

Uitspraken na HeartMath training

Het is net als fietsen. Als je het eenmaal kan, verleer je het nooit meer en heb je er je hele leven plezier van!

Je eigen 'mindset' veranderen

Deze training heeft niets aan mijn leven veranderd, maar wel de manier hoe ik omga met alles in het leven. En dat laatste heeft mijn leven – zowel op mijn werk als privé – zoveel leuker gemaakt.

Voor en na de training

- Wat heeft de training me opgeleverd?

Elke dag geniet ik nu veel meer van heel veel (kleine) dingen, ik pieker niet meer, ik heb meer vertrouwen in mezelf, ik luister veel beter naar mensen, ik heb veel meer energie en een veel constanter energieniveau....ook na een hele drukke dag op het werk, ik heb meer rust in mijn hoofd, ik ben positiever en opgewekter, ik slaap veel beter, ik leef meer in het hier en nu, ik kan me beter concentreren, ik kan beter relativeren, ik weet beter wat mijn gevoel bij dingen is, ik vertrouw meer op mijn gevoel, ik ben besluitvaardiger.

- Waar heb ik sinds de training veel minder last van?

Ik pieker niet meer eindeloos over werk- en privé zaken, ik twijfel veel minder, ik heb minder last van onzekerheid en angst, ik ben met mijn gedachten niet meer zoveel bezig met gisteren en morgen, ik ben niet meer zo gejaagd, ik ben minder negatief, ik ben veel minder snel boos of geïrriteerd (en als het gebeurt, dan is duurt het veel korter), ik zie veel minder tegen dingen op, ik heb veel minder behoefte aan rust, ik trek me veel minder terug, ik zit veel minder 'in mijn hoofd', ik ben eigenlijk nooit meer echt chagrijnig, ik heb minder last van fysieke kenmerken van stress (gespannen spieren, hartkloppingen, hoofdpijn, vermoeidheid).

Zelf aan het roer!

Tot voor kort liet ik mij in mijn gedrag leiden door emoties. En ik was me niet eens bewust van het bestaan van die emoties. Nu zit ik zelf weer aan het roer. En dat is een machtig gevoel. Ik herken bepaalde emoties nu heel vroeg, nog voor ik er 'last' van heb. Ik kan vervolgens met eenvoudige technieken uit de training ook mijn eigen gemoedstoestand positief beïnvloeden. Zo kan ik nu zelf er voor zorgen dat ik rustig blijf of weer rustig wordt, dat ik 'zin maak', dat ik me beter kan concentreren op een taak, dat ik beter luister naar anderen, en dat ik daar ook effectiever op reageer. Ik doe mijn werk nu met meer plezier en ik doe mijn werk beter. Ik kan mijn werk ook beter loslaten. En mijn privéleven heeft er ook veel baat bij. En het allerbelangrijkste, ik kan nu zelf elke dag veel meer genieten van kleine dingen op mijn werk, onderweg, thuis, in mijn kennissenkring.....ik heb meer oog gekregen voor (kleine) successen en waardevolle momenten. Mijn leven is zoveel leuker geworden, terwijl er feitelijk niets is veranderd.

Eerst zien, dan geloven

Van te voren had ik erg veel twijfels over de training. Zou ik de techniek wel onder de knie krijgen? In hoeverre helpt het daadwerkelijk om je prestaties te verbeteren en om beter om te gaan met negatieve spanning? Ik was niet cynisch. Maar ik dacht wel 'eerst zien, dan geloven'.

Achteraf kan ik nu zeggen dat iedereen de technieken uit de training kan leren. Het bleek echt een kwestie van oefenen en na een paar weken besef je ineens dat je het onder de knie hebt. Je herkent heel snel emotionele, fysieke of mentale reacties van jezelf op gebeurtenissen. Soms weet je niet eens wat de oorzaak precies is. Maar dat is ook niet meer zo belangrijk; in de training heb je geleerd hoe je die negatieve spanningen, hoe klein of groot die ook zijn, direct weg kan nemen. Je leert zelfs hoe jezelf in een positieve stemming kan brengen. En dan kan je je weer goed concentreren op je taken en op anderen. En dan ben je weer scherper en overzie je dingen beter. En....je houdt veel energie over! Hoe dingen in je leven – op je werk en privé - verlopen, heb je niet in de hand. Maar met deze technieken heb je zelf wel in de hand hoe je er mee om gaat.

Het kost je geen tijd en het kan overal

Om de technieken onder de knie te krijgen, heb ik gedurende 8 weken (bijna) elk dag even geoefend. Dat kost je 5 – 15 minuten per dag. Een paar weken geleden heb ik de training afgerond. Nu oefen ik elke week 1-2 keer echt even bewust 10 minuten om het 'bij te houden'. Verder gebruik de technieken elke dag meerdere keren. Maar dan kost het geen tijd. Deels is het een kwestie van een andere mindset. En deels gaat het om een soort ademhalings- en concentratietechniek die je na oefening overal en nergens, kort of lang, en zonder dat andere mensen het merken, toepast. Ik doe het terwijl ik wacht op de trein op het perron, tijdens een overleg op mijn werk, vlak voor een belangrijk gesprek, vóór dat ik aan een 'vervelende' of lastige klus begin, op de bank, tijdens een familiebezoek, in de rij voor de kassa, in de auto, in een pashokje, in bed.... gewoon om te voorkomen dat negatieve spanning kan oplopen of om mijn aandacht beter te kunnen richten op een gebeurtenis.