

Handleiding cd 'Emotionele souplesse'



Voor wie?

- Wie last heeft van verteringsstoornissen en/of zwakte in de spijsvertering (zie hieronder)
- Voedselovergevoeligheden.
- 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 zou willen en/of nodig heeft.
- Dikwijls onzeker is.
- Gevoelig is voor meningen van anderen.
- Wiens 2^e of 3^e chakra minder krachtig is.

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 a 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

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

ONTLASTING

Geur ontlasting: zurig / rotte eierenlucht / vettig
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

- Mediteer liefst elke dag 1 x.
- Heeft u nog niet eerder een energetische meditatie zoals deze gedaan, gebruik dan eerst de cd 'Rust en evenwicht'. Daar vindt u de basisoefening onder track 1 met de titel 'Basismeditatie voor het emotionele brein'.
- Start voor 3 weken met track 1 'Vertering (beginners)'.
- Voeg dan track 2 'Vertering (gevorderden)' toe en doe dit 14 dagen. Er vanuit gaand dat u iedere dag mediteert.
- Vervolg met track 3 'Supervertering (gevorderden)' erbij. U mediteert dan de volledige cd van track 1 t/m 3. Doe dit 14 dagen achtereen. Wederom vanuitgaande dat u dit iedere dag uitvoert.

Belangrijk

Wordt deze cd zorgvuldig ingezet, dan hoeft slechts eenmalig 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. In dat geval kunt u overstappen op cd 'Rust en evenwicht', track 2. 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.

- Mediteer dit bij voorkeur 's ochtends en voor het ontbijt. Hoe lastig misschien ook. De praktijk laat echter zien dat 's middags of 's avonds mediteren er veel sneller bij inschiet.
- Bouw het mediteren geleidelijk aan 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.
- 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 een week mediteren op. Het meeste dat opvalt is dat de tijdsbeleving van het mediteren wijzigt. In het begin kunnen de tien minuten mediteren als heel lang ervaren worden. Na een week zijn er momenten dat je denkt 'He, 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 je 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.

(Voor wie twijfelt welke resultaten het geeft, die zou na die 40 dagen kunnen stoppen met mediteren... Na zo'n 3 dagen merk je dan dat je achteruit gaat. Helaas moet je dan minimaal een volle week heel trouw elke dag mediteren om weer op het oude niveau terug te komen. Dus of je dat er voor over hebt, laat ik graag aan iedereen zelf over. Overigens kan zo'n terugval heel stimulerend zijn om jezelf 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.

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 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 verwijzen ernaar dat u teveel heeft toegelaten. En vervolgens ermee opgescheept zit, want het is teveel geworden.

Vanuit de chakrapsielologie 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. Door 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 ben van gisteren', dit is het derde chakra. 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, 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 chakrapsiychologie- 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.

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. Reckwegstadia, TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), Elementenleer, TFP/Kernberg (Transferenced Focused Therapy), Kernberg, Ayurveda. De lijst hanteert een klachtenbeeld, contra-indicaties en toepassingen.

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, opvliegendheid, labiliteit ed.) • Helpt disfunctionele gewoonten te doorbreken (eetbuien, obsessief gedrag, negatief of destructief gedrag) • Stimuleert gedachtenbeheersing (angstdenken, slordig denken, zorgen maken, malende gedachten, dwanggedachten e.d.) • Bevordert acceptatiegevoelens van wie je bent, wat je hebt. • Het versterkt de mentale vermogens. • Helpt onaangename gebeurtenissen beter te verwerken.

