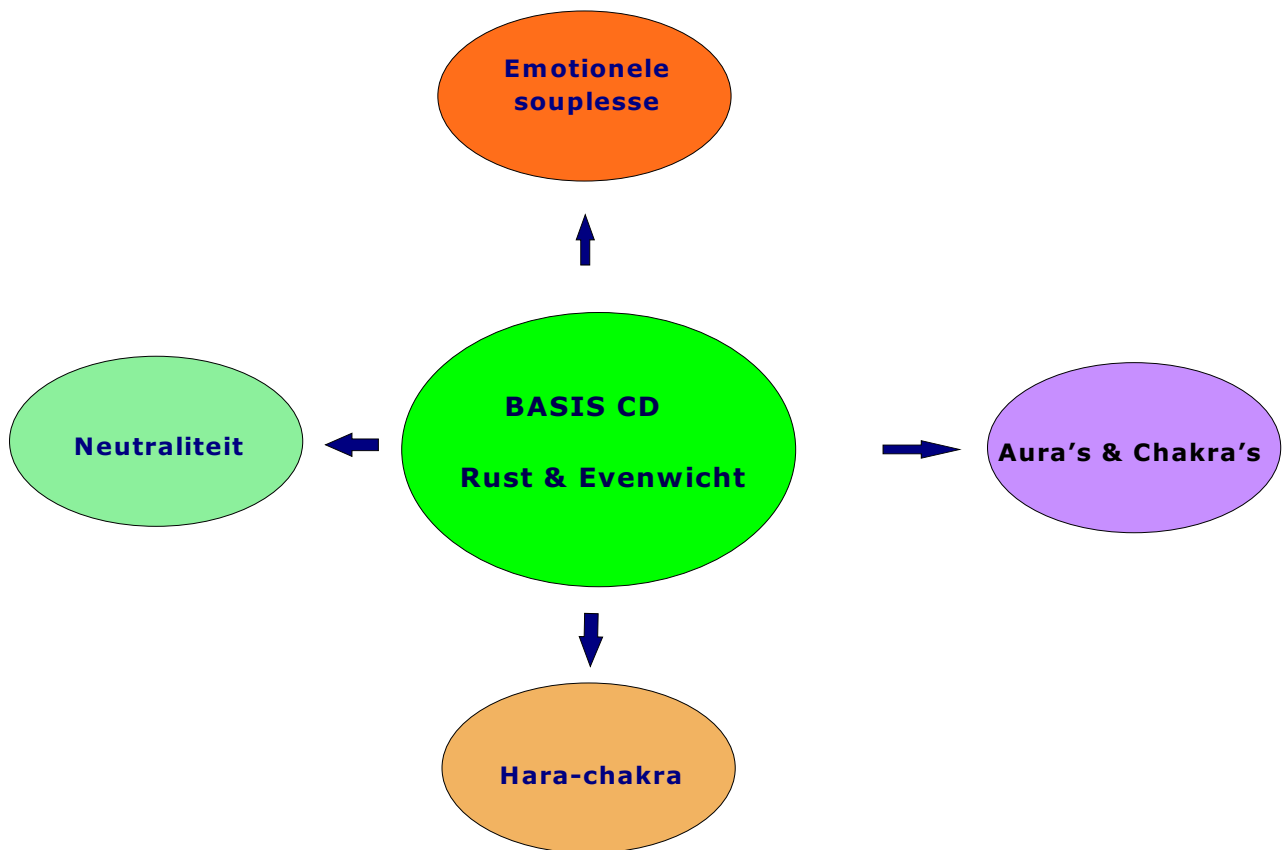


5 cd's voor Kalmte & Harmonie



5 Thema cd's




Gebruiksmogelijkheden 5 meditatie cd's voor Kalmte & Harmonie

Emotionele souplesse

- verteringszwakte
- emotionele onzekerheid
- (voedsel-)overgevoeligheid
- burn-out, oververmoeid
- gevoelig voor autoriteit zijn
- te vaak in 'doen-doen' zitten (de 'Redder' of 'overrijverige bij')

Neutraliteit

- professionele houding 
- omgaan met anderen zonder moe te worden
- over-emotionaliteit
- hoog sensitiviteit
- loskomen van negatieve relaties

(zie het boek 'Ik voel (n)iets voor verandering' voor het belang van meer neutraliteit.)

Rust & Evenwicht

- stressregulatie
- angstverlaging
- patronen doorbreken
- amygdala beïnvloeding (zie www.natuurdietisten.nl het artikel 'Angst en de rol van de amygdala')
- basis-cd voor deze 4 omringende meditatie cd's

Aura's & Chakra's

- langdurige stress
- hoog sensitiviteit
- elektrostress
- energiebescherming

(zie het boek 'Ik voel (n)iets voor verandering' over het beschermen van chakra's en aura's)

Hara chakra

- immuniteitsverhoging
- veerkracht versterking
- ziekte-preventie
- herstel na operatie of na zware inspanningen
- lichamelijke verzwakking
- energiedriehoek versterken (zie www.energieherstelplan.nl)

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

Gebbruiksmogelijkheden van de 5 Thema cd's

Mindfulness

Bij onder andere zaken als:

- mentale onrust
- nervositeit
- malende gedachten
- overgevoeligheid
- overprikkeldheid
- aandachtsproblemen
- goede cd om mee te leren mediteren

Goed ontspannen

Bij onder andere zaken als:

- slaapstoornissen (zie www.natuurdietisten.nl het artikel 'Moe maakt angstig')
- gespannenheid en/of:
- het moeilijk weer kunnen ontspannen (ook na bijv. teveel lichamelijke of mentale activiteiten)

Tegenslag & Vertrouwen

Bij onder andere zaken als:

- malende gedachten
- negatieve patronen (zoals bij eetstoornissen, perfectio nisme, depressiviteit, angststoornissen)
- emotionele verwaarlozing
- misbruik
- confrontatie met geweld (inbraak, tasjesroof ed)

Emoties & Gevoel

Bij onder andere zaken als:

- moeilijk vinden om bij jezelf te blijven
- geen nee durven zeggen
- bang om onvriendelijk te moeten zijn
- teveel in je hoofd zitten
- loslaten van familie-patronen
- bij schuld- en/of schaamte-gevoelens

Overprikkeling & Alter Major

Bij onder andere zaken als:

- overprikkeling
- slecht tot een keuze kunnen komen bij veel informatie
- hoofd- en bijzaken moeilijk kunnen onderscheiden
- vergroting standvastigheid
- te grote meegaandheid en/of afhankelijkheid
- vergroten *instinctieve* immuunreacties.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

Index

Onderstaand treft u de handleiding aan voor alle cd's.

cd Aura's & Chakra's
cd Emoties & Gevoel
cd Emotionele souplesse
cd Goed ontspannen
cd Hara chakra
cd Mindfulness
cd Neutraliteit
cd Overprikkeling & Alter Major
cd Rust & Evenwicht
cd Tegenslag & Vertrouwen

De meditatie cd's vallen in 2 groepen uiteen: de *Kalmte & Harmonie* cd's en de *Thema* cd's.

De groep *Kalmte & Harmonie* versterkt op verschillende manieren hoe u uw innerlijke kalmte en harmonie kunt bewaren en bewaken. De basis-cd hiervoor is de cd Rust & Evenwicht, met zijn track 1. Track 2 van deze cd gebruikt u als u al wat langer kunt en wilt mediteren. Bovendien kunt u deze gebruiken ter afwisseling van andere Kalmte & Harmonie cd's.

De groep *Thema* cd's zijn zoals het woord als zegt, cd's die geschikt zijn als u steeds struikelt over dezelfde kwesties. Bijvoorbeeld: neem bij een slechte focuskracht de cd Mindfulness. Bij makkelijk van slag raken bij teveel prikkels de cd Overprikkeling & Alter Major. Bij geplaagd worden door negatieve of malende gedachten de cd Emoties & Gevoel. Nadat u die terreinen versterkt heeft kunt u verder gaan met cd's uit de groep *Kalmte & Harmonie*.

Meditatie-advies en begeleiding

Zowel cliënten als therapeuten kunnen advies krijgen mochten er vragen optreden tijdens het toepassen van de meditaties of het zoeken naar de juiste cd.

Veelgestelde vragen & Recensies

Op de site www.gottswaal.nl en www.gottschalmeditaties.nl leest u bij de Veelgestelde vragen en bij de Recensies meer over de ervaringen van cliënten en therapeuten.

Meer over Tessa Gottschal

Alle cd's zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa zelf. "In de afgelopen 25 jaar heb ik heel veel meditaties zelf beoefend. Daaruit heb ik de best werkende verfijnd en bijgesteld. Ik heb ze zowel in de vele meditatiegroepen als in individuele begeleiding uitgebreid getoetst. De meditaties die u op deze cd's aantreft hebben hun kracht bewezen en blijken het meest effectief om tot verandering te komen."

Wilt u meer weten over meditatie, chakra's, zowel hun lichamelijke en psychologische effecten? De wisselwerking tussen emoties, energie en chakra's? Veel kunt u lezen in Tessa's boeken 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel?' en 'Ik begrijp (n)iets van je'.

Samen met Marijke de Waal Malefijt schreef ze 'Migraine en hoofdpijn' en 't Went zo'n element'.

Meditatie-nieuwsbrieven

Op de website www.gottschalmeditaties.nl kunt u zich opgeven voor meditatie-nieuwsbrieven. Deze zijn gratis en worden 1 x per maand verzonden. U leest daar meer achtergronden van de cd's, meer toepassingen dan in deze handleiding staan. Ook op reacties van mensen en bepaalde vragen wordt dieper ingegaan. U krijgt zo meer kennis hoe u de cd's voor uw eigen gezondheid kunt gebruiken. En allicht hoop ik dat deze nieuwsbrieven u stimuleren meditatie in uw dagelijkse leven te gebruiken.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Therapeutische indicaties

Therapeuten kunnen de indicatie-lijst opvragen, opdat ze kunnen bepalen welke cd voor welke aandoeningen bestemd zijn. In de indicatie-lijst wordt rekening gehouden met verschillende therapeutische visies. Bijv. Regulier, Reckewegstadia, TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), Elementenleer, TFP/Kernberg (Transferenced Focused Therapy), Ayurveda. De lijst hanteert ook een klachtenbeeld.

