

HART-BREIN COHERENTIE



ONDERNEEM JE NETWERK – 9 NOVEMBER

 MindTransformers





WAT?

“Coherence is a state in which all the parts (heart, brain) fit together well so that they form a united whole”.

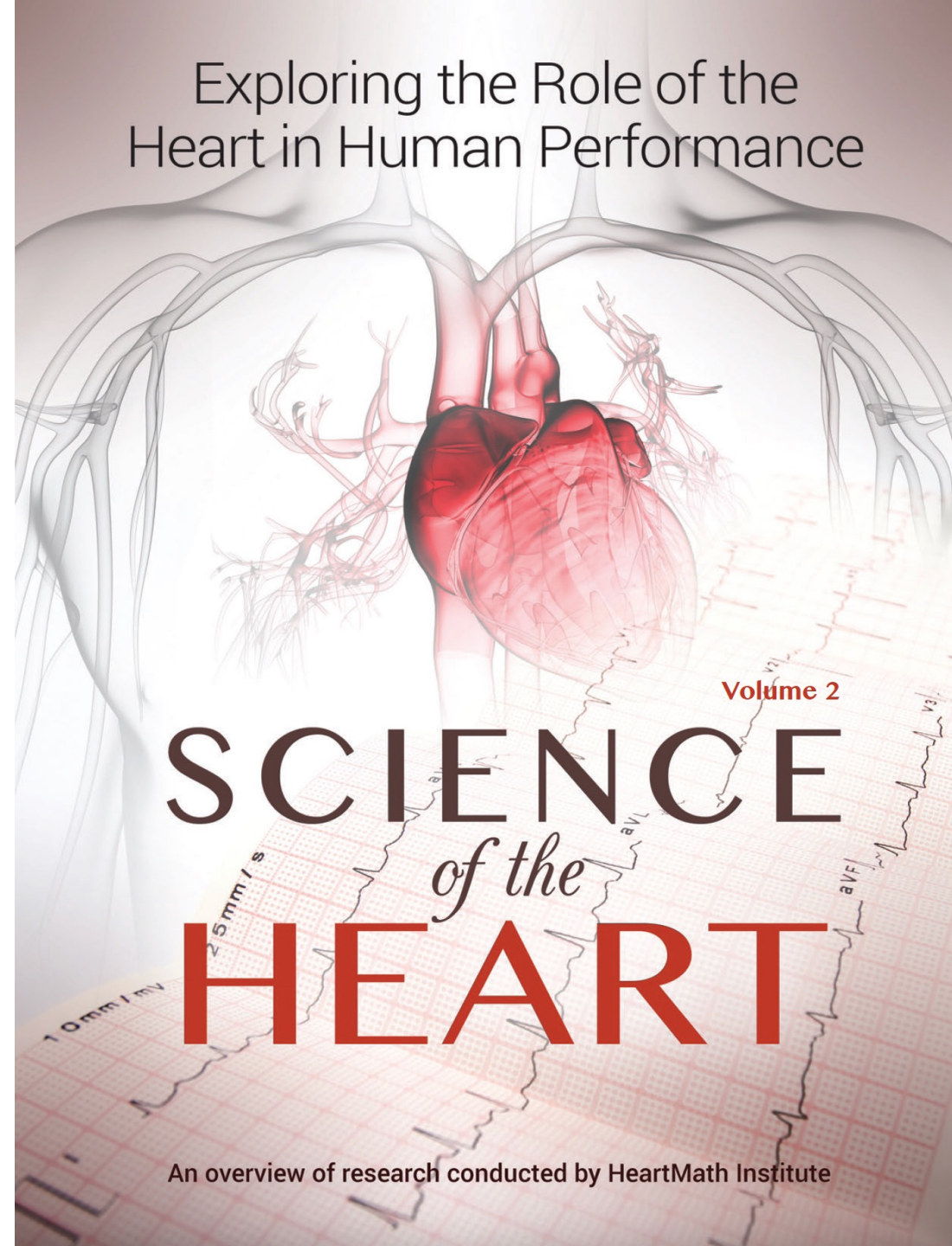




HART-BREIN COHERENTIE

SKEPTISCH OF DEEP DIVER?

