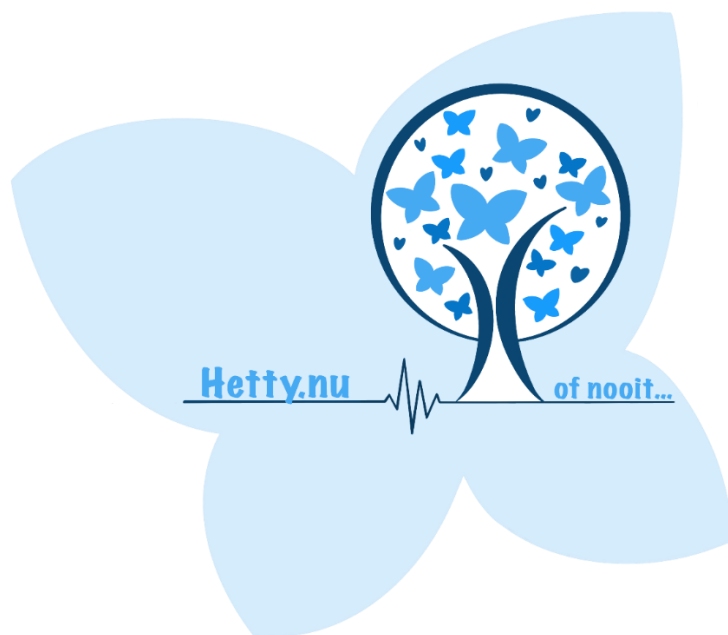




Met
'Meer veerkracht en Minder Stress'
naar je pensioen

Voor professionals die op een gezonde manier
van hun pensioen willen genieten

Hetty Jungschläger
Verpleegkundig specialist (np)

 **HeartMath.**
Gecertificeerd Coach



Over dit e-book

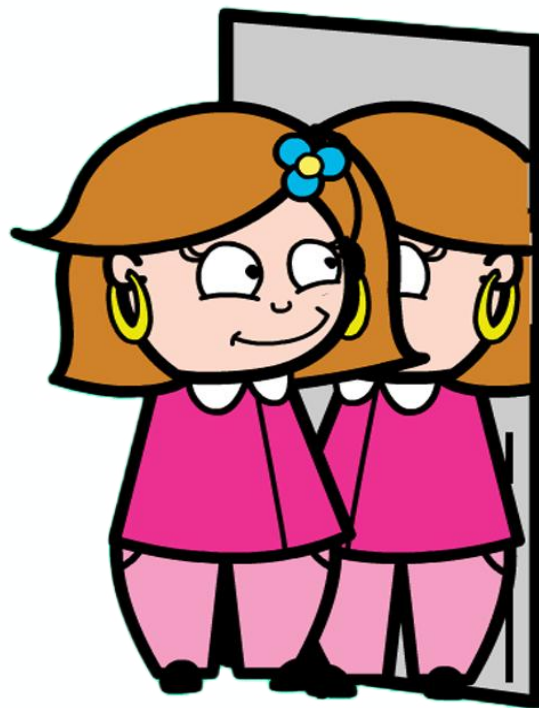
Wil jij

- ✓ beter slapen?
- ✓ meer energie?
- ✓ meer innerlijke rust ervaren
- ✓ een effectievere besluitvorming krijgen?
- ✓ een verbeterd immuunsysteem?
- ✓ of gewicht verliezen?

In dit e-book kun je vinden hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Dit laat ik zien aan de hand van mijn eigen ervaring als ooit oudere professional.

Door consequent te gaan oefenen met een eenvoudige adem oefening, zul je positieve veranderingen gaan waarnemen.

Zou het kunnen zijn dat
wij op elkaar lijken?

