



emwave<sup>®</sup>  
personal stress reliever<sup>®</sup>



“em” is “Empowerment”

De emWave geeft u de kracht om uw emotionele toestand te veranderen.

De emWave® Personal Stress Reliever® is een handzame, draagbare en makkelijke manier om stress te verminderen, emoties in evenwicht te brengen en prestaties te verhogen. Altijd en overal: een simpel apparaat dat u helpt spanningen en stress te overwinnen zonder uw totale levensstijl te veranderen.


HeartMath is wereldleider in onderzoek naar de link tussen emoties, hersen-hartcommunicatie en cognitieve functies. HeartMath's 15 jaar ervaring in onderzoek werd geleid door stichter Doc Childre. Dit onderzoek was de basis voor de technologie van emWave Personal Stress Reliever en vele andere oplossingen voor het verminderen van stress, het reguleren van emoties en het verbeteren van prestaties.

Het onderzoek van HeartMath is gepubliceerd in vakbladen zoals *The American Journal of Cardiology*, *Journal of Advancement in Medicine*, *Stress Medicine* en de *Harvard Business Review*. Bovendien worden de emWave en het HeartMath-systeem gebruikt door het Duke Medical Center, van Stanford University en door verzekeraar Blue Cross-Blue Shield.

**Coherentie** — Een prettige, hoogst productieve mentale en emotionele toestand die mensen ervaren wanneer zij 'in balans' zijn.

Stress uit zich normaal gesproken als weerstand, spanning, frustratie en negatieve emoties, zoals angst, boosheid en verdriet. Dit stuurt ons fysiologische en psychologische evenwicht in de war en houdt ons 'uit balans'.

De emWave Personal Stress Reliever helpt u om uw mentale, emotionele en lichamelijke evenwicht terug te vinden en de negatieve effecten van stress te verminderen. Zo verbetert uw gezondheid, heeft u meer energie en meer emotionele en mentale helderheid. Met de emWave bouwt u een buffer op tegen stress door te leren tot een hoog prestatieniveau te komen, coherentie genoemd. Coherentie is een geestelijke en emotionele gemoedstoestand die mensen ervaren wanneer zij 'in balans' zijn — wanneer het hart, de hersenen, het zenuw-, hormonaal- en immuunsysteem harmonieuzer en efficiënter functioneren.

De gepatenteerde technologie van de emWave controleert  
 elke subtiele wisseling van uw hartritme en bepaalt uw coherentieniveau. Door middel van gekleurde lampjes ziet u uw coherentieniveau omhoog gaan, terwijl u uw stress omzet en beter controle krijgt over uw emoties, lichaam en geest.

Bevestig eenvoudig de oorsensor of plaats uw duim op de sensorknop. Volg de stijgende en dalende lichtsignalen in de Heart Action Strip: adem in bij het stijgen en adem uit bij het dalen. Roep een positieve emotie op, zoals liefde, medeleven of dankbaarheid. Zie hoe de indicator van het Coherentieniveau verandert van rood (lage coherentie) via blauw (medium coherentie) naar groen (hoge coherentie), terwijl u de stress achter u laat en komt tot een evenwichtigere, herstellende gemoedstoestand.





“In de 25 jaar van mijn carrière als ontwikkelaar van gezondheidsprogramma’s, waaronder het ontwikkelen en uitvoeren van verschillende klinische welzijnscentra, heb ik nog nooit een zo veelbelovende technologie gezien als die van de emWave. Volgens mij is de emWave net zo belangrijk voor gezondheid en welzijn als goede voeding, beweging, drugsbestrijding en rust.”

- Joseph P. Smith, voormalig senior adjunct-directeur  
Uitvoering, NovaCare, Inc.



“Mijn recente toernooiprestaties in Duitsland en Nederland waren mede te danken aan het gebruik van HeartMath... De emWave herkent stressniveaus die anders niet te ontdekken zouden zijn.”

