

FEESTDAGEN

01 NOVEMBER 2011

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 1 nr. 11

Door Johan Hooglugt

Inleiding

De feestdagen staan weer voor de deur. De folders van de speelgoedzaken vallen met grote regelmaat op de deurmat. Onze kinderen weten niet hoe snel ze bij de post moeten zijn om de folders uit te pluizen. Ik wil dit en dit en dat en roepen ze druk.

In aanvulling op de vraag wat onze kinderen willen voor Sinterklaas en Kerstmis kunnen we ze ook iets anders leren vragen:

"Wat zou je aan iemand anders willen geven?" Met de feestdagen cadeaus weggeven kan een goede kans, een eerste stap zijn in het leren om van zichzelf en anderen te gaan houden.

Ze helpen ruimte te geven en na te denken over wat zij kunnen geven aan de grootouders, zussen, broers, of de andere ouder - iets wat ze kunnen maken of zich kunnen veroorloven te kopen. Praten over hoe eenvoudige

presentjes grote cadeaus kunnen worden. Bijvoorbeeld een zelf gemaakte tekening, een foto op een eigen kerstkaart of een videoboodschap. Benadruk hierbij dat het gaat om de liefde en het plezier in het maken van het geschenk, in plaats van de kosten van het geschenk dat vaak zo belangrijk is. Het nadenken over wat een ander leuk zou vinden of niet, het zelf uitzoeken of maken van een klein geschenk en dit geven vanuit het hart is waar het werkelijk om draait. Dat maakt het verschil.

Als de keuze eenmaal is gemaakt, kijk dan hoe je kind hier mee om gaat, of dat ze zelf iets leuks maken of een klein geschenk kopen. Net als bij volwassenen kunnen kinderen bezorgd zijn of de ander hun cadeau wel leuk zal vinden. Dit levert dan weer veel stress op. Ook komt het voor dat ze geen keuze kunnen maken. Als je kind twijfelt is dat niet erg.

In de begeleiding is het van belang dat je de nadruk legt op "de kracht van het geven" in plaats van de grootte en kostbaarheid van het geschenk. Zorg wel dat je ze het zelf laat doen. Het gaat om de ervaring die zij hiermee mee opdoen.

Uiteraard is je eigen voorbeeldgedrag bepalend hoe je kinderen hier mee om leren gaan. Geef dan ook het juiste voorbeeld naar je kinderen toe. Een mooi voorbeeld is om iemand die alleen is met de feestdagen uit te nodigen of een geschenk bij iemand langs te brengen of een tas met boodschappen voor hen die het niet zo breed hebben. Maak er een familieproject van, zodat je kinderen meekrijgen hoe belangrijk het is om ook aan anderen te denken.

Stop met dit gedrag niet na de feestdagen. Er blijven altijd mensen die in armoede leven, eenzaam zijn of warmte nodig hebben.

Leer kinderen dat het van groot belang is om te leven vanuit hun hart. Alles wat je vanuit je hart doet is goed!

Hier zit nu echt het "probleem". Tegenwoordig krijgen onze kinderen zo veel prikkels van alles wat er in hun omgeving gebeurt. Wij eisen (te) veel van hun, zij willen zelf presteren, goed zijn op school en op de sport. Ze zijn (te) veel op internet bezig en communiceren erg veel via de sociale media. Persoonlijk contact wordt met de dag minder. Wij leven onze kinderen en zij laten zich leven door hun omgeving.

Een van de oplossingen is om weer terug te komen bij de basis. Leven vanuit je hart. Weer leren waar het werkelijk om draait in het leven. In mijn inleiding ben ik hier al op ingegaan.

HeartMath

Het HeartMath® Instituut bestaat inmiddels 20 jaar en heeft zeer veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van ons brein en de invloed op ons lichaam/geest en daardoor ons welbevinden.

Uit een van de onderzoeken is gebleken dat er meer signalen van het hart naar de hersenen gaan, dan van de hersenen naar het hart. Op basis van deze uitkomsten heeft het instituut vele op maat gesneden programma's gemaakt, waarbij gebruik wordt gemaakt van biofeedback apparatuur.

Ervaringen Veronique

Zelf ben ik de trotse ouder van onze nu 10-jarige prachtige dochter met een verstandelijke beperking. Een geschenk van haar beperking is dat zij een heel hoog EQ heeft.

Zij leeft volledig vanuit haar hart. Iets om jaloers op te zijn! Naast haar beperking is zij ook chronisch ernstig ziek. Hierdoor heeft zij vaak last van angstaanvallen veroorzaakt door de vele ziekenhuisopnames en operaties.

Hart Coherentie

Dankzij het aanleren van de HeartMath technieken lukt het haar om goed met deze angstaanvallen om te gaan. Voor het slapen gaan vraagt zij altijd even of ze mag "Heartmathen". Het hoort erbij net als tanden poetsen en wassen. Het is prachtig om te zien wat dit met haar doet. Het geeft haar zichtbaar rust.

Kinder coaching

Voor kinderen heeft het HeartMath instituut diverse programma's ontwikkeld. Op maat gesneden voor de volgende leeftijdsgroepen:

- 3 - 6 jaar HeartSmarts
- 7 - 11 jaar HeartSmarts
- 12 - 16 jaar Green Dot

Deze programma's zijn volledig op deze leeftijdsgroepen geschreven. Op mijn site kun je voorbeelden vinden van delen van de werkboeken die wij gebruiken.



Ook voor kinderen met overgewicht zijn deze programma's te gebruiken.

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 kindercoaching en 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
- Relatie problemen

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