

Resultaten van het meditatieonderzoek Ham-centrering



Een verder ontwikkelde vorm van meditatie

De Ham-centrering is een door-ontwikkelde vorm van meditatie: het is niet alleen maar een meditatie, die los van het dagelijkse leven toegepast wordt, maar meer ook een geschikte methode die gebruikt kan worden midden in het actieve leven.

De uitwerking van de Ham-centrering bij angst, stress en depressie

Inmiddels is het algemeen bekend, dat meditaties kunnen helpen om psychische en lichamelijke ziekten te verlichten. Onder andere hiervoor wordt al meer dan 10 jaar de Ham-centrering succesvol ingezet. Het was dan ook onze wens om de werkzaamheid wetenschappelijk te laten onderzoeken. Voor dit doel werden de probleem-gebieden angst, stress en depressie, en daarnaast de ontwikkeling van een beter lichaamsbewustzijn en een goede afgrenzing, gekozen. De reden voor de keuze van deze onderwerpen was dat de bijbehorende symptomen duidelijk waar te nemen zijn, zodat het daarvoor-daarna-effect duidelijker is te meten dan bij andere thema's.

De Ham-centrering – meer dan meditatie

De Ham-centrering is een meditatie, die de toepassingsmogelijkheden en uitwerking van andere meditaties meermaals overstijgt omdat het een methode is, waarvan de verschillende elementen voor het dagelijkse gebruik en naar behoefte doelgericht kunnen worden ingezet.

Door deze methodiek worden bewustzijn, rust en een voldaan gevoel zoals die bij een diepe meditatie ontstaan, direct in het dagelijkse actieve leven mogelijk.

Toelichting van de achterliggende therapievorm ReConSat

ReConSat werd door de psychologe Rebecca Rosing ontwikkeld en is een vorm van therapie en persoonlijke ontwikkeling. Hierdoor wordt het mogelijk om met de meditaties Ham-centrering en Resource vaardigheden in zichzelf op te bouwen, voor het oplossen van de eigen problemen.

Met behulp van de ReConSat-methoden leert men om zichzelf zo goed waar te kunnen nemen, dat men de eigen patronen, thema's en blokkades – dus hetgeen je ongelukkig maakt, of wat naar psychische en lichamelijke problemen leiden kan – zelf kan herkennen en bewerken. Dit bewust te worden is de sleutel om uit oude patronen, wijze van handelen, en blokkades te komen en nieuwe wegen te gaan. Het is ook de basis voor de zelfhulp op

ReConSat wijze, die ertoe leidt zichzelf steeds datgene te kunnen geven, wat je op enig moment goed doet en wat je nodig hebt, om in de huidige situatie bewust te kunnen handelen.

ReConSat – leren om je zelfstandig van steeds weer terugkerende thema's en problemen te kunnen bevrijden.

De grondlegster van ReConSat

Rebecca Rosing legde haar focus op de neuro – en cognitieve psychologie, die het mogelijk maakt om het menselijk brein en gedrag diepgaander te begrijpen. Met ReConSat verbindt zij wetenschappelijke met spirituele kennis en heeft ze van daaruit praktische methoden voor het dagelijkse leven ontwikkeld.

Het gaat haar er met name om mensen te begeleiden, alle aspecten van hun wezen waar te nemen, de innerlijke waarachtigheid te genieten en daaruit te kunnen leven. Zij herkent en maakt op een heldere manier duidelijk waar men op het huidige moment beginnen kan, zijn systeem in harmonie te brengen en in balans te leven.

Er gaat voor Rebecca Rosing een belangrijke verandering komen, want ze zal zich in de nabije toekomst uit de openbaarheid terug trekken, om haar werk op andere niveaus intensiever dan tot nu toe voort te zetten. Ze zal elk van haar cursussen nog één keer geven. Aansluitend daaraan vinden voorlopig geen cursussen meer met haar plaats.



De grondlegster Rebecca Rosing

Het onderzoek

- Kernthema:** de werkzaamheid van de Ham-centrering bij stress, angsten of een depressie
- Omvang:** Europees onderzoek met 418 personen, die angsten, stress of een depressie hebben
- Verloop:** 2 keer dagelijks met de meditatie-CD van 12 minuten oefenen, deelname aan 10 meditatieavonden, 3 privé consulten bij ervaren ReConSat coaches
- Duur:** 9 weken
- Evaluatie:** uitgevoerd door een onafhankelijke wetenschapper (Dr. Dipl. Psych. Olaf Schröder)

Resultaten van het onderzoek

Inleiding van de initiatiefnemers van het onderzoek

Voor ons – de initiatiefnemers van het onderzoek - was aan dit project een zeker risico verbonden. De Ham-centrering kent verschillende stappen, waarvan elk ervan ook bij andere problemen en in verschillende situaties helpen kan. Voor bijna alle deelnemers van het onderzoek was de Ham-centrering nieuw. Dit betekent, dat zij noch de stappen kenden noch hadden zij in een cursus geleerd hoe je deze doelmatig voor je eigen processen of in je huidige situatie kan inzetten.

