

POSITIVITEIT

“Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.”

- Albert Einstein

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 5



Door Johan Hooglugt

De zin en onzin van positief leven

Kan positiviteit ziektes voorkomen?
NEE.

Kan positiviteit ziektes genezen?
NEE

Heeft positiviteit gunstige effecten op
onze gezondheid?
JA

Graag ga ik in deze nieuwsbrief dieper in op de gunstige effecten van het positieve denken. De kracht van het positieve denken in combinatie met een juiste ademhaling is van een onschatbare waarde voor onze gezondheid.

Volgens Madelon Peters, hoogleraar experimentele gezondheidspsychologie en vice-decaan van de faculteit psychologie en neurowetenschap, leven gelukkige en optimistische mensen langer. Er is zelfs een relatie met afwezigheid van ziektes. Met name op het afweersysteem van mensen heeft het invloed. Zij stelt onder meer het volgende: “Emoties hebben ook een directe invloed op fysiologische mechanismen. Positieve emoties reduceren onder andere de hartslag,

bloeddruk en hoeveelheid adrenaline in het bloed, stimuleren de aanmaak van het zogenaamde liefdeshormoon (oxytocine) en groeihormonen. Bovendien kunnen ze ook het immuunsysteem versterken: zo maken optimistische mensen die zijn ingeënt tegen de griep meer antistoffen aan. Verder blijkt dat gelukkige mensen beter om gaan met stresssituaties”.

Ook het Instituut van HeartMath USA en andere onderzoekers hebben veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van positiviteit in relatie tot stress en onze gezondheid:

- **Donner:** Bij een onderzoek met nonnen werd een sterke relatie gevonden tussen positieve emotionele inhoud in geschriften en het risico op sterfte op latere leeftijd.
- **Russek&Schwartz:** Gevoelens van ouderlijke zorg voorspellen de gezondheidstoestand in latere jaren.
- **Pascoe L Edvardsson D.** Er is bewijs gevonden dat de conclusie rechtvaardigt dat optimisme gerelateerd kan worden aan het vinden van voordeel geassocieerd met een verminderde fysiologische stress-respons.

- **Samios C, Abel LM, Rodzik AK.**

De uitkomsten wijzen erop dat compassie tevredenheid waarschijnlijk nuttig kan zijn bij het verbeteren van de negatieve effecten van traumatische stress en angst. Positieve emoties kan een stevige theoretische basis zijn voor traumatherapeuten.

- **Zavagli V.:** Zorg speelt een belangrijke rol bij psychische en lichamelijke gezondheid en het is contraproductief voor het oplossen van mentale problemen. Deze resultaten hebben grote praktische en operationele waarde. Interventies verbeteren het vermogen van de verzorger om om te gaan met stress-situaties.

- Een onderzoek dat in het wetenschappelijke tijdschrift [Health Psychology](#) staat, toont nu ook aan dat mindfulness (leven in het hier en nu) tot een lagere bloeddruk leidt voor en tijdens het uitvoeren van stressvolle taken.

Hartcoherentie is een “verbeterde” vorm van mindfulness. De technieken van mindfulness worden aangevuld met het creëren van een positief gevoel.

De 12 stappen naar een gelukkig leven

- doe meer dingen waar je energie van krijgt
- geniet van de mooie zaken van het leven
- leer te vergeven
- oefen met liefde geven
- stop aandacht in je relatie
- sta positiever in het leven
- vermijd piekeren en vergelijken met anderen om je heen
- beoefen een strategie om stress los te laten
- tel je zegeningen/toon waardering
- versterk je spirituele connecties
- blijf vasthouden aan je doelstellingen
- zorg goed voor je lichaam

Resumé

- positieve emoties versterken ons immuunsysteem
- liefde geven en krijgen is goed voor onze gezondheid
- optimisme vermindert de gevolgen van stress
- positiviteit zorgt dat we beter functioneren

De stressbronnen in het leven kunnen wij zeker niet voorkomen. Wel de gevolgen van wat dit met ons doet. Hier kunnen we dus zeker iets aan doen.

HeartMath heeft hiervoor de ideale oplossing:

Het HeartMath Programma.

Het HeartMath programma is een wetenschappelijk gevalideerd programma dat stress-management-technieken combineert met objectieve biomedische feedback.

Het programma is er op gericht mensen te helpen bij het leren herkennen van hun stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan. Om vervolgens deze effecten van stress te kunnen stoppen en om te zetten in rust, evenwicht en veerkracht.

Dit bevordert op effectieve wijze het welbevinden, de gezondheid en de prestaties. Zowel van individuen en organisaties.

[klik hier voor programma](#)

Het Stress Reductie Programma.

Met behulp van het Stress Reductie Programma (SRP) kan men door middel van zelfsturing leren grip te krijgen op zijn gevoelswereld. Wanneer de technieken serieus en consequent geoefend worden, kan men meer fysieke, emotionele en mentale balans ervaren.

Vanuit deze nieuwe balans vindt men rust, vitaliteit, (energie) en voldoening.

Het stress reductie programma

6-7 sessies van een uur. De lessen behandelen achtereenvolgens;

1. Stress, doelen voor stresshantering het emotionele landschap. (duur 2 sessies)
2. Het verminderen van de negatieve invloed van stress door Neutral.
3. De kracht van het positieve gevoel : De Quick Coherence.
4. Voortdurende Coherentie door middel van De Heart Lock-in Techniek.
5. Coherent denken en problemen oplossen met de Freeze-Frame techniek en Coherent luisteren.
6. Terugblik en het persoonlijk actieplan.



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
- meer inzet op werk
- meer inzet op school

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD - Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Workshop hartcoherentie

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

