

Mindfulness

focuskracht en stabiliteit

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's



Inhoud van de cd:

1. Mindful luisteren 15:00
2. Mindful bewegen..... 15:00
3. Mindful kijken 15:00
4. Openen van het centrale kanaal..... 15:00

Voor onder andere:

- ✓ leren mediteren
- ✓ verhogen aandachtgerichtheid
- ✓ stimuleren van rust en kalmte
- ✓ verlagen mentale onrust
- ✓ verlagen nervositeit
- ✓ verlagen van malende gedachten
- ✓ verlagen van overgevoeligheid
- ✓ verlagen overprikkeldheid

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 energiebeschermer

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 Mindfulness

We worden een beetje platgegooid met de term mindfulness. Toch is het een mooi woord. In het Nederlands is het een mond vol: met je aandacht erbij zijn. De kunst is echter te leren hoe.

Technisch gezien doe je dat het makkelijkst door bewust je zintuigen in te zetten. Praktisch gezien komt het erop neer dat je doelbewust je ogen, oren of huid gebruikt. Je mond en neus kan ook, maar dat is niet altijd bruikbaar.

Bijvoorbeeld: als je last hebt van eetstoornissen en je zet je mond als zintuig in, bestaat de kans dat je een eetbui oproept. Als je langer mediteert is het ook niet handig. Een geur vervluchtigt en wat in je mond is raakt op.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jessa'. The signature is stylized and fluid.

Effecten

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- Toename rust, niet alleen voor dat ene meditatiemoment, maar zodra je vaker mediteert een blijvend rust
- Je kunt hinderlijke geluiden of visuele indrukken beter aan
- Stemningswisselingen beter opvangen
- Emotioneel, mentaal en fysiek word je, naarmate je dit vaak doet, evenwichtiger
- Hinderlijk of druk gedrag van anderen hebben een minder storende invloed
- Het verhoogt je concentratie-vermogen
- Het is een goede cd voor kinderen
- Stressreductie
- Het reguleert het lucht/ether-element. Dit is het overheersende element bij de Hert-constitutie. De Ayurveda meent dat veel ziekten veroorzaakt worden door een te sterk toegenomen lucht/ether-element. Door ziekte en bij ouderdom neemt dit element toe. Het is een van de redenen waarom ouderen slaapproblemen ontwikkelen en zich sneller zorgen maken. Meditatie helpt om dit bij te sturen. Meer hierover staat in het boek *'t Went zo'n element* van Marijke de Waal Malefijt en Tessa Gottschal.

Gebruiksadviezen:

- Track 1: 2 weken lang, hierna
- Track 2: 2 weken lang, hierna
- Track 3: 2 weken lang, hierna
- Track 4: 2 weken lang.
- Zie ook de algemene adviezen in de grote handleiding



Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Als je wilt leren mediteren is vooral één ding heel belangrijk: hoe houd je je aandacht erbij? Veel mensen merken dat tijdens mediteren de gedachten ‘alle kanten op willen zwabberen’. Dat is een van de redenen dat men het mediteren soms opgeeft; het lukt maar niet die gedachten tot rust te krijgen.

Toch is daar een simpele en heel effectieve ‘truc’ voor. Leer wat jÓuw beste en makkelijkste manier is om je aandacht erbij te houden. Je ontdekt met deze cd of je via je gehoor (of innerlijk horen), zien (of innerlijk zien) of door voor te stellen dat je beweegt (tastzin) makkelijk de draad weer kunt oppakken.

Vandaar dat je op deze cd met deze drie invalshoeken kennismaakt. Zodra je dat weet kun je elke andere meditatie zelf ‘ombuigen’ naar je sterkste invalshoek. Bijv.: in meditaties wordt vaak over ‘zien’ gesproken. Zoals “Zie in gedachten hoe de kleur oranje je tweede chakra instroomt”. Dat wil níet zeggen dat je werkelijk die kleur ziet! Het is alsof ik vraag “Hoe ziet je keuken eruit?” Dan zie je wel degelijk je keuken in gedachten. Dit soort zien gebruik je bij de meditaties. Datzelfde geldt voor horen en voor voelen.

Pas veel later, als je goed getraind bent, komen de bijzondere ervaringen. Bijvoorbeeld dat je merkt dat je een kleur kunt voelen. Of dat je de conditie van een orgaan kunt horen. Het lijkt zo onwerkelijk om een kleur te kunnen voelen, of om een aura of chakra te kunnen zien. Het vraagt simpelweg stugweg trainen, trainen en trainen. En ervaren wat je sterkste poot is: voelen, zien of horen?

Track 4 geeft je de gelegenheid voor een persoonlijke mix van de drie invalshoeken. Tegelijkertijd biedt het een kans om op eenvoudige wijze met chakra's kennis te maken. Je leert twee chakra's met elkaar verbinden die sterk inwerken op gevoelens van rust en evenwicht. Daardoor is het makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden/krijgen. Of zo je wilt je minder ‘gek te laten maken’ of ‘op de kast te jagen’.

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 de Basisoefeningen wel/niet bevat 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.



