

Ze zijn heel snel, sneller dan gedachten....
Ze zijn onzichtbaar – we kunnen ze niet zien en
weten vaak niet eens dat ze er zijn.
Op andere momenten zijn ze zo luid en
duidelijk aanwezig als een onweersbui die
binnen ons tekeergaat, van ons gezicht te lezen
en te zien aan de manier waarop we bewegen.
Zonder hen kunnen we niet genieten van ons
eten, plezier hebben met vrienden of het effect
van muziek voelen.
Met hen kunnen we ons ellendig voelen en
verward, of vrolijk en gelukkig.
Wat zijn het eigenlijk???

Onze... ...gevoelens & emoties

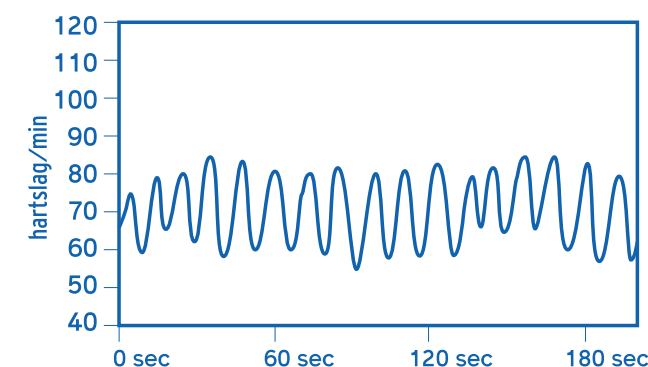
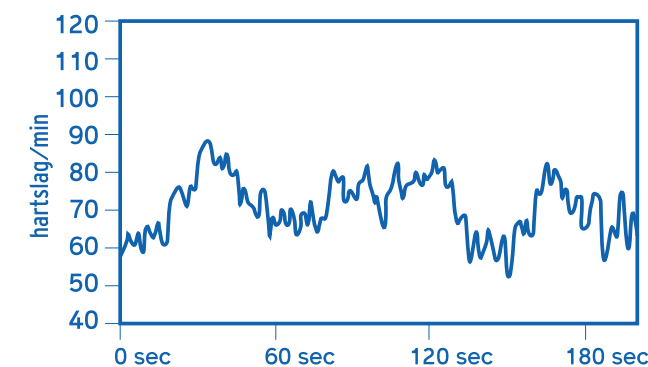
Het woord “emotie” betekent energie in beweging (in motion). Een emotie is een sterk gevoel- zoals vreugde, verdriet of boosheid- dat ons raakt ofwel ‘beweegt’. Emoties maken het leven de moeite waard. Het verandert onze wereld van een aaneenschakeling van gebeurtenissen en feiten in een levende afwisselende ervaring. Je hebt bijvoorbeeld een vervelende dag gehad, je komt thuis en je hond staat met zijn hele lijf te kwispelen, omdat hij dol op je is, wat er ook gebeurt. Door hem alleen al te zien, begin je tot rust te komen en vergeet je die vreselijke dag. Misschien ben je je niet altijd bewust van je diepere gevoelens en hoe deze je lichaam, energie, gedachten en relaties beïnvloeden. Het kan zijn dat je merkt dat je gespannen bent of

last van je maag hebt. Soms voel je misschien zelfs je hart in je keel kloppen. Een makkelijke manier waarop wetenschappers waarnemen hoe gevoelens ons lichaam beïnvloeden is door het effect ervan te meten op ons hartritme. Als emoties sterk zijn, kun je dat zien aan een verandering in het patroon van ons hartritme. Als mensen gefrustreerd, bang bezorgd of boos of van slag zijn is hun hartritme ongelijk en onregelmatig. Dit ziet er op de computer uit als grillige bergtoppen.

Als we van slag zijn is het meestal moeilijk om helder te denken. Een wijze beslissing nemen valt niet mee voor iemand die emotioneel van slag is. Heb jij wel eens iets gezegd tegen je kind op het moment dat je boos was, waar je later spijt van had? Maar als er ons veilig voelen en op ons gemak voelen, weten dat iemand om ons geeft, of als we zelf om iemand of iets geven, hebben we een regelmatig hartritme, zoals je in je grafiek hieronder kunt zien. Wetenschappers hebben ontdekt dat het hart en het brein met elkaar in verbinding staan en dat een gelijkmatig glooiend, regelmatig hartritme het gemakkelijker maakt helder te denken verstandige besluiten te maken.

Zou het niet fantastisch zijn, als je óp de golven van je emoties kon voortbewegen in plaats van je erdoor te laten overspoelen of omverwerpen? Dat is waar het omgaat als we het hebben over ‘je emoties de baas zijn’. Hierbij zou hartfocus, hartcoherentie, een goede methode, je kunnen helpen.

De grafiek hieronder laat de verandering in de hartslag zien. Het willekeurige, piekerige patroon is typisch voor gevoelens van boosheid en frustratie en bij stress.



Deze grafiek laat veranderingen in de hartslag zien die typisch zijn voor gevoelens van waardering en andere prettige gevoelens. Dit noemt men in de wetenschap een geordend of coherent patroon. Dit is tevens een teken van goede gezondheid.

Bron: Hartcoherentie,
de kracht van emoties,
www.heartmathbenelux.com

Zie ook: www.bureaujip.nl