

LAAT LOS WAT JE NIET MEER DIEN



Je bent nu bijna een week onderweg en de eerste belangrijke stappen zijn al gezet. Tijd voor een krachtig kampvuur-ritueel.



Dag 6



KIJKEN

5 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Morgen op Dag 7 staat er een ultieme lummeldag op het programma. En om daar extra van te kunnen genieten hebben we vandaag wat confronterend maar ook mooi werk te verrichten. Want voordat we volgende week in de ontspanning en creatie duiken is het belangrijk om te weten welke uitdagingen jij hebt op jouw reis naar je droombestemming. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



RITUEEL

30 minuten

Deeprelax Kampvuur-ritueel (30 minuten) uitvoeren



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

Aan de slag!

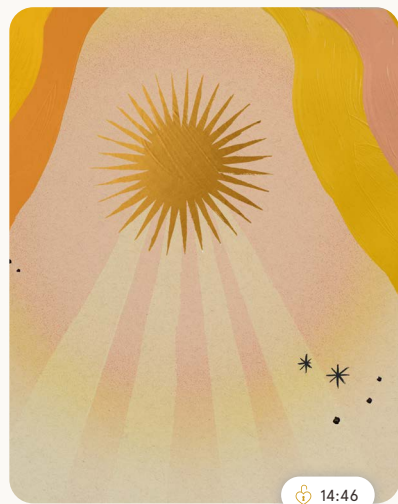
De mensheid heeft sinds het vroege bestaan vuurceremonies gehouden. Een vuurceremonie wordt vooral gebruikt om opnieuw af te stemmen op de hartslag van Moeder Aarde, een moment van bezinning, om wensen en intenties te bekrachtigen of een keerpunt aan te duiden. We laten achter ons wat ons niet meer dient en bewegen richting nieuwe intenties.

We hebben allemaal onze overtuigingen, patronen en uitdagingen in het leven, waardoor we vaak geen ruimte maken voor datgene waar we écht gelukkig van worden. Of dit nu groots leven is, of juiste het kleine simpele geluk ervaren. Maar waarom doen we dat? Waarom maken we het onszelf vaak zo moeilijk?

Dat heeft veel te maken met hoe jouw systeem vanaf je geboorte is ingericht. Vaste, negatieve patronen belemmeren je in het dagelijks leven, zonder dat je je daar echt bewust van bent.

En vandaag mag je een aantal zaken gaan loslaten met ons unieke Deeprelax Kampvuur Ritueel.

Soltara



Middels ons unieke Deeprelax kampvuur ritueel kun je alles wat je niet meer nodig hebt in dit moment – denk aan overtuigingen, angsten, ideeën of herinneringen – loslaten in het vuur. Zorg dat je pen, papier of een journal bij de hand hebt, het liefst op een rustige plek en met iets van een vuurtje. Uiteraard is dit niet verplicht. Je wordt rustig door dit heerlijke ritueel heen geleid en je kunt de sessie tussendoor zo vaak op pauze zetten als voor jou nodig is.



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/soltara

Benodigheden

- Schrijfpapier/journal en pen
- Een rustig plekje in de natuur, op je balkon of in de tuin
- Een vuurvaste schaal
- Lucifers
- Eventueel je telefoon en oortjes om een Deeprelax Meditatie te kunnen doen

Dit ritueel zal iets meer van je tijd vragen dan normaal. Lukt dit vandaag niet? Pak dan meteen je agenda erbij en plan ergens 40 minuten voor dit ritueel en zorg dat je dan ook even naar buiten kun (indien het weer dat toelaat).



Deeprelax Loslaat Kampvuur Ritueel in 7 stappen

Stap 1

Ga buiten zitten het liefst in de natuur, op je balkon of in de tuin. Wanneer het mogelijk is, ga op het gras zitten met je rug tegen een boom – maak je geen zorgen als je dit niet kunt doen. Lekker bij de open haard of in jouw eigen slaapkamer is natuurlijk ook helemaal goed.

