POHVALE ZA KNJIGO *INTELIGENCA SRCA*

»Največji učitelji sveta nam že stoletja svetujejo, naj sledimo svojemu srcu. Končno imamo pred seboj enostavno, a mogočno knjigo, ki nam natančno pokaže, kako to narediti. Brezhibne znanstvene raziskave, navdihnjene z globoko modrostjo Doca Childra o naši resnični naravi, dokazujejo, da lahko nekaj preprostih tehnik, osredišče nih na srce, ob doslednem izvajanju v daljšem časovnem obdobju preobrazi naše življenje in potem še ves svet. Ne pretiravam, če rečem, da bi morala biti knjiga *Inteligenca srca* obvezno branje za vsakogar na tem planetu.«

Jack Canfield, soavtor knjižne zbirke *Kurja juhica za dušo*, uspešnice *New York Timesa*

»*Inteligenca srca* je čudovito znanstveno raziskovanje globljih razsežnosti srca in razlogov, zaradi katerih se ga moramo naučiti poslušati. Ta knjiga je obvezno branje za vsakogar, ki želi doseči, da bosta srce in glava sodelovala pri ustvarjanju izpolnjenega življenja, namesto da bi samo *čakal* nanj.«

John Gray, avtor uspešnice *Moški so z Marsa, ženske so z Venere* in *knjig Onkraj Marsa in Venera, Mars* in *Venera ter Prebujeni moški*

»To je nov dosežek inštituta HeartMath! Avtorji knjige so uporabili znanost kot sodobni jezik mistike in tako elegantno združili starodavno modrost in duhovnost z najnovejšimi znanstvenimi dognanji. Nanizali so praktične metode, s katerimi lahko tudi mi začnemo spoznavati inteligenco srca. Knjiga je brezhibna predstavitev tega, kar vsi verjamemo globoko v sebi: Možgani lahko mislijo, srce pa ve.«

dr. Joe Dispenza, avtor uspešnic *Placebo ste vi, Odvadite se biti to, kar ste* in *Postanite brezmejni*

»Doc Childre in ekipa HeartMath sta napisala vplivno knjigo iz sfere intenzivne ljubezni in skrbi za ljudi. V njej so predstavili poglobljene smernice za povezovanje z intuitivno inteligenco, ki jo vsakdo od nas potrebuje za sprejemanje plemenitih odločitev v teh spremenljivih časih. Po mojem prepričanju bo knjiga *Inteligenca srca* močno vplivala na življenje številnih ljudi.«

Lynne Twist, soustanoviteljica organizacije The Pachamama Alliance in avtorica nagrajene knjige *The Soul of Money*

»Ta knjiga bo zagotovo pomagala številnim ljudem, da se bodo naučili živeti z intuitivnim vodstvom srca in tako povezali koščke sestavljanke svojega poslanstva in izpolnitve. Rada imam inštitut HeartMath in z velikim uspehom uporabljam njegove metode za povezovanje z intuitivnim srcem. Pravzaprav je skrivnost mojega uspeha ravno v tem, da sem se naučila poslušati srce in mu slediti.«

Marci Shimoff, avtorica uspešnic *Srečni kar tako, Ljubezen kar tako* in *Kurja juhica za žensko dušo*

»*Inteligenca srca* je privlačen in učinkovit vodnik za lajšanje stresa ter krepitev celostnega duševnega in telesnega zdravja. Toplo jo priporočam.«

Daniel Amen, dr. med., avtor uspešnice *Spremenite možgane, spremenite življenje*

»Knjiga *Inteligenca srca* je zelo poučna in je odličen vir informacij, ki ga lahko uporabite kot kompas pri iskanju svoje življenjske poti.«

dr. Bruce Lipton, avtor knjig *Učinek medenih tednov* in *Biologija prepričanj*

»Knjiga *Inteligenca srca* je obvezno branje za vse, ki želite obogatiti svoje življenje in našo skupno izkušnjo življenja. Razkriva modrost in potencial v vseh nas, s katerima lahko preobrazimo osebno življenje, odnose in prihodnost ob pomoči močnih povezav med srcem in umom. Kupite to knjigo sebi in podarite jo vsem, ki so vam pri srcu.«

