

Meer veerkracht door hartcoherentie

Ik red het wel op eigen kracht, dacht Gina Pronk, unithoofd Nucleaire Geneeskunde. Waarom zou ik zoveel tijd in een workshop steken als ik al zo weinig energie heb? Achteraf bleek de workshop hartcoherentie de beste tijdsinvestering ooit. 'Ik heb mijn energie en balans terug!'

Het afgelopen jaar was zwaar voor Gina. 'Nadat ik driekwart jaar mantelzorgster voor mijn moeder was geweest, is ze overleden. Ook kreeg ik een kleinzoon die werd geboren met een keizersnee, waarbij zorg kwam kijken. In december zat ik er doorheen. Mijn energie was weg en ik merkte dat ik vaak reageerde vanuit emotie. Dat is natuurlijk niet goed.'

Goede keuze

Als leidinggevende promoot Gina Sterk in je werk bij haar medewerkers. Toch twijfelde ze om er zelf iets mee te doen. 'Je denkt toch dat je er zelf wel uit komt. Maar uiteindelijk dacht ik: baat het niet, dan schaadt het niet. Dat bleek een heel goede keuze! De trainer vertelde heel bevlogen over de voordelen van hartcoherentie.'

Balans

'Tijdens de workshop leer je hoe je hartcoherentie kunt bereiken door je hartritme te volgen met je ademhaling,' legt Gina uit. 'Hartcoherentie houdt in dat je hartritme een glooiende, regelmatige lijn laat zien. En dus geen pieken en dalen, die je krijgt van stress en negatieve emoties. Je krijgt zes weken lang een oormeter die je hartritme meet. Vervolgens ga je oefenen met je ademhaling. De hartcoherentie kun je zien op een app op je mobiel. Je probeert rust en balans in je hartritme te krijgen en als dat lukt, voel je het meteen. Na zes weken heb je de oormeter niet meer nodig en kun je de ademhalingsoefening zelf.'

Energie

Gina doet haar oefeningen nu een aantal malen per dag en nog eens extra als ze bijvoorbeeld een presentatie moet geven of stress voelt. 'Het heeft me enorm veel gebracht. Ik ben veel veerkrachtiger, kan beter relativeren, voel me sterker, slaap beter en heb veel meer energie. Mijn collega's merken de verandering ook. Als ik voel dat ik weer in de emotie ga schieten, kom ik tot rust door mezelf te concentreren op mijn ademhaling. Dan ga ik meteen rustiger praten. Deze workshop heeft me echt mooie inzichten gegeven. Ik kan het iedereen aanraden!'



Enthousiast geworden?

In september volgt er weer een workshop hartcoherentie. Kijk op het Medewerkersinfopunt voor de nieuwe datum of mail naar sterkinjewerk@mzh.nl.