

Nieuwsbrief 'Ik word gek van al die info'

'Ik word helemaal simpel van alle info; al die keuzemogelijkheden!'

Als je je oor te luisteren legt, hoor je dit vaak. Had je vroeger keuzes uit twee of drie mogelijkheden. Nu is het uit tientallen. Of je een tijdschrift wilt uitkiezen, een tv-programma of radiozender of iets van de zuivelafdeling van de super.

Wil je een nieuwe koelkast? Je hebt keuzes uit tientallen modellen. Zoek je een passende opleiding? Ook daar struikel je over de mogelijkheden.

Hoe bepaal je nu jouw koers? Bestaat er een speciale meditatie die je daarbij helpt? Daarover gaat deze nieuwsbrief.

Zou je met de ogen van een vluchteling uit een ver en arm land in een Nederlandse supermarkt staan, dan weet je niet waar je het zoeken moet. Zóveel soorten dat er zijn. Of dat nu om crackers gaat, vleeswaren, groenten. Laat staan al die schappen gevuld met meters aan zoet, snacks en frisdranken. Het is een bombardement van produkten.

Vermoeidheid

De technologische vooruitgang creëert een scala van keuzes. En dat geldt niet alleen voor voedingsprodukten, dit bombardement van informatie vind je praktisch overal om je heen. Hoe fijn dat ook is, het heeft zijn keerzijde. Een daarvan is, dat sommigen zich overvoerd voelen. Er zijn soms zóveel keuzes, dat ze 'zomaar wat kiezen'. Dat het niet meer lukt om een weloverwogen beslissing te maken.

Tja, en dát kan vervelende gevolgen hebben. Zoals teleurstelling, maar vooral ook vermoeidheid of afstomping. Als een overvloed van keuzes teveel voor je is, kun je proberen op allerlei manier daarmee om te gaan. Bijvoorbeeld achter al die mogelijkheden aanhollen, de handdoek in de ring gooien, zomaar wat kiezen, anderen laten kiezen. Allemaal mogelijkheden, die geen van alle je voordelen brengen.

Maar wat dan?

Hoe 'overleef' je in deze tijd al die keuzemogelijkheden, al die informatie die op je af dendert? Jezelf afsluiten voor de buitenwereld is geen reële optie. Je moet mee met de stroom en belangrijker nog, binnen die stroom moet je vast kunnen houden aan jÓuw stroom. Met een speciale meditatie wordt dit makkelijker.

cd Overprikkeling & Alter Major

Gebruik daarvoor de cd 'Overprikkeling & Alter Major. In eerdere nieuwsbrieven -nu gepubliceerd in het boekje 'Psychisch sterker door mediteren'- schreef ik over de voordelen die het geeft, wanneer je de Alter Major verbindt met je wortelchakra. Voor het hierboven beschreven dilemma gebruik je track 4. Daar verbindt je de Alter Major met je keelchakra. Echter niet op de gebruikelijke manier.

Op verschillende cd's leer je hoe je chakra's met elkaar



verbindt. (o.a. de cd's Tegenslag & Vertrouwen, Emotionele Souplesse, Emoties & Gevoel). Een gebruikelijke gang van zaken om energielussen te herstellen is de energie in te laten stromen bij de ingang van het ene chakra en dan uit te laten stromen bij de ingang van het andere chakra.

Het keelchakra heeft als belangrijke taak je te helpen, dat je tot uitdrukking brengt wie jij bent, waarvoor je staat, welke waarden je uitdraagt en wat jij in de wereld wilt neerzetten. Je kunt dit zien als jouw 'zieleklank'. Je keelchakra helpt je die boodschap gestalte te geven. Daarmee kun je je leven zo inrichten, dat je voldoening creëert. De oorchakra's vormen samen met je keel het keelchakra. Deze helpen je te 'horen' wat jouw 'zieleklank' is. Je kunt het ook zien als de richting die je wilt lopen in jouw leven. Vandaar dat geluidsoverlast, continue geluidsprikkels (steeds de radio of tv aanhebben, met te harde stem praten) het je moeilijk kan maken, die subtiële informatie op te vangen.

Makkelijk kiezen

Met track 4 van de cd Overprikkeling & Alter Major leer je het keelchakra te verbinden met de úitgang van het Alter Major chakra. Daarmee filter je veel sterker dan via de 'ingang-methode' jóuw informatie-stroom. Deze trek je daarmee krachtiger naar je toe. Een van de prettige gevolgen daarvan: je kunt makkelijker kiezen! Ook al wordt je 'gebombardeerd' met info, jij kunt zonder teveel moeite bepalen waarop je ingaat en waarop niet.

Eén ding kan ik je verzekeren: dát maakt je leven echt een stuk prettiger! Veel succes en heb je weer vragen, bijzondere ervaringen: schroom niet en mail me.

Hartelijke groet,

Tessa Gottschal