

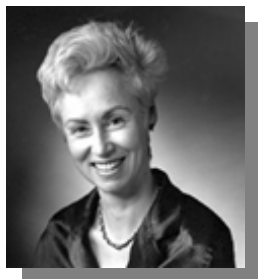
Meditatie CD Combinaties (vademecum)

Bij fysieke en/of psychische klachten

Alle hieronder genoemde cd's in onze webshop en op www.gottschalmeditaties.nl zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa Gottschal. Zij heeft meer dan 30 jaar ervaring in Mindfulness en meditatie en schreef diverse boeken.

Er zijn heel veel technieken, variërend van gedachtebeheersing tot actieve lichaamsgerichte meditaties. Bij iedere techniek maakt u met hetzelfde verschijnsel kennis: en dat is de snelheid waarmee uw geest afgeleid raakt. Het is soms frustrerend hoe weinig zeggenschap we over onze eigen geest lijken te hebben.

Gelukkig is dit slechts een kwestie van trainen. Heeft u nog nooit gemediteerd begin dan met de CD Mindfulness. De eerste stap om er achter te komen hoe u uw aandacht het beste kunt vast houden.



Tessa Gottschal adviseert meditatie cd combinaties

1. Bij fysieke klachten
2. Bij psychische klachten

1. Cd Combinaties bij fysieke klachten

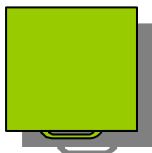
Altijd beginnen met het aanleren van de basistechniek; zie **basisoefening**.

Deze basisoefening staat op 4 cd's namelijk op:

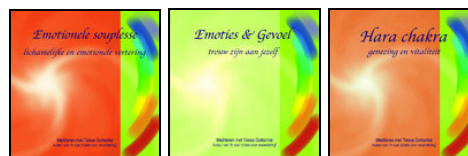


- A) Track 1: Cd **Rust & Evenwicht**
- B) Track 2: Cd **Emoties & Gevoel**
- C) Track 2: Cd **Overprikkeling & Alter Major**
- D) Track 2: Cd **Tegenslag & Vertrouwen**

Allergie:



Basisoefening



- 1) Cd Emotionele Souplesse
- 2) Cd Emoties & Gevoel
- 3) Cd Hara Chakra

Hart & Vaten:



Basisoefening



Track 1

- 1) Cd Emoties & Gevoel
- 2) Cd Overprikkeling & Alter Major

Meditatie & Hart

Diverse wetenschappelijk studies tonen aan dat meditatie angst helpt verlagen. Mensen met een hartziekte kunnen het risico op een hartaanval of beroerte halveren door aan Transcendente Meditatie (TM) te gaan doen. Deze stressverminderende techniek had volgens onderzoek veel effect in een groep van 201 patiënten met vernauwing van de kransslagaderen van het hart. De helft deed negen jaar lang aan TM.

Aan het einde van die periode bleken zij 47 % minder vaak een hartaanval of beroerte te hebben gehad of hieraan te zijn overleden. Daarnaast was hun bloeddruk beduidend lager dan in de andere groep, die alleen het voedingspatroon veranderde, een trainingsprogramma volgde, maar niet aan TM deden.

Meditatie geeft een levenskwaliteit verbetering van ouderen die last hebben van hartfalen.

Referenties:

1. Aftanas L. Golosheykin S. 'Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions'. (J Neurosci.2005 June;115(6):893-909).
2. American Heart Association annual meeting in Orlando, Fl, op 16 November 2009)

Meditatie & Bloeddruk

Uit eerdere studies is al gebleken dat Transcendente Meditatie (TM), één van de meest toegepaste mind-body technieken om psychische klachten aan te pakken, effectief is in het verlagen van de bloeddruk en het verminderen van angst en depressie en er bovendien voor zorgt dat mensen beter opgewassen zijn tegen het dagelijks leven.

