



emwave pc
Stress Reductie Systeem

A person is walking away from the camera through a desert canyon. The canyon walls are composed of many thin, horizontal layers of rock in various shades of red, orange, and brown, creating a wavy, undulating appearance. The lighting is bright, casting a shadow of the person on the ground.

Stress beheersen en u beter voelen met uw hartritme als gids.

Introductie van de emWave PC

De emWave PC is een eenvoudig te gebruiken softwareprogramma met een hartrimemonitor, een coherentiescore-techniek, spelletjes en educatieve informatie. Het systeem is een innovatieve aanpak voor stressverlichting, gebaseerd op het leren veranderen van uw hartritme patroon. Wanneer het hartritme patroon verandert, ontstaat er stressverlichtende fysiologische coherentie in het lichaam.

Met dit programma kunt u op uw computerscherm zien hoe uw gedachten en emoties van invloed zijn op uw hartritme en uw zenuwstelsel.

Ontworpen door HeartMath

De technologie van de emWave PC is ontwikkeld door HeartMath, de wereldwijd bekende trainings- en opleidingsorganisatie met 15 jaar ervaring in onderzoek naar het hart en de invloed ervan op de gezondheid.

Fortune-100-managers, Olympische sporters, professionele atleten, medewerkers in de gezondheidszorg en duizenden andere mensen hebben geleerd hun stress te beheersen en hun energie- en welzijnsniveau te verhogen met deze technologische doorbraak.

Gebruik dezelfde technologie die gezondheidswerkers gebruiken.

Duizenden medewerkers in de gezondheidszorg gebruiken de emWave PC.

Professionals in de psychologie, cardiologie en pediatrie, paramedici en nog veel meer deskundigen gebruiken het voor het verminderen van stress in verband met ziektes. Publicaties in vakbladen vermelden belangrijke resultaten die aantonen dat de emWave PC helpt bij het bereiken van psycho-fysiologische coherentie, die kan leiden tot het verminderen van angsten, depressies en de stress waarmee veel ziektes gepaard gaan. Er is ook gebleken dat het helpt voor kinderen met ADHD.



“... Ik probeerde het gevoel van waardering weer te voelen en het vast te houden... Binnen vijf minuten ... bleef mijn hartslag steken op ongeveer tachtig. ... En ik moet zeggen dat ik me rustiger voelde dan ik in dagen had gedaan. ... Het leek een gunstig effect te hebben op mijn bloeddruk: na twee weken was die niet alleen 5 tot 10 procent gedaald... hij bleef lager, net als mijn hartslag.”




“De emWave PC is de nieuwste trend in ... de strijd tegen chronische stress. Deze software laat zien hoe iemands lichaam met stress omgaat... en brengt het lichaam terug in een toestand van rust.”



“De emWave PC herstelt beschadigde stresssystemen door het gebruik van een simpel feit in de menselijke biologie... het is niet bedoeld voor ontspanning van de hersenen, maar zorgt er wel voor dat ze weer kunnen ontspannen.”



“Als gezondheids- en fitnessspecialist van CNN Headline News voel ik een deadline zodra ik opsta... Ik voelde me vroeger constant onder spanning staan totdat ik de emWave PC ging gebruiken voor het beheersen en reguleren van mijn stressniveau... Nu voel ik het aankomen als de spanning oploopt en kan ik meteen actie ondernemen – voordat de stresssituatie uit de hand loopt.”



Nieuwe technologie
maakt het mogelijk
uw hartritme te zien en
het te trainen
in uw voordeel.



Geavanceerd stressmanagement

Met het emWave PC Stress Reductie Systeem speelt u een actieve rol in het voorkomen van stress en het bereiken van een betere gezondheid en verhoogde prestaties. Gebruik de technologie van de emWave PC voor het verhogen van uw innerlijke bewustzijn en het beter beheersen van emotionele vaardigheden. Hierdoor kunt u uw stress omzetten in creatieve energie. Waar het op neerkomt? Het hartritme is een cruciale weerspiegeling van het zenuwstelsel, de hersen-hartcommunicatie en het emotioneel evenwicht. Het leren omschakelen van chaos naar coherentie heeft een actieve invloed op lichaam en geest.

Gebruiksgemak van software en hardware

De emWave PC wordt geleverd met een hartslagsensor die u bevestigt aan uw vinger en aansluit op uw computer (pc en Mac met Windows) via de USB-poort (als extra is ook een oorsensor verkrijgbaar). U start dan simpelweg het programma en bekijkt 'live' uw hartritme. U ziet op uw computerscherm hoe uw gedachten en emoties direct effect hebben op uw lichaam.



De gepatenteerde software leert u coherent te blijven en versterkt uw vermogen om stress om te zetten en prestaties te leveren op uw hoogste niveau. Op uw scherm kunt u zien aan uw hartritme patroon en uw coherentieniveau zien wanneer uw stressniveau vermindert en u kalmer en evenwichtiger wordt en beter gaat presteren.

Oefen met de Quick Coherence® techniek om uw scores te verbeteren en ervaar het gevoel van langdurige positieve emoties. Verhoog het uitdagingsniveau om uw vaardigheden verder aan te scherpen en bewaar sessies om uw vooruitgang te zien.

De Coherentieratio-grafiek is verdeeld in drie coherentieniveaus: laag, medium en hoog. Uw doel is steeds langer op een hoog coherentieniveau te blijven. Bekijk de cumulatieve coherentiescore om te zien wanneer u de "Zone" van de topprestatie hebt bereikt.