Exploring the Role of the
Heart in Human Performance



Volume 2

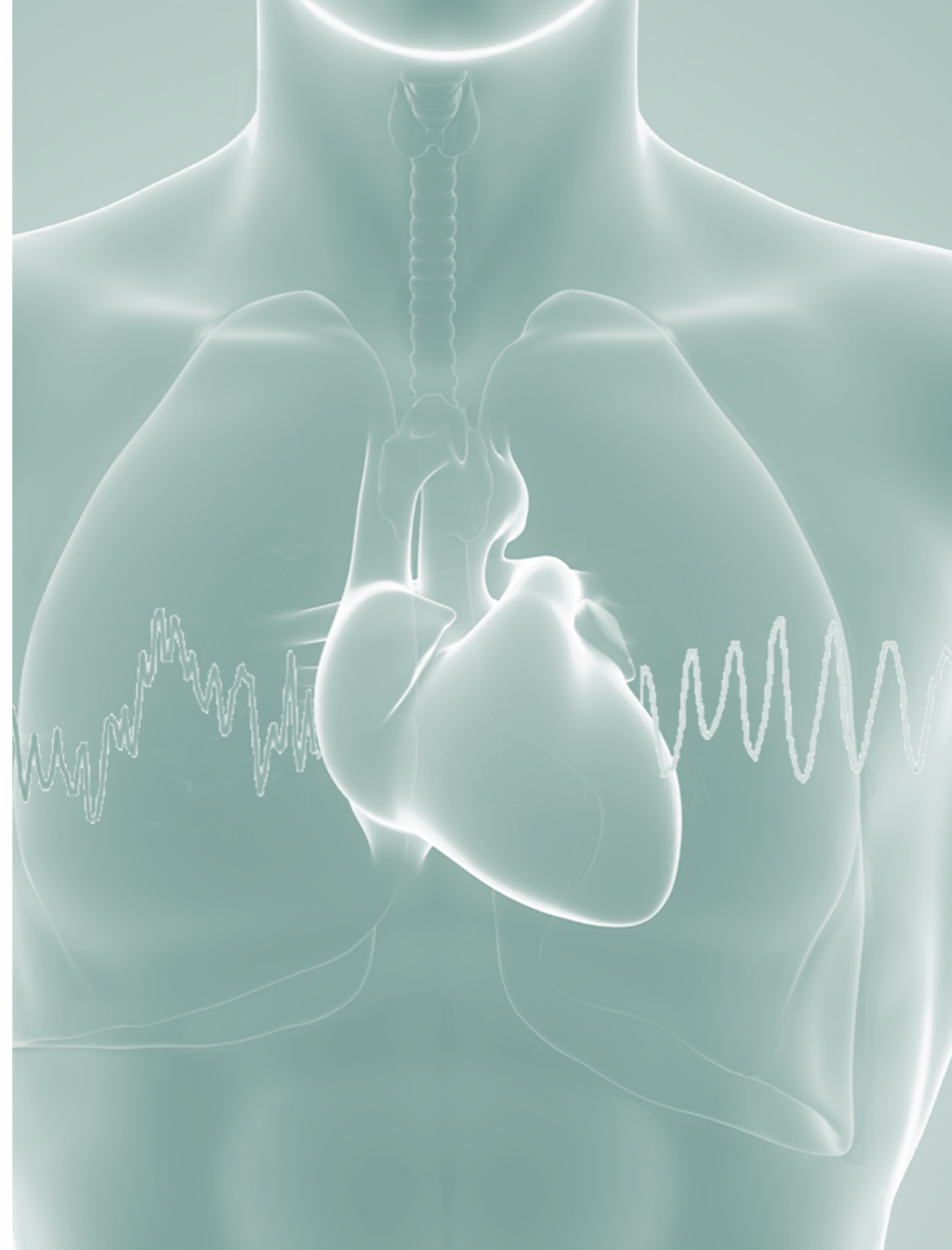
SCIENCE *of the* HEART

An overview of research conducted by HeartMath Institute



WAAROM?

- Ondersteunt de filosofie van MindTransformers
- We bekommen wat we denken
- Mindset is de sleutel voor het
- TRANSFORMEREN VAN
 - GEZONDHEID & ENERGIE
 - VERBINDING & RELATIES
 - BUSINESS & IMPACT



