

Hartcoherentie Vind je UIT-knop



Shecar

E-book over hartcoherentie in heldere,
eenvoudige taal, inclusief reflectie-oefeningen.

p. 10 - 15

Is stress altijd negatief?

p. 16 - 29

Hartcoherentie wat is dat eigenlijk?

p. 30 - 33

Vraagt dit niet veel tijd en inspanning?

p. 34 - 37

Wat gaat mij dat opleveren?

p. 38 - 41

En nu, hoe begin ik daaraan?



Over dit e-book en wat volgt

Dit e-book is bewust laagdrempelig en praktisch gehouden, zodat iedereen ermee aan de slag kan. Wetenschappelijk onderbouwd, maar uitgelegd in begrijpelijke taal.

Hartcoherentietraining draait niet alleen om doen, maar ook om bewust worden. Daarom vind je in dit e-book regelmatig reflectie oefeningen. Ze helpen je even stil te staan bij wat je voelt, denkt en ervaart.

Door te reflecteren leer je je eigen stresssignalen beter herkennen en merk je sneller wat hartcoherentie voor jou doet. Zo wordt wat je leest geen theorie, maar een persoonlijke ervaring die je helpt om bewuster en veerkrachtiger met stress om te gaan.

“Stress is not what happens to us. It’s our response to what happens. And response is something we can choose.”

— Maureen Killoran

Over Karina & SHeCan

Ik ben Karina, bezieler van SHeCan, een plek waar mensen opnieuw leren luisteren naar zichzelf. Vanuit mijn ervaring als coach, consultant en hartcoherentietrainer begeleid ik zowel individuen als teams om met meer rust, helderheid en veerkracht in het leven te staan. Het valt mij op hoeveel mensen met zichzelf in de knoop liggen. Hun lichaam geeft talloze signalen, schreeuwt soms om aandacht en zij ... negeren het.

Het feit dat jij dit boek aan het lezen bent, betekent waarschijnlijk dat jij je hierin herkent. Of misschien weet je gewoon niet hoe je met deze signalen moet omgaan.

SHeCan ontstond uit mijn overtuiging dat verandering pas duurzaam is wanneer we uit ons hoofd komen en meer aandacht gaan hebben voor de body-mind connectie. Of met andere woorden de onlosmakelijke wisselwerking tussen onze geest en ons lichaam. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek bevestigt wat holistische genezers al eeuwenlang weten: onze gedachten beïnvloeden onze fysieke gezondheid en omgekeerd heeft ons lichaam directe invloed op onze mentale toestand. We leven in een wereld die voortdurend “aan” staat, en net daarom wil ik mensen helpen hun uit-knop terug te vinden.

Wanneer je gestrest bent, reageert je hele systeem. Je ademhaling versnelt, je hart slaat sneller, je spieren spannen op. Dat is het sympathisch zenuwstelsel dat je in actie zet: het bereidt je lichaam voor om te vechten of te vluchten. Zodra het gevaar voorbij is,

hoort het parasympathisch zenuwstelsel de rust te herstellen. Maar in onze drukke wereld blijft dat alarmsysteem vaak te lang actief. Maar er is ook goed nieuws! Je kunt die balans zelf leren herstellen en de eerste stap hiervoor is bewustwording.

In mijn trajecten combineer ik kennis over stressfysiologie en ademhaling met praktische tools die écht toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Geen wollige theorieën, maar kleine stappen die wetenschappelijk onderbouwd zijn én een voelbaar verschil maken.

Verandering start bij
leiding nemen over jezelf.



“Replacing just a few key negative habits with a few positive habits can easily be the difference between being mostly unhappy and being happy almost all of the time”

- K. TYNAN

Weer een boek over stress

Stel je voor: je ligt in bed, moe van een lange dag. Je lichaam wil rusten, maar je hoofd blijft maar draaien. Gedachten schieten heen en weer, je hartslag klopt sneller dan je zou willen, en de slaap lijkt verder weg dan ooit. Of misschien herken je het gevoel dat je altijd “aan” staat. De ene taak is nog niet afgerond, of de volgende dient zich alweer aan.

Stress hoort bij het leven. Het kan ons scherp houden, energie geven en helpen om te presteren. Maar wanneer stress te vaak of te lang aanwezig is, begint het ons tegen te werken. We raken uit balans, verliezen onze focus en voelen ons moe, prikkelbaar of uitgeput. Ik heb dit zelf van dichtbij meegemaakt, bij mezelf én bij de mensen die ik begeleid. Steeds opnieuw zag ik hoe stress als een onzichtbare sluier over het leven kan hangen, waardoor de dingen die écht belangrijk zijn naar de achtergrond verdwijnen.

Tijdens mijn zoektocht naar manieren om hiermee om te gaan, ontdekte ik hartcoherentie. Voor mij was dit een eyeopener.

Het principe van hartcoherentie is geen kwestie van geloof of overtuiging: het is volledig verklaarbaar en aantoonbaar via fysiologische wetten. Dat maakt het zo krachtig en betrouwbaar. Je hoeft niets te “geloven”, het lichaam zelf laat de effecten zien.

Door te ademen op een rustig, gelijkmatig ritme, ontstaat er een harmonisch patroon in het hartritme. Dat patroon stuurt een geruststellend signaal naar het brein, waardoor lichaam en geest opnieuw samenwerken. Zo ervaar je letterlijk aan den lijve wat het betekent om in balans te zijn.

In dit e-book wil ik jou meenemen in die wereld van hartcoherentie. Je leert wat hartcoherentie precies is, hoe het werkt, en vooral: hoe jij het zelf kunt toepassen in jouw dagelijks leven. Ik geef je inzichten, oefeningen en praktische handvaten die je helpen om jouw eigen UIT-knop te vinden. Die plek waar je zenuwstelsel tot rust komt, je ademhaling regelmatigiger wordt, en je opnieuw de kracht van balans ervaart.

Dit boek is geen theorieboek. Het is een uitnodiging om te ontdekken, te oefenen en te ervaren. Jij hebt de regie, jouw ademhaling, jouw hartslag, jouw leven. Laten we samen op weg gaan naar meer rust en veerkracht.



Jouw startpunt

Neem even een moment voor jezelf. Leg je telefoon weg en beantwoord hieronder rustig de vragen. Schrijf je antwoorden op, zonder te oordelen of te verbeteren. Alles wat je opschrijft is waardevol.

Hoe ervaar ik stress in mijn leven op dit moment? Waar merk ik het in mijn lichaam? In welke situaties voel ik dit het sterkst?

Wat heb ik tot nu toe geprobeerd om meer rust te vinden?
Wat hielp tijdelijk? Wat werkte niet voor mij?

Wat zou het voor mij betekenen als ik écht mijn
UIT- knop zou kunnen vinden?



01

Is stress
altijd
negatief?