Simon Mainwaring, direktor družbe We First in avtor knjige *We First*

»Med platnicami te knjige se skriva ključ do odpornosti v današnjem času sprememb, negotovosti in stresa. Knjiga *Inteligenca srca* spada v kategorijo obveznega branja.«

Barnet Bain, režiser filma Eckharta Tolleja *Milton's Secret,* producent filma *What Dreams May Come* in avtor knjige *The Book of Doing and Being*

»Knjiga *Inteligenca srca* je obvezno branje! Zamisli, predstavljene v njej, so bistvenega pomena za vse, ki si prizadevajo za dolgoživost in razvoj nadpovprečnih telesnih ter duševnih sposobnosti, za navdušence nad storilnostjo in za vsakogar, ki ga zanima boljše življenje.«

Steven Kotler, avtor uspešnic *The Rise of Superman, Bold* in *Abundance*

»Knjiga *Inteligenca srca* nas spodbuja, naj zavihamo rokave in naredimo to, kar po občutku že vemo, a smo preveč zaposleni, da bi temu namenili pozornost. Ta poučna knjiga nas uči, kako se iz trenutka v trenutek povezovati z intuitivnim vodstvom srca in tako sprejemati boljše odločitve celo sredi zahtevnih okoliščin. Je obvezno branje.«

dr. Ivan Misner, ustanovitelj organizacije BNI in avtor uspešnic *New York Timesa*

»Knjiga *Inteligenca srca* je jedrnat priročnik za življenje iz srca. Avtorji nas v pogovornem, berljivem slogu popeljejo na pot opolnomočenega življenja – za nas, naše družine, naše skupnosti in nazadnje za naš svet. Knjiga *Inteligenca srca* podeli nov pomen vlogi vašega srca, ne glede na to, ali ste inženir, gospodinja, politik ali zdravilec, hkrati pa prebuja globoko intuicijo, ki vas lahko opolnomoči za sprejemanje najboljših odločitev v življenju. Ta knjiga mi je zelo pri srcu!«

Gregg Braden, avtor uspešnic *Božanska matrika, Med znanostjo in duhovnostjo* ter *Pristni človek*

»Knjiga *Inteligenca srca* bo pomagala številnim. Je lahko branje, vendar nas do zadnje platnice že spremeni; bolj smo povezani s srcem in bolj prisluhnemo njegovim vzgibom. Že samo ob branju te knjige čutim nežne spodbude srca in njegove opomnike.«

Gayle Gladstone, filmska in glasbena producentka

»Veliko ljudi danes dobro razume, kaj jih spravlja v stres, težje pa v takih trenutkih najdejo način, kako se zares umiriti. *Inteligenca srca* na razumljiv način približa spoznanja o komunikaciji med srcem in možgani ter o prepletenosti čustvenega doživljanja in telesnih odzivov na stres. Ob tem pokaže nekaj zelo pomembnega: samoregulacije se lahko učimo in jo krepimo. Ko lažje najdemo ravnovesje v sebi, smo lahko tudi v odnosih bolj prisotni, odprti in sočutni. Pristope HeartMatha vključujem tudi v skupinsko izkustveno delo s starši in pari, kjer spremljamo variabilnost srčnega utripa (HRV) in spremembe v psihofiziološki regulaciji. Srcu pri tem prisluhnemo tudi čisto dobesedno. Spremembe, ki jih zaznavamo pred začetkom in po zaključku programa, so zame dodatna spodbuda za

nadaljnjo raziskovanje. *Inteligenca srca* je knjiga, ki jo je vredno ne le prebrati, ampak tudi živeti, njena spoznanja preizkušati v odnosu do sebe, do drugega in v ustvarjanju medsebojne povezanosti in bližine.«

izr. prof. dr. Sara Jerebic, spec. zakonske in družinske terapije,
certificirana trenerka HeartMath®

»*Inteligenca srca* nas spomni na nekaj, kar globoko v sebi že vemo: da v svojem srcu nosimo veliko več, kot smo se naučili verjeti. Zame je koherenca srca eden najdragocenejših notranjih virov, saj mi tudi v najtežjih življenjskih preizkušnjah pomaga vedno znova najti pot nazaj k sebi, k miru, jasnosti in zaupanju. Prav zato danes to izjemno znanje predajam naprej. Želim si, da bi ta knjiga tudi tebi odprla vrata v življenje, v katerem koherenca ni le tehnika, temveč način življenja z odprtim srcem. Zadihaj v svoje SRCE. Tu se VSE začne.«

