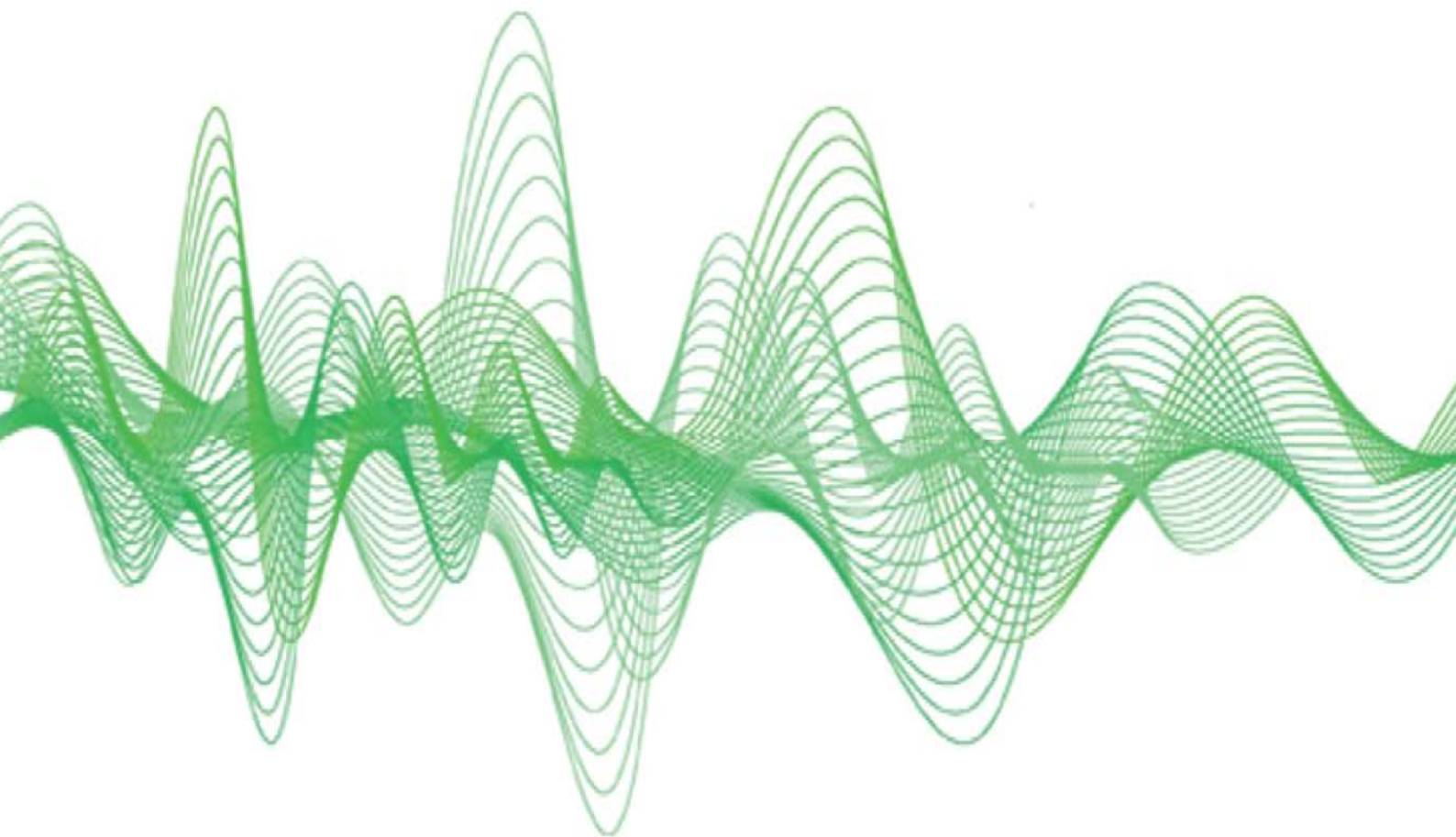


# Het Hart en het Global Co

Joke Jonkers is Arbeids- en Organisationspsycholoog, Loopbaanpsycholoog, coach, stressconsultant en 1 op 1 provider Heartmath. Binnen haar bureau HeartandMind, ([www.heartandmind.nl](http://www.heartandmind.nl)) (emotieregulering en stresshantering, persoonlijke effectiviteit, reïntegratie), maakt zij veelvuldig gebruik van hartcoherentie. De resultaten zijn positief en krachtig. Mensen komen sneller tot rust en kunnen vanuit coherentie helder nadenken over hun problemen en vragen. Ze leren bij zichzelf te komen en te luisteren naar hun innerlijke wijsheid. Mensen met zeer uiteenlopende klachten en problemen, zoals paniekaanvallen, angst voor bepaalde situaties, subassertiviteit, 'korte lontjes', loopbaan- en levensvragen, hebben baat bij hartcoherentietraining.

