

ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE

Highcoaching

Coaching op een hoger
niveau



Van € 220 voor € 185

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 1 nr. 12

De feestdagen staan weer voor de deur. Als deze weer voorbij zijn wordt het tijd om aan onszelf te gaan werken:

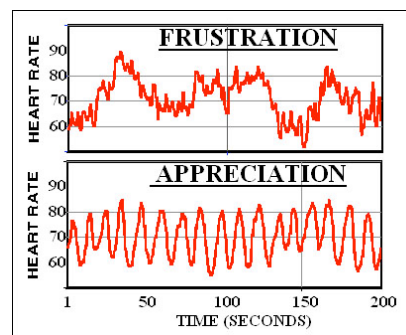
- We willen de overtollige kilo's gewicht kwijt.
- We willen de stress van de feestdagen van ons afschudden.
- We willen weer op een normale manier met elkaar en onze kinderen communiceren.
- We willen een manier vinden om de grauwe maanden januari tot en met maart door te komen.

HeartMath heeft voor u de juiste oplossing. Door het bereiken van coherentie (samenhang) kunt u aan bovenstaande actiepunten werken.

Coherentie werkt op onze fysieke, mentale, emotionele of sociale netwerken en systemen. Met behulp van positieve emoties aan de coherente toestand toe te voegen, maakt het U mogelijk om op natuurlijke wijze de resultaten

te behalen in veranderende patronen die voortvloeien uit het hart en naar de verschillende centra in de hersenen komen, die op haar beurt de synchronisatie en harmonie tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen verhoogt. Dit resulteert in een efficiënte en harmonieuze werking van het geheel.

Je gaat van frustratie naar waardering. Hierdoor krijg je een mooi samenhangend patroon in je hart ritme variabiliteit. Zie afbeelding hieronder.



emWave PSR

De emWave Personal Stress Reliever helpt u om uw mentale, emotionele en lichamelijke evenwicht terug te vinden en de negatieve effecten van stress te verminderen. Zo verbetert uw gezondheid, heeft u meer energie en meer emotionele en mentale helderheid.

Met de emWave bouwt u een buffer tegen stress door te leren tot een hoog prestatieniveau te komen, coherentie genoemd.

Coherentie is een geestelijke en emotionele gemoedstoestand die mensen ervaren wanneer zij 'in balans' zijn — wanneer het hart, de hersenen, het zenuw-, hormonaal- en immuunsysteem harmonieuzer en efficiënter functioneren.

Ademhalingsoefeningen:**Hartfocus**

Je legt je hand op je hart. Je hart zit iets meer naar rechts dan de meesten denken.

Als je het moeilijk vindt je aandacht te richten op je hart, beweeg dan eerst je rechterteen, dan je elleboog en richt je aandacht vervolgens op je hart.

Hartademhaling

Je haalt rustig adem door je hart, adem vooral goed uit, alsof de zwaartekracht je adem naar de grond trekt. Over iedere ademhaling doe je zo'n

12 tellen, 6 in en 6 uit. Doe dit tot je ademhaling rustig wordt en als vanzelf gaat.

Hartgevoel

Blijf ademen door het gebied van je hart. Denk terug aan een moment dat je je erg prettig voelde en probeer dat moment opnieuw te beleven.

Het kan een moment van zorg, aandacht of nabijheid zijn voor een ander of je huisdier. Het kan om een vakantie-ervaring gaan of een heel leuke sportieve ervaring. Sta stil bij dit positieve gevoel, geef jezelf toestemming het te voelen.

Aanbieding

In de periode van 01 december 2011 tot en met 08 januari 2012 krijgt u **15% korting** op de emWave2 !!!



Van € 220 voor € 185 (incl.OB)

U kunt de emWave 2 mee op reis nemen, in de auto gebruiken en ook thuis aansluiten op uw computer. Het formaat is niet groter dan een mobiele telefoon. De emWave 2 helpt u om de negatieve gevolgen van stress tegen te gaan. Het is een feedback apparaat dat u gelijk laat zien hoe uw stressniveau is en hoe u onder invloed van uw ademhaling en een positief gevoel dit negatieve gevoel om kan buigen naar een staat van coherentie. Eenmaal thuis aangesloten op uw PC (windows of MAC) kunt u de opgenomen sessie terug kijken. Ook kunt u live een sessie via de PC volgen. Er zijn diverse visualizers beschikbaar om sneller in de coherentie status te komen en blijven.

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

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