

Prestaties en succes

Wie kent ze niet? De zeurende, slome of heetgebakerde collega? De chef die onduidelijk, drammerig of chaotisch is? En wat te denken van de ongeduldige, onbeleefde of onhebbelijke klant.

Kortom: de mensen waar mee je werkt kunnen je leven fiks vervelen en lastig maken.



Psychologische meditaties

Helpt meditatie daarbij en wat voor soort meditatie helpt dan?

Cd Neutraliteit

Met de meditatie cd 'Neutraliteit' leer je deze nare situaties op een bruikbare en opbouwende manier te benaderen. Hoe kan dat? En is het een speciale vorm van meditatie?

Ja, dat is het zeker. In zulke situaties heeft het weinig zin om ontspanningsmeditaties, angstverlagende, of mindfulness-meditaties te doen.

Die geven wel een beetje soelaas, maar onvoldoende om écht bestand te raken tegen de klagende, klierige of klungelende medemens.

Deze situaties vragen om psychologische meditaties. Meditaties die helpen kalm en beheerst te blijven én



tegelijkertijd inzicht geven in je eigen gevoels- en denkwezen. Inzicht waarom je zo geraakt wordt door die ander. Goed toegepast kunnen ze zelfs dieper inzicht geven in het gevoelsleven van de ander. Hoewel dat niet het eerste doel is van deze cd.

Meer zelfkennis en beheersing

Door combinatie van verhoging van je zelfkennis en meer emotionele beheersing kun je ánders met de situatie omgaan. Zó anders dat je niet langer het gevoel hebt je moet verdedigen of verontschuldigen. Of dat je ongeduldig, geïrriteerd of onzeker wordt door het gedrag van die ander.

De cd Neutraliteit heeft twee tracks. De eerste track stimuleert dat je goed bij jezelf blijft, wat er ook om je heen gebeurt. De oefening duurt 14 minuten.

Vaak hoor ik dat mensen deze track doen voordat ze gaan werken. "Ik kan de werk-druk dan veel beter aan" vertellen ze me. "Ik laat me minder gek maken, niet door de drukte en niet door mijn collega's/klanten."

Ingebouwde controle

Samen met track 2 duurt de oefening 26 minuten. In de tweede track komt -met behoud van de emotionele beheersing- het vervolg.

In de meditatieve voorstelling train je hier met iemand die je vervelend of lastig of 'wat dan ook' vindt. Een collega of familielid die je bijv. telkens weet te ergeren. Op een speciale manier oefen je met deze

persoon.

De oefening is zo opgebouwd dat je zelf kunt controleren of je al zo ver

gegroeid bent dat die ander geen negatieve impact op je heeft!

Schijnoplossingen

Zodra de oefening niet goed lukt is dat het signaal dat je nog afweermechanismen hanteert.

Afweermechanismen zijn emotionele en mentale schijnoplossingen. Het hanteren daarvan betekent dat je nog niet handelt vanuit je kracht. Je reageert nog bijv. uit verdediging of verontschuldiging.



Alles daarover lees je in het boek 'Ik voel (n)iets voor verandering' van Tessa Gottschal.

(eerder uitgebracht onder de titel 'Ik ben van gisteren')

3 Meditatie-stappen

1. cd *Rust & Evenwicht*: 3 weken (beter is 40 dagen) track 1. Heb je al met deze cd gemediteerd dan kun je direct naar de cd Neutraliteit.

2. cd *Neutraliteit*: 3 weken track 1 (40 dagen werkt dieper), daarna:

3. cd *Neutraliteit*: 3 weken lang track 1 + 2

Grote lastposten ...

Heb je al jaren lang last van die ene persoon? Verleng dan stap 3 naar minimaal 40 dagen.

Het hangt er ook vanaf hoe goed je jezelf (en dus je afweermechanismen) al kent. De praktijk laat zien dat een periode van 40 dagen lang track 1 en 2 dan een beter resultaat geeft.

En er is meer voordeel

In een toekomstige nieuwsbrief schrijven we meer over het voordeel dat u krijgt met deze cd in uw werk en privé-leven.