Auteur: **Joke Jonkers**



# herence Initiative

**L**even vanuit je hart. Voor mij klonk dit lange tijd nogal 'zweverig' en onrealistisch gelet op de eisen die het leven aan een ieder stelt. Ik kreeg beelden van hippies op blote voeten met bloemen in het haar die overdreven liefdevol het leven door dansten. Toch lag deze gedachte niet zover af van concepten waarmee ik in mijn vak als psycholoog te maken kreeg, zoals innerlijke stemmen en het 'geweten'. Daarnaast realiseerde ik me ook dat het hart in vele oude culturen en religies werd gezien als de zetel van de ziel en de bron van alle wijsheid. Begin 17e eeuw, de tijd van De Verlichting, werd het hart gereduceerd tot een fysiek orgaan, de pomp die het bloed door ons lichaam laat circuleren. Vanaf die tijd viert de ratio, het denken, het hoogste woord. Toch kwam daar aan het einde van de vorige eeuw langzaam maar zeker verandering in. Zo schenen mensen die een harttransplantatie hadden ondergaan opeens nieuwe persoonlijkheidseigenschappen te hebben en dingen te weten die ze daarvoor niet wisten. De omslag kwam toen men zich realiseerde dat de hartritmevariabiliteit een belangrijke voorspeller is voor ziekte, gezondheid en naderende dood. En door de ontdekking van "The little brain of the heart" van J.A. Armour, een netwerk van 40000 neuronen. Sinds die tijd kwamen er steeds meer aanwijzingen en onderzoeksresultaten die erop duiden dat het hart een eigen geheugencapaciteit heeft en herinneringen op kan slaan. En in onze huidige tijd van crises verlangen steeds meer mensen naar zingeving en vervulling, getuige ook het toenemende aantal boeken over spirituele onderwerpen, oosterse wijsheden e.d. Geld en bezit zijn steeds minder de enige of belangrijkste waarden en een toenemend aantal bedrijven richt zich op maatschappelijk verantwoord ondernemen, al dan niet daartoe gedwongen door regels en wetgeving. Ook binnen het tot voor kort nogal

gesloten bolwerk en monopolie van wetenschappers, medici en psychiaters komt er steeds meer belangstelling voor een integrale aanpak van geest en lichaam en voor alternatieve zienswijzen en uitgangspunten. Ook liep ik zelf in mijn praktijk en in mijn directe omgeving aan tegen de beperkingen van de reguliere psychologie en de psychiatrie. Zij hadden soms geen antwoord op de problemen van mensen en deden vaak slechts aan symptoombestrijding. Een pil of elektroshock of 'je moet er mee leren leven'. Regelmatig twijfelde ik aan mijn eigen vak en voelde me machteloos.

Waarom dan niet 'de stem van het hart' serieus nemen? De echte ommekeer kwam voor mij na het lezen van het boek "Uw brein als medicijn" van Dr. David Servan-Schreiber. In dit boek beschrijft Servan-

*Er zijn steeds meer  
aanwijzingen en  
onderzoekresultaten die erop  
duiden dat het hart een eigen  
geheugencapaciteit heeft en  
herinneringen op kan slaan.*

Schreiber de centrale rol van het hart voor ons emotionele en fysieke welbevinden en ons zelfhelend vermogen. Hij maakt in het boek duidelijk dat het hart een cruciale rol speelt waar het gaat om onze emotionele gesteldheid en onze gezondheid. Waar wij met positief denken, dus met onze hersens als uitgangspunt, al een stukje verder kunnen komen, is echter positief voelen, dus vanuit het hart, zoveel krachtiger en effectiever. Dit omdat gevoelens rechtstreeks dat deel in onze hersenen beïnvloeden, waar onze emoties en emotionele herinneringen liggen opgeslagen. Dit emotionele brein is

