

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 1 nr. 4



Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Lente

Door Johan Hooglugt

Beter Slapen

Het is eindelijk lente. Het wordt weer genieten van de kleuren en geuren van de opkomende bloemen en planten. Je ziet langzaam de mensen veranderen en weer meer zin krijgen om de deur uit te gaan.

Toch is het ook de periode dat velen van ons zich moe voelen en het gevoel hebben niet uitgerust te zijn na het slapen.

Op een populaire consumentenwebsite voor gezondheid valt te lezen dat veel volwassenen last hebben van slapeloosheid (insomnia). Uit onderzoek blijkt dat tussen de 30 en 50% van de volwassenen lijden aan slapeloosheid. Ongeveer 10% lijdt aan chronische slapeloosheid. Deze slapeloosheid neemt toe naarmate je ouder wordt. Volgens hun definitie is slapeloosheid:

- moeilijk inslapen
- moeilijk in slaap blijven
- of beide.

De "National Sleep Foundation USA" meldt dat een slaapstoornis veel invloed kan hebben op ons functioneren. Het komt het meest voort uit stress.

Veel mensen grijpen naar farmaceutische hulpmiddelen om de slapeloosheid tegen te gaan.

Is een van de navolgende uitspraken op u van toepassing?

- vroeg wakker worden en het gevoel hebben nog erg moe te zijn
- slechte concentratie en focus
- moe voelen en gedurende de dag prikkelbaar zijn
- jezelf saai en-of apatisch voelen
- vergeetachtig zijn
- last hebben van verminderende motoriek.

Moet u in alle eerlijkheid een of meerdere uitspraken met "JA" beantwoorden, dan wordt het tijd om te gaan handelen.

Zoals hiervoor vermeld, zit stress aan de wortel van vele gevallen van slapeloosheid. Stress in zijn algemeenheid is uitgegroeid tot een enorm probleem in onze hectische maatschappij. Je hersenen doen hun uiterste best om alles bij te houden en te verwerken. Er wordt steeds meer van u verwacht. Als u niet de tijd neemt om het evenwicht terug te brengen voordat u al weer bezig bent met een volgende actie pleegt u een aanslag op uw energie huishouding. Dit met alle nadelige gevolgen voor uw gezondheid.



De Hart Lock-in ® techniek

Het HeartMath instituut biedt u een eenvoudige, niet farmaceutische oplossing om slapeloosheid en algemeen welbevinden te verbeteren.

In diverse wetenschappelijke onderzoeken is de Hart Lock-in techniek gevalideerd als een effectieve manier om positieve resultaten te behalen, zowel op fysiek als psychologisch gebied.

In mijn praktijk als gecertificeerd HeartMath coach krijg ik regelmatig van cliënten te horen dat het "echt" kunnen slapen een van de eerste successen zijn.



Na het aanleren van de techniek is het wel noodzaak dat u de aangeleerde techniek regelmatig gaat toepassen.

In mijn coachpraktijk krijgt u na de opleiding 3 maanden gratis E-mail ondersteuning om uzelf verder te bewaken in deze techniek.

De stappen van de Hart Lock-in techniek

Ik leer u de Heart Lock-in. Dit is een vier stappen-techniek:

Stap 1 - Hart Focus

Richt uw aandacht op het gebied van uw hart. Adem langzaam en diep.

Stap 2 - Hart Ademhaling

In de tweede stap richt u uw aandacht op het gebied rondom uw hart. Adem langzaam en voorzichtig in 5 of 6 tellen. Doe alsof de adem in- en uit stroomt via het gebied rondom uw hart.

Stap 3 - Hart Gevoel

De derde stap bestaat uit positieve gevoelens en houding. Probeer een positief gevoel op te roepen voor uzelf of iemand anders.

Stap 4 - Hart Gevoel uitstralen

Bij de laatste stap probeert u de positieve gevoelens van liefde of waardering uit te stralen naar uzelf of naar anderen.

De HeartMath technieken helpen u om uw systeem op te laden en balans te brengen in het AZS en het hormonale stelsel.



Om deze stappen aan te leren kunt u tevens gebruik maken van de HeartMath apparatuur, zoals de EmWave Desktop en Emwave PSR.

Hiermee ziet u direct het effect van uw oefening.



Voor meer informatie:

bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:


hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op twitter:

<http://twitter.com/HooglugtJohan>

of bel naar:

06-39558109


Jean-Luc Hauteclair.