Tanja Medved Drobež, univ. dipl. prav.,
certificirana trenerka HeartMath® in srčna mentorica

Doc Childre, Howard Martin,
Deborah Rozman in Rollin McCraty

INTELIGENCA SRCA

Prisluhnimo intuitivnemu vodstvu srca

Prevedel Erik Majaron

PRIMUS
izbrane knjige

Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman in Rollin McCraty

INTELIGENCA SRCA

Zbirka Primula

Naslov izvirnika: The Intelligence of the Heart

Original English language edition published by Waterside Productions, Inc.

Copyright © 2022 by **Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman and Rollin McCraty**.

Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2026.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedel Erik Majaron

Lektorirala Andreja More

Uredila Barbara Lipovšek

Oblikovala Tanja Pirnat

Izdala in založila Založba Primus: www.primus.si

Za založbo Damjan Racman

Tisk Digitalni tisk Primus

Naklada Tisk na zahtevo

Brežice 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

133.2(035)

INTELIGENCA srca : prisluhnimo intuitivnemu vodstvu srca / Doc Childre ... [et al.] ; [prevedel Erik Majaron]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: The intelligence of the heart

ISBN 978-961-7263-66-4

COBISS.SI-ID 289911299

POSVETILO

To knjigo posvečamo vedno večjemu številu ljudi, ki čutijo željo po globlji povezanosti s svojim srcem. Poslanstvo našega inštituta HeartMath je pomagati ljudem pri koherentnem naravnavanju njihovega telesnega, umskega in čustvenega sistema na inteligenten vodstveni sistem srca. Čutimo, da bo vzpostavljanje partnerstva med umom in srcem, skupaj s širjenjem ljubezni, prijaznosti in sočutja, postalo novo izhodišče za ustvarjanje sveta, kakršnega si želimo. Svoje raziskave in metode posvečamo poenostavljanju tega procesa v sodelovanju z drugimi, podobno srčno naravnanimi ljudmi, ki prispevajo pomembne koščke za našo skupno sestavljanko.

VSEBINA

Spremna beseda k slovenski izdaji 13

Uvod 21

1. ŽIVLJENJE IZ SRCA 27
2. ČAS JE ZA SRCE 33
3. LASTNOSTI INTELIGENCE SRCA 47
4. INTUITIVNO SRCE 61
5. DVIGOVANJE VIBRACIJE ZA DOSTOP DO NAŠIH VIŠJIH POTENCIALOV 77
6. Z LAHKOTNOSTJO SKOZI ŽIVLJENJE 99
7. POSTAJAMO TO, KAR SMO V RESNICI, IN ODKRIVAMO NAMEN SVOJEGA ŽIVLJENJA 105
8. SKRBNOST IN PRETIRANA SKRBNOST 121
9. SOČUTJE: NUJNOST NAŠEGA ČASA 135
10. SRČNA KOHERENCA: POT DO INTELIGENCE SRCA 145
11. DRUŽBENA KOHERENCA: NAUČIMO SE ŽIVETI V SOŽITJU 163
12. GLOBALNA KOHERENCA: POTENCIAL PLANETA ZEMLJA 183

13. IZŽAREVANJE LJUBEZNI 201

O avtorjih 209

Dodatne informacije 213

SPREMNA BESEDA K SLOVENSKI IZDAJI

SRCE JE PROSTOR, KJER JE ČLOVEK USKLAJEN S SABO

DR. TANJA PIA METELKO

Spremne besede, ki jih pravkar pišem, nastajajo le nekaj dni po tem, ko sem se z Inštitutom HeartMath iz Kalifornije dogovorila, da v Slovenijo prideta dva od štirih avtorjev knjige, ki jo držite v rokah – dr. Deborah Rozman, predsednica in sodirektorica HeartMath Inc., ter Howard Martin, izvršni podpredsednik HeartMath LLC.

NEPRECENLJIVO IN SKORAJDA NEPOJMLJIVO.

