

CREEER VANUIT RUST

A photograph of a desert landscape with sand dunes. A trail of footprints leads up a dune in the foreground. The sky is a soft, hazy orange, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is serene and contemplative.

Vandaag zetten we de eerste stappen om jouw (droom)leven vanuit rust te gaan creëren door middel van een heel krachtige en heerlijke wandelmeditatie.



Dag 5



KIJKEN

6 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Wat heerlijk om je ook op deze vijfde dag weer hier te zien. Dat betekent dat je nog steeds van plan bent om echt voor 'The Next Level' te gaan. Super krachtig bezig dus!

Vandaag gaan we uiteraard weer een stapje verder. Namelijk de eerste stappen richting het creëren en leven van een droomleven vanuit rust.



RELAXEN

35 minuten

Een Deeprelax
Wandelmeditatie
beoefenen



DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden
in je eigen journal



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen
over het thema van
vandaag (opt.)

Aan de slag

In de video heb ik je alles verteld over een wandelmeditatie die mijn leven in een jaar tijd letterlijk compleet veranderde.

En op die stroomversnelling bevindt mijn leven en House of Deeprelax nog steeds! Fijn dus om dit met jou te kunnen delen.

Want ook jij kunt jouw droomleven creëren tijdens het wandelen! Het liefst doe je deze wandelmeditatie meteen na het opstaan in de ochtend, maar het kan ook perfect tijdens de lunchpauze of een zomerse avondwandeling.

Luister de sessie Maravilla

Trek een gemakkelijke wandeloutfit aan en ga met me mee. Het maakt niet uit welke kant je op loopt, geniet gewoon van wat er op je afkomt. Weer of geen weer. Tijdens deze sessie wordt je als het ware aan de hand meegenomen, dus je kunt direct starten en je overgeven aan de instructies.

Maravilla



Maak je klaar voor een betoverende en transformerende wandelmeditatie waarmee je letterlijk jouw leven kunt veranderen. Hiermee leer je om jouw (droom)leven te creëren vanuit een staat van rust. Geniet van de omgeving terwijl je diep ademhaalt en volledig in het hier en nu leeft.

Visualiseer jouw stralende toekomst en laat negativiteit los, omarm dankbaarheid. Stel je voor hoe het zou voelen als alles mogelijk is, wandel alsof je al op je droombestemming bent. Loop met zelfvertrouwen en een open blik, voel je zeker over de toekomst. Beëindig je wandeling in een staat van gelukzaligheid en draag deze positieve transformatie met je mee gedurende de dag. Het is tijd om je schoenen aan te trekken en op weg te gaan naar 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/maravilla](https://houseofdeeprelax.com/session/maravilla)

Noteer na de sessie in je journal

1. Wat heb je ervaren?
2. Wat droeg het wandelen bij aan je ervaring?
3. Welke ideale situaties heb je kunnen visualiseren? Als visualiseren niet lukt: welk gevoel had je over die situatie?
4. Wie heb je besloten vandaag te zijn?
5. Wat voor belangrijke informatie kwam er nog meer naar boven?
6. Hoe voelde je je na deze wandeling?
7. Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer?

Ik ben benieuwd wat voor inzichten en ervaringen je onderweg op hebt gedaan. Deel je ze op de community? En als je leuke foto's onderweg hebt gemaakt, deel je die dan ook met ons? Tag dan @houseofdeeprelax zodat we het met iedereen kunnen delen!

Theorie

Wat bedoelen we daar precies mee: een droomleven creëren vanuit rust?

Ik ben de geschiedenis ingedoken.

En wat blijkt? Dat we enorm veel kunnen leren van de geschiedenis!

De Maya's, de Egyptenaren, de Indianen, de Yogi's en de Kelten kenden de wetten van het universum en gingen daar feilloos mee om. In onze ogen hebben zij dingen neergezet die voor ons onmogelijk lijken.

Zij werkten niet met dezelfde technologie, maar wisten net zoveel en misschien wel meer over de aarde, ons sterrenstelsel en de natuurwetten waar wij nog steeds mee te maken hebben. Zij werkten vanuit holistische disciplines die later door de komst van de religie, machten en het rationele denken, volledig de kop werden ingedrukt.

Iedereen moest vanaf dat moment hetzelfde geloven, leven en vooral denken.

Alleen op die manier konden er macht en controle uitgeoefend worden. Mensen die toch op een andere, meer intuïtieve manier probeerden te leven werden bijvoorbeeld heksen genoemd en kwamen dan op de brandstapel aan hun einde. Sommige volkeren zijn in de geschiedenis volledig uitgemoord door de meer rationele westerlingen.

Wij zijn die oorspronkelijk kennis 'noodzakelijkerwijs' aan het herontdekken, daar is geen ontkomen meer aan en het is dus helemaal niet zweverig of spiritueel.

Het is gewoon geweldig om te ontdekken dat we zoveel meer en zoveel gemakkelijker kunnen creëren en leven dan wij altijd van elkaar geleerd hebben. Opnieuw leren wat het betekent om mens te zijn in al haar facetten.

Kort gezegd; we kunnen dus gebruik maken van veel meer om ons heen dan we alleen met het blote oog kunnen zien.

Waarom is dit belangrijke informatie?

Omdat wij als moderne, westerse mensen onze (super)krachten een beetje verloren zijn. Het is alsof we in kleine rondjes lopen en alleen maar een deel van ons potentieel benutten, namelijk vooral onze mind en gedachten.

Dat weet ons systeem en daardoor schieten we steeds vaker in de error. We zijn een maatschappij geworden waarbij we alleen nog maar rationeel en vanuit de mind opereren. In dit onderzoek mag je erachter komen wat jouw eigen superkrachten zijn.

Het is duidelijk dat het waardevol kan zijn om het leven eens vanuit een 'nieuw' perspectief te gaan bekijken.

Ik kom hier later op terug. Maar laten we dus voor nu zeggen dat alles energie is. Of je nou inzoomt op een auto, een fohn, een mens, een rotsblok of de aarde zelf. Alles bestaat uiteindelijk uit dezelfde energie, en alles heeft zijn eigen trilling of frequentie. Dat kan wellicht wat zweverig klinken, maar dat geeft ook meteen de enorme potenties weer. Want als alles uit energie bestaat, dan betekent het ook dat niets vastligt en we zaken eigenlijk gemakkelijk zouden moeten kunnen veranderen.

Als we ons dus kunnen afstemmen op de energie van het leven dat het beste bij ons past, dan zul je dat automatisch ook naar jezelf kunnen gaan toetrekken. Zonder eerste 10 jaar fulltime te hebben gewerkt en gespaard.

En dat wisten die oudere volkeren. Met die wijsheid kunnen wij een veel meer ontspannen leven creëren.

Invloed uitoefenen hierop wordt ook wel manifesteren genoemd. Het is jezelf afstemmen op de juiste energieën. En manifesteren is hot, want alles waarmee we meer geld en spullen kunnen verdienen is hot. Maar ik zet het liever in om steeds meer te leven vanuit je hart en steeds minder vanuit je hoofd.

Dit is een onderwerp dat komende periode nog vaker terug komt, dus als je het nu nog lastig vindt om echt te begrijpen, no worries. Vandaag gaan we er door middel van mijn lievelings-wandelmeditatie een begin mee maken. •



Live in the sunshine,
swim in the sea, drink
the wild air.