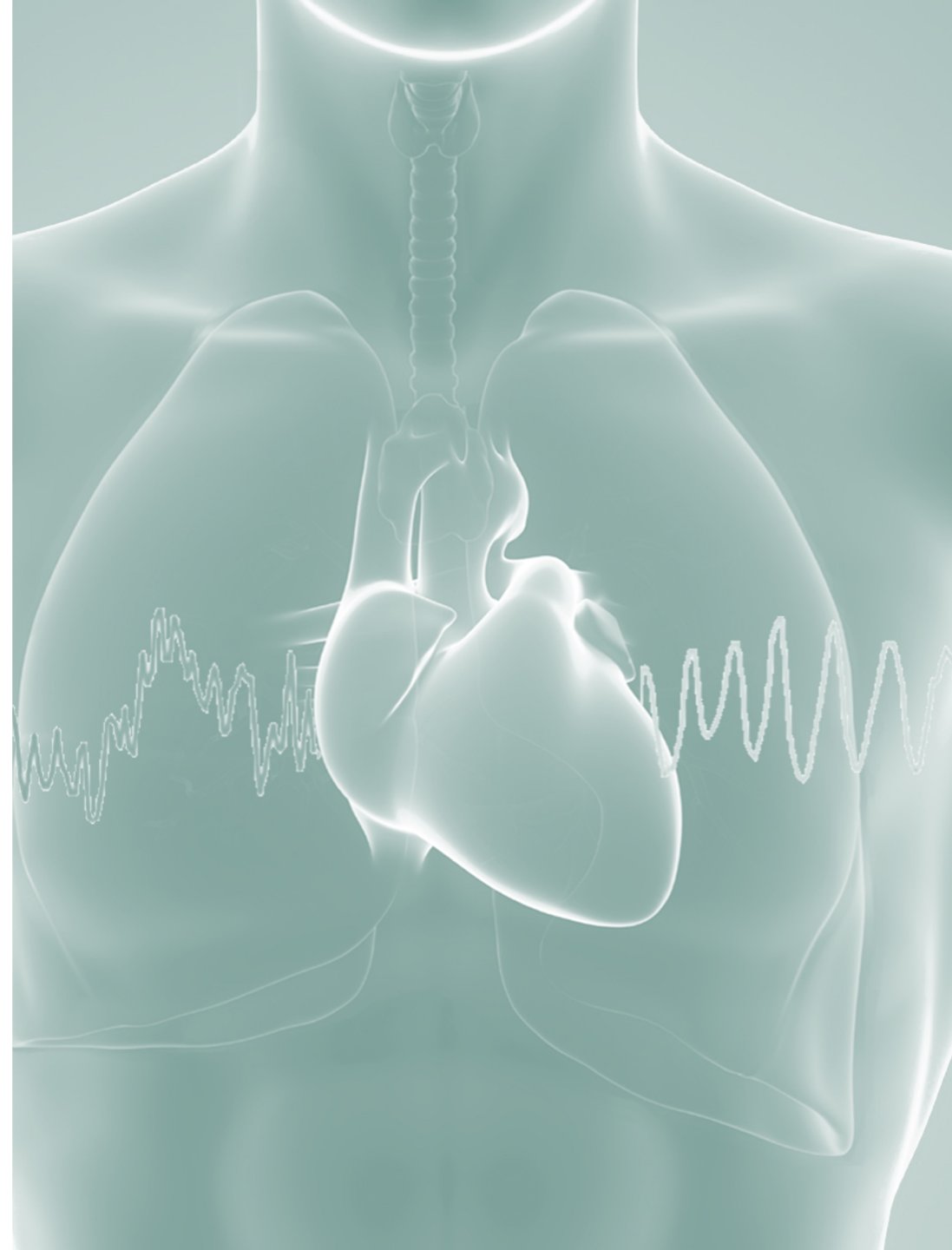


HART-BREIN COHERENTIE

MEER?

