



# WORD WAKKER IN JE DROOM

De hoogste tijd om een echte droomroutine voor jezelf te ontdekken. We beginnen met de magische ochtenden.



# Dag 9



KIJKEN

8 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

We zijn al meer dan een week onderweg en daarom is het de hoogste tijd om een echte Droom Routine voor jezelf te gaan ontdekken en vervolgens te gaan creëren. Te beginnen met de magische ochtenden. Hoe jouw dagen verlopen heeft grotendeels te maken met je ochtendroutine of misschien juist wel het ontbreken daarvan. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



#### RELAXEN

8-25 minuten

Kies zelf een Morning Rituals meditatie uit op de app



#### DOEN

15 minuten

Jouw eigen ochtendroutine samenstellen



#### LEZEN

4 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

# Aan de slag

Er zijn geen regels voor het creëren van een ochtendroutine, het is maar net wat voor jou werkt. Het is daarom ontzettend belangrijk dat je gaat experimenteren. Het is een soort mix & match van onderdelen, totdat je jouw perfecte ochtendroutine hebt gevonden. Uiteraard helpen we je daar vandaag mee aan de hand van een paar belangrijke opdrachten en vragen.

## Kies een ochtendsessie uit de app

Je mag uiteraard gaan genieten van een fijne ochtendsessie van onze app. Daarna is het tijd om een paar belangrijke vragen te beantwoorden. In dit geval mag je helemaal zelf een Morning Rituals sessie van onze app uitzoeken. Daarvoor open je de app, klik je in het beginscherm op Morning Ritual en dan zie je alle desbetreffende sessies. Onze favorieten zijn Bola, Mañana en Nubia.



### MORNING RITUAL

Scan de QR-code om alle ochtendsessies te bekijken. 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/  
dashboard/morning-ritual/](https://houseofdeeprelax.com/dashboard/morning-ritual/)

## Noteer na de sessie in je journal

Beantwoord daarna de volgende vragen voor jezelf in jouw eigen journal:

- Hoe word jij meestal wakker?
- Hoe zien jouw ochtenden eruit? Hoe verlopen vervolgens de meeste dagen?
- Ben je tevreden met jouw ochtendroutine? Waarom wel of niet?
- Als je een (nieuwe) ochtendroutine zou inbouwen, wat zou jij daar zelf mee willen bereiken?
- Wat heb je daarvoor nodig?
- Schrijf op basis van bovenstaande antwoorden een opzet voor jezelf voor een persoonlijke ochtendroutine, neem hierin ook mee hoe laat je de wekker zet en hoeveel tijd je voor alles wilt uittrekken. Maak dan ook meteen een klein backup-plan voor de ochtenden dat je het daarvoor te druk hebt. Voor meer inspiratie raad ik je aan om eerst de theorie van deze dag door te nemen.

# Theorie

## **Het succes van jouw dag begint in de ochtend**

Stel je voor: Je wordt heerlijk uitgerust wakker. Je knippert je ogen langzaam open. Wat is het eerste wat je doet? Uit onderzoek bij mensen onder de 35 jaar is gebleken dat 75% als eerste naar hun telefoon grijpt. Je wordt meteen opgeslokt door alle berichten en notificaties, waardoor je eigenlijk meteen al je aandacht ergens anders hebt. Maar wat nou als het ook anders kan? Dat je uitgerust wakker wordt en de dag start met jouw ochtendroutine. Vanuit rust, focus en stilte. Met de aandacht bij jezelf.

## **Waarom zijn we eigenlijk zo gebaat bij routines?**

Wij mensen zijn gewoontedieren, dat heb je vast al vaker gehoord. Maar hoe zit dat precies? Ongeveer 95% van het gedrag dat we vertonen is onbewust. En dat is maar goed ook, anders zouden we compleet overprikkeld raken. Het is dus daarom fijn dat bepaalde activiteiten een routine worden, net als tandenpoetsen en ontbijten. Zo hoef je niet elke ochtend weer opnieuw te kiezen, want dan wordt je discipline 's morgens vroeg al flink op de proef gesteld. Door een routine in te bouwen, maak je gebruik van dit onbewuste patroon waardoor je beter in staat bent het daadwerkelijk vol te houden.

