

April 2010

Ervaringen met Hartcoherentie training van P.A.

Al jaren ben ik werkzaam in het onderwijs. Ik heb in het gewone basisonderwijs gewerkt, maar de laatste 14 jaar werk ik in het SBO onderwijs. Het boeit mij om juist die kinderen te helpen die het in het dagelijks leven niet gemakkelijk hebben. Ik werk met moeilijk lerende en zeer moeilijk lerende kinderen met gedragsproblematiek. Ik durf over mijzelf te zeggen dat ik zeer betrokken ben bij de kinderen. Dit maakt mijn werk gemakkelijker maar is voor mijzelf ook een valkuil.

Hartcoherentie

Ik had er van gehoord, maar het was niet in mij opgekomen om een training te volgen. Ik had het niet nodig, kon volgens mij prima omgaan met de stress, vond mijn werk erg leuk.

De eerste zet op de nieuwe weg was dat ik naar een acupuncturist ging omdat ik last had van mijn huid en erg vermoeid was. Na een aantal behandelingen opperde de acupuncturist dat hij mijn klachten niet alleen kon oplossen maar dat ik zelf ook iets moest doen. Ik was er ondertussen wel achter gekomen dat ik, hoewel ik in stressvolle situaties erg rustig bleef, ik van binnen veel stress opsloeg. Ik ging op zoek naar een oplossing, ging me wat meer informeren en kwam uit bij hartcoherentie.

De training

Na de eerste trainingssessie ging ik meteen aan de slag met de Neutral, en na de eerste werkdag merkte ik dat ik aan het einde van de schooldag niet zo moe was en aan het einde van die week, was het verschil helemaal merkbaar in vergelijking met andere weken. Ik was actiever en kon zelfs op vrijdagavond nog iets doen. Door het maken van de opdrachten en het bespreken, kwam ik meer in contact met mijn emoties, en leerde ik over dingen die mij raakten te spreken. Het werkboek gaf mij stof tot nadenken, ik deed het met plezier. Dagelijks oefende ik met de computer, de vooruitgang was goed zichtbaar in de grafiek.

Door het dagelijks oefenen ga je meer aanvoelen hoe en wanneer je coherent bent en lukt het ook zonder computer. Aan het einde van de training voelde ik geen stress meer in mijn werk.

De impact

De acupunctuurbehandelingen kregen meer diepgang, zij raakten mij heel intens en werden en worden heftiger. Volgens de behandelaar sta ik door de hartcoherentie meer open voor de behandeling en ga ik nu "dingen" in mijn lijf opruimen. Hoewel er in het dagelijks leven niets veranderd is, sta ik er anders in. De decembermaand die in mijn werk toch heel heftig is, omdat de kinderen moeilijk met hun emoties kunnen omgaan, deed ik met gemak. Het gevoel van stress verdween, hoe heftig het vaak ook was. Toen de kerstvakantie begon had ik nog energie over, terwijl ik anders helemaal 'total loss' was.

De verandering

Ik sta nu anders in het leven. Ik voel me blij, ik heb veel muziek in mijn hoofd. Door de uitstraling merk ik ook dat de omgeving hierop reageert, ik maak veel meer contact met allerlei mensen. Ook in mijn werk merk ik het maar ook collega's zien het verschil. Volgens hen zie ik er anders uit, niet zo vermoeid, jonger, een groot compliment, en daardoor voel ik me natuurlijk nog beter.

Mijn werkomgeving

In mijn werkboek heb ik een aantal doelen genoemd, o.a. dat ik wil dat mijn training ook een positief effect op mijn groep heeft, doordat de training bij mij zo'n succes was, mocht ik als proef ook samen met de trainer de kinderen laten kennismaken met hartcoherentie. De kinderen veranderen merkbaar, worden rustiger en er zijn veel minder conflicten. Ik werk met plezier en door de wisselwerking met de kinderen beleef ik de voordelen van de hartcoherentie iedere dag. Ik voel me rustig en heb ook mijn creativiteit weer in mijn werk teruggevonden.

Mijn tip

Iedere dag doe ik de Neutral en de Quick coherence tijdens mijn werk, 1 à 2 keer per week oefen ik met de computer om het bij te houden.

Als je voor HeartMath Stress Reductie programma kiest, neem er de tijd voor. Oefen in het begin iedere dag zodat je de technieken eigen kunt maken en het een deel van jezelf wordt. Het effect van alle oefeningen is meteen merkbaar. Voor mij is het een onderdeel van mijn dagelijks leven geworden. Ik zou niet meer zonder kunnen of willen, ik vind het jammer dat ik er niet eerder mee begonnen ben.