Om met de competenties van de deelnemers rekening te kunnen houden, moest er dus geprobeerd worden alleen vereenvoudigde stappen van de Ham-centrering voor het onderzoek te gebruiken en de andere weg te laten. Daarom konden vele andere waardevolle stappen, die hun specifieke belang hebben, niet in het onderzoek ingebracht worden. Het onderzoek hield dus verre van het volle spectrum aan mogelijkheden in van de complete Ham-centrering.

Dus waren wij benieuwd, of wij met een verkorte versie van de Ham-centrering en zonder voorkennis van de deelnemers, vergelijkbare resultaten zouden kunnen bereiken, zoals met individuele consulten of met de complete opleiding in de cursussen het geval is. Maar een pro om dit toch te wagen waren dan weer onze therapeutische successen met de Ham-centrering tot nu toe, die ons aanmoedigden het onderzoek wel uit te voeren.

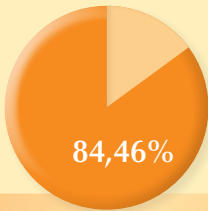
Alhoewel slechts een ingekorte versie van de methode gebruikt werd en het onderzoek slechts 9 weken duurde, zijn er indrukwekkende resultaten uit voortgekomen. De ervoor-erna-effecten die uit het oefenen met de Ham-centrering naar voren kwamen, zijn niet alleen statistisch duidelijk zichtbaar, maar de verbeteringen zijn ook zo groot dat duidelijk werd: De Ham-centrering is voor de gebruikers van hoge praktische waarde. Een kenmerkend voorbeeld hiervoor is, dat volgens 80% van de deelnemers de kwaliteit van het leven door het oefenen met de Ham-centrering zich heeft verbeterd.

Resultaten van het onderzoek

1. Zelfhulp bij specifieke problemen en in het dagelijkse leven:

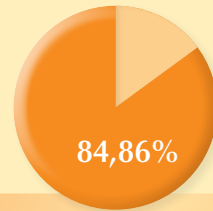
- Verlichting van emotionele angstsymptomen
- Bereiken van innerlijke rust ondanks angst, stress en depressie
- Vermogen, om afstand van belastende gedachten en gevoelens te kunnen nemen.

2. Zelfhulp door eigen competentie:



Zelfhulp bij problematieken

84,46% van de deelnemers aan het onderzoek konden zichzelf beter in hun problematieken ondersteunen



Zelfhulp in het dagelijkse leven

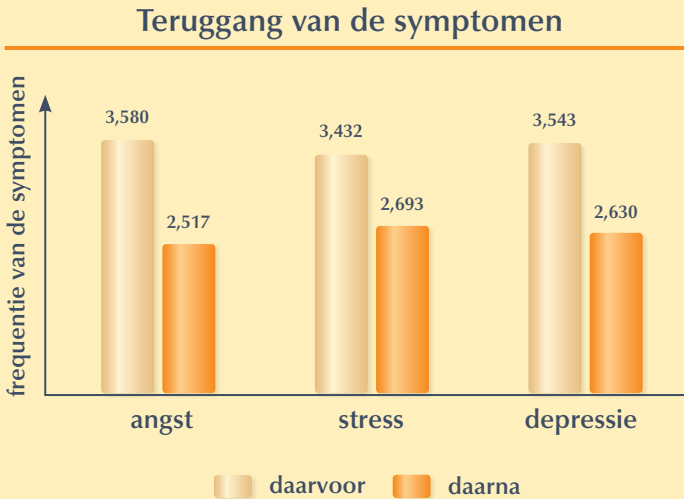
84,86% van de deelnemers konden zichzelf beter in hun problematieken in het dagelijkse leven ondersteunen

3. Meer dan 70% van de deelnemers kunnen van het leven door het regelmatig toepassen van de Ham-centrering meer genieten.

Een mogelijke verklaring hiervoor is, dat belastende symptomen zoals intensieve angstgevoelens, slaapproblemen of het niet-tot-rust-kunnen-komen duidelijk gereduceerd konden worden.