In een nieuwe studie die in december 2009 verscheen in de American Journal of Hypertension werden 298 universiteitsstudenten willekeurig ofwel op een mind-body programma met TM gezet, ofwel op een wachtlijst die diende als controle. Een subgroep van 159 studenten met een verhoogd risico op hoge bloeddruk werd apart bekeken.

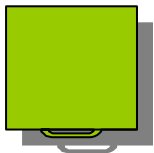
Na drie maanden waren in meditatiegroep de systolische en diastolische bloeddruk verminderd met gemiddeld 2,0mmHg, terwijl deze in de controlegroep met 0,4mmHg gestegen waren. In de subgroep met verhoogd risico op hypertensie was er een gemiddelde daling van maar liefst 5,0mmHg bij diegenen die mediteerden, tegenover een stijging van 1,3mmHg in de controlegroep. In de meditatiegroep werden bovendien significante verbeteringen waargenomen in psychologische stress, angst, depressie, woede/vijandigheid en het aankunnen van stress. Ook de psychologische stress die aan de basis ligt van een verhoogde bloeddruk verminderde aanzienlijk bij diegenen die mediteerden.

Volgens de onderzoekers een gerandomiseerde gecontroleerde studie die aantoonde dat een mind-body interventie, een door psychologische stress veroorzaakte hoge bloeddruk kan verlagen. Bovendien zorgt er voor dat jonge volwassenen met een verhoogd risico op hypertensie beter kunnen omgaan met stresssituaties en op die manier hun risico op een hoge bloeddruk aanzienlijk kunnen verminderen.

Referentie:

Nidich SI et al. A randomized controlled trial on effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, psychological distress, and coping in young adults. *Am J Hypertens.* 2009 Dec;22(12):1326-31. Epub 2009 Oct 1.

Huid:



Basisoefening

+



- 1) Cd Emoties & Gevoel
- 2) Cd Aura's & Chakra's

Huid & Meditatie

Onderzoek heeft uitgewezen dat stress een belangrijke factor is bij het herstel van wonden. Zo is bekend dat huidziekten zoals psoriasis, eczeem en zelfs melanomen verergerd worden wanneer er sprake is van chronische stress. Ook zijn mensen met stress minder bestand tegen infecties en is de werking van het immuunsysteem verminderd. Ze zijn vatbaarder voor zowel bacteriële als virale infecties.

Het onderzoek werd uitgevoerd bij studenten. Het onderzoek liet zien dat de mate van boosheid, verwarring, angst, depressie, moeheid en spanning bij deze studenten de conditie van de huid beïnvloedden.

Referenties:

1. Garg A, Chren MM, Sands LP, et al. Psychological stress perturbs epidermal permeability barrier homeostasis: implications for the pathogenesis of stress-associated skin disorders. *Arch Dermatol.* 2001; 137(1):53-9.
2. Tausk FA, Noursari H. Stress and the skin. *Arch Dermatol.* 2001; 137(1):78-82.

Hormonen:



Basisoefening

+



Track 2 Track 1

- 1) Cd Rust & Evenwicht
- 2) Cd Aura's & Chakra's

Meditatie & Hormonen

1. Meditatie geeft een cortisolverlaging te zien in testen gedaan bij vrouwen in de post menopauze. Cortisolverlaging is goed om hart- en vaatproblemen te voorkomen die zich vaak voordoen na de menopauze.

Referentie:

*Ann N Y acad Sci.*2004 Dec;1032:211-5

Lowering cortisol and CVD risk in postmenopausal women: a pilot study using the Transcendental Meditation program.
Walton KG, Fields JZ, Levitsky DK, Harris DA, Pugh ND, Schneider RH.

2. Meditatie heeft een positief effect op stresshormonen (o.a. cortisol en het adempatroon).

Referentie:

J Altern Complement Med. 2004 Oct;10(5):819-27

A pilot study to examine the effect of a mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and submaximal exercise responses.

