

Inhoud

Introductie

Meditatie

1. Meditatie en bijwerkingen
2. Meditatie ter versterking
3. Meditatie voor het waarnemingsvermogen
4. Meditatie-problemen
5. Kort of lang mediteren?
6. Het beste meditatie-tijdstip, deel 1
7. Het beste meditatie-tijdstip, deel 2
8. Meditatie en constitutie-verschillen
9. Mindfulness, wat is dat?

Angst

10. dl 1 Angst en de amygdala
11. dl 2 Angst en automatische reacties
12. dl 3 Angst ontstaan in het verleden

Het belang van neutraliteit

13. dl 1 Beter presteren
14. dl 2 Wat is neutraliteit
15. dl 3 De chakra's van wijsheid
16. dl 4 Psychologische en energetische neutraliteit

(Emotionele) gezondheid

17. Instinctieve gezondheid, deel 1
18. Instinctieve gezondheid, deel 2
19. Spijsvertering en meditatie
20. Standvastigheid, deel 1
21. Standvastigheid, de reis naar jouw doel, deel 2
22. Tegenslag, Overprikkeling en Emoties

Publicaties: cd's, boeken en brochures

Introductie

Ruim 30 jaar begeleid ik mensen met meditatie. Mijn interesse is altijd geweest hoe je met meditaties psychisch sterker kunt worden. Ontspanning, een van de sterkst opvallende kenmerken, die je door meditatie krijgt, is natuurlijk heel plezierig. Voor velen een hoofdreden om het te willen leren. Het is ook bijzonder om via meditaties verschillende niveau's van ontspanning waar te nemen. Zeker als je geleerd hebt op een dieper niveau te mediteren, vallen bijzondere gewaarwordingen op. Het werken met de chakra's, kan daar een belangrijke rol in spelen.

Hoe fascinerend dit ook is, mijn interesse gaat het meest uit naar psychologische meditaties. Heel veel technieken heb ik in al die jaren 'voorbij zien komen'. De ervaringen van cursisten, patiënten en die van mijzelf leidde ertoe dat ik in 2007 een grote wens van me realiseerde: het uitbrengen van meditatie cd's. Meditatie cd's waarop ik de beste technieken gezet heb. Technieken, die hun kracht in de voorgaande jaren ruimschoots bewezen hadden.

In 2010 verschenen drie nieuwe cd's. Cd's die geschikt zijn voor heel specifieke psychologische ontwikkelingen.

De cd-reeks sluit aan op mijn boek *'Ik voel (n)iets voor verandering'*. Ook hier komt de combinatie terug van psychologische en energetische ondersteuning en ontwikkeling van jezelf.

Nu kunnen cd's nooit een persoonlijke begeleiding

vervangen en ik merkte dat er, buiten de uitgebreide handleiding, behoefte was aan extra informatie. Zoals: Welk tijdstip is het beste bij mediteren? Kun je na het eten mediteren? Welke cd's kan ik met elkaar combineren? Bestaan er meditatie om minder last te hebben van anderen? Zijn er ook negatieve bijwerkingen?

Kortom: een heel scala aan vragen, die in dit boek de revue passeren. Delen komen uit de nieuwsbrieven, die in de loop der jaren zijn verschenen. Hier meer uitgebreid en praktisch gerubriceerd op onderwerp.

Ik wens je veel leesplezier, en vooral veel plezier met mediteren.