4. Het ervaren van angst en stress alsook depressieve stemmingen kunnen door het gebruik van de Ham-centrering duidelijk worden verminderd.

De Ham-centrering kan dus als een methode voor het overwinnen van deze symptomen gezien worden.



Werking op emotioneel en cognitief niveau

Psychische problemen hebben niet alleen een uitwerking op het emotioneel niveau, maar ook op andere niveaus zoals bijvoorbeeld het cognitieve niveau (gedachten en verstand). De processen op de verschillende niveaus beïnvloeden elkaar. Simpel gezegd: wat je voelt, heeft invloed op het denken en wat je denkt heeft invloed op je gevoelens.

Maar meestal is er één niveau waar de oorzaak ligt voor een probleem en één niveau waar het probleem het meeste tot uiting komt. Om een thema daadwerkelijk te kunnen bewerken, heb je een tool nodig waarmee je de problemen precies op het niveau waar ze zich bevinden, aan kan pakken.

Want alleen vanuit het niveau waar de oorzaak of de grootste onbalans zich bevindt, kun je je hele systeem duurzaam in harmonie brengen.

De juiste stap op het juiste ogenblik kan het leven een betekenisvolle wending geven.

De Ham-centrering bestaat uit verschillende oefen-stappen, die je voor de harmonisering van de verschillende niveaus kan gebruiken. Uit deze stappen kun je altijd precies diegene kiezen, waarmee je jezelf doelgericht op het niveau waar het accent van de problematiek ligt, kunt helpen.

Het emotioneel niveau

De onderzoeksresultaten laten duidelijke verbeteringen van de emotionele gesteldheid van de deelnemers zien. In totaal konden zij op het emotionele niveau een wat grotere competentie bewerkstelligen, om hun angst, stress en depressie te verlichten dan op het cognitieve niveau. Concrete verbeteringen die plaats vonden, laten de volgende punten zien:

Emotionele symptomen, die verbeterd zijn:

- neerslachtigheid en verdriet
- grote stemmingswisselingen
- innerlijke spanningen, prikkelbaarheid en nervositeit
- gevoelens van uitputting en leegte
- gevoelens van rusteloosheid en onrust
- demotiverende basisstemming zoals gebrek aan motivatie en lusteloosheid
- woede en angst zonder reden
- zich overbelast voelen
- emotionele instabiliteit en sterke kwetsbaarheid

Het cognitief niveau

Hoe wij dingen op cognitief niveau (niveau van denken en verstand) beoordelen en inschatten heeft een grote invloed op onze gevoelens en gedachten. Voor mensen, die onder angst, stress of depressies lijden, is het vaak moeilijk om bepaalde situaties realistisch in te kunnen schatten. Men ziet gevaren en risico's die er niet zijn; men ziet alleen maar zwart, alhoewel er ook wit is of je gelooft dat je altijd meer moet presteren dan je eigenlijk kan. Al deze in werkelijkheid onrealistische inschattingen dragen ertoe bij, dat de symptomen van je eigen problematiek in stand gehouden worden en je er in gevangen blijft.

Alhoewel de deelnemers aan het onderzoek niet precies wisten, met welke stappen van de Ham-centrering zij zichzelf met problemen op cognitief niveau het beste zouden kunnen helpen, was de werking op dit niveau bijna even hoog als die op het emotionele niveau.

De hieronder beschreven symptomen konden duidelijk verlicht worden. De sterke teruggang van veel van deze symptomen heeft er sterk aan toe bijgedragen, dat het voor de deelnemers door de Ham-centrering mogelijk werd, de dingen makkelijker zo te zien als ze ook in werkelijkheid zijn. Zo laten de resultaten van het onderzoek een significante verbetering zien, van het vermogen, de realiteit neutraler in te kunnen schatten.

Cognitieve symptomen, die verbeterd zijn:

- malende gedachten en piekeren
- niet kunnen ontspannen
- geloven, steeds meer te moeten presteren
- bezorgd zijn en het ergste vrezen
- concentratieproblemen en afdwalende gedachten
- geloven, steeds nog beter te moeten zijn
- moeilijk beslissingen kunnen nemen
- het idee hebben, altijd maar te moeten functioneren
- faalangst
- zich meer dan gezond is met de zorgen en problemen van anderen bezig houden

Verdere uitwerkingen van de Ham-centrering

1. Afstand nemen van gevoelens en gedachten en innerlijke rust vinden

Afstand van gevoelens, gedachten en situaties te kunnen nemen, is een vermogen, dat veel kan veranderen. Want als dat lukt, kan men zich in elke onrustige en moeilijke situatie zelf ondersteunen, om weer in rust en balans te komen. Veel deelnemers beschrijven, dat zij bovendien door het afstand kunnen nemen meer stabiliteit en een innerlijke houvast in zich zelf hebben kunnen vinden.