Robert McComb JJ, Tacon A, Randolph P, Caldera Y.

3. Meditatietechnieken hebben een positief effect op het hormoonsysteem (HPA as). In deze studie in het bijzonder bij borst en prostaatkanker.

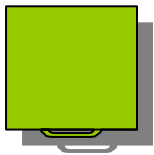
Referentie:

*Psychoneuroendocrinology.*2004 May;29(4):448-74.

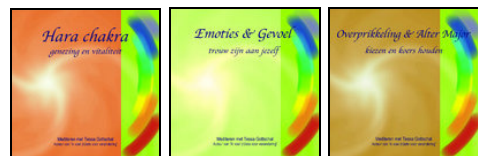
Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients.

Carison LE, Speca M, Patel KD, Goodey E.

Immuniteit:



Basisoefening



- 1) Cd Hara Chakra
- 2) Cd Emoties & Gevoel
- 3) Cd Overprikkeling & Alter Major

Meditatie & Oxidatieve stress

Meditatie geeft vermindering van oxidatieve stress. Door meditatie daalt het NO, waardoor meditatie geschikt zal zijn voor veel ernstige ziekten. Meditatie heeft een grote toekomst volgens de schrijvers van een review (*Int. J Mol Med.*2005 Oct; 16(4):621-30). M.a.w. als er minder NO wordt geproduceerd zijn er minder vrije radicalen en is er dus minder weefselschade.

Verschillende vormen van (psychologische) meditaties, waar een combinatie van diepe ontspanning samen gaat met zachtheid ontwikkelen als tempering van krachtige emoties, afgerekend wordt met negatieve gevoelens en gedachten, er greep komt op innerlijke veroordelende kanten, geleerd wordt goed voor zichzelf te zorgen, dan zal een NO-nonsense plaats maken voor een NO verlaging. Samen met de voedende kwaliteiten van biologische voeding met een breed palet aan antioxidanten zullen dit peilers zijn onder een nieuwe vorm van gezondheidszorg.

Referenties

1. *Int. J Mol Med.*2005 Oct; 16(4):621-30. *Integrative medical therapy: examination of meditation's therapeutic and global medicinal outcomes via nitric oxide (review)* Stefano GB, Esch T.

2. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2005 Feb;29

Effect of Zen Meditation on serum nitric oxide activity and lipid peroxidation. Kim DH, Moon YS, Kim HS, Jung JS, Park HM, Suh HW, Kim YH, Song DK.

3. J. Altern Complement Med 2003 Oct;9(5):683-94. Psycho-endocrine-immune respons to mindfulness-based stress reduction in individuals infected with the human immunodeficiency virus: a quasiexperimental study. Robinson FP, Mathews HL, Witek-Janusek L

4. Psychoneuroendocrinology.2004 May;29(4):448-74. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. Carison LE, Specia M, Patel KD, Goodey E.

5. Int. J Behav Med. 2005;12(4):278-85. Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients.

Meditatie & Kanker

1. Door meditatie daalt het Nitric Oxide(NO), waardoor meditatie geschikt is voor veel ernstige ziekten zoals bij kanker.

Referentie:

Int. J Mol Med.2005 Oct; 16(4):621-30

Integrative medical therapy: examination of meditation's therapeutic and global medicinal outcomes via nitric oxide (review)Stefano GB, Esch T.

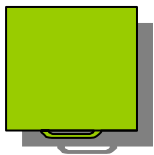
2. Meditatie geeft een verbeterde slaap, stress vermindering, verminderde stemmingwisselingen, minder vermoeidheidsverschijnselen bij kankerpatiënten.

