

Aura & Chakra's

versterken en beschermen

de Complete Versie!

- **basis-meditatie en**
- **basis-opbouw chakra's**
(met wortel- en basischakra)

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

Inhoud van de cd:

1.	Basis meditatie	10:00
2.	Basis opbouw van de chakra's (incl. wortel- en basischakra)	14:21
3.	Reinigen van de chakra's	20:36
4.	Chakra's beschermen	6:05
5.	Opbouwen van de auralagen	11:40

Voor wie onder andere:

- ✓ zijn kennis over energetische meditaties wil vergroten
- ✓ gevoelig is voor elektro-stress of geopathische belasting
- ✓ zichzelf via mediteren op chakra's en aura's verder wil ontplooiën
- ✓ grondig zijn chakra's wil reinigen en voeden
- ✓ verschillende auralagen krachtiger wil maken
- ✓ de ingang van de chakra's wil beschermen zonder deze af te sluiten
- ✓ zijn gevoeligheid (indrukken, geluiden, etc) wil verlagen

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 energiebeschermers

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 Aura's & Chakra's

In het lichaam communiceren veel cellen met elkaar door kleine elektro-magnetische signalen. Door toenemende draadloze IT-technieken ontstaat er soms concurrentie met die elektro-magnetische signalen. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar het vergt wel aanpassing. Vooral van die mensen die (over)gevoelig zijn.

Werken met je auralagen en je chakra's is een manier om de aanpassingssnelheid van je eigen elektro-magnetische veld te verhogen. Daarmee ben je beter toegerust om zulke veranderingen op te vangen.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads 'Jessa'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'J' and a long, sweeping underline.

Effecten van deze cd

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- Je waarnemingsvermogen van energetische veranderingen groeit
- Het beschermen van de chakra-ingangen geeft meer veerkracht. Die bescherming dient als een soort stootkussen, wat de impact op je energie-systeem verlaagt.
- Het versterken en voeden van de auralagen geeft meer vitaliteit
- Je energetische, en daarmee psychische, stabiliteit groeit
- De cd vormt een gezonde *energetische* buffer in contact met anderen, de cd Neutraliteit versterkt de *psychologische* buffer. In het boek *Psychisch sterker door mediteren* en op de site lees je meer hierover.
- Sowieso versterk je met deze meditatie je lichaam. Voor een overzicht welke invloed meditatie heeft, zie het schema 'Aangetoonde effecten van meditatie' in de grote handleiding. Onderaan deze brochure vind je een directe link.
- De emotionele en mentale kenmerken van de chakra's ontwikkelen zich verder. Zie voor een overzicht van die kenmerken de afbeeldingen 9 en 10 op blz. 251 t/m 256 uit *Ik voel n/iets voor verandering*.
- Stemmingen of negatieve energie van anderen krijgen minder grip op je

Gebruikersadviezen

1. 3 - 6 wk de Basis-oefening, 3 weken als je dikwijls mediteert en 6 als je ermee begint
 2. 1 - 3 wk Track 2, 3 weken als je begint met mediteren en 1 week als je ervaren bent
 3. Track 3, *Reinigen van de chakra's*, 3 weken lang
 4. Track 3 + 4; 2 weken lang
 5. Track 3 + 4 + 5; 3 weken lang
- Probeer geregeld of je op eigen kracht, dus zonder begeleiding van de cd, de oefeningen kunt. Daarmee ben je vrijer om je eigen tempo te volgen en dat is nog plezieriger mediteren.
 - Zie ook de algemene adviezen van de grote handleiding

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Met de tracks leer je afzonderlijke fasen die je naar eigen voorkeur kunt gebruiken ter versterking van de auralagen en chakra's. De onderdelen werken voedend en beschermend.