Resultaten:

Voor het vermogen om afstand te kunnen nemen van belastende gevoelens, malende gedachten en druk van buitenaf liet zich een belangrijk daarvoor-daarna-effect zien binnen het onderzoek: 75% van de deelnemers aan het onderzoek beschreven bijvoorbeeld, dat zij na de 9 weken oefenen beter afstand van hun angsten konden nemen en bijna 80% kon afstand van situaties nemen, die hen normaal gesproken uit evenwicht gebracht zouden hebben.

Innerlijke rust en afstand in het dagelijkse leven

Het vermogen van de deelnemers om innerlijke rust te kunnen vinden, was aan het einde van het onderzoek zelfs nog iets meer tot ontwikkeling gekomen dan het vermogen afstand te kunnen nemen. Gevoelens van rusteloosheid en onrust, spanning, nervositeit en stress zijn significant minder geworden.

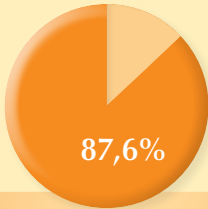
Het ligt voor de hand dat de grotere rust en de weldadige afstand van negatieve gedachten en gevoelens naar de volgende veranderingen hebben geleid: Bij veel deelnemers is het vermogen om te kunnen handelen vergroot, hun zelfwaardering is gestegen of zij hebben de mogelijkheid herwonnen zichzelf en hun talenten weer meer in het leven te integreren. Dit uitte zich op veelvoudige wijze. Zo konden mensen met angsten zich weer vrijer in hun leven bewegen en dingen ondernemen, die voor hen soms lange tijd niet meer mogelijk waren. Mensen, die onder een depressie gebukt gingen, ontwikkelden weer meer motivatie en levensvreugde en konden daardoor beter met het dagelijkse leven omgaan. En mensen met stress problemen lieten zich minder uit hun rust brengen en zijn begonnen zich af te grenzen van de druk van buitenaf.

2. Meer lichaamsbewustzijn

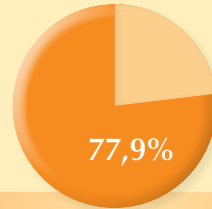
Het vermogen om zichzelf waar te nemen, is de basis om de eigen behoeften waar te kunnen nemen, ernaar te luisteren en zichzelf vervolgens dat te geven, wat je nodig hebt. Om zichzelf waar te kunnen nemen, moet je in contact met je innerlijk zijn en heb je een goed lichaamsbewustzijn nodig, om bijvoorbeeld lichamelijke gewaarwordingen en de grenzen van je eigen belastbaarheid te kunnen waarnemen. De Ham-centreringsmethode is zo ontwikkeld dat je het bewuste waarnemen van jezelf op het lichamelijke, op het denken en het verstand niveau als well als op het emotionele vlak kunt trainen.

Resultaten

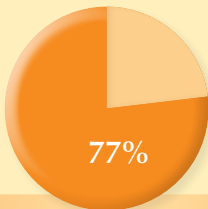
Aan het einde van het onderzoek lieten zich bij de deelnemers de volgende verbeteringen zien:



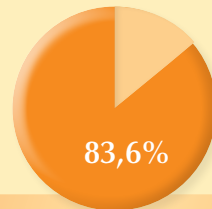
87,6% hadden een beter lichaamsbewustzijn ontwikkeld



77,9% konden hun eigen behoeften beter waarnemen



77% konden hun gevoelens beter waarnemen



83,6% konden de grenzen van hun belastbaarheid beter waarnemen

Deze resultaten laten twee verschillende aspecten zien: enerzijds dat de deelnemers **duidelijk meer lichaamsgevoel hebben ontwikkeld** en anderzijds dat men al na 9 weken door de Ham-centrering een meer **nauwkeurige waarneming van de eigen gevoelens, behoeften en grenzen** kan bereiken.

3. Een gezonde afgrenzing

Wat is een gezonde afgrenzing en wat is de uitwerking hiervan?

De Ham-centrering is er onder andere op gericht, dat men verschillende vormen van een gezonde afgrenzing kan ontwikkelen.