- MEER FOCUS
- MEER CREATIVITEIT
- MEER ENERGIE
- MEER INTUITIE
- BETER BESLISSINGSVERMOGEN

PERFORMANTIE & GELUK





INZICHTEN

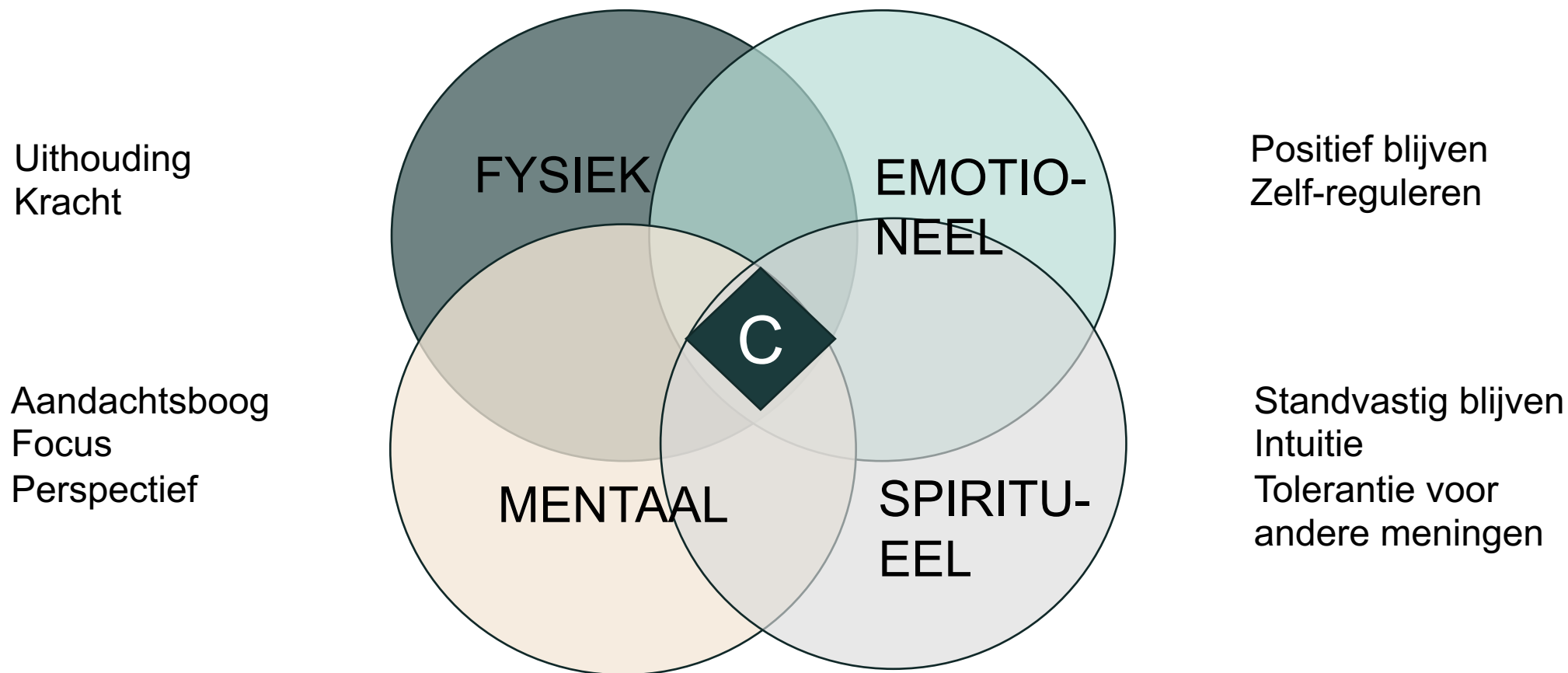
- Emoties geven kleur & contrast aan ons leven
- Onze verbeelding kan ons in een permanente staat van alarm brengen (fight/flight) brengen.
- Hierdoor wordt onze veerkracht op diverse vlakken ondermijnt.





HART-BREIN COHERENTIE

DOMEINEN VAN VEERKRACHT





HOE?

- Zelfregulatie om ons uit fight & flight modus te halen.
- Instrument om onze mentale, emotionele, fysieke en spirituele veerkracht te verhogen
- Het hart geeft ons meer kracht om te manifesteren
 - Vergroten van ons veld
 - Activeren van de brug naar het universum





