



# HEARTMATH®

## LIBRO DE TRABAJO

[CHRISTINAMARZ.COM](http://CHRISTINAMARZ.COM)



# Encuentra tu tema de coherencia

Cuadros amarillos: Escribe dos cosas que desees profundamente, con todo tu corazón. Queremos descubrir por qué estos sueños son primordiales para ti y qué sentimiento crean dentro de ti.



Cuadros azules:

Luego pregúntate: ¿POR QUÉ quiero esto? Pregúntate tres veces y profundiza cada vez.



---



---



---



---



---



---



---



---



# Se trata del Sentimiento

Lee la lista de la página anterior.

¿Cuál es el sentimiento predominante que deseas?

¿Cuándo te sientes así?



El sentimiento es:

Encuentra una situación en tu vida que te genere ese sentimiento.  
Describe la situación de forma sensorial.



# Fundamentos HeartMath



## Técnica de Coherencia Rápida®

**Paso 1:** Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración entra y sale del área del corazón o del pecho, respirando un poco más lento y más profundo de lo habitual.

**Sugerencia:** Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o el ritmo que te resulte cómodo).

**Paso 2:** Haz un intento sincero de experimentar un sentimiento regenerativo como el aprecio o el cariño por alguien o algo en tu vida.

**Sugerencia:** Intenta volver a experimentar el sentimiento que tienes por alguien a quien amas, una mascota, un lugar especial, un logro, etc., o concéntrate en un sentimiento de calma o tranquilidad.

### **Recomendación:**

Irradia tu sentimiento regenerativo hacia ti mismo y hacia los demás.

**Tarea:** Utiliza esta técnica durante 5 a 15 minutos varias veces a la semana para mantener y desarrollar tu línea base de coherencia. Ayuda a acumular energía y a recargar tu sistema emocional.



# Expande tu capacidad de amar



Utiliza la técnica de Coherencia Rápida© para hacer un calentamiento. Luego, elije una de las siguientes prácticas en cualquier orden.

**Siéntate en una quietud relajada** e imagina respirar amor a cada célula de tu cuerpo. Esto ayuda a regenerar y refrescar tu sistema y reducir el estrés acumulado. Recuerda que está científicamente comprobado que la energía del amor tiene efectos positivos en nuestra fisiología.

**Irradia amor** en tus interacciones y actividades diarias. Practica sentir amor y compasión (¡no lástima!) por las personas que sufren dificultades en tu entorno y en todo el mundo.

**Envía amor** a futuras reuniones o interacciones que estés planeando. Imagina el mejor resultado de estas interacciones. Esto cambiará significativamente el resultado positivo y te ayudará a activar una audición más profunda y una escucha compasiva.

**Perdónate activamente** por sentirse estresado o abrumado tantas veces como sea necesario. Esta práctica aumentará la calidad del amor que eres capaz de dar y aumentará tu capacidad de curación y manifestación.





# Postura de respiración



La mayoría de las personas tienen viejas actitudes y percepciones que quieren cambiar para sentirse mejor, por ejemplo una actitud de ser crítico o autocrítico. La siguiente técnica puede ayudarte a reemplazar actitudes indeseables y así prevenir la acumulación de estrés.

**Paso 1:** Reconoce el sentimiento o la actitud que deseas cambiar e identifica una actitud de reemplazo.

**Orientación:** *Si tu actitud es exagerada y frustrada con las personas, el reemplazo podría ser una mayor paciencia y amabilidad.*

**Paso 2:** Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración entra y sale del área del corazón o del pecho, respirando un poco más lento y más profundo de lo normal.

**Sugerencia:** *Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o el ritmo que te resulte cómodo).*

**Paso 3:** Haz un intento sincero de experimentar tu actitud de reemplazo, o respira una sensación de conexión tranquila. Esto a menudo magnetiza sentimientos que elevan nuestras actitudes y percepciones.

**Paso 4:** Haz un intento sincero de anclar el nuevo sentimiento a medida que avanzas en tus interacciones diarias.

## **Recomendación:**

Utiliza esta técnica cada vez que observes una actitud no deseada en tu comportamiento. Aumentarás tu empatía y resiliencia en todas las interacciones.



# Recomendaciones de HeartMath®

1. **Prepárate** para establecer la tonalidad del día y estar más sereno antes de las situaciones estresantes que se avecinan. Prepárate antes de las rutinas habituales, como ir al trabajo o antes de una reunión o una llamada telefónica importante.
2. **Cambia y reinicia** en un estado más coherente para minimizar el drenaje de energía lo antes posible después de una reacción de estrés o una situación desafiante. Cambia y reinicia en tu camino a casa desde el trabajo y nuevamente antes de descansar o irte a la cama para obtener los máximos beneficios del descanso o el sueño.
3. **Mantén tu resiliencia** a lo largo del día estableciendo prácticas regulares para usar las técnicas entre actividades. Elige una técnica apropiada, en el momento en que ocurran eventos desafiantes. Usa una técnica incluso cuando sientas que no la necesitas. Todo suma.

