



MANIFES- TEER VANUIT JE HART

Wat nou als jij elke avond een paar minuten de tijd besteedt aan je dankbaar voelen? En je met een dankbaar gevoel in slaap valt? Dan gaat die energie om jou heen vervolgens acht uur lang voor jou aan de slag. Slapend je leven veranderen? Absoluut!



Dag 12



KIJKEN

7 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Welk verhaal vertel jij jezelf elke avond voordat je gaat slapen? Hoe jij elke avond gaat slapen, is in belangrijke mate bepalend voor het verloop van je dagen daarna. En dan heb ik het niet alleen over of je goed slaapt of niet. Tijd om vandaag weer een paar belangrijke én ontspannen stappen te zetten. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



RITUEEL

35 minuten

Genieten van een ontspannen en kort avondritueel



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

Aan de slag

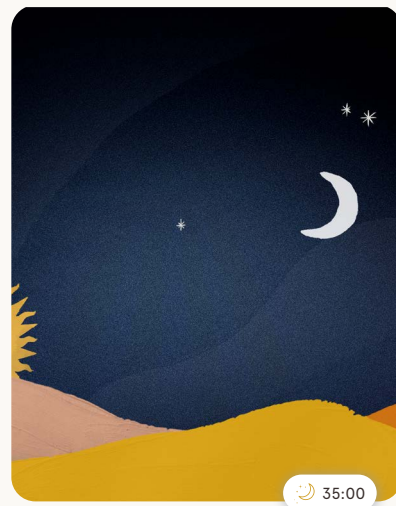
Zoals je in het filmpje over onze bestemming van vandaag hebt kunnen zien is dankbaarheid één van de methodes om ons droomleven naar ons toe te trekken. Je functioneert als het ware als een magneet. Voel jij ergens dankbaarheid voor, dan zul je er meer van in je leven aantrekken. Ook wel de Wet van de Aantrekkingskracht genoemd. Hoe jij je aan de binnenkant voelt, bepaalt uiteindelijk wat je in je externe wereld naar jezelf toe trekt.

Dus wat nou als jij elke avond een paar minuten de tijd besteedt aan je dankbaar voelen? En je met een dankbaar gevoel in slaap valt? Dan gaat die energie om jou heen vervolgens acht uur lang voor jou aan de slag. Slapend je leven veranderen? Absoluut!

Deeprelax Droomleven Avondritueel

Vanavond ben jij er helemaal klaar voor. Terwijl de zon langzaam aan de oranje-roze horizon achter de stille oceaan verdwijnt, mag je je gaan voorbereiden voor ons laatste Deeprelax Avondritueel.

Sundara



Met deze ultieme Deeprelax Nidra Goodnight sessie bereik je moeiteloos de diepste staat van ontspanning. Terwijl je wordt meegenomen op een relaxte reis door je lichaam, ontspant elke spier en smelten al jouw zorgen als sneeuw voor de zon. Vanuit deze mentale toestand kun je de zaden voor jouw droomleven in je onderbewustzijn planten. Terwijl je in een diepe slaap valt, zul je 's ochtends volledig hersteld en verfrist ontwaken. Je kunt deze sessie vlak voor het slapengaan gebruiken voor een diepe nachtrust, maar ook overdag is het een ware oase van rust.



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/sundara

Laat jezelf onderdompelen in een betoverend avondritueel genaamd Sundara. Terwijl je wordt meegenomen op een relaxte reis door je lichaam, ontspant elke spier en smelten al jouw zorgen als sneeuw voor de zon. Vanuit deze mentale toestand kun je de zaden voor jouw droomleven in je onderbewustzijn planten. Terwijl je in een diepe slaap valt, zul je 's ochtends volledig hersteld en verfrist ontwaken.

