

ERVAAR RUST IN JE HOOFD

VAN STRESS NAAR
RUST MET
1 EENVOUDIGE
TECHNIEK



De techniek die hieronder beschreven staat – de **hartademhaling** –

- brengt rust in je hoofd, zodat je terug helder kan denken, de juiste woorden vindt en de juiste beslissingen kan nemen
- maakt dat je met meer aandacht aanwezig bent in interacties waardoor de ander zich meer gerespecteerd en gewaardeerd voelt
- verhoogt je onderscheidend vermogen tussen wat er wel en niet toe doet zodat je dingen aanpakt die belangrijk zijn in plaats van te piekeren over pietluttigheden.

Het resultaat: je komt krachtig over, authentiek en zelfzeker. Je impact vergroot in interacties, bij gesprekken, overleg- of beslissingsmomenten, professioneel en privé.

Vele redenen om met de techniek aan de slag te gaan.

Ik wens je een 'had-ik-dat-maar-eerder-geweten-ontdekking' !

Rust brenger



Hartademhaling

1. Geef jezelf een time out, stop je activiteit en ga zitten.
Sluit je af van de wereld rondom jou.

2. Breng je aandacht naar je hart. Adem daar in en uit alsof je hart een long is.
Adem langzamer en dieper dan je gewoon bent en vindt daarin je eigen ritme.

3. Gaat je aandacht naar gedachten of zorgen, breng die dan terug naar de
ademhaling via je hart. Adem langzamer en dieper. Hou dat enkele minuten vol.

Begin met enkele minuten. Lukt dat goed, bouw dan verder op naar 10 minuten.

Resultaat: Hartademhaling brengt rust in je hoofd, zodat je terug helder kan denken,
de juiste woorden vindt en de juiste beslissingen kan nemen en je impact vergroot.

Deze oefening helpt je in acute momenten maar ook om de dag met te starten zodat
je rustig, helder en alert aanwezig bent bij wat je doet.

Waarom is deze techniek zo belangrijk?

De hartademhaling is een zeer efficiënte techniek om **stemmingen en negatieve emoties te beïnvloeden en te veranderen**. Hoewel sommige emoties wat lastiger in het moment te veranderen zijn, help deze techniek om emotioneel rustiger te worden en nieuwe emotionele gewoontes op te bouwen (*emotioneel zelfmanagement*).

De hartademhaling is in staat om **in minder dan een minuut** positieve veranderingen in het hartritme tot stand te brengen. Deze positieve veranderingen zenden krachtige signalen naar de hersenen waardoor de hersengolven in synchroniciteit gaan met het hartritme. Dat wordt coherentie genoemd. Dat brengt het denken tot rust en geeft ook een rustig gevoel.

Zet de hartademhaling ook in **bij de aanzet** van ergernis of frustratie. Dat verhindert dat ze escaleren naar meer heftige emoties. Is in een situatie de emotionele wijzer uitgeslagen, dan brengt de hartademhaling je sneller terug naar balans.

Hoe ga je van start?

3 stappen om succesvol te starten

1. Neem een besluit

Beslis om met de oefening van start te gaan. Doe het een eerste keer nu je de oefening gelezen hebt. Geef jezelf de kans om te ervaren hoe snel en effectief ze werkt.

2. Begin klein

Begin met 1 à 2 minuten per keer. Voel je dat een paar minuten je aandacht houden en terugbrengen naar je hart goed lukt, schaal op met 1 à 2 minuten meer. Bouw zo verder op naar 10 minuten.

3. Koppel aan bestaande gewoonte

Nieuwe gewoontes inbouwen werkt beter als je ze aan reeds bestaande gewoontes vastkoppelt. Maak de hartademhaling deel van je ochtend- en/of avondroutine vb na tanden poetsen of een andere vaste gewoonte.

Ik wens je een succesvolle start!



OVER

Ruth Bracke



Een korte kennismaking

Hey, ik ben Ruth Bracke, en empower **ondernemende vrouwen** naar authentiek, zelfzeker en verbindend leiderschap. Vrouwen, gedreven en gepassioneerd door hun werk, zoals jij.

Je bent eindverantwoordelijke. Daarnaast ben je ook **partner en moeder**. Je wil succesvol zijn in je werk én met aandacht aanwezig zijn bij je gezin.

Met meer dan 20 jaar ervaring als Executive Coach, leer ik gedreven vrouwelijke leidinggevendenden (van zelfstandig tot overheid) **op basis van hun unieke blauwdruk keuzes maken** in lijn met wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden zodat ze een leven creëren dat perfect bij hen past. Ze voelen zich krachtiger, hebben hun leven meer onder controle met een groter gevoel van eigenwaarde en betekenis.

Naast de hartademhaling, deel ik nog meer informatie en inspiratie om de juiste keuzes te maken. Iets om naar uit te kijken in je mailbox.

Van harte welkom,

Ruth



Reach out!

WISEWOMEN



EMPOWERING WOMEN TO RISE

Ruth Bracke
+32.477.66.95.88
WiseWomen.be
info@wisewomen.be