

SLAAP ONDER DE STERREN

Je mag tijd vrijmaken voor een ontspannen avondritueel. Deze bestemming heeft alles in huis om er een bijzondere avond van te maken.



Dag 8



KIJKEN

4 minuten

Bekijk de video
van vandaag

Vanavond mag je tijd vrijmaken voor een ontspannen avondritueel. Deze prachtige bestemming heeft alles in huis om er een bijzonder Deeprelax Avondritueel van te maken. Perfect om je even helemaal onder te dompelen in dat heerlijke Home Retreat gevoel. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



VOORBEREIDEN

30 minuten

Boodschapjes doen voor jouw avondritueel (opt.)



RITUEEL

45-75 minuten

Genieten van het uitgebreide avondritueel



LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

Aan de slag

Heb je vanavond geen tijd voor een lang avondritueel?

Neem dan toch alvast de tijd om overdag alles door te nemen en een boodschappenlijstje te maken, zodat je één van de komende avonden hier wel volledig aan kunt besteden.

Benodigheden voor deze bijzondere avond:

- Pen en papier.
- Wierook of een extra speciale kaars (de spulletjes van Rock Your World zijn hier uitgesproken favoriet).
- Steeds meer verzorgingsmerken hebben een massagekaars voor dit soort momenten. Eerst is het een lekker geurende kaars en na de meditatie kun je je insmeren met de verwarmde olie... Mmmmm jouw eigen retreat momentje.
- Een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden.
- Het is fijn om na de sessie offline te blijven en helemaal ontspannen naar bed te gaan, dus zorg ervoor dat je geen to do's meer hebt.
- Ga vooraf bijvoorbeeld lekker in bad, in de sauna bij je sportschool of neem een extra lange verwendouche. Trek een warm chillpak aan en zet een lekker kopje thee of maak de Deeprelax Good Night Latte (zie het recept op de volgende pagina).
- Maak je de Deeprelax Goodnight Latte? Haal dan de boodschapjes in huis, zie het recept op pagina 118.

Gracia



Je leven transformeren terwijl je slaapt? Dat kan, met deze mooie en diep ontspannende avondsessie. Val in slaap met deze helende reis door je lichaam, via je hart, terug naar je essentie, waar alles fijn en rustig is. En plaats een krachtige intentie in jouw systeem. Om vervolgens, terwijl jij geniet van een heerlijk diepe slaap, jouw onderbewustzijn aan jouw nieuwe droomleven werkt.



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

Deeprelax Avondritueel:

1. Bereid, indien gewenst, de Deeprelax Goodnight Latte en zet deze klaar voor na de sessie.
2. Maak een lekker hoekje voor jezelf met je eerder verzamelde items. Steek de kaarsjes of wierook aan.
3. Vraag aan jezelf welke intentie je vanavond in de sessie wilt meenemen en schrijf deze op in je journal. (Wat was een intentie ook alweer? Blader terug naar p. 30.) Noteer vervolgens alles wat je van deze dag zelf zou willen loslaten.
4. Zet onze nieuwste Goodnight sessie [Gracia](#) op.
5. Ga op je comfortabele plekje liggen, oortjes in en oogkussentje op. En geniet van jouw sessie.
6. Wanneer je weer rustig ontwaakt, geniet je van het warme drankje en neem je nog even de tijd om wat inzichten van de sessie in je journal te schrijven.
7. Indien de avond het toelaat maak je nog een fijne wandeling op blote voeten, bijvoorbeeld in de tuin.
8. En daarna stap je heerlijk ontspannen in je zachte bed. Slaap lekker.

Deeprelax Goodnight Latte

Boodschappenlijstje voor een Deeprelax Goodnight Latte (indien gewenst)

- 200 ml plantaardige melk
- 40 gr ontpitte dadels
- 1 theelepel Ashwagandha poeder (ik haalde deze in Nederland altijd bij Holland & Barrett, voorheen De Tuinen #nospon)
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- 2 theelepels gemalen kaneel
- 1 snufje nootmuskaat
- 1 snufje zwarte peper
- 1 theelepel zachte kokosolie

Optioneel: rauwe honing (ook verkrijgbaar bij Holland & Barrett, voorheen De Tuinen) **Deeprelax Good Night Latte**

Jouw avond wordt nog specialer met dit lekkere avondrankje. Hiervoor gebruiken we o.a. twee krachtige ingrediënten die voor een hele diepe nachtrust zorgen:

- **Ashwagandha:** Een natuurlijk slaapmiddel. Ashwagandha is een krachtig kruid dat al duizenden jaren in de Ayurveda wordt gebruikt. Naast dat het goed is voor je hart en hersenen, zorgt het ook voor een goede nachtrust. Het verlicht namelijk spanning en het ontspant je spieren.

- **Dadels:** Een stemmingsverbeterende snack. Het klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar een dadel eten voordat je gaat slapen is beter dan een melatoninepil. Het fruit is rijk aan het aminozuur l-tryptofaan, wat stemmingsverbeterende serotonine produceert en je een betere slaap bezorgt. Zorg dan wel dat je van die grote, verse dadels koopt. De kleinere, gedroogde varianten bevatten echt te veel suikers.

Hoe maak je jouw rustgevende latte

Doe alle ingrediënten in een blender (of gebruik een staafmixer) en mix ze fijn. Laat alles daarna in een pannetje rustig opwarmen. Als het warm genoeg is, schenk je het een grote mok. Ben je een echte zoetekauw zoals ik, dan kun je er eventueel nog wat rauwe honing aan toevoegen.



Theorie

We leven in onze wereld bijna allemaal altijd (on)bewust naar het weekend en onze vakanties toe. Iets wat ze in de natuur niet kennen.

