

NIEUWSBRIEF

08 mei 2011

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



Geluk en Positiviteit

Door Johan Hooglugt

De afgelopen week heb ik kort na elkaar twee artikelen gelezen die gaan over het geluk van mensen. Steeds meer speelt geluk een grotere rol in ons leven. Hieronder ga ik kort in op deze artikelen.

Ontdekking geluksgen

Britse onderzoekers hebben een gen variant ontdekt die ervoor zorgt dat mensen zich meer focussen op positieve gebeurtenissen en minder op negatieve zaken.

Wetenschappers van de Universiteit van Essex in Colchester onderzochten de invloed van het gen 5-HTTLRP, dat het transport regelt van de 'geluksstof' serotonine door het lichaam.

Bij een van hun experimenten bleek dat mensen die over de zogenaamde

lange variant van het gen beschikken, vaak ontwijkend gedrag vertonen als ze worden geconfronteerd met negatieve beelden. Dat meldt het Britse tijdschrift The New Scientist. Er werd tijdens dit onderzoek gewerkt met een groep van 97 proefpersonen. Deze moesten telkens naar twee verschillende foto's kijken die naast elkaar op een scherm werden afgebeeld. De ene foto was altijd neutraal en de andere foto was of uitgesproken negatief of uiterst positief. De proefpersonen moesten op de negatieve/positieve foto's zoeken naar stipjes die verborgen zaten in de foto's.

Uit het onderzoek is gebleken dat mensen met het genoemde gen de stipjes op de positieve foto's sneller terugvonden dan de negatieve foto's. Positiviteit doet dus echt iets!

Moeder wil geluk voor haar kind

In de Telegraaf van 08 mei 2011 is een artikel geplaatst waarin te lezen is dat jeugdigen steeds vaker naar de eerste lijns psycholoog gaan dan vroeger. Waar vroeger het hebben van een goede opleiding en een goede baan belangrijk was, willen veel ouders tegenwoordig dat hun kind vooral gelukkig is.

Een van de mogelijke oorzaken van de toename van vooral jeugdigen aan de psycholoog zien zij in de dagelijkse hectiek, drang en dwang om maar te slagen en te presteren.

Aangegeven wordt wel dat geluk geen doel in het leven moet zijn. Wel van belang is dat men goed in zijn vel moet zitten en dat positiviteit hier een rol in kan spelen.

Onderzoeken instituut HeartMath

Het instituut van HeartMath USA heeft de afgelopen jaren veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar o.a. geluk en de invloed van positiviteit.

Ook heeft zij (net als in het Britse onderzoek) een onderzoek gedaan met proefpersonen die voor een computerscherm foto's te zien kregen. Hierbij werden ad-random foto's vertoond die of positieve of negatieve afbeeldingen vertoonden. De proefpersonen kregen meetapparatuur op hun hoofd en rondom hun hart.

Conclusie van het onderzoek was dat het HART eerder reageerde op de foto's dan de hersenen.

Methode HeartMath

HeartMath heeft een methode ontwikkeld die zorgt dat je een status van coherentie kunt bereiken.

Coherentie is aanwezig als er samenhang is tussen het autonome zenuwstelsel (AZS) en het hormonale stelsel. Uit wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat de mens in een toestand van coherentie hormonen aanmaakt, te weten DHEA (= verjongingshormoon) en Oxytocine. Dit laatste hormoon staat bekend als het liefdeshormoon of **gelukshormoon**.

Oxytocine zet het parasympatische deel van het AZS aan het werk. Dit deel is verantwoordelijk voor het onthaasten, rust, verbondenheid maar ook voor sociaal gedrag, genezing van wonden en het auto-immuunsysteem.

Iedereen is op zoek naar "geluk" in het leven. We hebben alle ingrediënten in ons eigen lichaam om

te zorgen dat we ons gelukshormoon kunnen stimuleren. Als we dit doen zijn we al goed op weg.

De methode van HeartMath is gebaseerd op bewustwording en zelfregulatie. Het leert je op een eenvoudige manier te luisteren naar je eigen lichaam. Vervolgens wordt je een aantal technieken aangeleerd om coherent te kunnen worden.

HeartMath is geschikt voor mensen van alle leeftijden. Iedereen kan het leren. In mijn thuissituatie passen inmiddels mijn huisgenoten het toe. Voor mijn dochter van 10 jaar is het een manier om beter te kunnen slapen. Voor mijn zoon van 15 jaar is het een manier om meer "rust" in zijn lichaam te krijgen en goed op school te presteren. Zelf pas ik het actief toe om mijn immuunsysteem extra te activeren.

Praktische resultaten van de methode Heartmath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress/lagere bloeddruk
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- algeheel welbevinden en geluk

HeartMath werkt met geavanceerde feedback apparatuur. Afgelopen week is de nieuwe emWave 2 geïntroduceerd. De emWave2® is de opvolger van de emWave PSR met dezelfde functionaliteit als de PSR maar ook met USB aansluiting voor op de computer. De emWave2 is een klein en makkelijk mee te nemen apparaat (ongeveer ter grootte van een mobiele telefoon) dat je helpt om de negatieve effecten van stress tegen te gaan. Je voelt je meer

ontspannen, energiek en beter in je vel. 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 kun je de site van HeartMath Benelux bezoeken.

Op de site van HeartMath kun je ook alle uitkomsten van de wetenschappelijke onderzoeken raadplegen.

Mocht je 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

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109