Gebruiksmogelijkheden van de meditatie cd's

Mindfulness
- mentale onrust
- nervositeit
- malende gedachten
- overgevoeligheid
- overprikkeldheid
- aandachtsstoornis

Rust & Evenwicht
- stressregulatie
- angstverlaging
- patronen doorbreken
- amygdala beïnvloeding
- basis-cd voor onder-staande cd's

Goed ontspannen, goed slapen
- slaapstoornissen
- gespannenheid

Neutraliteit
- professionele houding ⬆
- over-emotionaliteit
- hoog sensitiviteit
- loskomen van negatieve relaties

Emotionele souplesse
- verteringszwakte
- emotionele onzekerheid
- (voedsel-)overgevoeligheid
- burn-out

Aura's, chakra's be-schermen & versterken
- langdurige stress
- hoog sensitiviteit
- elektrostress
- energiebescherming

Hara
- immuniteit ⬆
- veerkracht ⬆
- ziekte-preventie
- energiedriehoek ⬆