Dogovor se je zgodil, ko sem z otroki potovala po odročnih, turistom skoraj nepoznanih predelih Indonezije. Povsem nenačrtovano in nepredvideno – na pogled skoraj sam od sebe.

Zakaj to pripovedujem?

Ker je način, kako se je vse skupaj zgodilo, zame skoraj simboličen za sporočilo te knjige. Ko sem bila povezana s svojim srcem, se je uresničilo nekaj, na kar um sam niti pomislil ne bi.

NEKATERE POMEMBNE STVARI V ŽIVLJENJU LAHKO SKRBNO NAČRTUJEMO. DRUGE SE ZAČNEJO SESTAVLJATI TAKRAT, KO ZNAMO POLEG RAZUMA PRISLUHNITI TUDI INTUICIJI, NOTRANJEMU VEDENJU, INTELIGENCI SRCA.

Deborah in Howard bosta v Sloveniji govorila prav o tem: kako dostopati do inteligence srca in kako koherenco iz koncepta spremeniti v nekaj, kar res živimo vsak dan.

Ob njunem prihodu čutim predvsem globoko hvaležnost. Ne samo zato, ker v Slovenijo prihajata človeka, ki sta desetletja soustvarjala delo HeartMatha, temveč tudi zato, ker se nekaj, kar je pred leti skoraj neopazno vstopilo v moje življenje in ga začelo spreminjati, danes dotika vedno več ljudi tudi pri nas.

HEARTMATH ZAME NIKOLI NI BIL SAMO METODA. POSTAL JE DEL MOJEGA NAČINA ŽIVLJENJA.

In prav zato me je povabilo, naj napišem nekaj besed ob slovenski izdaji *Inteligence srca*, nagovorilo z enim samim vprašanjem: kaj bi želela povedati človeku, ki bo to knjigo odprl prvič.

PREDVSEM TO: **NE BERITE JE ZGOLJ ZATO, DA BI IZVEDELI NEKAJ NOVEGA. BERITE JO ZATO, DA BI ZAČELI ŽIVETI NEKAJ, KAR VAŠE SRCE MORDA ŽE DOLGO VE.**

Paradoks našega časa je očiten. Nikoli v zgodovini nismo imeli dostopa do toliko znanja. Z nekaj dotiki zaslona lahko pridobimo skoraj vse informacije sveta. Znamo preučevati, primerjati, predvidevati in optimizirati skoraj vse.

In vendar vse več ljudi ne ve, kaj je resnično prav zanje. Težko najdejo smisel. Izgubljajo sebe v hrupu sveta.

NAJVEČJA LAKOTA NAŠEGA ČASA NI VEČ LAKOTA PO INFORMACIJAH. JE LAKOTA PO NOTRANJI SKLADNOSTI.

Po mirnem vedenju, ki ni posledica še ene analize. Po notranjem prostoru, v katerem nismo razdeljeni med to, kar mislimo, čutimo, govorimo in živimo. Po sposobnosti, da sredi hrupa zunanjega sveta slišimo sebe.

ČLOVEK NE IZGUBI POTI ZATO, KER NE BI VEDEL DOVOLJ. IZGUBI JO, KO PRENEHA POSLUŠATI TISTI DEL SEBE, KI VE.

In človeštvo je ta del sebe že tisočletja povezovalo s srcem. Govorimo, da nekaj v srcu vemo, da poslušamo srce, da nekaj naredimo z vsem srcem. Srce povezujemo z ljubeznijo, pogumom, sočutjem, resnico in notranjim vodstvom.

Toda kaj to v resnici pomeni?

Kako razlikovati intuitivno vodstvo od strahu, želje, čustvenega impulza ali prepričanja? Kako ostati povezani s seboj, kadar smo pod pritiskom? Kako se pred pomembno odločitvijo premakniti iz notranjega kaosa v stanje, iz katerega vidimo širše in jasneje?

In predvsem: ali se lahko naučimo tega?

PRAV TUKAJ POSTANE DELO INŠTITUTA HEARTMATH TAKO DRAGOCENO.

Več stoletij je bilo srce predvsem predmet filozofije, duhovnosti in poezije. HeartMath je k temu dodal še jezik znanosti. Njegovo delo povezuje spoznanja nevroznanosti, nevrokardiologije, psihologije, psihofiziologije in fiziologije ter raziskovanje variabilnosti srčnega utripa, čustvenega samouravnavanja ter komunikacije med srcem in možgani.

