



**VERANDEREN
DOOR JE GEDACHTEN TE TRAINEN**

GRATIS DOWNLOAD

ALS JE WEET HOE HET WERKT WEET JE OOK WAT JE KUNT VERANDEREN



In deze presentatie geef ik je een stukje theorie mee over het wat en hoe van **mediteren** als methode om je gedachten te trainen.

De eeuwenoude kunst van het mediteren is een heel effectieve oefening in het beheersen van je geest, en daarmee een krachtig hulpmiddel als je wilt veranderen.

De informatie in deze presentatie is aanvullend op de andere gratis download op deze website: **veranderen terwijl je slaapt**, maar je kunt deze informatie ook onafhankelijk van de andere gratis download gebruiken.

Deze theorie helpt je om optimaal gebruik te maken van de **speciale 8D geluidsopname** bij deze gratis download.

Zoals bij alles wat ik op deze website weergeef geldt ook hier: gebruik wat voor jou werkt en wat jou helpt. De rest is voor een ander...

Veel plezier!

2

OVER GEDACHTEN GESPROKEN



- Onderzoek wijst uit: mensen denken 60-70.000 gedachten per dag.
- De meeste gedachten zijn herhalend, je denkt vandaag min of meer hetzelfde dat je gisteren ook al dacht.
- Heel veel gedachten gaan over het verleden of de toekomst, we leven vaak niet in het “hier-en-nu”.
- We maken ons zorgen over de toekomst, herkauwen ruzies uit het verleden, tobben over onze fouten...
- Deze gedachten zijn de stem van ons **ego**, dat onze onderbewuste angsten herbergt: de stem die ons influistert dat we niet geliefd zijn, niet goed genoeg, niet gewaardeerd, dat we zullen falen, afgewezen worden, ons rupsje nooitgenoeg, etc.
- We ervaren vaak stress (angst, boosheid, verdriet of frustratie) door onze gedachten.

3

STRESS EN HORMONEN



- Als we gestresst zijn produceren we stresshormonen als adrenaline en cortisol.
- Onder invloed van deze stresshormonen schieten we in een overlevingsstand.
- We focussen dan nog meer op onze zorgen en op het “gevaar” dat ons welzijn lijkt te bedreigen.
- Dat zorgt voor een vicieuze cirkel waarbij de stress-verhogende gedachten alsmaar blijven doormalen.
- Het is dan van belang om onze ego-gedachten onder controle te krijgen.

4

CONTROLE DOOR TRAINING



- Je kunt uit de vicieuze cirkel stappen en – beter nog – voorkómen dat je erin terecht komt door je gedachten te trainen.
- Je kunt als het ware met je gedachten op gehoorzaamheidskursus gaan, net zoals je dat met een hond zou doen.
- Zoals je een hond kunt leren netjes naast je aan de riem te lopen en te zitten op commando, kun je ook je gedachten leren luisteren naar wat jij echt wilt.
- Je bent dan niet meer overgeleverd aan de doordenderende ego-trein.
- Je kunt leren je gedachten stil te zetten, tot rust te brengen. Dan is er ruimte voor andere, helpende gedachten. Gedachten waar je blij van wordt.
- Door **regelmatig trainen** kun je leren dit consequent te doen. Zo ervaar je veel minder stress in je leven. Je wordt rustiger en milder. Het leven wordt er aangener door.

5

WAT KUN JE BEREIKEN



- Als je mediteren lang en regelmatig oefent, kun je leren je geest echt tot rust te brengen. Je kunt dan volledig alert en helder aanwezig zijn in het nu, **zonder ego-gedachten**.
- Je kunt door oefening in een diepe staat van meditatie raken, in de **thèta** hersengolven (*).
- In thèta staat de deur naar je onderbewuste open en kun je contact maken met delen van je bewustzijn die in het dagelijks leven niet toegankelijk zijn. De mogelijkheden die dan tot je beschikking staan, zijn ongekend groot. Niet iedereen bereikt deze diepe staat van meditatie.
- Ook als je dit niveau van meditatie niet bereikt, kun je de heilzame werking van meditatie ervaren.

(*) Voor meer informatie over hersengolven en het belang van de thèta-fase, zie [veranderen terwijl je slaapt](#) op deze website.

6

TIPS OM TE MEDITEREN



In de volgende pagina's heb ik een aantal **meditatie-tips** voor je op een rij gezet.

Als je al bekend bent met meditatie heb je deze waarschijnlijk niet nodig.

Als meditatie nieuw voor je is, kunnen ze je wellicht op weg helpen.

Zie ze als een fruitmand: pak eruit welk fruit jij lekker vindt en laat de rest liggen.

Er is veel meer fruit op de wereld dan in deze mand past: dit is maar een kleine greep uit de vele mogelijkheden die er zijn.

Ik heb ook speciaal voor deze download een meditatiemuziek opgenomen met 8D techniek.

