

Duurzaamheid & “Genezing”

07 augustus 2013

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 3 nr. 8

Door Johan Hooglugt

Knevel & vd Brink 10 juli 2013

Afgelopen week zat ik te kijken naar een aflevering van Knevel & vd Brink. Een van de gasten was Wubbo Ockels (natuurkundige en ex-astronaut). Hij sprak over duurzaamheid en genezing. Bij hem was in 2008 nierkanker geconstateerd. Hij heeft toen in België een operatie ondergaan. Er was hem verteld dat het overige weefsel schoon was. In maart 2013 kreeg hij te horen dat hij een agressieve vorm had met uitzaaïngen in zijn longen. Zijn levensverwachting waren slechts nog een aantal maanden. In overleg met zijn oncoloog in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis is hij vervolgens naar Houston gegaan. Alhier is werelds grootste kankercentrum ter wereld gevestigd. Hier kwam hij in aanraking met het boek “Antikanker” van David Servan Schreiber. Dit boek beschrijft de mogelijke invloed van voedingsmiddelen bij kanker en geeft aan dat er ook door middel van spiritualiteit positieve gevolgen zijn voor je gezondheid. Het boek gaat verder in op het menselijk opruimend vermogen/helend vermogen. Wubbo Ockels geeft dat hij zich nu uitstekend voelt.

Mijn eigen ervaringen

Ik neem jullie mee naar vrijdag 1 september 2006. Ik moest onder de MRI ivm het vermoeden van een hernia. Op dat moment liep ik al 7 maanden met zeer hevige pijn in mijn rug. Het was die vrijdagmiddag ontzettend warm. De MRI scan duurde 45-60 minuten en was ontzettend benauwd. Toen ik vanaf de MRI naar mijn kleedhokje liep kwam een arts op mij af en vertelde dat ik meerdere uitzaaïngen in mijn ruggenwervel had zitten. Ik moest diezelfde middag nog worden opgenomen. Uiteindelijk stemde zij ermee in dat ik het weekend gewoon naar huis kon gaan.

Ik kan jullie zeggen dat mijn/onze wereld volledig ineen stortte. Thuis gekomen liep ik naar mijn werkkamer en zocht mijn polissen op om te zien of ik wel voldoende verzekerd was. Na het weekend kreeg ik te horen dat ik de ziekte van Kahler had. Ik ging zo snel mogelijk op internet kijken wat mij te wachten stond. Het eerste wat mij opviel was de gemiddelde levensverwachting van 2-5 jaar. Dit was voor ons een enorme schok!!

Mijn behandelingen

Nog geen week later lag ik in het AMC voor mijn eerste chemokuur. Vier maanden lang volgde een kuur. Na mijn 4e kuur waren mijn kankerwaarden verdwenen. Ik was super blij. Hierna een maand rust waarna in februari en ziekenhuisopname volgde voor een chemokuur en stamceltransplantatie. Hierna volgde een periode van drie hele zware maanden van ziek zijn. In juli 2007 was ik weer volledig hersteld. Ik kon weer 100% werken. Naast de reguliere behandelingen heb ik ook een orthomoleculaire arts als behandelaar gehad. Dit als aanvulling op de reguliere arts in het AMC. Net als Wubbo Ockels voel ik mij nog steeds enorm sterk.

Zelfredzaamheid

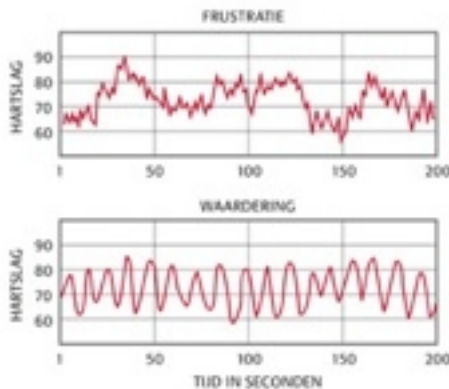
In 2007 kwam ik in aanraking met hartcoherentie. Een van de eerste boeken die ook ik las was van de psychiater hoogleraar David Servan Schreiber “Uw brein als medicijn”. In dit boek beschrijft hij de positieve voordelen van onder meer hartcoherentie bij kankerpatiënten.

Uittreksels van zijn boeken kunt u vinden op mijn site onder [bibliotheek](#). In dit boek beschrijft hij ondermeer het volgende: *“Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein (het limbisch systeem). Het emotionele brein ligt diep in de hersenen, een hersenstelsel binnen de hersenen. Dit systeem hebben we gemeen met de zoogdieren en voor sommige onderdelen, met de reptielen. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen”*. In totaal beschrijft hij 7 methoden. Een daarvan is hartcoherentie.

Hartcoherentie

Hartcoherentie betekent fysiek gesproken dat je hartslag gelijkmatig en harmonieus varieert. Het gaat hier om zeer kleine variaties in de tijd tussen de hartslagen. Deze hartslagvariaties zijn via het voelen van de polsslag niet merkbaar. Het is bewezen dat er een nauw verband is tussen de hartslagvariatie en het gevoelsleven. Als het hart en de geest in balans zijn, dan ontstaat er de situatie waarin de hartslag harmonieus varieert: er is dan hartcoherentie (samenhang). Als we coherent zijn functioneren wij beter, er is dan balans in ons lichaam en ons immuunsysteem werkt beter.

- je krijgt meer energie
- je kunt beter denken
- je bent positiever
- je voelt je sterker



Hartcoherentie en stress

De eerste stap is om te begrijpen hoe stress werkt. Het zijn niet de gebeurtenissen of situaties die de schade aanrichten, het is de wijze waarop u op deze gebeurtenissen reageert. Meer in het bijzonder, het is hoe je je voelt over hen die bepalen of je gestrest bent of niet. Emoties of gevoelens hebben een krachtige invloed op het menselijk lichaam. Positieve emoties zoals waardering, zorg en liefde voelen niet alleen goed, ze zijn ook goed voor je. Ze helpen de systemen in je lichaam beter samen te werken, zoals een goed afgestelde motor in de auto.

Onderzoek bij het Instituut van HeartMath heeft aangetoond dat wanneer u bewust naar een positieve emotie verschuift, uw hartritme onmiddellijk verandert. Deze verschuiving in het hartritme creëert een gunstige reactie van neurale, hormonale en biochemische gebeurtenissen die het hele lichaam ten goede komen.

De effecten zijn direct en langdurig. De Quick Coherence techniek kunt u aanleren om in het dagelijks leven de gevolgen van stress te verminderen. De EmWave®-technologie producten versnellen het leren en verbeteren uw dagelijkse oefeningen. Bent u nieuwsgierig naar hoe u dit kunt aanleren, bezoek dan mijn website of neem contact met mij op.

Zelf ben ik elke dag bewust en onbewust bezig met de hartcoherentie technieken. Het is al lange tijd een automatisme voor mij om dit toe te passen. Het grootste voordeel is dat je daadwerkelijk voelt wat het met je doet. Het kost je niets, het levert alleen maar iets op. Ook mijn omgeving geeft mij terug dat ik veel meer rust en warmte uitstraal en nog belangrijker, dat ik veel beter kan luisteren.

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 terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing en Faalangst
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Begeleiding ADD/ADHD

Vraag ook naar de mogelijkheden voor het laten verzorgen van workshops bij uw onderneming

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

Stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

Volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

Of bel naar 06-39 55 81 09

