

Amygdala-beïnvloeding met de cd 'Rust en evenwicht'



Start met drie weken lang 's ochtends track 1 (10 min.) en 's avonds track 2 (14 min.).

Te onrustig om te mediteren?

Soms komt het voor dat u te onrustig bent om lekker te mediteren. Zet dan de cd op en luister alleen. Daarmee voorkomt u dat het opgebouwde meditatieve effect verloren gaat.

Resultaten

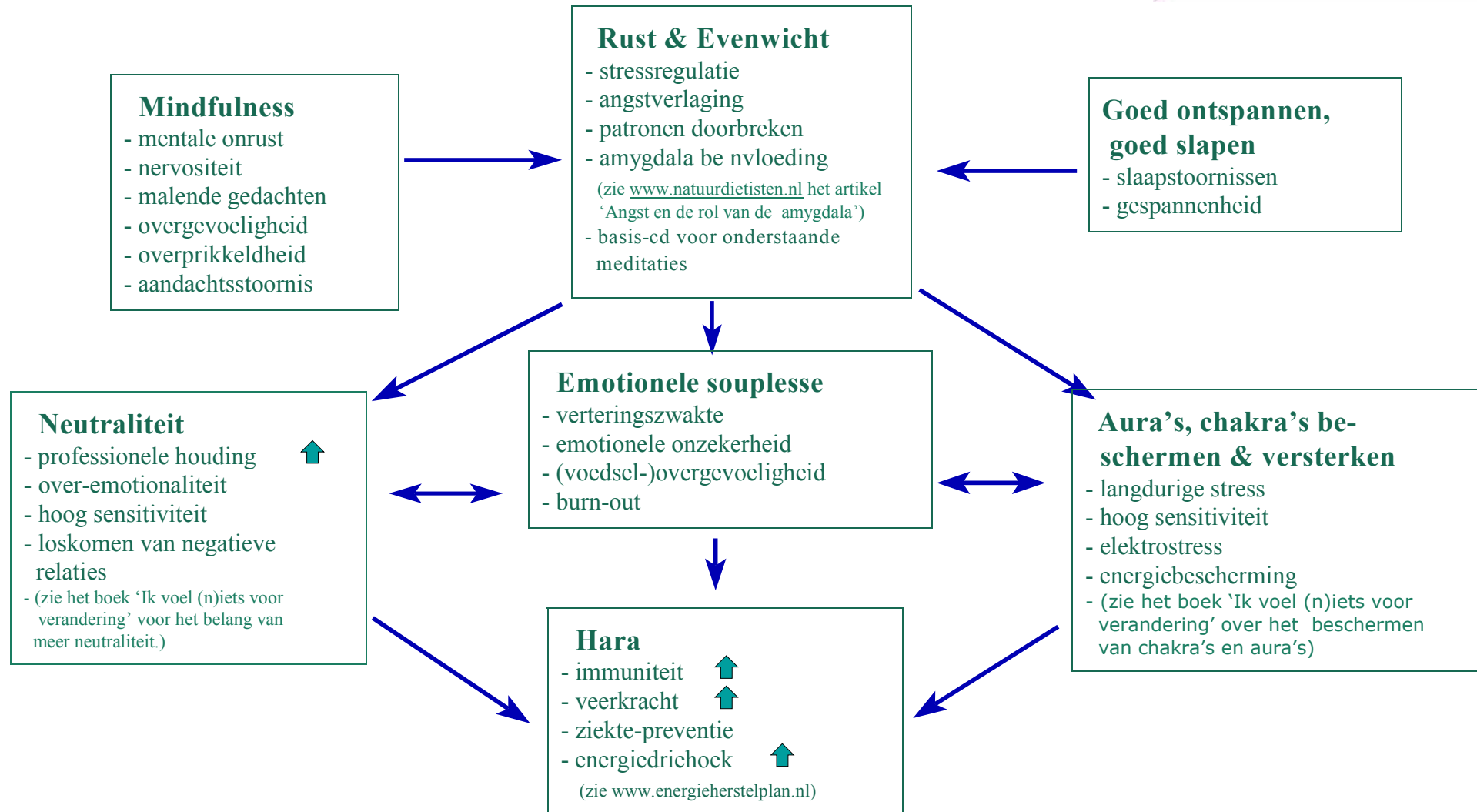
Kleine verschillen vallen al na een week mediteren op. In het begin kunnen de meditatie als lang ervaren worden. Na een week zijn er momenten dat je denkt 'He, is het nu al om?'. Dat is een signaal dat geest en lichaam al dieper uitrusten en zich herstellen.

De eerste resultaten worden merkbaar na 21 dagen consequent mediteren. Lichte veranderingen in gedrag, geestelijke instelling, concentratievermogen e.d. Pas na 40 dagen mediteren zijn de resultaten duidelijk herkenbaar en kan er echt 'geogst' worden.

Aangetoonde effecten van meditatie

Fysieke verbeteringen	Psychologische verbeteringen
• 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).	• 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, opvliedendheid, 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.