

© Dr David O'Hare

### IEDEREEN KAN HET ZELF DOEN WAT HEB JE NODIG?

Om te kunnen profiteren van de methode heb je de inzet nodig om de dagelijkse oefeningen van drie keer drie minuten te gaan doen! Die worden in het boek helder uitgelegd met, voor wie dat wil weten, de wetenschappelijke achtergronden. Voor hen, die de moed verloren hebben om met diëten af te vallen, maar die wel de moed hebben om bij zichzelf naar binnen te kijken, is dit een nieuw begin, met grote kans op succes.

Zijn er risico's aan verbonden? In de afgelopen vijftien jaar zijn geen negatieve bijwerkingen van hartcoherentie gevonden; risico's worden juist verminderd door hartcoherentie. In de methode zit een fase van emotieregulatie, die wel wat innerlijke beroering met zich mee kan brengen. Hartcoherentie helpt juist heel goed om die te kunnen hanteren, maar toch kun je in die fase tot het inzicht komen dat er zoveel onverwerkte zaken zijn dat je het niet alleen kunt of wilt. Wij denken dat zelfhulpgroepen hierbij een grote steun kunnen zijn.

Mensen met overgewicht zijn lichamelijk uit balans en gaan niet effectief om met hun emoties. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat wie zijn hartritme positief weet te beïnvloeden, stress en emoties beter in de hand kan houden en daarmee ook zijn voedingspatroon kan reguleren.

De Dalai Lama en Daniel Goleman maakten onderscheid in persoonlijk constructieve en destructieve emoties. Zo kan een catharse droefheid helend werken. Catharsis betekent

reinigend, en is zo ook positief op hartresonantie en coherentie. Net als geuit verdriet is bijv. ook grensstellende boosheid coherent. Uit het voorgaande blijkt dat het niet meer gaat over positieve of negatieve emoties, maar over de effecten die emoties veroorzaken, of het "frozen" of "moving" emoties zijn. Het emotie-landschap laat duidelijk de effecten zien van dergelijke bevroren of bewegende emoties.

### Het hart is de dirigent

Veel chinese karakters bevatten het symbool voor hart in hun teken. Bijvoorbeeld het chinese karakter voor luisteren: jij, ogen, onverdeelde aandacht, hart en het oor samen... Het hart is in ieder emotioneel karakter aanwezig, ook bij droefenis, angst, onderdrukking, boosheid, frustratie. Zoals bij het teken voor onderdrukking naar voren komt doet het hoofd vaak iets heel anders dan wat het lichaam wil. Opgetogenheid of vreugde: hier zit het hart niet in het karakter, want dit is de optimale staat van het lichaam, waar het hart niet hoeft te bemiddelen.

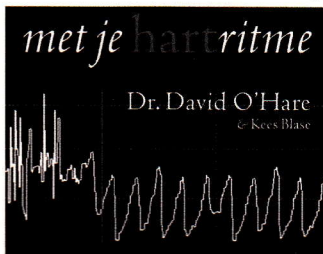
Met een voorwoord van Dr. David Servan-Schreiber

In negen weken  
afvallen met je hart  
als dirigent

## SLANKER

met je hartritme

Dr. David O'Hare  
© Kees Blase



Literatuur:

Co-auteur Kees Blase  
0636404882/ 035-5822960.  
k.blase@hartfocus.nl  
www.hartfocus.nl

1. Porger SW. The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleve Clin J Med.* 2009 Apr;76 Suppl 2:S86-90. Review.
2. O'Hare D.;Blase K. *Slanker met je hartritme.* ISBN 9789021546438 Kosmos uitgevers
3. Sherlin L.H. et all. New insights into neuromodulatory approaches for the treatment of pain. *J Pain.* 2008 Mar;9(3):193-9.
4. Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *Am Psychol.* 1991 Aug;46(8):819-34. Review.
5. Lazarus RS. Toward better research on stress and coping. *Am Psychol.* 2000 Jun;55(6):665-73.
6. Jokela M, Hanin YL. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *J Sports Sci.* 1999 Nov;17(11):873-87.
7. Ekman P. *Emotions inside out.* 130 Years after Darwin's "The Expression of the Emotions in Man and Animal". *Ann N Y Acad Sci.* 2003 Dec;1000:1-6.
8. Goleman D. Dalai Lama, Ekman P. et all *Destructive Emotions,* 2004. ISBN 0553381059
9. Plutchik R. *Emotions In The Practice Of Psychotherapy,* 2000. ISBN 1557986940
10. Ling Shu