Die kan je helpen "uit je hoofd" te komen.

7

TIP 1: WEET WAT JE KUNT VERWACHTEN

- Zoals met alle nieuwe dingen die je leert geldt ook voor mediteren: het begin is het moeilijkst.
- Als je begint met mediteren zul je merken dat je heel snel afdwaalt. Je gedachten komen steeds door je meditatie heen.
- Ook je lichaam lijkt zich te verzetten: je krijgt ineens slaap, of kriebel aan je neus, of je merkt dat je niet lekker zit op je matje of stoel (zie tip 5).
- Bedenk dat dit volstrekt normaal is. Dit gebeurt ook bij ervaren mediteerders, alleen steeds minder frequent.
- 10.000 keer afdwalen is prima. Waar het om gaat is dat je je hierdoor niet uit het veld laat slaan en de meditatie telkens weer oppakt.
- **Mediteren** is **observeren** wat je denkt en voelt, **zonder daar iets mee te doen**.
- Laat al je gedachten en gevoelens voorbij trekken als wolken aan de hemel. Besteed er geen aandacht aan, net zoals je aan de wolken geen aandacht besteedt.
- Als je merkt dat je afdwaalt, glimlach je naar jezelf en je pakt de draad van de meditatie weer op. En weer, en weer, en weer, en weer...


8

TIP 2: MEDIATEER MET EEN DOEL

- Je helpt jezelf door het begin heen te komen als je het doel waarvoor je mediteert, voor ogen houdt.
- **Let op:** Dat betekent **niet** dat je een soort prestatiecontract met jezelf afsluit: na 2 weken mediteren moet ik minstens 30% rustiger zijn (of zoiets). Dat werkt averechts en zet je mediteren onder druk. En druk is nu net wat je wilt vermijden...
- Je kunt wel als doel hebben dat je bijvoorbeeld meer rust in je gedachten wilt, minder oordelend wilt zijn, je prettiger wilt voelen.
- Voor de meeste westerse mensen kost leren mediteren tijd en discipline. Het zit niet in de cultuur, westerse mensen zijn er niet mee opgegroeid.
- Het hebben van een doel, **zonder gehechtheid aan de uitkomst en het tempo waarin jij je meditatie-pad loopt**, houdt je op koers en helpt je door te zetten als het in het begin niet lijkt te lukken.
- Leren mediteren is als op reis gaan. Hou je reisdoel voor ogen en geniet dan van de reis zonder je zorgen te maken over het bereiken van de bestemming.

9

TIP 3: ZORG VOOR EEN GOEDE VOORBEREIDING

- Mediteer op een moment waarop je niet gestoord wordt. Vraag indien nodig aan je huisgenoten om jouw meditatie-tijd te respecteren. Kies indien mogelijk een vast moment voor je meditatie, zodat jijzelf en je huisgenoten daaraan wennen.
 - Bij mediteren op een volle maag loop je het risico dat je snel in slaap valt. Plan je meditatiemoment dus niet vlak na een maaltijd. Vlak ervoor kan wel.
 - Zorg voor een zo rustig mogelijke omgeving. Volledige stilte is vaak niet mogelijk en is ook niet nodig. Je kunt leren om bijvoorbeeld verkeersgeluiden te negeren. Maar zoek wel een rustig plekje, liefst in een kamer met een deur die dicht kan. Zet je telefoon uit of leg hem (ver) weg.
 - Bedenk van tevoren hoe lang je wilt mediteren en zet een timer met een zacht signaal. Spreek met jezelf af dat je blijft mediteren tot de timer gaat en houd je aan jouw afspraak met jezelf.
 - Bedenk voordat je gaat mediteren met welke oprechte intentie je mediteert en start je meditatie altijd met het (hardop of in gedachten) uitspreken van die intentie. Bijvoorbeeld: ik houd me tijdens deze meditatie aan mijn doel en mijn afspraken met mijzelf. Een oprecht gemeende intentie helpt je tijdens de meditatie op koers te blijven.
- 

TIP 4: BEDENK HOE VAAK, HOE LANG EN WANNEER JE MEDIATEERT

- Als mediteren nieuw voor je is, bouw het dan rustig op. Stel jezelf **realistische, haalbare doelen**.
- Start met 10 minuten per keer. Probeer dit wel **elke dag** te doen. Mediteer minimaal één keer per dag, en als het lukt twee keer. Naarmate je meer ervaring krijgt, zul je merken dat je vanzelf de duur van je meditatie wilt verlengen.
- De vroege ochtend, voordat je aan je dag begint en 's avonds voor het slapen gaan zijn goede tijdstippen voor meditatie, omdat je hersengolven op die momenten van de dag van nature al rustiger zijn dan midden op de drukke (werk)dag.
 - Als je een (hele) vroege vogel bent, is mediteren om 04.30 of 05.00 uur een geweldige manier om je dag te starten. Je zult daar zeker de voordelen van ondervinden.
 - Als je een niet zo heel vroege vogel bent, is het toch een goed idee om een half uurtje eerder op te staan voor een ochtendmeditatie. Of je staat op je gewone tijd op en zoekt een andere manier om je ochtendprogramma zo te organiseren dat er tijd is voor een (korte) meditatie voordat de drukte van de dag je weer opslokt.
 - Als je 's avonds mediteert, is een goed moment rond de tijd waarop je gewoonlijk naar bed zou gaan. Zorg er wel voor dat je niet te moe bent, om in slaap vallen tijdens de meditatie te voorkomen.



