

Emoties & Gevoel

trouw zijn aan jezelf

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's



Inhoud van de cd:

1. Introductie	1.54
2. Basismeditatie	12.44
3. Deel 1 Bekrchtigingsmeditatie	19.47
4. Theorie deel 2 Bekrchtigingslus	4.28
5. Volledige Bekrchtigingslus	17.43
6. Zelfonderzoek	8.08
7. Goed bij jezelf blijven	11.26

Voor wie:

- ✓ zichzelf te snel wegcijfert of stemmingswisselingen beter wil stabiliseren
- ✓ zijn emoties en gevoelens meer wil laten spreken
- ✓ geen schuld- of schaamtegevoelens meer wil hebben
- ✓ wil afrekenen met negatieve gevoelens (zie H. 19 uit De uitputting voorbij)
- ✓ negatieve gevoelens of taboes uit oude familiepatronen wil omzetten

Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele souplesse – lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen – goed slapen

Gun jezelf rust – stap uit de drukte en creëer ontspanning

Hara Chakra – genezing en vitaliteit

Mindfulness – focuskracht en stabiliteit

Neutraliteit – de sterkste energiebeschermmer

Overprikkeling – kiezen en koers houden

Rust & Evenwicht – grip op je amygdala

Tegenslag & Vertrouwen – versterk je veerkracht

“Meditatie is voor velen slechts een moment van ontspanning. Toch vind ik een continue ontspanning belangrijker. Waarmee ik bedoel dat je zoveel mogelijk bij alles wat je doet een ontspannen staat vasthoudt. Of; wanneer dat door drukte of omstandigheden niet lukt, je in korte tijd jezelf tot die staat kunt terugbrengen.”



“Vandaar mijn fascinatie voor psychologische meditaties. Tenslotte heb je jezelf altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning? Jij hoort tenslotte de allerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”

Achtergrond Emoties & Gevoel

Leven vanuit je kracht ontstaat als je op een juiste manier emoties kunt ‘upgraden’ naar gevoelens. Emoties zijn zeer krachtig, in gunstige zin geeft het passie en stimuleert het op een positieve manier te durven verschillen van anderen. In negatieve zin kunnen ze met je aan de haal gaan. De een doet dat via overdrijving, een ander wordt een koele kikker, functioneel, arrogant, laat zich meeslepen; keuze te over.

Echte ‘empowerment’ ontstaat pas als je je emoties erkent, slijpt en bijvijlt. Net zolang tot de scherpe kantjes eraf zijn. Dit is een levenslang proces. Vind je daarin een mooie balans, dan is het slechts een kwestie van verdieping aanbrengen in je emotionele gevoelsleven.

Effecten

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- beheerst en innerlijk vredig blijven, ook tijdens hectische perioden
- meer gevoelens van innerlijke tevredenheid
- de 'gekke van de wereld' heeft minder greep op je
- emotionele manipulaties sneller doorzien
- ongevoelig worden voor zaken als hypes, emotionele chantage, euforie
- verdieping van je gevoelens, waardoor je sneller herkent welke verschillende emoties in een situatie meespelen
- toename van het vermogen om te nuanceren

Niemand ontkomt bij tijden aan emotionele turbulentie. De tracks op de cd helpen je te sterke emoties op te trekken naar een hoger niveau, zodat een beter overzicht ontstaat. Dit leidt tot meer greep op krachtige emoties en negatieve gedachten en een toename van de kracht in jezelf.

Gebruikersadviezen

1. Track 1: *de introductie*
 2. Track 2: *de Basisoefening*, 3 weken als je vaak mediteert en 6 als je hiermee begint.
 3. Track 3: *Deel 1 Bekrachtigingsmeditatie*: 3 weken
 4. Track 4: *Theorie deel 2 van de Bekrachtigingsmeditatie*
 5. Track 5: *Volledige Bekrachtigingslus*: 6 weken
 6. Track 6: *Zelfonderzoek*: naar keuze tussendoor, minimaal 1 x per week
 7. Track 7: *Goed bij jezelf blijven*: naar keuze tussendoor, minimaal 1 x per week
- Zie ook de algemene adviezen uit de grote handleiding

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Een van de meest belangrijke effecten van deze cd is dat je vanuit je eigen kracht leert te leven. Het Engels noemt dit 'empowerment', een woord dat lastig te vertalen is. Vanuit je kracht leven komt daar heel dicht bij. Wat heel anders is dan vanuit je macht leven. Vanuit je kracht leven ontstaat als er voeling is met wat je wérkelijk kunt, je weet hebt van je angsten en deze niet groter of kleiner maakt dan ze zijn. Als dit vermogen in je ontwikkeld is, weet je hoe je overal jezelf kunt bekrachtigen.

