

Calm mind Open heart

Welkom in de groeiende
groep mensen die werkt met
de kracht van hartcoherentie.

Hartcoherentie ABC

Cadeautjes

Wetenschap

Opleidingen

Handleiding
Biofeedback apparatuur



HeartMath
Europe

Hartcoherentie ABC



Wat is hartcoherentie?

Met hartcoherentie kun je stress omzetten in veerkracht, op het moment zelf.

Door eenvoudige oefeningen kun je je hartcoherentie verhogen.

Met een hogere hartcoherentie kun je minder stress ervaren en kun je je emoties beter reguleren. Je bouwt veerkracht op.



Je brein kijkt naar je hart

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er meer signalen gaan van het hart naar het brein dan andersom. Je hart informeert je brein, en dan vooral de gebieden die betrokken zijn bij strategisch denken, reactiesnelheid en zelfregulatie. Je hartritme bepaalt als het ware mee hoe jij de wereld waarneemt. Zonder de regulerende invloed van het hart valt ons brein eerder ten prooi aan reactieve emoties zoals onzekerheid, angst, boosheid en schuldgevoel. Met een coherent hart kun je betere keuzes maken.

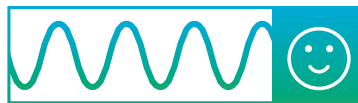
Hoe ziet een hogere hartcoherentie er uit?

Je hartritme varieert voortdurend. Dat is juist goed, want met een flexibel hart reageert het lichaam snel op de omstandigheden. Het hart versnelt een paar tellen en vertraagt dan weer een paar tellen. De vraag is h^oe je hartslag varieert. Dat kan chaotisch of harmonisch.

Wanneer je het hartritme omzet in een grafiek ontstaat er een patroon. Deze grafiek wordt hartritmevariabiliteit of kortweg HRV genoemd. Als er sprake is van een gelijkmatig golfpatroon noemen we dat coherent. Bij een chaotisch patroon noemen we dat incoherent. Onprettige gevoelens zoals frustratie, stress of angst zorgen in de regel voor een incoherent patroon.



Incoherent (stress)



Coherent (veerkracht)

Is coherentie hetzelfde als ontspanning?

Hartcoherentie is iets anders dan ontspanning. Coherentie is het gevoel van ontspannen en energiek zijn op hetzelfde moment. Het vergroot je mentale helderheid en focus. Je hart en brein werken optimaal samen.

Denk jij dat je invloed hebt op je hartritme?

Het antwoord is **ja!** De kern van deze methode is dat je bewust je eigen hartritme kunt veranderen.

Door hartgerichte adem oefeningen te doen maak je je hartritme coherenter oftewel harmonieuzer. Er gaan dan geruststellende signalen vanuit je hart naar je brein. Dat heeft een gunstig effect op je functioneren.

Dus... je hart werkt vanzelf, maar jij bent in staat om het zó te laten kloppen dat je meer balans ervaart en veerkracht opbouwt. Dat ondersteunt gezondheid en welbevinden.



Door hartgerichte adem oefeningen te doen en prettige emoties op te roepen wordt je hart coherenter
Je krijgt invloed op je hartritme

CADEAU
E-BOOK:
De kracht van emoties



Meer hart met hartcoherentie.
Dat voelt beter en heeft een positief effect op de mensen om je heen.

Doorbreek je automatische stressreacties. Laad je energie weer op

Er zijn momenten in het leven dat alles vanzelf lijkt te gaan. Hart, brein, emoties en gedrag zijn dan goed op elkaar afgestemd. Je hebt meer energie en je kunt problemen makkelijker aan. Je hebt dan een hogere hartcoherentie.

Door stress en lastige emoties daalt je hartcoherentie. Je verliest steeds meer energie. Je focus wordt minder. Wat nu?

Met eenvoudige technieken kun je de vicieuze cirkel van stress doorbreken en zelf je lichaam en geest tot rust brengen.

Wat doet HeartMath?

Bij ons leer je hoe je stress kunt verlichten en hoe je emotionele reactiepatronen kunt managen. Je komt op een natuurlijke manier in balans en gebruikt daarvoor je eigen hart. Onze gebruiksvriendelijke tools en programma's helpen je hierbij.

We bieden workshops, trainingen, biofeedback apparatuur en boeken voor particulieren, professionals, zorgprofessionals, bedrijven en organisaties.

HeartMath is uitvinder van hartcoherentie en doet al meer dan 30 jaar wetenschappelijk onderzoek.

Wat ga je ervaren?

- meer balans
- meer energie
- meer vreugde
- meer verbinding
- lager stressniveau
- meer focus



Op onze website vind je alles over hartcoherentie.