Referentie:

Int. J Behav Med. 2005;12(4):278-85

Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. Carlson LE, Garland SN

Lever:



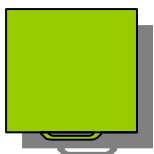
Basisoefening

+



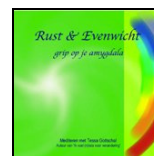
- 1) Cd Overprikkeling & Alter Major
- 2) Cd Tegenslag & Vertrouwen
- 3) Cd Harachakra

Pijn:



Basisoefening

+



Track 2

- 1) Cd Rust & Evenwicht

Meditatie & (Chronische) Pijn

In een onderzoek (Kingston, 2007) bij ruim 40 gezonde vrijwilligers liet zien dat meditatie een direct effect heeft op hoe pijn ervaren wordt. In dit onderzoek gebruikte men een model van acute pijn, de zogenaamde cold pressor test. Een test waarbij pijnsensatie ontstaat door het dompelen van een hand in ijskoud water. Meditatie verminderde duidelijk de pijn in deze acute situatie.

Paul Grossman (2007) en collega's deden een onderzoek bij ruim 50 vrouwelijke patiënten met fibromyalgie. Het merendeel had duidelijk baad bij de methode, zelfs op de lange termijn. Er werd

een 8 weeks training programma aangeboden. De effecten volgend op dit programma waren indrukwekkend. Zelfs na 3 jaar bleken er nog duidelijk positieve effecten meetbaar.

Lance M. McCracken (2007) publiceerde de resultaten van een grote studie met meer dan 100 patiënten met chronische pijn. Ze gebruikten diverse psychologische schalen, waarmee je de mate van mindfulness kan meten. Het bleek dat een hoge mate van 'gewaar zijn' direct correleert met een vermindering van de negatieve invloed van chronische pijn op het leven.

Uit diverse studies blijkt dat mindfulness/meditatie een zinvolle bijdrage kan leveren bij de behandeling van (chronische) pijn.

Referenties:

1. Lance M. McCracken , Jeremy Gauntlett-Gilbert, Kevin E. Vowles. *The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability.* Pain 131 (2007) 63–69
2. Jessica Kingston, Paul Chadwick, Daniel Meron, T. Chas Skinner. *A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity.* Journal of Psychosomatic Research 62 (2007) 297– 300
3. Paul Grossman, Ulrike Tiefenthaler-Gilmer, Annette Raysz, Ulrike Kesper. *Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-Up Benefits in Well-Being.* Psychother Psychosom 2007;76:226–233
4. Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. *The clinical use of mindfulness meditation for self-regulation of chronic pain.* J Behav Med 1985;8:163–90.
5. Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M. *The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia.* Gen Hosp Psychiatry 1993;15:284–9. Baer R. *Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review.* Clin Psychol Sci Pract 2003;10:125–43.
6. McCracken LM, Vowles KE, Eccleston C. *Acceptance-based treatment for persons with complex, longstanding chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase.* Behav Res Ther 2005;43:1335–46.
7. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* New York, Delacorte, 1990. Hayes SC, Bissett RC, Korn Z, Zettle R, Rosenfarb I, Cooper I, Grundt A. *The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance.* Psychol Rec 1999;49:33 – 47.

Meditatie & Hoofdpijn

Het toepassen van meditatietechnieken kan bijdragen aan een kosten effectieve alternatieve pijnbestrijding. Het is in deze studie bij hoofdpijn zeer effectief gebleken.

Referentie:

Chang Gung Med J. 2002 Aug;25(8): 538-41
Mindfulness meditation in the control of severe headache
Sun TF, Kuo CC, Chiu NM

Meditatie & Rugpijn

Meditatie in deze studie geeft pijnvermindering te zien bij lage rugpijn, angst vermindering en minder fysiologische stressreacties.

Referentie:

J.Holist Nurs.2005 Sep;23(3):305-9
Loving-kindness meditation for chronic low back pain: results from a pilot trial.
Carson JW, Keefe FJ, Lynch TR, Carson KM, Goli V, Fras, AM, Thorp SR.