Aangetoonde effecten van meditatie

Fysieke verbeteringen	Psychologische verbeteringen
<ul style="list-style-type: none">• Een betere synchronisatie tussen de beide hersenhelften wat onder meer een gunstige uitwerking heeft op de senso-motorische prestaties. Zoals een hogere reactiesnelheid.• Regulatie van de hartslag.• Biochemische aanduidingen van angst worden sneller uit het bloed verwijderd.• Regulerende werking op de bloeddruk, het is daarmee vooral goed tegen hoge bloeddruk.• Doet de stresshormonen dalen.• Versterkt het zenuwstelsel.• Vermindert slapeloosheid bij inslaapproblemen.• Verhoogt het concentratievermogen.• Heeft het een gunstige invloed op de stofwisseling.• Verlaagt het cortisol.• Verhoogt het immuunsysteem (door toename witte bloedcellen en meer en actievare killercellen)• Brengt het zenuwstelsel tot rust.• Reguleert de bloedglucose.• Verlaagt spierspanningen.• Helpt de neurotransmitters (waaronder serotonine) te reguleren.• Verlaagt vrije radicaalvorming.• Verhoogt DHEA (bijnierhormoon).• Reguleert de hypofyse-hypothalamus-bijnier hormoonas.• Vermindert spanningen op het middenrif (waardoor de ademhaling verbetert).	<ul style="list-style-type: none">• Het bevordert zelfbeheersing.• Alertheid en reactiesnelheid worden sneller• Verhoogt gevoelens van tevredenheid• Vergroot spontaniteit en creativiteit• Verhoogt de emotionele stabiliteit• Vergroot de zelfverzekerdheid.• Verhoogt het vermogen tot goed contact met anderen.• Productiviteit neemt toe, o.a. door verbeterde concentratie en innerlijke rust.• Het verlaagt angstgevoelens.• Het verlaagt gevoelens van vijandigheid.• Verlaagt de behoefte aan alcohol, drugs en tabak.• Vermindert stemmingswisselingen (ontevredenheid, somberheid, depressieve gevoelens, nervositeit, geïrriteerdheid, agressie, opvliedendheid, labiliteit ed.)• Helpt disfunctionele gewoonten te doorbreken (eetbuien, obsessief gedrag, negatief of destructief gedrag)• Stimuleert gedachtenbeheersing (angstdenken, zorgen maken, slordig denken, malende gedachten, dwanggedachten e.d.)• Bevordert acceptatiegevoelens van wie je bent, wat je hebt, wat je kan.• Het versterkt de mentale vermogens.• Helpt onaangename gebeurtenissen beter te verwerken.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

Algemene gebruikersadviezen

Hieronder staan de *algemene* adviezen. Per cd leest u wat de beste frequentie is om de oefeningen tot hun recht te laten komen.

- Mediteer liefst elke dag 1 x.
- Doe dit bij voorkeur 's ochtends en voor het ontbijt. Hoe lastig misschien ook. De praktijk laat zien dat andere tijdstippen er veel sneller bij inschieten.
- Is mediteren nieuw voor u? Bouw het mediteren dan geleidelijk op. In het begin is het lastig dit in uw dagelijks leven in te bouwen. Start daarom met bijv. 3 of 4 x per week.
- Streef ernaar dat 5 x uw absolute minimum wordt. Iedere keer dat u nl. onder die vijf keer per week komt, vergt het een 'herstart' voor u op het oude niveau terug bent.
- Wees niet te streng voor u zelf als het een tijdje niet gaat. Pak wel steeds de draad weer op. Elke keer dat dit lukt is belangrijk en heeft effect.
- Beetje bij beetje zullen de subtiliteiten van een ogenschijnlijke 'wazige' energiewereld u steeds vaker opvallen. Uw waarnemingsvermogen zal groeien, en niet alleen dat van uw gewone zintuigen zoals de ogen, oren, neus, smaak en tastzin.
- Samen mediteren met anderen is makkelijker dan in uw eentje.
- Schroom niet om vaak de cd te gebruiken. Vooral als u moe bent, een vol hoofd heeft e.d. is dit heel prettig. Pas na een ruime tijd lukt het om met gemak zonder begeleiding te mediteren.
- U kunt de cd afspelen op uw computer, walkman of huisinstallatie. Alleen bij oudere cd-spelers kan het voorkomen dat ze deze nieuwe techniek niet kunnen aflezen.

Resultaten

Heel kleine verschillen vallen al na één week mediteren op. Het meeste dat opvalt is dat de tijdsbeleving van het mediteren wijzigt. In het begin worden de tien minuten mediteren als heel lang ervaren. Na een week zijn er momenten dat u denkt 'Hé, is het nu al om?' Dat is een signaal dat geest en lichaam al dieper uitrusten. Pas in diepe rust vindt een weerstandsverhoging plaats. Dat betekent dus dat vanaf dat moment -in kleine stapjes- uw weerstand al groeiende is. De eerste resultaten worden merkbaar na 21 dagen consequent 1 x per dag 10 minuten mediteren. Beginnend met kleine momenten tijdens de meditatie alsook lichte veranderingen in uw gedrag, geestelijke instelling, concentratievermogen e.d. door de dag heen. Zie hiervoor de handleiding(en) op de site waarin uitgebreid staat waarop de cd's effect hebben.

Bij het voortzetten van de meditatie worden deze veranderingen steeds duidelijker merkbaar. Na 40 dagen mediteren zijn de resultaten duidelijk herkenbaar. Na 40 dagen kan er pas echt 'geogst' worden. Dit 'oogsten' gaat door zolang u blijft mediteren.

(Voor wie twijfelt welke resultaten het geeft, die zou na die 40 dagen kunnen stoppen met mediteren... Na zo'n 3 dagen merkt u dan dat u achteruit gaat. Helaas moet u dan minimaal één volle week trouw elke dag mediteren om op het oude niveau terug te komen. Dus of u dat er voor over heeft, laat ik graag aan iedereen zelf over. Overigens kán zo'n terugval heel stimulerend zijn om uzelf te motiveren het mediteren toch vol te houden.)

Vanzelfsprekend als 2 x per dag 10 min. gemediteerd zou worden, zijn de effecten nog dieper merkbaar. De termijn van 21 en 40 dagen -voordat de meeste mensen in staat zijn veranderingen op te merken- blijft evenwel staan.

Meditatie-nieuwsbrieven

Op de website www.gottschalmeditaties.nl kunt u zich opgeven voor meditatie-nieuwsbrieven. Deze zijn gratis en worden 1 x per maand verzonden. U leest daar meer achtergronden van de cd's, meer toepassingen dan in deze handleiding staan en ook op reacties van mensen en bepaalde vragen wordt dieper ingegaan. U krijgt zo meer kennis hoe u de cd's voor uw eigen gezondheid kunt gebruiken. En allicht hoop ik dat deze nieuwsbrieven u stimuleren meditatie in uw dagelijkse leven te gebruiken.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

Handleiding cd 'Aura & Chakra's'



Voor wie?

Deze cd is voor wie :

- Zijn kennis over energetische meditaties (chakra's en aura's) wil vergroten.
- Op een diepe en grondige manier zijn chakra's wil reinigen en voeden.
- Wil leren de *ingang* van zijn chakra's te beschermen zonder deze af te sluiten!
- Zijn aura en de verschillende auralagen krachtiger wil maken.
- Meer bescherming wil tegen ongewenste energetische invloeden.
- Zijn gevoeligheid beter wil leren hanteren (zoals 'New-age kinderen', hypersensitiviteit)
- Zichzelf via mediteren op chakra's en aura's verder wil ontplooien.
- Een verhoogde gevoeligheid voor impulsen, voor indrukken heeft.
- Gevoelig is voor geluiden, harde stemmen, verkeersdrukke ed.
- Gevoelig voor electro-stress.
- Hinder heeft van geopathische belasting.
- Het dieper willen ervaren -en veilig- opbouwen van chakra's en auralagen.

Effecten

- Sneller en dieper uw chakra's herstellen van een verstoring.
- Het beschermen van de ingang van de chakra's geeft meer veerkracht. Deze bescherming dient als een soort stootkussen, waardoor de impact op uw energie-systeem minder heftig is.
- Het versterken en voeden van de auralagen geeft meer vitaliteit.
- Uw energetische -en daarmee psychische- stabiliteit groeit.
- Sowieso versterkt u met deze meditatie uw het fysieke lichaam. Voor een overzicht welke invloed meditatie -vooral dieper werkende meditatie- op uw lichaam heeft leest u in het schema 'Aangetoonde effecten van meditatie'.
- De cd vormt een energetische buffer in contacten met andere mensen. De cd Neutraliteit leert u een psychologische buffer te hebben in contact met derden. In een van de nieuwsbrieven leest u meer hierover.

Ondervindingen

Wat kunt u merken?

- Uw waarnemingsvermogen van energetische veranderingen groeit.
- Uw energetisch herstellingsvermogen gaat makkelijker en sneller.
- U wordt rustiger. Niet alleen voor dat ene meditatiemoment. U zult merken -zodra u vaker in de week mediteert- dat deze rust blijvend wordt.
- U raakt minder van streek of opgewonden in een negatieve zin.
- U voelt zich fitter en meer uitgerust.
- U voelt zich 'schoner', lichter.
- Onprettige stemmingen kunnen afnemen en/of verdwijnen.
- Emotioneel, mentaal en fysiek wordt u -naarmate u dit geregeld doet- steeds evenwichtiger.
- De emotionele en mentale kenmerken van al de chakra's zullen zich verder gaan ontwikkelen bij u. Zie voor een overzicht van al die kenmerken de afbeeldingen 9 en 10 op blz. 251 t/m 256 van het boek 'Ik voel n/iets voor verandering' door Tessa Gottschal
- U krijgt minder last van stemmingen of negatieve energie van anderen.