-evolutionair gezien- ouder dan onze neocortex, de buitenste laag van onze hersenen, waarmee we denken en redeneren. In het boek wordt verder beschreven dat luisteren naar je hart ook gevolgen heeft voor onder meer je gezondheid en je prestaties en wordt dit in wetenschappelijke termen uitgelegd en verklaard. Voor een wetenschapsgericht persoon zoals ik, was hiermee de laatste barrière geslecht en besloot ik eindelijk toe te geven aan wat ik in mijn hart al lang wist. Ik besloot mij verder te ontwikkelen op het gebied van hartcoherentie en het luisteren naar de intelligentie van het hart. Wat ik de tijd daarna ontdekte is, dat de wetenschappelijke basis steeds minder relevant voor mij werd; de methode werkt gewoon zowel bij mezelf als bij de meeste mensen in mijn praktijk die de methode toepassen. De methode 'bewijst' zichzelf. En heel bijzonder: de hartliefde groeit en groeit en houdt niet op bij individuele personen, maar resulteert in een verlangen te werken aan een betere wereld en een schone aarde en bewustzijn van alle mensen. Zo kwam ik tevens in aanraking met -onder meer- het Global Coherence Initiative. Hierover later meer.

## Luisteren naar je hart

"Doen wat je hart je ingeeft", "luisteren naar de stem van je hart". Woorden die we in ons dagelijks leven te

pas en te onpas uiten en in bladen en boeken krijgen we het advies dat te doen. Maar in hoeverre hebben we in de gaten wat dat werkelijk betekent? Vaak stappen we heel gemakkelijk over dat soort adviezen heen en komen ze niet zo diep aan als ze eigenlijk bedoeld zijn en in essentie betekenis kunnen hebben. Als je werkelijk luistert naar je hart, je innerlijke stem, echt luistert en hoort wat je hart wil zeggen en de kleine signalen, hoe subtiel ook, wilt oppakken, tja... dan raak je aan je veiligheid en je zekerheid. Dan kun je wel eens een boodschap horen die je niet zo goed uitkomt op dat moment.

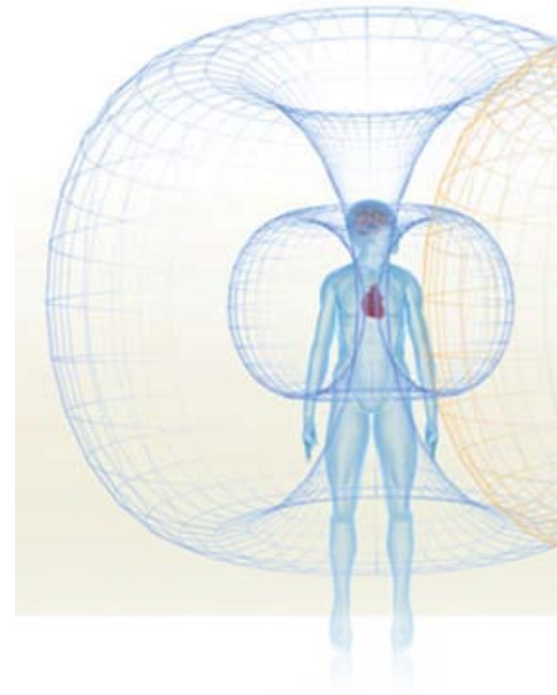
Waar je maar het liefste overheen stapt om gewoon door te gaan met je leven. Als je werkelijk de boodschap van je hart ter harte neemt, dan zou je wel eens dingen kunnen moeten doen die ongemakkelijk zijn voor je en die je eigenlijk niet goed uitkomen. Die vanuit je 'verstandige' denken geredeneerd consequenties hebben en offers kosten, omdat je hart bijvoorbeeld zegt 'geef je baan op, ga de wijde wereld in'. Maar: "wie moet er dan je geld verdienen, hoe moet het in de toekomst?" "Kom je ooit wel weer aan het werk?" Of als je hart zegt: "eigenlijk is deze relatie niet goed voor je." En dan... zo-maar weggaan? Weer alleen je leven leiden? Je vertrouwde leventje waar alles geregeld en voorspelbaar was, dat geeft angst en onzekerheid. Wat zal de toekomst brengen... echt luisteren naar je hart... dat is nog niet zo'n makkelijke opgave, ondanks dat we het zo gemakkelijk adviseren. Mensen, wij allemaal, blijven het lastig vinden om daadwerkelijk te doen wat we van binnen, heel in de diepte soms, zouden willen. We maken dan keuzes die rationeel gezien meer voor de hand liggen. We doen de dingen omdat we ze altijd al zo gedaan hebben of omdat we er ons geld mee verdienen. Vaak tegen beter weten in. Je kan dan zeggen dat er een disbalans is tussen wat er van binnen bij ons leeft, al dan niet geheel bewust, en wat we in de buitenwereld doen. In feite zijn we dan niet in balans, niet echt en compleet en niet één in onze geest en ons lichaam. Het volgen van je hart heeft vaak een prijs en geeft niet altijd garanties dat het daadwerkelijk goed uit zal pakken. Soms blijken de offers die je hebt gebracht toch te groot voor je te zijn. Het is dan de kunst om je keuzes en de gevolgen daarvan te zien als mogelijkheid om te leren, om jezelf beter te leren kennen. Je bent op een punt waar je zonder die keuzes niet geweest zou zijn. Ook kan het gebeuren dat ingrijpende gebeurtenissen, zoals een scheiding, het overlijden van een partner of ontslag, mensen als het ware dwingen om nieuwe opties te overwegen en alternatieve keuzes te maken.