We gaan de volgende gouden regels van het manifesteren in praktijk brengen:

1. Vanuit je intuïtie laten opkomen wat je naar je toe mag trekken (situatie, eigenschap, persoon enz.).
2. Vervolgens in deze situatie stappen (visualiseren) alsof het al heeft plaatsgevonden in je leven.
3. En - deze is het allerbelangrijkste - in je hart liefde, dankbaarheid en blijdschap voelen
4. In de Yoga Nidra is de traditie om hier vervolgens een Sankalpa, een intentie van te maken die je gedurende de sessie meerdere malen herhaalt. Zo weten je systeem en het energieveld om je heen nog beter wat jij zojuist hebt besloten.
5. Ontspanning en overgave zijn vervolgens essentieel in dit proces. Onthoud dat hoe meer je naar iets verlangt, hoe meer je ervoor zorgt dat het het ver bij je vandaan blijft. Dat is wat het gevoel van verlangen is, iets willen dat je nog niet hebt. In plaats daarvan moet je de aanwezigheid ervan met je heel je hart voelen.

Beluister de Goodnight Sessie Sundara

- Je kunt dit op een ontspannen plekje doen of al lekker liggend in je bed, klaar voor een ontspannen nacht.
- Pak nog een keer jouw intenties van het begin van deze reis erbij, wellicht heb je gedurende de afgelopen periode al een paar nieuwe gevonden.
- Als je helemaal geïnstalleerd bent, kom je lekker liggen en geef je je over aan de instructies van de sessie [Sundara](#).
- Noteer, als je wakker blijft, jouw ervaring en bevindingen van dit ritueel
- Hoe ga je elke dag even tijd vrijmaken voor het ervaren van jouw droomleven?
- Ben je hierna nog wakker? Maak je dan klaar voor de nacht en laat je laatste gedachte de volgende zijn:

“Ik ben dankbaar voor dit leven. Ik ben dankbaar voor de mensen die mijn leraren zijn geweest. Ik ben dankbaar voor de lessen die het leven mij heeft gebracht. Ik ben dankbaar voor de liefde die ik ontvang, geef en deel. Ik ben dankbaar voor het daglicht. Ik ben dankbaar voor de duisternis van de nacht, waarin ik vannacht vredig zal slapen.”

Slaap heerlijk en tot morgen!

Wat hebben slaap en manifesteren met elkaar te maken?

Volgens de statistieken haalt vrijwel niemand in de westerse wereld de aanbevolen acht uur slaap per nacht, waarbij veel mensen dan ook nog eens slecht slapen. De harde waarheid is dat velen daardoor altijd moe zijn.

Maar beter slapen is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Onderzoek wijst uit dat we allemaal graag stappen zetten om onze slaap te verbeteren maar dat hier uiteindelijk niet zo veel van terecht komt. Toch kun je zelf een heleboel doen om beter te slapen. Ik heb daarom in de theorie een aantal praktische slaaptips die je kunnen helpen bij het verbeteren van de slaapkwantiteit en -kwaliteit.

En daarnaast duiken we kort in de materie hoe jij jouw leven door middel van slaap en dankbaarheid een upgrade kunt geven.

Theorie

Voor veel mensen is slaap tegenwoordig een vorm van luxe. Door fulltime te werken, te zorgen voor familie, vrienden en huisdieren en daarnaast ook nog te sporten en uit te gaan, blijft er maar weinig tijd over om te slapen.

En velen van ons slapen dan ook slecht en zijn moe. Een enkele keer slecht slapen is niet zo erg, maar wel wanneer het zich regelmatig voordoet. Je krijgt last van concentratieproblemen en een dalende productiviteit. Op de lange termijn vergroot het de kans op een burn-out en zelfs op ernstige ziekte. Slaap is een absolute voorwaarde om goed te kunnen functioneren en te presteren. Het is zelfs belangrijker dan eten en bewegen bij elkaar.

Slaaptips

Een goede (slaap) routine is heel belangrijk. Alles wat je overdag, voor en na het slapengaan doet, bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je slaap. Ik geef je een paar opties voor een ochtend-, middag- en avondroutine.

Avondroutine

Het belangrijkste moment van de dag, de routine voor het slapengaan. Kies 's avonds of net voor het slapengaan een moment om de drukte van de buitenwereld achter je te laten en je voor te bereiden op prachtige dromen die gaan komen.