Gebruiksadviezen

- Start met 3 tot 6 wk track 1 van de cd Rust & Evenwicht (3 wk als u al dikwijls mediteert en 6 weken als u hiermee begint).
- Vervolg met Track 1 van de cd Aura's & Chakra's: 3 wk achtereen
- Hierna Track 1 + 2 voor: 3 wk achtereen
- Hierna Track 1 + 2 + 3 voor: 3 wk achtereen
- Probeer nadien of u het lukt zónder de cd de reiniging en versterking toe te passen.
- Zie ook de algemene adviezen

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Meditatie-nieuwsbrief

In de gratis meditatie-nieuwsbrief treft u een nieuwsbrief aan die het verschil bespreekt tussen de cd Neutraliteit en deze cd. Plus wat het is dat deze twee cd's elkaars werking versterken. U kunt zich inschrijven bij www.gottschalmeditaties.nl

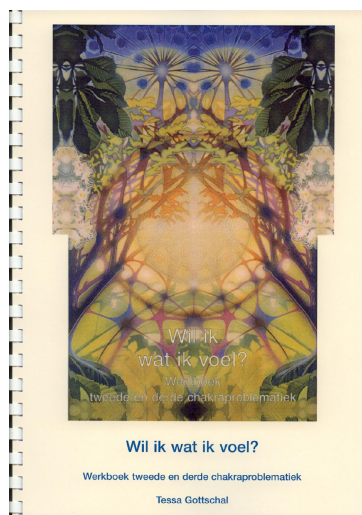
Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

De eerste track, is het vervolg op track 2 van de cd 'Rust & Evenwicht' waar een eenvoudige oefening wordt geleerd om met de chakra's te werken. Nu wordt aan de hand van de huiskleur van ieder chakra én zijn helende kleuren, nog dieper de chakra's gevoed en gereinigd. Deze oefening vraagt een beter concentratievermogen dan voor de cd 'Rust & Evenwicht'.

In de tweede track leert u hoe u op passende wijze de ingang van uw chakra's beschermt. Zó, dat ze nog open genoeg staan en tegelijkertijd een filterlaag hebben. Deze filterlaag dient als 'schokdemper' voor onprettige of negatieve energieën.

In de derde track staat precies op welke wijze de auralagen opgebouwd dienen te worden. Zowel qua richting, kleur en volgorde. Door de auralagen goed gevuld te houden, voorzien ze de betreffende chakra's van voeding en informatie. Daarmee wordt het makkelijker de kwaliteiten die bij de chakra's horen te ontwikkelen.

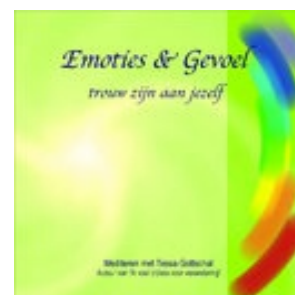
Meer informatie over wat chakra's zijn, wat ze doen kunt u lezen in mijn boek 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel'.



Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Handleiding cd 'Emoties & Gevoel'



Voor wie?

- vriendelijk en zonder schuldgevoel 'nee' wil kunnen zeggen.
- negatieve emoties wil kunnen omzetten naar positieve gevoelens
- te snel klaar staat voor een ander en zichzelf wegcijfert (de José en Joris Goedbloed)
- zijn emoties en gevoelens meer wil laten spreken
- geen schuld- of schaamtegevoelens meer wil hebben
- wil leren hoe 'trouw zijn aan jezelf' uw emotionele en fysieke gezondheid bewaakt
- niet benauwd of huiverig wil zijn voor gevoelens
- maar ook het omgekeerde: geen speelbal van zijn emoties wil zijn
- wil ervaren hoe u samen met anderen toch goed bij uzelf kunt blijven
- af wil rekenen met negatieve gevoelens
- zachtheid ontwikkelen als tempering van krachtige emoties
- meer diepte aan zijn gevoel wil geven
- minder heftige stemmingswisselingen en/of emoties wil hebben
- emotionele volwassenheid wil bereiken
- zonder schroom en innerlijke veroordelingen zichzelf wil kunnen onderzoeken
- greep wil krijgen op zijn innerlijke harde en strenge kant (de 'Tiran' vanuit de Afhankelijkheidsdriehoek (= brochure Gottswaal vof)
- zijn hartchakra wil versterken en de energie van zijn 2^e chakra daarmee wil stimuleren naar een hoger niveau.
- leren toelaten van gevoelens die in uw familie als 'niet juist' golden (Lees meer hierover in het artikel 'Angst en de rol van de amygdala' waar Herman vanuit zijn gezin leerde hoe ontspanning als negatief gezien werd en hij zo werkverslaafd raakte. <http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?id=635&cod=430&page=9>)

Effecten

Een van de meest belangrijke effecten van deze cd is dat u vanuit uw eigen kracht leert te leven. Het Engels kent het woord 'empowerment', een woord dat lastig te vertalen is. Vanuit je kracht leven komt daar heel dicht bij. Wat heel wat anders is dan vanuit je macht leven. Vanuit je kracht leven ontstaat als er voeling is met wat u wérkelijk kunt, u weet heeft van uw angsten en deze niet groter of kleiner maakt dan ze zijn. Als dit vermogen in u ontwikkeld is, weet u hoe u uzelf kunt bekrachtigen.

In de inaugurele rede die Nelson Mandela hield in 1994 haalde hij de zinnen aan van Marianne Williamson (internationaal auteur en sprekerster) waaruit 'empowerment' blijkt en het besef hoevelen nog terugschrikken hiervoor. In zijn leven heeft hij vele malen getoond hoe het is om in zijn kracht te blijven staan; ook onder uiterst moeilijke omstandigheden.

*Onze diepst angst is niét dat we niet voldoen aan verwachtingen,
Onze diepste angst is dat we mateloos krachtig zijn
Niet de duisternis, maar het licht in ons, is wat we het meeste vrezen*

Gebruikersadviezen

- Track 1 is de introductie
- Start met track 2: minimaal 3 weken achtereen. Heeft u nog niet eerder gemediteerd: 6 weken Heeft u deze track met een andere cd al eerder gedaan, ga dan over naar:
- Hierna Track 3: 3 weken
- Dan Track 4: eenmalig beluisteren (= theorie van track 5)
- Dan Track 5: 6 weken
- Track 6: naar keuze tussendoor, liefst 1 x per 6 weken
- Track 7: naar keuze tussendoor, liefst 1 x per 6 weken
- Zie ook de algemene adviezen

Nieuwsbrieven

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Over deze cd zullen meerdere gratis nieuwsbrieven verschijnen. U kunt zich opgeven bij www.gottschalmeditaties.nl

Achtergronden over de gekozen meditatie-technieken

Met track 1 hoort u de introductie en met track 2 leert u de basistechniek aan die u voor deze cd nodig heeft. Deze basistechniek is bijna hetzelfde als die van track 1 op de cd Rust & Evenwicht. In track 3 leert u op een speciale manier te werken met zoals dat heet 'energie-lussen'. Het is de eerste stap om 'empowerment' te bereiken. Een van de belangrijke lussen die u in track 3 leert is de verbinding tussen het hartchakra en het tweede chakra. Beide chakra's hebben grote invloed op uw emotionele leven. Deze twee chakra's horen zorgvuldig met elkaar in contact te staan. Wat inhoudt dat de energie tussen deze twee makkelijk heen en weer stroomt. Soortgelijke energielussen vindt u ook op de cd Emotionele Souplesse, Tegenslag & Vertrouwen en op de cd Overprikkeling & Alter Major.

Van blz 290 t/m 322 en blz 358 t/m 379 uit 'Ik voel n/iets voor verandering' leest u meer over de krachten en de vermogens die deze twee chakra's beïnvloeden.

Track 5 leert u de laatste fase van deze empowerment-lus aan. (Track 4 is de theorie) Deze verschilt met andere energielussen - u lust namelijk ditmaal langs de achterzijde van het centrale kanaal. Het is juist deze lus die -samen met de andere lussen uit track 3- zorgen dat u de energieën van deze chakra's zo stroomlijnt dat u binnen een korte periode van totaal 6 weken ervaart wat het is om meer in uw eigen kracht te gaan staan. U zult versteld staan hoe krachtig deze oefening uitwerkt.