Luisteren naar je hart... Als kind doe je dit als vanzelf. Je ontdekt de wereld om je heen al spelend en experimenterend. Je leert uiteindelijk van je verzorgers wat wel en wat niet mag, wat in de wereld om je heen als goed of fout wordt bestempeld, hoe je je moet gedragen, lopen, etc. Je raakt langzamerhand steeds verder de verbinding met je hart kwijt. Je leert te denken en verstandig te reageren.

De stem van het hart is rustig, geduldig en mild. Luisteren naar het hart geeft stilte, verbinding, waarin je helder keuzes kunt maken. Ons brein wil juist vaak snel, wil presteren en resultaten zien. Doelgericht, oordelend en conclusies trekkend. Het hart en het brein kunnen complementair aan elkaar zijn en al samenwerkend elkaar versterken.

### De intuïtie van het hart

Een effectieve manier om te luisteren naar de subtiele adviezen van je hart, is vanuit hartcoherentie. Vanuit rust en balans zijn we beter in staat te horen en te begrijpen wat ons hart ons te vertellen heeft. Bij hartcoherentie komen we uit ons hoofd en gaan we via het hart reageren. Het hart is neutraal, eerlijk, intuïtief en tevens besluitvaardig. Onderzoek door Rollin McCraty, directeur research van het Heartmath Institute wijst uit dat het hart toekomstige negatieve gebeurtenissen aanvoelt. In één van de onderzoeken liet hij proefpersonen op een computerscherm in willekeurige volgorde wisselende beelden zien. De meeste beelden waren mooi en rustgevend, maar werden af en toe afgewisseld met negatieve, schokkende beelden. Fracties van seconden voordat zo'n negatief beeld verscheen, raakte het patroon van het hartritme uit balans, dit liet duidelijke pieken zien. Bij positieve beelden bleef het hartritme patroon coherenter. Bij dit onderzoek werd tevens duidelijk zichtbaar dat het hart eerst reageerde en vervolgens pas de hersenen. De uitkomsten van dit onderzoek zijn reden temeer om te

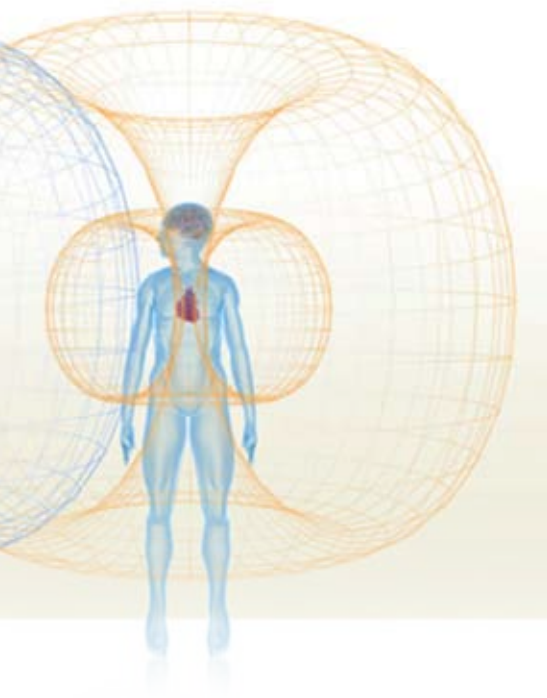


luisteren naar de stem van je hart. Immers, dit onderzoek maakt duidelijk dat mensen zich intuïtief bewust zijn van een toekomstige negatieve, emotionele gebeurtenis. Door steeds meer te luisteren naar je hart, kun je dus je intuïtieve vermogens ontwikkelen. Mogelijk kun je dan vervelende gebeurtenissen net voor zijn of je als het ware 'schrapp zetten' daarvoor.