Ga nu zelf aan de slag

START

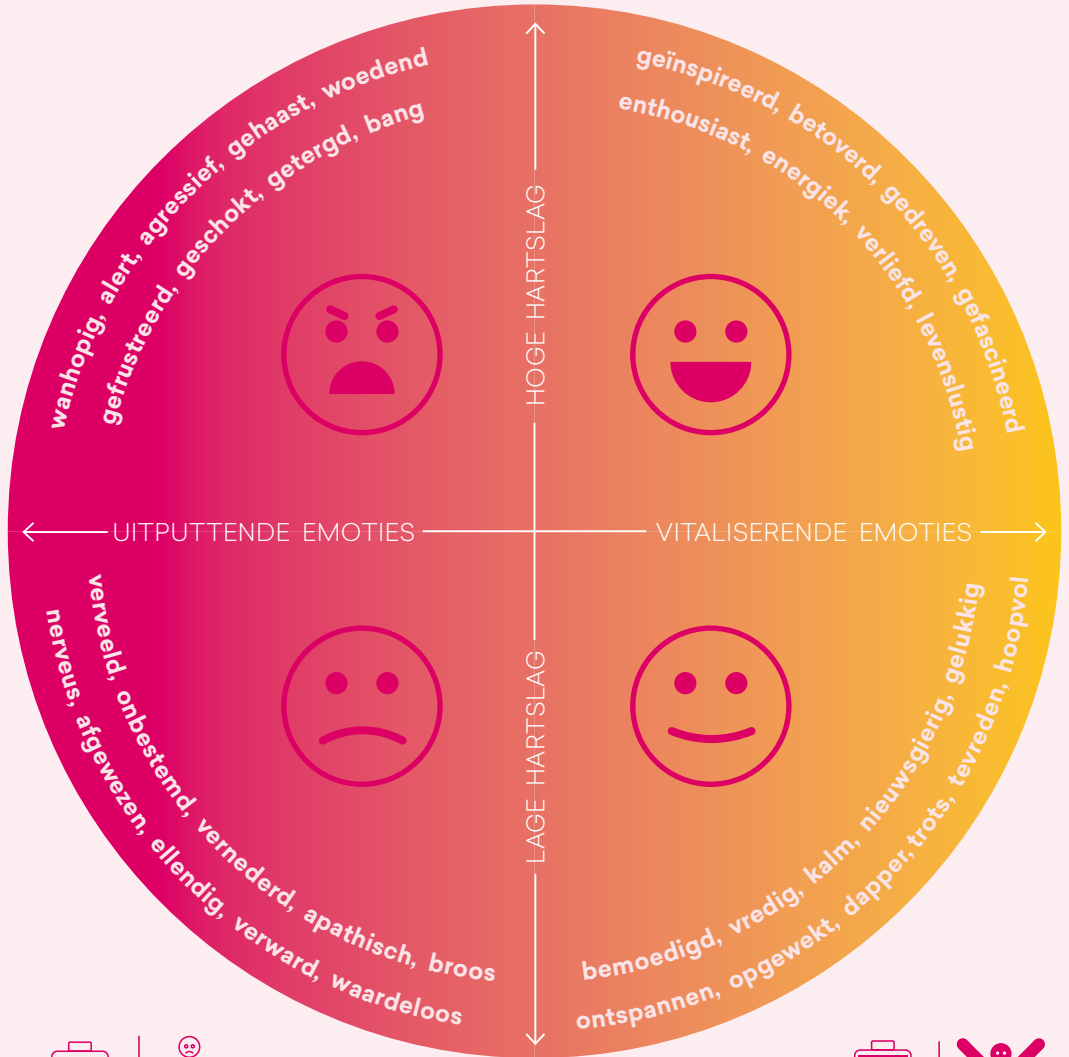
- Plaats je emotie in het energielandschap.
- Is die uitputtend, remmend, ontspannend of vitaliserend?

Inzicht gevende vragen:

- Wat brengt jou naar de linkerkant van het energielandschap?
Dat zijn je stressbronnen
- Wat brengt jou naar de rechterkant van het energielandschap?
Dat zijn je energiebronnen
- Wat zijn je vroegsymptomen van stress? **Leer ze te herkennen. Bijvoorbeeld gespannen schouder of hoofdpijn.**
- Wist je dat we ons vaak verzetten tegen emoties?
Ook dat levert stress op. Het accepteren van emoties verhoogt je hartcoherentie
- Hoeveel procent van je tijd zit je in elk kwadrant?
- Wist je dat je je hartcoherentie kunt verhogen door het oproepen van **prettige emoties?**

LAAD JE ENERGIE WEER OP

Op elk moment kun je
je hartcoherentie
bewust verhogen



Geen energie...