Vaak wordt met het begrip ‚afgrenzing‘ het idee verbonden, zichzelf naar buiten toe af te sluiten en bepaalde dingen uit de waarneming af te blokken. Vanuit onze visie betekent afgrenzing, de wereld vanuit je stabiele centrum waarnemen maar de eigen gevoelens niet te veel door de indrukken en eisen van buitenaf te laten beïnvloeden.

Een gezonde afgrenzing voor fijngevoelige mensen

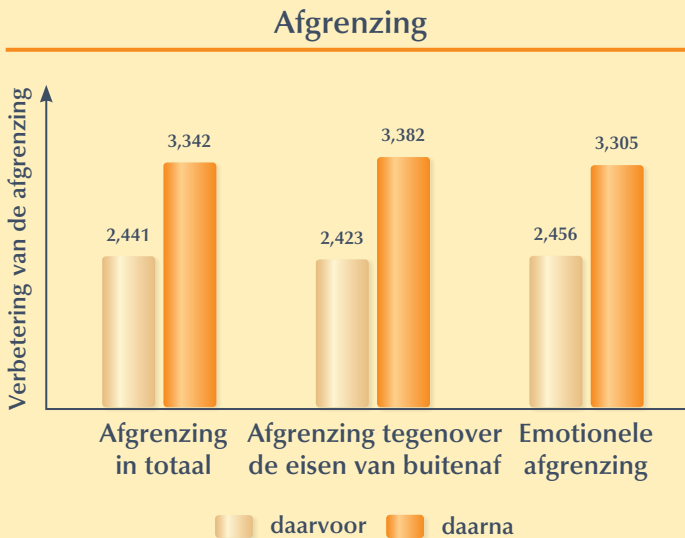
Vooral voor fijngevoelige mensen is dat niet zo gemakkelijk, omdat zij meer waarnemen dan anderen en zodoende ook meer gevoelens en indrukken van buitenaf in zich opnemen. Als het er te veel worden ontstaat stress, overprikkeling en het gevoel, zich te moeten beschermen en af te sluiten.

Zo ligt er juist in de opbouw van een gezonde afgrenzing voor hen de kans, er duidelijkheid over te krijgen en te beseffen, wat hun eigen gevoelens zijn en welke gevoelens en indrukken van buitenaf komen. Hierdoor vermengen deze zich niet meer met die van henzelf en verliezen daardoor hun invloed. Dit vermindert automatisch de overprikkeling, de overbelasting en ook het gevoel, zichzelf te moeten beschermen en af te sluiten. Het hart kan zich voor het leven openen.

Onderzochte vormen van gezonde afgrenzing

Twee bepaalde vormen van gezonde afgrenzing werden tijdens het onderzoek onder de loep genomen.

1. **Een gezonde afgrenzing tegen de eisen die van buitenaf worden gesteld.** Deze houdt in, dat je op tijd de grenzen van je eigen draagkracht waarneemt en je er niet telkens weer overheen gaat (voor andere mensen of vanwege de eisen van buitenaf)
2. **Een gezonde afgrenzing tegen de gevoelens of problemen van anderen, alsook tegen de sfeer die om je heen hangt.** Door deze vorm van gezonde afgrenzing neem je de problemen en gevoelens niet meer zo sterk van anderen over en maak je ze minder tot die van jezelf. Bovendien word je minder door de sfeer, die om je heen hangt, beïnvloed.



Een andere vorm van afgrenzing, die je door de Ham-centrering op kunt bouwen, is de afgrenzing op energetisch niveau. Die maakt het mogelijk, om zich bewust te worden van veel onbewuste invloeden van buitenaf en ze daardoor niet in zichzelf op te nemen. De tijdens het onderzoek onderzochte vormen van afgrenzing zijn in vergelijking met de energetische afgrenzing duidelijker waarneembaar en daardoor beter te beoordelen en werden daarom voor het onderzoeksproject gekozen.

Resultaten

Voor beide vormen van afgrenzing leidde de analyse tot significante resultaten en er was eenduidig een praktische relevantie voor het leven van de deelnemers te constateren. Het bleek, dat het effect van de oefening m.b.t. de afgrenzing tegenover eisen van buitenaf zelfs nog sterker was dan die m.b.t. de gevoelens en zorgen voor andere mensen.

Opvallend is ook dat het 83,6% van de deelnemers lukte de eigen grenzen van hun draagkracht beter waar te nemen. Dit is een goede reden om ze dan ook te respecteren.

De volgende aangetoonde uitwerkingen van de Ham-centrering wijzen op een verbeterde afgrenzing:

- zich minder uit de eigen rust laten brengen
- beter kunnen ontspannen
- ook eens “nee” kunnen zeggen
- niet langer alleen maar functioneren
- zich minder overbelast voelen
- niet meer over een gezonde grens heen gaan door het zich bezig houden met zorgen en problemen van anderen
- de stemming en gevoelens van anderen niet meer zo snel over te nemen

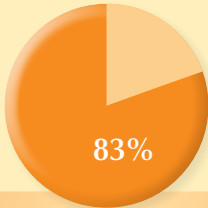
Aan het einde van het onderzoek gaf 81% van de deelnemers aan, dat zij zich gemakkelijker van de stress en de eisen van buitenaf kunnen afgrenzen en 68% dat zij zich beter van de gevoelens van anderen kunnen afgrenzen.

Gebruik van de Ham-centrering in het dagelijkse leven

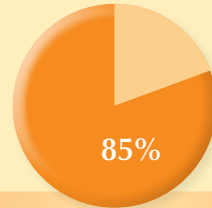
Dat de effecten van de Ham-centrering ook buiten de tijd van het mediteren werkzaam zijn en een positieve uitwerking op de dagelijkse gemoedstoestand hebben, laat zich onder andere zien door de significante teruggang van de symptomen van angst, stress en depressies.

- Bovendien kon bijna 85% van de deelnemers aan het onderzoek zichzelf door het toepassen van de Ham-centrering direct in het dagelijkse leven helpen.
- Het beste (bij bijna 73% van de deelnemers die de Ham-centrering in het dagelijkse leven toepassen) konden stress-symptomen gedurende de dagelijkse gang worden verbeterd, op de tweede plaats angst-symptomen en het moeilijkste was, zoals verwacht, zichzelf bij depressieve symptomen te kunnen helpen.

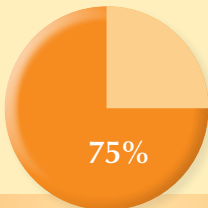
Verskillende boeiende resultaten:



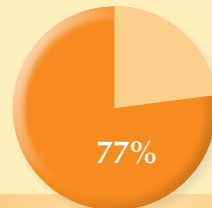
83% van de deelnemers zijn helderder en meer aanwezig



85% hebben geleerd, meer in het moment te leven



75% van de deelnemers zijn rustiger geworden



77% van de deelnemers konden situaties beter accepteren, zoals ze zijn

Innerlijke stabiliteit en rust te vinden is één ding – erin te kunnen blijven is iets heel anders. Daar vanuit te kunnen leven is het doel en hiervoor is een methode nodig, waarmee je ze ook voor de langere termijn in jezelf kunt opbouwen.

Verrassende resultaten bij slaapproblemen en pijn

Elke deelnemer gaf tot 4 andere klachten aan, die voor een groot gedeelte uit hun psychische problemen zijn ontstaan of met de symptomen ervan samenhangen. Hierbij waren o.a. pijnklachten, verkrampingen, problemen met de maag en slaapproblemen. Omdat de oefeningsmeditatie er niet speciaal op gericht was deze klachten te verbeteren, was iedereen die met het onderzoek te maken had heel verrast over de mate van verbeteringen, die dus een onverwacht neveneffect lieten zien. 71% van de deelnemers gaf aan het einde van het onderzoek – dus na slechts 9 weken – aan, dat de bijkomende klachten verbeterd waren en 15% zelfs, dat zij helemaal niet meer aanwezig zijn.

Bijzonder opvallend was de hoeveelheid en duidelijkheid van verbeteringen bij pijnklachten en slaapproblemen. Bij de deelnemers, die slaapproblemen hadden, kon bij 93% een eenduidige verbetering worden vastgesteld. Bij de deelnemers met pijnklachten meldden 90% verbeteringen in hoge mate. In dit verband zijn er echter nog geen nauwkeuriger getallen en ook geen precieze analyse want de thema's pijnklachten en slaapproblemen waren niet de focus van het onderzoek. Maar deze opmerkelijke resultaten waren de aanleiding om verbeteringen m.b.t. thema's als pijnklachten en slaapproblemen nauwkeuriger te onderzoeken. Daarom worden in een verder onderzoek, van januari t/m juni 2014, ook de uitwerking van de Ham-centrering bij slaapproblemen en pijnklachten onderzocht.

Berichten van deelnemers

Carole uit Luxemburg, 34 jaar, verpleegster, moeder van twee kleine kinderen:

Ik had mij voor het meditatie-onderzoek aangemeld, omdat ik heel erg gestrest was en stemmingswisselingen had. 2 kleine kinderen en een parttime baan waren een grote uitdaging voor mij. Over de relatie met mijn echtgenoot was ik zeer ontevreden. Ik was bezorgd, was nerveus en had een kort lontje. Ondanks fytotherapeutische medicijnen had ik grote slaapproblemen (met inslapen en doorslapen). Ik was aan de ene kant heel benieuwd naar de Ham-centrering, aan de andere kant ook sceptisch.

Na enkele weken regelmatig oefenen (meestal 2x per dag 15 minuten) nam ik waar, dat ik weliswaar nog nerveus was maar desalniettemin was mijn stemming in het totaal verbeterd. Misschien was het alleen doordat ik 2x per dag 15 min tijd voor mijzelf nam? Omdat ik in de zorg werk, kende ik het placebo-effect heel goed. Daaraan wilde ik mij niet overgeven. Dus besloot ik om meerdere dagen lang niet de Ham-centrering te oefenen maar in deze tijd op de bank te ontspannen en naar mijn lievelingsmuziek te gaan luisteren. Ik was dan ook heel verbaasd dat ik tegen de verwachting in weer meer geprikkeld was. Ik ging weer de Ham-centrering oefenen en.... ja, ik kon het verschil voelen. Pas vanaf dit moment kon ik er echt voor gaan, kon ik mijzelf meer en meer voelen en had er steeds meer zin in om te oefenen. Geleidelijk ging ik ook de verschillende stappen overdag gebruiken en beleefde verbeteringen waar ik helemaal niet op had gerekend.

Ik kon mijn lichaam bewuster waarnemen en daardoor nam ik eerder waar wanneer mijn lichaamshouding verkrampd of niet ergonomisch was, ik corrigeerde dit dan. Hierdoor werden mijn sterke verkrampingen in de nek steeds minder.

Mijn kijk op het leven veranderde. Vroeger was ik met mijn aandacht veel in het buiten en aan de maatschappij georiënteerd, bijvoorbeeld met het sporten, met de voeding, de kleding. Nu richt ik mij meer naar mijn persoonlijk gevoel van welzijn, naar hetgeen wat voor mij goed voelt.

Bijzonder spannend vond ik dat ik op een gegeven moment (ca. in de 6e week van het onderzoek) pas 's ochtends wakker werd toen de wekker ging i.p.v. al om 2 uur 's nachts. Dit doorslapen zette zich snel door zodat ik met de tabletten ophield. Omdat ik weer beter sliep, was ik overdag rustiger, had ik weer meer energie en liet mijn levenslust zich weer zien. Als neveneffect verbeterde de relatie met mijn kinderen en vooral met mijn man. Wij beleven op dit moment weer een mooie gezamenlijke tijd.

Ik ben blij en dankbaar dat ik de mogelijkheid kreeg om deze centrering te mogen leren.

Joëlle Muller uit Luxemburg, 51 jaar:

Ik had veel angsten die inmiddels mijn dagelijkse leven gingen beheersen. Dit was enorm beperkend voor mij want ik ging steeds meer situaties waarbij ik vreesde een paniekaanval te krijgen uit de weg. Zo ging ik bijvoorbeeld niet meer met de hond in het bos wandelen en durfde ik niet meer de bus of de trein te nemen. Het leven was ingewikkeld geworden, strak gepland, er was weinig ruimte voor spontaneïteit.

Ik had bovendien slaapproblemen, was zeer nerveus en nam rustgevendende medicijnen.

Door mijn angstproblematiek had ik weinig zelfvertrouwen.

Tot nu toe had ik al meerdere keren geprobeerd te mediteren maar het lukte mij nooit. Daarom was ik naar deze bijzondere vorm van meditatie heel benieuwd. Aan het begin was ik verrast, bijna teleurgesteld, dat alles zo makkelijk was, zonder muziek, zonder visualisaties, er gewoon zitten en de instructies volgen.

Ik ging er desalniettemin in mee alhoewel dit aan het begin moeilijk was. Echter voelde ik na ca. 3 weken een aangename tinteling in mijn lichaam die ik daarvoor nog nooit had waargenomen. Dit was zo'n heerlijke gewaarwording en een fijn gevoel dat ik van dit moment af elke keer zin had om te mediteren. Ik herinnerde mij overdag steeds weer de enkele stappen en begon ze te integreren. Vanaf toen ging het als vanzelf. Ik kon weer beter slapen en zelfs zonder negatief effect met het rustgevendende medicijn stoppen.

Ik kreeg meer moed en begon met kleine oefeningen om weer meer levenskwaliteit te krijgen. Zo ging ik met de hond steeds dichterbij het bos toe totdat ik uiteindelijk het bos ook in durfde, weliswaar alleen aan de rand, echter voor mij een enorm grote stap. Het was een groot gevoel van bevrijding voor mij, mijn zelfvertrouwen keerde langzaam weer terug. Dit heeft inmiddels ook uitwerking op het hele gezin: in plaats van alleen maar 'ja' te zeggen tegen alles en nog wat, durf ik nu ook af en toe mijn behoeften te uiten en mijn mening te zeggen.

Dit voelt heel erg goed voor mij want, ook al zijn het kleine stappen, zo ben ik toch op weg naar een leven waarin ik ook zelf bepaal wat er gebeurt. Ik ben heel gelukkig.

Jan Anema, Nederland:

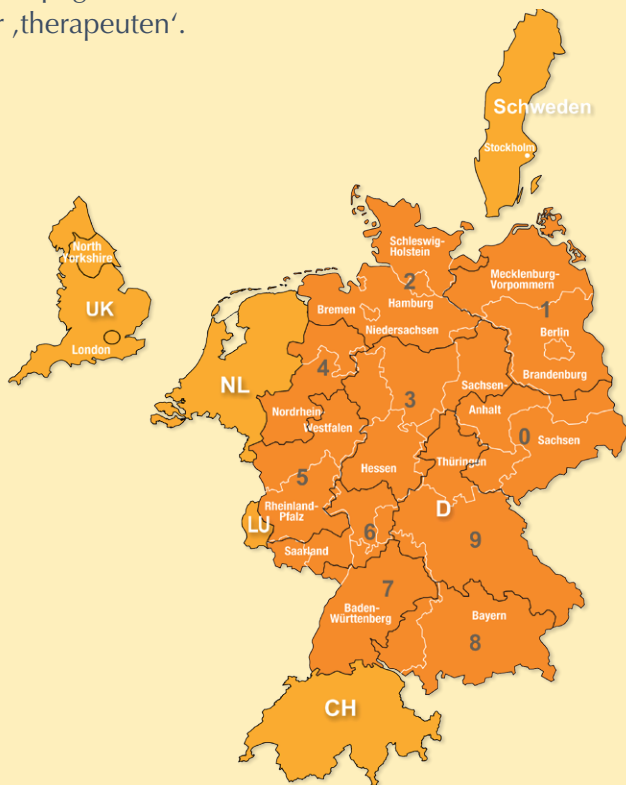
Ik heb ca. 10 jaar lang chronische slaapproblemen gehad. Kon vaak niet inslapen en ook niet doorslapen. Hiervoor ben ik bij verschillende specialisten geweest en heb ik uiteindelijk de nodige medicatie gekregen, die ik gedeeltelijk niet heb verdragen. Meerdere keren per week nam ik een slaapmiddel om in slaap te kunnen komen. Dit werkte maar ik voelde mij de volgende dag niet helder en had vaak weinig energie. En ik voelde mij gestrest, was nerveus en stoorde mij aan kleine dingen omdat ik niet voldoende uitgerust was.

Na ca. 2 weken beoefenen van de Ham-centrering voelde ik, dat er een verandering kwam en ik beter kon slapen. Eerst kon ik niet geloven, dat dit in verband met de meditatie zou kunnen staan want er waren altijd periodes waarin ik iets beter sliep. Maar de slaapproblemen verbeterden zienderogen met het dagelijkse oefenen van de Ham-centrering en de verbetering zette door. Na ca. 5 weken hoefde ik geen medicatie meer in te nemen en kon ik goed inslapen en ook doorslapen. Overdag voelde ik mij hierdoor uitgeruster, meer ontspannen, had geen stemmingswisselingen meer en reageerde minder geprikkeld. Ik kreeg weer meer energie en levensvreugde. Had ik vroeger vaak het gevoel, mij op de een of andere manier door de dag te slepen, nu kan ik door mijn verbeterd lichaamsgevoel waarnemen, wat goed voor mij is en kan daardoor het leven ook weer meer genieten.

Individuele consulten

Tijdens een consult krijgt u begeleiding van een ReConSat coach, die u met uw momentele behoeften ophaalt en u liefdevol bij de oplossing van uw thema's en blokkades ondersteunt.

ReConSat coaches bij u in de omgeving vindt u op de homepage van www.reconsat.com onder 'therapeuten'.



Lees de buitengewone autobiografie van Rebecca Rosing, de grondlegster van ReConSat (in het Duits)



