

# *Overprikkeling & Alter Major*

*kiezen en koers houden*

**Mediteren met Tessa Gottschal**

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

## Inhoud van de cd:

1. Introductie .....	1:35
2. Basismetitatie .....	12:44
3. Alter Major en Wortelchakra .....	18:09
4. Alter Major en Keelchakra .....	24:26
5. Een wandeling .....	15:00

Voor onder andere:

- ✓ bestand zijn tegen informatie-overvloed en veel prikkels (licht, geluid, etc)
- ✓ versterkt instinctieve immuniteitsreacties (op voedingskeuzen, voedselkwaliteit, weersomslagen, impulsen, werktempo, relaties, enz.)
- ✓ goede verhouding tussen in- en ontspanning
- ✓ goed kunnen kiezen en overzicht houden bij veel keuze-mogelijkheden
- ✓ minder snel afgeleid raken en makkelijker hoofd- en bijzaken onderscheiden
- ✓ versterkt standvastigheid
- ✓ versterkt het gevoel van je eigen levensdoel

## 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 energiebeschermers

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 Overprikkeling & Alter Major

Overprikkeling is een van de grote problemen van deze tijd. Het leven gaat zó snel en er is zoveel informatie die op je af dendert. Daarnaast ontstaat soms door alle technologische ontwikkelingen en de 24-uurs maatschappij een vals idee van de 'maakbare samenleving'. Daardoor verliezen we af en toe uit het oog wat gezond en natuurlijk is.

Vooraf alles wat met gezondheid en veiligheid te maken heeft kan daardoor in de gevarenzone komen. Gezonde voedselkeuzes en een gezond leefritme zijn naast bewuste keuzes ook instinctieve waarden. Het is niet gezond om mee te deinen met 'de meute' ook al lijkt dat aanvankelijk makkelijker. Beter is het om gericht je eigen pad te gaan. Niet vanuit opstandigheid of dwarsigheid maar omdat dit het beste bij jou past.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jessa'.

## Effecten

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- een verhoogd instinctief waarnemingsvermogen
- een grotere invloed uitoefenen op je gezondheid
- omgevingsinvloeden beter waarnemen en interpreteren
- beter weten wat je eigen koers is en soepel hieraan vasthouden
- ondanks een veelheid aan informatie het overzicht houden
- versterking van instinctieve immuunreacties
- beter weten hoe je de balans tussen in- en ontspanning regelt
- een actiever waarschuwingssysteem voor zaken die je gezondheid aantasten
- beter bestand zijn tegen teveel prikkels.

Hoe blij we ook zijn met allerlei apparaten of andere producten die het leven makkelijker maken, de keerzijde is dat we ongewild kwijt raken wat natuurlijk is, of een natuurlijk ritme is. Klachten of ziekte dwingen dan vaak tot een herbezinning. Dat is voor niemand een plezierige manier van leren. Bewust contact leggen met de Alter Major kan de weg van ziek zijn naar gezondheid bekorten en zelfs helpen voorkomen.

## Gebruikersadviezen

1. Track 1: de *introdunctie*
  2. Track 2: de *Basisoefening*, 3 weken als je dikwijls mediteert en 6 als je hiermee begint
  3. Track 3: *Alter Major en Wortelchakra*, 6 weken
  4. Track 4: *Alter Major en Keelchakra*, 6 weken
  5. Track 5: een *Wandeling*, naar keuze tussendoor op willekeurige momenten
- Zie ook de algemene adviezen uit de grote handleiding

## Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

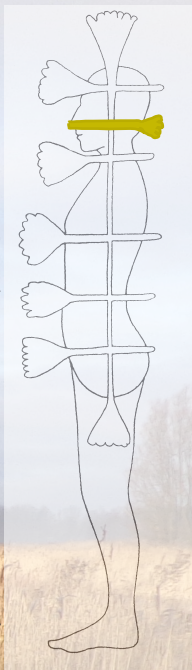
De Alter Major is een klein maar belangrijk chakra achterin de nek. Het vormt een schakel met het oude reptielenbrein, een oud deel van hersenen. Om aan te geven hoe belangrijk dit deel is: als je onder stress staat, schakelt het corpus callosum, de brug tussen de linker- en rechterhersenhelft de samenwerking tussen deze twee hersendelen mogelijk maakt uit en schakelt daardoor terug naar activiteiten van het reptielenbrein. Daarin zitten onder andere je vermogen om jezelf instinctief in veiligheid te brengen. Veiligheid boven alles tenslotte.