Reserve- energie: (bijnieren; accu)

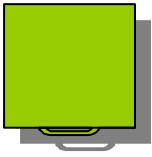


Basisoefening



- 1) Cd Mindfulness
- 2) Cd Neutraliteit
- 3) Cd Aura's & Chakra's

Reuma



Basisoefening



- 1) Cd Hara Chakra
- 2) Cd Emoties & Gevoel
- 3) Cd Overprikkeling & Alter Major

Meditatie & Reuma

Meditatie vermindert stress, ziekteactiviteit en niet-specifieke ontstekingen bij personen met reumatoïde artritis (RA). Dit zei dr. Elizabeth Pradhan tijdens een congres van Complementary and Integrative Medicine. Het onderzoek was uitgevoerd onder 63 patiënten met RA. Het begin van het onderzoek duurde acht weken. De helft werd naast de gebruikelijke therapie die ze kregen gevraagd thuis een meditatieprogramma te volgen van zes uur per week. De andere helft, de controlegroep, kreeg alleen de gebruikelijke therapie. Ze bleven allemaal onder controle van een reumatoloog. Gegevens werden verzameld aan het begin van het onderzoek, na twee en na zes maanden.

Na twee maanden was de stress in de meditatiegroep afgenomen met 30% tegen 10% in de controlegroep. Na zes maanden was dit verschil 33% tegen 2%. De ziekteactiviteit, waaronder gevoeligheid van de gewrichten, verschilde niet na twee maanden. Na zes maanden echter was dit in de meditatiegroep met 11% afgenomen tegen 0% in de controlegroep. De niet-specifieke ontsteking was in de meditatiegroep na twee maanden afgenomen met 25% terwijl dit in de controlegroep was gestegen met 8%. Na zes maanden was dit verschil nog groter, 35% afname in de meditatiegroep tegen 11% toename in de controlegroep. Dit komt neer op een verschil van 46% tussen beide groepen.

Referentie:

North American Research Conference on Complementary and Integrative Medicine. Mei 2006; Edmonton, Canada

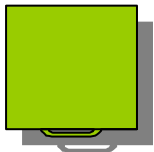
Meditatie vermindert stress, ziekteactiviteit en niet-specifieke ontstekingen bij personen met reumatoïde artritis (RA). Dit zei dr. Elizabeth Pradhan tijdens een congres van Complementary and Integrative Medicine. Het onderzoek was uitgevoerd onder 63 patiënten met RA. Het begin van het onderzoek duurde acht weken. De helft werd naast de gebruikelijke therapie die ze kregen gevraagd thuis een meditatieprogramma te volgen van zes uur per week. De andere helft, de controlegroep, kreeg alleen de gebruikelijke therapie. Ze bleven allemaal onder controle van een reumatoloog. Gegevens werden verzameld aan het begin van het onderzoek, na twee en na zes maanden.

Na twee maanden was de stress in de meditatiegroep afgenomen met 30% tegen 10% in de controlegroep. Na zes maanden was dit verschil 33% tegen 2%. De ziekteactiviteit, waaronder gevoeligheid van de gewrichten, verschilde niet na twee maanden. Na zes maanden echter was dit in de meditatiegroep met 11% afgenomen tegen 0% in de controlegroep. De niet-specifieke ontsteking was in de meditatiegroep na twee maanden afgenomen met 25% terwijl dit in de controlegroep was gestegen met 8%. Na zes maanden was dit verschil nog groter, 35% afname in de meditatiegroep tegen 11% toename in de controlegroep. Dit komt neer op een verschil van 46% tussen beide groepen.

