



# Hartcoherentie

## Hoe begin ik?



**Inclusief**  
**21 dagen challenge**

# Hallo,

Wil je meer weten over hartcoherentie of er zelfs meteen mee beginnen, maar heb je geen idee hoe dat zou kunnen? Lees dan verder!

Mijn naam is Hetty Jungschläger, in 2018 kwam ik in een burn-out terecht en na enige omzwervingen kwam ik in aanraking met een coach die gespecialiseerd is in hartcoherentie.

Ik werd meteen gegrepen door de eenvoud van de oefeningen en de manier waarop ik al snel positief effect ervaarde. De voordelen van hartcoherentie waren voor mij aanleiding om mij te laten omscholen.

Als HeartMath gecertificeerd hartcoherentie coach en verpleegkundig specialist (agz, niet praktiserend) heb ik inmiddels de nodige ervaring opgedaan. Ik help mensen met het adequaat toepassen van het beoefenen van hartcoherentie.

Een veel gestelde vraag is 'Hoe kan ik beginnen met hartcoherentie?'

Het is mijn passie om mensen kennis te laten maken met de voordelen die het beoefenen van hartcoherentie met zich meebrengen. Met het lezen van dit e-book heb je al een waardevol document in handen om de beginselen van hartcoherentie te leren.

Wil je meer tips lezen, bezoek dan eens mijn website of volg me op LinkedIn.

Heb je een vraag? Mail mij op [hettycwm@gmail.com](mailto:hettycwm@gmail.com). Heel veel succes met het beoefenen van deze adem oefeningen. Hartcoherentie is simpel, maar niet eenvoudig. Dat zal je de komende tijd gaan ervaren.

Hartelijke groet van

*Hetty*



# Wat is hartcoherentie?

**Hartcoherentie is een eenvoudige ademtechniek die wetenschappelijk is onderbouwd**



Je ademt met hartfocus zes keer per minuut gedurende drie minuten (F6 ademhaling)



je hartritme vertraagt en dan geeft je hart een seintje naar je brein



om geen stresshormonen meer aan te maken



zo zijn je hart en brein samen in balans

3

Het toepassen van de wetenschappelijk onderbouwde technieken van hartcoherentie kan zorgen voor:



meer rust



beter slapen



meer balans



meer verbinding



meer vreugde

# Hoe kan ik beginnen?

Hartcoherentie heeft een aantal ademoefeningen die allen gebaseerd zijn op een basisoefening: Heart Focused Breathing. Ademen met hartfocus.

Door het eigen maken van deze basisoefening leer je je stress omzetten in veerkracht op het moment zelf.

Door deze eenvoudige oefening kun je je hartcoherentie verhogen.

Uit onderzoek is gebleken, dat een ritme van zes keer ademen in één minuut voor de meeste mensen ideaal is. Dat komt neer op zes seconden inademen en vier seconden uitademen.

Probeer het eerst maar eens zonder te tellen gedurende een minuutje met de volgende twee stappen:

1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart.
2. Stel je voor dat je adem door dat gebied stroomt, terwijl je iets langzamer ademt dan gewoonlijk.

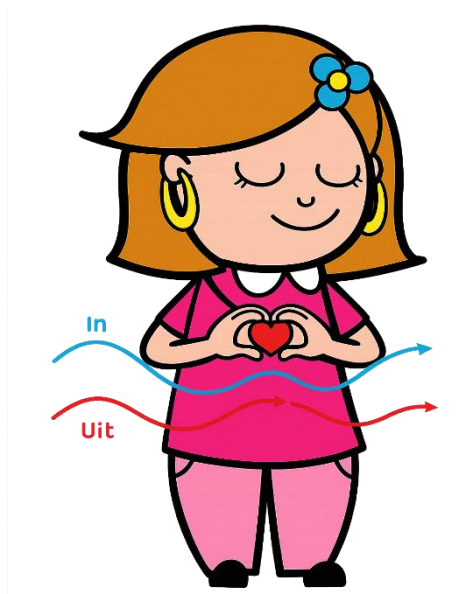
4

Wat merk je als je dit een minuut doet?

Mentaal? \_\_\_\_\_

Emotioneel? \_\_\_\_\_

Lichamelijk? \_\_\_\_\_



# 6x in 1 minuut?

Hoe weet ik of ik zes ademhalingen in één minuut heb én ook nog vier tellen inadem en zes tellen uitadem?

Er zijn veel apps in de diverse stores waarmee je kunt oefenen. In dit e-book volsta ik met het benoemen van een van deze apps: Cohera Cardiac Coherence.

