

# April "Stress Awareness" maand

04 april 2013

Highcoaching  
Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 3 nr. 4

Door Johan Hooglugt

April is in de USA uitgeroepen tot Stress awareness month. Hier in Nederland wordt stress ook een steeds groter probleem. Reden genoeg om hier aandacht voor te vragen.

Hieronder een aantal feiten over stress die iedereen zou moeten weten.

**Feit 1:**  
**Het maakt uw lichaam niet uit of er sprake is van een klein beetje stress of heel veel stress.**

Het lichaam kan geen onderscheid maken tussen een beetje of veel stress. Ongeacht de hoeveelheid, beïnvloedt stress het lichaam op een voorspelbare manier. Een typische stress reactie, die de meesten van ons tientallen keren per dag ervaren, begint met een cascade van 1.400 biochemische gebeurtenissen in je lichaam. Als deze reacties door ons worden genegeerd, zijn we sneller oud, onze cognitief functioneren wordt nadelig beïnvloed, onze energie wordt afgevoerd en wij worden beroofd van onze doeltreffendheid en duidelijkheid.

**Feit 2:**  
**Stress kan slimme mensen doen domme dingen laten doen.**

Stress veroorzaakt wat hersen onderzoekers noemen "corticale remming." Het fenomeen van de corticale remming helpt duidelijk te maken waarom slimme mensen domme dingen doen. Eenvoudig gezegd, stress verhindert de toegang tot een klein deel van uw hersenen (de cortex) waardoor je onvoldoende kunt functioneren.

**Feit 3:**  
**Veel mensen zijn zich niet bewust van hun stress.**

We kunnen de stress fysiologisch (lichamelijk) ervaren, ondanks dat we het verstandelijk vergeten, omdat we zo gewend raken aan de stressgevoelens. Sommige mensen zijn zo gewend aan de stress, dat de symptomen gewoon zijn geworden en deze bij de persoon horen. Kleine beetjes stress accumuleren snel en doen afbreuk aan onze mentale en emotionele helderheid en onze algemene gezondheid.

Uiteindelijk komt dit naar buiten als het nemen van een slecht besluit, een overdreven reactie of een ongewenste diagnose bij de dokter. Langdurig bloot staan aan stress kan ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid.

**Feit 4:**  
**We kunnen de regie houden op hoe wij reageren op stress.**

We hoeven geen slachtoffers te worden van onze eigen emoties, gedachten en gedragingen. We kunnen zelf bepalen hoe wij reageren op stress en we kunnen gevoeliger worden voor het signaleren van stressvolle situaties en hoe ze van invloed zijn op ons lichaam, nog voordat het zich gaat manifesteren als een lichamelijke, geestelijke of emotionele klacht. Er zijn eenvoudige, wetenschappelijk gevalideerde oplossingen gevonden om mensen het vermogen te geven om hun eigen stressreactie terug te draaien. Stress neem je niet weg, wel hoe je hier mee omgaat.

**Feit 5:**

**De beste strategie is om stress op het moment zelf aan te pakken.**

De beste manier om stress te beheersen is om het aan te pakken op het moment dat je het voelt aankomen. Veel mensen denken dat zij de stress zijn gang kan laten gaan en dan later acties doen om te ontstressen, zoals sporten, yoga, een avondje uit of in het weekend bijkomen. Helaas, voordat we aan de slag willen gaan om onze innerlijke balans te vinden, heeft de stressreactie ons lichaam al geactiveerd en is het onze gezondheid dat te lijden heeft aan de gevolgen van wat stress met ons lichaam doet.

**Wat is nu eigenlijk stress**

De meeste mensen denken dat stress wordt veroorzaakt door gebeurtenissen of gedrag van anderen. Ze realiseren zich niet of onvoldoende dat het hun emotionele reactie is op die gebeurtenissen of dat gedrag dat de stress veroorzaakt.

**Het HeartMath Programma.**

Het HeartMath programma is een wetenschappelijk gevalideerd programma dat stress-management-technieken combineert met objectieve biomedische feedback.

Het programma is er op gericht mensen te helpen bij het leren herkennen van hun stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan. Om vervolgens deze effecten van stress te kunnen stoppen en om te zetten in rust, evenwicht en veerkracht. Dit bevordert op effectieve wijze het welbevinden, de gezondheid en de prestaties. Zowel van individuen en organisaties.

**Het Stress Reductie Programma.**

Met behulp van het Stress Reductie Programma (SRP) kan men door middel van zelfsturing leren grip te krijgen op zijn gevoelswereld. Wanneer de technieken serieus en consequent geoefend worden, kan men meer fysieke, emotionele en mentale balans ervaren.

Vanuit deze nieuwe balans vindt men rust, vitaliteit, (energie) en voldoening.

**Het stress reductie programma**

bestaat uit zes sessies van een uur. De lessen behandelen achtereenvolgens;

1. Stress, doelen voor stresshantering en het emotionele landschap.
2. Het verminderen van de negatieve invloed van stress door Neutral.
3. De kracht van het positieve gevoel : De Quick Coherence.
4. Voortdurende Coherentie door middel van De Heart Lock-in Techniek.
5. Coherent denken en problemen oplossen met de Freeze-Frame techniek en Coherent luisteren.
6. Terugblik en het persoonlijk actieplan.

**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 Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

