



Regie over je leven vanuit hartintelligentie

Meer rust, vertrouwen en daadkracht vanuit de verbinding met je hoofd én hart.

Op 7 maart organiseert TOP opnieuw de training ‘Hartintelligentie | Je hart als coach’. Deze wordt verzorgd door trainer Kirsten-Ann. Ben je benieuwd wat het maken van verbinding met de intelligentie van je hart voor jou kan betekenen/ Maak kennis met Kirsten-Ann en haar methode.

Kirsten-Ann, vanuit welke visie heb jij deze training ontwikkeld?

Regie over je eigen leven geeft innerlijke rust, vertrouwen en daadkracht. Weten wat goed is voor jou en daarvoor durven kiezen. We gebruiken allemaal de intelligentie van ons brein, maar we hebben ook een hartintelligentie. En die kunnen we vaak wel meer gebruiken.

Je hartintelligentie geeft inzichten die voorbijgaan aan je overtuigingen, ego en emoties, zoals angst en onzekerheid. Waar je gedachten hiervan doordrongen kunnen zijn, vertelt je hart je oprecht wie jij bent en wat jou werkelijk past. Met deze inzichten kun je nog bewuster keuzes maken, zowel in je privéleven als binnen je werk. Keuzes vanuit vertrouwen geven rust en daadkracht.”

Wat is dat, hartintelligentie?

“Hartintelligentie is het vermogen van het hart dat ons toegang geeft tot onze diepste intuïtie. In je hart heb je een netwerk van 40.000 neuronen die vergelijkbaar zijn met onze hersenen. Oftewel ons hart beschikt over een eigen intelligentie en geheugen.

Gerennommeerd wetenschapper Gregg Braden is een groot voorstander van deze theorie: ‘Je hartintelligentie is één van de grootste krachtbronnen in je leven.’ Maar ook Albert Einstein erkende al de kracht van de hartintelligentie. Al zijn grote ontdekkingen werden ingegeven door zijn hart, niet zijn hoofd.”

“

Ervaring deelnemer

Ik sta positiever in het leven. Dat weerspiegelt zich in mijn gezin: zij ervaren mij als veel rustiger maar vooral blijer. Ook in mijn werk kan ik problemen makkelijker benaderen en de positieve kanten meer waarderen. Waar de training voorheen buiten mijn comfortzone lag is het nu een modus operandi in mijn dagelijkse bestaan geworden.



Ervaring deelnemer

Als ik een moeilijk overleg of gesprek heb maak ik bewust gebruik van de intelligentie van mijn hart. Dit geeft veel meer rust en vertrouwen om gesprekken aan te gaan. Ik ben mij als persoon meer bewust van wat ik belangrijk vind en waar ik voor werk.'

'Kirsten-Ann is een warm en oprecht persoon, die de training met liefde vanuit haar hart geeft. Zij straalt kalmte en rust uit. Met haar bevoegenheid heeft ze ervoor gezorgd dat elke trainingsdag een cadeau was.



Ervaring deelnemer

'De training heeft me inzicht en houvast gegeven. Het was aanvankelijk spannend om in direct contact te komen met mijn hart en te vertrouwen op dat wat het mij antwoordt. Kirsten is echter een fijn en deskundig trainster, die de drempels voor mij wist te verlagen. Mijn zelfvertrouwen is gegroeid en ik heb meer vrijheid om mijn eigen koers te varen. Dat geeft rust en ruimte in mijn hoofd.'

Wat heeft jou geïnspireerd om de training 'Hartintelligentie / Je hart als coach' te ontwikkelen?

"Ik hield me al vijftien jaar bezig met dit onderwerp. Ik had zelf ervaren dat ik door mijn hartintelligentie te gebruiken meer innerlijke rust, vertrouwen en daadkracht kreeg, net als mijn man en kinderen. Ik vroeg me regelmatig af: waarom deed niet iedereen dit?"

Ik werkte 22 jaar met veel plezier bij de Raad van Bestuur van het UMC Utrecht en het management van het Wilhelmina Kinderziekenhuis toen ik een ernstig ongeluk kreeg. Tijdens mijn revalidatie ben ik gaan nadenken wat ik nog wilde neerzetten in de wereld. Dat was voor mij het moment om mijn droom te gaan waarmaken: een training ontwikkelen over hartintelligentie, zodat meer mensen hiervan bewust gebruik gaan maken.

Hoe help je deelnemers aan de training om de verbinding aan te gaan met hun hartintelligentie?

"Vaak zit ons hoofd zo vol met gedachten dat we de wijsheid vanuit onze diepste intuïtie niet 'horen'. In de training leer je een methode die je elk moment van de dag kunt toepassen en die je direct toegang geeft tot de inzichten vanuit je hartintelligentie. Dit klinkt nu misschien nog vreemd, maar tijdens de training ga je de methode vanzelf begrijpen en waarderen. Dat blijkt wel uit een prachtige gemiddelde beoordeling van 9,5 door inmiddels 300 deelnemers!"

Hoe kan verbinding met onze hartintelligentie ons helpen in ons werk en leven?

"Regelmatig raken we door ons drukke bestaan het contact met ons hart kwijt. We maken dan keuzes die ons niet passen, ingegeven door gedachten die ons in de weg staan. Vaak keuzes op basis van angst in plaats van vertrouwen.

Je kunt een situatie soms niet veranderen, maar je kunt er wel anders mee omgaan. Je hartintelligentie geeft je inzichten over jezelf en jouw situatie. Wie ben jij werkelijk en wat is goed voor jou? Als je innerlijke rust, zelfvertrouwen en daadkracht vindt, straalt dit uit naar je complete handelen en je contact met andere mensen, en de omgang met de wereld. Zo neem je regie en leiderschap over je eigen leven, zowel privé als in je werk.