Het onderzoek van Rolling McGraty duidt erop dat het hart toegang heeft tot een informatieveld dat niet begrensd wordt door tijd en ruimte.

### Wat is hartcoherentie

Het hart heeft een eigen neuronennetwerk, zeg maar een eigen brein. Dit hartbreinsysteem communiceert met onze hersenen via onder meer het autonome zenuwstelsel en het endocriene (hormonen)systeem. Dit proces weerspiegelt zich in het patroon van de hartritmevariatie, dit wil zeggen de tijd tussen de opeenvolgende hartslagen. Wanneer die variatie een harmonieus patroon laat zien spreken we van een coherent hartritme. Hartcoherentie geeft rust en harmonie aan je lichaam en geest, terwijl een onregelmatig en onevenwichtig hartritme chaos en onrust in je hele systeem, -fy-



siek en emotioneel-, brengt. Het hartritme wordt beïnvloed door beweging, de ademhaling en door gevoelens, zowel positieve als negatieve. Positieve gevoelens zoals liefde en dankbaarheid, zorgen voor een coherent hartritme. We spreken dan van hartcoherentie. Hartcoherentie is dus een staat waarbij er balans (een coherent patroon) is in de hartritmevariatie. Het hart werkt dan optimaal samen met het brein. Hoe vaker en langer je coherent bent, hoe beter je je emotioneel en lichamelijk voelt. Bij spanning en negatieve emoties laat het hartritme een chaotisch beeld zien. Dit heeft een verstorend effect op ons welzijn en op ons functioneren.

Door je gevoelens en emoties in positieve zin te sturen kun je dus de balans in je hartritme beïnvloeden en je vitaliteit, gezondheid en prestaties vergroten.

Hartcoherentie kun je trainen. Het is ook nodig om regelmatig te trainen om 'vastgeroeste' patronen van reageren te doorbreken en de uitgangspositie van het lichaam te veranderen.

Daar is oefening voor nodig. Een aantal

weken vijf minuten per dag is al voldoende om te ervaren wat een coherent hartritme met je doet en te leren hoe je dit in je dagelijkse praktijk kunt integreren. Hoe langer en hoe vaker je oefent, hoe sneller je leert om coherent te reageren op uiteenlopende stressvolle momenten in je leven.

Het Heartmath Institute in Amerika heeft technieken ontwikkeld om de ademhaling te reguleren en positieve gevoelens op te roepen en daarmee de hartcoherentie te trainen. Met behulp van een softwareprogramma, de emWave® Desktop wordt het hartritme en de invloed van positieve gevoelens daarop, op een computerscherm in beeld gebracht. Zo kun je zelf zien en ervaren hoe rustig en geconcentreerd je bent, je hartritme laat dan een gelijkmatig golfpatroon zien. Tevens verschijnt er een groene balk in beeld, een teken van coherentie. Wanneer je afgeleid wordt of er gedachten en spanningen in je opkomen, zie

*Luisteren naar je hart heeft ook gevolgen voor onder meer je gezondheid en je prestaties en wordt in wetenschappelijke termen uitgelegd en verklaard.*

je het effect direct terug in het patroon van je hartritme, dit wordt dan chaotischer. Een rode balk onderstreept daarbij nog eens je toestand van incoherentie. Je krijgt met behulp van dit programma dus steeds feedback op je innerlijke toestand, je denken en je emoties, waardoor je deze kunt trainen om steeds coherenter te worden.

