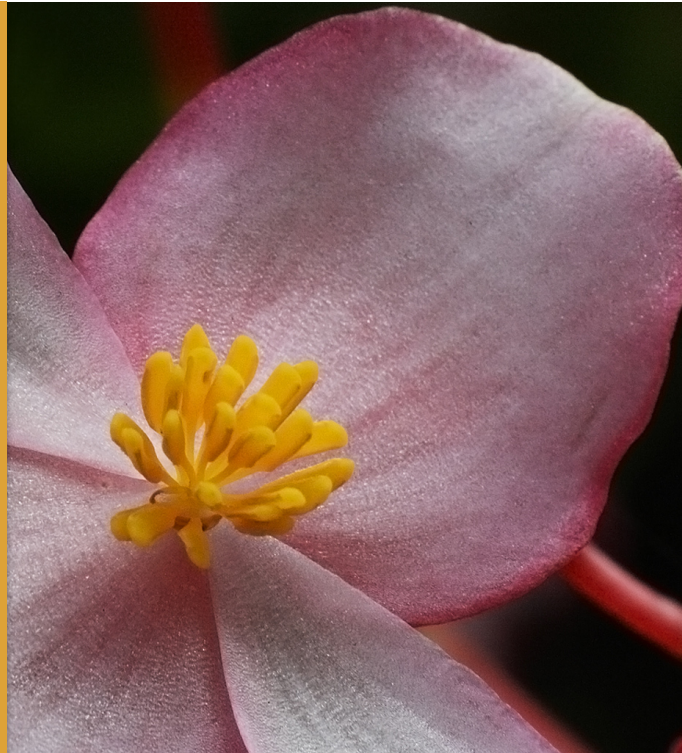


Hartcoherentie en ziekten

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 5 nr. 5

Door Johan Hooglugt

Professionaliseringsdag

Onlangs had ik mijn jaarlijkse professionaliseringsdag van Heartmath Benelux. Deze keer was het onderwerp kanker en behandelingen in relatie met hartcoherentie. Sprekers waren arts Henk Fransen en Irmie Klijntunte.

Aankondiging

Kanker, van angst naar vertrouwen, van overleven naar leven. De diagnose kanker kan veel stress teweeg brengen. Mogelijk speelt stress ook een rol bij het ontstaan van kanker. We weten dat chronische stress het immuunsysteem ondermijnt. Het succesvol aangaan van uitdagingen versterkt juist het immuunsysteem. Hoe kunnen we mensen die met kanker worden geconfronteerd begeleiden op hun weg naar herstel en genezing? En als dat niet meer mogelijk is, hoe kunnen we hen ondersteunen om hun leven met kanker op een zo goed mogelijke manier te leiden en af te ronden? Henk Fransen zal kankerremmende en immuunversterkende maatregelen bespreken.

Ontspanning is daarbij een belangrijke pijler. In het eerste deel van het programma zal Henk ons op de hoogte brengen van zijn nieuwste inzichten. In het tweede deel zullen Henk en Irmie Klijntunte gezamenlijk met de deelnemers onderzoeken hoe hartcoherentie optimaal kan worden ingezet door/voor mensen met kanker. Henk Fransen is arts, inspirerend denker en spreker met specialiteit op het gebied van preventie, gezondheid en kanker.

Korte impressie

Ieder mens die met kanker of enige andere vorm van ernstige ziekte geconfronteerd wordt gaat door een rouwproces. Tijdens een behandeling is het van groot belang te weten waar de client zich bevindt in de rouw cirkel.

Henk Fransen heeft een eigen kijk op HeartMath. Het geeft ons een frisse inkijk en nieuwe ideeën. Henk rekt mensen op tijdens zijn behandelingen. Hierbij gebruikt hij ook het holisme.

Holisme = kijken naar de hele mens (lichaam en geest) en samenwerken met andere specialisten. Vb. Henk is nog steeds verrast dat als hij patiënten 3 weken op een dieet zet, mensen weer emotioneel stabiel worden.

Bij kanker werkt Henk regulier en alternatief. 70% van NL zoeken naast regulier ook alternatief.

