

GA TERUG NAAR DE KERN

Welkom bij de allereerste dag van jouw heerlijke zomerse home retreat. Tijd om je helemaal onder te dompelen in de mediterrane lifestyle. Na deze reis richting jezelf ben je in staat om dagelijks meerdere momenten van diepe ontspanning en een gevoel van vrijheid te ervaren.



Dag 1



KIJKEN

8 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Wat betekent het om mens te zijn? Gaat het dan echt alleen om presteren, resultaten, beter zijn dan de rest, elke dag weer een lange to do lijst afwerken? Altijd maar aan staan? Altijd maar de controle willen hebben en nooit echt durven rusten? Of is er meer dan dat? Het volgende staat daarom voor vandaag op het programma:



RELAXEN

14 minuten

Een fijne begeleidende
Deeprelax Hypnose
Meditatie



DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden
in je eigen journal



LEZEN

2 minuten

Informatie doorlezen
over het thema van
vandaag (opt.)

Aan de slag!

Als we ervan uitgaan dat alles er al is, waarom doen we dan wat we doen? Waarom voelen we die overvloed vaker niet dan wel?. En waarom vinden we dat we zo hard moeten werken?

Luister de sessie

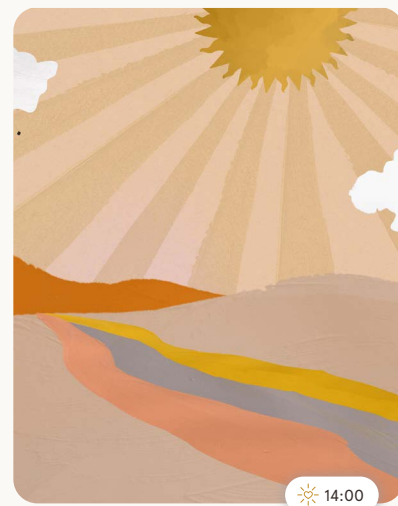
Begin deze opdracht met de sessie [Ventura](#). De intentie van deze meditatie is om jou (weer) bewust te maken van jouw essentie als mens. Dit is niet je lichaam, niet je (automatische) gedachten, maar dit zit diep in jouw hart en is oneindig. Oneindig in liefde, kracht, overvloed en kennis. Daar ga je weer verbinding mee maken in deze sessie en vanuit daar mag je deze droomleven reis van 14 dagen gaan ervaren.

Zoek een rustig plekje, je kunt deze sessie zittend of liggend doen en zorg dat je een koptelefoon of oortjes gebruikt.

Beantwoord deze vragen na het beluisteren van de meditatie in je journal:

1. Hoe was het om de sessie Ventura te ervaren? Heb je een contact kunnen maken met die essentie van jezelf?*

Ventura



Met deze diep ontspannende Deprelax zelf-hypnose meditatie stap je binnen no time uit de stroom van negatieve gedachten en fysieke ongemakken. Deze meditatie leert je op een prettige en bewuste manier de serene kern in jezelf te vinden. Dit is een plek waar je op elk moment van de dag naartoe kunt gaan voor een ultiem gevoel van vrijheid, hier en nu. Ervaar jouw essentie als mens, ver voorbij negatieve gedachten en fysieke sensaties.



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/ventura

*Toelichting:De intentie van de sessie is om je op een subtiele manier terug te brengen naar je kern. Om je heel bewust te maken van de verschillende gebieden in jezelf. Je kunt de wereld vanuit je hoofd beleven, maar ook vanuit andere plekken, zoals je hart. Dat geeft je direct een hele andere kijk op je leven. Minder stress en angst en juist meer overvloed en mogelijkheden. Dit is dé sessie om elke dag even dag uit je hoofd te stappen om daarna met een veel breder perspectief je dag te vervolgen.