Stap 2

Dan stappen we samen in de korte visualisatie [Soltara](#) om als eerste een krachtige hart coherentie te ervaren. Dit is enorm stressverlagend en brengt alle systemen in je lichaam weer in balans. Je komt in een staat waarin je je intuïtie weer kunt herkennen en dat is fijn voor dit ritueel. Vervolgens gaat het je helpen om jouw eigen kracht weer even te voelen en te besluiten wat je vandaag los wilt laten.

Stap 3

Open vervolgens na de sessie weer je ogen en noteer wat je hebt gezien of ervaren in je journal. Schrijf ook vooral op hoe jouw ideale situatie uit de meditatie van net eruit ziet. Het geeft niks als het niet logisch is of heel ver weg voelt. Stapje voor stapje is het de bedoeling om hieruit te komen.

Stap 4

Maak een 2e alinea aan in je journal en begin op te schrijven wat je allemaal zou willen loslaten vandaag. Wat draagt er allemaal niet meer bij aan het voelen van die ideale situatie. Wellicht emoties, herinneringen, overtuigingen, patronen, verwachtingen, situaties, mensen enz.

Stap 5

Zorg dat je de beschikking over een vuurvaste schaal op een veilige plek hebt. Heb je niet? Begraaf dan je loslaat lijstje ergens in in de aarde.

Versnipper je lijstje en steek de losse blaadjes rustig aan. Kijk hoe jouw oude ballast in vlammen opgaat.

Stap 6

Kijk opnieuw naar de ideale situatie die je hebt opgeschreven en vraag aan je hart of er nog meer is voor de komende periode. Schrijf dit allemaal op en sluit dan rustig je boekje. Neem nog even een liefdevol moment met jezelf op deze rustige plek. En weet, alles is er al.

Deel je jouw kampvuur-ritueel met ons op de community? Je medereizigers en wij zijn heel benieuwd hoe het is verlopen!

Theorie

We hebben allemaal onze overtuigingen, patronen en uitdagingen in het leven, waardoor we vaak geen ruimte maken voor datgene waar we ECHT gelukkig van worden. Of dit nu groots leven is of juiste het kleine simpele geluk ervaren. Maar waarom doen we dat? Waarom maken we het onszelf vaak zo moeilijk?

Dat heeft veel te maken met hoe jouw systeem vanaf je geboorte is ingericht.

Je brein is eigenlijk als een computer die dag in dag uit onbewust wordt geprogrammeerd. Deze programma's worden ook wel programmeringen of neurologische verbindingen in ons brein genoemd en bepalen o.a. hoe wij ons voelen en gedragen.

Deze, in het onderbewuste brein ingesleten patronen (programmeringen), worden onbewust uitgevoerd. Op deze manier hoeven we niet elke dag alles opnieuw te leren. 95% van onze dagelijkse handelingen en gedragingen komen voort uit patronen in het onderbewuste brein.

Jouw harde schijf bepaalt dus hoe je in het leven staat en op situaties reageert

Als je veel negatieve overtuigingen hebt opgedaan over jezelf en het leven, dan zul je daar dagelijks door worden belemmerd, zonder dat je daar echt bewust van bent.

Niet alleen gaan de ontwikkelingen veel te snel voor onze hersenen, onze overtuigen zorgen er ook voor dat we bang zijn om stil te staan. We zijn het niet waard om rust te nemen, we tellen pas mee als we iets presteren.

Vandaar dat jouw opdracht voor vandaag bestaat uit een prachtig kampvuur-/loslaat-ritueel. •



When the heart
truly understands, it
lets go of everything.

Ajahn Chah was een invloedrijke meditatieleraar binnen het boeddhisme. Hij werd gerespecteerd en was geliefd in zijn eigen land Thailand als een man met grote wijsheid.

