

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



## Ontstressen Tijd voor jezelf

Door Johan Hooglugt

De drukke decembermaand is weer achter de rug. Tijd om aan de slag te gaan met de goede voornemens. Lukt dat u ook? Velen van ons worden, voordat ze het door hebben, opgeslokt door het drukke ritme van de dag. De goede voornemens zijn snel vergeten. Voor je het weet heb je al weer last van die werkstress.

Stress is een sluipende boosdoener voor onze gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat er een verband bestaat tussen het hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen in ons lichaam.

Het Stress Reductie Programma is een manier om optimaal in balans te komen. Het is een methode die eenvoudig aan te leren is. In zes weken wordt aan de hand van een werkboek met u gewerkt aan uw welbevinden. Hierdoor krijgt u meer balans in uw leven.

Ik heb onlangs de opleiding afgerond bij het instituut van HeartMath Benelux. Ik ben dan ook bevoegd om met dit gepatenteerde programma te werken.

Aan de hand van het werkboek worden 6 sessies in een periode van 6-8 weken gevolgd. Na deze sessies

bent u in staat momenten van stress beter op te vangen. U merkt direct het positieve resultaat. Tijdens de sessies wordt gewerkt met de computer en een speciaal ontwikkeld computerprogramma. Hiermee krijgt u direct feedback en ziet u de resultaten.



## Inhoud sessies

Zes sessies

Sessie 1

Inventarisatie stressbronnen  
doelen voor hantering  
emotionele landschap

Sessie 2

Oefenen met de Neutral

Sessie 3

Oefenen met de Quick Coherence

Sessie 4

Oefenen met de Heart Lock-in techniek

Sessie 5

Oefenen met de Freeze Frame

Sessie 6

Terugblik en opmaken Persoonlijk Actieplan

Praktische resultaten van het programma:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie

Laat u ook verrassen en geniet van deze fantastische methode.



## Succesvolle toepassingen

Enkele succesvolle toepassingen:

Het EmWave Desktop systeem was succesvol in het verminderen van stress gerelateerde symptomen als primaire of supplementaire aanpak:

### **Acute, chronische en terugkerende pijn**

Hoofdpijn door druk, Migraine

Terugkerende buikpijn

Brandwonden

Acute behandelingspijn

### **Psycho fysiologische problemen**

Slapeloosheid

Stressmanagement

Cardiovasculaire revalidatie

Prikkelbaredarmsyndroom

Somatisatie- / Somataforme /

Conversiestoornissen

Gewoontestoornissen Tics/Gilles de la Tourette

### **Emotionele/gedragsproblemen**

Angststoornissen

Depressie

Woedebeheersing

Emotionele disregulatie

Asperger-syndroom

Voor meer informatie:

bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

of bel naar 06-39558109