Deze middag stond in het beeld van het zelf genezend vermogen van ons lichaam en geest. Ontspanning en vertrouwen is van groot belang bij het stimuleren van je zelfgenezend vermogen.

Er komt heel veel energie vrij om tegen de kanker/ziekte te werken. Henk noemt het vooral vechten voor hetgeen over mag gaan in vertrouwen. Boosheid heeft zeker zin, om je zelfgenezend vermogen aan te wakkeren.

Wij kunnen mensen helpen weer ruimte te geven. In Amerika worden **denken en voelen vaak samengevoegd (Mind)**. Zij stellen dat een gedachte een gevoel is als je die gelooft. Wij noemen dat psychosomatiek. Bij emotie werken alle organen op een andere manier.

Een mens is als volgt te omschrijven

Henk werkt met een praktisch model om zaken te kunnen ordenen. Eigenlijk is dit plaatje een geheel, het werkt van boven naar beneden en andersom.

ZIEL

Dat wat je ziet en voelt als je vanaf een afstand naar jezelf kunt kijken. Dat wat je lichaam verlaat bij overlijden.

RELATIE

Onze sterkste relaties zijn onze bloedbanden. Verstoringen in de familiesfeer kan mede kanker veroorzaken. Vergeving kan een krachtig middel zijn om iemand te helpen.

DENKEN

Ieder mens bepaalt zelf hoe hij met ziekte om gaat. Een **positieve geest** kan zorgen dat het zelfgenezend vermogen van je lichaam een impuls krijgt. Denken op zich kan het genezingsproces nadeling beïnvloeden, zeker als we negatieve gedachten krijgen.

VOELEN

Probeer weer te voelen. Kom uit je hoofd en voel waar je problemen in je lichaam zijn. Voelen is het denken vanuit je hart.

LICHAAM

Gezonde voeding, Beweging (inspanning en ontspanning). Zoek balans in alles wat je doet. Slaap is een grote mysterie van zelfgenezing. Dag en nachtritme is van groot belang. Alle planeten hebben invloed op de aarde en ons als mens.

Feiten

We kunnen weken zonder voeding, een aantal dagen zonder vocht, maar slechts enkele sec/minuten zonder zuurstof. **Dus start behandelen altijd met ademhaling**

Versterken afweer

Er zijn vijf manieren om je afweer te versterken:

- ontgift je lichaam
- eet gezond (biologisch)
- voorkom stress
- vind steun
- reinig je omgeving

Relatie met HeartMath

De hierna genoemde uitspraken van Henk Fransen komen nadrukkelijk aan de orde bij de hartcoherentie methode van HeartMath.

- voorkom stress
- ademhaling
- positieve geest
- samengaan denken en voelen

Allereerst is het erg belangrijk om zoveel als mogelijk stress te voorkomen. Stress is ziekmakend. Toch kun je stress (bronnen) niet altijd uitschakelen. Wel kun je door middel van een juiste ademhaling en het creëren van een positief gevoel je geest en hart laten synchroniseren (hart-brein connectie).

Met hartcoherentie ademhalings-technieken kun je je zenuwstelsel meer tot rust brengen. Dit verlaagt het cortisol (stresshormoon) en verhoogt de DHEA en oxytocine (positieve hormonen). Regelmatig oefenen kan neurale circuits resetten. Het geeft een boost aan je lichamelijke, geestelijke en emotionele veerkracht. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat het je immuunsysteem kan versterken.

Uit onderzoek (Lipton) is gebleken dat als we bij een ziekte angst en gevaar verschuiven naar positief denken, ons brein biochemisch reageert, waardoor het bloed verandert, de celstructuur en cellen op biologisch niveau veranderen.

HeartMath

De HeartMath methode heeft een wetenschappelijke basis en benadert het verminderen van stress op een unieke wijze. Het is een methode waarbij we niet alleen met ons hoofd bezig zijn, maar juist de hulp van ons hart inroepen.

Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Reïntegratie na ziekte

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

of stuur een mail naar:

info@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of sms/bel naar 06-39 55 81 09

