

## Vad är Heart IQ™

”Heart IQ” är en metod för personlig utveckling via coachning i grupp. Heart IQ ger dig möjligheten att få tillgång djupare nivåer av glädje, intimitet och mening i alla områden i ditt liv. Det är konsten att känna dig mer levande genom att acceptera allt som Du är just nu, utan att göra någon del av dig själv fel. Vi använder oss av den mentala, emotionella, energimässiga och själsliga delen av oss själva genom förkroppsligade processer.

Heart IQ skiljer sig från många behandlingar där ute (Heart IQ är inte terapi). Heart IQ bygger på tron om att du är hel, god och villkorslöst älskvärd. Men i liv gör vi misstag, blir sårade och skadade av andra och det bevisar motsatsen. Vilket gör att vi börjar döma oss själva och får en förminskad självbild. Ofta börjar vi dämpa eller förstärka vissa känslomässiga delar av själva för att bli mer accepterade av andra. Vi bygger upp försvar och strategier för att skydda oss själv mot mer smärta men i själva verket håller det oss tillbaka. Då är det lätt att tappa kontakten men den hela, perfekta och villkorslöst älskvärda individen vi inners inne är.

Istället för att fokusera på dina problem eller blockeringar jobbar vi med Heart IQ för att återfå balans inom oss. Vissa delar av oss har antingen uppskruvad för högt eller för låg på grund av vårt nervsystem gör det är bäst för att skapa en känsla av trygghet när vi möter utmaningar i livet. Men när vi vrider upp eller ner delar av oss hamnar vi i obalans och kan inte vara den hela och harmoniska versionen av oss själva.

Med Heart IQ arbetar vi främst i grupp. Genom tydlig vägledning och gemensamma överenskommelser skapar vi en trygg och kärleksfull plats för att utforska och utvecklas på djupet.

Pga. av att andra människor har direkt eller indirekt skapa det vi tampas med, kan också andra människor vara en stor källa till läkning när vi jobbar för att återfå vår inre balans. Väldigt ofta kan vi relatera till varandras erfarenheter. Genom att göra resan tillsammans kan vi dela på ”medicinen” och den helande effekten förstärks.

När vi tränar upp vår ”heart intelligence” kallar vi det att ”öka vårt känslö- och energimässiga spektrum”. Det kan beskrivas som att träna dig att känna mer, hålla mer och medvetet hantera mer av kraften och energi som finns i dina känslor. Det ger oss en större medvetenhet att göra nya och bättre val i livet.

Det är endast det du är medveten om som du kan välja att förändra. Men det räcker inte att bli mentalt medveten för att riktig förändring ska ske. Vi behöver bli medvetna, fysiskt, känslomässigt och själsligt också. Vi behöver bli bevittnade, uppmuntrade och firade av andra i de framsteg vi gör. Genom trygghet, villkorlös närvaro och genuin kärlek kan vårt nervsystem släppa fram det som vi länge har hållit tillbaka, det som har stått i vägen för att en djupare läkning ska kunna ske.

Heart IQ är ingen quick-fix. Det är ett sätt att leva. Det är ett lustfyllt, meningsfullt och djupt berikande arbete du gör med dig själv tillsammans med andra. Att lära sig Heart IQ är att leva och leda sig själv från hjärtat. Tack vare den djupverkande och mjuka vägen till läkning låter vi det också ta den tid det tar. Inget pressas fram eller skyndas på. Men med din coach och med gruppens stöd kommer du snabbt känna hur du växer på ett sätt du troligtvis inte har upplevt tidigare.

# Fyra färdigheter som vi använder i Heart IQ modellen

Genom att träna på fyra grundläggande färdigheter i Heart IQ™ får vi en bättre självkänsla, mer trygghet och kan njuta mer av livet.

## 1. Öppna Hjärtat

När vi talar om att öppna hjärtat talar vi om att känna mer. Känna en starkare kontakt med den ändliga delen av dig, känna mer trygghet genom att landa i din egen kropp, känna mer kärlek från dem du bryr dig om och känna mer kraft och autenticitet i ditt uttryck till andra.

## 2. Lyssna till hjärtat

När du har kontakt med ditt hjärta kan du följa den kärleksfulla vetskapen som finns där, din inre visdom. När du släpper kontakten med hjärtat hör du bara det höga ljudet från ditt ofta dömande tanketrassel. När du lär dig att lyssna till ditt hjärta genom stillhet och en process vi kallar ”tracking”, kommer du att utveckla förmågan att se skillnad på din autentiska längtan och det ”programmeringar” du fått av din familj, utbildning och kultur. Genom träning kommer du kunna leva och leda dig själv från hjärtat och den större meningen med ditt liv kommer visa sig.

## 3. Följa ditt hjärta

Att känna den djupaste längtan i ditt hjärta är bara en del av resan. Med Heart IQ™ kommer du att utveckla viljan, modet och självförtroende som behövs för att dom steg du behöver för att manifesteras det liv du drömmer om.

## 4. Att kommunicera från ditt hjärta

En av de mest givande sakerna med att lära sig Heart IQ™ är hur det förändrar dina relationer med andra. Att lära sig att kommunicera från hjärtat är en viktig färdighet i livet som tjänar alla relationer, oavsett om det är med din partner, dina kunder eller dina barn. De flesta av oss har aldrig lärt oss sund hjärtcentrerad kommunikation och konfliktlösning. Med lite övning kommer du att utveckla förmågan att uttrycka dig på ett sätt som verkligen landar i hjärtan hos andra. Du kommer också få de verktyg som behövs för att lösa konflikter på ett mer hjärtintelligent sätt med dem du älskar.

Allt detta över vi på i våra Heart IQ cirklar. Med olika övningar och individuell coaching. Vi förkroppsligar våra processer för att bli ett med allt som är du; tanken, kroppen, känslorna, energin och själen.

Text skriven av min kära vän Cecilia Viamore