Maak van zelfzorg een prioriteit



Dit voelt beter!

3 HARTCOHERENTIE TECHNIEKEN

Hiermee verhoog je je hartcoherentie en beweeg je van links naar rechts in het energielandschap. Je krijgt meer energie, meer veerkracht en je voelt je beter.

1 Notice & Ease (ontladen)

1. Word je bewust van wat je voelt.
2. Ontspan je terwijl je in- en uitademt.
3. Breng rust en kalmte in het stressvolle gevoel.

Hiermee haal je de lading uit een vervelende emotie, zonder dat iemand het ziet.

2 Heart-Focused Breathing Techniek (naar neutraal)

1. Richt je aandacht op je hartgebied of borstgebied.
2. Stel je voor dat je inademt en uitademt via je hart- of borstgebied, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.

Met deze hartgerichte ademoefening haal je de spanning uit een vervelende emotie en kun je jezelf reguleren in stressvolle situaties.

3 Quick Coherence Techniek (energie opladen)

1. Richt je aandacht op je hartgebied of borstgebied.
2. Stel je voor dat je inademt en uitademt via je hart- of borstgebied, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.
3. Roep een prettig gevoel op, bijv. vrede, dankbaarheid, kalmte.

Met deze oefening breng je extra snel een hogere hartcoherentie tot stand. Dat komt omdat je via je hartgebied ademt én bewust een prettig gevoel toevoegt.

Met deze technieken bouw je steeds meer veerkracht op. Doe ze elke dag een paar minuutjes, bijv. tijdens een koffiepauze, of als je opstaat.



Wat doen emoties met je hart?

Elke onprettige emotie heeft invloed op je hartritme. Je hart gaat sneller en incoherenter kloppen. Het sneller kloppen kun je soms voelen, bijv. als je woedend bent. Bij minder heftige gevoelens, bijv. verveling of onzekerheid, klopt je hart alleen incoherenter. Dat voel je niet, maar het heeft invloed op je functioneren en kost je veel energie.

Elke prettige emotie heeft ook invloed op je hartritme. Je hart gaat er juist coherenter door kloppen. Daarom is het goed om hartgericht ademen te combineren met het oproepen van een positieve emotie. Met het bewust voelen van bijv. rust of dankbaarheid bouw je veerkracht op.

Als je je lichaamsbewustzijn vergroot en je emoties leert reguleren, is dat een eerste stap naar meer balans en geluk.



Waarom biofeedback?

Je hart liegt niet. Het blijkt een loepzuivere inkijk te geven in de mate waarin jij coherent bent.

Een deel van je stress en emoties is onbewust. Soms denk je dat je ontspannen bent, maar bij het meten van je hartcoherentie blijkt dat er nog heel wat ruimte is voor verbetering. Door geregeld te meten leer je jezelf en je lichaam beter kennen.

Daarom heeft HeartMath apparatuur ontwikkeld. Die bestaat uit een oorsensor en een app. Je hartcoherentie meet je met de speciale oorsensor en lees je af op je mobieltje.

Je kunt alle hartcoherentie oefeningen doen en alle resultaten bereiken zonder de app. Het is een hulpmiddel voor mensen die graag zichtbare feedback hebben op hun resultaat.



Jouw schatkist

Als je regelmatig oefent ontstaat een ware schat. Een overvloed aan veerkracht waaruit je elk moment kunt putten.

Twee keer per dag een paar minuutjes is al genoeg. Stress en emoties kunnen jou steeds minder snel omverblazen. Je verhoogt je baseline en merkt dat je steeds veerkrachtiger wordt.

Hoe meer je oefent, hoe meer zelfvertrouwen je krijgt.



Minder stress



Positief gemoed



Betere
beslissingen



Meer invloed
op je emoties



Meer energie



Meer focus



Betere slaap



Meer rust

Wetenschap

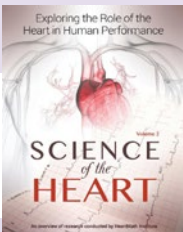
Nieuwe kennis en ontwikkelingen

HeartMath doet al meer dan 30 jaar onderzoek naar HRV, hartcoherentie en de interactie tussen hart en brein.

Op onze website staan de belangrijkste publicaties vermeld over de effecten van hartcoherentietraining, verdeeld over toepassingsgebieden. Het betreft toepassingen in de gezondheidszorg, maar ook effecten op angst en paniek, stress, chronische pijn, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaap en vermoeidheid en de wetenschap achter HRV en coherentie.

Wereldwijd zijn steeds meer artsen en wetenschappers geïnteresseerd in de invloed van HRV en hartcoherentie op gezondheid, functioneren en welbevinden. Ze doen onafhankelijk en zelfstandig onderzoek op dit gebied.

