



VOEL DE FRISSE WIND

Te gek dat je hebt doorgezet na die toch best confronterende dag gisteren. Wees je er maar van bewust dat die belangrijke voorbereiding straks gaat bepalen of je met mooie resultaten van deze avontuurlijke reis thuiskomt.



Dag 3



KIJKEN & MEEDOEN

12 minuten

Bekijk de video
van vandaag en doe
gelijk mee!

Vandaag staan er twee krachtige sessies voor jou op het reisschema. Een fijne reset om letterlijk die logge en veel te zware winterjas van ons af te schudden.



RELAXEN

19 minuten

Alles loslaten met een Shake It sessie



DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden in je eigen journal



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

Aan de slag

We gaan aan de slag met een Shake It sessie gevolgd door (optioneel) een heel fijne zittende meditatie waarmee je veel oude ballast in dit moment kunt loslaten en je weer kunt terugkeren naar de ruimte en ontspanning in jouw systeem.

Door je lichaam dagelijks 10 tot 15 minuten te schudden, kun je het na een lange dag kalmeren. Wij bij House of Deeprelax doen deze oefening het liefste na elke werkdag, voordat we de avond in gaan.

Wat is een Shake It Meditatie?

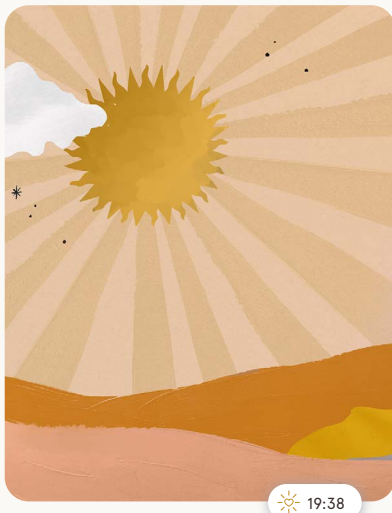
Deze oefeningen heten officieel TRE, dit staat voor Tension & Trauma Releasing Exercises, ook wel spanning-ontladingsoefeningen genoemd.

Misschien is het je wel eens opgevallen dat honden direct nadat ze zijn opgestaan of wanneer ze met een nieuwe situatie worden geconfronteerd, gaan schudden of trillen. Alle zoogdieren schudden. En zo leren dieren ons hoe we spierspanning, door stress of trauma, los kunnen laten.

Ook wij als mens stammen af van het dierenrijk, ook al lijken we dit soms te zijn vergeten. Wanneer wij schudden, laten we letterlijk de oude energie en spanning los, zodat deze zich niet kunnen gaan vastzetten in ons lichaam.

Schudden activeert het parasympathische zenuwstelsel en geeft de hersenen een signaal om te kalmeren, te ontspannen en los te laten. Het activeert ook het lymfestelsel van ons lichaam, wat ons weer helpt gifstoffen kwijt te raken.

Euforia



Vier het leven, dans, lach en ervaar een euforisch gevoel met de Deeprelax Shake it sessie om vervolgens te gaan liggen en ontspannen met een heerlijke, zachte First Aid meditatie. Alles om steeds meer richting jouw eigen droomleven te bewegen. 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)

How to Shake It?

In de video van deze dag heb je al kunnen zien hoe deze techniek er in de praktijk uitziet. Dit is niet de gehele sessie. Deze bevindt zich net als de andere meditaties op onze app. Heb je de video nog niet gezien? Doe dat dan eerst.

1. Je mag de QR code scannen of op de app naar de Shake it-sessie Euforia gaan.
2. org dat je je even kunt terugtrekken in een ruimte waar je vrijuit kunt bewegen en eventueel geluid kunt maken. Ook tijdens deze sessie op de app word je aan de hand meegenomen, dus no worries en geef je helemaal over.
3. En dan Shake Your Booty!

Relaxen en integreren

Heerlijk om, áls je tijd hebt, nu de loslaat-meditatie Wedjat te doen en daarin alles wat eventueel tijdens Euforia is losgekomen, een plekje te kunnen geven.(14 minuten).

Noteer na de sessie in je journal

1. Wat heb je ervaren?
2. Kon je je helemaal laten gaan of voelde je nog remmingen?
3. Als je nog remmingen voelde: kun je die koppelen aan bepaalde kernovertuigingen? (Bijvoorbeeld: 'ik ben een stijve hark' of 'Ik mag niet te veel geluid maken/ruimte innemen')
4. Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer?

Deel jouw ervaringen of vraag om advies in onze online community bij posts van dag 3.

Wedjat



Je kunt deze bijzondere First Aid meditatie op elk moment van de dag doen om je weer jezelf te voelen, veilig en geaard. Kom rustig liggen of zitten, maak even volledig contact met de aarde en met je eigen hart. Na deze meditatie kijk je weer met frisse moed naar de rest van je dag.



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/wedjat



Theorie

Elke dag een vakantiegevoel ervaren

Een van mijn belangrijkste intenties van deze reis is jou een routine voor jezelf te laten creëren waarmee het mogelijk wordt om elke dag vakantiegevoel-momenten te ervaren. Het is daarvoor is erg belangrijk om als bij een frisse lente-schoonmaak, al die zwaarte van ons af te gaan schudden.

Houd er rekening mee dat je je hele leven al op een bepaalde manier leeft, met je eigen copingmechanismen*, overtuigingen en overleving vanuit je hersenen.

Want elke dag een vakantiegevoel ervaren klinkt uiteraard iedereen als muziek in de oren, maar als er heel andere programma's op jouw harde schijf staan, zul je na een paar dagen alweer in het oude vallen en vertelt de negatieve stem in je hoofd dat je het niet waard bent om te rusten, dat je toch nog eerst die extra klanten moet binnenhalen, dat je al die sociale afspraken toch niet kunt afzeggen, dat je toch nog even een paar insta posts moet plaatsen en vooral dat je daarna pas mag rusten, anders lig je eruit en mis je allerlei kansen.

Wanneer we geen tijd maken voor rust, zullen we tijd moeten maken voor ziekte

Laat mij je een ding verzekeren, zo kun je letterlijk nog jaren doorgaan, totdat je lichaam zelf gaat bepalen dat het tijd is om rustiger aan te doen, in de vorm van chronische pijn, stress, burnout, angsten of ziekte.

* Als onderdeel van een copingstrategie kan een persoon een of meerdere copingmechanismen ontwikkelen. Dit zijn mogelijke houdingen, handelingen en acties om te reageren op een probleem, een conflict of een moeilijke situatie.

Maar waarom zit het geheim hem dan in zo iets simpels als een vaste, persoonlijke dagelijkse routine?

Want is dat niet weer zo iets dat je dan MOET? Zonder routine neemt die stem vanuit jouw oude programma's het elke dag over en leef je heel reactief in plaats van proactief. Dan verandert alles maar heel langzaam. Jij wilt toch aan het roer van je eigen leven staan? Of je nou heel succesvol wilt zijn, of juist lekker veel wilt lummelen en ontspannen. Het is belangrijk dat jij dat bepaalt en niet die stem in je hoofd.

Juist door die routines wordt het leven overzichtelijk en wordt ook steeds duidelijker wat er niet in past.

Vandaag gaan we daar weer een stapje verder mee. Een aantal zelfreflecterende vragen en een speciale sessie om die winterjas letterlijk los te laten. •

In a gentle way,
you can shake
the world.

Mahatma Gandhi Gandhi is een icoon van geweldloos verzet. Hij wordt ook wel de 'geestelijke vader' van India genoemd. Hij was de leider van de beweging die wilde dat India onafhankelijk werd.

