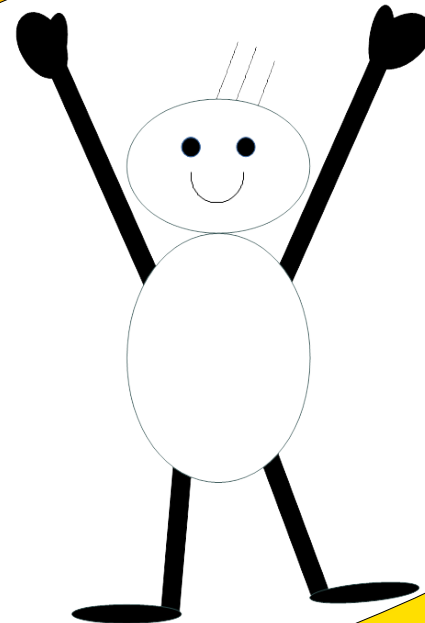
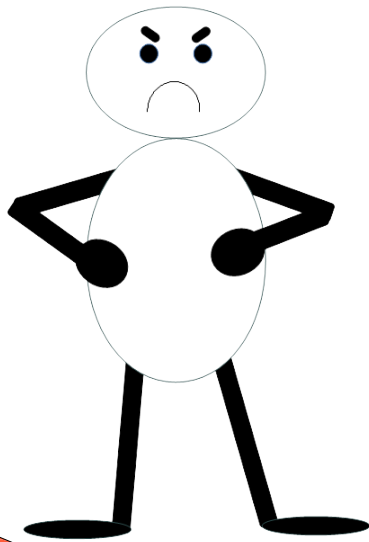