Meer over Tessa Gottschal

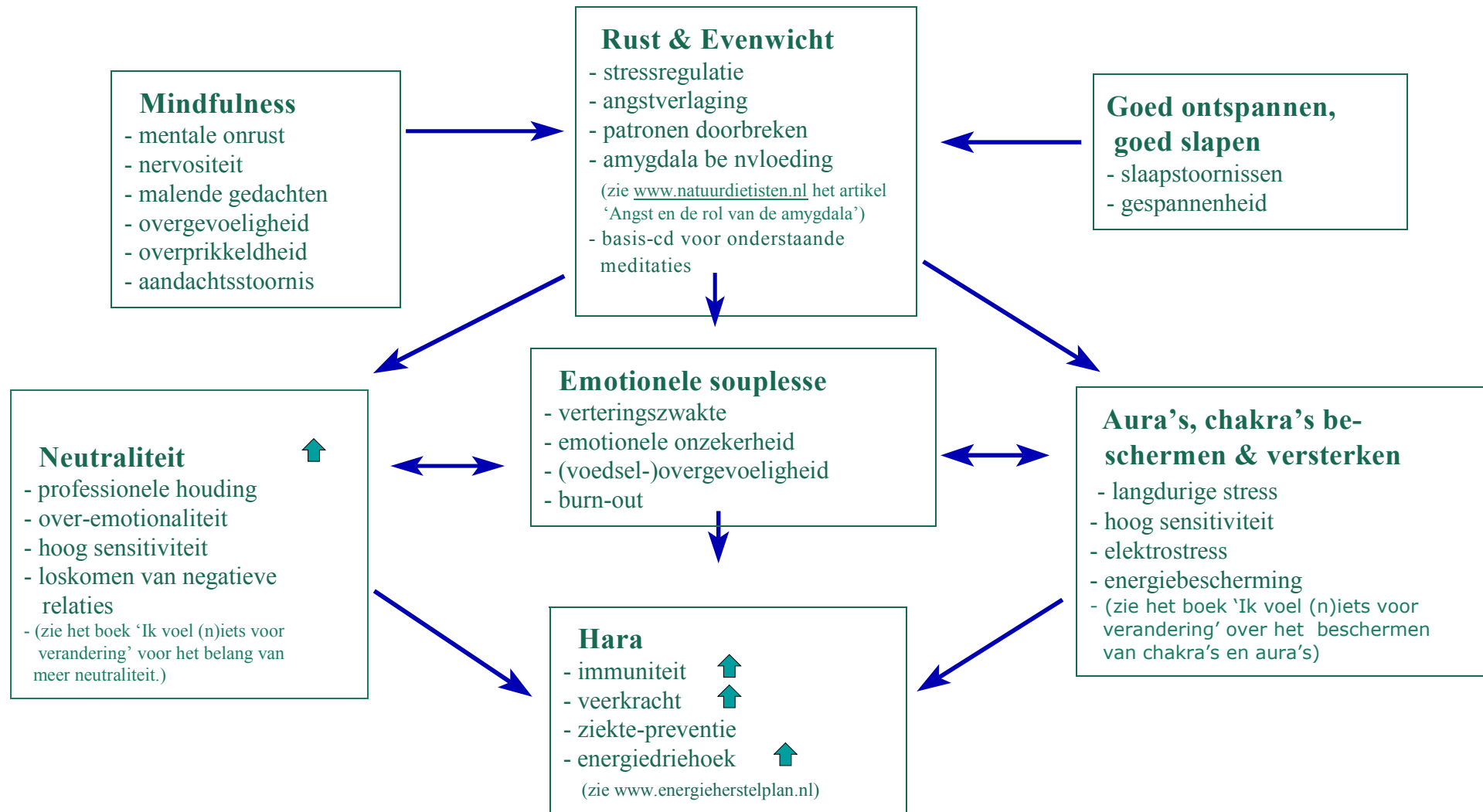
Alle cd's zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa zelf. "In de afgelopen 18 jaar heb ik heel veel meditatie zelf beoefend. Daaruit heb ik de best werkende uitgekozen, verfijnd en bijgesteld. Ik heb ze zowel in de vele meditatiegroepen als in individuele begeleiding uitgebreid getoetst. De meditatie die u op deze cd's aantreft hebben hun kracht bewezen en bleken 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 haar chakra-boeken 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel?'.

Een ander door haar geschreven boek is 'Ik begrijp (n)iets van je'.

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

Gebruiksmogelijkheden van de meditatie cd's



Op de website www.gottswaal.nl staat bij elke cd een uitgebreide gratis handleiding.