ALARM

VS

HERSTEL

Fight/flight

Spanning neemt toe

Adrenaline

Bloeddruk stijgt

Hartslag stijgt

Cortisol stijgt

Vertering vertraagt

Vertering activeert

Energie in je kern stroomt

Filtering, cleansing

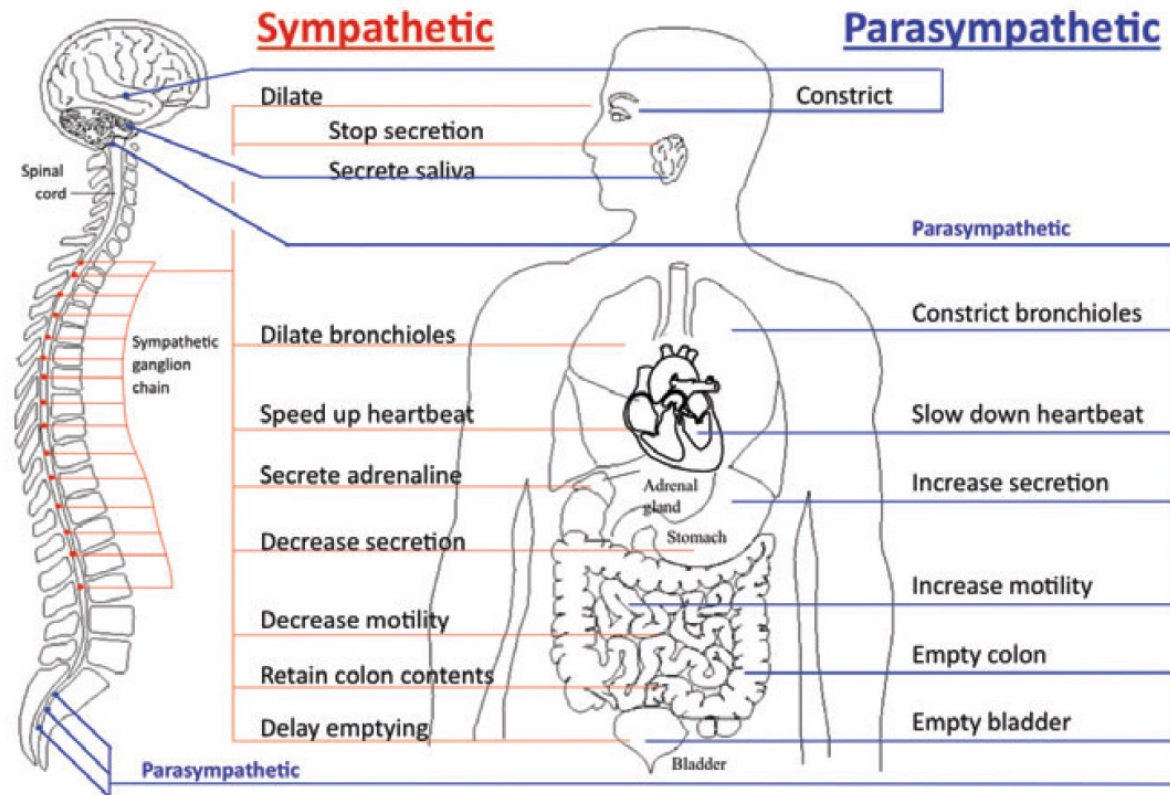
Genezing, verjonging

Cortisol & Adrenaline dalen

Spanning neemt af

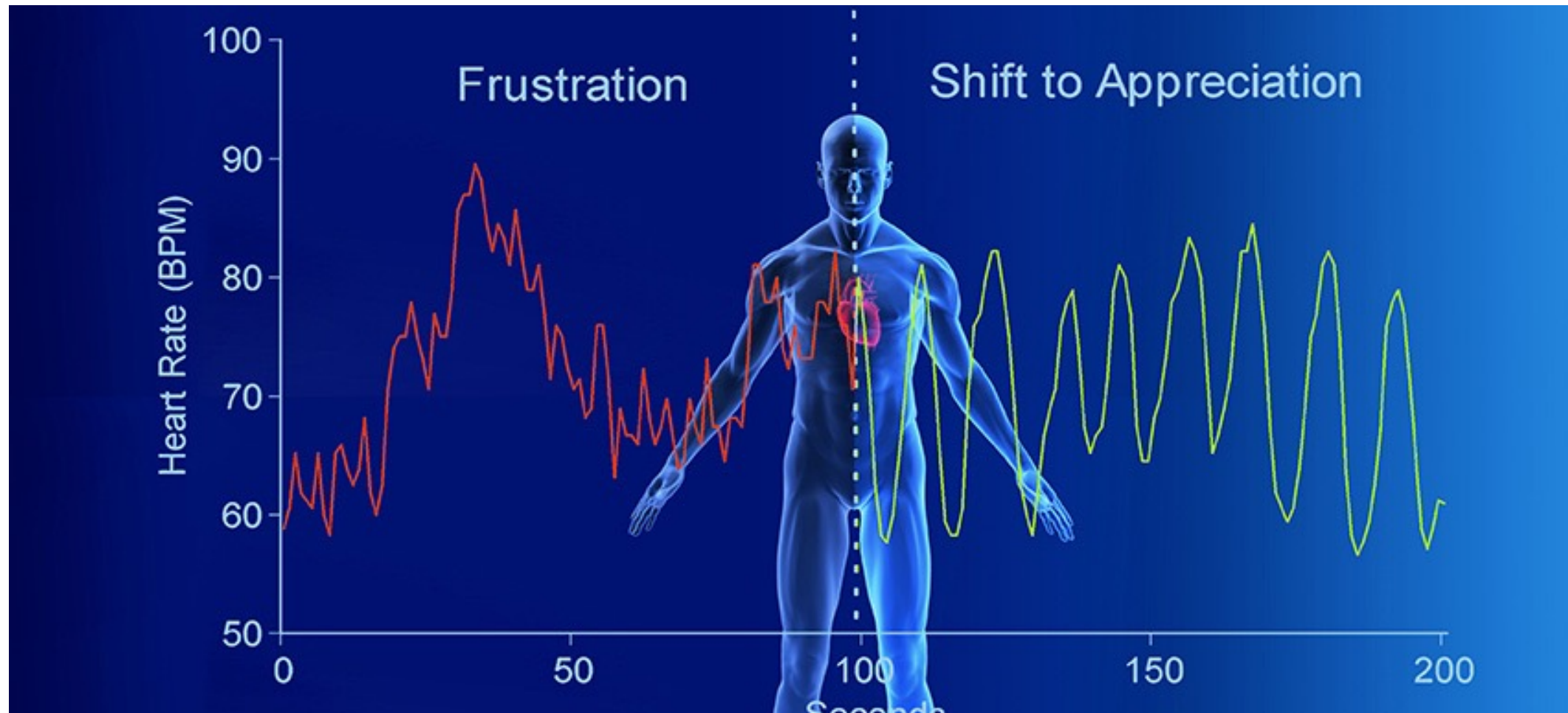


BALANS?