In 1994 hield Nelson Mandelen zijn inaugurele rede en haalde hij een gedicht aan van Marianne Williamson (internationaal auteur en sprekerster) waaruit empowerment blijkt. Het gedicht laat zien hoevelen nog terugschrikken voor hun werkelijke kracht. In zijn leven heeft hij vele malen getoond hoe het is om in zijn kracht te blijven staan; ook onder uiterst moeilijke omstandigheden.

Onze diepst angst is niét dat we niet voldoen aan verwachtingen,

Onze diepste angst is dat we mateloos krachtig zijn

Niet de duisternis, maar het licht in ons, is wat we het meeste vrezen

Eerste track

Dit is de introductie.

Tweede track

Dit is de Basismeditatie.

Derde track

Hier leer je werken met zoals dat heet 'energie-lussen'. Het is de eerste stap om 'empowerment' te bereiken. Een van de belangrijke lussen die je in track 3 leert is de verbinding tussen het hartchakra en het tweede chakra. Beide chakra's hebben grote invloed op de emoties. Deze twee chakra's staan met elkaar in contact en de energie ertussen

hoort makkelijk heen en weer te stromen. Soortgelijke energielussen staan ook op de cd *Emotionele Souplesse, Tegenslag & Vertrouwen* en de cd *Overprikkeling & Alter Major*. Van blz 290 t/m 322 en blz 358 t/m 379 uit *Ik voel n/iets voor verandering* lees je meer over de krachten en de vermogens die deze twee chakra's beïnvloeden.

Vierde track

Een theoretische inleiding voor track 5.

Vijfde track

Track 5 is de laatste fase van deze empowerment-lus. Deze verschilt met andere energielussen op andere cd's, je lust namelijk ditmaal langs de achterzijde van het centrale kanaal. Dat aan je rugzijde. Zie ook de tekening verderop.

Het is juist deze lus die, samen met die van track 3, zorgen dat je de energieën van deze chakra's zo stroomlijnt dat je binnen een korte periode van totaal 6 weken ervaart wat het is om meer in je kracht te staan. Je zult versteld staan hoe krachtig deze oefening uitpakt.

Deze meditatie, kun je, na de zesweekse kuur, gerust af te toe herhalen. Het is een meditatie die niet alleen emotionele rust geeft, het leidt tot meer gevoelsmatig overzicht. In die zin kun je zeggen dat het dat gezonde deel van jezelf stimuleert, dat op een vriendelijke afstand jezelf observeert en adviseert.

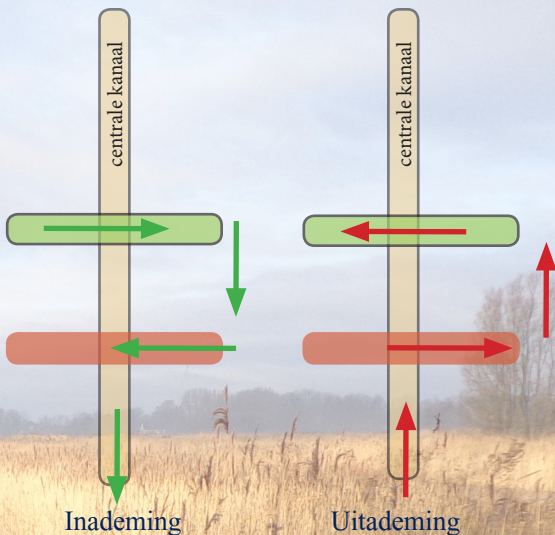
Afhankelijk van je persoonlijke situatie kan het goed zijn track 5 langer dan zes weken te doen. Raak je bijvoorbeeld in een lastige periode verzeilt, pak dan kortstondig deze meditatie weer op. Sowieso; als je het prettig vindt om jezelf te blijven ontwikkelen, raad ik aan deze meditatie zo'n 3 x per maand te doen.

Track 6 en 7 laat je groei zien. Deze oefeningen zijn bewust kort gehouden, zo'n 10 minuten. Dat maakt het aantrekkelijk om ze geregeld te doen.

Na elke track is er bewust extra stilte ingebouwd. Dat is omdat het prettig is om voldoende de tijd te hebben om op je eigen tempo uit de oefening te komen.

TEKENING deel van de laatste energielus uit track 5

(rood = 1e chakra, oranje = 2e chakra, lichtgroen= hartchakra, beige = centrale kanaal)



Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor www.gottschalmeditaties.nl/blog/
- Meer toepassingen van een cd, staan op www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/. Deze toepassingen worden geregeld aangevuld.
- Een overzicht van effecten op lichaam en geest vind je op www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/
- De grote handleiding vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures/
- Welke cd's inclusief de Basisoefeningen zijn staat in de grote handleiding. Zie www.gottschalmeditaties.nl/brochures/

Werkboek

Het boek *Psychisch sterker door mediteren* biedt extra informatie over de cd's. Zowel over speciale combinaties als over bijwerkingen van meditatie, instinctieve gezondheid, spijsvertering, angst, tegenslag en standvastigheid.

