

HOUSE OF DEEPRELAX

# DROOM LEVEN



WORD DE REISLEIDER VAN JOUW EIGEN DROOMLEVEN — EEN LEVEN LANG LUMMELEN —


DE LEVENSVERANDERENDE CURSUS — ELKE DAG OP VAKANTIE, HET KAN DUS ECHT



HOUSE OF DEEPRELAX

# DROOM LEVEL



A woman with long, wavy brown hair is standing on a balcony, looking down and smiling. She is wearing a long, white, tiered, sleeveless dress. The balcony has a white railing. In the background, there are lush green tropical plants, including palm trees. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

Toen ik in 2019 poseerde voor deze foto had ik nooit durven dromen dat ik drie jaar later in Spanje zou wonen, met het bedrijf van mijn dromen, verloofd met Mark en onafhankelijk van de antidepressiva. Op deze foto was ik onzeker, bang en had ik nog zoveel hordes te nemen. Maar ik volgde mijn hart. Mijn droomleven riep. Als ik het kan, kan jij het ook. Ga je mee?

# Welkom

Te gek dat jij samen met mij dit spannende en tegelijkertijd ontspannen avontuur wilt aangaan!

Laat ik mezelf eerst even voorstellen: als bewustzijns- en meditatie-expert ben ik co-founder van House of Deeprelax; het grootste platform & app voor een ontspannen routine voor iedereen met een drukke dagindeling. Met meer dan 1 miljoen streams op Youtube en Spotify, en 50.000 gebruikers van de app (4.8\* in de App Store), brengen wij met onze krachtige meditaties maandelijks duizenden mensen naar de allerdiepste staat van rust en ontspanning.

Een methode, waarbij de nadruk ligt op het combineren van eeuwenoude wijsheden met de moderne wetenschap.

Er was namelijk een tijd dat ik zelf veel hinder ondervond van een chronische ziekte, pijn, stress en veel angst. Geen enkele dokter kon mij meer helpen en "je moet er maar mee leren leven", waren letterlijk de woorden van de arts die gedurende mijn 10-jaar lange zoektocht als laatste bezocht.

Nou, dat heb ik gedaan. EN... ik ben mijn eigen droomleven gaan creëren, waaruit tenslotte de Deeprelax Lifestyle is voortgekomen. En die vrijheid – het vermogen om zelf te bepalen hoe je leven verloopt en hoe je je voelt – deel ik graag met zoveel mogelijk mensen.

Het is tijd om opnieuw te gaan leren hoeveel er eigenlijk mogelijk is in jouw leven. Jouw droomleven.

Ik wens je een prachtige reis toe. En weet dat je ons altijd voor steun en vragen kunt bereiken in de speciale community. Wij zijn er voor je.

Liefs,



# Waarom deze training?

Een leven én een versie van jezelf ontdekken waarvan je niet op vakantie hoeft (mag natuurlijk wel). Dat is onze intentie met deze prachtige, mediterrane droomreis.

**Zou het niet veel fijner zijn als je elke dag een vakantiegevoel hebt? Zodat je, wanneer je op vakantie gaat, een ontspannen en blij versie van jezelf meeneemt i.p.v. een versie die helemaal overwerkt is en aan die twee weken vakantie eigenlijk bij lange na niet genoeg heeft?**

Want we hebben in dit leven bijna allemaal een moment in de toekomst waar we naar onderweg zijn, waar we hard voor werken. Of een beeld van hoe het beter zou zijn. Dit kan al een grote vakantie, ons pensioen of zelfs het weekend zijn.

Voor de één is het einddoel een leven waarin je meer ontspannen bent en vrije tijd hebt, voor een ander een leven zonder angst of pijn. Of een leven waarin je graag financieel onafhankelijk en vrij kunt zijn.

Bij al deze scenario's hoort een bepaald gevoel, toch? Ga maar bij jezelf na, welk gevoel streef je na?

En wat nou als het genoeg is om je een paar keer per dag al zo te voelen? Op die manier exact de zaken naar je toe te trekken die je nodig hebt om precies bij dat gevoel te komen.

Of dat je op een dag wakker wordt je ineens realiseert dat je 'er' al bent. Dat je pijn als sneeuw voor de zon is verdwenen, of dat je een onverwachte erfenis op je rekening gestort krijgt. Dat je de liefde van je leven op de hoek van de straat tegen het lijf loopt of een huis op een prachtig plek in het groen krijgt aangeboden. Of nog mooier; dat alles in dit moment al helemaal goed is en je kunt genieten van puur, simpel, geluk.

Voor veel van deze scenario's leren wij dat we hard moeten werken, dat we er zonder werken überhaupt niet komen. En dan is het bijna een mission impossible om je meerdere malen op een dag te voelen alsof je dromen al zijn uitgekomen. Dat lukt maar weinig mensen die in de overlevings- en doe-modus leven. En geen veroordeling hierin uiteraard, zo hebben we nu eenmaal ALLEMAAL geleerd te leven.

