

# Trouwen en stress

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 4 nr. 4

Door Johan Hooglugt

### Trouwdag en stress

Trouwen, is een van de mooiste gebeurtenissen in je leven. De meesten van ons doen het maar 1x in hun leven. Ik wil het niet hebben over wat deze dag zo bijzonder maakt. Wat mij altijd weer verbaast is dat er zoveel, voornamelijk vrouwen, zijn die in de aanloop en de dag zelf zoveel stress hebben dat een groot deel van deze prachtige dag aan hun beleving voorbij gaat. Gelukkig hebben ze achteraf de filmopnames en foto's nog. En toch is er iets aan te doen om al deze stress te voorkomen om intens van je trouwdag te kunnen genieten.

#### Aanloopstress

De stress begint vooral bij de voorbereiding:

- wanneer gaan we trouwen
- regelen we onze bruiloft zelf
- willen we romantisch
- gaan we in een koets
- slapen we in een kasteel
- wie nodigen we uit
- wie mogen er de hele dag bij

- wat voor jurk wil ik
  - wat doe ik met mijn haar
  - welke taart wordt het
  - wie wordt het bruidsmeisje
  - wie worden de getuigen
  - ruzie met je aanstaande
  - is het budget wel voldoende
  - zal de dag wel goed verlopen
  - wordt het wel mooi weer
  - laat mijn partner me niet zitten
- Al deze factoren vallen onder de noemer stress(bron). Dit doet iets met je lichaam. Je hersenen (logisch denken) wordt geblokkeerd en je valt terug in je vecht- en vlucht reactie. Je bent jezelf niet meer, doet moeilijk over dingen waar je anders nooit moeilijk over doet. Je omgeving wordt helemaal gek van jou. Sommigen omschrijven je als onuitstaanbaar. Als je het objectief bekijkt moet je ze ook nog gelijk geven.

### Trouwdag

Waar gaat het nu allemaal om? Zoals hiervoor al beschreven gaat het om de mooiste dag van je leven. Je gaat een verbintenis aan met de persoon van wie je enorm veel houdt. Je wil dit met het huwelijk bezegelen. Het wordt afgesloten met een fantastisch feest waarbij alle mensen om wie jullie geven aanwezig zullen zijn.

Deze dag is te kostbaar om door de stress en angst verloren te laten gaan. Ondanks dat het vrij logisch is dat je al die stress factoren hebt is er een oplossing voor om beter om te gaan met die stress. De stressbron neem je niet weg, wel de wijze hoe je er mee om kan gaan en dat je het niet al te diep binnen laat komen.

Veel mensen huren tegenwoordig een weddingplanner in, maar een stresscoach wordt vaak niet aan gedacht. Gun jezelf deze luxe om je een fantastisch ontspannen en gelukkige dag te laten bezorgen.

### Stress reactie in het lichaam

Even een korte technische uitleg wat de stress in ons lichaam doet.

Je bewuste geest (voor in je brein) weet dat je stress (angst) hebt, maar je hagedissenbrein (overlevingsbrein) kan geen onderscheid maken tussen abstracte angst of een echte bedreiging. Er volgt een stressrespons (hypothalamus). Die geeft het hormoon corticotropin releasing factor CRF af, hetgeen de hypofyse stimuleert. Er komen hormonen vrij zoals prolactine en adrenocorticotroop ACTH.

De HPA-as wordt geactiveerd, wat op haar beurt weer het sympathische zenuwstelsel (gaspedaal) activeert. De bijnieren produceren epinefrine en noradrenaline. Je immuunsysteem wordt onderdrukt en bereid je voor op de Fight of Fear reactie.

Het brein is perceptie, de gedachten interpretatie. Als je aan een persoon denkt, je geliefde, interpreteert je gedachten. Het brein geeft oxytocine, dopamine, endorfine en andere positieve chemicaliën af. De onderzoeker Lipton stelt dat als we bij een ziekte angst en gevaar verschuiven naar positief denken, ons brein biochemisch reageert, waardoor het bloed verandert, de celstructuur en cellen veranderen op biologisch niveau.

Door in de aanloop naar je huwelijksdag bewust bezig te zijn met je ademhaling en het creëren van een positief gevoel kun je de stressrespons stoppen en om buigen naar een liefdevol gevoel. Hierdoor maakt je lichaam het hormoon Oxytocine aan. Dit wordt ook wel het knuffelhormoon of verliefdheidshormoon genoemd. In elk geval geeft dit hormoon je een lekker gevoel.

### HeartMath

De HeartMath methode heeft een wetenschappelijke basis en benadert het verminderen van stress op een unieke wijze. Het is een methode waarbij we niet alleen met ons hoofd bezig zijn, maar juist de hulp van ons hart inroepen. De HeartMath methode laat je ervaren wat er gebeurt wanneer je technieken toepast die er op gericht zijn je stress te reduceren en harmonie aan te brengen in het ritme van je hart.

### Kern van de methode

Ons hart speelt een centrale rol in ons functioneren. Het is een orgaan dat op ritmische wijze bloed door ons lichaam pompt en zo de weefsels van zuurstof voorziet en afvalstoffen afvoert. Het hartritme wordt beïnvloed door de mate van fysieke inspanning, door de ademhaling en door emoties en gedachten.

Uit klinische studies blijkt dat er een verband bestaat tussen het hartritme enerzijds, en gezondheid, cognitief functioneren en fysieke prestaties anderzijds. Het hartritme heeft een diepgaand effect op cognitieve functies, zoals de helderheid van denken, inzicht het nemen van strategische beslissingen en de manier van communiceren. Het is mogelijk om bewust het hartritme te beïnvloeden en zo positieve effecten te behalen op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak.

De HeartMath methode omvat eenvoudige technieken waarmee je dat kunt leren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van feedback apparatuur. Hierdoor zie je direct wat de stress dan wel de ontspanning in jouw lichaam doet. Meten is weten en zien is geloven!

### 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.

U kunt bij mij ook terecht voor:

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

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

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

volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

