



My Mindful

Bullet Journal

HARTCOHERENTIE

Wat is hartcoherentie?

&

Wat kun jij ermee bereiken?

HARTCOHERENTIE

Wat is hartcoherentie?

&

Wat kun jij ermee bereiken?



Mindful Bullet Journal
Korte training hartcoherentie
met een 21-dagen-challenge

www.mindfulbulletjournal.nl

Versie – Januari 2021

Door: Hetty Jungschläger



INLEIDING

Dit werkboek heb ik geschreven om je op een eenvoudige manier kennis te laten maken met hartcoherentie.

Wanneer je niet naar een coach wilt, maar wel gemotiveerd bent om iets te doen aan de negatieve gevolgen van stress, kun je met dit werkboek kennis maken met hartcoherentie en er alvast mee aan de slag gaan.

Als je hartcoherentie zorgvuldig en consequent gaat beoefenen, zul je positieve veranderingen gaan waarnemen. Bijvoorbeeld:

- Je zult beter gaan slapen
- Je krijgt meer energie
- Je zult meer innerlijke rust ervaren
- Je krijgt een effectievere besluitvorming
- Je immuunsysteem doet beter zijn werk

Met behulp van een gratis appje op je telefoon zul je de ademhalingsoefening die bij hartcoherentie hoort beter onder de knie krijgen. Concreet wordt de techniek uitgelegd die je kunt gebruiken om hartcoherentie te bereiken.

Verder vind je in dit e-book een progressieplanner, waar je je vorderingen op het gebied van stressregulatie kunt bijhouden.

Zo kun je leren om te leven vanuit je hart!

Wil je meer weten over hartcoherentie en hoe je dit nog meer kunt toepassen...
Heb je interesse om een training van vier sessies in ongeveer twee maanden te volgen...

Heb je een andere vraag of een opmerking...

Of wil je eerst vrijblijvend en kosteloos kennis maken met mij...

...neem dan contact met mij op via Whatsapp 0655683223

of e-mail info@mindfulbulletjournal.nl

Je krijgt op werkdagen binnen 48 uur een reactie op je bericht!

Den Haag, september 2020

Hetty Jungschläger
Mindful Bullet Journal

Wat is hartcoherentie?

Er zijn periodes in ieders leven waarin we ervaren dat we in balans zijn.

Bepaalde situaties die dan op je pad komen kun je met gemak aan. Je voelt: ik ben in 'flow' en allerlei zaken lijken je minder te raken. Je kunt er met volle kracht tegenaan.

Dat is waar het om gaat bij hartcoherentie. Je hart en brein zijn goed op elkaar afgestemd waardoor je gedachten en je gedrag ook goed op elkaar zijn afgestemd.

Het lijkt of je meer energie hebt, de tijd sneller gaat en de problemen die zich voordoen kun je veel gemakkelijker verdragen.

Deze innerlijke kalmte is de natuurlijke staat van zijn in de natuur.

Je brein en stress

Stress veroorzaakt in je brein en in ons lichaam een natuurlijke reactie die je in staat stelt alert te reageren op problemen en op dreiging.

Wanneer er gevaar is word je alert en wordt je lijf in een hogere staat van paraatheid gebracht. Afhankelijk van de situatie en jouw karakter kies je voor vechten, vluchten of om te verstijven van schrik.

Deze reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme en essentieel wanneer je bijvoorbeeld plotseling een auto moet ontwijken die op je af komt rijden.

In onze huidige maatschappij kom je vaak de meest uiteenlopende stresserende situatie tegen waarbij deze automatische lichamelijke reactie praktisch geen nut heeft.

Wanneer je bijvoorbeeld in de file staat, dan heb je er niets aan dat je lichaam paraat is om hard te gaan weglopen.

Drie breinen

Om te weten hoe het zit met stress en jouw brein, moet je eerst weten hoe je brein is opgebouwd. Eenvoudig gezegd heb je drie breinen:

Het reptielenbrein

Hier worden cruciale autonome functies geregeld; deze verlopen vrijwel automatisch. Denk hierbij aan: lichaamstemperatuur, slaapritme, honger en dorst, ademhaling, hartritme en de expressie van emoties.

