

# Valentijnsdag

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 5 nr. 1

Door Johan Hooglugt

### 14 februari

Heb jij gisteren ook extra aandacht geschonken aan je partner? Valentijnsdag is van oudsher bestemd om uiting te geven aan een anonieme liefde. Het anonieme heeft inmiddels plaats gemaakt voor een (commerciële) actieve wijze van aandacht geven aan je liefdespartner. Het is een dag waarop geliefden elkaar extra aandacht geven.

Het mag dan wel een commerciële happening geworden zijn, maar ook ik heb deze dag extra aandacht gegeven aan mijn partner. Een klein beetje extra aandacht schenken op deze dag om je waardering te uiten.

Liefde, aandacht en genegenheid zijn belangrijke ingrediënten voor een gezond en plezierig leven. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat je gezondheid is gebaat bij liefde en genegenheid. Je blijft er langer jong uitzien. Een Amerikaanse expert dr. Sue Johnson, klinisch psycholoog, onderzoeker en hoogleraar, heeft veel onderzoek gedaan naar relaties en liefde.

Genegenheid en liefde zit diep geworteld in onze primaire hersenen. Je voelt je het best in een vaste één-op-één-relatie? Sue Johnson heeft neuro wetenschappelijk onderzoek gedaan naar menselijke emoties. In haar bevindingen stelt dat zij de mens gemaakt is om monogaam te leven. Zij stelt zelfs dat een langdurige, monogame relatie niet alleen de weg naar puur geluk is, maar dat het een noodzaak is om te overleven. Hiervoor heeft zij vier argumenten:

#### **Meer zelfvertrouwen**

Gebleken is dat we op ons best zijn als er iemand in ons leven is die voor ons zorgt, naar ons luistert en er altijd voor ons is. We zijn assertiever en krijgen meer zelfvertrouwen.

#### **De beste seks**

Uit een onderzoek aan de Universiteit van Chicago blijkt dat mensen in een langdurige, monogame relatie de beste seks hebben. Het is dan wel noodzakelijk dat partners op emotioneel gebied niet uit elkaar gegroeid zijn. Dit blijft dus iets waar je altijd aan moet blijven werken.

#### **Emotionele afhankelijkheid**

Sterke vrouwen hebben niemand nodig, maar het is in veel opzichten essentieel om je te hechten aan één iemand. De gevolgen die eenzaamheid en sociale isolatie hebben voor je emotionele en fysieke gesteldheid, kunnen desastreus zijn. Stress, hartkwalen, beroertes. Allemaal kwalen die veel minder vaak voorkomen als je iemand in je leven hebt voor wie jij nummer een bent.

#### **Monogamie zit in ons DNA**

De mens is een van de weinige zoogdieren die de neurotransmitter oxytocine aanmaakt. Dit hormoon zorgt ervoor dat je een emotionele band en diepe connectie met een ander voelt. Deze stof komt onder meer voor bij borstvoeding en een orgasme. Het wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Wetenschappers duiden het stofje ook wel aan als het monogamie molecuul.

Wij zijn biologisch geprogrammeerd om ons te verbinden aan diegenen van wie wij afhankelijk zijn (voor zorg, aandacht en liefde).

Recent onderzoek heeft het verband tussen oxytocine en trouw aangetoond. Tijdens een experiment kregen gezonde, heteroseksuele mannen middels een neusspray oxytocine toegediend., drie kwartier voor ze een ruimte betraden waarin een aantrekkelijke vrouw rondliep. Eenmaal in de ruimte werd elke man verteld dat hij moest aangeven wanneer hij zich ongemakkelijk zou gaan voelen door haar nabijheid en wanneer ze volgens hem op precies de goede afstand was. Tot verbazing van de onderzoekers bleven de mannen die een toegewijde relatie hadden, zo'n 10 tot 15 centimeter verder weg van de vrouw dan de mannen die single waren.

### HeartMath

De HeartMath methode heeft net als de onderzoeken van Sue Johnson een wetenschappelijke basis. Ook door onderzoeken van de methode van hartcoherentie is aangetoond dat er oxytocine wordt aangemaakt. Dit komt met name voor bij de Quic Coherence ademhalingstechniek.

### Essentiële oefeningen om uw relatie nieuw leven in te blazen

Betere communicatie komt uit het hart. Uit wetenschappelijk onderzoek bij HeartMath USA is gebleken dat positieve emoties zoals zorg, liefde en waardering coherentie” (samenhang) in ritmes van het hart creëert. Als de hersenen en het zenuwstelsel synchroniseren met het coherente hartritme, wordt emotionele stress vrijgegeven.

Het hart, hersenen en het zenuwstelsel zijn in balans, zij werken harmonieus en de individuele ervaringen verbeteren de mentale en emotionele helderheid.

In deze coherente toestand is de mogelijkheid tot communicatie en het nemen van beslissingen verbeterd, we zijn meer intuïtief en gevoeliger. Stellen kunnen gemakkelijk leren hoe ze hun hartritme kunnen verschuiven naar coherentie (samenhang), hun stress reactie te onderscheppen en hun emotionele fysiologie te resetten. De voordelen zijn openhartigheid, betere communicatie en beter probleemoplossend vermogen, die we allemaal nodig hebben om door deze uitdagende tijden te sturen.

#### Tips:

- \* Neem elke avond een paar minuten de tijd om door te brengen met je partner. Deel samen de ervaringen over hoe je dag is gegaan. Deel je eventuele zorgen en angsten in verband met werk, financiën, etc..
- De methode van het delen van deze zaken met iemand die om je geeft helpt je gevoelens van verbondenheid nieuw leven in te blazen.
- \* Als je partner aan het praten is, probeer dan te luisteren zonder onderbreking. Luisteren vanuit een gevoel van echte zorg, ook als de problemen nog niet zijn opgelost, kan een enorme opluchting opleveren.
- \* Neem even een moment van rust voor het slapen gaan om je te concentreren op iets over je partner, iets wat ze/hij deed dat je echt waardeert.
- \* Deel tijdens het ontbijt met je partner wat het was dat je echt op prijs hebt gesteld over haar/hem of iets dat ze/hij dat deed en een gevoel van zorg gaf

### 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:

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

volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

