

# NIEUWSBRIEF

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

08 mei 2011

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



## Het geheim van ons Brein

Door Johan Hooglugt

Heeft u vanavond gekeken naar TV Max. Het programma BreinGeheim behandelt ons brein van het prille brein tot en met het volwassen brein.

### Experts

Er kwamen diverse experts over het brein aan het woord. Er werden diverse onderwerpen besproken. Dr. Dennis Schutter, Neuropsycholoog en wetenschappelijk onderzoeker aan de Universiteit Utrecht sprak over stress en depressie in het volwassen brein. Prof. dr. Eus van Someren behandelde een onderwerp over slaap in het volwassen brein. Slapeloosheid en het belang van slaap voor de hersenfunctie.

### Stress

Uit de behandeling van dit onderwerp komt naar voren dat stress iets is wat veel vaker voor komt dan men denkt.

Stress is een van de grootste boosdoeners voor onze gezondheid.

### Wat is nu eigenlijk stress?

Stress is de term die gebruikt wordt voor de spanning, druk en belasting die het lichaam ondervindt als reactie op bepaalde gebeurtenissen. Het probleem ligt niet in de gebeurtenis zelf, maar in de manier waarop we op die gebeurtenis reageren. Als u blootgesteld wordt aan langdurige stress kan dit slecht zijn voor uw functioneren en uw gezondheid.

### Slapeloosheid

Prof. van Someren gaf in de uitzending aan hoe belangrijk het is dat wij rust hebben. Slapen is een onderdeel van ons bestaan en 1/3 van de tijd in ons leven brengen we slapend door. Dit heeft ook een functie. De zaken die wij overdag opnemen en- of leren worden beter in ons brein opgeslagen als we voldoende slaap hebben.

Diverse internetsites maken schattingen dat 30-50% van de algemene bevolking wordt beïnvloed door slapeloosheid en 10% lijdt aan chronische slapeloosheid. Volgens hun definitie is slapeloosheid: "moeilijk inslapen of in slaap blijven, of beide."

## Methode HeartMath

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.

HeartMath is geschikt voor mensen van alle leeftijden. Iedereen kan het leren.

## Behandeling tegen slapeloosheid

Er is een eenvoudige, niet-farmaceutische techniek die u kunt gebruiken. Voor ons is het een van de fundamentele instrumenten in het HeartMath systeem. Het is gemakkelijk aan te leren en met regelmatig oefenen, kan het uw leven veranderen. Het heet de **Hart Lock-in® techniek**. De Hart Lock-In is gevalideerd in veel onderzoeken als een effectieve manier om gunstige resultaten te bereiken, zowel fysiek als psychologisch.

Bij zowel het SRP als de behandeling tegen slapeloosheid kan gebruik worden gemaakt van geavanceerde apparatuur. Deze apparatuur, de emWave 2 geeft op elk moment feedback over de coherentie van de drager. Het is te gebruiken met een oorsensor of door de duim op het apparaat te houden. De sensor pikt de hartslag op en verwerkt dit tot een directe terugkoppeling van coherentie. De gebruiker kan zo op elk moment aan de hand van een kleurig display en/of

geluidsterugkoppeling zien hoe coherent hij is.

De emWave wordt geleverd met een software CD die op een PC of Mac kan worden geïnstalleerd.



Voor meer detailgegevens over de nieuwe emWave 2 kunt u de site van HeartMath Benelux bezoeken.

Op de site van HeartMath kunt u ook alle uitkomsten van de wetenschappelijke onderzoeken raadplegen.

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd zijn geraakt neem dan vrijblijvend contact op.



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 06-39558109