Ik wil je uitnodigen om deze aangeleerde gedachten eens om te draaien. Want wat nou als je blij, ontspannen en gezond voelen jouw hoogste prioriteit wordt? Zonder dat je meteen moet gaan bedenken hoe. Wat dan?

Samen visualiseren we jouw Droomleven. We leren jou het herkennen, loslaten en bewandelen van jouw nieuwe pad richting rust, mentale ruimte en vertrouwen.

Een unieke ervaring, verwennerij en ook nog eens een feestje voor je ogen. Want heel eerlijk? Dit is onze allermooiste cursus tot nu toe!

Ga je mee?



Uiteraard maken wij elke dag gebruik van de House of Deeprelax sessies. Ben je nieuw? Download dan hier alvast de app.



# Jouw Droomleven

## Reisplanning

Hieronder volgt belangrijke informatie voor jouw planning gedurende deze reis. Lees deze informatie goed door, want een voorbereid mens telt voor twee.

### Stap 1: Reisschema doornemen

Op pagina's 10 t/m 19 vind je het uitgebreide reisschema. Plan de tijd per dag nu alvast in. Sla deze stap NIET over.

### Stap 2: Lummeldagen inplannen

Tijdens deze reis kom je 2 zogenaamde 'Lummeldagen' in je schema tegen. Namelijk de 7e en de 13e dag. Deze mag je dus nu al van te voren in je agenda gaan inplannen. Het gaat dan om minstens 1 dagdeel waar een grote streep doorheen staat. En, zorg dat je niet *nét* voor of *nét* na die dag een heftige deadline hebt staan. Doordat je nu al weet wat je deze dagen te wachten staat, kun je het gaan inplannen in jouw eigen agenda, een oppas regelen en een rustig plekje ergens reserveren (tuin, strand, balkon, woonkamer).

### Stap 3: Boodschappenlijstje

Tijd om je reistas in te pakken. Stel je eigen uitrusting samen voor een ontspannen ervaring. Zorg voor:

- Dekentjes
- Kussentjes
- Meditatiekussen
- Dagboekje/Journal
- Koptelefoon of oortjes
- Een ontspannen, rustig privé plekje



## Wat houdt ons favoriete begrip 'lummelen' nou eigenlijk in?

Als je googled op lummelen kom je op veel woordenboek-sites de volgende definitie tegen: "zijn tijd verdoen". Goed, dat geeft wellicht al aan waarom wij het zo moeilijk vinden om te niksken. Want nietsdoen is kostbaar, tenminste, zo zijn wij opgevoed. En kennelijk is dit zelfs in onze woordenboeken doorgesijpeld.

Maar lummelen of niksken is juist heel erg waardevol. Sterker nog, als je dit niet regelmatig doet raken je hersenen volledig op en moet je een tijdje verplicht nietsdoen, wat dan vaak weer niet meer voelt als lummelen maar meer als lijden. **Je spieren kunnen ook niet elke dag aan topsport doen.**

Hetzelfde geldt voor je hersens. Als deze de hele dag AAN hebben gestaan, dan zijn ze aan het eind van de dag gewoon helemaal op. Ga je dan door, dan betaal je daar een steeds hogere prijs voor. Je brein heeft zuurstof en glucose nodig om weer actief aan de gang te kunnen gaan. En lummelen is daar het antwoord op.

**Dat lummelen noodzakelijk is, verzin ik niet.** Alan Lightman, hoogleraar menswetenschappen aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) heeft er een boek aan gewijd: [In Praise of Wasting Time](#). Hij is, net als ik, een groot voorstander van lummelen. De hoogleraar waarschuwt zelfs voor de gevolgen van onze drukke en mechanische leven.

Lightman geeft aan dat de drukke leefstijl ons ontzettend veel kost. Te weinig niksken levert schade op aan ons vermogen om na te denken en te fantaseren. Volgens hem vertonen veel mensen bijna robotachtig gedrag.

Wist je bijvoorbeeld dat de gemiddelde loopsnelheid in een stad als Singapore sinds de midden jaren negentig met 30% is toegenomen?

**Maar wat is nou lummelen en wat is het vooral niet?** Lummelen is vooral je brein de kans geven zich te herstellen. Dat klinkt dan toch wel weer heel nuttig? Maar.... even op je telefoon kijken en de social media checken is feitelijk geen pauze voor je hersenen want dan komt er weer nieuwe informatie binnen waarmee het brein hoe dan ook aan de slag gaat. Ook bij een boek lezen, sporten, zware gesprekken of over je toekomst nadenken, wordt nog steeds datzelfde gebied van je hersenen gebruikt als wanneer je aan het werk bent.