De Coherence Coach™ is een onderhoudende, interactieve software-toepassing waarmee u de Quick Coherence techniek van HeartMath leert voor het verminderen van stress en het verbeteren van prestaties. Dit wetenschappelijk onderbouwde proces brengt weer evenwicht in uw systeem en verbetert uw helderheid van geest en uw emotionele harmonie. Stap voor stap leert u, met uitleg, muziek, kleurrijke beelden en een aan te passen ademhalingstechniek, een eenvoudig drie-fasen-proces te beheersen. Gebruik de Coherence Coach om uw energie te stimuleren en uw stress te verminderen, altijd en overal.

Stress beheersen kan leuk zijn. Reis de wereld over in een luchtballon. Vul de pot met goud aan de voet van de regenboog. Zie letterlijk hoe “uw tuin groeit” terwijl u coherentie bereikt. Deze fascinerende interactieve spelletjes helpen u bij uw oefeningen voor het bereiken van coherentie en het omzetten van stress in positieve emoties.

De Emotion Visualizer™ biedt geavanceerde animaties die veranderen wanneer u erin slaagt uw positieve emoties vast te houden en uw coherentieniveau te verhogen. Gebruik de Emotion Visualizer om uzelf emotioneel, geestelijk en lichamelijk op te laden.

“Door het gebruik van de HeartMath vaardigheden ben ik in staat om in de ‘Zone’ te komen. Als mijn studenten de emWave gebruiken, kunnen ze hun ademhaling, hun geestelijke gesteldheid en hun hartritme controleren en in de ‘Zone’ komen.”

- Laird Small, algemeen directeur
Pebble Beach Golf Academy
Amerikaanse PGA-leraar van het jaar 2003

“Het is geweldige software en echt een fantastisch systeem, helemaal. Zoals ik al schreef in een recensie: de emWave PC is de winnaar van alle HRV-feedbacksystemen.”

- Marshall F. Gilula, arts



“Meer dan 30 jaar lang had ik verschillende levensbedreigende chronische ziektes — een nierziekte, een bloedziekte, een hartaandoening, een niertransplantatie, twee beroertes en B-cel lymfoom fase 4. Ik ontdekte dat mijn ziektes te wijten waren aan stress en angsten. Met de HeartMath technieken en technologieën ben ik nu in staat om de effecten van stress te voorkomen, te beheersen en zelfs terug te draaien. De HeartMath technieken hebben letterlijk mijn leven gered.”

- John Bishop



“De emWave technologie geeft me onmiddellijke feedback over de kracht van de HeartMath technieken, terwijl het ook inzicht biedt in hoe ik mijn emotionele en fysiologische basis in een positiever en productiever ritme kan krijgen.”

- Jefferey Lagozzino, directeur
Basisschool La Primaria, El Monte, Californië, USA



Wij bieden permanente training voor een steeds betere ervaring met de emWave PC.

Elke emWave-gebruiker wordt continu getraind, geïnformeerd en ondersteund.

De gedegen interactieve handleiding biedt veel instructies. Bovendien zijn er boeken, te downloaden PDF-bestanden vol informatie en links naar licentiehoudende HeartMath-coaches, consultants en gezondheidswerkers.



De emWave PC kan altijd worden aangepast. Door te downloaden updates, nieuwe spelletjes en andere nieuwe mogelijkheden blijven gebruikers up-to-date zodat ze hun vaardigheden steeds verder kunnen ontwikkelen en nieuwe ervaringen beleven.

We zijn er voor u.

We willen u helpen het beste uit uw emWave PC-ervaring te halen. U profiteert tevens van de persoonlijke kennis van experts, die al uw vragen beantwoorden.

De voordelen van de emWave PC:

- Herstel van stressvolle ervaringen
- Verzamel energie en blijf actief meedoen
- Verhoog uw creativiteit
- Versterk uw spirituele ervaringen
- Breng balans in uw emoties als u gespannen bent
- Creëer energie als u een deadline hebt en het gevoel dat u die niet haalt
- Verminder uw gevoel 'het niet aan te kunnen'
- Creëer meer geduld en verminder frustraties
- Bereid u voor op dagelijkse gebeurtenissen: vergaderingen, moeilijke gesprekken, taken, afspraken, reizen, enz.
- Herstel van emotionele uitputting
- Help uzelf beter te slapen
- Beheers angstgevoelens, depressie en boosheid
- Stop emotioneel eetgedrag, zodat u uw gewenste gewicht kunt behalen
- Verbeter uw golfspel en andere sportieve prestaties
- Bereik de 'Zone' voor een topprestatie waar uw gedachten en emoties helder, kalm en paraat zijn om te reageren met daadkracht en precisie.

Meer weten over de emWave PC? <<

Bel 043-365 56 26

of ga naar www.heartmathbenelux.com



Systeemvereisten:

Pentium® II processor of hoger

Microsoft® Windows® ME, 2000 SP2, XP SP2 of Windows Vista™

256 MB RAM (512 MB of meer met Windows 2000, XP en Vista)

300 MB vrije schijfruimte

32 MB Video RAM (voor gebruik van de Emotion Visualizer™)

CD-ROM drive (voor installatie)

1 beschikbare USB-poort (USB 1.x or 2.0)

Internetaansluiting (Ethernet of WiFi LAN-kaart)



HeartMath BeNeLux, Braamstraat 4, 6241 NT Bunde

Tel: 043-365 56 26; fax: 043-365 56 27; mobiel: 06 53 68 58 90

E-mail: info@heartmathbenelux.com;

Web: www.heartmathbenelux.com

HeartMath is een geregistreerd handelsmerk van het HeartMath Instituut. emWave is een geregistreerd handelsmerk van Quantum Intech, Inc. Quick Coherence is een geregistreerd handelsmerk van Doc Childre. Coherence Coach en Emotion Visualizer zijn handelsmerken van Quantum Intech, Inc. ©2007 HeartMath LLC