

# OBSAH

ÚVOD .....	8
<b>Kapitola první</b>	
<b>CO JE TO SRDEČNÍ KOHERENCE .....</b>	<b>10</b>
Vztahy mezi srdcem a mozkiem .....	10
Jak srdce ovlivňuje mozek .....	18
Fyziologická srdeční koherence .....	24
Emoční srdeční koherence .....	33
<b>Kapitola druhá</b>	
<b>FYZIOLOGICKÁ SRDEČNÍ KOHERENCE .....</b>	<b>37</b>
Flexibilita přizpůsobivosti:	
klíč ke spokojenosti .....	37
Spokojenost lze naučit .....	50
Spokojenost ve všední den díky fyziologické srdeční koherenci .....	58
<b>Kapitola třetí</b>	
<b>SRDEČNÍ KOHERENCE A EMOCE .....</b>	<b>73</b>
Emoce v centru života .....	73
Srdce v centru emoční dynamiky .....	83
Emoční harmonizace srdce – mozku .....	92
<b>Kapitola čtvrtá</b>	
<b>VYUŽITÍ EMOČNÍ SRDEČNÍ KOHERENCE V PRAXI .....</b>	<b>107</b>
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
<b>Kapitola pátá</b>	
<b>PRAKTICKÝ PRŮVODCE SRDEČNÍ</b>	

<b>KOHERENCE PO CELÝ DEN .....</b>	<b>139</b>
Kdy a jak procvičovat .....	139
Pomůcky pro praxi .....	158
Časté otázky ohledně procvičování srdeční koherence .....	160
<b>O AUTOROVI .....</b>	<b>168</b>