



# VIER JOUW DROOM- LEVEN

Wauw... Je hebt jouw eigen 'Expeditie Robinson' volledig doorlopen! Ik ben zo trots op je. En ik hoop jij ook op jezelf. Je hebt in 14 stappen een nieuwe mindset voor jezelf gecreëerd en je backpack een stuk lichter gemaakt.







# Dag 14



**KIJKEN**

**4 minuten**

Bekijk de video  
van vandaag



Tijd om deze overwinning te gaan vieren.  
Want als er al iets een belangrijk onderdeel  
is van de reis van je leven, is het wel het  
**VIEREN** van kleine en grote successen!

Het volgende staat daarom vandaag op het  
programma:



**DOEN**

**15 minuten**

Jouw Droomroutine  
planning invullen voor  
komende maand



**VIEREN**

**19 minuten**

Time to  
celebrate

# Aan de slag

Voordat we alles gaan vieren, eerst nog even dit: het is allemaal heel leuk en aardig, maar vanaf morgen mag je alles zelf gaan implementeren.

Tijd om vandaag in alle rust een paar belangrijke afspraken met jezelf te gaan maken.

Valse beloftes aan jezelf is het ergste wat je jezelf kunt aandoen. Hoe ga je al het moois van deze reis toepassen in je drukke dagelijkse schema?

Neem vandaag even de tijd om alvast een waterdichte 'Droomleven Planning' voor de komende tijd te maken.

## **Belangrijk bij het invullen van de planner voor de komende periode:**

Zorg iedere dag voor voldoende lummel- en 'integreer'momentjes in je agenda. Reserveer momenten op de dag om even rustig kan na te denken over de gesprekken, Zoom-meetings of beslissingen. Dat is echt geen verspilling van je tijd en zorgt ervoor dat je een werkdag juist langer en productiever volhoudt.

Eet je lunch niet in de kantine of achter je bureau, maar ga in je eentje naar buiten. Door alleen te lopen voorkom je dat je een gesprek moet aangaan, wat weer veel energie van je brein zou vragen.

Loop of fiets je naar je werk/huis? Neem dan elke dag een andere route en verwonder je over alles wat je onderweg ziet. Als je met de auto gaat, zet de auto dan wat verder van je werkplek af, zodat je naar je werk kunt lopen. En misschien kun je tussendoor zelfs ergens een kop koffie halen of lekker ergens op een bankje gaan zitten staren.

Ook tijdens huishoudelijke klusjes is het goed lummelen geblazen. Probeer het in stilte te doen. Ruim je kledingkast uit, schrob je huis, plant wat nieuwe plantjes, kook lekker uitgebreid. Zolang je maar niet resultaatgericht bezig bent.

Heb jij fijne, originele tips hoe we dit met z'n allen goed kunnen volhouden? Deel ze dan in de community! We gaan dit samen doen!

## **Instructies voor het invullen van de planning**

Print deze download uit, vul hem in en hang hem ergens op een zichtbare plek in huis. Je kunt elke maand een nieuwe uitprinten, invullen en ophangen.

- Wat wordt jouw vaste 'droomleven-moment' van de dag? Morning Ritual, Energizer, First Aid, Relax of Goodnight Ritual?
- Welke routines wil je nog meer in jouw dagen/weken inplannen?
- Welk dagdeel wordt jouw lummelmoment? Let op:
- Is dit dagdeel ook echt vrij? Heb je voor die dag (indien van toepassing) een oppas geregeld?
- Zijn er geen deadlines net voor of na deze dag?
- Kun je ongestoord je gang gaan?

Na het invullen van dit schema noteer je alles ook in je dagelijkse agenda. Better safe than sorry...



Dag van de week

Dag& tijd

Moment

---

Maandag

---

Dinsdag

---

Woensdag

---

Donderdag

---

Vrijdag

---

Zaterdag

---

Zondag

---

Gebruik dit schema als basis  
opbouw week in te plannen.

Pak bijv. op jouw reflectie dag  
altijd een paar minuten om de  
week erop in te plannen, zodat  
je elke dag 1 moment voor  
jezelf hebt ingepland.

Dag van de week	Dag& tijd	Moment
Maandag	10 augustus, 21.00 - 22.00	
Dinsdag	11 augustus, 13.30 - 14.00	
Woensdag	12 augustus, 17.00 - 18.00	
Donderdag	13 augustus, 16.00 - 16.30	
Vrijdag	14 augustus, 6.30 - 7.30	
Zaterdag	15 augustus, 10.00 - 11.00	
Zondag	16 augustus, 14.00 - 18.00	

Tip! Plak dit schema in je agenda of in je portemonnee, zodat je het er altijd weer bij kunt pakken als je een nieuwe week inplant.

Tag @houseofdeeprelax en inspireer anderen.

#### LEGENDA

 Morning Ritual

 First Aid

 Relax

 Energizar

 Goodnight

 Reflectedag

 Retreatdag



## Luister de sessie

Je kent vast de uitdrukking: "Het leven is een feestje, je moet alleen zelf de slingers ophangen". Wat zou er gebeuren als je je leven inderdaad als een feestje zou behandelen? Door je leven te zien als een feest zul je er minder serieus naar kijken en kan je dingen sneller loslaten. Je uitgangspunt wordt dan gewoon dat je leven leuk is.

Kortom. Het leven moet vaker gevierd worden. En al helemaal jouw Droomleven. Dus neem de tijd om in je mooiste feestoutfit alles even helemaal los te schudden.

Vier in de nieuwe sessie Euforia het leven, dans, lach en ervaar een euforisch gevoel om vervolgens te gaan liggen en ontspannen met een heerlijke, zachte meditatie. Alles om steeds meer richting jouw eigen droomleven te bewegen.

You did it! Ik ben on-ge-loof-lijk trots op je.

## Euforia



Schudden en dansen op muziek zodat jouw hersenen een signaal krijgen om te kalmeren, te ontspannen en los te laten. Ontladen om weer op te laden. Laat alles even los tijdens of na jouw drukke (werk) dag en beweeg je al dansend richting jouw droomleven.



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





Life should not only  
be lived, it should be  
celebrated.

Osho is een van de meest omstreden goeroes en veel in het nieuws geweest nadat hij de hoofdrol speelde in een spraakmakende Netflix-documentaire. Hij was de stichter van een grote internationale, spirituele beweging die volgelingen uit de hele wereld trok. Ondanks zijn spraakmakende 'sektarische' gemeenschappen, heeft hij wijze spreuken als erfenis aan ons achtergelaten.



