

Handleiding cd 'Neutraliteit, de sterkste energiebescherming'



Voor wie?

- Last heeft van emoties en/of een bepaald gedrag (vooral hinderlijk gedrag) van anderen. Dit kunnen collega's zijn, de partner, familieleden, klanten, burens, werkgever etc.
- Meer bescherming wil tegen ongewenste energetische invloeden.
- Ongelukkig is in zijn relatie (bij ruzies of conflicten thuis of op het werk).
- Samenwerken met anderen moeilijk vindt.
- Zich makkelijker en meer wil kunnen openstellen.
- Gevoelens van irritatie, nijd, opgefokt zijn, kwaadaardigheid, haat e.d. meer wil leren beheersen.
- Beter bij zichzelf wil kunnen blijven.
- Zijn professionele houding wil verhogen.
- Emotioneel wat meer afstand wil kunnen nemen.
- Wil loskomen van oude projecties (bijv. familiepatronen met negatieve ladingen vanuit de ouderlijke sfeer en/of opvoeding. Of relatiepatronen die beperkend werken.)
- Vaak de 'underdog' is. Bijvoorbeeld vaker ontslagen is of 'overtollig', gemeden wordt, gepest, genegeerd, geen relatie kan houden e.d.
- Minder last wil hebben van de afweer van anderen.
- Wil leren afweermechanismen van anderen te kunnen neutraliseren.
- Wil leren zijn eigen afweermechanismen te neutraliseren.
- Wil ervaren of hij ook energetisch uit (tegen)-overdracht is gebleven.
- Zijn mogelijke overdracht energetisch wil controleren.

Effecten

De effecten van deze meditatie zullen zich op een breed gebied doen gelden. Vandaar dat ik hier naast een algemene kenschets een korte onderverdeling maak in lichamelijke, emotionele en mentale kenmerken.

Algemene effecten

- Toename van eigenwaarde.
- Toename van uw neutraliteit.
- Groei van uw energetische en psychische stabiliteit.
- Verbetering van uw relatie t.o.v. anderen.
- Groei van uw vermogen om makkelijker met 'moeilijke' of 'lastige' mensen om te kunnen gaan.
- Verbetering van een juiste, zuivere betrokkenheid t.o.v. anderen.
- Loskomen van oude, ongezonde relaties.
- Ook geschikt bij meer beschadigende ervaringen in relaties.

Lichamelijke effecten

- 1 Een van de meest opvallende is: minder vermoeidheid. Vooral een vermoeidheid die kan opkomen tijdens of na contacten met anderen of een inzakken van vitaliteit voordat een lastige of vervelende klus geklaard moet worden.
- 2 Minder 'zo maar' zonder aanwijsbare oorzaak ontstane fysieke pijnen, klachten.
- 3 Een heldere geest, waarbij u makkelijk overzicht blijft behouden.

Emotionele effecten

- 1 Minder stemmingswisselingen.
- 2 Vooral het minder 'oppakken' en met u 'meedragen' van de stemming van de ander.
- 3 U ervaart meer optimisme. Het leven voelt 'lichter', 'opgeruimder'.

Mentale effecten

- 1 Uw gedachten zijn helderder. Het denken gaat overzichtelijker en meer gestructureerd.
- 2 Evt. dwanggedachten nemen af of verdwijnen.
- 3 Het wordt rustiger in uw hoofd. In de zin van minder continue wisselende gedachten, negatieve gedachten, zorgelijkheid e.d.

Wilt u meer weten welke voordelige effecten u hiervan kunt krijgen, kijk dan in mijn boek 'Ik ben van gisteren'. Afbeelding 4 (blz. 148) en 5 (blz. 156) geven opsommingen van veel lichamelijke, emotionele en mentale verschijnselen die u met deze meditatie kunt tegengaan. Deze meditatie is specifiek geschikt om al de ongewenste gedachten en gevoelens die door overdracht bij u losgemaakt - 'getriggerd'- kunnen worden tegen te gaan.

Neutraliteit en overdracht

Overdracht is een technische term uit de psychotherapie. Het fenomeen komt echter in iedere relatie voor, niet alleen dus in therapie. De hinder die je ervan kunt hebben is groot. Het verschil met psychotherapie is dat deze 'hinder' als instrument gebruikt wordt in de therapie.

Overdracht is het 'verhuizen' van gevoelens, gedachten, fantasieën, lichamelijke verschijnselen (Ook dat komt vaak voor!) en afweermechanismen van de ene mens naar de ander. De exacte definitie van overdracht en al de verschijnselen die het kan oproepen leest u uitgebreid in 'Ik ben van gisteren' in de hoofdstukken 9 t/m 15.

Zo kunt bijvoorbeeld u na contact met iemand -life of telefonisch- achterblijven met een naar of chagrijnig gevoel, deprimerende gedachten, rusteloosheid, vermoeidheid. De mogelijkheden zijn eindeloos. Bij overdracht is de ander vaak opgeknapt ten koste van u. Er heeft een 'stiekeme ruil' plaatsgevonden. Hij of zij is opgeknapt en u voelt zich minder fit, slechter gehumeurd etc.

Checklist overdracht-kenmerken

Wilt u weten wat altijd onder overdracht valt? Voor € 2,= kunt u een checklist met ruim 35 kenmerken opvragen. Zie de site www.gottswaal.nl in het onderdeel Publicaties bij 'brochures' voor meer informatie.

