

# LUMMEL- DAG #2

Ahhh heerlijk... Het is alweer zover, we zijn bij de 2e lummeldag van dit Home Retreat aangekomen.



# Dag 13



KIJKEN

2 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

Laat deze dag nu maar komen zoals hij komt, niet teveel verwachtingen, doe waar je zin in hebt, maak ruimte, leef, gevoel, geniet, lach, huil en bedenk dat jij de baas bent over je eigen leven, jij bent de reisleader van jouw eigen droomleven. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



**LUMMELEN**

**Halve of hele dag**

Geniet van  
je lummeldag

# Aan de slag

Eerst pak ik nog even de kans om je er opnieuw aan te herinneren hoe belangrijk het is om van lummelen een vast onderdeel in je leven te maken.

Leonardo da Vinci, zei ooit: "De grootste genieën presteren soms meer wanneer ze minder werken."

Slimme man, die da Vinci. Lummelen, oftewel luiakken, rondhangen, niksen, lapzwanen, luieren.... het is fantastisch. Je brein komt in een andere staat en problemen/vraagstukken worden onbewust opgelost. Ook ontstaan tijdens het lummelen vaak de meest creatieve en originele ideeën. Wie heeft ons ooit geleerd dat we alles altijd achter de laptop of tijdens vermoeiende vergaderingen moeten bedenken? Dat we daarvoor altijd maar aan moeten staan?

John Cleese zei op zijn beurt: "Creativiteit is het luisteren naar het gefluister van je onbewuste."

## Arcadia



Geniet van deze heerlijke en positieve Deeprelax Boost Talk tijdens het wandelen, autorijden, schoonmaken, lummelen in de tuin, ontspannen in bad of tijdens het fietsen. Wat als alles mogelijk is? Laat jouw zorgen en problemen moeiteloos van je afglijden en geniet weer van de overvloed in jouw leven, hier en nu.



### 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/arcadia](https://houseofdeeprelax.com/session/arcadia)

Wauw...Laten we dat maar snel gaan doen vandaag!

En dat mag je op deze officiële Deeprelax Lummeldag helemaal in jouw eigen stijl doen.

Op voorwaarde dat je alle to do lijstjes, deadlines, verplichtingen en beeldschermen volledig uit deze dag of dit dagdeel weglaat. Je weet ondertussen vast al op welke manier je jouw lummeldagen het liefste doorbrengt. Misschien boek je vandaag als kadootje aan jezelf een ontspannen massage, drink je in je eentje ergens een kop koffie, reserveer je een heerlijk diner of heb je een luie, lome dag aan het water.

Laat je mij weten hoe het ging?

### **En deze zijn voor als je straks weer thuis komt:**

Eerste hulp bij lummelen - tips voor na jouw Deeprelax Reis.

Plan elke week een lummeldagdeel in je agenda en maak daar een heilige afspraak van met jezelf en met je omgeving. Ook al ben je niet gewend om dingen alleen te doen, breng dit moment het liefst alleen door. Het kan je zoveel goeds brengen!

Voel je vaak de drang om weer je e-mail of social media te checken? Ga op zo'n moment uitgebreid een kopje thee zetten, even uit het raam staren of een rondje buiten lopen.

## Inspiratie voor jouw Ultieme Lummeldag

- En mocht je toch een beetje inspiratie nodig hebben:
- Begin je dag lekker loom met een extra lange Morning Ritual sessie van onze app.
- Lekker uitgebreid ontbijten met een muziekje op de achtergrond. Pers een sapje, zet een vers kopje koffie en bak gezonde pannenkoeken.
- Staar een tijdje uit het raam terwijl je langzaam sipt van je koffie of thee.
- Rijd naar het strand en kijk naar de golven, luister naar de vogels.
- Of fiets naar het bos of park en maak een extra lange en bewuste wandeling. Ga op in de geluiden en geuren om je heen.
- Ruim je kledingkast of schuur op.
- Maak zelf een zomerse limonade.
- Doe een middagdutje in de tuin of op je balkon.
- Maak een schilderij.
- Bestel vandaag een keer lekker lui een heerlijke maaltijd.
- Mediteer zonder je best te doen.
- Maak een rustige avondwandeling in je eigen buurt.
- Val met een rustig en voldaan gevoel aan het einde van de dag lekker vroeg in slaap.





Het gevoel dat je weet  
wie je bent en wat je  
wilt, is afhankelijk van  
stille reflectie

Alan Lightman, hoogleraar menswetenschappen aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT), vindt het hard nodig dat we terugkeren naar de kinderlijke, losse, ongedwongen blik op tijd. "We moeten weer tijd verspillen, tijd doorbrengen zonder een doel, waarbij je niets probeert te bereiken. Gewoon een beetje rondhangen en staren. Lummelen, niksken."

