

ONTWAAK JE LEVEN'S- ENERGIE

Heb jij er wel eens aan gedacht om te mediteren op het toilet, tijdens het douchen of als je aan het koken bent? Moet je om goed te kunnen mediteren perse in een rustige kamer met lampen uit en kaarsen aan? Nee, absoluut niet.



Dag 10



KIJKEN & MEEDOEN

19 minuten

Bekijk de video
van vandaag en beoefen
de Kundalini-sessie

Gisteren ben je begonnen met de eerste stappen binnen jouw Droomleven Routine. Wat we vaak vergeten in onze routine of lastig vinden, is om overdag óók ontspanning in te plannen. Vaak is daar in ons hoofd echt geen tijd voor tussen alle drukke to do's. Ontspanning overdag wordt vaak als een kostenpost gezien, terwijl het jouw dagen zoveel fijner en productiever kan maken. Elke dag dat vakantiegevoel even opzoeken. Wij creëerden een hele serie met First Aid sessies op de app, om je hierbij te ondersteunen op jouw drukste dagen. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



DOEN

15 minuten

Jouw eigen
middagdroutine
samenstellen



LEZEN

2 minuten

Informatie doorlezen
over het thema van
vandaag (opt.)

Aan de slag

In drukke schema's is vaak geen dag hetzelfde en toch verdien je elke dag een fatsoenlijke middagbreak. Wat mijzelf heel erg heeft geholpen is het zoeken naar manieren waarbij ik overdag even kan ontladen en vervolgens weer opladen. Dat betekent niet dat er elke dag tijd voor is, maar zoals alles een gewoonte kan worden, kan het heel krachtig voor jezelf zijn om in ieder geval veel meer bewustzijn rondom dit onderwerp te creëren.

Daar kunnen de volgende vragen je misschien bij helpen. Luister eerst de sessie en noteer de antwoorden daarna weer in je eigen journal



FIRST AID

Scan de QR-code om alle First Aid sessies te bekijken. 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/
dashboard/first-aid/](https://houseofdeeprelax.com/dashboard/first-aid/)

Luister de sessie

Beoefen de Kundalini Sessie uit de video van deze dag. Hoe heb je dit ervaren? Is dit iets wat je vaker zou willen doen en hoe kun je dat eventueel in je dagen integreren?

Noteer na de sessie in je journal

Beantwoord daarna de volgende vragen voor jezelf in je eigen journal:

1. Hoe ziet een gemiddelde dag van jou eruit?
2. Hoe voel jij je vaak op zo'n dag? Houd hierbij ook rekening met energieniveau, ongemakken, contact met anderen enz.
3. Welke out of the box ontspanmogelijkheden kun je bedenken die jij in jouw (drukke) schema kunt implementeren? Denk aan een wc-meditatie, een kook-boost-talk, een sessie voor onder de douche, een wandelmeditatie in je lunchpauze, elk uur even kort door de woonkamer (of een afgesloten ruimte op kantoor) dansen, een boek lezen, een korte ademsessies tussendoor, enzovoorts. Noteer alles.
4. En wat heb je daarvoor nodig om het daadwerkelijk te gaan doen? Doe zoals ik en hang een schema op je laptop om je eraan te herinneren. Aan het einde van deze reis gaan we alles samenvoegen tot jouw complete Droom Routine.

Theorie

Overdag staan we vaak aan en gaan we maar door. Dit heeft er alles mee te maken dat we ons dan vaak in de meest actieve hersenstaat Beta of soms zelfs High Beta bevinden. Dit is een staat waarin we ons niet heel bewust van onszelf zijn en de negatieve stem op dat moment onze eigen CEO is. En die is vaak niet mild, waardoor pauzes nemen of diepe ontspanning opzoeken gedurende de dag veel weerstand of excuses oproepen.

In dat opzicht kunnen we veel leren van onze Zuid-Europese buurlanden. Op veel plekken wordt daar nog steeds trouw elke dag de siësta gehouden. Een complete reset midden op de dag... heerlijk. Maar hoe voeren wij dat door in een maatschappij waarin er weinig ruimte is voor ultieme rust overdag?

Onze Deeprelax First Aid sessies to the rescue

Heb jij er wel eens aan gedacht om te mediteren op het toilet, tijdens het douchen of als je aan het koken bent? Moet je om goed te kunnen mediteren perse in een rustige kamer met lampen uit en kaarsen aan? Nee, absoluut niet.

Het is een rare tijd voor ons allemaal. Een onrustig hoofd is zo gecreëerd. De vraag is: hoe maak je je hoofd weer kalm, hoe maak je het leeg, hoe ontspan je? Het lijkt gezo makkelijk, maar toch... wanneer was de laatste keer dat je écht ontspannen was? Eerlijk?

Daarom hebben wij First Aid sessies ontworpen, de naam zegt het al: 'eerste hulp bij ontspanning'.

Voor de zeldzame pauzemomenten op het werk, met z'n allen thuis of juist om wat vaker naar buiten te gaan.

Mediteren op de wc

Zo zijn er fijne wandelmeditaties die je handig kunt beluisteren tijdens je dagelijkse ommetje gedurende de lunchpauze of bij je powerwalk. Maar er zijn ook ontspannen sessies waarvan je het merendeel gewoon tijdens je dagelijkse bezigheden kunt doen. Korte meditatie en ademsessies. Maar zelfs sessies voor tijdens het koken, strijken, douchen, of snel tussendoor op de wc, want: ja, zelfs dáár kan het.

Alles wat je overdag onderneemt, bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je slaap en je leven.

Hoe meer je overdag ontspant, hoe meer kans je op een goede en herstellende nacht hebt. Dit heeft alles te maken met het zenuwstelsel. Indien je heel gemakkelijk kunt overschakelen naar ontspanning, is je systeem in staat om zichzelf in balans te houden. Maar door onze ellenlange to do lijsten en hoge eisen die we elke dag weer aan onszelf en aan ons leven stellen, heeft ons systeem er steeds meer moeite mee om terug te schakelen naar die ontspanning. Met alle gevolgen van dien.

De Kundalini Sessie uit de video van vandaag

Kundalini yoga is een yogastijl die is ontworpen om slapende energie in de wervelkolom op te wekken. Tijdens Kundalini yoga kun je meditatie- en ademhalingstechnieken verwachten, net als de bij Kundalini gebruikelijke chant of zang en uiteraard yogahoudingen. De yoga-oefeningen tijdens Kundalini yoga zijn repetitief, waardoor deze vorm als zeer meditatief wordt ervaren.

Wij vinden het zelf heerlijk om onze dag hiermee te starten of juist om tijdens de lunchpauze nieuwe energie op te doen. Deze yogastijl is een fysieke, mentale en spirituele discipline binnen de yoga. Met de oefeningen ontwikkel je kracht, bewustzijn, karakter en bezinning.

De energie die vrijkomt bij Kundalini yoga is je creatieve potentie, je helende energie die al in je zit en hierdoor een onderdeel is van wie je bent. Kundalini yoga zorgt ervoor dat deze energie ook echt vrijkomt en kan gaan stromen. •



If you get tired,
learn to rest,
not quit.