## MÁS HEARTMATH® PARA TU VIDA

Únete a mi próximo  
**Entrenamiento Virtual en Vivo**  
Toda la información sobre el  
**Programa de Ventaja de Resiliencia**  
**HeartMath® con Christina**  
Escanea el Código o visita  
[Christinamarz.com/HeartMath-Training](http://Christinamarz.com/HeartMath-Training)



## CONOCE A CHRISTINA

"¡Hola, encantado de conocerte!

Sano con caballos y enseño sanación emocional a través de la sabiduría de los equinos, en todo el mundo.

Nacida y criada en Alemania, me mudé a los Andes de Ecuador, Sudamérica, hace más de 20 años. Soy una empresaria independiente y madre de 3 hijos adolescentes. Me impulsa la curiosidad y la pasión, y me inspira la conexión tranquila.

Mi nombre es Christina Marz, fundadora de MarzMethod, Empoderamiento con Caballos® y la Fundación Sin Miedo©".



**MarzMethod es sinónimo de intervenciones holísticas basadas en la ciencia e inspiradas en la naturaleza. Es el resultado de mi camino en la vida:**

Crecí en un hogar disfuncional. Mis padres se divorciaron cuando yo tenía 3 años. Mi hermanita y yo quedamos al cuidado exclusivo de mi madre, que sufría de depresión clínica y ansiedad social severa. Tuve que madurar muy rápido y descuidé mis propias necesidades.

Los caballos me salvaron. En lugar de elegir el desapego o la rebelión, encontré conexión y empatía dentro de una manada de caballos. Me hicieron superar mi propia ansiedad y me empoderaron para construir mi escuela internacional que ahora atiende a más de 500 estudiantes en 26 países.

Los caballos son mi pasión y, con los años, también se convirtió en mi pasión estudiar la sanación emocional desde todos los ángulos para ayudar a los demás, así como enseñar estrategias que funcionaron para mí.

Aunque hoy lo disfruto plenamente, tengo que decir que este camino no fue fácil. Me alejé de Alemania y la negatividad de mi familia a la edad de 23 años. Se me abrieron muchas puertas, sin embargo, a menudo me sentía sola y criticada por querer hacer las cosas de manera diferente. Tuve que ser asertiva para permanecer en mi propio camino y volverme creativa en su búsqueda.

No me di por vencida. Busqué mentores, trabajé doblemente y me adapté innumerables veces para mantener a mis hijos y financiar mi manada de caballos.

**¡Hasta que di un paso al frente y acepté mi naturaleza como productora e innovadora de ideas, lo que me permitió crear mi comunidad con mis alumnos!**

Conocí expertos, repartidos por todo el planeta, con los que compartí todos los campos de mi interés. Fueron mis alumnos, luego se convirtieron en mis colegas y ahora llamo a muchos mis mejores amigos".



¿Te ha pasado que hablas con alguien, la conversación fluye, la disfrutas y parece que se conocen desde hace años? Eso me pasa con mis alumnos.

## **Somos una tribu tangible de conexión del alma.**

Pero no solo me encanta la conexión con mis alumnos. Apoyando a mis clientes y alumnos, encontré la fórmula que me ha permitido crear un emprendimiento de 6 cifras, además de una fundación sin fines de lucro.

Retribuir es importante para mí y ahora incluso puedo contribuir con los más necesitados: En los últimos años, la fundación ha desarrollado un Centro de Terapia Social donde familias de bajos ingresos en crisis reciben servicios subsidiados o gratuitos. También colaboro con un Instituto que acredita mi formación. Juntos otorgamos becas parciales a estudiantes en países en desarrollo.

Este año construí la casa de mis sueños en mi propio terreno, que ahora es el hogar de mi familia y mi manada rescatada. Lo construí desde cero. Hace un año no había ni agua ni luz ni camino. Hoy estoy orgullosa de que mi equipo de terapeutas esté atendiendo a los clientes todos los días y que haya vuelto a realizar retiros.

**Estoy viviendo mi sueño y será un placer apoyarte para lograr el tuyo. Juntos cambiamos el mundo a un lugar mejor.**

Al leer y aplicar este libro de ejercicios de HeartMath, descubrirás si mi filosofía de vida resuena contigo. A partir de ahí, puedes alcanzar las Estrellas: ya sea que quieras sanarte a ti mismo o traer tu oferta de servicio al siguiente nivel, será un placer guiarte.

Por favor, comparte tus experiencias en Facebook/Instagram @MarzMethod o envíame un correo electrónico a [Christina@ChristinaMarz.com](mailto:Christina@ChristinaMarz.com)

¡Tengo ganas de tener noticias de ti pronto!

**Con Amor, Christina.**



# Encuentra mis libros y cursos en mi sitio web ChristinaMarz.com



DESCUBRE TU POTENCIAL

## MASTERCLASS

*Christina Marz*

El Arte  
de Convencer  
con Lenguaje Corporal





## CERTIFICACIÓN

**Coaching & Terapia  
con la manada de caballos**

Facilitador de Empoderamiento con Caballos®  
160 horas académicas