

Doel-domeinen hartcoherentietraining

1. Minder stress, meer innerlijke rust

- a. Meer voldoening en welbevinden
- b. Minder bezorgdheid en angst
- c. Verbetering van de balans werk - privé

‘Ik voel me rustig, ook al heb ik het feitelijk niet minder druk gekregen’.

2. Meer helderheid van geest

- a. Gemakkelijker prioriteiten kunnen stellen
- b. Het malen in het hoofd tot stilstand kunnen brengen
- c. Beter strategisch denken
- d. Beter kunnen concentreren
- e. Verhoogde creativiteit van geest

‘Als ik mijn werkdag begin met de technieken die ik heb geleerd, dan stel ik veel betere prioriteiten.’

‘Als ik nu merk dat ik stressgedachten heb, stop ik ze. Ik kijk of ik nu iets wil en kan doen aan datgene waarover ik pieker. Zo niet, dan laat ik het los.’

3. Meer energie en vitaliteit

- a. Meer energie, minder moe.

‘Als ik nu iets heb gedaan, waar ik voorheen kapot door was, heb ik nog energie’.

‘Ik onderbreek nu veel vaker mijn werkzaamheden om even op te laden. Dat geeft een veel ruimer gevoel.’

4. Emotioneel meer in evenwicht

- a. Meer waardering voor anderen en/of voor het werk
- b. Meer zelfvertrouwen
- c. Minder aan buien onderhevig

‘Ik ben een stuk dankbaarder geworden. Dat klinkt misschien soft, maar ik waardeer dingen die ik eerst vanzelfsprekend vond meer. Zoals hoe lekker ik het thuis heb, bijvoorbeeld.’

5. Betere gezondheid

- a. Afname klachten als moeheid, hoofdpijn

‘Ik heb in de afgelopen 2 maanden 1 keer spanningshoofdpijn gehad na een intensieve werkdag. Daarvoor had ik dat ongeveer 3 keer in zo’n tijdsbestek’.