

Hartcoherentie

ABC

Meer hart
met
hartcoherentie





Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een techniek waarmee je stress kunt omzetten in veerkracht, op het moment zelf.

Door eenvoudige oefeningen kun je je hartcoherentie verhogen.

Met een hogere hartcoherentie zul je minder stress ervaren en kun je je emoties beter reguleren. Je bouwt veerkracht op.



Je brein kijkt naar je hart

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er meer signalen gaan van het hart naar het brein dan andersom. Je hart informeert je brein, en dan vooral de gebieden die betrokken zijn bij strategisch denken, reactiesnelheid en zelfregulatie.

Je hartritme bepaalt als het ware mee hoe jij de wereld waarneemt. Zonder de regulerende invloed van het hart valt ons brein eerder ten prooi aan reactieve emoties zoals onzekerheid, angst, boosheid en schuldgevoel.

Met een coherent hart kun je betere keuzes maken.

Hoe ziet een hogere hartcoherentie er uit?

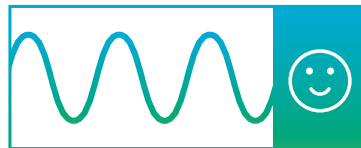
Je hartritme varieert voortdurend. Dat is juist goed, want met een flexibel hart reageert het lichaam snel op de omstandigheden. Het hart versnelt een paar tellen en vertraagt dan weer een paar tellen

De vraag is h^oe je harts slag varieert. Dat kan chaotisch of harmonisch.

Wanneer je het hartritme omzet in een grafiek ontstaat er een patroon. Deze grafiek wordt hartritmevariabiliteit of kortweg HRV genoemd. Als er sprake is van een gelijkmatig golfpatroon noemen we dat coherent. Bij een chaotisch patroon noemen we dat incoherent. Onprettige gevoelens zoals frustratie, stress of angst zorgen in de regel voor een incoherent patroon.



Incoherent (stress)



Coherent (veerkracht)

Is coherentie hetzelfde als ontspanning?

Hartcoherentie is iets anders dan ontspanning. Coherentie is het gevoel van ontspannen en energiek zijn op hetzelfde moment. Het vergroot je mentale helderheid en focus. Je hart en brein werken optimaal samen.



Wat doen emoties met je hart?

Elke onprettige emotie heeft invloed op je hartritme. Je hart gaat sneller en incoherenter kloppen. Het sneller kloppen kun je soms voelen, bijv. als je woedend bent. Bij minder heftige gevoelens, bijv. verveling of onzekerheid, klopt je hart alleen incoherenter. Dat voel je niet, maar het heeft invloed op je functioneren en kost veel energie.

Elke prettige emotie heeft ook invloed op je hartritme. Je hart gaat er juist coherenter door kloppen. Daarom is het goed om hartgericht ademen te combineren met het oproepen van een positieve emotie. Met het bewust voelen van bijv. rust of dankbaarheid bouw je veerkracht op.

Als je je lichaamsbewustzijn vergroot en je emoties leert reguleren, is dat een eerste stap naar meer balans en geluk.



Waarom biofeedback?

Je hart liegt niet. Het blijkt een loepzuivere inkijk te geven in de mate waarin jij coherent bent.

Een deel van je stress en emoties is onbewust. Soms denk je dat je ontspannen bent, maar bij het meten van je hartcoherentie blijkt dat er nog heel wat ruimte is voor verbetering. Door geregeld te meten leer je je lichaam beter kennen.

Daarom heeft HeartMath apparatuur ontwikkeld. Die bestaat uit een oorsensor en een app. Je hartcoherentie meet je met de speciale oorsensor en lees je af op je mobieltje.

Je kunt alle hartcoherentie oefeningen doen en alle resultaten bereiken zonder de app. Het is een hulpmiddel voor mensen die graag zichtbare feedback hebben op hun resultaat.

Denk jij dat je invloed hebt op je hartritme?

Het antwoord is **ja!** De kern van deze methode is dat je bewust je eigen hartritme kunt veranderen.

Door hartgerichte adem oefeningen te doen maak je je hartritme coherenter oftewel harmonieuzer. Er gaan dan geruststellende signalen vanuit je hart naar je brein. Dat heeft een gunstig effect op je functioneren.

Dus... je hart werkt vanzelf, maar jij bent in staat om het zó te laten kloppen dat je meer balans ervaart en veerkracht opbouwt. Dat ondersteunt gezondheid en herstel.



