

Een verrassende ontmoeting!



Tekst: Top Shops
Fotografie: Josee van Dijk

Vinr: Coco de Meyere en Yvonne Hogenkamp

Twee zielen, één gedachte. Two of a kind, beiden warm, gedreven, uitgerust met het nodige invoelend vermogen, gekenmerkt door kracht en vol levensvreugde. Yvonne Hogenkamp en Coco de Meyere gaan samen, in de bezielende, luxueuze omgeving van het InterContinental Amstel Amsterdam het gesprek aan over het vinden van de kracht in jezelf. Twee dames die weleens van elkaar hadden gehoord. Twee dames die in eerste instantie een nogal oppervlakkig beeld van de ander hebben, maar elkaar op verrassende wijze vinden en hun overeenkomsten ontdekken. Een warme conversatie.

Yvonne is druk in de weer met de opstart van het WellComm Center; een centrum voor lichamelijk en geestelijk welbevinden gelegen in Valkenburg. Het in het Heuvelland gevestigde centrum zal in het voorjaar van 2009 operatief zijn. Yvonne, een kittige blondine, klein van formaat maar groot in het boeken van resultaten, vertelt vol verve over haar project. Een project waarin contact met de natuur, privacy, aandacht, ontspanning en innerlijk welbevinden centraal staan. Ze vertelt: 'WellComm Center richt zich op de balans tussen lichaam en geest. Werkgevers, medewerkers en particulieren hervinden hier onder deskundige en gecertificeerde begeleiding de balans! Eén van de instrumenten in het aanbod is het Stress Reductie & Preventie Programma.

Yvonne is gecertificeerd trainer en coach Hartcoherentie & Hartritme Variabiliteit van het HeartMath Institute USA. Ze beheerst een wetenschappelijk onderzochte methodiek met feedback apparatuur waarbij de cliënt coherent leert te zijn bij emotie- en stressmanagement. 'Je hartcoherentie kun je positief beïnvloeden door middel van emotiemanagement. Dit is niet positief denken, maar positief voelen, en daarvoor kunnen we

putten uit het emotionele geheugen. Uit onderzoek bij diverse grote organisaties onder duizenden managers blijkt deze vorm van emotiemanagement positieve gevolgen te hebben op productiviteit, personeeltevredenheid en communicatieve effectiviteit. Hartcoherentie is een duidelijke, betrouwbare en beïnvloedbare indicator voor langdurige positieve emoties en een hoge mate van mentale en emotionele stabiliteit. Tevens wordt deze methodiek ingezet als ondersteuning bij de behandeling van angststoornissen, hartritme problemen, depressie, chronische pijn, chronisch vermoeidheidsyndroom en hoge bloeddruk!

Yvonne en Coco zijn het er helemaal over eens: het gaat om het vinden van de kracht in jezelf. Coco, die net haar nieuwe boek 'De kracht van Verandering' heeft gelanceerd, gelooft heilig in het ontwikkelen van je eigen potentieel. Ze licht toe: 'Als je niet blijft met hoe zaken gaan in je leven, maken kleine veranderingen een groot verschil. In mijn boek komen 52 verschillende aspecten van het leven aan bod, waardoor je kan ervaren wat je zelf kunt doen.' Als gecertificeerd Master Practitioner of NLP coacht Coco mensen die niet die resultaten in hun leven hebben die ze zouden



Yvonne Hogenkamp

Oprichter en eigenaar WellComm Center, gecertificeerd Stress Reductie & Preventie trainer, coach Hartcoherentie & Hartritme Variabiliteit, HeartMath Institute USA, spreker en multidimensional coach.
www.wellcommcenter.com

willen hebben. NLP is een studie van menselijk gedrag door te ontdekken hoe we weten wat we weten en hoe we doen wat we doen. Kortom, het is een methode om je communicatie en daarmee je resultaten in het leven te verbeteren.

