

Varmt välkommen! Idag utforskar vi

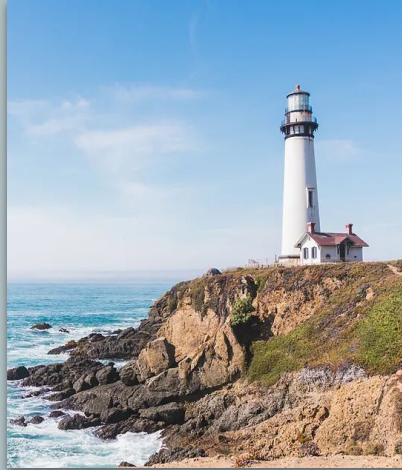
Sambandet mellan

hjärta & hjärna





Utbildningar



Consulting



Coaching

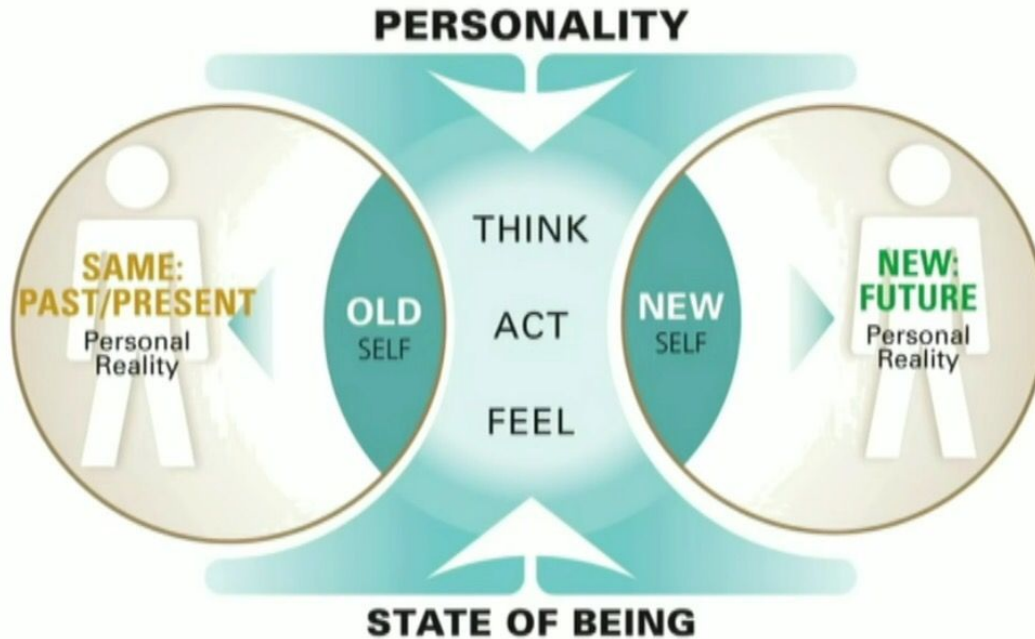


Sambandet mellan hjärta & hjärna

- Vi börjar med hjärnan



Your Personality Creates Your Personal Reality



Sambandet mellan hjärta & hjärna - Hjärthjärnan





Vad är koherens?

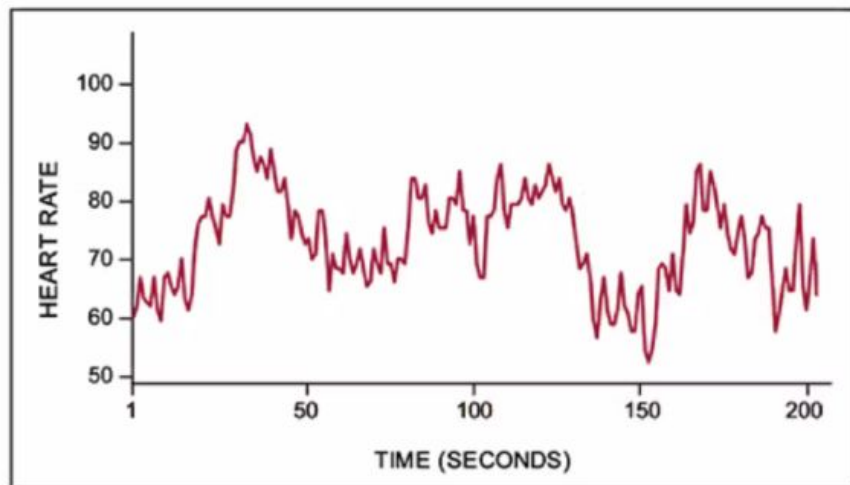
- Harmoni
- Kontakt med sig själv
- Stabilitet
- Effektiv energianvändning