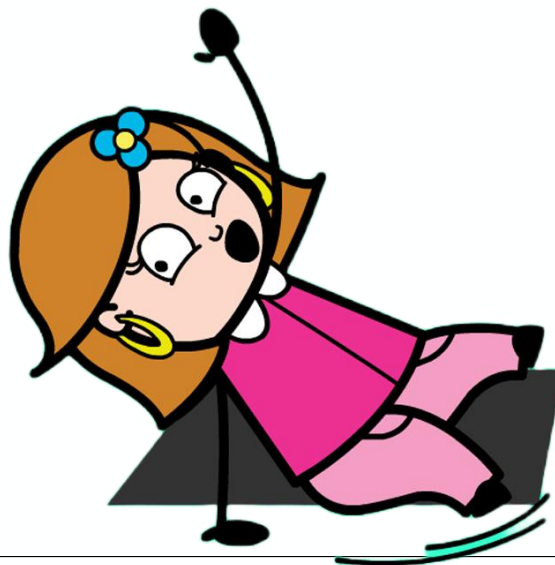


Ik weet hoe het is om 'die oudere collega' te zijn
en om niet altijd meer ontspannen te zijn.

Aan het einde van de werkdag.....

...was ik aan het eind van mijn Latijn....

- ✓ mijn werkprestaties namen af
- ✓ ik meldde mij vaker ziek
- ✓ ik kreeg een steeds korter lontje
- ✓ ik raakte steeds meer uit balans
- ✓ Ik checkte steeds vaker mijn
pensioenfonds



Ik was ontzettend gefrustreerd....



Als het leven een spel is
dan wilde ik van het bord af...

- ✓ ik begon mijn huis te verwaarlozen
- ✓ ik opende mijn post niet meer
- ✓ ik bracht vaker het weekend thuis door
- ✓ mijn gewicht nam toe
- ✓ aan mijn pensioen beginnen kon nog niet

Herken jij deze frustratie ook?



Gelukkig kwam daar de dag van de ommekeer...

...en kwam ik in aanraking met de ademtechnieken van hartcoherentie

Ik leerde om

- ✓ mijn ademhaling te beheersen
- ✓ mijn hartslag zelf te beïnvloeden

en ik ervaarde

- ✓ meer balans
- ✓ meer energie
- ✓ meer vreugde
- ✓ meer verbinding
- ✓ lager stressniveau
- ✓ meer focus

Het gevolg was

- ✓ 40 kilo gewichtsverlies
- ✓ mijn bloeddruk ging omlaag
- ✓ mijn diabetes type 2 ging over
- ✓ de vijf soorten medicijnen konden worden gestopt

Wat is hartcoherentie eigenlijk?

Wat is hartcoherentie?

Er zijn periodes in ieders leven waarin we ervaren dat we in balans zijn.

Bepaalde situaties die dan op je pad komen kun je met gemak aan. Je voelt: ik ben in 'flow' en allerlei zaken lijken je minder te raken. Je kunt er met volle kracht tegenaan.

Dat is waar het om gaat bij hartcoherentie. Je hart en brein zijn goed op elkaar afgestemd waardoor je gedachten en je gedrag ook goed op elkaar zijn afgestemd.

Het lijkt of je meer energie hebt, de tijd sneller gaat en de problemen die zich voordoen kun je veel gemakkelijker verdragen.

Deze innerlijke kalmte is de natuurlijke staat van zijn in de natuur.

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

ZICHTBAAR GEDRAG

Wanneer je begint met het beoefenen van hartcoherentie, kun je al snel verschil ervaren in innerlijke rust. Wanneer je er dan mee doorgaat, zul je na vier tot acht weken steeds meer verschil gaan merken.

Gaandeweg ervaar je steeds minder stress en meer innerlijke rust. Hierdoor kan ook je besluitvorming veranderen en kun je je richten op doelen die je graag wilt behalen.

Het is belangrijk om je doel op te delen in haalbare stappen van concreet en zichtbaar gedrag. Dit helpt je focussen om nieuwe patronen te creëren.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd en volgens psychologisch onderzoek duurt het minimaal 21 dagen of keren voor je een nieuwe gewoonte tot echte routine maakt. Het gemiddelde zou tussen de 21 en de 60 keer zijn.

