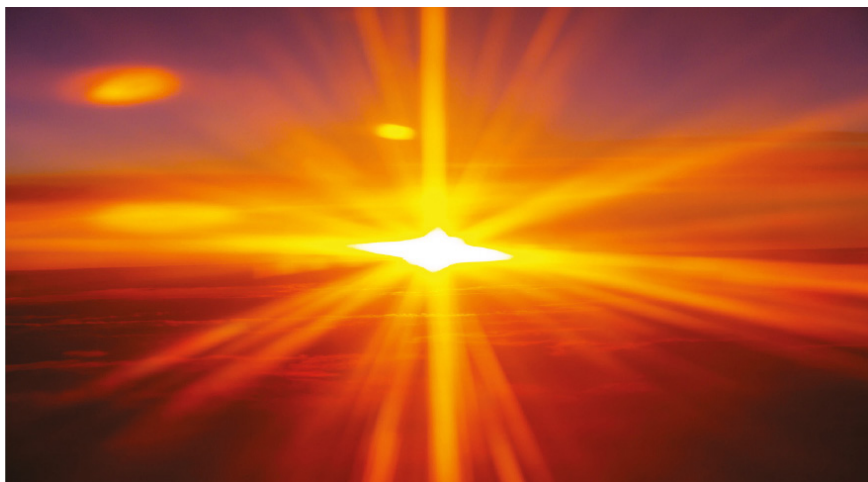
Ser más amables y desarrollar la cualidad del cuidado compasivo en nuestras interacciones son algunos de los secretos mejor guardados para revelar nuevas soluciones colectivas necesarias para estos tiempos de cambio caótico.

Sepan que los movimientos positivos que cambian la vida están creciendo en medio del creciente caos que el planeta está atravesando. La gente está despertando progresivamente y reconociendo que podemos cambiar las cosas para mejor cuando abrimos nuestro corazón y nos esforzamos por

reducir y eliminar la separación y la amargura provocadas por los prejuicios y las diferencias. En el centro de nuestro corazón, la mayoría de nosotros deseamos esto aún cuando a veces no estamos en contacto con ese sentimiento.

Es un momento para abrir nuestro corazón y ser más comprensivos con los sentimientos y errores de los demás, dándonos cuenta de que las personas están siendo llevadas más allá de su capacidad de razonamiento, lo que las hace inflexibles e híper-reactivas. En términos generales, la gente hace lo mejor que puede dependiendo de las presiones de sus desafíos y situaciones personales. Hacer un esfuerzo consciente para tener más flexibilidad compasiva y perdón puede aliviar y prevenir cantidades significativas de estrés y resultados no deseados que se han convertido en la nueva norma. Podemos crear conscientemente un cambio en esta trayectoria a medida que la conciencia colectiva se da cuenta de que llevarse bien entre sí es una de dos opciones y la otra opción es la que estamos experimentando actualmente. Creo que la mayoría de nosotros queremos hacer el cambio.

Uno de los secretos mejor guardados para ayudar a cambiar el mundo es poner a trabajar el amor y el cuidado que residen dentro de nosotros. - Doc



Recursos adicionales gratuitos

Explora la colección de recursos gratuitos del HeartMath Institute, ofreciendo soluciones prácticas para expandir tu corazón conexiones, crecimiento personal, salud y realización. Esto incluye libros electrónicos, seminarios web, artículos de blog, videos, Add Heart podcasts, una encuesta personal del bienestar y Ciencia del Corazón: *explorando el papel del Corazón en el Rendimiento Humano* e-book. También están disponibles y son gratis Mini-Cursos, tales como Educación Trauma para

Respuesta humanitaria y de Emergencia, HeartMath Formación en Educación y Resiliencia (H.E.A.R.T.) para Veteranos y Miembros de Servicio, Curso de Coherencia de HMI y Fundamentos de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC).

Ir a <https://www.heartmath.org/resources/>

La Iniciativa de Coherencia Global es un proyecto co-creativo basado en la ciencia para unir a las personas en el amor y la intención centrados en el corazón, para facilitar el cambio en conciencia mundial de la inestabilidad y la discordia cuidado compasivo, cooperación y aumento de la paz.

Conviértete en un Emisario de Coherencia Global y únete a otros en la Aplicación de Coherencia Global que conecta a personas de todo el mundo.

Más información en <https://www.heartmath.org/gci/>

HeartMath Institute
14700 West Park Avenue, Boulder Creek, California 95006
1-831-338-8500 • www.heartmath.org

10

Prácticas HeartMath®

Para Reducir el Estrés en
Decisiones Bajo Presión, Elecciones
e Interacciones



+♥ HeartMath® Institute

14700 West Park Avenue
Boulder Creek, California 95006