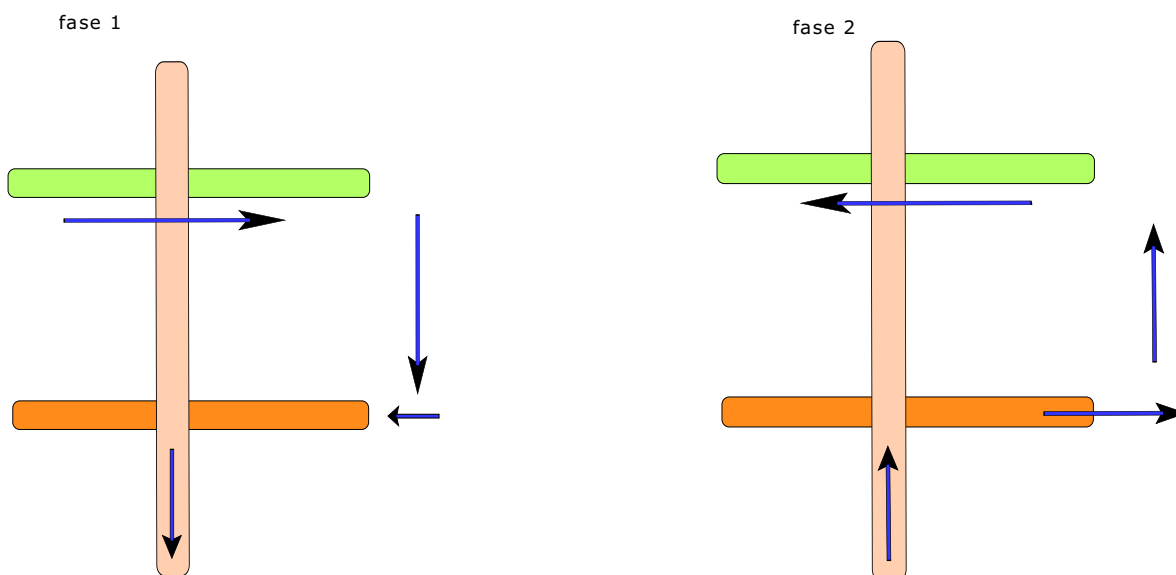
Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan het goed zijn track 5 langer te doen. Raakt u bijvoorbeeld in een lastige periode verzeilt, pak dan kortstondig deze meditatie weer op. Sowieso; als u het prettig vindt om u zelf te blijven ontwikkelen, raad ik u aan deze meditatie zo'n 3 x per maand te doen.

Track 6 en 7 bieden u technieken aan om in korte tijd te merken hoeveel meer u al in uw kracht staat. Deze beide oefeningen zijn bewust kort gehouden, zo'n 10 minuten. Dat maakt het aantrekkelijk om ze geregeld te doen.

Na elke track is er bewust extra stilte ingebouwd. Als u goed in meditatie bent is het prettig om voldoende de tijd te hebben om op uw eigen tempo uit de oefening te komen.

TEKENING deel van de laatste energielus uit track 5

(lichtgroen= hartchakra, oranje = 2^o chakra, beige = centrale kanaal)



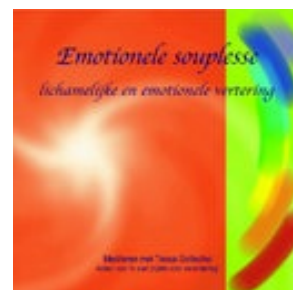
Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

Handleiding cd 'Emotionele souplesse'



Voor wie?

- Wie last heeft van verteringsstoornissen en/of zwakte in de spijsvertering (zie hieronder)
- Voedselovergevoeligheden en/of voedselallergieën.
- Moeite heeft om soepel met veranderingen om te gaan.
- Het moeilijk vindt zijn gevoel toe te laten.
- 'Please-gedrag' vertoont.
- Vaak in een 'Alles-of-niets' gedachte terecht komt.
- Niet zo assertief is als hij zou willen zijn.
- Dikwijls onzeker is.
- Gevoelig is voor meningen van anderen.
- Wiens 2^e of 3^e chakra minder krachtig is.
- Maar ook wie juist teveel doet, teveel in actie, in handelen zit en daarmee meer een human 'doing' is dan een human being.

ZWAKKE SPIJSVERTERING

Slechte adem
Beslagen tong
Brandend gevoel op de tong
Last van koffie / alcohol / vette maaltijden
Misselijkheid
Opboeren / oprispen / opgeblazen gevoel
Onverteerde resten in ontlasting
Pijnlijke buik ½ à 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur)
Slechte vertering van fruit of groenten
Verstopping / diarree
Winderigheid en/of opgeblazen gevoel (uren na eten)
Zuurbranden of nerveuze maag
Zwaar vol gevoel (steen) in de maag / maagpijn

ONTLASTING

Geur ontlasting: zurig / rotte eierenlucht / vetting
Kleur ontlasting: zwart / okergeel / groen / lichtbruin (stopverf)
Structuur plakkerige ontlasting
Vorm ontlasting: waterdun / gistend / brijachtig / hard / keutelachtig

Effecten

- Op lichamenlijk gebied: een sterkere vertering. Dit kunt u merken doordat u voeding beter verdraagt.
- Het trouw doen van deze meditatie kan opleveren dat voedselovergevoeligheden geleidelijk aan afnemen.
- Een groter zelfvertrouwen.
- Makkelijker voor uzelf opkomen en durven uitkomen hoe u situaties ervaart.
- Het zuiverder beleven van de eigen gevoelens. (in tegenstelling tot wat bij deze problematiek vaak speelt: namelijk het ontkennen of wegdringen van gevoelens. Vooral gevoelens van irritatie, boosheid, ergernis e.d.).

Gebruiksadviezen

- Start met 3 tot 6 wk track 1 van de cd Rust & Evenwicht (3 wk als u al dikwijls mediteert en 6 weken als u hiermee begint).
- Ga daarna over op track 1 'Vertering (beginners)' : 3 weken achtereen.
- daarna track 1 en track 2 'Vertering (gevorderden): 2 weken achtereen.
- Daarna track 1, 2 + 3 3 'Supervertering (gevorderden): 2 weken achtereen.
- Ga daarna over op track 2 van de cd Rust & Evenwicht. U kunt ook een andere cd uit de cd-groep *Kalmte & Harmonie* kiezen.

Wilt u meer weten over de spijsvertering en de spijsverteringsenergie? Lees 'Het Energieherstelplan' van Tanja Visser en Marijke de Waal Malefijt, uitg. Schors. Zie www.energieherstelplan.nl



Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Belangrijk

Wordt deze cd zorgvuldig ingezet, dan hoeft slechts éénmalig de hele cyclus uitgevoerd te worden. Zodra de chakra's en de chakra-verbindingen goed hersteld zijn, kan volstaan worden met alleen het reinigen en voeden van de chakra's. Daarvoor gaat u naar track 2 van de cd 'Rust & Evenwicht'. Hier worden alle chakra's gevoed en gereinigd.

Overwogen kan nog worden door te gaan met de cd 'Aura's en chakra's versterken en beschermen'. Daar wordt in de eerste track nog dieper de chakra's gereinigd en versterkt.

Resultaten

Het is heel stimulerend om terug te horen hoe goed deze meditaties de spijsvertering versterkt. Op beide sites leest u bij 'Recensies' ervaringen die diverse mensen met deze cd hebben opgedaan.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Soepel met veranderingen omgaan houdt u dat u gebeurtenissen snel en makkelijk kunt verwerken, kunt verteren. Lukt dat niet dan kan uw lichamelijke vertering achteruitlopen

De cd helpt om dit weer te herstellen en te versterken. Verteringszwakte en verteringsklachten komen in de huidige tijd steeds vaker voor. Een vervelende klacht, want het leidt tot veel aandoeningen.

Deels heeft het te maken met de enorme hoeveelheid indrukken die we in deze snelle 24-uurs maatschappij op ons afkrijgen. Dit vraagt dat u snel en goed al die indrukken verwerkt. Het wil niet zeggen dat u alles moet verwerken. U dient direct al een selectie toe te passen: wat gaat u wel en wat niet verwerken? Wat laat u liggen? En wat laat u door? Uitdrukkingen als 'het ligt me zwaar op de maag' geven al aan hoeveel impact een situatie op u heeft.

Vanuit de chakrapsiychologie gezien zijn met dit hele proces van verteren -*lichamelijk en emotioneel*- meerdere chakra's betrokken. Om alles goed te verwerken is het nodig dat de onderlinge verbindingen tussen die chakra's precies goed functioneren.

Normaal gesproken werken deze verbindingen in aanleg bij iedereen. Spanningen, doorstane stress, te lang hard werken, onvoldoende oplaadmomenten, verre reizen maken, ongelukkig of ontevreden zijn, emoties ongemakkelijk of lastig vinden, onaangename emotionele gebeurtenissen e.d. verzwakken deze verbindingen. Het komt ook voor dat hierdoor energetische 'zij-paden' ontstaan, waardoor de energie door de chakra's niet langer op de juiste manier doorstroomt. Het verzwakken van deze oorspronkelijke verbindingen zorgen op lichamelijk gebied dat de spijsverteringsorganen van te weinig vitale levenskracht voorzien worden. Emotioneel knaagt het aan het zelfvertrouwen en wordt het lastiger om assertief te zijn.

De oefeningen zijn gebaseerd op de informatie die staat in Tessa's boeken 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel'. Zie ook Hoofdstuk 2 uit 'Ik voel (n)iets voor verandering' (eerder verschenen onder de titel 'Ik ben van gisteren'), Paragraaf '(Spijs-) vertering en omzetten' op blz. 338

Eerste track

In het eerste track leert u het 2^e en 3^e chakra te versterken en vooral te voeden. Waardoor deze aan kracht en vitaliteit winnen. Dit helpt vooral vanuit het 2^e chakra meer gevoel toe te laten, te herkennen en te erkennen en daar meer op gemak bij te voelen. Vooral de meer negatieve gevoelens, zoals ergernis en boosheid kunnen bij verteringszwakte ontkend worden of een probleem zijn.

Vanuit het 3^e chakra stimuleert deze meditatie de wilskracht constructiever te gebruiken. (bijv. situaties niet 'afdwingen', forceren, ontkennen, minder 'obsessief' e.d.) en vooral een betere grenshantering toe te passen. Niet alles ongecensureerd toelaten (wat dan voor de vertering een overbelasting wordt.)

Tweede track

Hier leert u een speciale manier aan om de chakra's die betrokken zijn bij de vertering op de juiste manier met elkaar te verbinden. Deze meditatie herstelt foutief ontstane energetische zij-paden,

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

zogenaamde energielussen. Vaak als er verteringsproblemen zijn, zijn de energieverbindingen tussen 3 chakra's verslapt. Met wat pech is een zogeheten terugslaglus ontstaan, waarbij de energie terugstroomt. De achterliggende problematieken zijn o.a. autoriteitsdilemma's en autonomieitszwakten. Onzekerheid om voor zichzelf op te komen, anderen 'tegen' te spreken en vooral te snel een ander de 'leiding' geven.

