

HOUSE OF DEEPRELAX

DE CEO MEETING





CEO Meeting

Het is één van de meest krachtige methodes om je dagen efficient, bewust en ontspannen te beginnen en in te delen. Op deze manier laat je dagelijks veel oude blokkades, ideeën en overtuigingen los en creëer je ruimte om steeds meer datgene te doen waar jij de meeste energie van krijgt of gelukkig wordt.

Het werkt het fijnst als je daar een vast notitieboekje of journal voor hebt. Die mag je er dus nu ook bij pakken samen met een pen.

Wanneer je onze CEO sessie [Patron](#) op de app gebruikt, leid ik je door het proces heen, zodat we alle stappen samen zetten.

Kom lekker zitten, zorg voor een vers kopje koffie of thee en laten we beginnen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elina', is positioned on the left side of the page. The signature is written in a cursive, flowing style.

CEO Meeting

Datum:

Punt 1

Sluit eerst even rustig je ogen en stel je hart en jezelf – dus niet jouw to do list of die negatieve stem in je hoofd – de volgende vraag: als alles mogelijk is vandaag, wat is dan mijn ideale situatie vandaag? Open dan weer rustig je ogen en schrijf in het kort op wat je hebt gezien. En wat je hebt gezien of gevoeld vertaal je naar één zin die begint met 'Ik ben...' of 'Ik heb...'. Een intentie of een focuspunt voor vandaag:

Punt 2

Nu mag je nu de tijd nemen om alles uit te schrijven wat die stem allemaal voor negatieve gedachten en opmerkingen in je hoofd naar je toe gooit. Bijvoorbeeld, waarom Punt 1 geen werkelijkheid kan worden, over wat je allemaal nog moet doen vandaag, misschien over mensen in je omgeving. Laat die stem maar even flink brullen en schrijf het allemaal in jouw journal of hieronder uit:

Punt 3

Soms willen we alles tegelijkertijd en eisen we zeer veel van onszelf op een dag, waardoor die to do list nooit af komt. Wellicht kun je een bepaalde zakelijke of persoonlijke focus aanbrengen vandaag. Wat wordt jouw belangrijkste focus vandaag?

Punt 4

Bij het laatste punt mag je jouw to do lijst of agenda voor vandaag gaan combineren met datgene wat je bij punt 1 hebt genoteerd. Dus wat staat er allemaal vandaag op jouw planning en hoe kun je vandaag ruimte maken voor jouw echte kern belangrijk vindt. Bijvoorbeeld het werken combineren met ontspan of juist beweeg momenten die je kunt inplannen, wellicht meer tijd besteden aan sociale activiteiten of lekker de natuur in. Of juist veel aandacht voor je kids:

Je bent aan het einde van jouw CEO Meeting van vandaag gekomen. Te gek dat het je weer is gelukt om hier tijd voor vrij te maken.

Via de app

Luister de sessie

Wat fijn om deze dag vandaag zo bewust mogelijk te beginnen. Wellicht heb je de sessie al geluisterd, maar waarschijnlijk is dit is de eerste keer dat je de CEO Meeting doet en de sessie Patron beluisterd. Daarom geef ik je aan het begin van de sessie nog even een korte uitleg. (Zodra de CEO Meeting oeen vast nderdeel wordt van jouw eigen ritueel, kun je deze uitleg uiteraard overslaan.)

Het is altijd fijn om voor de sessie Patron een ochtendsessie te doen op onze app zoals [Bola](#) of [The Journey](#). Op die manier begin je heel ontspannen en bewust deze meeting met jezelf.

Deze methode noem ik de Deeprelax CEO Meeting. Het is een superfijne methode die je wellicht komend jaar elke ochtend kunt tepassen om zo contact te maken met je essentie, je pure kern, om los te laten, te creeren en nog zoveel meer.

Elke ochtend een meeting met Me, Myself & I.

Patron



Deze Deeprelax CEO Meeting is onze eerste schrijfsessie. Benodigheden: notitieboekje en pen. Zet deze unieke meeting met jezelf en je onderbewustzijn elke ochtend in om op die manier dagelijks contact te maken met je essentie, om los te laten, om te manifesteren en jouw to-do list zo efficiënt mogelijk in te richten. Hierna ben je klaar voor een succesvolle, liefdevolle én vooral ontspannen dag.



DOE DE SESSIE

Scan de QR-code om de sessie te beluisteren. Richt de camera op de QR-code. Je kunt je browser op de site openen door op de browserknop te drukken.

A series of horizontal lines forming a ruled page for writing.



01