

# Neutral



Highcoaching  
Coaching op een hoger niveau

Door Johan Hooglugt

## NEUTRAL

Iedereen weet dat neutraal zijn een staat van rust kan opleveren. Het woord neutraal betekent bijvoorbeeld: objectief, geen emotionele reactie, pauze en rust.

De Neutral techniek van HeartMath zal u helpen om een mentale en emotionele cirkel te doorbreken, zodat u een meer objectieve houding kunt krijgen. En wat nog belangrijker is,

het maakt een einde aan de negatieve effecten die de negatieve emotie in uw lichaam veroorzaakt.

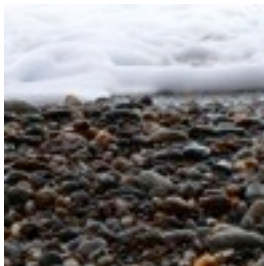
Dankzij de Neutral kunt u de schadelijke effecten van stress op het lichaam stoppen. U kunt weer neutraal en helder denken.

Onze ademhaling heeft invloed op de activiteiten in ons zenuwstelsel. Als we rustig en gelijkmatig ademhalen, kunnen we orde brengen in het zenuwstelsel.

Het hart communiceert met de hersenen op vier verschillende manieren:

- neurologisch,
- via het zenuwstelsel,
- biochemisch (hormonen, chemische stoffen),
- biofysisch (de pols) en elektromagnetisch.

## DE STAPPEN VAN DE NEUTRAL



### Stap 1: Hart Focus

- Leg je hand op je hart.
  - Verplaats de aandacht naar het gebied rond uw hart (je hand).
- Je kunt je ogen dicht doen om beter te focussen.



### Stap 2: Hart Ademhaling

- Stel voor dat je in- en uitademt via je hart(gebied).
  - Adem rustig en gelijkmatig, gedurende 5-6 sec. in en 5-6 sec uit.
- Blijf hierbij de focus houden op je hart.