TIP 5:VIND JE LICHAAMSHOUDING

- Er zijn veel houdingen om te mediteren: zittend, liggend, staand, op één been, lopend... De meeste mensen mediteren zittend. Als je zittend mediteert, zorg er dan voor dat je op een ontspannen manier **rechttop** zit. Probeer die houding van **ontspannen rechttop zitten** gedurende de meditatie te behouden.
- Rechttop zitten, zeker als je het ook nog combineert met een glimlach, is belangrijk omdat die houding een positief signaal naar je hersenen stuurt. Dat helpt bij het mediteren. Om ook je schouders mee te laten doen met het rechttop zitten, trek je je schouderbladen iets naar elkaar toe en ontspan je bewust je schouders.
- Je kunt zittend op een matje, meditatie-kussen of meditatiestoeltje mediteren, maar ook op een gewone stoel. Als dat voor jou prettig is, kun je steun voor je rug zoeken door bijvoorbeeld een kussen achter je rug te doen.
- Probeer, zodra je gesetteld bent in je meditatiehouding, gedurende de meditatie **zo min mogelijk te bewegen**. Als je echt goed stil kunt zitten of liggen, valt je lichaam als het ware na een tijdje in slaap, terwijl je geest actief blijft. Dan is het makkelijker om “losgekoppeld” te raken van je fysieke waarnemingen en je te concentreren op je bewustzijn. De kriebeltjes die je voelt, trekken meestal na een tijdje vanzelf weg. Als je het vol kunt houden om er geen aandacht aan te besteden, “weet” je lichaam na verloop van tijd dat die tactiek niet werkt. Je kunt dan kriebelloos mediteren.



12 TIP 6: KIES EEN METHODE EN BLIJF DIE TOEPASSEN

Er zijn eindeloos veel manieren om te mediteren er is niet één “beste” manier. De belangrijkste tip is hierbij: **onderzoek er een aantal, kies degene die bij jou past en blijf die manier een tijd lang gebruiken.** Vaak moet je een methode langere tijd gebruiken om er echt de vruchten van te plukken. Een aantal van de meest bekende manieren zijn:

- Het volgen van je **adem**. Erg handig want je hebt je adem altijd bij je. Volg simpelweg je in- en uitademing met je aandacht, zonder er iets aan te willen veranderen.
- Mediteren met een **mantra**. Bijvoorbeeld de oerklank “OM” of een mantra als “Om mani pedme hum”. Of een simpele klank van twee lettergrepen zoals “shi-ring”. Het gaat hier niet om de betekenis van de woorden, maar de klank. Blijf het mantra herhalen of zingen, hardop of in gedachten, en keer er steeds naar terug als je afdwaalt.
- Luisteren naar een **meditatiemuziek**, zoals bij deze gratis download.
- Een **geleide meditatie** die je bijvoorbeeld helpt bij het vergroten van je zelfvertrouwen.
- Een **mindfulness/body-scan** meditatie voor ontspanning. Body-scans doe je over het algemeen liggend.



12

EEN PAAR VOORBEELDEN

Ik heb, naast de meditatiemuziek die je van mijn website kunt downloaden, een paar voorbeelden opgezocht om je op weg te helpen. Er zijn op het internet/youtube ontelbaar veel meditaties te vinden, zoek net zo lang tot je iets vindt wat voor jou werkt.

Voor sommigen werkt ook het volgen van een meditatie-workshop, meerdaagse training, een stilleretraite of meditatie in combinatie met yoga-oefeningen goed. Ook dat is een kwestie van uitproberen.

Ik vind deze 3-minuten meditatie van Deepak Chopra persoonlijk erg prettig. Ik gebruik hem los, of als start van een langere meditatie:

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=4Bs0qUB3BHQ>

Een voorbeeld van het “zingen” van het OM-mantra:

➤ https://www.youtube.com/watch?v=LMmuChXra_M

Hier het veelgebruikte Om Mani Pedme Hum:

<https://www.youtube.com/watch?v=8kDrPdbWwvo>



AAN DE SLAG

Als je meditatie kunt integreren in je dagelijks leven, gaat het je zeker helpen.

Het is een sleutel op de deur waarachter de kracht van je gedachten verborgen zit.

Met wat geduld en doorzettingsvermogen gaat het je vast lukken.

Veel succes en plezier gewenst met mediteren!