Derde track

Dit is het sluitstuk van de totale cd. U leert hier twee chakra's die ook een belangrijke invloed op de spijsvertering en op het vermogen om snel en makkelijk met veranderingen om te gaan, met elkaar te verbinden. Ook deze meditatie herstelt foutief ontstane energetische zij-paden, zogenaamde energielussen. Deze verbinding -een zeer wezenlijke vanuit de chakrapsihologie- zorgt dat u zich vrijuit durft te uiten. Durft uit te komen voor wat u voelt. Vaak zijn de meer 'agressieve' gevoelens een probleem. Angsten/onzekerheden om een ander tegen het (vermeende) hoofd te stoten, snel schuldig of teveel voelen e.d.

Handleiding cd 'Goed ontspannen'



Voor wie?

- voor wie slaapproblemen heeft
- moeite met ontspannen heeft
- stress 'opslaat' in zijn lichaam (dat leidt tot verhoogde spierspanningen, pijnen, krampen ed.)
- oververmoeidheid (heel moe zijn en toch niet goed slapen of kunnen ontspannen)
- burned-out
- bezigheden of werk heeft dat telkens het bio-ritme verstoort en zo tot ontspannings- of slaapproblemen leidt. Denk aan nachtdiensten, wisseldiensten, 's avonds werken e.d.
- en voor wie een nieuwe balans nodig heeft tussen spanning en ontspanning.

Soort klachten

Ontspannen en slapen is makkelijk. Het is niet iets wat u moet aanleren. Helaas, kunt u het wel kwijtraken. Pas dan merkt u dat ontspannen en in slaap vallen of ongestoord doorslapen minder eenvoudig is als het lijkt. De oefening op deze cd is erop gericht weer te leren hoe u kunt ontspannen en makkelijk in slaap vallen.

Gebruiksadviezen

- Het beste is het om de oefening liggend te doen. Liefst daar waar u even niet gestoord wordt.
- U kunt de oefening zowel overdag doen als 's avonds vlak voor het slapen gaan.
- Schroom niet om vaak de cd te gebruiken. Vooral als u moe bent, een vol hoofd heeft, ingespannen achtereen gepresteerd heeft e.d. is dit heel prettig. Velen lukt het pas na een ruime tijd om zonder begeleiding te mediteren.
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-techniek

Deze oefening maakt u heel gericht bewust van spanning en ontspanning in uw lichaam. Het helpt u om ontspanning op te wekken en stapje voor stapje deze te vergroten. Ontspanning is zó natuurlijk. In de huidige 24 uur's maatschappij lijkt het soms dat actief zien meer waardering verdient dan rusten en bijtanken. En voor u het weten verliest u contact met dit normale en gezonde vermogen.

Zonder er erg in te hebben, kunt u zich een houding aanwennen waarbij uw lichaam in een constante alertheid komt. Dat is funest als u wilt gaan ontspannen. Dan werkt deze aangeleerde houding net als een automatische virusscanner op uw computer. Alleen dan met negatieve gevolgen. Zodra u signalen vertoont van ontspanning zorgt uw 'programmering' dat dit direct ongedaan wordt gemaakt. Een gevolg kan zijn: slaap- en ontspanningsproblemen. Met aan het einde van deze lijn: chronische vermoeidheid, uitputting of burn-out.

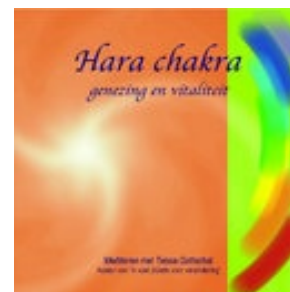
Zo'n alertheids-cirkel start vaak heel onschuldig. U maakt zich misschien zorgen of uw dochter of zoon wel thuis komt en 'traint' uzelf in bed om op de kleinste geluiden te letten die bevestigen dat hij/zij thuiskomt. Of tijdens een hectische periode op het werk moet u vaak en lang overwerken. Een nieuwe baan stimuleert u om niet alleen een tandje harder te werken, maar ook in de avonden te studeren. U heeft een bijbaantje in de avonden. Kortom: allemaal voorbeelden die kunnen leiden tot een ontspanningsprobleem.

Als u met serieuze ontspannings- en/of slaapstoornissen kampt, onderzoek dan ook uw voeding. Er zijn vele voedingsproducten die onschuldig ogen en toch een 'wakker houdend' effect hebben. Lees meer onder andere op de site www.natuurdietisten.nl

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Handleiding cd 'Hara-chakra'



Voor wie?

Deze cd is voor wie :

- Zijn zelfgenezende vermogen wil stimuleren.
- Meer uithoudings- en doorzettingsvermogen zoekt.
- Lichamelijk verzwakt is.
- Moe, overwerkt, chronisch vermoeid of burned-out is.
- Een lichamelijke klacht(en) of een ziekte heeft.
- Zijn lever-, nier- en/of miltenergie wil verbeteren (z.g. energie-driehoek *)
- Aan preventie van ziekte wil doen.
- Een betere balans zoekt in lichamelijke prestaties en zelfbeheersing.
- Voor wie wil leren waarvan zijn hart gaat 'zingen'. Zoals in het gezegde: 'Vraag niet wat de wereld wil, maar wat je hart laat zingen. Want wat de wereld wil zijn mensen van wie hun hart zingt'.

* Zie het boek 'Het Energieherstelplan' van Tanja Visser en Marijke de Waal Malefijt. Daar wordt dit onderwerp uitgebreid besproken, mét recepten. Zie ook www.energieherstelplan.nl



Effecten

- Meer vitaliteit, levenskracht.
- Meer levensvreugde.
- Een verhoging van het zelfgenezende vermogen.
- Een betere balans tussen de eigen wensen (wilskracht) en het lichamelijk aankunnen ervan.
- Voorkomt/vermindert het overnemen van ziekteverschijnselen van anderen.

Gebruiksadviezen

- Start met 3 tot 6 wk track 1 van de cd Rust & Evenwicht (3 wk als u al dikwijls mediteert en 6 weken als u hiermee begint).
- 6 weken lang: 3 x per week track 1, afgewisseld met track 2 van cd Rust & Evenwicht.
- Lukt het de oefening zónder de cd te doen? Doe dit in het begin dan niet langer dan 0h15 achtereen. Deze oefening is zeer krachtig. Wekt u te lang de hara-chakra energie op, dan kunt u daar last van krijgen.
- Bouw zorgvuldig deze oefening af. Anders gezegd: volg nauwkeurig de afsluitprocedure van de harachakra-verbindinglijnen. 'Raffelwerk' kan leiden tot een lichte misselijkheid, zwaar gevoel in de maag en algeheel niet lekker voelen.
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-techniek

Het hara-chakra is een bijzonder chakra en neemt een heel andere plaats in dan de meer bekende zeven grote chakra's. Ook de wijze waarop dit chakra actiever gemaakt wordt is anders dan bij de andere.

De energiekanalen van de zeven chakra's dringen door tot in het fysieke lichaam. Het hara-chakra doet dat niet. Dit chakra ligt verder weg van het lichaam, maar blijft in het persoonlijke aura liggen. Toch valt de inwerking van dit chakra heel duidelijk in het lichaam te merken. Het meeste valt daarbij het regenerende vermogen op. Wanneer u geleerd heeft dit chakra actief te maken helpt u uw lichaam om sneller te herstellen. Dat kan zijn van ziekte, maar ook van een sportieve prestatie.

Voordat u deze cd kunt gebruiken dient u de basistechniek in het openen van het centrale kanaal, de amygdala en de voetchakra's te beheersen. Net zoals de afsluitprocedure, waarmee u energetische oefeningen beëindigt. U vindt de basisoefening voor energetische meditatie -zoals deze van het hara-chakra- aan op de cd 'Rust & Evenwicht'.

De meditatie is -vergeleken met de meditatie op de andere cd's - lang. Dit vraagt dat u beter in

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

staat dient te zijn uw aandacht gericht te kunnen houden. Vandaar dat de opmerking 'voor gevorderden' bij deze cd geplaatst is.

Voordat u direct het hara-chakra activeert leert u vier andere chakra's te openen en vervolgens deze op speciale wijze met elkaar te verbinden. Pas daarna is het mogelijk het hara-chakra te openen. Het hara-chakra ligt een ruime 30 tot 40 cm boven de navel. Zijn basiskleur is abrikoos en wel de kleur van een verse, rijpe abrikoos.

Een affirmatie die resoneert met het hara-chakra is: 'Ik accepteer mijn regeneratieve vermogen net als mijn vermogen tot gezondheid, beseffend dat het bevrijd raken van ziekte bijdraagt tot een collectieve zelfontplooiing.'

Handleiding cd 'Mindfulness'

Voor wie?

Deze cd is voor iedereen die ouder is dan 8 jaar en geestelijk gezond is.

Soort klachten

De effecten die u van de cd kunt merken zijn:

- U wordt rustiger. Niet alleen voor dat ene meditatiemoment. U merkt -zodra u vaker mediteert- dat deze rust blijvend wordt.
- U kunt de hinder van teveel geluiden of visuele indrukken beter aan.
- Stemningswisselingen kunt u beter opvangen.
- Emotioneel, mentaal en fysiek wordt u -naarmate u dit vaak doet- evenwichtiger.
- Hinderlijk of druk gedrag van anderen hebben minder invloed op u.
- Het verhoogt uw concentratie-vermogen.
- Het is een goede cd voor kinderen
- De cd werkt regulerend op het lucht/ether-element. Het overheersende element bij de Hert-constitutie. De Ayurveda meent dat veel ziekten veroorzaakt worden door een te sterk toegenomen lucht/ether-element. (meer informatie hierover vindt u in het boek 't Went zo'n element' van Marijke de Waal Malefijt en Tessa Gottschal)
- Stressreductie (zie voor de effecten het schema 'Aangetoonde effecten van meditatie')
- Het ontwikkelt een gezonde discipline
- Een goede beginners-cd voor wie wil leren mediteren

Nieuwsbrieven

Er zijn meerdere nieuwsbrieven over deze cd geschreven. Hij is namelijk voor veel situaties te gebruiken. Opgave voor de gratis nieuwsbrieven bij: www.gottschalmeditaties.nl Ook voor kinderen is deze cd heel geschikt.

