

Nieuwsflits

AUGUSTUS
2024



ZelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-4

WAT IS HARTCOHERENTIE?

PAGINA 5

4 ZELFZORGRUTES
MET 33% KORTING

PAGINA 6

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF

Wat is hartcoherentie?

Ik werk en denk graag holistisch. Dat betekent dat ik lichaam, ziel en geest als een samenwerkend geheel zie. Daarom pas ik naast lichaamsgerichte therapie ook technieken toe die heilzaam zijn voor ons hart, ons hoofd en onze ziel. Hartcoherentie is daar een van.

Weet je, stress staat vaak aan de oorsprong van de fysieke en psychische ongemakken die we kennen. Het is daarom belangrijk dat we ons zenuwstelsel in balans brengen. De HeartMath methode is daar zeer geschikt voor.

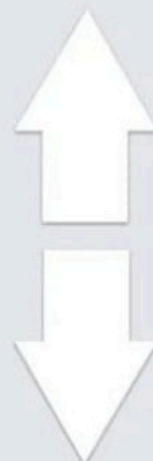
- Ervaar je klachten als hoofdpijn, vermoeidheid, hartklachten, buikklachten, lagerugklachten of menstratieklachten en kunnen artsen daarvoor geen oorzaak vinden?
- Voel je je regelmatig onrustig, gefrustreerd, emotioneel uit balans of depressief?
- Treedt er herhaaldelijk terugval op?
- Ben je lichamelijk niet ziek maar ervaar je wel vaak gezondheidsklachten?
- Heb je last van faalangst of andere angsten?
- Pieker je teveel?
- Presteer je onder je niveau?
- Heb je moeite met cognitieve prestaties?

Probeer dan eens de HeartMath methode. Er is een reële kans dat je fitter voelt en minder klachten hebt. Onderzoeken wijzen dat keer op keer uit.

BENEFITS OF HEARTMATH

Studies conducted with over 11,500* people have shown improvements in mental & emotional well-being in just 6-9 weeks using HeartMath training and technology:

24% improvement in the ability to focus
30% improvement in sleep
38% improvement in calmness
46% drop in anxiety
48% drop in fatigue
56% drop in depression



* N= 11,903

Percent of individuals responding often to always on normed and validated pre and post Personal and Organizational Quality Assessment (POQA-R)

Ik ben HeartMath Zorgprofessional en HeartMath Coach

Met de HeartMath methode kan ik je via bio feedback leren om rustiger te ademen, positieve gevoelens langer vast te houden en adequater te reageren op stress en prikkels. Dit is stress management: op een betere manier met stress omgaan en stress makkelijker hanteren. Wist je dat ons hart meer signalen naar het brein stuurt dan andersom? Wanneer we in hartcoherentie zijn gebruiken we onze hogere hersenfuncties zoals focus, begrip, geheugen, en probleemoplossing. Onder invloed van stress laat ons hart een chaotisch patroon zien. We zijn dan minder helder, kunnen minder goed leren, redeneren, en minder effectief beslissingen nemen. Hoe meer coherent we zijn, hoe stabiel en golvend het hartpatroon zal zijn. We ervaren dan positieve gevoelens, emotionele stabiliteit en kunnen beter nadenken, voelen, presteren en interpreteren. Met HeartMath kun je jezelf trainen in stressmanagement, pijnbeheersing en emotieregulering. Wetenschappelijke studies tonen aan dat de HeartMath technieken leiden tot fysiologische coherentie.

Dit betekent efficiënter functioneren van:

- Zenuwstelsel
- Hart- en vaatstelsel
- Hormonale systeem
- Zenuwstelsel
- Spijvertering
- Immuunsysteem



In de praktijk merk je dit zelf aan:

- Minder stress
- Meer stressbestendigheid
- Meer welbevinden
- Beter slapen
- Emotionele stabiliteit
- Minder angstig
- Minder piekeren
- Minder gejaagd
- Betere prestaties
- Daling van ontstekingsfactoren waardoor ontstekingsprocessen in ons lichaam kunnen veranderen.

Hoe ziet een sessie eruit?

Via een oorsensor (die verbonden is met mijn laptop) kunnen we via het HeartMath programma je hartslag en de variatie in polsfrequentie (HRV) zichtbaar maken. Met specifieke ontspanningstechnieken, ademhalingstechnieken en concentratie-oefeningen kun je je hartslagvariabiliteit (HRV) positief beïnvloeden. Dit kan nog worden versterkt door de technieken te koppelen aan fijne gevoelens en herinneringen. Je ziet je hartslag en je HRV voor je op het beeldscherm en je ziet t veranderen in positieve rustige golven als je de ademtechnieken toepast. Je krijgt dus meteen feedback. Je ziet ook meteen wanneer je afgeleid bent of schrikt, of boos, bang, bezorgd en wat dat doet met je HRV. Omdat je meteen zichtbaar feedback krijgt, word je enorm gemotiveerd ermee te oefenen. Hoe groter de hartslagvariabiliteit, hoe beter onze samenhang is tussen lichaam en psyche. En dat betekent: een betere gezondheid, en een beter werkend immuunsysteem. Meer emotionele en mentale veerkracht. En een betere stressbestendigheid. Hoe beter je je bewust wordt van je lichaam en hoe jouw lichaam op stress reageert, hoe beter je jezelf kunt reguleren.