Gebruiksadviezen

- Mediteer liefst elke dag 1 x.
- U kunt gerust de eerste tijd alleen track 1 doen. Zo traint u vooral de 'neutraal-stand'.
- Hindernissen bij het mediteren van track 1 en 2, zijn bij deze cd vaak psychologische aanwijzingen dat u moeite heeft met de 'neutraal-stand'. U kunt persoonlijk overleg aanvragen. Vaak is een kort overleg (bijv. telefonisch) voldoende om de hindernissen te overwinnen.
- 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

De eerste track 'Neutraliteit voor beginners' is erop gericht dat u thuis raakt in een emotionele energetische 'neutraal-stand'. Dat is een psychologische en energetische opstelling waarbij u zonder vooroordelen of verwachtingen situaties of mensen tegemoet treedt. U blijft dan zoals dat heet zo dicht mogelijk 'bij uzelf'.

In de tweede track 'Neutraliteit voor gevorderden' komt het daadwerkelijke oefenen met overdracht aan bod. Het is een krachtige meditatie. Vandaar dat ik u aanraad dit met beleid uit te voeren. U kunt onverwachts met sterke energetische antipathieën of sympathieën te maken krijgen. En wel op een dusdanige wijze dat u daar letterlijk lichamelijk een schok van kunt voelen of emotioneel wat uit uw evenwicht kunt raken. Zeker als er sprake is van een stevig beladen relatie. Vandaar mijn advies om in eerste instantie te oefenen met minder zwaar beladen relaties. Maakt u zich eerst de techniek eigen.

Meer over Tessa Gottschal

Alle cd's zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa zelf. "In de afgelopen 20 jaar heb ik heel veel meditaties zelf beoefend. Daaruit heb ik de best werkende verfijnd en bijgesteld. Ik heb ze zowel in de vele meditatiegroepen als in individuele begeleiding uitgebreid getoetst. De meditaties 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 chakraboeken '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'.

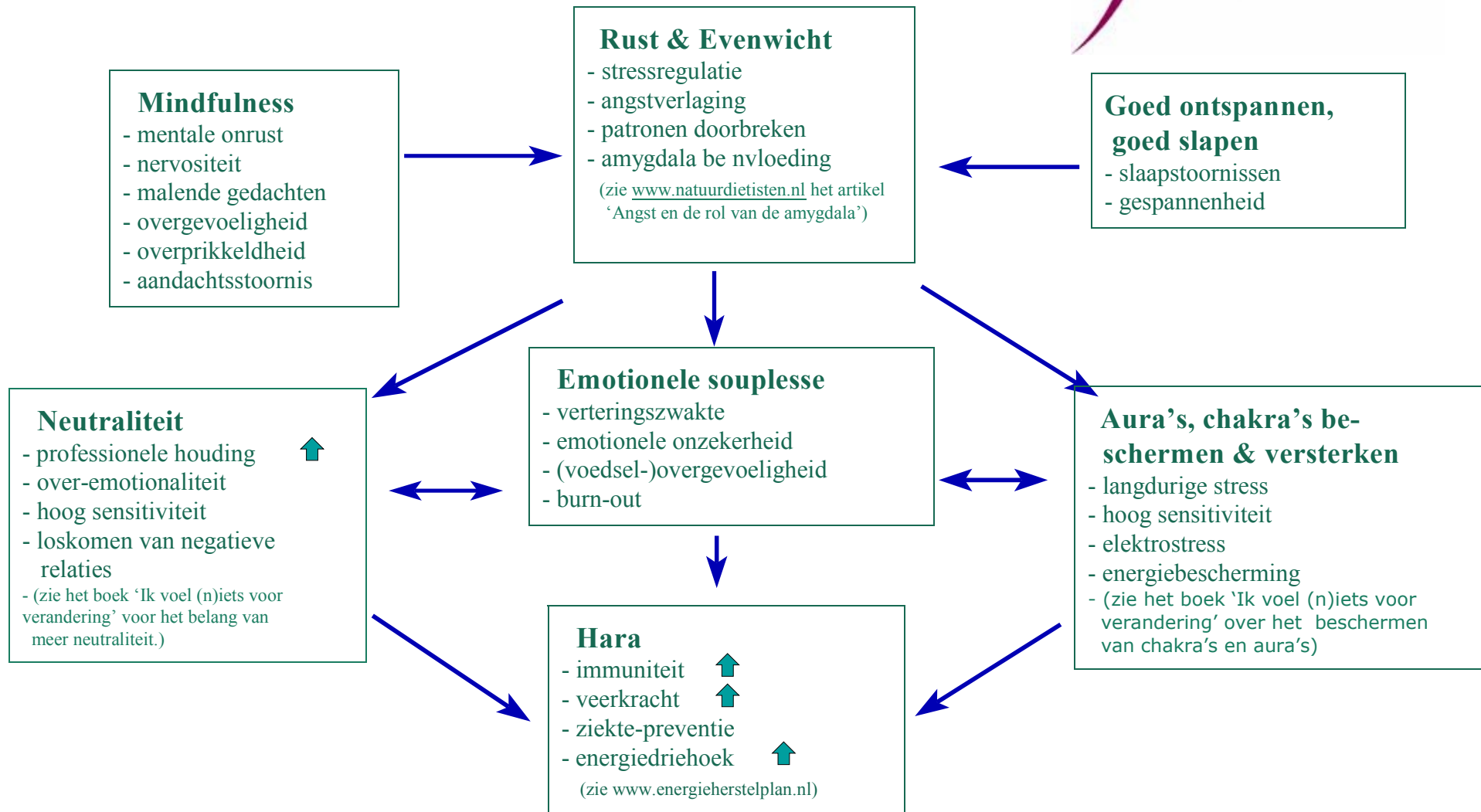
Therapeutische indicaties

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. Reckewegstadia, TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), Elementenleer, TFP/Kernberg (Transfereerde Focussed 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 sensorische 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 actievere killer cellen) • 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, zorgen maken, slordig denken, 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.

Gebruiksmogelijkheden van de meditatie cd's



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