Nu zou je je af kunnen vragen of het gebruik van apparatuur past bij het leven volgens je hart. De apparatuur moet in mijn

opinie echter gezien worden als een hulpmiddel om bij jezelf te leren herkennen hoe het voelt om coherent te zijn en wat het effect daarvan is op je gevoelens van rust en vrede en op je vitaliteit. Naarmate je deze staat van coherentie sneller en makkelijker kunt oproepen bij jezelf, kun je de apparatuur vaker links laten liggen. Wel is het handig om regelmatig toch weer eens 'aan te klikken' en te checken of je daadwerkelijk wel zo coherent bent als je denkt en/of nog verdere verdieping aan te brengen in je coherentie. Hoe coherenter je bent, hoe meer alle systemen in je lichaam met elkaar in balans zijn, als het ware resoneren. Belangrijk is om je te realiseren dat coherentie niet hetzelfde is als ontspanning. Coherent kun je ook zijn als je focust op een doel. Het gaat erom dat hart, hersenen en lichaam met elkaar in balans zijn. Je bent alert en bewust, terwijl je bij ontspanning lekker 'weg kunt zakken' en minder scherp en juist duf en suffig kan zijn.

Een groot voordeel van de hartcoherentietechniek is dat je het zo gemakkelijk in je dagelijkse leven kunt toepassen. De techniek werkt heel snel en bijna moeiteloos. Je hoeft je er niet voor af te zonderen of, al dan niet in lotushouding, op de grond te gaan zitten en jezelf af te sluiten. Het enige dat nodig is om snel een effect te verkrijgen, is het naar binnen brengen van je aandacht en te focussen op het gebied van je hart (hartfocus) en vervolgens in- en uit

te ademen door je hart (hart ademhaling). Deze techniek bewerkstelligt dat je als het ware even snel 'pas op de plaats' maakt, een snelle shift in je focus aanbrengt, waardoor er ruimte komt voor alternatieve gedragskeuzes. Je kunt dan voorkomen dat je emoties met je op de loop gaan en je dingen doet of zegt die je eigenlijk niet had willen doen of zeggen als je 'meer bij zinnen was geweest' en/of de tijd had gehad om 'verstandig' na te denken. Deze korte techniek kun je uitbrei-

den en daarmee nog krachtiger maken door het oproepen van een positief gevoel, zoals dankbaarheid, liefde, compassie of tevredenheid. Je hele systeem wordt daarmee als het ware 'gereset', waardoor je de mogelijkheid krijgt om helder en effectief te reageren. Naarmate je positieve gevoelens langer vast kunt houden en daarmee je coherente staat verlengt, vergroot je de positieve effecten op je gezondheid, je welzijn en je prestatievermogen.

We komen allemaal in dagelijkse situaties waarin technieken om rustig te worden en helder en evenwichtig te kunnen reageren goed van pas kunnen komen, zoals een lange rij voor de kassa, de file, je kind dat blijft weigeren zijn bordje leeg te eten, deadlines en 'honderd' dingen die tegelijk op je af komen. etc....

Rust in je geest en lichaam maakt dat je je beter kunt concentreren op wat belangrijk is, dat je betere keuzes kunt maken en beslissingen kunt nemen. Verder heeft hartcoherentie bewezen positieve effecten op, onder meer, de kwaliteit van leven bij diverse klachten en aandoeningen, zoals diabetes, op hoge bloeddruk, depressieve gevoelens, vermoeidheid, ADHD, (school) prestaties, productie, besluitvorming en werktevredenheid.

Niemand kan gedurende een hele dag coherent zijn. De gehele dag door word je blootgesteld aan verschillende lastige en emotioneel geladen situaties. Hartcoherentie kan je echter wel helpen die situaties op effectieve wijze het hoofd te bieden. En door training kun je je coherente staat steeds langer leren vasthouden. Met hartcoherentie heb je zelf de 'tools' in handen om je welzijn en gezondheid te vergroten.

#### The Global Coherence Initiative (GCI)

Het hart heeft een elektromagnetisch veld dat op energetische wijze signalen uitzendt naar mensen, dieren en planten in je directe omgeving en ver daarbuiten. We zijn

ons hiervan lang niet altijd bewust, maar we kunnen het ervaren wanneer we beïnvloed worden door de emoties, de stemmingen en de gevoelens van anderen. We voelen het vaak 'aan de sfeer' of de 'emotionele lading'

*Als je werkelijk de boodschap van je hart ter harte neemt, dan zou je wel eens dingen kunnen moeten doen die ongemakkelijk zijn voor je en die je eigenlijk niet goed uitkomen.*

als we een ruimte binnenkomen. Als we positieve gevoelens hebben sturen we gelijkmatige, coherente informatiepatronen het elektromagnetisch veld van het hart binnen. Bij negatieve emoties is het informatiepatroon juist chaotisch. McGraty laat in zijn onderzoeken bijvoorbeeld zien dat het hartritme van mensen en hun lievelingsdier synchroon loop als ze allebei tevreden in elkaars gezelschap verkeren. Ze beïnvloeden elkaar wederzijds. Dieren voelen vaak aan of je angstig bent of juist positief gestemd.