2. Ben jij je bewust van jouw gedachten en 'de stem' die de hele dag in jouw hoofd rondtettert?
 - Hoe vaak luister je naar die stem?
 - Ben je je ervan bewust dat het 'maar gedachten' zijn?
3. Zoals je in de meditatie hebt kunnen ervaren zijn we als mens in de kern niet onze gedachten en niet ons lichaam. Wij zijn in de kern iets wat veel groter, krachtiger en intelligenter is. En toch maken we daar maar bar weinig gebruik van of contact mee. Zo voelt het voor ons vaak veel veiliger om allerlei 'rollen' in ons leven aan te nemen. En ons daar volledig mee te identificeren, wat ons ook vaak laat denken in beperkingen voor de mogelijkheden buiten deze rollen om. Hoe zit dit bij jou?
 - Welke rollen vervul jij in het leven? (bijvoorbeeld: moeder, vriend, partner, collega, medewerker, verzorger, student, chronisch zieke, ADHD-er).
 - Welk gevoel geven die rollen jou? (Liefst per rol beschrijven.)
 - Als je één rol zelf zou mogen bedenken/creëren buiten de kaders van je leven om, beschrijf deze dan in detail. (Oftewel: wie ben je in je hart het allerliefst.)
 - Als je zo naar je bovenstaande antwoorden kijkt, wat zou je dan willen behouden en wat zou je willen veranderen (ongeacht of die mogelijkheden er op dit moment wel of niet zijn)?

Theorie

Tijdens deze zonnige virtuele reis, waarin we ons richting ons droomleven bewegen en de mogelijkheid creëren om elke dag een vakantiegevoel te ervaren, zullen we eerst de stukken in onszelf die ons hierin belemmeren onderzoeken.

Je echte jij

Als mens bestaan we namelijk uit heel veel verschillende lagen, potenties, kwaliteiten en onderdelen. En toch hebben we alleen dat gedeelte van ons menszijn overontwikkeld, de mind en dan vooral die stem die alles voor ons bepaalt.

Altijd onderweg naar een moment in de toekomst waarop we mogen rusten. Waarop we eindelijk onze dromen kunnen gaan realiseren.

Doordat onze mind nooit tevreden is blijven wij ook maar door en door gaan. Het lastige is dat dat moment waarop alles goed is, nooit komt, zolang jij een slaaf blijft van je oude overtuigingen en die negatieve stem in je hoofd.

Want door alles wat jij in het leven hebt meegemaakt heb jij jouw eigen set met overtuigingen over het leven samengesteld. Vaak als overlevingsmechanisme om een goede plek in de maatschappij te behouden.

Waardoor de meesten van ons de gewoonte hebben ontwikkeld om zichzelf steeds langs de meetlat van succes volgens onze westerse maatschappij te leggen. Herkenbaar? Volgens mij zijn we zijn er inmiddels wel achter dat geld en status niet de gelukzaligheid brengen waar we eigenlijk diep van binnen massaal naar op zoek zijn. Het brengt ons alles behalve een gezonde lichamelijke en geestelijke balans. Sterker nog, het

najagen van succes op economisch en maatschappelijk niveau lijkt ons steeds vaker ziek te maken.

Omdat we ons hele leven vanuit ons hoofd en in prestaties, manipulaties, cijfers en resultaten denken, slaan we bijna dagelijks een essentieel proces over. Namelijk het leven ontvangen zoals het ons wordt gepresenteerd, zoals het juist bedoeld is. Met alle lichte en donkere momenten. Met alle gevoelens en emoties.

Maar ook het leven vanuit ons hart, onze essentie. Het gedeelte van onszelf dat in deze huidige tijd zwaar onderontwikkeld is, bij velen zelfs bijna verwaarloosd. En daarmee doen we onszelf enorm tekort. Want juist dít gedeelte van ons menszijn gelooft niet in tekorten, materialisme, oorlog, concurrentie, manipuleren, controle, angst en noem maar op.

Dus tijd om weer ruimte te gaan maken voor je echte jij.

Die stem áchter al dat (negatieve) geklets en gezwets in je hoofd. Wie ben jij als je laagje voor laagje gaat losmaken/verwijderen. Wat blijft er dan over? En wat heeft die krachtige en ontspannen variant voor jou in petto? •

Everything is within.
Seek nothing outside
of yourself.

Miyamoto Musahi was een legendarische Japanse samoerai, maar heeft ook jarenlang het zen-boeddhisme bestudeerd. Ook was hij een ervaren kunstenaar, beeldhouwer en kalligraaf.

