

ONTDEK JOUW OVERTUIGINGEN

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je genieten. Daarom gaan wij vandaag onze kernovertuigingen onderzoeken.



Dag 2



KIJKEN

7 minuten

Bekijk de video
van vandaag

In elk programma en elke training die wij verzorgen komt dit essentiële onderwerp terug: onze kernovertuigingen. En dat is niet voor niets, want op het moment dat je iets aan jezelf wilt veranderen, is het belangrijk om dat in je eigen fundament te doen. Anders blijft het altijd bij leuke ideeën en mooie voornemens. Het volgende staat daarom voor vandaag op het programma:



RELAXEN

23 minuten

Een fijne begeleidende
Dieprelax Hypnose
Meditatie



DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden
in je eigen journal



LEZEN

5 minuten

Informatie doorlezen
over het thema van
vandaag (opt.)

Aan de slag!

Op een veilige en ontspannen manier gaan we onze ongemakkelijke gevoelens en overtuigingen onder de loep nemen. Dit doen we met behulp van een heel bijzondere meditatietechniek.

We duiken hiermee in ons onderbewustzijn en doorvoelen onze de minder fijne emoties zoals verdriet, woede en angst.

Op het moment dat je al die emoties, sensaties en gevoelens volledig durft te ervaren, kun je ze uiteindelijk ook loslaten. Wat een paradox met onze huidige manier van leven!

Vorbereiding

De opdracht van vandaag bestaat uit drie delen. Het eerste deel kun je tijdens je (werk)dag doen.

1. Lees de onderstaande vragen goed door en noteer gedurende de dag -of later- de antwoorden in je journal:

- Hoe ervaar jij die stem in je hoofd? Kun je jezelf daar los van zien?
- Wanneer merk je bij jezelf dat je vanuit angst of controle handelt?
- Ben je je bewust van je eigen overtuigingen? En hoe klinken die overtuigingen?
- Hoe beïnvloeden die jouw leven?
- Hoe zou het zijn als deze overtuigingen er niet waren?



2. Luister de sessie

Zet de sessie Nirvana op. Bij het beluisteren van een sessie in de app kun je altijd hier op letten:

- **Maak het knus**

Zorg voor een comfortabele plek waar jij je helemaal veilig voelt. Dit mag gewoon op de bank of je bed zijn, maar je kunt er ook een speciaal moment van maken met zoveel mogelijk kussens, dekens, kaarsen, enzovoorts.

- **Spannend?**

Over het algemeen worden de Yoga Nidra sessies als heel fijn en veilig ervaren. Maar vind je het toch spannend, bijvoorbeeld omdat je paniek- of angstklachten hebt? Zorg dan dat er iemand bij je in de buurt is wanneer je deze techniek gaat toepassen. Je mag ook altijd even aan de community melden dat je het spannend vindt, wij kunnen je dan ondersteunen!

- **Binaural beats**

Wij maken in onze sessies bijna altijd gebruik van binaural beats die een positief effect op de hersenen hebben. Je kunt de sessie dan ook het beste beluisteren met je oortjes in of een koptelefoon op.

- **Ik voel niets?**

In de sessies word jou regelmatig gevraagd bepaalde negatieve gevoelens op te roepen of te visualiseren. Het kan zijn dat jij op dat moment 'niets kunt vinden'. Doordat het zo diep verborgen zit of doordat je goed bent geworden in 'niet voelen'. Of wellicht heb je gewoon een goeie dag en is alles rustig. No worries, je kunt op een mindere dag deze sessie er altijd weer bij pakken. En in dit geval baart oefening zeker kunst. Hoe vaker je de sessie doet, hoe veiliger het zal voelen om naar al die minder prettige gevoelens toe te bewegen.

Nirvana



Ontdek de grenzeloze mogelijkheden van jouw essentie met deze zeer transformerende en geavanceerde zelfhypnose meditatie. Hiermee leer je op krachtige wijze het onderscheid tussen jouw onderbewustzijn en bewustzijn kennen en beheersen. Zodra je dagelijks dit vermogen ontwikkelt, heb je letterlijk goud in handen. Oude overtuigingen en angsten verliezen dan steeds meer hun grip op jou. Terwijl de rustgevende muziek je omringt, open je de poort naar jouw persoonlijke dagelijkse oase van bliss.



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/nirvana](https://houseofdeeprelax.com/session/nirvana)

3. Noteer na de sessie in je journal

1. Wat heb je ervaren?
2. Hoe heb je het afstand nemen van de verschillende onderdelen van jouw mind ervaren?
3. Beschrijf hoe het voor jou is om deze onderdelen als losse personages te zien
4. Zou je dit vaker gedurende de dag voor jezelf willen inzetten? En zo ja hoe?
5. Beschrijf in details hoe jouw eigen oase van rust en veiligheid eruit ziet. Hoe je je daar voelde. Hoe meer details je nu noteert, hoe makkelijker het zal zijn om daar gedurende de dag naar terug te keren.
6. Wat kun je nog meer noteren?
7. Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer?

Ook voor deze dag openen wij weer een item op de community, dus deel daarin vooral jouw ervaringen, zodat onze Deeprelax Coaches je eventueel van advies of ondersteuning kunnen voorzien.

