



Relaties boeiend houden

Door Johan Hooglugt

Essentiële oefeningen om uw relatie nieuw leven in te blazen:

Onderzoek van HeartMath werpt licht op de rol van het hart in de langdurige liefde

In de huidige tijd, waarin zoveel mensen zulke hoge niveaus van stress, angst en bezorgdheid (spanning) ervaren, lijden onze relaties onvermijdelijk en in sommige gevallen vallen zij volledig uit elkaar. Maar sterke, zorgzame relaties zijn van vitaal belang voor onze mentale, emotionele en fysieke gezondheid.

HeartMath® heeft de afgelopen 17 jaar uitgebreid onderzoek gedaan naar menselijke emoties. Dit met behulp van hartslagvariabiliteit (HRV) of hartritme patronen door de innerlijke emotionele toestanden en stress te meten. Uit dit onderzoek is gebleken dat innovatieve technieken en technologieën werken, die gebruik maken van deze krachtige hartritmes om stressvolle emoties te

onderscheppen en te beheren. Deze hart-gerichte aanpak helpt paren om efficiënter om te gaan met de toegenomen stress van vandaag de dag en hun hart connectie een nieuwe impuls te geven.

Betere communicatie komt uit het hart. Onderzoek uitgevoerd door HeartMath heeft aangetoond dat de negatieve of stressvolle emoties tot chaos in ritmes van het hart lijden, die een schadelijk effect op de rest van het lichaam heeft. Ons vermogen om helder te denken en ons gezond verstand te gebruiken is ook aangetast tijdens verhoogde stress. Ons handelen wordt reactief en onze besluitvorming en communicatieve vaardigheden zijn minder effectief dan wanneer we in een rustigere toestand zijn.

Echter, dit onderzoek toont ook aan dat positieve emoties zoals zorg, liefde en waardering "coherentie (samenhang)" in ritmes van het hart creëert, hetgeen tot uiting komt door een glad en geordend patroon. Als de

hersenen en het zenuwstelsel synchroniseren met het coherente hartritme, wordt emotionele stress vrijgegeven. Het hart, hersenen en het zenuwstelsel zijn in balans, zij werken harmonieus en de individuele ervaringen verbeteren de mentale en emotionele helderheid. In deze coherente toestand is de mogelijkheid tot communicatie en het nemen van beslissingen verbeterd, we zijn meer intuïtief en gevoeliger.

Psycholoog Deborah Rozman, Ph.D. zegt: "Tijdens deze moeilijke tijden kan de stress extremer worden en is communicatie van vitaal belang om onze relaties sterk te houden. Stellen kunnen gemakkelijk leren hoe ze hun hartritme kunnen verschuiven naar coherentie (samenhang), hun stress reactie te onderscheppen en hun emotionele fysiologie te resetten. De voordelen zijn openhartigheid, betere communicatie en beter probleemoplossend vermogen, die we allemaal nodig hebben om door deze uitdagende tijden te sturen".

Oefeningen die helpen uw relatie nieuw leven in te blazen:

- Neem elke avond een paar minuten de tijd om door te brengen met je partner. Deel samen de ervaringen over hoe je dag is gegaan. Deel je eventuele zorgen en angsten in verband met werk, financiën, etc. De methode van het delen van deze zaken met iemand die om je geeft helpt je gevoelens van verbondenheid nieuw leven in te blazen.

- Als je partner aan het praten is, probeer dan te luisteren zonder onderbreking. Luisteren vanuit een gevoel van echte zorg, ook als de problemen nog niet zijn opgelost, kan een enorme opluchting opleveren.

- Neem even een moment van rust voor het slapen gaan om je te concentreren op iets over je partner, iets wat ze deed dat je echt waardeert. Het is aangetoond dat gevoelens van waardering meer hartritme coherentie weten te creëren. Het is ook gunstig voor het immuunsysteem. Het lezen van een positief tijdschrift kan ook een goede oefening zijn.

- Deel tijdens het ontbijt met je partner wat het was dat je echt op prijs hebt gesteld over haar of iets dat ze deed dat een gevoel van zorg gaf.

Wat klanten vinden:

Tammy en Reynir zeggen dat ze geprofiteerd hebben van het gebruik van de emWave Personal Stress reliever. Ze gebruikten het om hun te helpen met hun manier van communiceren alsmede om zich voor te bereiden op de dag. Het duurt slechts een paar minuten om de emWave PSR te gebruiken om in coherentie te komen voordat ze hun dag beginnen en ook als ze weer thuis zijn. Van dag tot dag is hun stress aanzienlijk verminderd en ze ervaren

een sterk verbeterd gevoel van hun algemene kwaliteit van leven.

HeartMath

HeartMath is een unieke methode en kan terug vallen op een solide wetenschappelijke basis. De methode en effecten zijn gedurende circa 15 jaar wetenschappelijk onderzocht in diverse onderzoeken en studies. De methode is ontwikkeld door het non-profit instituut "HeartMath Institute", opgericht in 1991 in Californië, USA.

De kracht van het programma ligt in de combinatie van eenvoud en effect. De wetenschappelijke basis is vertaald naar technieken die gemakkelijk te leren zijn. Zij zijn altijd en overal toepasbaar. Consequent gebruik van de technieken levert bijzondere resultaten op

Quick Coherence Techniek:

Hart Focus:

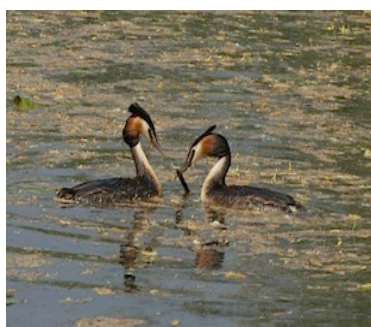
Verplaats uw aandacht naar het gebied van uw hart en adem langzaam en diep.

Hart Ademhaling:

Houd je focus op het hartgebied door rustig in- en uit te ademen alsof het door het gebied van je hart gaat- vijf seconden in en vijf seconden uit - . Doe dit twee of drie keer.

Hart Gevoel:

Activeer en houd het echte gevoel van waardering of zorg voor iemand of iets in je leven vast. Focus op dit positieve hartgevoel als u doorgaat met ademen door het gebied van uw hart.



Voor meer informatie

Bezoek mijn website:
<http://www.highcoaching.nl>

Stuur een mail naar:
hooglugt@highcoaching.nl

Twitter: HooglugtJohan

Telefoon: 06-39558109

HeartMath Benelux
www.heartmathbenelux.com

