

HARTCOHERENTIE HEARTFOCUSED BREATHING

Ademen met Hart Focus is een zelfregulatie-techniek die zeer effectief is en je helpt je energie te reguleren. Deze techniek is ontwikkeld om de intensiteit van een stressreactie te verminderen en zo rustig en alert mogelijk te blijven.

STAP 1



Richt je aandacht op het gebied rond je **hart**.

Door het verleggen van onze aandacht naar het hartgebied maken we het hartritme meer coherent. Probeer de eerste keren hart focus ademhaling toe te passen met je ogen dicht zodat je goed je aandacht kan richten

STAP 2



Stel je voor dat je adem door je **hart- of borstgebied** stroomt.

Door ons te focussen op ons hartgebied, verleggen we onze aandacht. Onze gedachten kalmeren en we krijgen emotionele reacties terug onder controle

STAP 3



Adem iets langzamer en dieper dan gewoonlijk.

Adem 5 seconden in en 5 seconden uit. Als je dat te lang vindt, kies dan een ritme dat voor jou comfortabel voelt

Focus en adem. Pas hart focus ademen op die momenten toe dat je spanning ervaart. Je reduceert daarmee de spanning van het moment en zorgt er tegelijk voor dat jij evenwichtiger reageert. De techniek is heel geschikt om je emotionele reacties onder controle te krijgen in een moeilijk gesprek of tijdens een conflictsituatie.