### Pre-verbaal

De Alter Major interpreteert en geeft informatie die je verstandelijke begrip soms te boven gaat. Het functioneert voornamelijk in een pre-verbale fase. Dat kan zich heel praktisch uiten. Door een impuls rem je meer af bij een bocht dan gebruikelijk. Een tel later scheurt een tegenligger door de bocht en belandt op jouw weghelft. Had je gewoon gereden dan hadden jullie bovenop elkaar gezeten. Een ander voorbeeld kan zijn: je slentert gezellig door de stad op zoek naar een gezellig restaurant. Je kijkt naar een aanlokkelijk uitziende bistro en loopt dichterbij. Plots krijg je een vreemd gevoel dat je weerhoudt binnen te gaan. Veel later hoor je dat de keuken de hygiëne niet zo nauw neemt.

### Veiligheid

Met deze meditatie kom je meer in contact met natuurlijke, maar ook met natuursignalen. Sommigen hebben een feilloos gevoel dat ze weg moeten omdat het weer omslaat. Anderen worden overvallen door slecht weer en moeten soms zelfs door hulpdiensten gered worden.



Of je staat bij een evenement en ondanks dat het lijkt dat de organisatie de veiligheidsregels naleeft voelt het voor jou niet goed. Je besluit de afstand tot de attractie te vergroten. Niet veel later gebeurt het verschrikkelijke: een van de deelnemers verliest de controle en raast met zijn voertuig dwars door de omheining. Recht op de kijkende bezoekers af. De feestdag eindigt dramatisch met tientallen gewonden en enkele dodelijke slachtoffers.

### **Derde track**

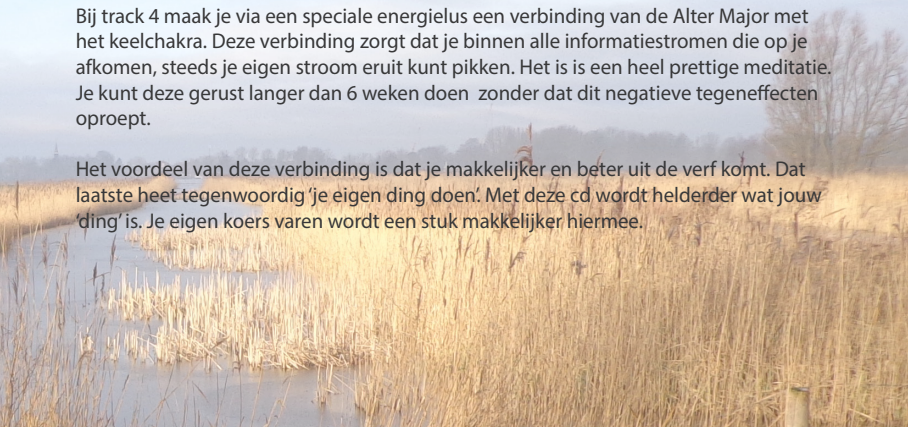
Gekoppeld aan het Wortelchakra (track 3) versterkt deze meditatie je natuurlijke verbinding. Dit helpt een sterk gevoel te ontwikkelen wat een goede en natuurlijke verzorging is. Niet alleen qua voeding, maar ook qua beweging, huisvesting, veiligheid, relaties en werk.

Het verstevigt de eigen invloed op je lichaam en helpt juiste keuzes te maken. Een actief Alter Major gekoppeld aan het Wortelchakra vormt een innerlijk kompas waarmee je de goede koers weet te houden, ondanks dat misschien je omgeving een andere richting bepleit of aanraadt.

### **Vierde track**

Bij track 4 maak je via een speciale energielus een verbinding van de Alter Major met het keelchakra. Deze verbinding zorgt dat je binnen alle informatiestromen die op je afkomen, steeds je eigen stroom eruit kunt pikken. Het is is een heel prettige meditatie. Je kunt deze gerust langer dan 6 weken doen zonder dat dit negatieve tegeneffecten oproept.

Het voordeel van deze verbinding is dat je makkelijker en beter uit de verf komt. Dat laatste heet tegenwoordig 'je eigen ding doen'. Met deze cd wordt helderder wat jouw 'ding' is. Je eigen koers varen wordt een stuk makkelijker hiermee.



## Vijfde track

Track 5 is puur ter ontspanning. Deze oefening helpt je snel tot diepe ontspanning te komen. Een soort super-hazenslaapje. Juist omdat een overprikkelde geest zo hard ontspanning nodig heeft is deze meditatie op de cd gezet. Je zult verbaasd zijn hoe verrassend snel je hiermee weer tot rust komt en minder last hebt van alle opgedane prikkels.

Na elke track is er bewust extra stilte ingebouwd. Als je goed in meditatie bent is het prettig om voldoende de tijd te hebben om op je eigen tempo uit de oefening te komen.

- Meer informatie over de werking van het Alter Major chakra staat in hoofdstuk 18 van *De uitputting voorbij*.



## Site informatie

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

