



## *Lelievita Nieuwsbrief april 2011*

### **Stress**

Druk, druk, druk; we hebben zoveel te doen. De meesten zullen het vast herkennen. Door tijdsdruk en hoge eisen die gesteld worden, lopen we vaak over en ervaren we emotioneel ongemak. Vooral als we de zaak niet meer onder controle hebben wordt de stress goed voelbaar. En toch is er in feite vaak wel degelijk een keus. Stel je staat in de file en je komt daardoor veel te laat voor een afspraak. Ga je je zitten opwinden en voel je je de hele rit ongemakkelijk, of neem je het zoals het is en probeer je de zaak gewoon weer in orde te krijgen als je gearriveerd bent? Niemand heeft er tenslotte baat bij als je gefrustreerd, angstig of zorgelijk in de auto zit. Het is zelfs nog gevaarlijk ook, omdat je door de stress wellicht minder geconcentreerd kunt rijden. Maar hoe doe je dat, hoe kun je je gevoel in de hand houden onder stressvolle omstandigheden?

Hartcoherentie is hierop een antwoord. Een moeilijk woord misschien, maar het betekent gewoon dat je hart op een gezonde manier klopt, met een enorme positieve impact op ons welzijn. En dat kunnen we onszelf gelukkig aanleren. Het gaat dan niet over de gemiddelde snelheid van je hartslag, maar om de regelmaat in de variatie daarvan. Het hart versnelt en vertraagt steeds, om een gemiddelde waarde heen. Dat ziet er in een grafiekje uit als een regelmatig golfpatroon. Stel dat je even heftig schrikt. De stressreactie die daarop volgt veroorzaakt onmiddellijk een hartritmevariatie die er chaotisch uitziet, een hartritmevariatie die gekoppeld is aan stress. Door middel van simpele oefeningen kun je leren hoe je je hartslag snel weer kunt laten terugkeren naar een regelmatig, coherent patroon. En daarmee beïnvloed je niet alleen hoe je je voelt, maar ook het functioneren van je hersenen wordt erdoor bevorderd.

Hartcoherentie kan zichtbaar worden gemaakt op een computerscherm. Het is dus een vorm van biofeedback, waarbij je direct ziet wat het effect is van bepaalde oefeningen. Kortom, dit

is een veelbelovend systeem dat het verdient om breed te worden toegepast.

### **Hartcoherentie in het onderwijs**

Op dit moment volg ik de eerste opleiding in Nederland om training te kunnen geven over hartcoherentie in onderwijs en jeugdzorg. Deze opleiding wordt verzorgd door het Heartmath instituut (zie [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)). In dit kader heb ik onlangs mijn eerste workshop verzorgd voor leerkrachten, getiteld 'Veerkracht voor de Leerkracht'. Ik was hiervoor te gast op de Dalton middelbare school in Voorburg. De reacties van de docenten waren verrast en enthousiast. Ik zal er binnenkort wat van op mijn website plaatsen.

Zodra leerkrachten de achtergrond kennen van de hartcoherentie en zich bewust zijn wat ze er zelf mee kunnen doen, is de motivatie om er iets mee te doen met leerlingen ook groter. In feite is hartcoherentie een hulpmiddel dat voor iedereen erg interessant kan zijn, van jong tot oud, goed of minder goed functionerend. Maar met name waar mensen aanlopen tegen stress, concentratieproblemen, angsten (inclusief faalangst), onrust of depressieve gevoelens, is training in hartcoherentie werkelijk een geschenk. Het is zo verrassend simpel, en tegelijkertijd enorm effectief. En doordat het een biofeedbacksysteem betreft, kun je direct op het computerscherm zien wat een aandachtsoefening voor invloed heeft op je lichaam.

Hartfocus, hartademhaling en hartgevoel zijn de sleutelwoorden waar het om gaat. Als we leren onze aandacht bij het hart te brengen, bewust adem te halen en een gevoel van waardering, dankbaarheid, liefde of zorgzaamheid op te roepen, verandert het ritme van onze hartslag op een gunstige manier, en dat doet wonderen in onze hersenen en in ons lichaam. We worden er gezonder en gelukkiger van en de hersenen gaan beter functioneren. Vanwege dat laatste noem ik deze methode in het onderwijs 'Leren met je Hart'.

Vanaf juni ben ik beschikbaar om scholen (zowel docenten als leerlingen) te gaan begeleiden met dit veelbelovende instrument.

### **Activiteiten afstoten**

Het aantal activiteiten van *Lelievita* kan natuurlijk niet eindeloos blijven toenemen. Op dit moment geef ik diverse cursussen, weekenden in Zweden, training Persoonlijk Leiderschap, een enkele workshop en individuele consulten. Om stress te voorkomen, zal ik activiteiten moeten gaan afstoten, al is dat met pijn in het hart. Om voldoende ruimte te maken voor pilotprojecten en workshops over Hartcoherentie in onderwijs en jeugdzorg, ga ik na de zomer geen nieuwe weekenden in Zweden meer organiseren en qua cursussen ga ik me beperken tot de basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling).

Wie nog graag een keer mee wil naar een weekend 'Verstillen in Zweden' nodig ik van harte uit om zich aan te melden voor het weekend van 20 tot en met 23 mei. Drie volle dagen op de mooiste plekjes van Zuid-Zweden doorbrengen, genieten van de stilte van de natuur en de verstillings in jezelf, maar ook de gezelligheid van de groep benutten en genieten van sauna en warme tobbe bij het authentieke Zweedse huis waar we verblijven. De reis gaat zeker door en er is nog plek voor een aantal vrouwen.

Verder is er vanaf 10 mei ook nog de gelegenheid mee te gaan doen aan de Meditatie en Mindfulness groep in Leidschendam, die tot aan de zomer 7 keer zal plaatsvinden, op de dinsdagochtend van 9.00 tot 10.30 uur.

### **Agenda**

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Di 10 mei: **Meditatie en Mindfulness groep**, 7 dinsdagochtenden van 9.00—10.30 uur in de Poort, Kastelenring 112 in Leidschendam. Kosten € 49,- (plus voor niet-leden van de wijkvereniging, € 10), *inschrijven uiterlijk 1 mei.*

Di 10 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's**, 5 dinsdagavonden (geen les op 31/5) van 20.00-22.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-, Let op: *inschrijven uiterlijk 1 mei.*

20-23 mei: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, € 375,- inclusief vlucht en verblijf

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl) of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met warme groet, Harriet

***Lelievita***

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

[harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl)

[www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl)

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij [harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl) als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.