

Volg je hart! Luister bewust naar je hart om je koers te bepalen.



Het (Hart)Kompas

Wat?

Volg je hart! Luister bewust naar je hart om je koers te bepalen.

Soms domineert het hoofd, het denken en draaien de gedachten van de speler in kringetjes rond. Met deze hulpkaart kun je dit onderbreken door heel bewust aandacht te schenken aan het hart en de speler te helpen zich te richten op de combinatie van denken en voelen.

Je kunt de speler helpen zijn hart-ritme te sturen door heel regelmatig en rustig te ademen. Je geeft dan met je hart het signaal naar je hersenen dat de kust veilig is en dat er alle tijd is om even aandacht te besteden aan je gevoel. Hierdoor gaan verschillende delen van je brein beter met elkaar samenwerken en worden ratio en gevoel gecombineerd.

Je hart is eigenlijk een soort kompas dat je kan helpen je richting te bepalen.

Wanneer?

Als je merkt dat de speler te rationeel, in kringetjes blijft ronddraaien, aan het nadenken is en vergeet te voelen. Overal zijn eindeloos voor- en eindeloos nadelen voor te bedenken.

Hoe?

Maak je hart rustig. Stel een vraag aan je hart en luister vervolgens naar je hart.

De opdracht

Vraag de speler een vraag te bedenken die met zijn wens te maken heeft en die hij aan zijn hart zou willen stellen. Leg dan de volgende stappen één voor één aan de speler voor:

1. Maak je ademhaling regelmatig en rustig: Dit kun je het beste doen door je hand op je hart te leggen. Probeer geluidloos in- en iets langer uit te ademen. Probeer je borstkas niet te bewegen. Je buik (in het midden bij je maag mag wel iets uitzetten bij inademen en weer terugveren bij uitademen).
2. Voel je hart en laat alle spanning in je lijf los. Voel... Elk gevoel wat boven komt drijven is oké, voel het en merk het op.
3. Is je ademhaling rustig en voel je geen spanning meer in je lijf? Dan is dit het moment om je vraag te stellen.
4. Wacht af wat er spontaan in je op komt... het kan een gevoel zijn... of een woord... een beeld... een persoon...

5. Misschien wordt er gelijk iets duidelijk. Dat is mooi. Als er wel iets bovenkomt maar je snapt het nog niet, schrijf het dan op. Misschien dat de andere spelers je kunnen helpen om het duidelijker te krijgen. Je kunt het ook even laten en erop vertrouwen dat het inzicht later komt.

Auteur: Petra Metz

Petra Metz, van de *praktijk voor Stressmanagement*, heeft in 2006 als één van de eersten in Nederland een opleiding gevolgd bij *Heartmath Benelux* tot 'één-op-één-Provider'. Zij is gelicentieerd om het *Stress Reductie Programma* van Heartmath te geven. Een mooie krachtige tool dat helpt om beter met stress om te gaan, je prestaties te verbeteren en je gevoel van welbevinden te verhogen.

www.stress-hartcoherentie.nl

