



Een sterke lever Een zegen voor uw gezondheid

Voor de oosterling is mediteren de normaalste gang van zaken. Westerlingen associëren het soms met geiten-wollen-sokken-gedoe. Steeds meer blijkt dat de diepe ontspanning die geregeld mediteren geeft positief werkt op lichaam en geest.



Lichamelijke verbeteringen na geregeld mediteren:

- Een betere synchronisatie tussen de beide hersenhelften wat onder meer een gunstige uitwerking heeft op de senso-motorische prestaties. Zoals een hogere reactiesnelheid, betere coördinatie.
- Een betere bloedsomloop.
- Stresshormonen (bijv. van angst, spanning en drukte) 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 een gunstige invloed op de stofwisseling.
- Verlaagt het cortisol.
- Verhoogt het immuunsysteem (door toename witte bloedcellen en meer en actievere killer-cellen)



Psychische verbeteringen na geregeld mediteren:

- 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.
- Verlaagt angstgevoelens.
- Vermindert depressieve gevoelens.
- Verlaagt gevoelens van vijandigheid.
- Verlaagt de behoefte aan alcohol en tabak.

Welke vorm meditatie moet u kiezen?

Dat hangt er vanaf wat u wilt. U kunt verschillende technieken gebruiken om te leren om bijvoorbeeld:

- geconcentreerd en gecentreerd te zijn,
- rustig te blijven,
- psychische energie van anderen kwijt te raken zodat u minder moe wordt,
- emotioneel weer in balans te komen etc.

Er zijn zo enorm veel meditatietechnieken. Sommige daarvan helpen **psychologische vermogens** en andere meditaties helpen **lichamelijke vermogens** te ontwikkelen. Zoals de **leverenergie** te versterken door de **harachakra meditatie**.

Meditatie cd's

Er zijn **7 meditatie cd's** beschikbaar, compleet met **uitgebreide handleidingen** die u kunt downloaden. U vindt deze op www.zinvolmediteren.nl

Meditatie voor de lever: harachakra

De eerste lichamelijke en psychische effecten zijn merkbaar na:

- 40 dagen oefenen met de CD Rust & evenwicht, en daarna
- 40 dagen oefenen met de CD harachakra.



40 dagen CD: rust & evenwicht meditatie

Daarna:



40 dagen CD: harachakra meditatie

Proberen?

Kijk voor meer informatie en om een begin te maken met mediteren door deze meditatie cd's op:

[www. zinvolmediteren.nl](http://www.zinvolmediteren.nl)

Ook voor gevorderden zijn cursussen & meditatie te vinden op deze site.
Wie er alles over wil lezen, zie het boek:



Boek; Ik ben van gisteren

ISBN: 97.89051.79.2539
www.bol.com