- Ian Woosnam, Captain Europese Ryder Cup 2006  
en winnaar Masters 1991



“Wat een doorbraak, de combinatie van hightech met ‘hightouch’! Ik heb tientallen jaren gewerkt op het gebied van stressmanagement. Ik schreef een boek en ik geef les over stressmanagement op een universiteit. Ik ben aangenaam verrast door het uiterlijk en de effectiviteit van het emWave-apparaat.”

- Dr. Ron Rubenzer,  
auteur van *How the Best Handle Stress*



“Ik was verbaasd over het verschil van het gebruik van de emWave vergeleken met andere technieken voor de focus op energie of ontspanning. Dit is een makkelijk hulpmiddel om altijd mee te nemen en te gebruiken, steeds wanneer je baat hebt bij een betere prestatie, of het nu gaat om een gespannen situatie of het oplossen van een probleem. Ik vond het ook nuttig voor het slapen gaan. Bedankt, voor die connectie tussen lichaam en geest!”

- Cathleen Nelson, directeur United Healthcare  
Partners

## Enthousiaste recensies voor de emWave en HeartMath

### **Golf Digest**

“Golfers zitten zichzelf emotioneel in de weg,” zegt Laird Small, directeur van de Pebble Beach Golf Academy en leraar van het jaar 2003 van de PGA of America. “HeartMath geeft ze de middelen om een destructieve emotie te veranderen in een productieve emotie, direct en ter plekke.”

### **NEW YORK POST**

“De theorie achter de emWave is dat spanning, stress en angst je hartritme patroon verstoren... Positieve gevoelens brengen weer harmonie in het patroon, waardoor stress vermindert en hersenfunctie en immuunsysteem verbeteren. Door te oefenen met de emWave kun je die harmonie terugkrijgen.”

### **Esquire**

“Leg uw vinger op de kleine accugestuurde emWave Personal Stress Reliever en laat het rode lampje veranderen in blauw ...en dan groen...terwijl u de boosheid van u afschudt en het prettige gevoel krijgt dat uw 13-jarige dochter weer van u gaat houden. Het is een klein apparaat en voor mij werkt het.”

### **Los Angeles Times**

“U bent gestrest, één brok zenuwen. U hebt de sterke neiging een yogamat uit te spreiden, maar dat staat wat vreemd op de 16<sup>e</sup> green van de Shady Acres Country Club. Dus haalt u stiekem de emWave uit uw achterzak, legt uw duim op de sensor en ademt langzaam, rustig ‘in sync’ met het stijgende en dalende blauwe lichtje van de Ademhalingshulp. En heel snel, terwijl u het lampje van het coherentieniveau ziet veranderen van rood naar blauw en groen, is uw angst verdwenen en bent u klaar om het spel van uw leven te spelen.”

## De verandervoordelen van de emWave:

- 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
- Verminder het effect van een jetlag bij het reizen
- Bereik de helderheid die nodig is voor het maken van betere beslissingen
- Herstel sneller na een ziekte

Deze voordelen komen voort uit een simpel principe: als uw geest, emoties en lichaam in coherentie zijn, is alles in het leven beter.

## Meer weten over de emWave?

T: 043-365 56 26 of [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)

Dit zijn alle componenten van de emWave kit.

Ze zijn eenvoudig te gebruiken en hebben al duizenden mensen geholpen bij het omzetten van stress in positieve energie en een betere kwaliteit van leven.



Afmetingen: 8,5 x 5,5 x 0.7 cm  
Gewicht: 62 gram  
Geïntegreerde oplaadbare  
lithium ion accu



emWave Personal Stress Reliever



Oplaadbare accu



Instructie cd-rom



Oorsensor



emWave houder



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](mailto:info@heartmathbenelux.com); Web: [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)

HeartMath is een geregistreerd handelsmerk van het HeartMath Instituut. emWave en Personal Stress Reliever zijn geregistreerde handelsmerken van Quantum Intech, Inc.

©2007 HeartMath LLC