Theorie

Bijna alle keuzes die wij op een dag maken komen voort uit angst en/of controle. Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer trainen wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het leven te staan. Want wat als we ons elke dag weer zouden kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om te creëren vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn. Maar die controle loslaten lukt dus alleen als je je eigen programma's (overtuigingen) kunt veranderen.

Maar waar komen die overtuigingen vandaan en waarom zijn de meeste daarvan niet heel erg helpend?

Tot je zevende jaar sta je volledig open en bevindt je brein zich een groot deel van de tijd in de theta staat van je hersenen. Ook wel de hypnose staat genoemd. Waardoor je als kind alle informatie uit je omgeving opzuigt en leert hoe je jezelf 'veilig' door deze wereld kunt manoeuvreren. Je creëert hiermee als het ware je eigen harde schijf of handleiding. Zo kun je veel dingen in je leven op de automatische piloot doen en hoef je niet elke dag weer alles opnieuw te leren.

Dit zal dan bepalen hoe je denkt over jezelf en de wereld. En die lens waardoor je naar de wereld kijkt zal uiteindelijk de keuzes in je leven en je gedrag bepalen. Terwijl je onderbewustzijn zichzelf aan het programmeren is, sla je ook al je voorkeuren op. Je bepaalt daarmee wat je overlevingsstrategieën worden, etc.

Bijna alle keuzes die wij op een dag maken komen voort uit angst en/of controle. Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer trainen wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het leven te staan. Want wat als we ons elke dag weer zouden kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om te creëren vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn. Maar die controle loslaten lukt dus alleen als je je eigen programma's (overtuigingen) kunt veranderen.

Maar waar komen die overtuigingen vandaan en waarom zijn de meeste daarvan niet heel erg helpend?

Tot je zevende jaar sta je volledig open en bevindt je brein zich een groot deel van de tijd in de theta staat van je hersenen. Ook wel de hypnose staat genoemd. Waardoor je als kind alle informatie uit je omgeving opzuigt en leert hoe je jezelf 'veilig' door deze wereld kunt manoeuvreren. Je creëert hiermee als het ware je eigen harde schijf of handleiding. Zo kun je veel dingen in je leven op de automatische piloot doen en hoef je niet elke dag weer alles opnieuw te leren.

Dit zal dan bepalen hoe je denkt over jezelf en de wereld. En die lens waardoor je naar de wereld kijkt zal uiteindelijk de keuzes in je leven en je gedrag bepalen. Terwijl je

onderbewustzijn zichzelf aan het programmeren is, sla je ook al je voorkeuren op. Je bepaalt daarmee wat je overlevingsstrategieën worden, etc.

So far so good, maar...

Als je (veel) onveilige momenten in je jeugd hebt beleefd, zal een groot deel van jouw fundament ingesteld zijn op overleven. "Als ik zus doe, dan word ik niet afgewezen. En pas als ik zo doe, zullen mensen zien dat ik het waard ben." Of: "Mij binden is niet handig, want ik kan die personen alleen maar weer verliezen." etc.

Hier ontstaan vaak twee kernovertuigingen die we als mens allemaal in meer of mindere mate met ons meedragen:

- De angst om afgewezen te worden door anderen
- De angst om niet goed genoeg te zijn

Vervolgens ontstaat ongeveer na je 7^e levensjaar 'De Stem' in je hoofd. Ofwel die stroom met gedachten waar vaak geen einde aan lijkt te komen, zeker niet op dagen dat we ons wat minder fit voelen. En vanaf die leeftijd zal deze stem er alles aan doen om jou veilig te houden. Waar natuurlijk op zich niets mis mee is.

Sommigen noemen deze stem je ego, anderen de saboteur. Ik noem het je 'huisgenoot', omdat hij dag en nacht aanwezig is en niet zo snel weg zal gaan. Hoe meer je hebt meegemaakt in je jeugd, hoe analytischer, kritischer en

angstiger deze stem zal zijn. Vaak ziet hij overal problemen, moet er altijd kritiek geleverd worden en dan is hij vrij angstig. De 'control freak' in ons dus.

Daarnaast hebben we vanuit de evolutie het oudste gedeelte in onze hersenen dat als hoofdtaak heeft ons veilig te houden. En dat zijn taak nog steeds net zo serieus neemt als in de oertijd toen er wel degelijk vaak gevaar was.

Zeer krachtige systemen om ons als mens dus heel veilig te houden. Maar vooral in deze tijd, waarin onze maatschappij overstroomt van angst, zijn er eigenlijk nog maar weinig echt onveilige situaties. Maar het leven zal voor velen echter wél spannend voelen wat dus veroorzaakt wordt door een combinatie van onze angstmaatschappij en de systemen in onszelf die nog steeds heel scherp afgesteld staan.

Vandaag is een mooie dag om jezelf eens onder de loep te nemen. Waarom doe je de dingen die je doet. Hoe zit dit bij jou? Heb jij kernovertuigingen? Wat merk je op en denk je dat het ook anders kan? •

Nothing binds you
except your thoughts,
nothing limits you
except your fear, and
nothing controls you
except your beliefs.

