

A wooden lounge chair is positioned in a lush, green field of tall grass and small purple and yellow flowers. A light-colored straw hat with a colorful patterned band is perched on the back of the chair. An open book lies on the seat of the chair. The background is a soft-focus field of similar vegetation under a bright sky.

# *Gun jezelf rust*

*stap uit de drukte*

*en creëer ontspanning*

**Mediteren met Tessa Gottschal**

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

## Inhoud van de cd:

1. Het strand (track 4 uit cd Tegenslag) ..... 15:00
2. Een wandeling (track 5 uit cd Overprikkeling) ..... 15:00
3. Neutraal worden (track 1 uit cd Neutraliteit) ..... 14:00
4. Rust en veiligheid (track 5 uit cd Tegenslag) ..... 14:00

Voor wie onder andere:

- ✓ zich mentaal wil opfrissen
- ✓ een vol hoofd heeft
- ✓ moeite met ontspannen heeft
- ✓ teveel of te lang achtereen ingespannen gewerkt heeft
- ✓ mentaal overvraagd of overbelast is
- ✓ een nieuwe balans wil tussen spanning en ontspanning
- ✓ gestresst, (over-)vermoeid, burned-out, et cetera is
- ✓ een overvolle agenda heeft

## 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 Gun jezelf rust**

Veel gebruikers genieten zo van de ontspannende tracks op mijn andere cd's, dat ze mij vroegen of ik een pure ontspanningscd wilde maken. Dat is de cd Gun jezelf rust geworden. Ik hoop dat het je helpt om binnen korte tijd jezelf te 'resetten' en je scala om bij te tanken op een plezierige manier uitbreidt.

Iedereen kan deze cd gebruiken. Zowel diegenen die zichzelf mentaal willen opfrissen, als wie klachten heeft. De cd helpt om gemakkelijk en in korte tijd tot ontspanning en rust te komen. Dankzij ontspanning kun je bijvoorbeeld pijn beter opvangen. Verderop lees je hoe weldadig meditatieve ontspanning uitpakt. Met deze simpele manier en slechts een kwartiertje van je tijd, kun je nu makkelijk een extra bijdrage aan je gezondheid leveren.



## Effecten

Wat deze cd vooral beoogt, is in korte tijd weer 'mens te worden'. Even terugschakelen uit al dat doen-doen-doen naar een normaler tempo. Elke track doet dat op zijn eigen manier.

1. Track 1 *Het strand* en track 2 *Een wandeling* zijn vooral geschikt als de drukte even teveel wordt
2. Track 3, *Neutraal worden*, is bij uitstek goed als je veel contacten met anderen te wachten staat of hebt gehad
3. Track 4, *Rust en veiligheid*, is met name prettig als je mentaal te actief bent geraakt. Of als er iets gebeurd is waardoor je stevig in de stress bent geschoten (overbezorgd, verontrust, in de war, aangeslagen, et cetera).

## Gebruiksadviezen

- Je kunt de tracks overal doen, liggend, zittend, thuis, op kantoor; overal waar je een kwartiertje de tijd hebt
- Je kunt ze zowel overdag doen, 's avonds als vlak voor het slapen gaan
- Schroom niet om vaak de cd te gebruiken. Vooral als je moe bent, een vol hoofd hebt, ingespannen achtereen gewerkt hebt etc. dan is de cd heel prettig. Ontspannen met de cd gaat meestal sneller, dan 'gewoon' rustig zitten.
- Zie ook de algemene adviezen in de grote handleiding

## Achtergrondinformatie over de tracks

De keuze van de tracks is samengesteld op grond van de vele positieve ervaringen van de gebruikers met de korte ontspannende oefeningen die op de verschillende cd's verspreid staan. De meeste favoriete ontspanningstracks zijn op deze cd samengebracht. Meer informatie over deze afzonderlijke tracks lees je bij de betreffende cd.

## Lichamelijke verbeteringen

Ontspanning is absoluut gezond. We staan er misschien niet voldoende bij stil hoe belangrijk echt niets doen voor lichaam en geest is. Natuurlijk houden we allemaal van vakantie, van de vrije weekends, maar dat een kort moment van compleet niets doen zoveel gezondheid kan opleveren?

Uit onderzoek blijkt dat mediteren zelfs een diepere ontspanning oplevert en meer gezondheidseffecten dan rustig tv kijken of een boek lezen. Vandaar hieronder een kleine opsomming van de lichamelijke voordelen. Ben je geïnteresseerd in wetenschappelijke referenties kijk dan op [www.gottschalmeditaties.nl/wetenschap/](http://www.gottschalmeditaties.nl/wetenschap/)

Een uitgebreide opsomming tref je aan in de grote handleiding, zie de link daarvoor op de volgende pagina. Daar lees je ook de psychische voordelen die meditatie ontspannen oplevert.

## Lichamelijk voordelen

- Regulatie van je hartslag
- Regulatie van je bloeddruk (vooral goed bij een te hoge bloeddruk)
- Doet de stresshormonen dalen, waardoor de lever minder belast wordt
- Versterkt het zenuwstelsel
- Vermindert slapeloosheid (bij inslaapproblemen)
- Werkt gunstig op de stofwisseling (wat de lever ten goede komt)
- Verhoogt het immuunsysteem (o.a. door meer witte bloedcellen en actievare killer cellen)
- Reguleert de bloedsuikers
- Verlaagt spierspanningen
- Helpt neurotransmitters (waaronder serotonine) te reguleren
- Verlaagt vrije radicalen
- Vermindert spanning op het middenrif (waardoor de ademhaling verbetert).

## Bijnieren en rust

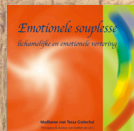
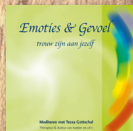
Hoe belangrijk rust is, komt onder andere in de Traditionele Chinese Elementenleer tot uiting. Zij onderscheiden zelfs twee vormen en noemen het de nier yin en nier yang. Collega's Tanja Visser en Marijke de Waal Malefijt vertalen deze begrippen in *Energieherstelplan* als je reserve-energie. In *De uitputting voorbij* hebben Marijke en ik deze vorm van een tekort aan rust verder uitgewerkt.

Je leest onder andere hoe vermoeidheid zich per constitutie-type verschillend uit, welke eetgewoonten onnodige energie vergen. Hoe een tekort aan reserve-energie tot ontstekingen kan leiden, wat op zijn beurt weer extra energie van je lichaam vergt. Hoe een tekort aan reserve-energie kan leiden tot leverklachten. Waaraan je het herkent en natuurlijk ook hoe je dit weer herstelt.

## Roofbouw

We besteden ruime aandacht aan de psychische componenten bij (over-)vermoeidheid. En hoe je mentale instelling kan zorgen dat je bijnieren constant onder druk staan, waardoor je roofbouw op je lichaam pleegt.

Van mijn cd-reeks zijn er drie die speciaal bij een tekort aan rust helpen. Dit zijn de cd's *Overprikkeling & Alter Major*, *Emoties & Gevoel* en *Emotionele Souplesse*. Uitgebreider dan in de cd-brochures mogelijk is beschrijft het boek wat deze cd's bijzonder maakt.





## Site informatie

- Op de site 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.