Gebruiksadviezen:

- Track 1*: 2 weken lang, hierna
- Track 2*: 2 weken lang, hierna
- Track 3*: 2 weken lang, hierna
- Track 4: 2 weken lang.

* Van track 1, 2 en 3 kunt u de eigen volgorde bepalen. Gebruik track 4 altijd als laatste.

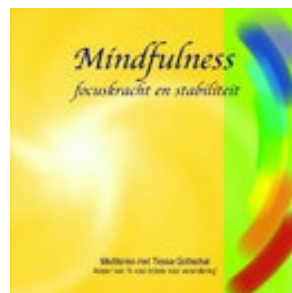
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Als u wilt leren mediteren is vooral één ding heel belangrijk: hoe houdt u uw aandacht erbij? Veel mensen merken dat tijdens mediteren de gedachten 'alle kanten op willen zwabberen'. Dat is een van de redenen dat men het mediteren soms opgeeft; het lukt maar niet die gedachten tot rust te krijgen. Toch is daar een simpele en heel effectieve 'truc' voor. Leer wat úw beste en makkelijkste manier is om uw aandacht erbij te houden. U ontdekt met deze cd of uw via uw gehoor (of innerlijk horen), via zien (of innerlijk zien) of door voor te stellen dat u beweegt (uw tastzin) heel makkelijk de draad weer kunt oppakken.

Vandaar dat u op deze cd met deze drie invalshoeken kennismaakt. Zodra u dat weet kunt u elke andere meditatie die u ooit volgt altijd zelf 'ombuigen' naar uw sterkste invalshoek. Bijv.: in meditaties wordt vaak over 'zien' gesproken. Zoals 'Zie in gedachten hoe de kleur oranje uw tweede chakra instroomt'. Dat wil níét zeggen dat u werkelijk die kleur moet zien! Het is alsof ik u vraag 'Hoe ziet uw keuken eruit? Beschrijf die eens.' Dan 'ziet' u wel degelijk uw keuken in gedachten. Dit soort 'zien' gebruikt u bij de meditaties. Datzelfde geldt voor horen en voor voelen.

Pas véél later -als u goed getraind bent- komen de bijzondere ervaringen. Bijvoorbeeld dat u merkt



Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

dat u een kleur kunt voelen en niet alleen zien. Of dat u de conditie van een orgaan kunt horen. Het lijkt zo onwerkelijk om een kleur te kunnen voelen, of om werkelijk een aura of chakra te kunnen zien. Het vraagt simpelweg stugweg trainen, trainen en trainen. En ervaren wat uw sterkste poot is: voelen, zien of horen?

Track 4 geeft u de gelegenheid om een persoonlijke mix te maken van deze drie invalshoeken. Tegelijkertijd biedt het u de kans om op eenvoudige wijze met chakra's kennis te maken. U leert twee chakra's met elkaar te verbinden die heel sterk inwerken op gevoelens van rust en evenwicht. Daardoor is het makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden/krijgen. Of zo u wilt u minder 'gek te laten maken' of 'op de kast te jagen'. Het is ook een mooie voorbereidende oefening voor als u meer interesse krijgt in het werken met energie via de chakra's en de aura-lagen. De beste cd om dan eerst mee te beginnen is dan de cd 'Rust & Evenwicht'.

Handleiding cd 'Neutraliteit'



Voor wie?

- Last heeft van emoties en/of een bepaald gedrag (vooral hinderlijk gedrag) van anderen. Dit kunnen collega's zijn, de partner, familieleden, cliënten, burens, werkgever etc.
- Meer bescherming wil tegen ongewenste psycho-energetische invloeden. (op een andere manier dan dat u dit leert op de cd Aura's & Chakra's.)
- Ongelukkig is met een relatie (bij ruzies of conflicten thuis of op het werk).
- Samenwerken met anderen moeilijk vindt.
- Zich flexibeler en meer wil kunnen openstellen.
- Gevoelens van irritatie, nijd, opgefokt zijn, kwaadaardigheid, haat e.d. meer wil leren beheersen.
- Beter bij zichzelf wil kunnen blijven (op een andere wijze dan dat de cd Emoties & Gevoel dit doet)
- Zijn professionele houding wil verhogen.
- Emotioneel wat meer afstand wil kunnen nemen.
- Wil loskomen van oude projecties (bijv. familiepatronen met negatieve ladingen vanuit de ouderlijke sfeer en/of opvoeding. Of relatiepatronen die beperkend werken.)
- Vaak de 'underdog' is. Bijvoorbeeld vaker ontslagen is of 'overtollig', gemeden wordt, gepest, genegeerd, geen relatie kan houden e.d.
- Minder last wil hebben van de afweer van anderen.
- Wil leren afweermechanismen van anderen te kunnen neutraliseren.
- Wil leren zijn eigen afweermechanismen te neutraliseren.
- Wil ervaren of hij ook energetisch uit (tegen)-overdracht is gebleven.
- Zijn mogelijke overdracht energetisch wil controleren.

Nieuwsbrief

In de gratis nieuwsbrief vindt u meerdere brieven over deze cd. U kunt zich opgeven bij www.gottschalmeditaties.nl Elke maand ontvangt u digitaal deze nieuwsbrief.

Effecten

De effecten van deze meditatie werken op een breed gebied. Hieronder een algemene schets met een korte onderverdeling in lichamelijke, emotionele en mentale kenmerken.

Algemene effecten

- Toename van eigenwaarde.
- Toename van uw neutraliteit. Dit werkt bevorderlijk in relaties. Bijv. doordat u meer serieus genomen wordt.
- Groei van uw energetische en psychische stabiliteit.
- Verbetering van uw relatie t.o.v. anderen.
- Groei van uw vermogen om makkelijker met 'moeilijke' of 'lastige' mensen om te kunnen gaan.
- Verbetering van een juiste, zuivere betrokkenheid t.o.v. anderen.
- Loskomen van oude, ongezonde relaties.
- Ook geschikt bij meer beschadigende ervaringen in relaties.

Lichamelijke effecten

- 1 Een van de meest opvallende is: minder vermoeidheid. Vooral een vermoeidheid die kan opkomen tijdens of na contacten met anderen of een inzakken van vitaliteit voordat een lastige of vervelende klus geklaard moet worden.
- 2 Minder 'zo maar' zonder aanwijsbare oorzaak ontstane fysieke pijnen of klachten.
- 3 Een heldere geest, waarmee u makkelijk overzicht blijft behouden.

Emotionele effecten

- 1 Minder stemmingswisselingen.
- 2 Vooral het minder 'oppakken' en met u 'meedragen' van de stemming van de ander.
- 3 U ervaart meer optimisme. Het leven voelt 'lichter', 'opgeruimder'.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Mentale effecten

- 1 Uw gedachten zijn helderder. Het denken gaat overzichtelijker en gestructureerder.
- 2 Evt. dwanggedachten nemen af of verdwijnen.
- 3 Het wordt rustiger in uw hoofd. In de zin van minder continue wisselende gedachten, negatieve gedachten, zorgelijkheid e.d.

Wilt u meer weten welke voordelige effecten u hiervan kunt krijgen, kijk dan in mijn boek 'Ik voel n/iets voor verandering'. Afbeelding 4 (blz. 148) en 5 (blz. 156) geven opsommingen van veel lichamelijke, emotionele en mentale verschijnselen die u met deze meditatie kunt tegengaan. Deze meditatie is specifiek geschikt om al de ongewenste gedachten en gevoelens die door overdracht bij u losgemaakt - 'getriggerd'- kunnen worden tegen te gaan.

Neutraliteit en overdracht

Overdracht is een technische term uit de psychotherapie. Het fenomeen komt echter in iédere relatie voor, niet alleen dus in therapie. De hinder die je ervan kunt hebben is groot. Het verschil met psychotherapie is dat deze 'hinder' bij therapie als instrument gebruikt wordt.

Wat is overdracht?

Overdracht is het 'verhuizen' van gevoelens, gedachten, fantasieën, lichamelijke verschijnselen (ook dat komt vaak voor!) én afweermechanismen van de ene mens naar de ander. De exacte definitie van overdracht en al de verschijnselen die het kan oproepen leest u uitgebreid in de hoofdstukken 9 t/m 15. U kunt het zich het best voorstellen dat u praat met uw cliënt of collega Henk. In de verte lijkt deze Henk op een oude buurman van u. Hij praat en gedraagt zich ook een beetje als die buurman. Was dit nu een nare buurman, dan is overdracht dat u op Henk reageert alsof hij die nare buurman was. Daar wordt uw gesprek met Henk niet beter door!

Zo kunt u na contact met iemand -life of telefonisch- achterblijven met een naar of chagrijnig gevoel, deprimerende gedachten, rusteloosheid, vermoeidheid. De mogelijkheden zijn eindeloos. Bij overdracht is de ander vaak opgeknapt ten koste van u. Er heeft een 'stiekeme ruil' plaatsgevonden. Hij of zij is opgeknapt en u voelt zich minder fit, slechter gehumeurd etc.

Checklist overdracht-kenmerken

Wilt u weten wat altijd onder overdracht valt? Voor € 2,- kunt u een checklist met ruim 35 kenmerken opvragen. Zie de site www.gottswaal.nl in het onderdeel Publicaties bij 'brochures' voor meer informatie.