Het limbisch systeem

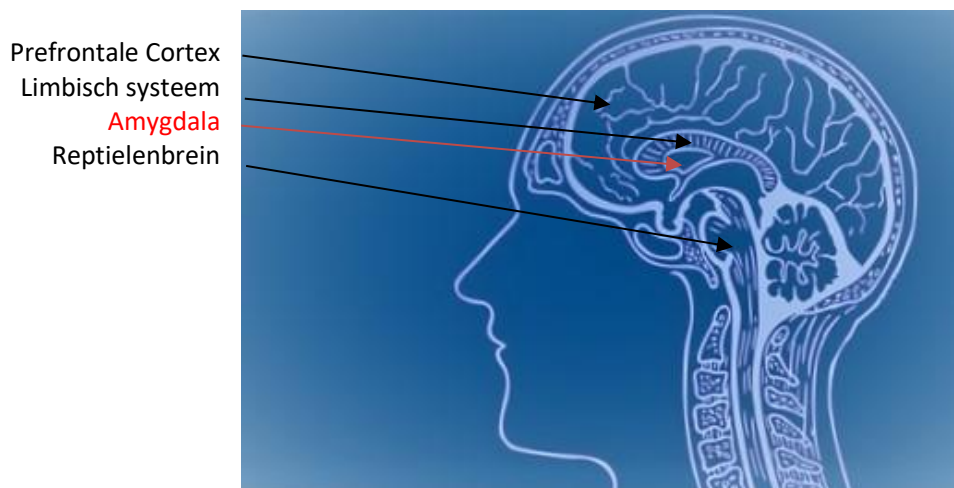
Deze speelt een grote rol bij emotionele reacties die met overleven te maken hebben. Het ontvangt impulsen via de zintuigen en vanuit het reptielenbrein en werkt deze informatie uit.

Prefrontale cortex

Dit wordt ook het menselijk brein genoemd. Het is een groot en machtig breindeel, maar het is erg kwetsbaar als het structureel te veel prikkels en stressoren binnenkrijgt. Het levert een groot denkvermogen op, maar het moet het ook vaak afleggen tegen de instincten van het reptielenbrein en de emoties van het emotionele brein.

Amygdala

In het limbisch systeem ofwel emotionele brein bevindt zich de amygdala; het alarmsysteem. De amygdala scant voortdurend de omgeving op gevaar en bepaalt de mate van veiligheid en voortdurende bedreigingen. Wanneer er dreiging gedetecteerd wordt, gaat alle energie naar deze dreiging en worden allerlei andere gebieden in het brein uitgeschakeld, bijvoorbeeld het denken, concentratie, korte termijngeheugen, plannen, zelfregie en positieve gevoelens. Het brengt je lichaam in een verhoogde staat van paraatheid om te kunnen reageren op deze bedreiging. Dit heet de FFF-respons of stress-respons: flight, fight of freeze respons. In het Nederlands: vluchten, vechten of verstijven.



Afbeelding brein

Het autonome zenuwstelsel

Het autonoom zenuwstelsel regelt vooral de lichaamsfuncties die verband houden met "overleven" en instandhouding van de soort. Dat zijn lichaamsfuncties als ademhaling, werking van het hart en bloedvaten, voeding, spijsvertering, uitscheiding van afvalstoffen, groei en voortplanting.

De meest onwillekeurige lichaamsfuncties kunnen worden geregeld door twee tegenovergestelde werkingen, bijvoorbeeld versnelling van het hartritme wordt veroorzaakt door een deel van ons sympathisch zenuwstelsel (het gaspedaal). Het reageert op gevaar en brengt het lichaam in staat van paraatheid. Vertraging van het hartritme wordt veroorzaakt door een deel van ons parasympatisch zenuwstelsel (de rem).

Zowel het sympathische systeem als het parasympatische systeem zijn doorlopend actief op een laag niveau. Door bepaalde prikkels kan de werking van het ene systeem worden versneld en de werking van het andere systeem worden vertraagd.

Het sympathische systeem (gaspedaal) wordt vooral sterk geprikkeld door lichamelijke inspanning, maar ook wel door (plotseling optredende) emotionele gevoelens, zoals schrik, angst, woede.