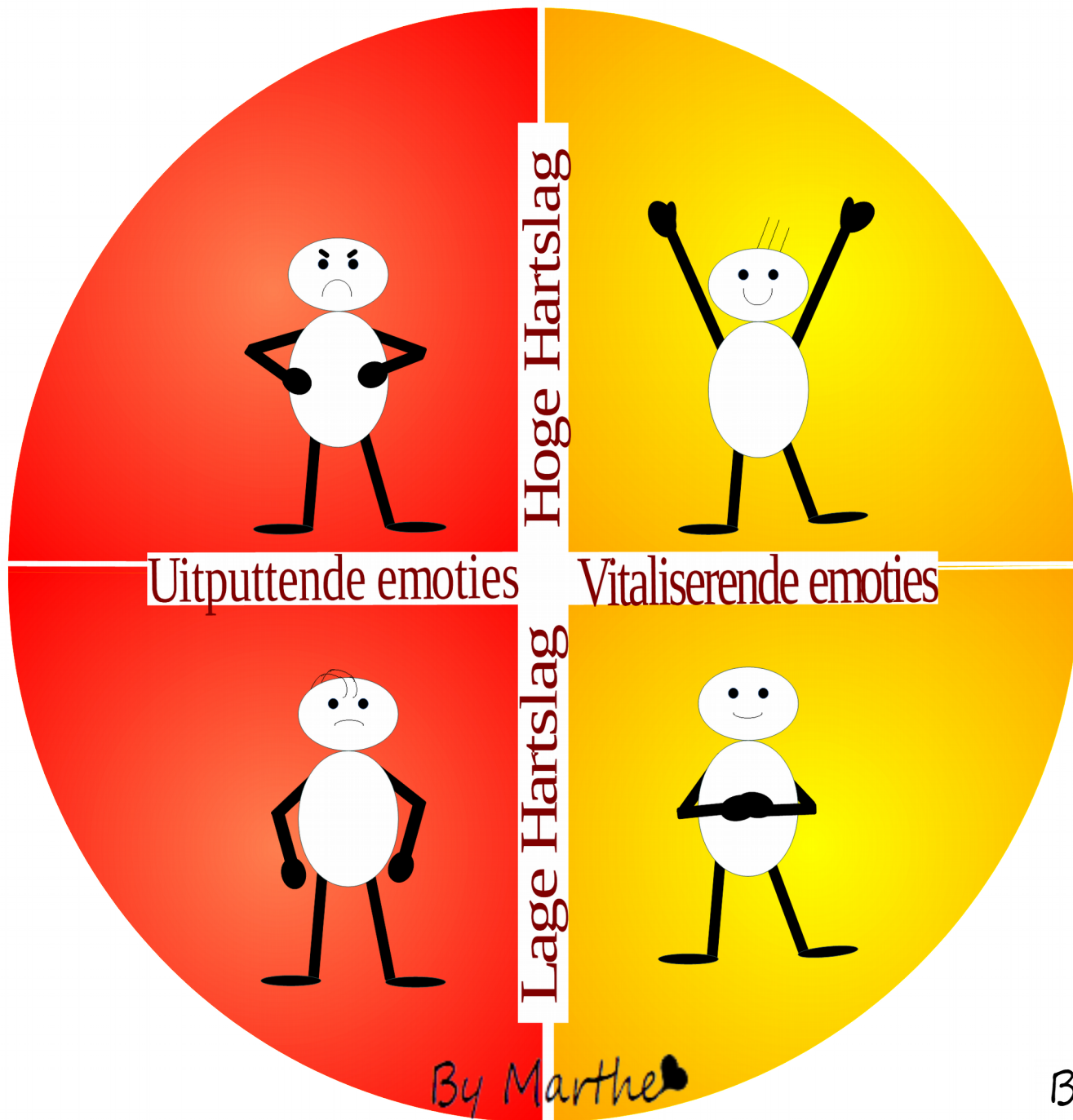
Zelfzorgpakket voor JOUW HART

Marthe van der Linden



By Marthe 

Workshops & Illustraties
Stress- & Rouwcoaching

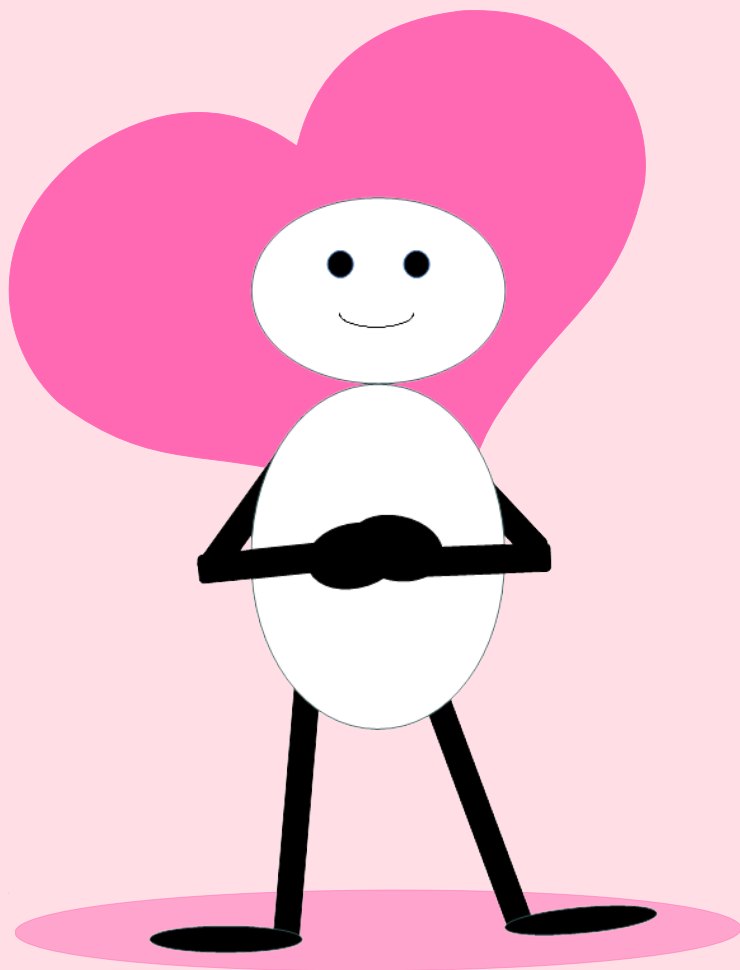


By Marthe

By Marthe

Workshops & Illustraties
Stress- & Rouw Counseling

INHOUD



1. Wat is **HART**coherentie?
2. **HART**coherentietechniek, een **oefening**
3. Voeding voor het **HART**
4. De kracht van **visualisatie**, een **oefening**
5. **Appels** voor het HART, een **recept**
6. Laad je **ENERGIE** weer op, een spel
7. **ADE**Mhaling, een **oefening**
8. **Chocola** voor het HART, een **recept**
9. Ontspannen met **tekenen**, een **oefening**
10. **ZEEWIER** voor het HART, een **recept**
11. **Bewegen** voor het HART, een **oefening**
12. Over de maker van dit **ZELF**zorgpakket

By Marthe

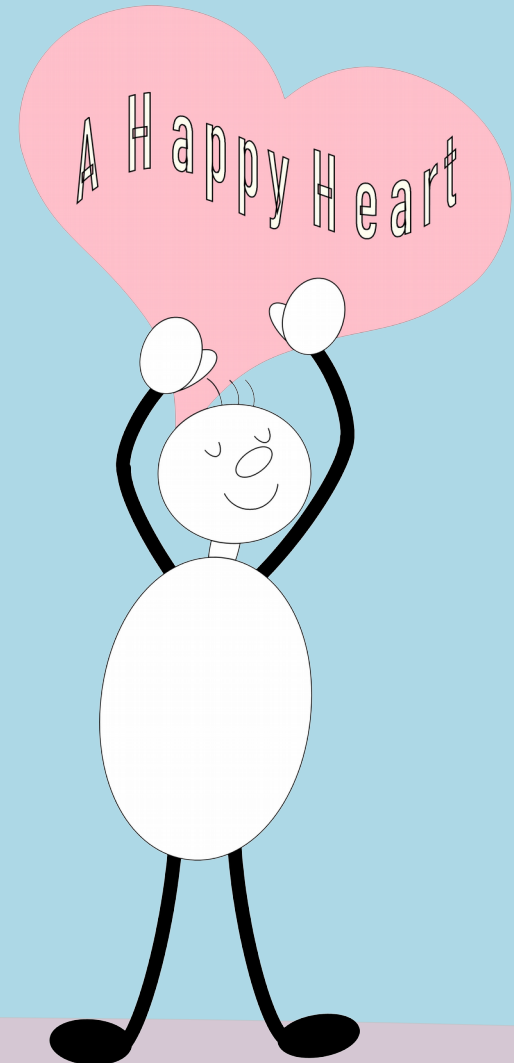
Workshops & Illustraties
Stress- & Rouwcounseling

Wat is **HART**coherentie?

Hartcoherentie is een techniek waarmee je stress kunt omzetten in veerkracht, op het moment zelf.

Door eenvoudige oefeningen kun je je hartcoherentie verhogen.

Met een hogere hartcoherentie zul je minder stress ervaren en kun je je emoties beter reguleren. Je bouwt veerkracht op.



By Marthe

Workshops & Illustraties
Stress- & Rouwcoaching

een oefening

Door hartgerichte adem oefeningen te doen en prettige emoties op te roepen wordt je hart coherenter. Je krijgt invloed op je hartritme. Met een coherent hart kun je betere keuzes maken



Richt je aandacht op je hartgebied of borstgebied.

Stel je voor dat je inademt en uitademt via je hart- of borstgebied, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.

Roep een prettig gevoel of beeld op bijv. dankbaarheid of je kind, je partner, een strandwandeling.

By Marthe