Referentie:

North American Research Conference on Complementary and Integrative Medicine. Mei 2006; Edmonton, Canada

Slaap:



Basisoefening



1) Cd Goed ontspannen, goed slapen

Meditatie & Slaapproblemen

1. Als u niet kunt slapen, probeer dan meditatie en diepe ontspanningstechnieken. Uit onderzoek blijkt dat deze kunnen helpen bij slapeloosheid en andere slaapproblemen. Onderzoekers ontdekten dat het veel beter werkt wanneer u overdag mediteert (dus uren voor het slapengaan). Het onderzoeksteam van het Northwestern Memorial Hospital in Evanston in de VS ontdekten dat mensen met slaapproblemen voortdurend 'hyperalert' zijn. Door te mediteren kunnen ze die cyclus doorbreken.

Referentie:

23rd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, 8 juni 2009

2. Meditatie heeft een positief effect op de slaap. In deze studie bleek het positief te werken bij mensen die een orgaan transplantatie hadden ondergaan.

Referentie:

Prog Transplant. 2005 Jun;15(2):166-72

Longituinal impact of mindfulness meditation on illness burden in solid-organ transplant recipients.

Kreizer MJ, Gross CR, Ye X, Russas V, Treesak C.

3. Meditatie heeft een positief effect op de melatonine- en serotonine spiegel. Melatonine heeft o.a. effect op de immuniteit en de slaap en serotonine op de stemming.

Referentie:

Med Sci Monit, 2004 Mar;CR96-101. Epub 2004

The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin.

Solberg EE, Holen A, Ekeberg O, Osterud B, Halvorsen R, Sandvik L.

Stofwisseling



Basisoefening



1) Cd Overprikkeling & Alter Major

2) Cd Tegenslag & Vertrouwen

3) Cd Harachakra

Meditatie & Suikerspiegelstoornissen

Transcendente meditatie (TM) verbetert de bloeddruk en de insulineresistentie bij personen met kransvatziekten. Het onderzoek werd uitgevoerd onder 103 personen met stabiele kransvatziekten. Gedurende zestien weken volgden 52 personen een programma van TM. De overige 51, de controlegroep, kreeg lessen in algemene gezondheid. Aan het eind van het onderzoek was de bovendruk in de TM-groep significant lager dan in de controlegroep. De insulineresistentie was in de TM-groep ook significant beter. De hartslagvariabiliteit was ook verbeterd, maar net niet significant ten opzichte van de controlegroep.

Zowel bloeddruk als insulineresistentie zijn een onderdeel van het metabool syndroom. Dit onderzoek lijkt er op te wijzen dat door TM fysiologische factoren die reageren op stress zijn te beïnvloeden. Volgens de Amerikaanse onderzoekers zijn risicofactoren voor kransvatziekten op deze wijze mogelijk te beïnvloeden.

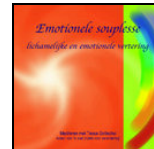
Referentie:

Paul-Labrador M, Polk D, Dwyer JH, Velasquez I, Nidich S, Rainforth M, Schneider R, Merz CN. Effects of a randomized controlled trial of transcendental meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. Arch Intern Med 2006; 166(11):1218-24

Vertering:



Basisoefening



1) Cd Emotionele Souplesse

2. Cd Combinaties bij psychische klachten

Psychische stoornissen zijn een grote kostenpost op de nationale begroting. De kosten vormen bijna een kwart van de totale gezondheidszorgkosten. Dit blijkt uit een onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). In 2003 ging 12,7 miljard euro van de totale 57,5 miljard (22%) naar aandoeningen zoals depressie, schizofrenie en andere mentale stoornissen. Dat betekent dat elke inwoner van Nederland in 2003 gemiddeld 781 euro heeft uitgegeven. Hart- en vaatziekten volgden op afstand met 5,3 miljard euro. Derde waren aandoeningen aan het spijsverteringsstelsel met 4,6 miljard. In 2003 werd 12,5 miljard euro aan preventie uitgegeven, waarvan een groot deel buiten de gezondheidszorg.

