

Stress verminderen in 16 seconden meditatie



Meditatie zorgt ervoor dat je in het NU bent, niet in het verleden, niet in de toekomst, maar in het NU. Het enige wat echt bestaat. Meditatie kan je helpen om met stress verminderen en om spanningen los te laten, het maakt je bewust.

Nu zijn er meditatie technieken die een uur duren of sommige zelfs 10 dagen zoals de [Vipassana meditatie](#) die ik een aantal keer gedaan heb.

Maar dat kost tijd, al loont het wel. Maar deze meditatie is anders vooral veel korter, deze duurt maar 16 seconden. Het is een beproefde methode door [Davidji](#) om stress te verminderen en beter met spanning(en) om te kunnen gaan.

DNA Repair Frequency | Healing Theta Meditation | Cell Regeneration w/ Binaural Beats en Stress verminderen

Nu we dan toch aan het mediteren zijn, kunnen we net zo goed ons **DNA repareren** via een helende Theta meditatie. Deze laat je cellen regenereren via Binaural Beats. Het beste te beluisteren via een koptelefoon, maar ik luister het vaak via de speakers tijdens mijn werk.

Theta hersengolven: 3-8 Hz

Theta is een tranceachtige, mentale, visuele en verbeeldende bewustzijnsstaat. Ook wordt het geassocieerd met diepe meditatie, de mentale toestand tijdens oppervlakkige slaap en emotionele creativiteit en stress verminderen.

Wat zijn Binaural Beats

Binaural Beats is vaak ontspannen muziek en daar worden speciale frequenties aan toegevoegd om zo een diepere staat van **ontspanning** of healing te kunnen bereiken. De frequentie waarop je hersenen actief zijn, passen zich aan aan de frequentie van de binaural beat. En zo kom je langzaam maar zeker in een ontspannen staat en kun je **stress verminderen**.

Ga er eens voor zitten en probeer het eens, ik voel dat er echt iets gebeurd al is het moeilijk te omschrijven wat dat nu precies is, je moet het zelf **ERVAREN**.

Of deze voor het openen van het **derde oog**, deze ervaar ik als **heel krachtig**:

Als je dit geluisterd hebt, zou ik graag willen weten wat je erbij gevoeld hebt.

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding