

CHRISTINA FIK RO I EN TRAVL HVERDAG

Det tager kun 8 minutter, men varer resten af dagen

Heartmath er et uundværligt værktøj for Christina Juel, for den korte morgenmeditation er så virksomhedsfuld, at hun bobler af energi hele dagen.

AF ANETTE SIKJÆR FOTO: SARA SKYTTE

* Som engageret alenemor til to teenagedrenge, direktør i eget smykkefirma og fotomodel har Christina Juel fuldt drøn på dagligdagen, men der bliver også tid til at dyrke en stor omgangskreds – og til motion, der inkluderer både langdistanceløb og yoga. For at være fuldt til stede og nyde alle elementer i sit travle liv starter Christina dagen med meditationsformen Heartmath. – Jeg insisterer på at få det maksimale ud af mit liv og på at prøve flest mulige sider af mig selv af, men travlheden må ikke blive til stress, og i den sammenhæng er meditation med Heartmath et fantastisk værktøj. Jeg blev introduceret til Heartmath af en erhvervscoach, jeg gik hos, og det, der er så genialt ved det, er, at man ved hjælp af en

simpel teknik får et meget mærkbart resultat. Jeg har tidligere mediteret på traditionel vis, men det var langt mere tidskrævende og ikke nær så virksomhedsfuldt. Heartmath tager kun otte minutter, og det er en fin måde at starte dagen på, mens te vandet kommer i kog. Ved hjælp af en sensor og en iPad har jeg lært en vejtrækningsteknik, der effektivt skaber et rum hos mig, hvor jeg får fuld fokus og kan hente positiv energi, kreativitet, glæde og ro. Gode følelser, som er lagret i mig hele dagen. Ikke fordi jeg bliver til superwoman, for hun findes ikke, men jeg kan holde fokus på det, jeg skal, og på den måde når jeg langt flere af de mål, jeg sætter mig.

Jeg bliver ikke til superwoman, for hun findes ikke, men jeg kan holde fokus på det, jeg skal.

DET
VIRKEDE
FOR MIG

Heartmath

HVILKEN SLAGS HJÆLP OPSØGTE DU?

Jeg gik hos en erhvervscoach i anden sammenhæng, og i forbindelse med en snak om, hvordan man får det optimale ud af sin tid, introducerede hun mig til Heartmath.

HVAD ER DET, DER VIRKER?

Heartmath er en meget enkel meditationsform, hvor man indledningsvis bruger en lille øresensor, der kobles til en mobil enhed fx en iPhone, en iPad eller en bærbar computer. Med sensoren måler man tankernes indvirkning på hjerterytmen, så det kan aflæses på din skærm, og på den måde bliver det nemt at lære den vejrtrækningsteknik, der er essentiel for meditation.

HVORDAN FOREGÅR DET?

Jeg starter hver dag med otte minutters koncentreret Heartmath. I starten havde jeg fokus på øresensoren, men nu har metoden givet mig fuldstændig styr på vejrtrækningsteknikken, så jeg godt kan vælge fx at meditere til en stille sang. Bagefter laver jeg nogle yogævelser, og så er jeg klar til en ny travl og spændende dag.

HVORDAN HAR DU DET BAGEFTER?

Med Heartmath får jeg et virkelig højt niveau af overskud, overblik og koncentration, og det kan jeg mærke resten af dagen.

HVOR LÆNGE VARER DEN POSITIVE EFFEKT?

Jeg har dyrket Heartmath i cirka ni måneder nu, og fordi der er så tydelig forskel på "før og nu", er der ingen tvivl om, at meditationen skal være en fast del af min dag – resten af livet.

Læs mere: heartmath.com eller heartteam.dk.

Christina har lært at praktisere Heartmath hos Lisbeth Laursen: metahypnose.dk

