

# WEES WELKOM

Vanuit een hangmat heerlijk wegdromen en écht even op vakantie gaan. In deze training leren we je rituelen, nieuwe gewoontes en routines om je leven vanuit rust in te richten.

Na de training weet jij:

- Wat voor jou een droomleven betekent.
- Hoe je dit droomleven leidt en op de prettigste manier je leven inricht.
- Hoe je slapend je leven transformeert.
- Over welke potenties jij als mens beschikt en deze inzet.
- Hoe je elke dag een vakantiegevoel ervaart.
- Waarom lummelen zo goed is voor je hersenen.
- Hoe je onze krachtige meditaties dagelijks voor jezelf kunt inzetten.
- Hoe je kunt creëren vanuit overgave, vertrouwen en rust.
- Welke rituelen en routines voor jou werken om je leven vanuit rust in te richten.
- Hoe je de regie terugpakt over je eigen leven.





# Welkom

Bekijk de welkomstvideo hieronder.



KIJKEN

8 minuten

Bekijk de  
welkomstvideo

Tijd om eerst jouw reistas in te pakken en een intentie te gaan bepalen voor deze reis aan de hand van onze Deeprelax Intentie Sheet en sessie.



#### LEZEN

5 minuten

Informatie doorlezen  
voor vandaag



#### RELAXEN

15 minuten

Heerlijke verwen  
Deeprelax intentie-  
meditatie



#### DOEN

20 minuten

Vorbereidingen  
treffen



# Tijd om je rugzak in te pakken en je reis te gaan uitstippelen

Je staat aan het begin van een zeer ontspannen avontuur. Wij gaan er samen een transformerende reis van maken. Ik zorg voor de bestemmingen plus de organisatie en jij doet de rest. En zoals je van ons gewend bent doen we dat op de meest ontspannen manier die maar mogelijk is, namelijk via een echt zomers Deeprelax Home Retreat. Waarbij je je waant in heerlijke en onbezorgde mediterrane sferen.

## **Een stip op de horizon plaatsen**

Omdat ik het belangrijk vind dat jij alles uit deze training gaat halen, mag jij je vandaag al gaan bezig houden met jouw gewenste 'eindresultaat'. We werken uiteraard niet met targets of strikte doelen, maar wel met een intentie over hoe je je na deze reis wilt voelen.

“Hoe jij je aan het einde van de training wilt voelen heeft alles te maken met je state of mind aan het begin van deze reis”

## **Daarom zijn 5 dingen belangrijk, namelijk:**

- Jouw hoofd-intentie: hoe wil je je na deze training voelen en waar wil je staan?
- Hoe ga je dat bereiken?

Maar eerst:

- Hoe voel je je nu?
- Komt dat al in de buurt van jouw hoofd-intentie of heb je nog een lange weg te gaan?
- En welke obstakels denk je tegen te komen?

Daarmee gaan we aan de slag middels het Deeprelax Intentie Model. Ik wil je laten zien dat elk gewenst eindresultaat te behalen is door middel van de Deeprelax Lifestyle en jouw eigen inzet.

“Wat als je fit, gelukkig en gezond voelen in eerste instantie belangrijker is dan wat je daadwerkelijke de hele dag in actie doet om je doelen en dromen te bereiken?”

Jouw leven is als een spiegel. Alles wat op dit moment in je leven aanwezig is heeft te maken met hoe jij je hebt gevoeld, gedacht of gedaan. Daarom is het zo krachtig om, middels dit Home Retreat, eerst aandacht te besteden aan hoe je je voelt op een dag. Omdat dat uiteindelijk bepaalt hoe je volgende dagen eruit gaan zien.

Wij leren in onze westerse cultuur precies het tegenovergestelde, namelijk dat hard werken, succesvol en ambitieus zijn het allerbelangrijkste is en niet zo zeer hoe jij je van binnen voelt. Doodzonde! We kunnen als mens zoveel potenties inzetten, die ons helpen om succesvol te zijn, maar dan wel vanuit rust, liefde en overvloed.