De verschijnselen die zich hierbij kunnen voordoen, zijn bijvoorbeeld:



- pupilverwijding,
- bloedvatenvernauwing in de huid (bleek van schrik),
- zweeten (angstzweet),
- samentrekken van de kringspieren van de darm en de blaas.

Het parasympatische systeem (acculader/rem) dient voor de stofwisseling en de opbouw van lichaamsreserves.

Bij een prikkeling van het parasympatische systeem zijn de verschijnselen bijvoorbeeld:

- pupilvernauwing,
- bloedvatverwijding in de huid (blozen), vertraging van de hartslag,
- verslappen van de kringspieren van darm en blaas.



DE SAMENWERKING TUSSEN BREIN EN HART

Bij stress (innerlijke onrust) is de balans tussen gas geven en remmen verstoord. Hierdoor ontstaat er een grillig verloop van het hartritme. Dit wordt incoherentie genoemd.

Door middel van apparatuur is het mogelijk om deze hartritmevariatie te meten. Het is het zichtbaar maken van de hartcoherentie bij een persoon.

Als we geen stress hebben is er een perfecte balans tussen gas geven en remmen: je hartritmevariabiliteit is coherent.

Het autonome zenuwstelsel beïnvloedt ons hartritme. Het omgekeerde is ook mogelijk: door het hartritme te beïnvloeden wordt de balans in het autonome zenuwstelsel beïnvloed.



De hart-breinverbinding

Het hart stuurt via zenuwbanen meer signalen naar de hersenen dan de hersenen naar het hart sturen. Het hart en brein communiceren met elkaar en samen communiceren ze met het gehele lichaam. Een hartritme met onregelmatige pieken stuurt een boodschap naar de hersenen dat we van slag zijn. Een regelmatig golvend, harmonieus hartritme stuurt een boodschap aan de hersenen dat alles goed is en in balans.

F6 ademhaling

Door middel van de F6 ademhaling kun je deze balans zelf bereiken. F6 betekent ademen in de Frequentie van 6 ademhalingen in één minuut: 4 tellen in, 6 tellen uit. Bij inademen versnelt het hartritme en bij uitademen vertraagt het hartritme; dat is de normale fysiologische situatie.

Door nu gericht te ademen gaat het hart op een soepele, krachtige manier zes keer per minuut versnellen en vertragen. De variatiecurve van het hart wordt dan een golf die helemaal samenvalt met onze ademhaling.

De manier om hartcoherentie zo te bereiken dat je werkelijk minder stress ervaart is door het minimaal drie keer per dag de oefenen, gedurende drie minuten. En dat voor de rest van je leven: negen minuten per dag!

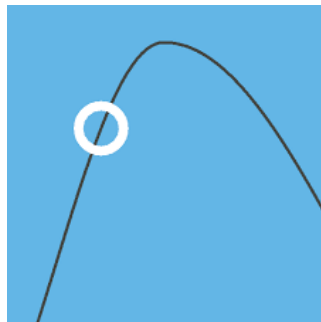
Hulpmiddel bij de F6 ademhaling

Er zijn diverse apps te downloaden die als hulpmiddel kunnen dienen bij de hartcoherentietraining, bijvoorbeeld:

RespiRelax
App store



Breathe
Play Store



ZICHTBAAR GEDRAG

Wanneer je met behulp van hartcoherentie doelen wilt gaan behalen, zal je geduld op de proef worden gesteld. Het kan ruim twee maanden duren voor de ademhalingsoefening routine is. Uiteindelijk zul je merken dat je gaandeweg minder stress ervaart en meer innerlijke rust. Hierdoor gaat ook je besluitvorming veranderen en kun je je richten op doelen die je graag wilt behalen.

Het is belangrijk om je doel op de delen in haalbare stappen van concreet en zichtbaar gedrag. Dit helpt je focussen om nieuwe patronen te creëren.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd en volgens psychologisch onderzoek duurt het minimaal 21 dagen of keren voor je een nieuwe gewoonte tot echte routine maakt. Het gemiddelde zou tussen de 21 en de 60 keer zijn.

Neurologisch onderzoek heeft aangetoond dat het brein neuroplastisch is. Dat wil zeggen dat gedurende je leven het brein zich blijft ontwikkelen tot op hoge leeftijd. Neuroplasticiteit is een continu proces in je brein.

De hersenen worden beïnvloed door onze zintuigen, handelingen en zelfs onze gedachten en verbeeldingen. Hier kun je slim gebruik van maken.

21-dagen-challenge

Wat je doel ook is, je kunt meteen beginnen! Dat is de opzet van dit e-book. Bekijk nu je persoonlijke doel en bepaal voor jezelf welk gedrag jou helpt om van je huidige niveau te groeien naar je gewenste niveau. Je kunt tijdens je traject op elk moment wijzingen op welk gedrag jij je wilt focussen.

Onderstaande aanpassingen gaan jou helpen om je doel te bereiken.

- Toepassen van de F6-ademhaling: drie keer per dag gedurende drie minuten
- Elke avond voor het slapen gaan zes druppels lavendel (of ander aroma) op je hoofdkussen of op een zakdoekje
- Zorg voor een goede slaaphygiëne
- Gebruik gezonde voeding en eventueel voedingssupplementen, zoals vitamines en mineralen
- Beweeg voldoende
- Houd een dagboekje bij, zodat je je progressie kunt volgen en schrijf hier dagelijks in. Schrijf hier ook dagelijks op waarvoor je dankbaar bent.

Op de volgende pagina's tref je schema's aan voor telkens één week. Ga er dagelijks even voor zitten om in te vullen, bij voorkeur op een vast tijdstip. Houd dit drie weken vol. Dan zijn de eerder genoemde 21 dagen om.

Vraag jezelf aan het einde van elke week het volgende af:

- *Waar ben ik dankbaar voor?*
- *Waar ben ik geroutineerd in geworden?*
- *Wat zou ik nog meer willen veranderen in mijn leven?*
- *Wat wilde ik veranderen, maar heeft nog extra aandacht?*

Weekschema / checklist

<p>Maandag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Vrijdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Dinsdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zaterdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Woensdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zondag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Donderdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Weekevaluatie</p> <p>Deze week ben ik dankbaar voor:</p> <p>Ik heb routine gekregen in:</p> <p>Ik ga meer aandacht besteden aan:</p>

Weekschema / checklist

<p>Maandag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Vrijdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Dinsdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zaterdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Woensdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zondag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Donderdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Weekevaluatie</p> <p>Deze week ben ik dankbaar voor:</p> <p>Ik heb routine gekregen in:</p> <p>Ik ga meer aandacht besteden aan:</p>

Weekschema / checklist

<p>Maandag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Vrijdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Dinsdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zaterdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Woensdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Zondag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>
<p>Donderdag .././....</p> <p>Oefenen van F6 ademhaling O O O</p> <p>Toepassen lavendel olie O</p> <p>Voldoende uren slaap O</p> <p>Gezonde voeding O</p>	<p>Weekevaluatie</p> <p>Deze week ben ik dankbaar voor:</p> <p>Ik heb routine gekregen in:</p> <p>Ik ga meer aandacht besteden aan:</p>

Wat anderen zeggen over deze hartcoherentietraining

“Tijdens een werkoverleg voelde ik dat ik overprikkeld raakte. Ik deed onopvallend de ademhalingsoefening en kon daardoor adequaat reageren op een onverwachte vraag.”

“Ik had een hele goede 24-uursbloeddrukmeting en ik ben van de pillen af. De metformine mag ik gaan halveren en over zes weken mag ik daarmee stoppen. Ik ben super blij”

“Na twee weken heb ik mijn oxazepam al kunnen halveren!”

“Door de uitleg over de werking van mijn lichaam en hartcoherentie ben ik mij bewust van wat er gebeurt, waardoor ik steeds gemotiveerd ben om te blijven oefenen. Ik ervaar daadwerkelijk minder stress.”

“Ik slaap veel beter en voel mij in het algemeen veel minder vermoeid. Ik zie nog steeds vooruitgang, de stapjes zijn klein, maar ik ben er enorm blij mee”.

HOE NU VERDER?

Wanneer je gedurende drie weken ofwel 21 dagen deze oefening consequent hebt gedaan, merk je dat het je steeds makkelijker af gaat. De ademhaling drie keer per dag gedurende drie minuten gaat je misschien al goed af zonder dat je de app op je telefoon gebruikt. Ook merk je dat je er profijt van kunt hebben in stressvolle situaties.

