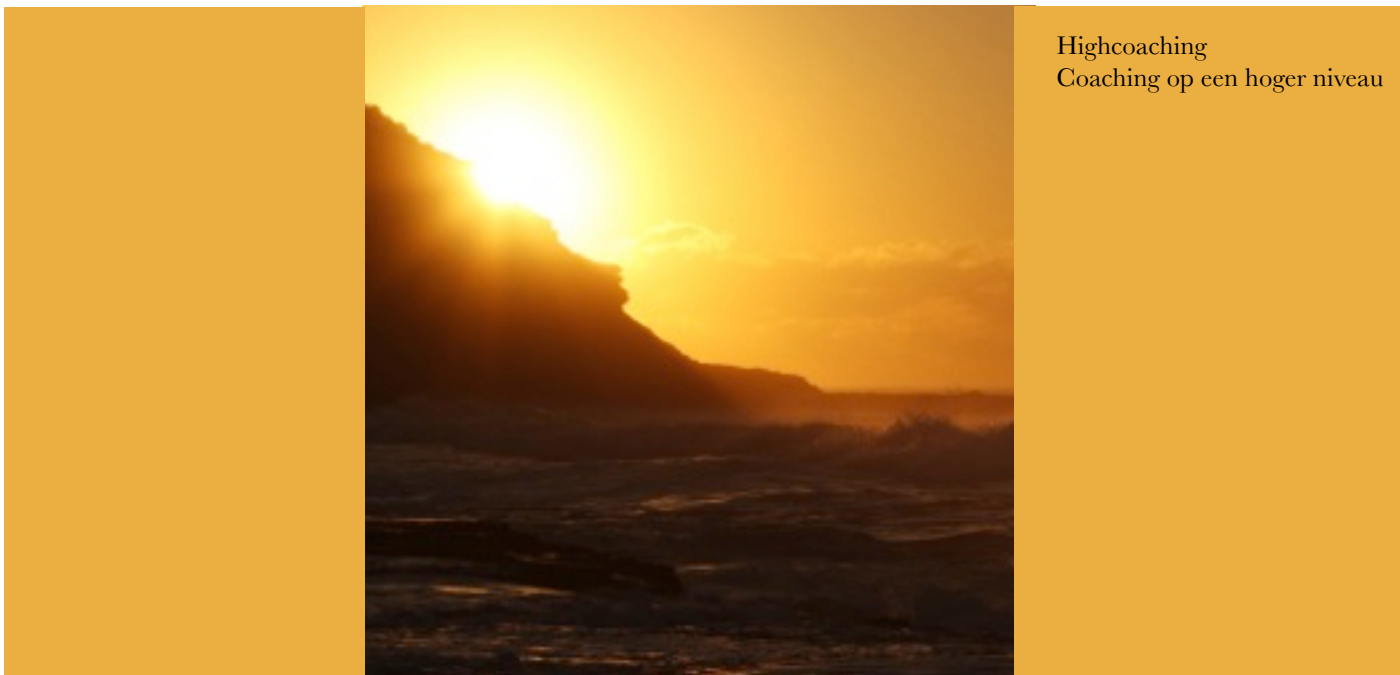


Notice and Ease



Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Door Johan Hooglugt

Notice and Ease

Zodra u een naam kan geven en vervolgens ongewenste gevoelens zoals angst, spanning, woede, zorgen en verdriet kunt herkennen en erkennen, zult u het een stuk makkelijker vinden dit te neutraliseren en vrij te laten. De eenvoudige stappen van Notice and Ease tool begeleidt u en leert u de intensiteit van negatieve emoties te verlichten door ze uit te ademen en meer positieve ervaringen binnen te laten komen zoals vreugde, mededogen en vitaliteit. Deze positieve emoties verhogen de aanmaak van het hormoon DHEA, dat emotionele vitaliteit bevordert, het verouderingsproces vertraagt en het stress hormoon cortisol compenseert.