Op Google Scholar zijn meer dan 14.000 publicaties te vinden over HRV en meer dan 4.000 over hartcoherentie.



Hier kun je gratis ons boek met wetenschapsoverzicht *Science of the Heart - volume 2* downloaden.



Via deze QR-code krijg je direct toegang tot onze wetenschapsbibliotheek.

**CADEAU
E-BOOK:**
Science of the heart



De HeartMath methode wordt effectief ingezet in het bedrijfsleven, bij overheden, organisaties, zorginstellingen en door practitioners en zelfstandige trainers.

Opleidingen

Maak het verschil met hartcoherentie



Met onze inspirerende en ervaringsgerichte opleidingen leer je alles wat je moet weten over de HeartMath technieken, biofeedback op hartritmevariabiliteit (HRV) en hartcoherentie plus de wetenschappelijke achtergrond ervan.

We hebben een specifiek aanbod voor zowel professionals als zorgprofessionals. Zodat je precies de goede bagage hebt om hartcoherentie succesvol in te zetten in je eigen vakgebied.

- **HeartMath Basis voor Professionals**
Startpunt voor coaches, trainers, hr-managers, adviseurs, mediators. Brede kennismaking met hartcoherentie en de Heartmath methode.
- **Opleiding tot HeartMath Coach**
Maak het verschil! Leer hoe je een cliënt meeneemt in een evidence-based en stapsgewijs coachingstraject. Met certificatie.
- **Opleiding tot HeartMath Groepstrainer**
Word allround trainer in de HeartMath methode. Licentie opleiding inclusief presentatiemateriaal. Met certificatie.
- **HeartMath Praktijkopleiding voor Zorgprofessionals**
Startpunt voor alle zorgprofessionals. Direct praktisch toepasbaar in je eigen werkveld in een 1 op 1 zorgsetting.
- **Opleiding tot HeartMath Zorgtrainer**
Trainersopleiding speciaal voor de zorg. Bevorder zelfregulatie en co-regulatie in zorgteams. Met certificatie.
- **HeartMath Intensive (Engelstalig)**
Word trainer en coach in één week. Ervaar hoe we de groepscoherentie opbouwen. Met certificatie.

Als HeartMath professional kun je je bij ons ook verder specialiseren:

- **HeartMath Therapeut**
- **HeartMath Coach Eetproblematiek**
- **HeartMath Coach Slaapproblematiek**
- **The Resilient Heart™ - Trauma-Sensitive HeartMath Certification**
(Engelstalig, online)

+♥ Door te kiezen voor een opleiding bij HeartMath Europe blijf je dicht bij de bron van nieuwe kennis en ontwikkelingen op het gebied van hartcoherentie, groepscoherentie, co-regulatie en versterking van verbinding tussen mensen.

HeartMath Pro-Community

Om je te ondersteunen als HeartMath professional bestaat de HeartMath Pro-Community. Je kunt hier lid van worden en jaarlijks besluiten of je het lidmaatschap verlengt. Het lidmaatschap heeft vele voordelen, zoals korting op apparatuur en gratis toegang tot professionaliseringsmiddagen.

Wij zorgen tijdens de professionaliseringsmiddagen voor nationale en internationale sprekers met actuele kennis en ervaring. Hier ontmoet je vakgenoten en krijg je de gelegenheid om kennis uit te wisselen. Onze professionals ervaren de ontmoetingen als inspirerend en hartverwarmend.



Handleidingen

biofeedback apparatuur

Hier vind je de
Nederlandstalige
handleidingen
voor de HeartMath
biofeedback apparaten.



Door te oefenen met biofeedback ga je extra snel je veerkracht verhogen. Je wordt bedreven in het reguleren van stress en emoties en je ontwikkelt meer lichaamsbewustzijn.

Je leert om het patroon van je hartritme te veranderen. Daarmee krijg je invloed op hoe je je voelt en verbeter je jouw prestaties.

Onze biofeedback apparatuur vertaalt je hartritme patroon in real-time naar een coherentiewaarde. Hoe hoger je coherentiewaarde, hoe meer je in een staat van innerlijke balans (coherentie) komt die je leven en je gezondheid gaat ondersteunen.



Hier kun je bekijken
hoe Raji de HeartMath
oefeningen en
technologie in haar
dagelijks leven gebruikt.



HeartMath is uitvinder van hartcoherentie en zorgt al meer dan 30 jaar voor de wetenschappelijke onderbouwing van deze methode voor stress- en emotie-regulatie.

Hartcoherentie brochure NL



HM-EUR-ERD-000233