Met HeartMath kun je jezelf dus eenvoudig trainen in stressmanagement, pijnbeheersing en emotieregulering. HeartMath is wereldwijd geaccepteerd door de gezondheidszorg en wordt in allerlei beroepen toegepast. in de zorg, de hulpverlening, de politie, brandweer, het onderwijs, en vele organisaties en instellingen. Onderzoeken in ziekenhuizen en scholen onder 11.500 mensen tonen keer op keer verbeteringen binnen 9 weken wanneer dagelijks slechts 3x 5 minuten wordt geoefend. Dat is eigenlijk best bijzonder he, want het is helemaal niet zoveel.

En toch zien we dan:

- 24% verbetering in focus
- 30% verbetering in slaap
- 38% verbetering in kalmte
- 46% minder angst
- 48% minder vermoeidheid
- 56% daling van depressieve gevoelens

Ook werden betere bloeddrukwaarden en minder piekeren genoteerd. Het doet heel veel voor onze gezondheid, ons lieve lijf en ons mooie brein. Ook het immuunsysteem wordt versterkt. Wist je dat negatieve gevoelens onze immuunrespons tot wel 6 uur onderdrukken? Positieve gevoelens en een sociaal netwerk versterken juist ons immuunsysteem. Wereldwijd ervaren mensen daardoor wekelijkse verbeteringen door het oefenen met de HeartMath technieken.

Op pubmed en op www.heartmathbenelux.com vind je trouwens interessante resultaten van wetenschappelijke onderzoeken naar deze methode.

In alle zelfzorgroutes leer je een aantal mooie HeartMath technieken. Wil je zelf een aantal behandelingen ondergaan, mail me dan gerust op info@openhart.nl

De 4 zelfzorg routes van Dit Lieve Lijf

Selfcare is echt Healthcare!

4 Zelfzorg Routes

- Ik geloof dat als je diepe compassie en verwondering en dankbaarheid beleeft voor je lichaam, dat je dan heel bewust en easy andere levenskeuzes gaat maken. Authentiekere keuzes. En dat je leven daardoor meer relaxed en vervullend wordt.
- Ik geloof dat het enorm belangrijk is dat de zelfzorgactiviteiten echt bij jou passen, bij wie je bent en bij je eigen leven en levensvisie.
- Ik geloof ook dat je daarbij lichaam, ziel en geest dient te betrekken. Die 3 aspecten van jou moeten effectief samenwerken, wil zelfzorg echt gaan beklijven.

Omdat we allemaal verschillend zijn en omdat zelfzorg echt bij JÓU moet passen, bij wie jij bent, bij je leven, bij je leefstijl en levensvisie zijn er in het zelfzorgprogramma Dit Lieve Lijf vier routes die je kunt volgen.

1. Jouw Complete ZelfzorgReis

Dit is de meest complete zelfzorgroute die we bieden. Diepgaand & duurzaam. Voor de echte diepganger die committed is en discipline heeft. Met 17 modules ga jij in 17 weken naar een blijvende verandering in zelfzorg, zelfwaardering, werkplezier en balans tussen werk en privé. Deze complete reis vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht. Je maakt een mindshift waar je collega's u tegen zeggen.

2. Zelfzorg voor Werk & Privé

Deze route is voor de zorgprofessional die begrijpt dat blijvende zelfzorg met goede zelfkennis begint. Met 10 modules maak jij de boeiendste reis die we kunnen maken: de reis naar binnen. Zin in jezelf echt te ontdekken? Zet nu de stap naar slimme zelfzorgroutines een slimmere balans tussen werk en privé.

3. Zelfzorg voor Lichaam, Ziel & Geest

Deze route is voor de nieuwsgierige man/vrouw die begrijpt dat lichaam en geest samenwerken, en dat je balans bereikt als je alle aspecten van je lieve lijf en leven meeneemt. Met deze 8 modules kies je voor een holistische dive in jouw zelfzorg op fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal, energetisch, en persoonlijk niveau. Toe aan die brede transformatie? Dan is deze voor jou!

4. Zelfzorg voor Hoofd & Hart

Deze route is als je houdt van to the point, kort en krachtig, overzichtelijk en compact, zowel qua tijd, inzet en diepgang. Baal je ervan dat je vaker moe bent, of een korter lontje hebt? Dan is deze route je op 't lijf geschreven.

KLIK HIER!
Zet je gaafste stap ooit
en klik snel eventjes
hier als je echt werk wilt
maken van zelfzorg.
Termijnbetaling mogelijk

Vergeet niet bij 't
afrekenen de code
Joehoe! in te vullen
voor 33% korting!

VIDEO:
zorg je
graag
voor
mensen?

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8,- is hij voor jou! App of mail me:
magazine@ditlievelijf.nl

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl

