

Neutraliteit

de sterkste energie beschermer

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

Incl Basismeditatie

Inhoud van de cd:

1. Basis meditatie	10:00
2. Neutraliteit (beginners)	14:14
3. Neutraliteit (gevorderden)	12:00

Voor wie onder andere:

- ✓ last heeft van emoties en/of (hinderlijk) gedrag van anderen. Collega's, partner, familieleden, cliënten, burens, werkgever, etc.
- ✓ ongelukkig is met een relatie (bijv. ruzies, conflicten; thuis of op het werk)
- ✓ wil loskomen van oude, beperkende of negatieve (familie-)patronen
- ✓ emotioneel meer afstand wil kunnen nemen
- ✓ zijn professionele houding wil verhogen
- ✓ zijn afweermechanismen wil neutraliseren (zie *Ik voel n/iets voor verandering*)
- ✓ gevoelens van irritatie, nijd, opgefoktheid, frustratie, kwaadaardigheid, haat etc meer wil beheersen
- ✓ beter bij zichzelf wil blijven (op andere wijze dan de cd Emoties & Gevoel)

Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele sousesse – 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 even 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 Neutraliteit

Neutraal zijn klinkt saai, maar het tegendeel is waar. Het staat bol van dynamiek, strategie en beheersing. Het behoedt je voor relationele blunders en collegiale toestanden en voorkomt dat je je laat meesleuren; door gebeurtenissen, een emotioneel appèl, ambitie, hebzucht, angsten etc. Het leven wordt plezieriger als neutraliteit je goed afgaat. Voor je carrière is het waardevol en privé geeft het verdieping aan je relatie.

In *Ik voel (n)iets voor verandering* staat hoe essentieel neutraliteit is. Tegenovergestelden ervan zijn partijdigheid, subjectiviteit, voor-ingenomenheid, overdrijving en vooroordeelen. Op zich steekt er geen kwaad in sympathie of voorkeuren te hebben, maar het ligt anders als het je objectiviteit beïnvloedt.

Je kunt niet altijd voorkomen dat je vooringenomen raakt. Wel dat het je oordeelszin aantast en dat is waar deze cd mee helpt.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Tess".

Bestand zijn tegen druk

Er zijn omstandigheden dat je neutraliteit onder druk komt te staan. Sowieso, hoe langer je met iemand te maken hebt, des te meer je in aanraking komt met de risico's van onvoldoende neutraliteit. Zoals tijdsdruk, gedwongen samenwerkingsverbanden, sterke concurrentie, hoge beloningen, verkeerde machtsverhoudingen, geroddel, innerlijke onvrede et cetera; het zijn allemaal factoren die je neutraliteit in gevaar brengen. Zelfs (top-)sporters kennen de waarde van neutraliteit en het is niet voor niets dat ze urenlang trainen op deze eigenschap.

Succesformule voor programma-makers

Zet een stel mensen urenlang bij elkaar en ondanks alle goede voornemens steken irritaties en affecties de kop op. Dat kan in werkverband zijn, maar net zo goed tijdens familie-uitjes. Het is de sleutel van succes achter programma's als Big Brother, Expeditie Robinson, de Bachelor en dergelijke. Voor tv kan het leuk zijn ernaar te kijken, in je eigen leven maak je die hectiek liever niet mee. Het is niet bevorderlijk voor je relaties, noch voor je emotionele gezondheid.

Gebruiksadviezen

1. 3 - 6 weken de Basismeditatie, 3 weken als je dikwijls mediteert en 6 als je ermee begint.
 2. Track 1 *Neutraliteit (beginners)*: 2 weken lang
 3. Track 1 + 2 *Neutraliteit (gevorderden)*: 3 weken lang
- Zie ook de algemene adviezen uit de grote handleiding, vindbaar op de site.



Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Track 1 is de zogeheten Basisoefening. Uitgebreide informatie hierover staat in de Brochure van de cd Rust & Evenwicht.

Track 2, *Neutraliteit (beginners)* is erop gericht dat je thuis raakt in een emotioneel energetische neutraal-stand. Dat is een psychologische en energetische opstelling waarbij je zonder vooroordelen of verwachtingen situaties en mensen tegemoet treedt.

Track 3 *Neutraliteit (gevorderden)* is het daadwerkelijke oefenen met overdracht. Het is een krachtige meditatie, voer hem daarom met beleid uit.

Bij zwaarder beladen relaties kun je met sterke antipathieën of sympathieën te maken krijgen. En wel dusdanig dat je daar letterlijk lichamelijk een schok van kunt voelen of emotioneel wat uit evenwicht kunt raken. Mijn advies is om in eerste instantie te oefenen met minder zwaar beladen relaties. Maak je eerst de techniek eigen.

Meer toepassingen

Deze cd kun je op bijzonder veel manieren gebruiken. Hieronder tref je een gedeeltelijke opsomming. Meer lees je op www.gottschalmeditaties.nl/psychologische_meditaties/

Track 2, *Neutraliteit (beginners)*

- Met track 2 train je vooral de neutraal-stand. Deze track kun je altijd doen, en geeft geen negatieve bijwerkingen
- Track 2 helpt om je in korte tijd (10 min.) diep te ontspannen
- 's Morgens toegepast helpt track 2 om die dag makkelijker bij jezelf te blijven. Dit geldt ook voor track 1.

Track 3, *Neutraliteit (gevorderden)*

- Hindernissen die opdoemen bij het mediteren van track 2 en 3, zijn aanwijzingen dat je moeite hebt met de neutraal-stand. Je kunt persoonlijk overleg bij Tessa aanvragen. Vaak is een kort overleg voldoende om de hindernissen te overwinnen.

- Bij beladen relaties of grote moeite om neutraal te blijven raad ik aan track 2 én 3 minimaal 40 dagen achtereen te doen.
- Sommigen kunnen de combinatie van track 2 en 3 het beste doen met wat heet hun subpersoonlijkheden. Je werkt dan bijvoorbeeld met je 'geduldige zelf' versus je 'ongeduldige zelf'. Je 'kalmte zelf' versus je 'angstige zelf'. De keuze hiervoor bepaal je zelf door te kijken waar je tegenaan loopt. Ben je snel aangebrand, voel je jezelf snel aangevallen, in de verdediging gedrukt, schuldig, etc.

Effecten

De effecten van deze cd pakken heel breed uit.

Zaken als tunneldenken, lukraak wat doen, impulsaankopen, te snel gedane beloftes of toezeggingen, snel aangevallen voelen, het zijn allemaal voorbeelden die je met neutraliteit voorkomt. Hieronder een korte schets van de vele voordelen

Algemene voordelen

- Toename van eigenwaarde
- Toename van je neutraliteit. Dit werkt bevorderlijk in relaties, bijvoorbeeld doordat je meer serieus genomen wordt
- Groei van je energetische en psychische stabiliteit
- Verbetering van je relatie t.o.v. anderen
- Groei van je vermogen om makkelijker met moeilijke of lastige mensen om te gaan
- Verbetering van een juiste, zuivere betrokkenheid t.o.v. anderen
- Loskomen van oude, ongezonde relaties
- Specifiek geschikt bij beschadigende ervaringen uit (oude) relaties

Lichamelijke voordelen

- Misschien is minder vermoeidheid het meest opvallende. Vooral een vermoeidheid

die opkomt door contacten met anderen en voordat lastige of vervelende klussen geklaard moet worden.

- Minder zo maar, zonder aanwijsbare oorzaak, ontstane fysieke pijnen of klachten

Emotionele voordelen

- Minder stemmingswisselingen
- Minder 'oppakken' en meedragen van andermans stemming
- Je ervaart meer optimisme, het leven voelt lichter, opgeruimder

Mentale voordelen

- Je gedachten zijn helderder, je denkt overzichtelijker en meer gestructureerd
- Evt. dwanggedachten nemen af of verdwijnen
- Het wordt rustiger in je hoofd. In de zin van minder continue wisselende gedachten, negatieve gedachten, zorgelijkheid etc.

Wil je meer voordelen weten? Lees dan uit *Ik voel n/iets voor verandering* de afbeeldingen 4 en 5 (respectievelijk bladzijde 148 en 156). Deze geven opsommingen van lichamelijke, emotionele en mentale verschijnselen die je met deze meditatie kunt tegengaan.

Neutraliteit en overdracht

Overdracht is een technische term uit de psychotherapie. Het fenomeen komt echter in *iedere* relatie voor, niet alleen in therapie. De hinder die je ervan kunt hebben is groot. Het verschil met gesprekstherapie is dat daar deze hinder tijdens de gesprekken als instrument gebruikt wordt.

Wat is overdracht?

Overdracht is een speciale vorm van projectie. Er wordt onder verstaan het 'verhuizen' van gevoelens, gedachten, fantasieën, lichamelijke verschijnselen én afweermechanismen van een mens naar de ander. De exacte definitie van overdracht en al de verschijn-

selen die het kan oproepen lees je in de hoofdstukken 9 t/m 15.

Een klein voorbeeld: stel dat je in gesprek bent met collega Henk en hij lijkt toevallig op je oude buurman. Hij praat en gedraagt zich zelfs een beetje als die man. Was dit nu een nare buurman, dan uit zich de overdracht doordat je op Henk reageert alsof hij die nare buurman was en erger je je snel aan alles wat hij zegt. Had je een leuke buurman, dan kan Henk amper iets verkeerd doen.

Vicieuze cirkel

Overdracht kan ervoor zorgen dat je na contact met iemand achterblijft met een chagrijnig gevoel, deprimerende gedachten, rusteloosheid, angst (anxiety), vermoeidheid, et cetera. De mogelijkheden zijn teveel om op te noemen.

Een ding blijft: en dat is het zelden gaat om fijne gevoelens. Schijnbaar opeens klink je als je moeder/vader, is je relatie knudde, heb je weer ruzie (thuis of op het werk). Het is alsof je leven in een vicieuze cirkel zit en waarbij jij telkens het kortste strootje trekt.

Als dit gebeurt is er absoluut overdracht in het spel. Met de meditaties van deze cd en werken aan je ontwikkeling, vooral het herkennen en bijsturen van je afweermechanismen, krijg je greep hierop. Pas dan kun je eindelijk aansturen op een meer blijvend gelukkiger leven.

Checklist overdracht-kenmerken

Wil je weten wat onder overdracht valt? Vraag voor € 2,- een checklist op met ruim 35 kenmerken. Zie de site www.gottswaal.nl in het onderdeel Publicaties bij brochures voor meer informatie.



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/. 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.