Deze app is beschikbaar voor zowel Android als iOS. Je downloadt het gemakkelijk via de app-winkel van jouw toestel.

Het is een prima hulpmiddel bij het trainen van hartcoherentie. Juist het gratis deel van deze app kun je zonder reclame en zonder een account te hoeven aanmaken gebruiken.

## **Installatie**

Open de App Store (iPhone) of Play Store (Android), zoek op "Cohera Cardiac Coherence", download en open.



Afbeelding: Cohera Cardiac Coherence

### Eerste keer openen

Bij het starten zie je een ademhalingsanimatie, een menu en soms een korte uitleg.

### Basisinstellingen specifiek voor de HeartMath Methode

Klik rechtboven in je scherm op + . In dit scherm heb je alleen de parameters nodig. Klik op 'Parameters'.

Om de basisoefening **Heart Focused Breathing Techniek®** te oefenen kies je de volgende instellingen:

Session Time (min) → drie minuten

Cycles Per Minutes → 6 (dit wordt de F6 ademhaling genoemd).

Ration In/Out (%) → 40/60 (vier tellen inademen en zes tellen uitademen)

Ga nu weer terug naar het beginscherm.

Daar zie je rechts vier verschillende buttons:

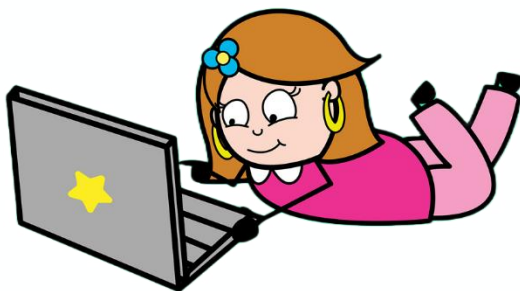
- ☾ Zon en halve maan: keuze voor een licht of een donker scherm.
- 📱 Trilfunctie: deze kun je gebruiken wanneer je liever met gesloten ogen oefent
- 🎵 Dit is de keuze om rustgevende muziek aan of uit te zetten
- 🔊 Om de geluidsbegeleiding aan of uit te zetten.

6

### Tips om te beginnen:

- Oefen standaard 2-3 keer per dag, gedurende drie minuten (langer mag ook)
- Zowel de in- als uitademing door de neus: daar is je neus namelijk voor. Dit is bij voorkeur: het moet natuurlijk wel mogelijk zijn.
- Duizeligheid kan in het begin voorkomen. Oefen dan korter en/of start met vijf tellen in- en vijf tellen uitademen. Dit kun je aanpassen bij de instellingen (Ratio in/out).

Ter motivatie vind je op de volgende pagina een 21-dagen challenge.



# 21 dagen challenge

Hoe kleine stappen een verschil kunnen maken!

Geen grote doelen, gewoon elke dag drie keer een minivakantie van drie minuten. Het zijn haalbare stappen die je dichterbij jezelf kunnen brengen.

In eenentwintig dagen kan je brein een nieuwe routine ontwikkelen, het gaat dus om een leermoment en je hoeft het dan ook niet in één keer onder de knie te hebben.

En...ben je het een moment vergeten, dan is dat een oefening in mild zijn voor jezelf. 'Oké, ik ben maar een mens, vergissen is menselijk en morgen is er weer een dag.'

Wat kun je verwachten na eenentwintig dagen?

- Stress en emoties kunnen je steeds minder snel omver blazen
- Je verhoogt je 'baseline'
- Je merkt dat je veerkrachtiger wordt.

7

Hoe meer je oefent, hoe meer zelfvertrouwen je zult krijgen.

Het is geen challenge om jezelf te bewijzen, maar om jezelf te ontmoeten.

Ben je klaar voor deze eenentwintig dagen?

*\* Print pagina 8 uit of maak zelf een tracker naar eigen inzicht.*

*\* Zet elke keer een ✓ in het betreffende vakje wanneer je geoefend hebt.*

*\* Wat merk je na elke oefening?*

*Mentaal*

*Emotioneel*

*Lichamelijk*

*\* Wat is er veranderd aan het einde van elke week?*

*\* Wat is er veranderd na drie weken ofwel 21 dagen?*



# Hartcoherentie 21 dagen challenge



Hetty.nu  of nooit...