Referentie:

BMJ 2003 May 17;326(7398): 1049-50 The therapeutic effects of meditation
Canter PH

Door het toepassen van diverse soorten meditatietechnieken bij psychotherapie zijn er minder sessies nodig omdat men sneller tot het gewenste eindresultaat komt.

Referentie:

Psychother Psychosom 2005; 74(2): 108-12
Mindfulness-based stress reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy.
Weiss M, Nordlie JW, Siegel EP

Meditatie heeft positieve invloed op de EEG activiteit tijdens rust en tijdens uitgelokte negatieve emoties.

Referentie:

Int. J Neurosci.2005 Jun;115(6):893-909
Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions.
Aftanas L, Golosheykin S.

Meditatie & Hersenvolume

Mensen die vaak mediteren, ontwikkelen aanzienlijk meer grijze massa in hun hersenen. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers ontdekt. De onderzoekers van de universiteit van Californië maakten hersenscans van 44 mensen, waarvan de helft al enkele jaren regelmatig een vorm van meditatie beoefende. De scans toonden aan dat de mediterende proefpersonen gemiddeld een grotere hersenomvang hadden dan mensen die nooit ontspanningsoefeningen uitvoerden. De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift NeuroImage.

Meditatie stimuleert volgens de onderzoekers vooral de aanmaak van grijze massa in de hippocampus, de thalamus en de temporale kwab. Dat zijn hersengebieden die worden geassocieerd met het verwerken en uiten van emoties.

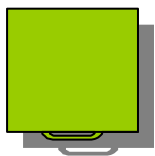
Tegenslagen

De wetenschappers geloven dan ook dat hun studie verklaart waarom mensen die veel mediteren vaak beter met tegenslagen kunnen omgaan. We weten dat mensen die consistent mediteren een bijzonder vermogen hebben om positieve emoties te koesteren, emotioneel stabiel te blijven en zich verstandig te gedragen, aldus hoofdonderzoekster Eileen Luders op de Amerikaanse nieuwssite ScienceDaily. De gemeten verschillen verklaren mogelijk waarom ze die eigenschappen hebben.

Referentie:

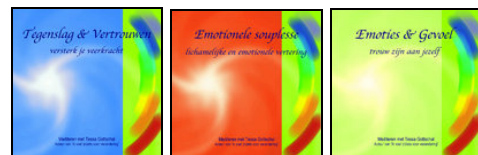
Supplement 10e jaargang nummer 7, juli 2009

Angst



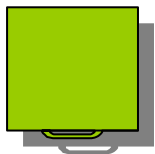
Basisoefening

+



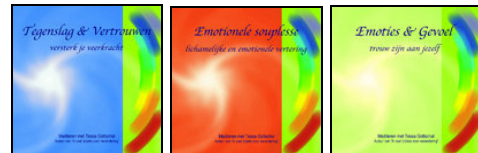
- 1) Cd Tegenslag & Vertrouwen
- 2) Cd Emotionele Souplesse
- 3) Cd Emoties & Gevoel

Depressie



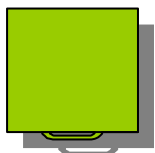
Basisoefening

+



- 1) Cd Tegenslag & Vertrouwen
- 2) Cd Emotionele Souplesse
- 3) Cd Emoties & Gevoel

Grensoverschrijdingen



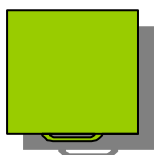
Basisoefening

+



- 1) Cd Tegenslag & Vertrouwen

Slaapstoornissen



Basisoefening

+



- 1) Cd Goed ontspannen, goed slapen

Veerkracht



Basisoefening

+



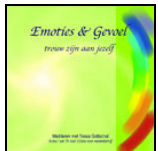
- 1) Cd Tegenslag & Vertrouwen
- 2) Cd Hara chakra

Zelfontwikkeling



Basisoefening

+



- 1) Cd Neutraliteit
- 2) Cd Emoties & Gevoel
- 3) Cd Aura's & Chakra's