Met track 1 leer je mediteren (Basismeditatie). Track 2 leert de positie en basiskleur van de chakra's, inclusief het tweede eerste chakra (basischakra). Het eerste chakra heet ook wel wortelchakra. Het basischakra ligt er vlakbij, met zijn ingang aan de voorzijde, in tegenstelling tot het wortelchakra dat aan de onderzijde van het lichaam ligt (het perineum). Uitgebreide informatie over deze tracks staat in de brochure van de cd Rust & Evenwicht.

- Track 3 *Reinigen van de chakra's* is het vervolg op track 2 wat een eenvoudige oefening is om met de chakra's te werken. Met track 3 wordt aan de hand van de huiskleur van ieder chakra én zijn helende kleuren, nog dieper de chakra's gevoed en gereinigd. De oefening vraagt een beter concentratievermogen dan bij track 2.
- Met track 4 *Chakra's beschermen* leer je hoe je op passende wijze de ingang van de chakra's beschermt. Zodanig dat ze nog open genoeg staan en tegelijkertijd een filterlaag hebben. Die filterlaag dient als 'schokdemper' voor onprettige of negatieve energieën.
- In track 5, *Opbouwen van de auralagen*, staat precies op welke wijze de auralagen opgebouwd dienen te worden. Zowel qua richting, kleur en volgorde. Door de auralagen goed gevuld te houden, voorzien ze de betreffende chakra's van voeding en dragen ze bij aan je energetische bescherming. Een gezond antwoord op alle elektro-magnetische impulsen van de huidige samenleving

Elektro-stress, wifi, GSM-masten

We kunnen er niet langer omheen: onze leefwereld raakt omringd door apparatuur die elektro-magnetische impulsen afgeeft. Je volledig terugtrekken is amper een reële optie. Een beter idee is het wellicht om naast technische oplossingen de eigen trillingsfre-

quenties te versnellen. Een goedkope manier om dit te doen is met meditaties waarin je de chakra's betreft. Hoe beter de chakra's in balans blijven, des te meer je de 'bombarmenten' van al die draadloze technieken kunt opvangen.

Meditatie en psychologische ontwikkeling

Daarnaast is het belangrijk om te zorgen dat de psychologische gebieden van het eerste, tweede en derde chakra stabiel zijn. Het is met name bij deze drie dat tot uitdrukking komt hoe gezond je eigenwaarde is. Deels komt dat tot uiting in je leefwijze. Veel meer nog door de persoonlijke afweermechanismen.

Ongezonde & gezonde afweer

Ieder mens hanteert afweermechanismen, dat houdt hem gezond. Er zijn echter gezonde en ongezonde afweermechanismen. De ongezonde vergen veel kracht, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Het blijkt dat bij chronische ziekten/klachten juist deze een grote rol spelen. Ze saboteren iedere poging tot herstel en een gelukkiger leven.

Enkele voorbeelden van ongezonde afweermechanismen zijn:

- doen alsof er niets aan de hand is
- overdrijven (perfectionisme, jezelf sterker voordoen, workaholic, etc.)
- zwart-wit denken
- in het wilde weg wat doen (impulsiviteit, eetstoornissen, dwangmatigheid, etc.)

Zelfontwikkeling

In *Ik voel n/iets voor verandering* staat duidelijk omschreven waaraan je de ongezonde en gezonde afweermechanismen herkent. Op bladzijde 148 (afbeelding 4) staan de verschillen tussen deze twee vormen en het effect ervan op gezondheid. Het boek biedt een handvat om zwakke schakels te herkennen en aan te pakken.

Meer informatie

Meer informatie over wat chakra's zijn, op welke psychische gebieden ze invloed uitoefenen, wat de relatie is met het lichaam en hoe je kunt veranderen, staat in:

- Ik voel n/iets voor verandering
- Wil ik wat ik voel
- Psychisch sterker door mediteren
- De uitputting voorbij



Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor 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/
- De grote handleiding vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures/
- Welke cd's inclusief de Basisoefeningen zijn staat 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.

