

# MINDFULNESS Y COHERENCIA CARDÍACA

---

## 1. ¿QUÉ ES COHERENCIA CARDÍACA?

- 1.1 Origen del método “Coherencia Cardíaca”
- 1.2 El estado de Coherencia Cardíaca: equilibrio fisiológico, mental y emocional
- 1.3 ¿Cuándo aplicar Coherencia Cardíaca?
- 1.4 Mindfulness y Coherencia Cardíaca
- 1.5 Programa informático de Coherencia Cardíaca

## 2. PLANTEAMIENTOS CIENTÍFICOS SOBRE EL ESTRÉS

- 2.1 Definición de estrés por el Dr. Hans Selye
- 2.2 El eje HPA
- 3.3 Consecuencias del estrés
- 3.4 Biofeedback

## 3. NEUROCARDIOLOGÍA

- 3.1 El corazón
- 3.2 Influencia de los pensamientos sobre el corazón
- 3.3 Eliminar el estrés entrenando el corazón

## 4. TÉCNICA DE COHERENCIA CARDÍACA

- 4.1 Práctica con y sin programa informático
- 4.2 Primer paso: tranquilizando el corazón
- 4.3 Segundo paso: tranquilizando la mente
- 4.4 Tercer paso: conexión mente-corazón
- 4.5 Cuarto paso: generar una emoción positiva

## 5. RESULTADOS DE LA PRÁCTICA

- 5.1 Entrar en estado de Coherencia Cardíaca
- 5.2 Desconectar el eje HPA
- 5.3 Beneficios
- 5.4 Frecuencia de la práctica