Neurologisch onderzoek heeft aangetoond dat het brein plastisch is. Dat wil zeggen dat gedurende je leven het brein zich blijft ontwikkelen tot op hoge leeftijd. Dit wordt neuroplasticiteit genoemd en is een continu proces in je brein.

De hersenen worden beïnvloed door onze zintuigen, handelingen en zelfs onze gedachten en verbeeldingen.

Ben jij er klaar voor om met
'Meer Veerkracht en Minder Stress'
naar je pensioen te gaan?

Ben je er klaar voor om je pensioenjaren straks in
te vullen zoals jij dat voor ogen hebt?

Zet **NU** je eerste stap!

Begin eens met de basistechniek om energielekken te dichten.

Deze oefening is een effectieve techniek waarmee je weer snel in balans kunt komen. Het werkt direct ontstressend en is de eerste stap naar coherent worden.

Heart-Focused Breathing in het kort

Stap 1 Richt je aandacht op het gebied rond je hart

Stap 2 Stel je voor dat je adem door je hartgebied stroomt, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoon.

Wat merk je als je dit gedurende één minuut doet?

Wanneer je dit drie keer per dag steeds drie minuten doet, zul je al snel merken dat je je innerlijk veel rustiger zult voelen.

Op de volgende bladzijde vind je een schema met daarop een 21-dagen challenge.

Je kunt op het blad aantekenen als je geoefend hebt en aan het einde van elke week opschrijven hoe het nu met je gaat.

Je zult nog verbaasd staan!

Hartcoherentie 21 dagen challenge



Hetty.nu

of nooit...

Zon Maan Din Woe Don Vrij Zat

Week 1

Week 2

Week 3

Balans van de week: wat is er veranderd?

Week 1

Week 2

Week 3



Wat anderen zeggen over deze hartcoherentietraining



Marieke Smit · 1e

begeleidster gehandicaptenzorg. Schrijf over mijn mooie werk en mijn dochter met ass (die mooie rooie).
Storyteller. LinkedIn Top Voice 2020

25 oktober 2023, Marieke was klant van Hetty

Alle LinkedIn-leden

Aan

Hetty heeft mij veel gebracht.

Niet alleen leerde Hetty mij de kracht en toepassing van hartcoherentie, Hetty leerde mij ook om dankbaar te zijn en die dankbaarheid te verankeren zodat ik een blijer mens ben.

Hetty's medische achtergrond is een bijzonder waardevolle aanvulling. Zij leerde me wat stress met o.a. mijn bloedsuikerspiegel kan doen en hoe ik d.m.v. hartcoherentie enige invloed hierop uit kan oefenen.

Een deel van mijn leven gaat uit naar de zorg/begeleiding van onze dochter met autisme. Dat gaf soms ook stress bij mij als moeder. Hetty heeft mij zoveel tips gegeven dat ik mijn dochter beter kan helpen maar ikzelf ook beter kan loslaten.

Ik ben dankbaar voor de hartcoherentie die Hetty mij geleerd heeft, stress is beter hanteerbaar en heeft daardoor veel minder grip op mijn leven.



Esther Oomen-van Straten · 1e

Werken met autisme: Vind je focus, balans en rust | Gecertificeerd autismecoach en deskundige | Auteur | IBVA

5 september 2024, Esther was klant van Hetty

Alle LinkedIn-leden

Aan

De afgelopen tijd heb ik de training hartcoherentie bij Hetty gevolgd. Vooraf was ik erg benieuwd over wat ik zou gaan leren en hoe ik het toe kan passen.

Door de duidelijke en complete uitleg van Hetty en haar geduld en begrip, kan ik het geleerde direct toepassing in mijn dagelijkse leven. Ik weet welke oefeningen ik kan doen en op wat voor momenten ik deze kan gebruiken.

Ik vind het mooi wat het ademen op een bepaalde manier voor je kan doen. Sinds ik de adem oefeningen van Hetty toepas, ervaar ik rust en balans. Op momenten dat de stress oploopt, kan ik mezelf weer rustig krijgen door een adem oefening te doen.

Bedankt voor je wijze lessen Hetty! Een aanrader voor iedereen.



Eric de Bruin · 14:08

Beste Hetty,
Bij deze wil ik jou bedanken voor het begeleiding wat je mij hebt geboden in een periode dat het allemaal te veel is geworden in mijn werkzaamheden. Daarmee heb je me geholpen op alle vlakken, op het gebied van persoonlijkheid, reflecteren, eigenaarschap, hoe je kijkt naar dingen en vooral het tot jezelf betrekken. Dus bij deze mijn aanbeveling dat ik de begeleiding super vond en het kundige van jouw kant was dat je eigenlijk heel snel de vinger op de zere plek kon leggen. Waardoor er eigenlijk niet veel ruimte was om het verhaal iets om te buigen om uiteindelijk het spiegelkje voorgehouden te krijgen. Dat is het verhaal, je zegt dit, maar dat is dat, welke rol speelde ik daar zelf in, je had dit snel door en heb ik ontzettend veel geleerd en mijn dank is groot daarvoor. Ik kan ieder aanbevelen voor coatings training Werken aan veerkracht met je hart'



Lia Turlings · 1e

Persoonlijk begeleider participatie Maastricht, lid BOT-team.

18 april 2024, Lia was klant van Hetty

Alle LinkedIn-leden



Aan

Ik heb de training "hartcoherentie" gevolgd bij Hetty. Deze training heeft me rust gebracht en een aantal eye-openers gegeven. Dit zonder "zweverig gedoe" maar lekker duidelijk en recht door zee. Hetty is een erg prettige coach waarbij je jezelf kunt zijn en waarbij de regie van het traject bij jezelf ligt. Kortom: Erg leerzaam, waardevol en daarnaast ook erg leuk! Bedankt Hetty!

Alleen gaat sneller, samen kom je verder

Soms is er meer nodig...

Kijk op de website van
www.hetty.nu

Wil je vrijblijvend kennis maken of heb je een vraag of opmerking...
...neem dan contact met mij op via Whatsapp 0655683223
of e-mail hettycwm@gmail.com

Je krijgt op werkdagen binnen 24 uur een reactie op je bericht!

Ik zie je bericht graag tegemoet!

Meer informatie over mij is te vinden op LinkedIn via deze link
<https://www.linkedin.com/in/hettyjungschlager/> of via →



Voel je van harte uitgenodigd om contact met mij via Whatsapp
0655683223 of via hettycwm@gmail.com op te nemen.



Fotografie: Esther Bekker

Over Hetty

Hetty noemt zichzelf dé hartcoherentiecoach en is gespecialiseerd in het geven van hartcoherentietrainingen op het gebied van stress, gewichtsverlies, stoppen met roken en autisme bij hoger opgeleiden.

In 2009 behaalde zij haar Master of Advanced Nursing Practice, wat nu bekend staat als verpleegkundig specialist. Tijdens haar herstel van een burn-out kwam zij in aanraking met hartcoherentie en zet dat nog steeds dagelijks in.

In 2019 heeft zij zich omgeschoold tot hartcoherentie expert op verschillende gebieden.

Zij combineert graag haar medische kennis met de technieken van hartcoherentie zodat coachees in staat zijn om het beste uit zichzelf te halen.

Inmiddels is zij zelf 40 kilo afgevallen, kon zij voor zichzelf beginnen als ondernemer, is zij spreker over hartcoherentie en is zij op haar 70^e jaar nog steeds fit en volop met plezier aan het werk.

Dé hartcoherentiecoach

Hetty Jungschläger
Zoeterwoude

www.hetty.nu
hettycwm@gmail.com
0655683223

Volg mij op
LinkedIn | Facebook





Hetty.nu

of nooit...