HEARTMATH NAM V KNJIGI POKAŽE, DA NAŠE NOTRANJE STANJE NI ABSTRAKTEN POJEM. SPREMLJAJO GA MERLJIVE SPREMEMBE DELOVANJA ŽIVČNEGA SISTEMA, SRČNIH RITMOV IN KOMUNIKACIJE MED RAZLIČNIMI SISTEMI ORGANIZMA.

In pri tem je pomembno nekaj drugega.

ZNANOST NAM NE JEMLJE SKRIVNOSTI SRCA. DAJE NAM JEZIK, S KATERIM LAHKO BOLJE RAZUMEMO, DA SRCE IN RAZUM NISTA TEKMECA.

Ko se srce, um, čustva in telo začnejo odzivati bolj usklajeno, HeartMath to poimenuje koherenca. Ne gre zgolj za sproščenost ali prijeten občutek. Gre za stanje večje notranje urejenosti in usklajenosti, ki podpira jasnejše mišljenje,

čustveno samouravnavanje, odpornost in dostop do intuicije. Prav srčna koherenca je v knjigi predstavljena kot pomembna pot do inteligence srca.

MOJA POT DO HEARTMATHA SE NI ZAČELA Z ISKANJEM NOVE METODE

Ko sem pred leti postala certificirana trenerka dr. Joeja Dispenze, sem se srečala s preverjenim transformacijskim pristopom, ki je najprej globoko spremenil mene, pozneje pa sem lahko njegove učinke spremljala tudi pri številnih drugih ljudeh.

Toda prav sredi te poti se je v meni začelo pojavljati vprašanje, ki ga sprva nisem znala niti dobro ubesediti.

Vedela sem, kako globoko se človek lahko spremeni. Mene pa je vedno bolj zanimalo, kako živeti s to spremembo v običajnem dnevu. V odnosu. Med zahtevnim sestankom. V konfliktu. V trenutku, ko smo utrujeni, prizadeti ali prestrašeni.

KAKO NAJ VSE TO POSTANE NEKAJ, KAR LAHKO ŽIVIMO TUDI V TOREK DOPOLDNE?

Dolgo nisem vedela, kaj pravzaprav iščem.

Potem sem srečala HeartMath.

In začela odkrivati, kako lahko sprememba notranjega stanja postane nekaj neposrednega, praktičnega in uporabnega prav sredi vsakdanjega življenja.

Dolga leta sem bila usmerjena v rezultate. Kot mama treh otrok, s katerimi sem po razvezi večino časa preživljala sama, sem se naučila prevzemati odgovornost za vse, biti odločna, postavljati meje, vztrajati in zdržati. Veliko sem zmogla in veliko ustvarila, ob tem pa pogosto hitela na vse strani hkrati. Bila sem perfekcionistka in zahtevna do sebe. Za doseženim ciljem je že stal naslednji.

Potem pa sem v svoj vsakdan uvedla izvajanje koherence srca.

In koherenca mi ni odvzela odločnosti, vizije ali ustvarjalnosti.

Dala mi je drugačno temeljno izhodišče.

Postala sem mirnejša. Bolj prisotna. Sprejemajoča. Mehkejša. Bolj blaga. Bolj sem začela zaupati. In po letih moči, ki je temeljila predvsem na tem, koliko zmorem, sem ponovno odkrivala svojo nežnost. Nisem postala manj močna. **Spoznala sem, da nežnost ni nasprotje moči. Je njena zrelejša oblika.**

IN KAR SEM ZAČELA PREPOZNAVATI PRI SEBI, SEM SKOZI LETA VEDNO ZNOVA OPAZOVALA TUDI PRI LJUDEH, KI JIH UČIM KOHERENCE.

Pri stotinah udeležencev na skoraj tridesetih štiridnevnih retreatih ter pri tisočih ljudeh na delavnicah in seminarjih v podjetjih sem bila priča podobnim premikom: več notranjega miru in čustvene stabilnosti, več prisotnosti in jasnosti v zahtevnih trenutkih, manj avtomatskega odzivanja ter več povezanosti s seboj in z drugimi. Vedno znova sem videla, kako lahko nekaj, kar se začne kot zavestna praksa, postopoma postaja način, kako človek živi, se odziva in vstopa v odnose.