Het Global Coherence Initiative is geïnitieerd door het Heartmath Institute. Het heeft als missie om miljoenen mensen wereldwijd te verbinden in het gezamenlijk uitzenden van gerichte gevoelens van zorg en liefdevolle intenties vanuit het hart. Het doel is een verschuiving teweeg te brengen in het wereldbewustzijn, van instabiliteit en geschillen naar balans, samenwerking, eenheid en duurzame vrede. Het GCI streeft deze positieve wereldwijde verandering in het bewustzijn van de wereld na door o.a. vergroting van de hartcoherentie bij men-

sen. Volgens de initiatiefnemers voelen veel mensen aan dat we in een bijzondere tijd leven en dat we op het kruispunt staan van belangrijke veranderingen. Velen zijn op zoek naar manieren om hun hart, hun spiri-

tuele wijsheid en zorg in te kunnen zetten om een betekenisvol verschil te kunnen maken. Het Heartmath Instituut ontwikkelt geavanceerde sensoren (het Global Monitoring System, GCMS) die in staat zijn veranderingen in het energetisch veld van de aarde te detecteren. Met behulp hiervan wil het GCI de hypothesen toetsen dat alle levensvormen met elkaar verbonden zijn en dat wij met elkaar communiceren via biologische en elektromagnetische velden, en tevens dat het veld van de aarde wordt beïnvloed door de -positieve of negatieve- emoties van een groot aantal mensen tege-

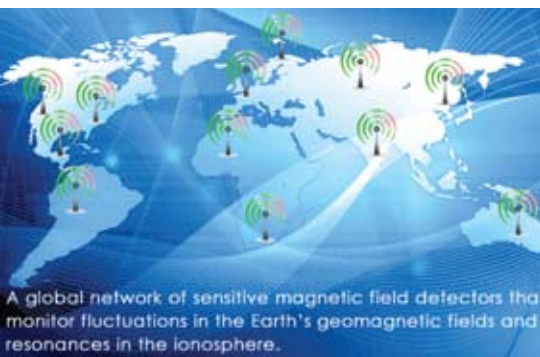
lijk. In feite zijn er al onderzoeksresultaten die bewijs leveren in deze richting. Wanneer een groot aantal mensen vergelijkbare krachtige emoties ervaart, heeft dit een wereldwijd effect wat meetbaar is in de activiteit van het aardmagnetisch veld. Een heftige gebeurtenis die stressreacties bij vele mensen over de hele wereld geeft, veroorzaakt als het ware een wereldwijde incoherente (stress) golf. Dit was bijvoorbeeld het geval bij de aanslagen van 11 september 2001. Sterker nog: het effect was al 4-5 uur voor de aanvallen meetbaar, hetgeen duidt op een onbewuste wereldwijde collectieve intuïtie voor belangrijke komende gebeurtenissen. Op basis hiervan doet het Heartmath Institute tevens onderzoek naar de mate waarin belangrijke planetaire gebeurtenissen, zoals aardbevingen en vulkaanuitbarstingen, voorspeld kunnen worden door bepaalde patronen van activiteit in het aardmagnetisch veld. Andersom zal een positieve massale emotie een wereldwijde coherente golf veroorzaken. Het Global Monitoring System zal uiteindelijk bestaan uit 12 sensoren die strategisch staan opgesteld over de

wereld. Er zijn sterke aanwijzingen dat fluctuaties in zowel het energetisch veld van de aarde als dat van de zon het leven op aarde en de gezondheid en het welzijn van mensen beïnvloeden. Met name het hartritme wordt sterk beïnvloed door veranderingen in deze velden. Naast positieve gebeurtenissen, lijken het aantal verkeersongelukken en sterfte door hartaanvallen en vaatziekten, depressie, zelfmoord en beroertes een relatie te hebben met de activiteit in deze energetische velden.

Het GCI wil zoveel mogelijk mensen, individueel en in groepen, betrekken om actief deel te nemen en samen te werken aan het genereren van hartcoherentie. In een toestand van hartcoherentie voelen mensen zich meer verbonden met al het leven op aarde en gezamenlijk kunnen zij helpen wereldwijde stress en onenigheid, via de interactie met het aardmagnetisch veld, te veranderen in globale coherentie.

