

Inhoud van de cd:

1. Introductie 1:33
2. Basismeditatie 12:44
3. Versterk je vertrouwen 21:05
4. Naar het strand 15:00
5. Rust en veiligheid 13:30

Bij iedere cd hoort een handleiding en een document met achtergrondinformatie. U kunt deze downloaden van de website www.gottschalmeditaties.nl.

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

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.



ISBN
978-90-6378-944-2



Opname en mastering:
Aqua8 Studios
www.aqua8.nl



Productie en ontwerp:
Salisbury bv
www.salisbury.nl

Tegenslag & Vertrouwen

versterk je veerkracht

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

“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 jezelf je altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of jezelf dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning?

Jij hoort tenslotte de állerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”

Achtergrond Tegenslag & Vertrouwen

Iedereen heeft op gezette tijden tegenslag te verduren, maar sommigen hebben opvallend veel tegenslag. Of al op heel jonge leeftijd. Dat maakt kwetsbaar en doet je geloof in het leven wankelen. Als dat te zwaar raakt aangetast kan het tot destructieve gedragspatronen leiden. Bijvoorbeeld slecht zorgen voor jezelf, eetstoornissen, somberheid, melancholie, negatieve instelling, et cetera.

Effecten van de cd

Tegenslag zet je stresshormonen sterk onder druk, wat uiteindelijk tot bijnieruitputting kan leiden. Vandaar dat er twee ontspannende tracks op deze cd zijn toegevoegd. Eén daarvan is met korte muziekfragmenten. Het zijn speciale tonen die een instinctief gevoel van ‘alles is goed’ naar boven halen.

Ook deze cd gebruik je als een kuur om de negatieve gevoelens te stroomlijnen naar een optimistischer levensbeeld.