Prav zato srčna koherenca nikakor ni umik iz življenja. Prav nasprotno. Njena vrednost se pokaže takrat, ko jo prinesemo naravnost vanj: v pogovor z otrokom, v partnerski odnos, v pomemben sestanek, v konflikt, v odločitev, v strah, v dneve, ko nam nič ne gre po načrtu.

IN TU POSTANE KNJIGA *INTELIGENCA SRCA* IZRAZITO PRAKTIČNA.

Nauči, kako lahko razvijamo čustveno samouravnavanje, povečujemo koherenco ter bolje razlikujemo med samodejnimi odzivi in intuitivnim vodstvom. Pokaže, kako

lahko hvaležnost, skrbnost, prijaznost in sočutje iz vrednot prenašamo v konkretno delovanje.

Knjiga osebno koherenco razširi tudi v družbeno in globalno: od vprašanja, kako živimo sami s seboj, do vprašanja, kakšno kakovost odnosov skupaj ustvarjamo v družinah, ekipah, organizacijah in širši skupnosti.

TU SE ODPIRA ENO POMEMBNEJŠIH SPOZNANJ HEARTMATHA: NAŠE NOTRANJE STANJE NI SAMO NAŠA ZASEBNA STVAR.

Način, kako vstopimo v prostor, vpliva na prostor. Način, kako poslušamo, vpliva na pogovor. Način, kako vodimo sebe, vpliva na ljudi, ki jih vodimo.

PRAV ZATO STA STIK S SRCEM IN KOHERENCA VELIKO VEČ KOT TEHNIKA. GRE ZA SPOSOBNOST, KI JO POSTOPOMA PRENAŠAMO V NAČIN ŽIVLJENJA.

To ne pomeni življenja brez dvomov, ranljivosti ali notranjih nasprotij. Pomeni pa, da se lahko tudi sredi njih vedno znova vračamo k večji usklajenosti med tem, kar čutimo, mislimo in delamo. In stik s srcem lahko vadimo.

Prav v tem je ena največjih vrednosti knjige, ki jo držite v rokah. Zato vas vabim, da jo ne samo preberete,

temveč, da jo preizkusite.

Ustavite se ob vajah. Vrnite se k posameznim poglavjem. Opazujte, kaj se zgodi, če se pred pomembnim pogovorom najprej notranje uskladite. Kaj se spremeni, če pred odgovorom zares poslušate. Kaj se zgodi, če med dražljajem in odzivom ustvarite nekaj prostora. Kako drugačna je lahko odločitev, če je ne sprejemate samo iz napetosti in samodejnega odziva.

Inteligenca srca ni poziv, naj se odpovemo razumu in sledimo vsakemu občutku. Je povabilo k večji usklajenosti srca, uma, čustev in telesa.

In predvsem k temu, da te usklajenosti ne poznamo samo kot koncept, ampak jo vedno bolj živimo.

Zato naj se ta knjiga ne konča z zadnjo stranjo.

Naj se nadaljuje tam, kjer je njeno sporočilo najbolj pomembno.

V našem življenju.

Naj bo ta zaključek torej povabilo v nov začetek.

RAZVIJ ODNOS S SVOJIM SRCEM.

Začuti ga.
Nameni mu čas.
Okušaj ga. Bodi prisoten v njem.
Nameni mu svojo pozornost.
Daj mu svojo energijo.
Bodi nežen z njim.
Bodi z njim skrben.
Bodi do njega ljubeč ... bodi z njim blag.
Bodi eno s svojim srcem.
Predaj se mu. Zaupaj mu.
Poglej, kam te bo popeljalo.
Poslušaj svoje srce.
Ter glej s srcem.
In – bodi. Bodi srčen. Srečen. In osrčen.
Ker: v srcu je ljubezen.
IN NAJVEČ SMO TAKRAT, KO SMO, LJUBEZEN.

Z ljubeznijo, Tanja Pia

Dr. Tanja Pia Metelko
licencirana trenerka HeartMath®
certificirana trenerka NeuroChangeSolutions dr. Joeja Dispenze

www.SpremeniteSvojUm.si www.KoherencaSrca.si