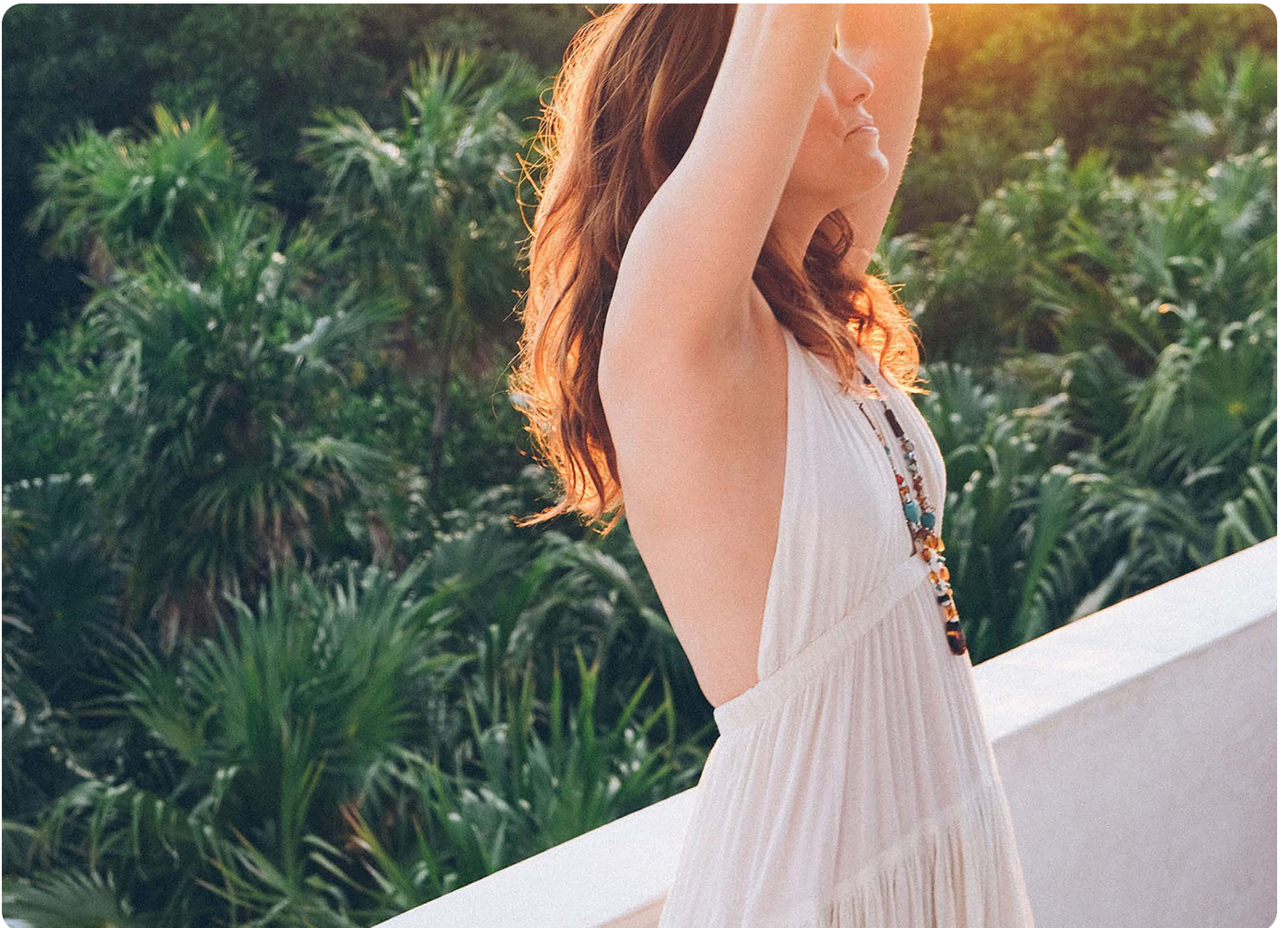
Hoe fijn zou het zijn om straks door jouw nieuwe routines al uitgerust het weekend in te kunnen gaan; begin je de verandering van mindset te begrijpen? In onze westerse maatschappij zien we het weekend als een tijd van herstel, uitrusten van de lange werkweek, waarin we alles van onszelf hebben gegeven. Maar vaak zit dat weekend dan ook weer vol sociale verplichtingen, huishoudelijke taken en andere moetjes.

Leven volgens het ritme van de natuur

Als we leven volgens het ritme van de natuur is er iedere dag een moment van werken, maar zijn er ook veel momenten van herstel. Het is bijna van levensbelang om hier een gezonde balans in te vinden, zodat je systeem moeiteloos kan schakelen tussen inspanning en de nog belangrijkere ontspanning of herstel. Zodat je elke avond rustig in slaap valt en elke ochtend weer even uitgerust aan je dag kunt beginnen. Of het nou maandag- of zaterdagochtend is.

En waarom is het nou zo belangrijk om veel te investeren in ons goed en in balans voelen? Omdat ook de wetenschap er steeds meer achter komt dat we veel meer invloed hebben op onze externe wereld dan ons altijd is geleerd. Zo is jouw buitenwereld een hele duidelijke afspiegeling van jouw

binnenwereld. Dus wanneer jij veel investeert in het in balans en gezond houden van je binnenwereld, wordt dat vaak als een enorme tijdsinvestering en daarom ook vaak als een last gevoeld. Die negatieve benadering echter zorgt ervoor dat je in dezelfde patronen blijft doorwerken, dat je vanuit oude overtuigingen die vaak gericht zijn op tekorten en angsten, je bestaande leven blijft leiden en lijden. •



The middle is messy,
but it is also where the
magic happens.