Individuele personen kunnen zich aanmelden als member van het Global Coherence Initiative. Van leden wordt verwacht dat ze een bijdrage leveren door:

- Het vergroten van persoonlijke en collectieve hartcoherentie
- Het focussen van hun 'energetische bijdragen' (bidden, mediteren, affirmaties etc.) op het vergroten van de wereldwijde coherentie. Uit diverse studies is gebleken dat collectieve meditatie, gebeden en doelgerichte intenties gunstige en meetbare effecten hebben.



A global network of sensitive magnetic field detectors that monitor fluctuations in the Earth's geomagnetic fields and resonances in the ionosphere.

- Vergroten van je eigen hartcoherentie. Het uitzenden van compassie en zorg naar de planeet, crisisgebieden en mensen in nood wordt versterkt wanneer je dit doet in een coherente staat. Dit uitzenden van positieve gevoelens kan op elk moment van de dag en in alledaagse situaties, zoals tijdens een wandeling of in de rij voor de kassa.

Regelmatig worden leden opgeroepen deel te nemen aan speciale projecten zoals het gedurende een vaste periode en tijd uitstralen van liefde voor de gehele planeet of om zorg en compassie uit te zenden aan gebieden waar rampen hebben plaatsgevonden, zoals bij de recente aardbevingen in Haïti en Chili.

De bedoeling is om een nieuw basisniveau van collectieve coherentie op de aarde te bewerkstelligen en zo de toename van stress en verwarring op de aarde tegen te gaan. Ook als persoon profiteer je van je coherente staat en het uitzenden van zorg en compassie aan de planeet. Er vindt healing plaats in je systeem en regeneratie op celniveau. Jij bent onderdeel van het geheel en daarom deel je mee in de zorg, liefde en compassie voor de aarde.

Er worden geen onmogelijke eisen gesteld aan de leden. Je kunt bijdragen op een wijze en gedurende een tijdsbestek die goed en comfortabel voelen en passen bij je individuele leefstijl en omstandigheden. Vijf minuten per dag is al voldoende om je hartcoherentie op te bouwen.

#### Tot slot

Alles wat je uitzendt aan liefdevolle gevoelens, dankbaarheid, intenties naar jezelf en naar de buitenwereld wordt opgenomen in het energieveld van de aarde en komt ook weer bij je terug. Jij kunt een bijdrage leveren en jezelf, je omgeving, de aarde en zelfs het universum beïnvloeden. Er kan geen vrede zijn in de wereld, als er geen vrede is in jouw hart. ◀

#### BRONNEN:

- *Het geheugen van het hart*; Paul Pearsall, Lemniscaat.
- *Uw brein als medicijn*; Dr. David, Servan Schreiber. 2003 Kosmos Z&K Uitgevers.
- *Happinez Mindstyle Magazine*, nummer 5, 2007, Rinske Hillen.
- *The Heartmath (r) Solution*; Doc Childre and Howard Martin with Donna Beech. HarperCollins Publishers. 1999.
- *Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 1.*
- *The surprising role of the heart*, Rollin McCraty, ph.D., Mike Atkinson and Raymond Trevor Bradley, ph.D. The journal of alternative and complementary medicine Volume 10, Number 1, 2004, pp. 133-143 © Mary Ann Liebert, Inc.
- *Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 2.*
- *A System-Wide Process?* Rollin McCraty, ph.D., Mike Atkinson and Raymond Trevor Bradley, ph.D. The journal of alternative and complementary medicine Volume 10, Number 2, 2004, pp. 325-336 © Mary Ann Liebert, Inc.
- Artikel: The Global Coherence Initiative: Annette Deyhle and Rollin McGraty, Ph.D. January 2010/originally published in *Energy Magazine*™
- Armour J A (1991), Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart. In: Zucker I H and Gilmore J P, eds. *Reflex Control of the Circulation*. Boca Raton, FL, CRC Press: 1-37.
- Armour J A (1994), *Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles*, New York, NY, Oxford University Press: 3-19.
- Armour J. A. (2004), Cardiac neuronal hierarchy in health and disease, *American Journal of Physiology, regulatory, integrative and comparative physiology*. Aug; 287(2): R262-71.
- [www.heartmathbenelux.nl](http://www.heartmathbenelux.nl)
- [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com)
- [www.glcoherence.org](http://www.glcoherence.org)
- Presentatie Rolling McCraty, oktober 2009 in Nieuwegein.