Gebruiksadviezen

- Start met 3 tot 6 wk track 1 van de cd Rust & Evenwicht (3 wk als u al dikwijls mediteert en 6 weken als u hiermee begint).
- Track 1: 2 weken achtereen
- Dan Track 1 én 2: 3 weken achtereen
- Door alleen track 1 te doen traint u vooral de 'neutraal-stand'. Deze track kunt u altijd op een ander moment nogmaals doen.
- U kunt ook track 1 gebruiken om in korte tijd (10 min.) diep te ontspannen.
- 's Morgens helpt track 1 om makkelijker de komende dag bij u zelf te blijven.
- Hindernissen bij het mediteren van track 1 en 2, zijn bij deze cd aanwijzingen dat u moeite heeft met de 'neutraal-stand'. U kunt persoonlijk overleg aanvragen. Vaak is een kort overleg (bijv. telefonisch) voldoende om de hindernissen te overwinnen.
- Bij beladen relaties of grote moeite om neutraal te blijven raad ik u aan track 1 én 2 minimaal 40 dagen achtereen te doen.
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Track 1, 'Neutraliteit voor beginners' is erop gericht dat u thuis raakt in een emotionele energetische 'neutraal-stand'. Dat is een psychologische en energetische opstelling waarbij u



Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

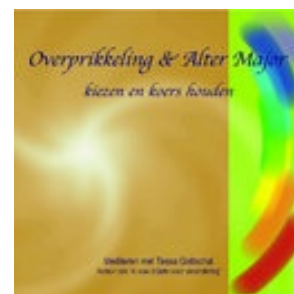
© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

zonder vooroordelen of verwachtingen situaties of mensen tegemoet treedt.
U blijft dan zoals dat heet zo dicht mogelijk 'bij uzelf'.

In track 2 'Neutraliteit voor gevorderden' komt het daadwerkelijke oefenen met overdracht aan bod. Het is een krachtige meditatie. Vandaar dat ik u aanraad dit met beleid uit te voeren. U kunt onverwachts met sterke energetische antipathieën of sympathieën te maken krijgen. En wel op een dusdanige wijze dat u daar letterlijk lichamelijk een schok van kunt voelen of emotioneel wat uit uw evenwicht kunt raken.

Zeker als er sprake is van een beladen relatie. Vandaar mijn advies om in eerste instantie te oefenen met minder zwaar beladen relaties. Maakt u zich eerst de techniek eigen.

Handleiding cd 'Overprikkeling & Alter Major'



Voor wie?

Deze cd is voor wie :

- bestand wil zijn tegen informatie-overvloed (gesprekken, computers/internet, prikkels zoals licht, geluid, geuren ed)
- wie bij veel keuzemogelijkheden moeilijk kan kiezen
- een energetisch filter tegen overprikkeling wil hebben
- wie zijn instinctieve immuniteitsreacties wil vergroten
- zijn gezonde reacties tussen inspanning versus ontspanning wil vergroten
- wie zijn standvastigheid wil verhogen
- wie het moeilijk vindt hoofd- van bijzaken te onderscheiden en uit een zee van informatie zijn weg willen kunnen vinden
- wie andermans suggesties te snel opvolgt (te meegaand is)
- wie snel afgeleid raakt door alle informatie die om hem/haar afkomt
- te vaak over zijn grenzen gaat
- wie zijn eigen koers wil varen
- wil weten wat zijn levensdoel is
- zijn natuurlijke reacties op omgevingsinvloeden (voedselkwaliteit, licht, geluid etc) wil aanscherpen (dit werkt immuniteitsverhogend)
- makkelijker overzicht wil kunnen houden

Gebruikersadviezen:

- Track is de introductie
- Start met track 2: minimaal 3 weken achtereen. Heeft u nog niet eerder gemediteerd: 6 weken
- Hierna Track 3 : 6 weken
- Dan Track 4 : 6 weken
- Track 5: naar keuze tussendoor op willekeurige momenten. Deze oefening helpt u heel snel tot diepe ontspanning te komen. Een soort 'super-hazenslaapje'
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Met track 1 hoort u de introductie en met track 2 leert u de basistechniek aan die u voor deze cd nodig heeft. Deze basistechniek is bijna hetzelfde als die van track 1 op de cd Rust & Evenwicht.

De Alter Major is een klein chakra achterin de nek. Hij is klein, maar heel belangrijk. Het vormt een schakel met het oude 'reptielenbrein'. Een oud deel van hersenen. Om aan te geven hoe belangrijk dit deel is: als u onder stress komt te staan, schakelt het corpus callosum, de brug tussen uw linker- en rechterhersenhelft de samenwerking tussen deze twee hersendelen uit en schakelt uw brein terug naar de activiteiten van het reptielenbrein. Daarin zitten onder andere - fysiek gezien- uw vermogen om uzelf instinctief in veiligheid te brengen. U komt daarmee in een instinctief vecht-en-vlucht reactie terecht.

Dit chakra helpt u bijv. om contact te houden met natuursignalen. Sommigen hebben een feilloos gevoel dat ze naar huis moeten omdat het weer gaat omslaan. Anderen worden volledig overvallen door slecht weer en moeten soms zelfs door hulpdiensten gered worden.

In track 3 leert u deze natuurlijke verbinding -via een speciale lusmethode- weer te herstellen. De verbinding met de Alter Major met uw wortelchakra is een wezenlijke verbinding. Vandaar dat ik u aanraad deze zeker 6 weken lang te doen.

Bij Track 4 maakt u een speciale energielus met het keelchakra. De verbinding met het keelchakra zorgt dat u binnen alle informatiestromen die op u afkomen, u steeds uw eigen stroom eruit kunt 'pikken'. Echter, omdat nu de Alter Major op een speciale manier als filter moet gaan werken, is de richting van de energielus anders dan dat u bijvoorbeeld leert op de cd's Emotionele Souplesse, Tegenslag & Vertrouwen en Emoties & Gevoel.

Nadat u deze verbinding 6 weken lang versterkt heeft, hoeft u deze alleen maar 'up to date' te houden. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan dat 1 x per week zijn of eens in de zoveel weken. Track 4 is een heel prettige meditatie. U kunt deze gerust langer dan 6 weken doen

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

zonder dat dit negatieve tegeneffecten oproept.

Track 5 is puur ter ontspanning. Juist omdat een overprikkelde geest zo hard zijn ontspanning nodig heeft is deze korte oefening hierbij opgenomen. U zult merken hoe verrassend snel u met deze oefening weer tot rust komt en minder last hebt van alle opgedane prikkels.

Na elke track is er bewust extra stilte ingebouwd. Als u goed in meditatie bent is het prettig om voldoende de tijd te hebben om op uw eigen tempo uit de oefening te komen.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Handleiding cd 'Rust & Evenwicht

Voor wie?

Deze cd is voor wie :

- Meer emotionele rust wil en zijn immuniteit wil verhogen
- Zijn angsten wil verlagen
- Zijn stresslevels wil verlagen
- Zijn emotionele brein en vooral de Amygdala wil beïnvloeden (zie verderop)
- Meer greep op zijn mentale overactiviteit wil krijgen
- Wil kennismaken met energetische meditaties (chakra's en aura's)
- Op een eenvoudige manier zijn chakra's wil reinigen
- Deze cd is de basis cd voor de groep *Kalmte & Harmonie* cd's (zie begin van de handleiding)



Soort klachten

De effecten van track 1 'Basismeditatie voor het emotionele brein' (10 min.) kunt u als volgt merken:

- U wordt rustiger. Niet alleen voor dat ene meditatiemoment. U zult merken -zodra u minimaal 5 keer per week mediteert- dat deze rust blijvend wordt.
- U raakt minder van streek of opgewonden in een negatieve zin.
- U krijgt sneller uw mentale evenwicht terug bij doorstane spanningen of drukte.
- Alle organen die mede verantwoordelijk zijn om u emotioneel en mentaal goed te doen voelen, worden gunstig beïnvloed.
- Het is gunstig voor uw hart en bloeddruk.
- Uw spijsverteringskracht wordt stabiel.
- Het is positief voor uw hormoonstelsel. Zoals bij de stresshormonen. Bij vrouwen is het zowel gunstig voor de menstruatie, maar ook bij zwangerschap en overgang.
- Het versterkt uw immuniteit.

Van track 2 'Chakra's reinigen (beginners)' (14 min) kunt u het volgende merken:

- U voelt zich fitter en meer uitgerust
- U voelt zich 'schoner', lichter.
- Onprettige stemmingen kunnen -sneller- afnemen en/of verdwijnen.
- Emotioneel, mentaal en fysiek wordt u -naarmate u dit geregeld doet- steeds evenwichtiger.
- De emotionele en mentale kenmerken van al de chakra's zullen zich verder ontwikkelen. Zie voor een overzicht van al die kenmerken de afbeeldingen 9 en 10 op blz. 251 t/m 256 van het boek 'Ik voel (n)iets voor verandering' van Tessa Gottschal.
- U krijgt minder last van stemmingen of negatieve energie van anderen.



Gebruiksadviezen:

- Start 6 wk lang met track 1 (minimaal 5 x per week)
- Vervolg met track 2 of stap over op een van de andere *Kalmte & Harmonie* cd's.
- Wissel afhankelijk van uw beschikbare tijd vanaf hier track 1 en 2 met elkaar af.
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over Track 1

Track 1, de oefening 'Basismeditatie voor het emotionele brein' leert u 4 belangrijke basisonderdelen.

- 1) het verbinden van het 1^e en 7^e chakra
- 2) het centrum in uw hoofd
- 3) energie kanaliseren
- 4) afsluitprocedure

1) U leert het 1^e en 7^e chakra met elkaar op een gebalanceerde wijze te verbinden. Daardoor is het

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden. Of zo u wilt zich minder 'gek te laten maken' of 'op de kast te jagen'.