## Voor elk schema een andere routine

Veel hangt natuurlijk enorm af van je leefsituatie in de ochtend. Als je veel reistijd naar je werk hebt of elke ochtend om 6 uur een peuter naast je bed hebt staan, heb je misschien minder tijd dan anderen. Toch hoeft dit geen excuus te zijn, want je kunt al een waardevolle ochtendroutine opbouwen in zeven minuten. Het boek *Miracle Mornings* van Hal Elrod geeft zes stappen aan die je kunt verwerken in je ochtendroutine. Je hoeft niet alle zes stappen te integreren, kies vooral wat bij jou en jouw leven past. Hij benoemt de life SAVERS, waarbij elke letter een onderdeel is:

- **Silence** – dus in stilte doorbrengen door bijvoorbeeld meditatie of een stilte wandeling.
- **Affirmation** – positieve bekrachtigende affirmaties in stilte of hardop opzeggen die je ondersteunen in het bouwen van jouw Droomleven.
- **Visualization** – door visualisatietechnieken écht voor je te zien en te voelen wat je graag wilt bereiken tijdens deze dag, deze week of dit jaar.
- **Exercise** – kom letterlijk in beweging, je kiest zelf of je dit heel actief doet door te gaan hardlopen of juist door een relaxte yogales te gaan volgen.



- **Read** – je kunt de ochtend ook gebruiken om bijvoorbeeld drie bladzijden uit een boek te lezen, zo houd je daar voor jezelf routine in en lees je zomaar een aantal boeken per jaar meer.
- **Scribe** – journalen in de ochtend kan een onwijs krachtige methode zijn om uit je hoofd te komen, je kunt elke ochtend een aantal standaardvragen beantwoorden (zie hieronder voor de CEO-meeting met jezelf), of juist vrij en zonder doel een aantal pagina's vol schrijven.

### **Andere krachtige onderdelen die je in je ochtendroutine zou kunnen verwerken:**

- Mix and Match met de sessies van onze app zoals een korte ademsessie, een wandelmeditatie of een shake it sessie uit onze Energizers, gecombineerd met een afsluitende ontspannende Morning Rituals sessie.
- Ik zelf vind het heerlijk om elke ochtend actief te zijn: hardlopen, poweryoga, HIIT. Om dat vervolgens weer af te sluiten met een ontspannende Morning Rituals sessie van onze app.
- Kundalini Yoga (zie dag 10).
- Wim Hof ademsessie en koud douchen.

## **CEO-meeting met jezelf**

Mocht je niet elke dag tijd hebben voor een uitgebreid ochtendritueel, dan kun je het ook afwisselen met een CEO-meeting met jezelf. Een CEO is de afkorting van een Chief Executive Officer, wat eigenlijk de baas van een bedrijf betekent. Zo ben jij ook de baas van je eigen leven en kun je elke dag starten met een meeting met jezelf. Je vindt hierover alle ins en outs op dag 4.

Tijdens deze meeting wil je eigenlijk je diepste verlangens in je agenda integreren. Wanneer je de dag start vanuit e-mails en meetings, word je zomaar overgenomen door de waan van de dag. Maar wanneer je de dag start met bewust stil te staan en een intentie te zetten, kies je voor meer focus en rust.

## **In de ochtend zijn we allemaal als een blanco schilderij waar de dag op geschilderd wordt.**

Wanneer er 's ochtends al met klodders verf gegooid wordt, is het schilderij binnen een paar uur vol. Met moeheid of overprikkeling als gevolg.

Begin liever in alle rust en volgens een vaste routine. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een vaste ochtendroutine volgen gedurende de dag productiever zijn, zich gelukkiger én gezonder voelen. Dit doordat een routine de cognitieve belasting verlicht waardoor stresslevels afnemen.

Bovendien maak je iedere dag opnieuw miljoenen cellen in je lichaam aan, dus je hebt letterlijk elke dag opnieuw een schilderij te schilderen. Ga je die cellen elke ochtend hetzelfde verhaal als gisteren vertellen, of vertel je elke dag een nieuw verhaal vanuit overvloed, nieuwe kansen en mogelijkheden?

## Yoga Nidra als onmisbaar onderdeel van je ochtendritueel

Wij bieden via onze app allerlei fijne Deeprelax Yoga Nidra-meditaties aan die je direct kunt toevoegen aan je ochtendroutine.

Als vereisten hebben wij gekeken naar tijdsduur en de verschillende brainwaves. Vlak na het ontwaken geniet je hopelijk nog even na van een heerlijke en diepe nachtrust. Dan is het niet zo'n goed idee om door middel van een ochtendroutine weer in Doornroosje of Klaas Vaak te transformeren. Dit houdt in dat de speciale Morning Ritual-sessies niet de diepste hersenstaat (de delta- oftewel de droomloze slaap) aantikken. De meeste ochtendsessies bevatten wel een moment van dankbaarheid, of zijn hier zelfs volledig op gebaseerd, wat ze extra fijn maakt. •





Write it on  
your heart that  
every day is the best  
day in the year.

Ralph Waldo Emerson was een van de meest bekende schrijvers in Amerika. Hij werd opgeleid tot predikant, maar verliet de kerk omdat hij verlangde naar een ander geloof.