## **Puur.Simpel.Geluk.**

Dus je mag gaan leren creëren en leven vanuit ontspanning en fijne energie, niet vanuit tekort maar vanuit overvloed. Alles is er namelijk al en er is méér dan genoeg voor iedereen, we moeten het alleen nog gaan geloven.

## **Richting jouw Droomroutine**

De ontspannen Deeprelax Lifestyle is o.a. zo succesvol omdat wij oprecht geloven in de kracht van een echte droomroutine. Zo'n routine maakt het mogelijk om elke dag meerdere vakantiemomenten te ervaren.

Tijdens de eerste bestemmingen, op deze zomerse virtuele reis, zullen we eerst de diepte ingaan, want een routine werkt alleen als je jezelf door en door kent en weet wat jouw eigen valkuilen zijn. Maar ook vanuit welke overtuigingen jij je leven leidt en of deze nog wel bij jou passen.

Na de eerste week duiken we in de Deeprelax momenten. Deze bestaan uit Morning Rituals, Energizers, First Aid sessies, Relax momenten en natuurlijk Goodnight Rituals. Zodat je zelf kunt bepalen welke momenten jij graag aan jouw persoonlijke routine toevoegt. Op onze app zul je deze momenten ook terugvinden, zodat jij ook ná deze reis elke dag kunt blijven genieten. •



# Aan de slag!

Tijd om een intentie te gaan bepalen voor deze reis aan de hand van onze Deeprelax Intentie Sheet en sessie.

## Stap 1 (alleen lezen)

Al vóór ons vertrek gaan we ons met de eindbestemming bezighouden en jouw hoofd-intentie bepalen.

En dat betekent: bepalen hoe jij je na jouw rondreis langs 14 bestemmingen, wanneer je aankomt op je eindbestemming, zou willen voelen. Hoe wil jij het leven ervaren?

### Wat is een intentie?

Je kunt dit zien als een besluit dat is genomen in een samenwerking tussen je hoofd en je hart. Je formuleert een intentie in de tegenwoordige tijd, alsof het nu al zo is.

Een intentie is **kort en krachtig**, bijv.:

- Ik ben de hele dag ontspannen
- Ik ervaar liefde en geluk
- Ik geniet van mijn gezin
- Ik geniet van mijn vrijheid
- Ik leef vanuit creativiteit en flow
- Ik ben elke dag in de natuur

Een intentie is **positief**, je benoemt hoe je je wilt voelen en niet wat je juist niet wilt voelen. Voorbeeld:

Je ervaart nu veel stress in je leven, dan kan een hoofd-intentie zijn: Ik voel mij ontspannen en vrij. Dan leg je de nadruk op hoe je je wilt voelen.

Dus liever niet: Ik voel mij niet meer gestrest. Je legt dan nog steeds de nadruk op de negatieve emotie, namelijk gestrest zijn.

## Gana



De beste manier om je toekomst te voorspellen, is om hem zelf te creëren. En dat wordt mogelijk met deze heerlijke verwen Deeprelax intentie-meditatie. Liggend of zittend stap jij in een hele ontspannen setting waar jij, in samenwerking met jouw echte essentie, een belangrijk zaadje in je onderbewustzijn mag planten. Zie deze visualisaties vervolgens werkelijkheid worden in jouw dagelijkse leven.



### 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.

Of ga naar  
[houseofdeeprelax.com/  
 session/gana](https://houseofdeeprelax.com/session/gana)

## Stap 2

Luister de sessie Gana op de app om jouw hoofd-intentie te bepalen voor onze reis.

## Stap 3

Ga na het beluisteren van de sessie Gana naar je intentiesheet (deze vind je terug in de mail van vandaag; de aankomst dag. Vul deze sheet in op basis van de uitkomsten uit de sessie Gana. Is daar niks opgekomen? No worries, kijk of je de vragen vanuit je gevoel kunt beantwoorden.