Koherent Hjärtrytm

Inkoherent

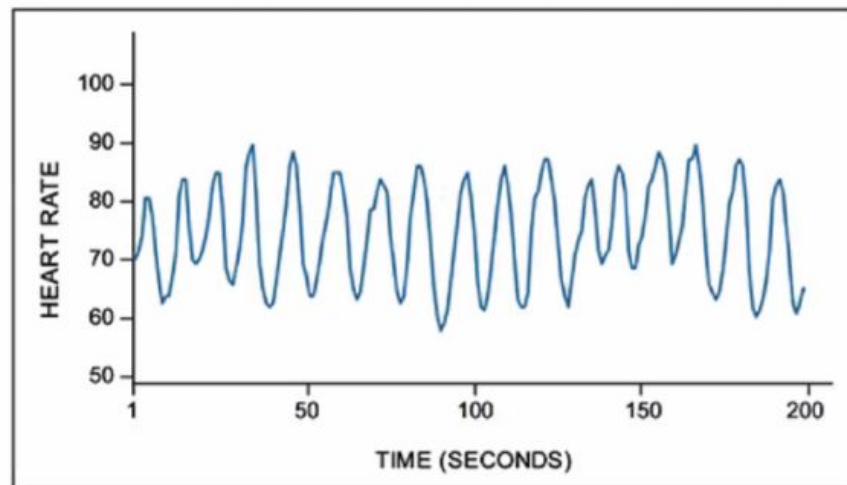
frustration, irritation, otålighet, oro



Hämmar hjärnans funktion - försämrar prestanda

Koherens

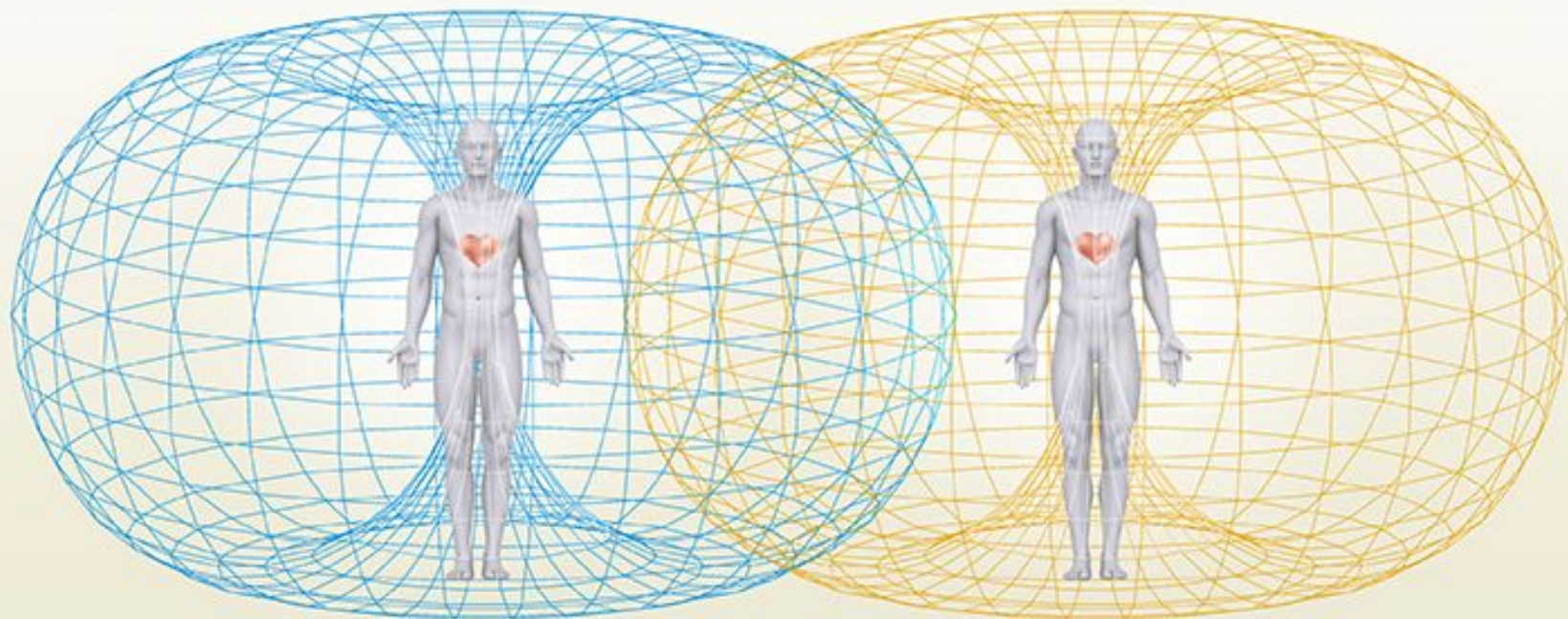
Uppskatning, lugn, tålamod, tillit



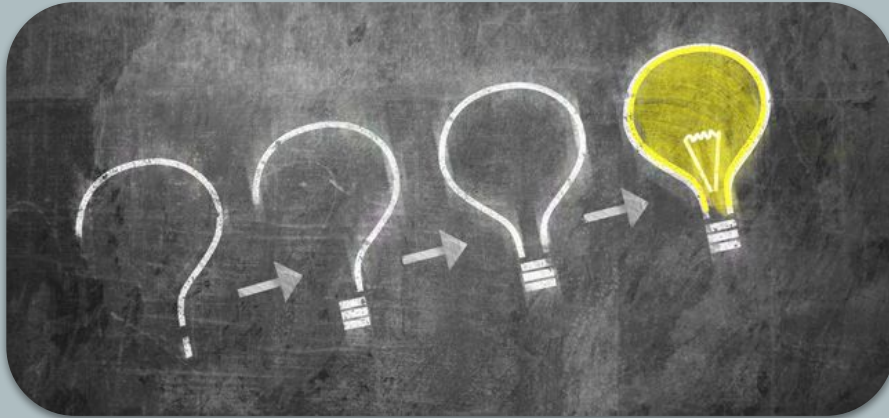
Underlättar hjärnans funktion - främjar optimal prestanda

Magnetic Field of the Heart

Our thoughts and emotions affect the heart's magnetic field, which energetically affects those in our environment whether or not we are conscious of it.



Fundera på



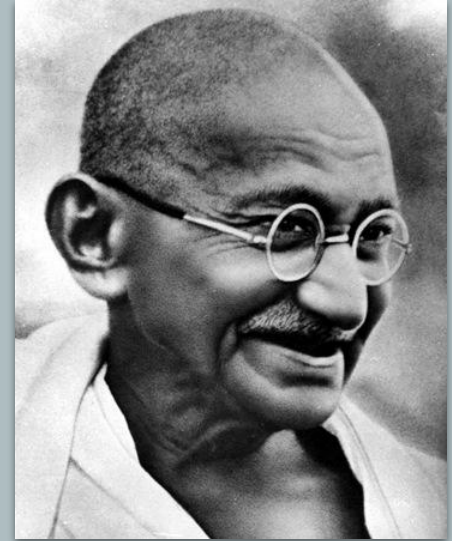
1. Hur upplever du kontakten med ditt eget hjärta?
2. Hur vet du att att du är i koherens och hur vet du när du inte är det?
3. På vilka sätt skapar du koherens i ditt liv?



Visa din tacksamhet till någon i
din närhet - smsa din feedback
till hen precis nu! ❤️

“Be the change you wish to see in the
world”

— Mahatma Gandhi



En julklapp till dig!



- **Just nu!**
Utvecklingsprogrammet Expand
12 900 kr (ord 19 900 kr)
- **Gratis meditation** att ladda ner på vår hemsida
- **Kortare version av vår presentation** i PDF - ladda ner på vår hemsida



Tack för idag!

Rakel&Ronja



www.connectandexpand.com