Zon      Maan      Din      Woe      Don      Vrij      Zat

|        | Zon | Maan | <u>Din</u> | Woe | Don | Vrij | Zat |
|--------|-----|------|------------|-----|-----|------|-----|
| Week 1 |     |      |            |     |     |      |     |
| Week 2 |     |      |            |     |     |      |     |
| Week 3 |     |      |            |     |     |      |     |

Balans van de week: wat is er veranderd?

| Week 1 | Week 2 | Week 3 |
|--------|--------|--------|
|        |        |        |



# Ben jij klaar om alles uit jezelf te halen?



Wanneer je gedurende een aantal weken deze oefening gedaan hebt, merk je misschien al dat het je steeds gemakkelijker af gaat.

Merk je dat situaties die je voorheen als stressvol hebt ervaren je nu al gemakkelijker afgaan?

Dat is een mooi resultaat, vind je niet?

Wil je nóg meer verdieping in de technieken van hartcoherentie? Kijk dan eens op mijn website [www.hetty.nu](http://www.hetty.nu) voor de mogelijkheden.

## Deze mensen gingen je voor

*"Hetty heeft veel wetenschappelijk onderbouwde kennis aan mij overgedragen. Hetty doet haar werk met positieve energie en passie. Hierdoor heeft zij mij in mijn rol van ambulante begeleider kunnen enthousiasmeren voor het deskundig inzetten van de methode hartcoherentie."*

Mirjam Pijpers

*"Ik voelde mij gehoord en had enorm veel aan de hartcoherentie oefeningen. Het is een stevige basis geweest voor het opbouwen van mijn weerstand om weer vertrouwen te krijgen in mijn lichaam. Inmiddels ben ik hersteld en kan mijn leven weer leven."*

Maartje van Haren

*"De hartcoherentietraining heeft mij rust gebracht en eye-openers, zonder zweverig gedoe. Naast leerzaam en waardevol ook nog eens erg leuk!"*

Lia Turlings

*"Hetty benadert mensen met oprechte aandacht en warmte. Zij weet precies wel onderliggende mechanisme een rol speelt. Ze helpt je om 'coping' te herkennen, begrijpen en transformeren. Hierdoor lukte het mij om te stoppen met roken."*

Kiki Argoudelis

*Vind je het inspirerend en wil je meer?*

*Zet nu de volgende stap!*

Wil jij relaxter in het leven staan?



Meer focus



Meer balans



Meer vreugde

Dan weet je nu welke stappen jou coherent en veerkrachtig maken.

10

*Het enige wat je hoeft te doen  
is beginnen!*

# *Je oude ik zal je jonge ik dankbaar zijn.*

Oude gewoontes doorbreken en voorgoed veranderen is nog niet zo gemakkelijk. Iemand die met je meekijkt kan een groot verschil maken.

Met effectieve tips en tricks hoef je niet zelf het wiel uit te vinden om het adequaat beoefenen van hartcoherentie te integreren in je leven.

Iemand die met een frisse blik met je meekijkt kan een groot verschil maken.

Vind jij het prettig om in 30 minuten 1-op-1 met mij te sparren hoe hartcoherentie jou kan helpen om veerkrachtiger in het leven te staan?

Vraag dan een klikgesprek aan via onderstaande link. Dan spreken we elkaar binnenkort.

11

[Ja, ik wil een klikgesprek](#)

# Yes ... dit was het!

Je hebt misschien nu de 21-dagen challenge afgerond en hebt al effecten bemerkt. Het is een eerste kennismaking met hartcoherentie geweest waarvan je al veel profijt hebt kunnen ervaren.

Dat kunnen al krachtige kleine stapjes zijn geweest. Maar dit is slechts een onderdeel van wat het beoefenen van hartcoherentie voor je kan doen.

Je hebt me via dit e-book een beetje leren kennen en je hebt gemerkt dat er niets zweverigs is aan ademoefeningen.

Wat denk je dat er gaat gebeuren wanneer je een training bij me gaat volgen en je veel meer diepgang zult ervaren?

Dat kan al met een online mini-training via Teams. Individueel of in een kleine groep met maximaal vier deelnemers.

Kijk eens op mijn website naar mijn aanbod.

Kom je er niet uit?

Neem dan contact met me op via e-mail of WhatsApp.  
Of vraag een klikgesprek aan.

## Voel je welkom!

Hartelijke groet van  
Hetty Jungschläger



**hetty.nu ... of nooit**  
Zoeterwoude



[www.hetty.nu](http://www.hetty.nu)  
[hettycwm@gmail.com](mailto:hettycwm@gmail.com)  
06 5568 3223



**HeartMath.**  
Certified Coach