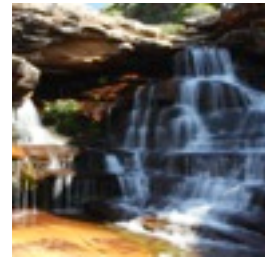
De Notice and Ease tool helpt u ongewenste emoties te herkennen en deze te neutraliseren. Leer om vrij verontrustende gevoelens, zoals angst, spanning, zorgen en verdriet te bevriezen en deze af te voeren.

Wanneer u de intensiteit of stoom uit negatieve emoties haalt en de ongemakkelijke gevoelens laat verdwijnen, begint u meer goede gevoelens zoals vreugde, mededogen en vitaliteit te ervaren. Gevoelens van positieve emoties zoals waardering en zorg verhogen de aanmaak van het hormoon DHEA, dat emotionele vitaliteit bevordert, het verouderingsproces vertraagt en het stress hormoon cortisol compenseert.

Houdt de Notice and Ease een minuut of langer vol, totdat u zich beter gaat voelen, zelfs als u niet een onmiddellijke reactie krijgt of een volledige release. Heel vaak kunt u binnen slechts vijf minuten veel ervaren. Laat dit u niet verwarren. Vraag uzelf zelfs niet af waarom. Gewoon de Notice and Ease blijven oefenen totdat uw energie terug komt in balans. Luister vervolgens naar het intuïtieve antwoord van uw hart over wat u vervolgens kan doen.

Gevoelens zijn net een code die informatie bevat. U moet het een naam geven en uw gevoelens bevriezen om de code te ontcijferen. Laat de waarheid van uw gevoel toe en laat nieuwe intuïtieve waarnemingen tot u komen. Het observeren van onze emoties en vervolgens de Notice and Ease beoefenen helpt onze emotionele gevoelens te veranderen. Het geeft ons nieuwe mogelijkheden om negatieve emoties af te voeren en ze plaats te laten maken voor emoties die meer vernieuwend zijn.

De stappen van de Notice and Ease



Stap 1: Herkennen en erkennen van wat je voelt.

Om meer inzicht te krijgen in uw emoties, moet u bewust worden van wat u voelt. Herkennen en erkennen van wat u voelt vereist meer rust en balans. Van tijd tot tijd, gedurende de dag, gewoon pauzeren en opmerken hoe u zich voelt. Het duurt slechts een paar seconden om jezelf af te vragen, "hoe voel ik me nu?" Niet veroordelen wat u voelt. In plaats daarvan, observeren van wat er door uw emoties heen gaat. U zult nieuwe dingen ontdekken over uw emotionele patronen en wat minder wenselijk emoties in u teweegbrengt.

Stap 2: Probeer het gevoel te benoemen.

Simpelweg door het benoemen van het gevoel voor jezelf, zullen, zorgen, angst, frustratie, boosheid, verdriet, pijn, weerstand of zelfs een vage verstoring, u helpen toe te geven aan wat u voelt. Eerlijk zijn over wat we voelen helpt onze emotionele energie te reguleren, vertraagt de emotionele energie welke door ons systeem loopt en geeft ons meer kracht. We kunnen vervolgens onze emotionele energie ombuigen en voor ons laten werken in plaats van ons het gevoel te geven de hele dag uitgeput te zijn.

Stap 3: Tegen jezelf zeggen te e-a-s-e-n...

Wanneer u rustig de focus richt op uw hart, zicht ontspant als u inademt en e-a-s-e de stress uit. Terwijl u zichzelf vertelt om uw hart te verlichten, ontspant u zichzelf en e-a-s-e de stressvolle emotie uit. Voel de ongewenste emotie uw systeem te verlaten. Forceer het niet; e-a-s-e het uit. Bevries de reactie door het in uw hart vast te houden, laat vervolgens het gevoel gemakkelijk uw systeem verlaten. Als u probeert om tegen uw gevoelens te vechten of ze te verdrijven, zullen ze energie tot zich nemen. Het bevroren van uw gevoelens zal helpen u helder te maken.

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.

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan