



HOUSE OF DEEPRELAX

KAMPVUUR- RITUEEL





Kampvuur-ritueel

De mensheid heeft sinds het vroege bestaan vuurceremonies gehouden. Een Vuurceremonie wordt vooral gebruikt om opnieuw af te stemmen op de hartslag van Moeder Aarde, een moment van bezinning, om wensen en intenties te bekrachtigen of een keerpunt aan te duiden. We laten achter ons wat ons niet meer dient en bewegen richting nieuwe intenties.

We hebben allemaal onze overtuigingen, patronen en uitdagingen in het leven, waardoor we vaak geen ruimte maken voor datgene waar we écht gelukkig van worden. Of dit nu groots leven is, of juist het kleine simpele geluk ervaren. Maar waarom doen we dat? Waarom maken we het onszelf vaak zo moeilijk?

Dat heeft veel te maken met hoe jouw systeem vanaf je geboorte is ingericht. Vaste, negatieve patronen belemmeren je in het dagelijks leven, zonder dat je je daar echt bewust van bent.

En vandaag mag je een aantal zaken gaan loslaten met ons unieke Deeprelax Kampvuur Ritueel.

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

Neem je tijd, dat verdien je.



Deeprelax Loslaat Kampvuur Ritueel in 7 stappen

Stap 1

Ga buiten zitten het liefst in de natuur, op je balkon of in de tuin. Wanneer het mogelijk is, ga op het gras zitten met je rug tegen een boom – maak je geen zorgen als je dit niet kunt doen. Lekker bij de open haard of in jouw eigen slaapkamer is natuurlijk ook helemaal goed.

Stap 2

Dan stappen we samen in de korte visualisatie [Soltara](#) om als eerste een krachtige hart coherentie te ervaren. Dit is enorm stressverlagend en brengt alle systemen in je lichaam weer in balans. Je komt in een staat waarin je je intuïtie weer kunt herkennen en dat is fijn voor dit ritueel. Vervolgens gaat het je helpen om jouw eigen kracht weer even te voelen en te besluiten wat je vandaag los wilt laten.

Stap 3

Open vervolgens na de sessie weer je ogen en noteer wat je hebt gezien of ervaren in je journal. Schrijf ook vooral op hoe jouw ideale situatie uit de meditatie van net eruit ziet. Het geeft niks als het niet logisch is of heel ver weg voelt. Stapje voor stapje is het de bedoeling om hieruit te komen.

Stap 4

Maak een 2e alinea aan in je journal en begin op te schrijven wat je allemaal zou willen loslaten vandaag. Wat draagt er allemaal niet meer bij aan het voelen van die ideale situatie. Wellicht emoties, herinneringen, overtuigingen, patronen, verwachtingen, situaties, mensen enz.

Stap 5

Zorg dat je de beschikking over een vuurvaste schaal op een veilige plek hebt. Heb je niet? Begraaf dan je loslaat lijstje ergens in in de aarde.

Versnipper je lijstje en steek de losse blaadjes rustig aan. Kijk hoe jouw oude ballast in vlammen opgaat.

Stap 6

Kijk opnieuw naar de ideale situatie die je hebt opgeschreven en vraag aan je hart of er nog meer is voor de komende periode. Schrijf dit allemaal op en sluit dan rustig je boekje. Neem nog even een liefdevol moment met jezelf op deze rustige plek. En weet, alles is er al.



FI