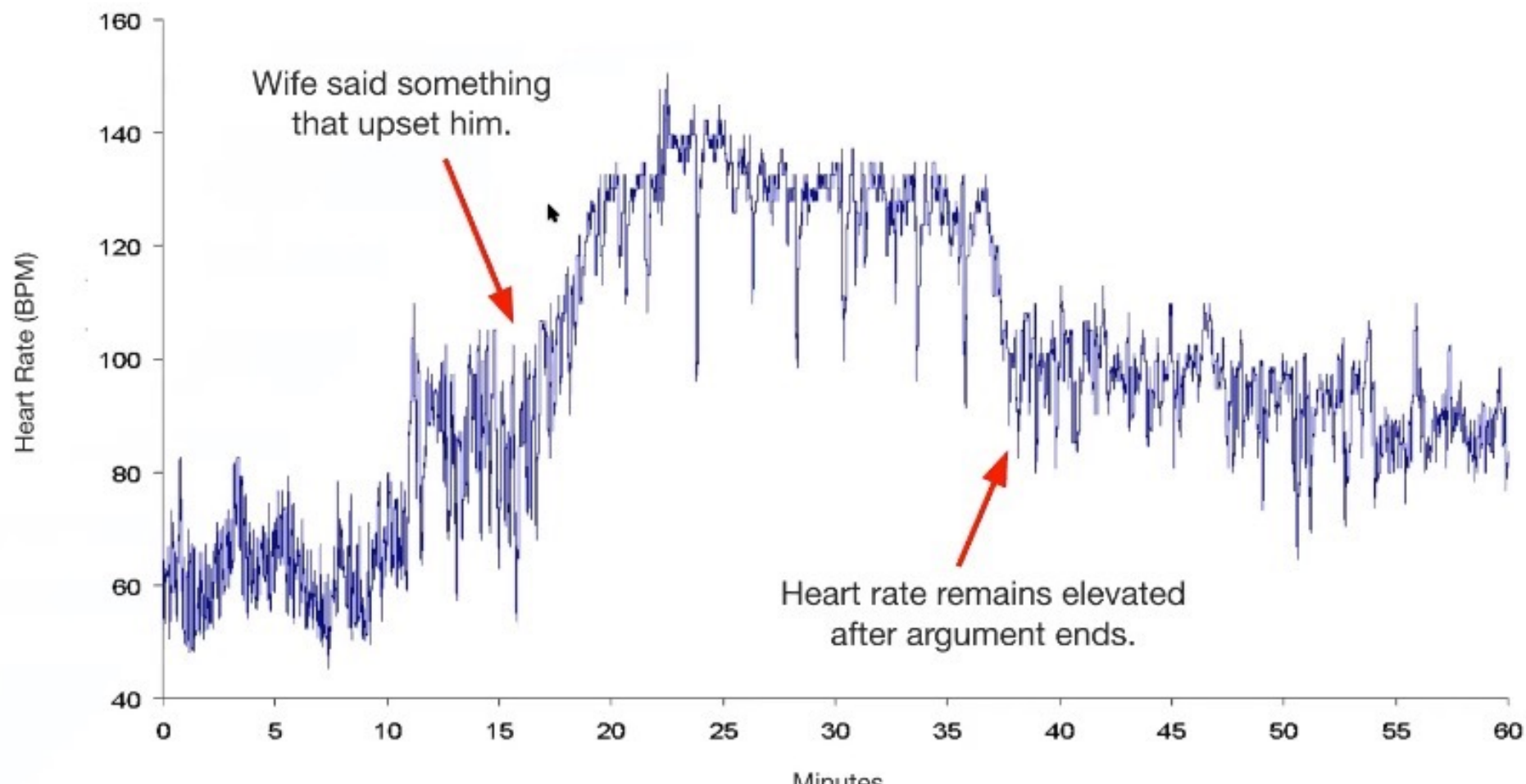




INCOHERENT VS COHERENT

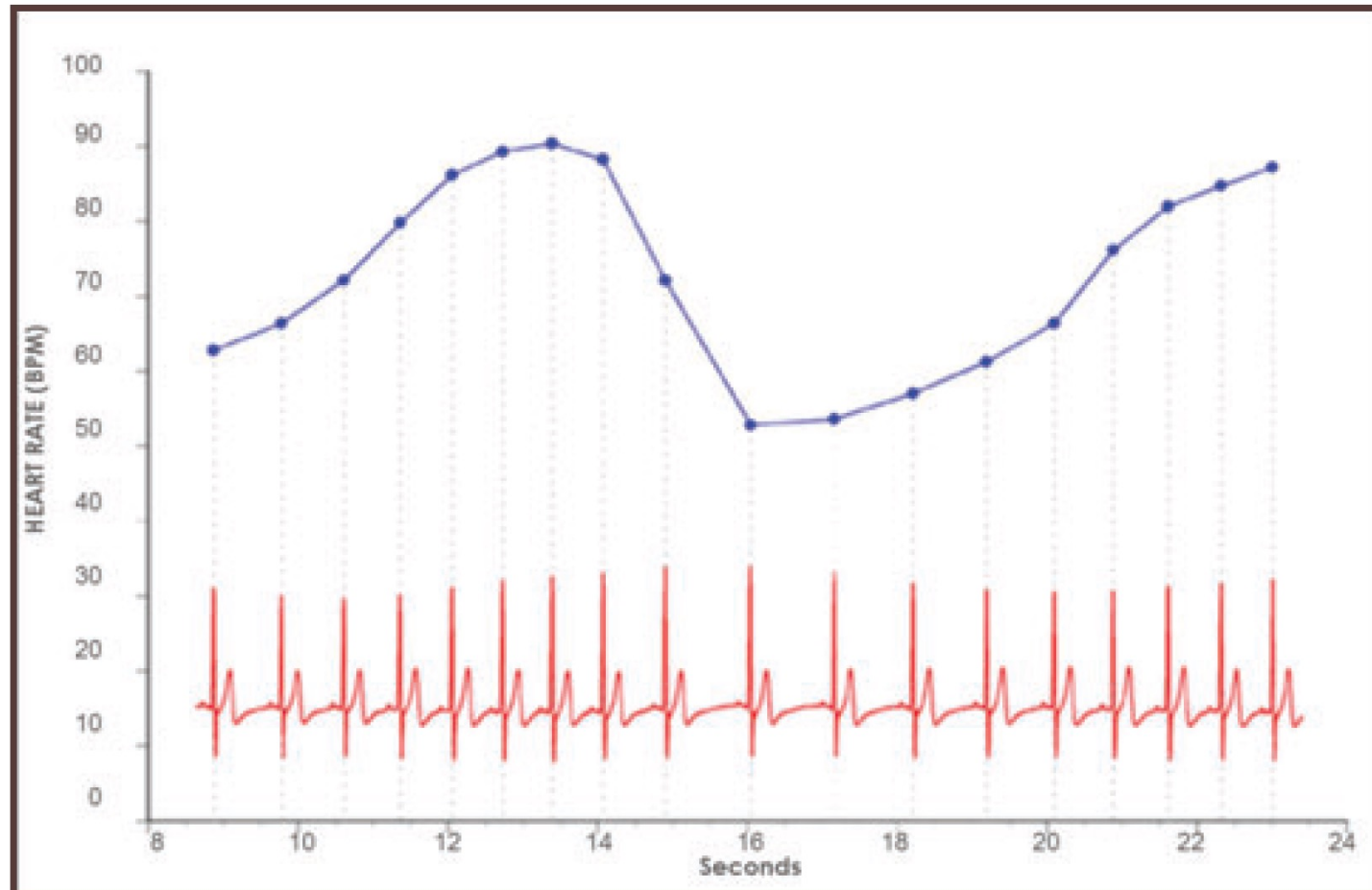


INCOHERENT IN DE PRAKTIJK



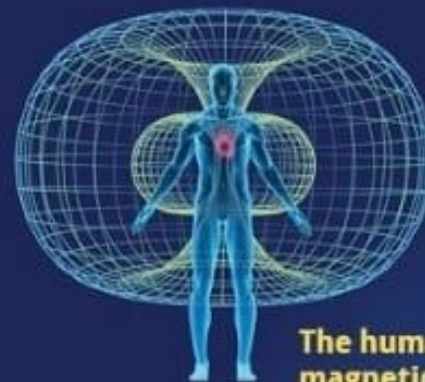


HARTSLAG VS VARIABILITEIT?



WIST JE DATJES

Did you know?



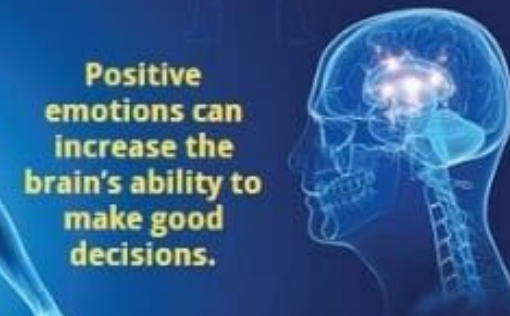
The human heart's magnetic field can be measured several feet away from the body.



Negative emotions can create nervous system chaos, but positive emotions do the opposite.



In fetal development, the heart forms and starts beating before the brain begins to develop.



Positive emotions can increase the brain's ability to make good decisions.



Positive emotions create physiological benefits in your body.

You can boost your immune system by focusing on positive emotions.





METEN?

- HRV (HEART-RATE VARIABILITY)
boven & ondergrens
- MAATSTAF VOOR HARMONIE
- MAATSTAF VOOR VEERKRACHT
- VERMINDERT MET LEEFTIJD...



METEN?

- EMWAVE
DESKTOP
- INNER BALANCE
SMARTPHONE





HART-BREIN COHERENTIE

QUICK COHERENCE TECHNIEK

1° FOCUS OP JE HART

2° ADEM VANUIT JE HART

3° DENK AAN EEN POSITIEVE EXPERIENCE EN
ROEP OPNIEUW HET GEVOEL OP VAN DIE
ERVARING





HART-BREIN COHERENTIE

FREEZE FRAME TECHNIEK

- 1° HERKENNEN VAN HET STRESSGEVOEL
2. VERPLAATSEN VAN JE AANDACHT ROND JE HART
- ADEM DOOR JE HART
3. ACTIVEREN VAN EEN PRETTIG GEVOEL
4. BEVRAAG JEZELF WAT HAD IK ANDERS KUNNEN
DOEN? OF WAT ZOU DE STRESS VERMINDEREN.
5. MERK DE VERANDERINGEN OP IN JE DENKEN EN
JE GEVOEL BIJ DE SITUATIE



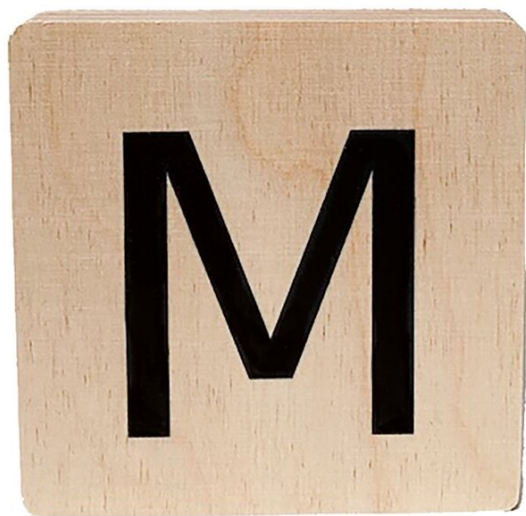


HART-BREIN COHERENTIE

HEART COHERENCE MEDITATION

1° CONVERGENCE FOCUS

2. VOEL WAT ER ROND JE ZIT



HART-BREIN COHERENTIE



ONDERNEEM JE NETWERK – 9 NOVEMBER

 MindTransformers

