Achterflap: Ik voel (n)iets voor verandering, omgaan met weerstand.
Binnenkort komt de 2e druk (hernieuwde uitgave) uit bij Uitgeverij Schors.

Bijna iedereen stribbelt tegen zodra hij móet veranderen. Dat is een normale en gezonde reactie. Toch zijn er momenten dat zo'n verzet ten koste gaat van de fysieke of emotionele gezondheid. Het kost nu eenmaal kracht om een verandering tegen te werken. De grondlegger van psychologie, Sigmund Freud was steeds geïnteresseerd naar deze kracht, deze psychische energie. Hij merkte ook dat die psychische energie vloeiend loopt of hapert. Hij beschreef die haperingen en vatte deze samen onder de noemer weerstand en afweermechanismen. Na hem hebben vele anderen deze beschrijvingen verbeterd, verfijnd en uitgebreid. De chakrapsychologie geeft antwoord op de vraag waar psychische energie het lichaam binnenkomt. Deze psychologie, die uit het Oosten komt, onderzocht op eigen wijze hoe de menselijke geest werkt, wat geestelijke stabiliteit geeft en wat niet. Het omschreef ook weerstand en afweermechanismen, alleen in andere termen.
Dit boek voegt beide zienswijzen samen. Het beschrijft waar psychische energie het lichaam binnenkomt, hoe dat ervaren wordt, hoe het tot gezondheid leidt of juist tot fysieke of emotionele klachten. De uitspraak dat lichaam en geest een zijn staat hiermee in een praktisch daglicht. Zeker door de vele bruikbare suggesties.
De kennis uit dit boek wordt ondersteund door speciale meditatie cd's. Deze reeks psychologisch opgebouwde meditaties geven energie, rust, versterken de immuniteit en stimuleren verandering.

Joanna Kortink, psychotherapeute en schrijfster van de bestsellers 'Uit de ban van eetbuien' en "Eerste hulp bij eetbuien': *"Tessa daagt de lezer uit om het beste uit zichzelf te halen!"*

Christianne Vink, biologisch psycholoog *"Tessa' s geluid is uniek, ze is werkelijk wijs. Ik heb ongelofelijk veel van haar geleerd."*

Tessa Gottschal heeft een natuurgeneeskundige praktijk. Energietherapie en gesprekstechnieken zijn haar voornaamste werkgebieden. Onderdeel van haar opleidingen zijn onder meer een zesjaars-opleiding Healing en Selfhealing, meditatietrainingen, tal van bijscholingen bij het Rino (Nascholing en opleiding GGZ) en bij het Psychiatrisch Centrum Zon en Schild te Amersfoort met daarnaast vele jaren zelfeducatie.

Psychologische meditaties met Tessa Gottschal

Alle 10 verkrijgbare meditatie cd's op www.gottschalmeditaties.nl , www.natuurdietisten.nl en www.gottswaal.nl zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa Gottschal zelf. Zij heeft meer dan 30 jaar ervaring in mindfulness en meditatie en schreef diverse boeken over emotionele gezondheid.

Er zijn heel veel technieken, variërend van gedachtebeheersing tot actieve lichaamsgerichte meditaties. Bij iedere techniek maakt u met hetzelfde verschijnsel kennis: en dat is de snelheid waarmee uw geest afgeleid raakt. Het is soms frustrerend hoe weinig zeggenschap we over onze eigen geest lijken te hebben.

Gelukkig is dit slechts een kwestie van trainen.

Alle boeken en meditatie cd's (10 stuks) zijn te bestellen op onze webshop.

! Nog enkele exemplaren van de 1e druk van 'Ik voel (n)iets voor verandering' onder de titel 'Ik ben van gisteren ' is met korting verkrijgbaar op onze webshop. !