Yvonne maakt gebruik van een andere methode, maar wel met hetzelfde doel. Ze legt uit dat bij mensen die veel stress ervaren een verstoord cortisolgehalte in het bloed kan optreden. Ze lijden hierdoor aan ongezonde stress, zijn niet coherent en kunnen zich niet of moeilijk ontspannen. Hun hormonale systeem is niet in balans. Een te hoog cortisol hormoon (stress hormoon) gaat gepaard met negatieve emoties, stress en slechte immuunfunctie. Wanneer er te weinig reserves van het DHEA hormoon zijn (anti aging hormoon), is het hormonale systeem uit balans. DHEA zorgt voor ontspanning, coherentie, stimuleert het immuunsysteem en verlaagt de cholesterol. 'Veel mensen hebben onbewuste alibi's, in hun onderbewustzijn zoeken ze naar excuses waarom zaken niet goed gaan', vult Yvonne aan. Zowel Coco als Yvonne helpen mensen om zelf volledige verantwoordelijkheid te nemen en uit vluchtgedrag te stappen. Het proces kan soms zeer confronterend zijn en draagt uiteindelijk bij tot het terugvinden van de innerlijke balans en het eigen potentieel.

Opvallend is dat beide dames niet (ver)oordelen of hun mening aan mensen opdringen. Ze maken gebruik van hun luistervaardigheid en sturen het proces hoogstens. Beiden zijn zij zich ervan bewust dat 95% van ons handelen bepaald wordt door onbewuste ervaringen. Een percentage dat wetenschappelijk is bewezen. 'Ook ervaringen uit vroegere levens kunnen een rol spelen. Het is de kunst om door middel van empathisch vermogen en communicatietechnieken de cliënt inzicht in zichzelf te laten verkrijgen. De coach of therapeut vervult hierbij enkel een rol als procesbegeleider', aldus Coco. Yvonne wil in het proces de mens dichterbij de natuur brengen. 'De mens heeft een aangeboren lichamelijke behoefte aan natuur. Contact met de natuur is van groot belang als je lekker in je vel wilt zitten. Wie gezond wil leven zorgt niet alleen voor goede voeding en beweging, maar ook voor time-outs', legt ze uit. 'WellComm Center, een perceel van ruim drie hectare, gelegen in de Geulvallei naast

het Natuurpark Ingendaal te Valkenburg, is de ideale natuurlijke omgeving voor een rustpauze. Temidden van de natuur met een unieke hoogteligging ontspant en ervaart de gast bij ons een innerlijk welbevinden in volledige privacy en geborgenheid, onder begeleiding van een deskundig, gecertificeerd en hartelijk team.'

Beide dames zijn puur en stralen een zelfbewustzijn uit dat het best te omschrijven is als een aangename zelfverzekerdheid. Door deze uitstraling komt het nogal eens voor dat mensen hun hart bij ze uitstorten. Yvonne: 'A change of heart changes everything; door acceptatie en coherentie ontstaat transformatie, de eerste en belangrijke stap op de weg naar verbetering en bij het vinden van antwoorden in jezelf.' Coco sluit zich bij de woorden van Yvonne aan. Het is mooi om te zien hoe de dames elkaars energie lijken te versterken. Hoe zij zich vanuit hun eigen zijn voor de ander openstellen en daaruit kracht putten. Automatisch lijkt er een band te ontstaan. Samen heffen zij het glas op de toekomst en vangen aan met een heerlijke lunch. Terwijl ze tijdens de lunch nog druk doorpraten, is het duidelijk dat dit niet de laatste keer zal zijn dat Yvonne en Coco van gedachten zullen wisselen. Ieder vanuit een andere techniek, maar sterk in één gedachte! ■

Met dank aan het Amstel Hotel.

Coco de Meyere

gecertificeerd Master Practitioner of NLP
Schrijfster van 'De kracht van verandering'
Uitgeverij BZZTôh 14,95
ISBN 978904530832 6
www.cocodemeyere.nl



Coco de Meyere

Verrassend gesprek
over het vinden
van de kracht in jezelf