

## **Ervaringen met Hartcoherentie training van A.R. bij Trans Forma 18 maart 2014**

### **De reden van deelname aan de training.**

Omdat ik in oktober 2012 op 32 jarige leeftijd getroffen werd door een (atypisch) hartinfarct, en het gevoel van vertrouwen in mijn lijf kwijt ben heb ik gekozen om de training Hartcoherentie te volgen. Als doel had ik het vertrouwen in mijn hart terug te vinden en te leren leven op een manier die beter is voor mijn hart en lichaam.

De artsen hebben zich erg ingezet de toedracht van mijn hartinfarct te achterhalen, maar zijn daar niet in geslaagd. Ogenschijnlijk is er niets mis met mijn hart en vaten, behalve dat mijn vaten de neiging hebben te gaan krampen (dooie vingers/ tenen). Dat is op zich natuurlijk heel goed nieuws. Het liefst wilde ik dan ook af van de medicijnen die ik n.a.v het hartinfarct moest gebruiken ter voorkoming van een eventuele herhaling. Voordat ik die stap durfde te zetten, moest ik vertrouwen opbouwen. Met die insteek ben ik begonnen met de hartcoherentie training. En daarin ben ik geslaagd!

### **Wat gebeurde er?**

In november 2013 ben ik begonnen met de training. Het wordt langzaam opgebouwd en je krijgt dus de tijd om je de technieken eigen te maken. Langzaam maar zeker merkte ik verandering. Bij mij zit het 'm vooral in bewuste keuzes maken. Ik leer stress/ onrust/ vermoeidheid eerder herkennen en neem dan ook eerder maatregelen om het 'potje niet te laten overstromen'. Dit is winst voor mij.

Door het werken met de EmWave2 kun je heel inzichtelijk maken hoe je coherent kunt worden en balans van binnen krijgt. Je kunt dus ook aan je zelf gaan merken wanneer je dit niet bent. Dit is een bewustwordingsproces en daarvanuit kun je keuzes maken. Gas terug nemen, of vaker een coherente status bewerkstelligen, waardoor je energie wint, i.p.v. verliest.

Een bijkomend voordeel van de coherente status (los van het feit dat alle systemen in je hoofd en lijf goed met elkaar samen gaan werken, waardoor je automatisch tot plannetjes, inzichten, mogelijkheden komt) is dat ik lekker warme voeten en handen krijg. De doorstroming van het bloed wordt geoptimaliseerd. In de winter heb ik veel last van 'dooie vingers/tenen' en nu dus echt minder!

Al met al durfde ik al in december 2013 te stoppen met de medicijnen die ik van de cardioloog kreeg en ik voel me veel beter dan met medicijnen! Voor mij is dat een heel belangrijke verandering in mijn leven. Eentje waar ik me dagelijks goed bij voel.