Misschien kwam je al eens in een situatie terecht waar je normaal gesproken heftig op reageert, maar nu reageerde je al laconieker.

Dat is een mooi resultaat, want nu ondervind je aan den lijve dat deze manier van ademhaling werkelijk resultaat oplevert.

Gefeliciteerd!

Neem je vanaf nu ook voor om dit voor de rest van je leven te onderhouden. Want net als bij sporten: als je resultaten wilt blijven behalen, zul je moeten blijven trainen.

Wanneer je je meer wilt verdiepen in deze techniek kun je besluiten om een training te gaan volgen van vier sessies in twee maanden. In deze sessies komen de volgende items aan bod:

Stap 1: Natuurlijk ademen

De coachee wordt bewust gemaakt van zijn eigen ademhaling en leert een ademhalen met een ademhaling van zes per minuut. Deze eerste weken staan in het teken van het oefenen van deze ademhaling. Hiervoor krijgt de coachee een oefenschema en download hij een gratis app op zijn telefoon.

Stap 2: Hart-breincommunicatie

In deze sessie wordt dieper ingegaan op de werking van hartcoherentie en het effect van het hart op het brein.

Weer vindt er een meting plaats en wordt het oefenschema aangepast.

Stap 3: Hormonen en emoties

Hormonen hebben een impact op het emotionele leven en omgekeerd. In deze sessie wordt uitleg gegeven over deze werking in relatie met hartcoherentie.

Stap 4: Toepassingen van hartcoherentie

In deze stap wordt uitgelegd hoe je het geleerde nog beter kunt gebruiken en hoe je hartcoherentie kunt inzetten in het dagelijks leven.

Wat is de investering?

Mocht je een training willen volgen, dan wil je natuurlijk weten wat je investering is. Tijdens de training wordt er behalve kosten ook een tijdsinvestering van je gevraagd. Want net als met bijvoorbeeld sporten, zul je moeten trainen om het beoogde effect te bereiken.

Hieronder kun je vinden wat je aan kosten kwijt bent als je een volledige training wilt volgen.

GRATIS

Kennismakingsgesprek van 30-45 minuten

Online, telefonisch of in mijn praktijkkamer bij Sportstudio Slender You|Enzo in Rijswijk.

HARTCOHERENTIETRAINING DIT IS ÉÉN PAKKET € 277

Vier gesprekken: 1 x 60-75 minuten en 3 x 45 minuten

- met elke keer begeleidende informatie (ook op papier)
- ondersteuning via mail gedurende het traject
- mapje met alle informatie overzichtelijk bij elkaar
- klein bullet journal voor jezelf om je vorderingen en ervaringen in te schrijven.

VERVOLGGESPREK € 75

Vervolggesprek (ca. 45 minuten) na afloop van de gehele training, inclusief support bij vragen tussendoor

KNIPKAART: DRIE VERVOLGGESPREKKEN € 197

Pakket van drie vervolggesprekken van ca. 45 minuten, inclusief support bij vragen tussendoor

KNIPKAART: ZES VERVOLGGESPREKKEN € 385

Pakket van zes vervolggesprekken van ca. 45 minuten, inclusief support bij vragen tussendoor

Alle tarieven zijn inclusief BTW, voorbereiding en uitwerking.

Wil je eerst vrijblijvend kennis maken of heb je een vraag of een opmerking...
...neem dan contact met mij op via Whatsapp 0655683223
of e-mail info@mindfulbulletjournal.nl

Je krijgt op werkdagen binnen 48 uur een reactie op je bericht!

Ik zie je reactie graag tegemoet!

Meer informatie over mij is te vinden op LinkedIn via deze link
<https://www.linkedin.com/in/hettyjungschlager/>

of via



Wil je meer weten over de training, email coaching en andere coachmogelijkheden dan kun je kijken op www.mindfulbulletjournal.nl.
Voel je van harte uitgenodigd om contact met mij via Whatsapp 0655683223 of via info@mindfulbulletjournal.nl op te nemen.

Voor nu wens ik je veel plezier met je 21-dagen-challenge!

Hetty Jungschläger