90 minuten voordat je gaat slapen:

- Zet in de avond een wekker om op tijd naar je bed te gaan
- Zet smartphone en andere beeldschermen uit, zet eventueel voor het slapengaan de vliegtuigmodus aan
- Zet alvast een gezond ontbijtje + lunch klaar voor morgen
- Dim het licht wat
- Zorg dat je slaapkamer een oase van rust is
- Ga mediteren, doe een Yoga Nidra of ademhalingsoefeningen
- Ontspan heerlijk met een bad, maak alleen gebruik van kaarslicht
- Lees een luchtig boek (liefst ook geen tablet)
- Leg alvast je yogamatje, wandelschoenen of sportkleden voor morgenochtend klaar. Bewegen in de ochtend zorgt voor een diepere slaap in de nacht
- Geef jezelf een heerlijke voetmassage

Sleep Sanctuary

- Creëer een heerlijke 'net voor het slapengaan routine' voor jezelf:
- Zet een raam open voor frisse lucht
- Laat je telefoon en andere apparaten buiten de slaapkamer
- Poets je tanden bij gedempt licht
- Ga nog even plassen
- Schrijf op of sta even stil bij waar je dankbaar voor bent
- Doe een Deeprelax Yoga Nidra sessie voor het slapengaan

Ons hart bevat hersenen en hiermee kunnen we manifesteren

Sinds enkele tientallen jaren weten we dat ons hart beschikt over een netwerk van zo'n 40.000 neuronen die vergelijkbaar zijn met die van onze hersenen, oftewel ons hart bezit een eigen intelligentie, namelijk de hartintelligentie.

Mensen die vaak oefenen op dankbaarheid, voelen in hun hart en leven langer, gezonder en gelukkiger. Maar wat ik eigenlijk nog fascinerender vind, is de rol die ons hart heeft in het creëren van ons eigen leven en daarmee op al het leven om ons heen.

Wetenschappers hebben aangetoond dat ons hart een meetbaar elektromagnetisch veld heeft tot wel een meter om ons lichaam heen.

En dat dit veld rondom ons hart 5000 (!) keer sterker is dan dat rondom onze hersenen. Juist met dit veld werken we daarom graag in de Deeprelax Yoga Nidra sessies en meditaties. Je kunt dit veld zelf beïnvloeden door alles wat je denkt en voelt.

Als je je hart en brein tijdens de Yoga Nidra synchroniseert en je een gevoel van liefde en dankbaarheid door je heen voelt stromen, beïnvloed je niet alleen je eigen veld op een positieve manier, maar maakt jouw veld ook contact met de velden om je heen. Wat je uitzendt trek je aan. Realiseer je je nu waardoor dat hart dus waarschijnlijk een veel grotere rol speelt in ons leven dan onze hersenen?

De Gouden Regels van het Manifesteren:

1. Vanuit je hart laten opkomen wat je naar je toe mag trekken.
2. Deze situatie voelen en voor je zien (visualiseren) alsof het al heeft plaatsgevonden in je leven.
3. Liefde, dankbaarheid en blijdschap voelen in je hart.
4. In de Yoga Nidra is de traditie om hier vervolgens een Sankalpa, een intentie van te maken die je gedurende de sessie meerdere malen herhaalt.
5. Ontspanning en overgave zijn vervolgens zeer belangrijk in dit proces.

Vervolgens is Deeprelax Yoga Nidra een krachtige tool die je kunt inzetten om bovengenoemde gouden regels van het manifesteren in praktijk te brengen.

Deeprelax Yoga Nidra maakt het voor iedereen mogelijk om vanuit diepe ontspanning het leven van zijn of haar dromen te creëren! Slappend rijk worden? Wij sluiten het niet uit! •

Feel the feelings inside
of your heart as if they
already happened

Gregg Braden schreef diverse New York Times bestsellers. Hij maakt net als Lynne McTaggart en Bruce Lipton wetenschap en spiritualiteit toegankelijk voor een groot publiek. Hij heeft een discovery show over out-of-place artifacts, wij zijn fan.