Door hartgerichte adem oefeningen te doen en prettige emoties op te roepen wordt je hart coherenter

Je krijgt invloed op je hartritme



Meer hart met hartcoherentie.

Dat voelt beter en heeft een positief effect op de mensen om je heen.

Doorbreek je automatische stressreacties. Laad je energie weer op

Er zijn momenten in het leven dat alles vanzelf lijkt te gaan. Hart, brein, emoties en gedrag zijn dan goed op elkaar afgestemd. Je hebt meer energie en je kunt problemen makkelijker aan. Je hebt dan een hogere hartcoherentie.

Door stress en lastige emoties daalt je hartcoherentie. Je verliest steeds meer energie. Je focus wordt minder. Wat nu?

Met eenvoudige technieken kun je de vicieuze cirkel van stress doorbreken en zelf je lichaam en geest tot rust brengen.



Jouw schatkist

Als je regelmatig oefent ontstaat een ware schat. Een overvloed aan stressweerstand waaruit je elk moment kunt putten.

Twee keer per dag een paar minuutjes is al genoeg. Stress en emoties kunnen jou steeds minder snel omverblazen. Je verhoogt je baseline en merkt dat je steeds veerkrachtiger wordt.

Hoe meer je oefent, hoe meer zelfvertrouwen je krijgt.



Minder stress



Positief gemoed



Betere
beslissingen



Meer invloed
op je emoties



Meer energie



Meer focus



Betere slaap



Meer rust

Wat doet HeartMath?

Bij ons leer je hoe je stress kunt verlichten en hoe je emotionele reactiepatronen kunt managen. Je komt op een natuurlijke manier in balans en gebruikt daarvoor je eigen hart. Onze gebruiksvriendelijke tools en programma's helpen je hierbij.

We bieden workshops, trainingen, biofeedback apparatuur en boeken voor particulieren, professionals, zorg-professionals, bedrijven en organisaties.

HeartMath is uitvinder van hartcoherentie en doet al meer dan 30 jaar wetenschappelijk onderzoek.

Wat ga je ervaren?

- meer balans
- meer energie
- meer vreugde
- meer verbinding
- lager stressniveau
- meer focus



Op onze website vind je alles over hartcoherentie.

START

- Plaats je emotie in het energielandschap.
- Is die uitputtend, remmend, ontspannend of vitaliserend?

Inzicht gevende vragen:

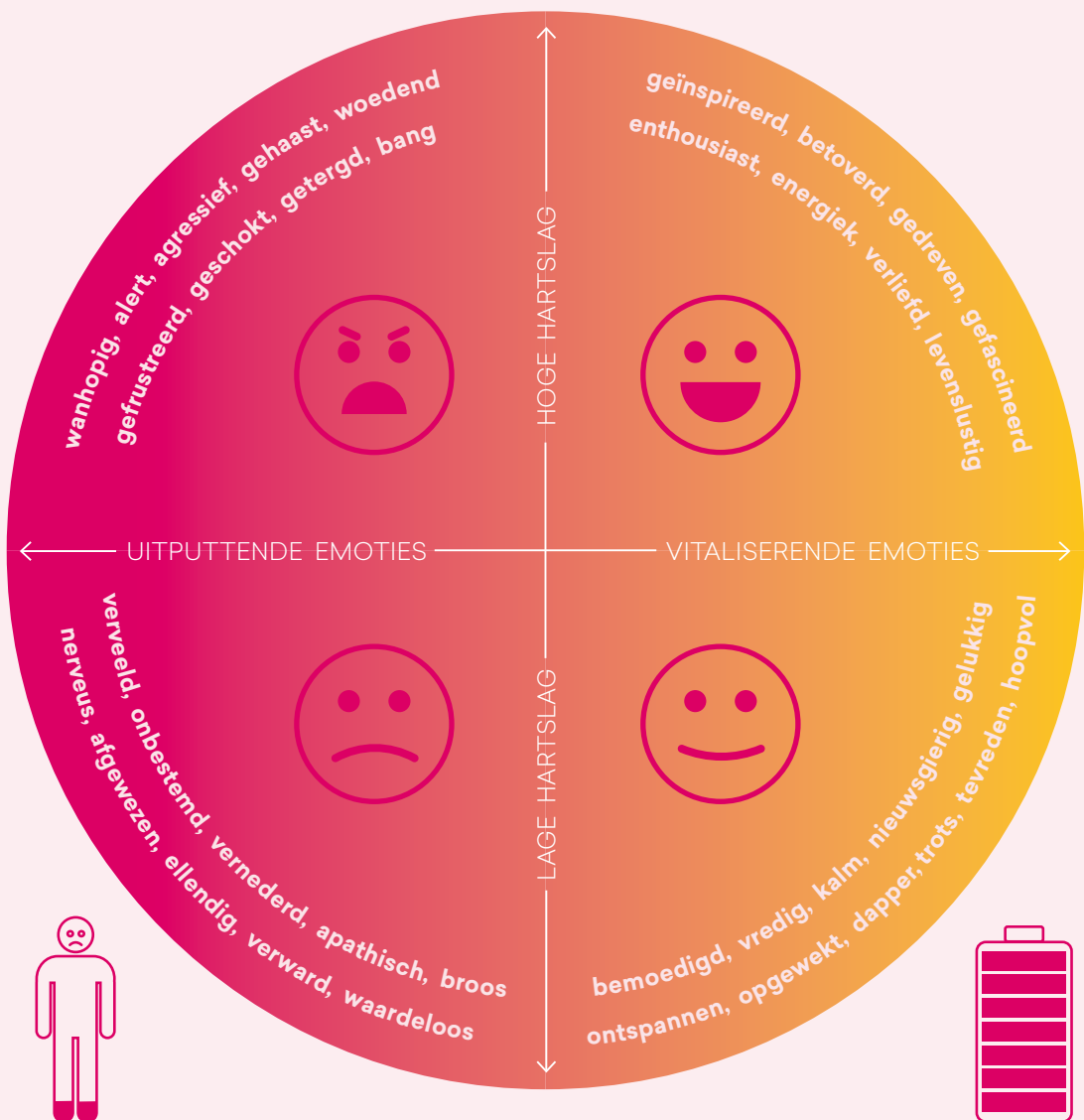
- Wat brengt jou naar de linkerkant van het energielandschap?
Dat zijn je stressbronnen
- Wat brengt jou naar de rechterkant van het energielandschap?
Dat zijn je energiebronnen
- Wat zijn je vroegsymptomen van stress? **Leer ze te herkennen.**
Bijvoorbeeld gespannen schouder of hoofdpijn.
- Wist je dat we ons vaak verzetten tegen emoties?
Ook dat levert stress op.
Het accepteren van emoties verhoogt je hartcoherentie
- Hoeveel procent van je tijd zit je in elk kwadrant?
- Wist je dat je je hartcoherentie kunt verhogen door het oproepen van **prettige emoties?**



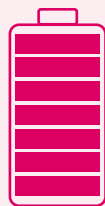
Dit wil je niet bij je mobieltje

LAAD JE ENERGIE WEER OP

Op elk moment kun je je hartcoherentie bewust verhogen



Dit wil je ook niet bij jezelf



Maak van zelfzorg een prioriteit

3 HARTCOHERENTIE TECHNIEKEN

Hiermee verhoog je je hartcoherentie en beweeg je van links naar rechts in het energielandschap. Je krijgt meer energie, meer veerkracht en je voelt je beter.

1 Notice & Ease (ontladen)

1. Word je bewust van wat je voelt.
2. Ontspan je terwijl je in- en uitademt.
3. Breng rust en kalmte in het stressvolle gevoel.

Hiermee haal je de lading uit een vervelende emotie, zonder dat iemand het ziet.

2 Heart-Focused Breathing Techniek (naar neutraal)

1. Richt je aandacht op je hartgebied of borstgebied.
2. Stel je voor dat je inademt en uitademt via je hart- of borstgebied, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.

Met deze hartgerichte ademoefening haal je de spanning uit een vervelende emotie en kun je jezelf reguleren in stressvolle situaties.

3 Quick Coherence Techniek (energie opladen)

1. Richt je aandacht op je hartgebied of borstgebied.
2. Stel je voor dat je inademt en uitademt via je hart- of borstgebied, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.
3. Roep een prettig gevoel op, bijv. vrede, dankbaarheid, kalmte.

Met deze ademoefening breng je extra snel een hogere hartcoherentie tot stand. Dat komt omdat je via je hartgebied ademt én bewust een prettig gevoel toevoegt.

Met deze technieken bouw je steeds meer veerkracht op. Doe ze elke dag een paar minuutjes, bijv. tijdens een koffiepauze, of als je opstaat.

