

Modul
Rahsia Hati
dan
Perubahan Diri

Muhammad Nubli Abdul Wahab

Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Kuantan
2015

Hakcipta ©Universiti Malaysia Pahang, 2015

Cetakan Pertama, 2015

Hakcipta adalah terpelihara.

Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa mendapat izin daripada Penerbit Universiti

Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak,
26300 Gambang, Kuantan, Pahang Darul Makmur.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-penerbitan

Muhammad Nubli Abdul Wahab

RAHSIA HATI DAN PERUBAHAN DIRI /[Muhammad Nubli Abdul Wahab].

ISBN 978-967-0691-71-8

1. Biofeedback tranining. 2. Attitude change.

I. Judul.

152.188

Diterbitkan Oleh:

Penerbit

Universiti Malaysia Pahang
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang
Kuantan, Pahang Darul Makmur
Tel: 09-549 3320 Faks: 09-549 2627

Reka Letak & Urus Cetak:

Syarikat Percetakan Inderapura Sdn. Bhd. (8763 H)

Jalan Tanjong Api Off Jalan Telok Sisek
25050 Kuantan, Pahang Darul Makmur.
Tel: 09-5177225, 5177031 & 5177025

Faks: 09-5139434

KANDUNGAN

PERKARA

MUKA SURAT

Konsep Hati	1
Istilah Hati Dan Jantung	2
Hati Fisiologi / Anatomi	3
Denyutan Hati	6
Interaksi Hati Minda	7
Hati Spiritual	8
Komponen Spiritual Manusia	9
Hati Sebagai Raja	11
Pengesanan Sifat Hati Menggunakan Alat Biofeedback	11
Hubungan Hati Dengan Sistem Saraf Yang Lain	13
Spektrum Denyutan Hati	14
Proses Mengesan Fungsi Hati Menggunakan Alat Emwave Biofeedback	14
Kesan Hati Dan Zikrullah	16
Kesan Fisiologi Hati Melalui Zikir	17
Kesan Hati Selepas Melakukan Zikir	20
Protokol Pengesanan Sifat Akinnah Hati	22
Interaksi Hati Minda Dan Anggota	24
Hati Dan Kulit	26
Bagaimana Membuat Perubahan Diri	29
Pembentukan Diri Dan Tingkahlaku Individu	29
Punca-Punca Kecelaruan Tingkahlaku Dan Kenakalan	30
Proses Perubahan Tingkahlaku Individu	34
Penggunaan Biofeedback Mengesan Kecelaruan Tingkahlaku	36
Perubahan Spektrum Kuasa Kebolehubahan Kadar Hati (Heart Rate Variability)	37
Artifak dan Data	42

Perubahan Kitaran Pernafasan Merangsang Perubahan Hati	44
Pernafasan dan Pergerakan Otot	44
Proses Respirasi	45
Pernafasan “Respiratory Sinus Arythmia” / RSA	48
Pernafasan Luar Normal	49
Pernafasan Resonan (<i>Resonant Breathing</i>)	50
Pernafasan Diafragma	52
Perubahan Diri dan Spektrum Kuasa Perubahan Gelombang Hati (HRV)	53
Latihan Biofeedback Membetulkan Kecelaruhan Tingkahlaku	54
Sabar dan Teruskan Usaha	57
Protokol Biofeedback dan Latihan Kepulihan	58
Latihan Biofeedback dan Latihan Peningkatan Prestasi	65
Zikir dan Perubahan Diri	67
Sujud dan Perubahan Diri	69
Rujukan	73