

OBSAH

ÚVOD	8
Kapitola první	
CO JE TO SRDEČNÍ KOHERENCE	10
Vztahy mezi srdcem a mozkiem	10
Jak srdce ovlivňuje mozek	18
Fyziologická srdeční koherence	24
Emoční srdeční koherence	33
Kapitola druhá	
FYZIOLOGICKÁ SRDEČNÍ KOHERENCE	37
Flexibilita přizpůsobivosti:	
klíč ke spokojenosti	37
Spokojenost lze naučit	50
Spokojenost ve všední den díky fyziologické srdeční koherenci	58
Kapitola třetí	
SRDEČNÍ KOHERENCE A EMOCE	73
Emoce v centru života	73
Srdce v centru emoční dynamiky	83
Emoční harmonizace srdce – mozku	92
Kapitola čtvrtá	
VYUŽITÍ EMOČNÍ SRDEČNÍ KOHERENCE V PRAXI.....	107
Změna negativních emocí ze dne na den	107
Únik z negativní spirály úzkosti	117
Tvorba pozitivních emocí spojenectvím srdce s mozkiem.....	122
Překonání fobií.....	132

Kapitola pátá

PRAKTICKÝ PRŮVODCE SRDEČNÍ

KOHERENCE PO CELÝ DEN..... 139

Kdy a jak procvičovat..... 139

Pomůcky pro praxi 158

Časté otázky ohledně procvičování
srdeční koherence..... 160

O AUTOROVÍ 168