

**WORD
JOUW
EIGEN
REISLEIDER**





Dag 4



KIJKEN

7 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Tijd om langzaam naar jouw persoonlijke routine te gaan toewerken. Jij wordt de reisleader van jouw eigen leven. Het volgende staat voor vandaag op het programma:



KIJKEN

5 minuten

Bekijk de video van vandaag



RELAXEN

20 minuten

Een Deeprelax CEO Meeting sessie beoefenen



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

Aan de slag

Vandaag introduceer ik een methode die ik zelf dagelijks hanteer, namelijk de Deeprelax CEO-meeting.

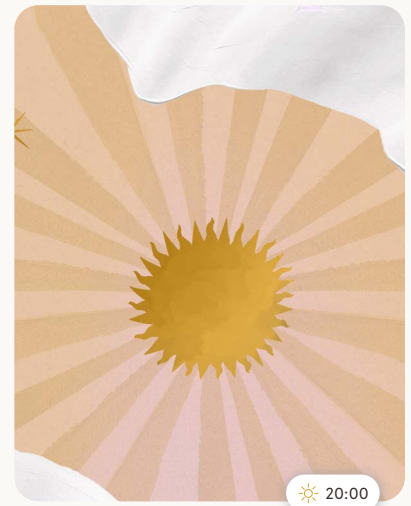
Misschien heb je hier al eerder kennis mee gemaakt via House of Deeprelax. Deze Droomleven Editie gaat weer wat dieper en is uitgebreider.

Elke ochtend een meeting met me, myself and I

Ik omschrijf deze sessie vaak als volgt: elke ochtend heb ik een 'meeting' met mijn essentie (mijn echte ik), mijn ego (de negatieve stem in mijn hoofd), mijn bewuste mind en mijn agenda voor House of Deeprelax.

En dat mag jij vandaag ook gaan ervaren! Hoe? No worries, ik loods je er stap voor stap doorheen.

Destina



Start je dag op een bewuste, efficiënte en ontspannen manier met jouw eigen Deeprelax CEO-meeting. Tijdens deze ontmoeting met jezelf leer je om jouw essentie (je ware zelf), je ego (de negatieve stem in je hoofd) en je agenda op dagelijkse basis te verbinden. Laat los wat je niet langer dient en creëer een dag vol onbegrensde mogelijkheden. Met een moeiteloze to-do lijst betreed je een dag vol liefde en een grenzeloze visie voor de toekomst. De sessie begint met een korte en unieke meditatie, gevolgd door enkele journaling-opdrachten.



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

Opdracht voor vandaag

1. Je mag gaan luisteren naar de Deeprelax CEO-meeting [Destina](#) op de app. Deze sessie begeleidt je door het hele proces heen.
2. Tijdens die sessie vul je de CEO-meeting sheet voor deze dag in. Je vindt deze terug in de mail van vandaag (dag 4)
3. Je kunt jouw CEO-sheet uitprinten voor elke dag komende week, of je noteert dagelijks de antwoorden in je eigen journal (zo doen wij het zelf ook).

Kom je er niet helemaal uit? Wellicht dat de theorie hieronder jou kan helpen. Of vraag anders de Deeprelax Coaches in onze community om hulp.



Theorie

Zoals je in de video van vandaag hebt kunnen horen, was ik zelf altijd wars van routines. Mijn overtuiging was dat dit binnen een heel voorspelbaar, saai en burgerlijk leven hoorde. In essentie zou er niets mis zijn met zo'n leven, maar het was niet wat ik voor mezelf voor ogen had.

“We zijn wat we regelmatig doen”

Nu weet ik wel beter. Een routine zorgt juist voor heel veel vrijheid, overzicht, vertrouwen en ruimte. Want geen routine of structuur hebben is mentaal, fysiek en emotioneel zoveel uitputtender dan welke routine dan ook! Nu ik mijn eigen dagelijkse routine heb gecreëerd en die ook vasthoud, bereik ik niet alleen meer dan ik ooit voor mogelijk had gehouden, maar voel ik me ook 100 keer beter dan voor die tijd.

Het opzetten van een positieve dagelijkse routine is zowel een investering in jezelf als een manier om een beter mens te zijn voor de mensen om je heen. Het biedt extra voordelen, zoals structuur, het opbouwen van goede gewoontes en het creëren van een momentum dat je zal dragen op dagen dat je niet de kracht hebt om dat zelf te doen.

Het volgen van een dagelijkse routine kan je helpen prioriteiten te stellen, uitstelgedrag te beperken, intenties bij te houden en je absoluut gezonder te maken. Het vermindert je afhankelijkheid van wilskracht en motivatie omdat gewoonten `acties` zijn die je herhaaldelijk onderneemt met weinig of geen vereiste inspanning of gedachten.

Zelf heb ik daardoor nu meer motivatie en passie, wat het bereiken van mijn doelen gemakkelijker maakt... en meer

voldoening geeft. Ik spring echt niet elke dag vrolijk uit bed, maar ik ga wel en door mijn ochtendroutine krijg ik altijd zin in de dag. Ik heb meer fysieke en mentale energie om mijn dagen door te komen... zelfs de echt zware (die zich helaas nog steeds voordoen). Ik voel me gelukkiger en meer tevreden met de kwaliteit en diepte van mijn leven.

Zonder die routine had ik nooit mijn chronische ziekte overwonnen, een mooi betekenisvol bedrijf kunnen opzetten, of naar Spanje geëmigreerd met de liefde van mijn leven.

“Goede gewoonten zijn moeilijk te vormen, maar gemakkelijk om mee te leven. Slechte gewoonten zijn gemakkelijk te vormen, maar moeilijk om mee te leven”

Ik geef het echter wel toe: het is niet altijd gemakkelijk om goede gewoonten aan te leren. Daarom is het heel belangrijk om het volgende te onthouden: wat voor een ander werkt, werkt misschien niet voor jou. Daarom is het cruciaal om die activiteiten te kiezen die het meest bij je passen, de activiteiten die je ertoe aanzetten het beste uit jezelf te halen... en die activiteiten te blijven doen.

Wees niet bang om nieuwe gewoonten uit te proberen en kijk hoe ze voor jou werken. Als ze je een energiek en geïnspireerd gevoel geven, blijf ze dan doen ... als ze dat niet doen, blijf nieuwe proberen totdat je de juiste vindt die dat wel doen.

En je hebt op deze reis de mogelijkheid om allerlei opties zelf uit te proberen en eventueel te integreren in jouw routine. •

Be the CEO
of your life.

Robin S. Sharma is een leiderschapsexpert en schrijver, vooral bekend van zijn boekenreeks *The Monk Who Sold His Ferrari*.