2) Het belang van het centrum in het hoofd is zeer wezenlijk. In het midden van de hersenen zit het emotionele brein, waar de amygdala* een centrale rol speelt. Dit emotionele brein beheerst de emoties en de overlevingsreacties. Dit brein bezit van nature mechanismen voor zelfgenezing. Daar huist een aangeboren vermogen om uw emotionele evenwicht weer te hervinden. Het controleert ook alles op lichamelijk niveau wat nodig is voor een emotioneel welbevinden. U kunt denken aan uw hartslag, bloeddruk, de hormonen, spijsvertering en zelfs uw immuunsysteem. Meerdere oude culturen kennen deze bijzondere plek van de psyche. Vanuit een religieuze achtergrond kunt u dit uw 'persoonlijk heiligdom' noemen. Een van de meest intrensieke psychische plekken om u veilig terug te trekken. U kent ongetwijfeld die indrukwekkende verhalen van mensen die verschrikkingen wisten te doorstaan. Ontvoering, mishandelingen, tragische tegenslagen met bijv. overlijden van meerdere dierbaren etc. en die toch mentaal en emotioneel gezond bleven. Denk aan namen als Arjen Erkel (Artsen zonder Grenzen), Nelson Mandela, Viktor Frankl etc. Zij wisten op eigen beweging contact met deze plek te leggen. Het doorstaan van alle ellende lukte mede daardoor.

De Amygdala

De **amygdala** (meervoud amygdala of amygdalae, Latijn: *corpus amygdaloideum*; afgeleid van het Grieks αμυγδαλή, amygdal, amandel) is een amandelvormige kern van neuronen. Hij ligt diep in de temporale kwab van de hersenen en maakt deel uit van het limbisch systeem.

De amygdala speelt een zeer belangrijke rol bij de **integratie van informatie die afkomstig is van verschillende zintuigen**.

Ook zorgt hij voor de opslag in het geheugen, zodat voorwerpen en situaties later herkend kunnen worden. Dit geldt ook voor emoties die verbonden zijn met zintuiglijke ervaringen en de daarmee verbonden mensen, dieren of voorwerpen.

In de amygdala worden **endorfinen gemaakt die de stemmingen kunnen opwekken die bij de passende emoties horen**. Op deze wijze wordt het geheugen versterkt.

Bij de opslag van zintuiglijke informatie werkt de amygdala nauw samen met de hippocampus. Samen vormen zij een soort werkgeheugen met tijdelijke opslag, het kortetermijn-geheugen. Na enige tijd wordt de informatie overgebracht naar het langetermijn-geheugen in de hersenschors. De tijdsduur gedurende welke de informatie in de hippocampus verblijft alvorens te worden overgebracht blijkt af te hangen van de diersoort. Bij een muis is de opslagcapaciteit kleiner dan bij een mens en is de opslagtermijn korter.

3) Het belang van het verbinden van het 1^e chakra met de voeten -en daarmee met de voetchakra's- helpt om de energie goed te leren kanaliseren en volledig te gebruiken. Het wegvallen van de energie uit de voetchakra's en de benen zijn altijd tekenen dat sterke ongemakgevoelens, eventueel angsten, naar voren treden. Heel herkenbaar bij de volgende uitspraak: 'Ik kreeg helemaal slappe benen toen ik de politie aan de deur zag staan.' Dat zijn signalen dat de energie door emotie(s) of gedachten (zorgen, fantasieën, wensen, angsten) negatief beïnvloed worden en deze de toevoer van energie stil leggen.

4) Het laatste onderdeel is de afsluitprocedure. Hier leert u hoe u zorgt dat u volledig helder bent, zodra u de meditatie afsluit. Mediteren is niét bedoeld om in 'hogere sferen' te blijven. Tijdens de meditatie verhoogt u wel uw energie-frequentie. De meeste mensen observeren dit pas na geruime tijd van oefenen, soms pas na maanden. Na de meditatie moet u binnen enkele ogenblikken in staat zijn om volledig in de gewone, dagelijkse werkelijkheid te staan. De afsluitprocedure is daarom een belangrijke veiligheidsmaatregel.

Achtergrondinformatie over Track 2

Track 2 van deze cd is de eerste oefening in deze cd-reeks waarmee u kennismakt met de chakra's. Informatie over wat chakra's zijn, wat ze doen kunt u lezen in het boek 'Ik voel n/iets

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl

- www.gottswaal.nl

- info@gottswaal.nl

voor verandering'. Om goed de chakra's te kunnen ervaren dient u langer uw aandacht erbij te kunnen houden. Juist omdat dit -zeker in het begin- tegenvalt is deze meditatie expres kort gehouden. In 14 minuten doorloopt u alle stappen die u eerst met de 1^e oefening geleerd heeft. Nu echter in een hoger tempo. Daarna leert u elk chakra -inclusief het tweede eerste chakra, want daarvan zijn er namelijk twee- lokaliseren en van hun natuurlijke voedingsstoffen te voorzien.

Er zijn veel 'voedingsstoffen' voor chakra's. Natuurlijk de gewone voedingsproducten, maar ook geuren, klanken, bewegingen en houdingen en vooral uw *voorstellingsvermogen en aandacht*. Dat zijn twee zaken die u overal en altijd bij u heeft. Vandaar dat u in deze oefening leert juist deze twee methoden goed te ontwikkelen.

Stoort u zich er maar niet aan als u in het begin het vinden van de chakra's als 'fantasie' ervaart. Het vergt tijd voordat u die subtiele belevingen opmerkt. Chakra's zijn zó fijnzinnig en in het begin kunt u ze maar zo kort waarnemen. Laat twijfel u maar niet teveel hinderen en zet gewoon stug door.

Handleiding cd 'Tegenslag & Vertrouwen'



Voor wie?

- Zijn zelfvertrouwen wil verhogen
- Af wil rekenen met perfectionisme of ander dwangmatig gedrag
- Tegenslag beter wil verdragen en zich niet erdoor uit het veld wil laten slaan
- Negatieve gedachtencirkels wil doorbreken
- Door malende gedachten niet kan ontspannen.
- Angst heeft voor controle-verlies
- Door anderen in de steek gelaten is (emotioneel, overvraagt, verwaarloost, misbruikt ed.)
- Rotsvast vertrouwen wil kweken in zijn eigen kracht
- Zijn zieleklank wil hervinden
- Verbinding wil maken met zijn blauwdruk en het diepe besef wat daarin besloten ligt dat zoals dit in het engels zo krachtig klinkt: 'All is well'
- Zijn angsten wil verminderen in relatie tot mensen
- Zijn vicieuze cirkel(s) wil doorbreken

Effect

Een van de mooiste effecten wat deze cd weet op te roepen is het besef: 'Je plan kan mislukken, maar jij zelf niet!' Daardoor helpt deze cd weer moed te vinden om de tegenslag die u in uw leven ervaart aan te kunnen.

Gebruikersadviezen:

- Track 1 is de introductie.
- Start met Track 2: minimaal 3 weken achtereen. Heeft u niet eerder gemediteerd: 6 weken.
- Daarna Track 3 : 6 weken.
- Track 4 en 5 kunt u naar eigen keuze gebruiken. Beide zijn meditaties met een ontspannende werking.
- Zie ook de algemene adviezen.

Achtergrondinformatie over deze meditatie cd

Met track 1 hoort u de introductie en met track 2 leert u de basistechniek aan die u voor deze cd nodig heeft. Deze basistechniek is bijna hetzelfde als die van track 1 op de cd Rust & Evenwicht.

In Track 3 leert u op een speciale manier te werken met zoals dat heet 'energie-lussen'. Dit is een speciale manier om de energiestroom van chakra's met elkaar te verbinden. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat deze energielussen niet goed functioneren. Dat verhindert het vrij gebruik kunnen maken van de kwaliteiten die deze verbindingen verzorgen. Deze track herstelt de verbindingen tussen het 5^e, 6^e en 7^e chakra. Dat zijn het keel-, voorhoofds- en kruinchakra. Vooral gebeurtenissen waarbij iemand's lichamelijke, emotionele of mentale integriteit is geschonden tasten deze verbindingen aan. Een gevolg kan zijn dat iemand een verkeerd idee ontwikkelt van vertrouwen. Vertrouwen wordt dan vertaald als "Vertrouwen kan alleen als ik volledige controle heb." Dit leidt op zijn beurt vaak tot dwangmatig gedrag of malende gedachten. Zo ontstaan snel vicieuze cirkels. U kunt dit bijvoorbeeld terugzien bij eetstoornissen, verslavingen of anderszins destructief gedrag.

Als er sprake is geweest van schending van de persoonlijke integriteit raad ik aan deze track zeker 6 weken achtereen te doen. Liefst gecombineerd met track 5 van deze cd.

Track 5: Wat bijzonder is aan deze meditatie is dat hij diep gelegen gevoelens van veiligheid versterkt. Of het nu om onzekerheidsgevoelens gaat omdat u ernstig ziek bent. Of omdat u ontslagen wordt en geen idee hebt hoe u uw hypotheek en gezin kunt onderhouden. Allerlei omstandigheden die uw gevoel van veiligheid, machteloosheid en onzekerheid oproepen kunt u met deze oefening weer in goede banen leiden.

Na elke track van deze cd is er bewust extra stilte ingebouwd. Als u goed in meditatie bent is het prettig om voldoende de tijd te hebben om op uw eigen tempo uit de oefening te komen.

Op beide onderstaande websites staat een uitgebreide gratis handleiding.

© www.gottschalmeditaties.nl - www.gottswaal.nl - info@gottswaal.nl

Tekening van de energielussen uit track 3

(lichtblauw = 5^e chakra, donkerblauw = 6^e chakra, beige = centrale kanaal, kruinchakra is niet getekend)