Lummelen is gewoon even lekker voor je uitkijken, door de stad slenteren of een stuk door de natuur te lopen. Ook een powernap of Yoga Nidra komen aardig in de buurt, zolang er maar geen MOETEN in zit.

# Reisschema

Bekijk de onboarding video hieronder.



KIJKEN

Bij elke dag hoort een korte video waarin ik je meeneem in het thema van de dag

Een voorbereid mens telt voor twee. Plan nu alvast aan de hand van dit reisschema jouw dagen. De meeste dagen bestaan uit een aantal vaste elementen, zie ook hieronder:

1. Bekijk de video van de dag
2. Luister de sessie
3. Beantwoord vragen in jouw journal
4. Mocht je zin hebben, mag je de extra informatie lezen over het thema van de dag

Soms bestaat de dag uit een ochtend-, avond- of zelfs kampvuur-ritueel en soms mag je lekker lummelen. Plan dit van tevoren goed in zodat je extra kunt genieten. Enjoy!



#### RELAXEN

Uiteraard mag jij elke dag relaxen met een sessie uit de app of we doen 'm samen in de video



#### DOEN

Regelmatig stel ik je een aantal vragen die je mag beantwoorden in je eigen journal



#### LEZEN

Optioneel kan je de informatie doorlezen over het thema van de dag

# Reisschema

Dag	Tijdsinvestering
Dag 1: Ga terug naar de kern	28 min.
Dag 2: Ontdek jouw overtuigingen	36 min.
Dag 3: Voel de frisse wind	17-34 min.
Dag 4: Word jouw eigen reisleider	37 min.
Dag 5: Creëer vanuit rust	48 min.
Dag 6: Laat los wat je niet meer dient	38 min.
Dag 7: Lummeldag #1	Hele of halve dag
Dag 8: Slaap onder de sterren	82 min.
Dag 9: Word wakker in je droom	52 min.
Dag 10: Ontwaak je levensenergie	36 min.
Dag 11: Adem in overvloed	42 min.
Dag 12: Manifesteer vanuit je hart	45 min.
Dag 13: Lummeldag #2	Hele of halve dag
Dag 14: Vier jouw droomleven	37 min.

Dit is het reisschema voor de komende 14 dagen.

Je mag dit uiteraard volledig op jouw eigen tempo doorlopen.

Wel ontvang je elke dag een nieuwe e-mail.

## Dag 1: Terug naar de kern

Welkom bij de allereerste dag van jouw heerlijke zomerse Home Retreat. Tijd om je helemaal onder te dompelen in de Mediterrane Lifestyle. Na deze reis richting jezelf ben je in staat om dagelijks meerdere momenten van diepe ontspanning en een gevoel van vrijheid te ervaren.

- Video van vandaag bekijken (7.40 minuten)
- Deeprelax Hypnose Meditatie (14 minuten)
- Vragen beantwoorden in je journal (5 minuten)
- Informatie doorlezen (2 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 28,5 minuten**

**Moment op de dag:** Fijn om direct de dag hiermee te starten, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

## Dag 2: Ontdek jouw overtuigingen

In elk Deeprelax programma en elke training komt dit essentiële onderwerp terug: onze kernovertuigingen. En dat is niet voor niets, want op het moment dat je iets aan jezelf wilt veranderen, is het belangrijk om dit vanuit je fundament te doen. Anders blijft het altijd bij mooie voornemens.

- Video van vandaag bekijken (6.48 minuten)
- Deeprelax Hypnose Meditatie (23 minuten)
- Vragen beantwoorden in je journal (5 minuten)
- Informatie doorlezen (5 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 36 minuten**

**Moment op de dag:** Fijn om direct de dag hiermee te starten, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

### Dag 3: Voel de frisse wind

Vandaag staan er twee krachtige sessies voor jou op het reisschema. Een fijne reset om letterlijk die logge en veel te zware winterjas van ons af te schudden.

- Video bekijken en gelijk mee doen! (12 minuten)
- Deeprelax loslaat-meditatie (14 minuten) (opt.)
- Vragen beantwoorden in je journal (5 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag tussen de 17 en max. 34 minuten**

**Moment op de dag:** Fijn om direct de dag hiermee te starten, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

### Dag 4: Word jouw eigen reisleider

Tijd om langzaam naar jouw persoonlijke routine te gaan toewerken.

- Video van vandaag bekijken (4.48 minuten)
- Deeprelax CEO Meeting sessie (20 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 37.40 minuten**

**Moment op de dag:** De CEO sessie is een echte ochtendroutine, maar uiteraard ben jij vrij om deze sessie op elk moment van de dag te beoefenen.

## Dag 5: Creëer vanuit rust

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

- Video van vandaag bekijken (6 minuten)
- Deeprelax Wandelmeditatie (35 minuten)
- Vragen beantwoorden in je journal (5 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 48 minuten**

**Moment op de dag:** Geschikt voor elk moment van de dag.

## Dag 6 : Laat los wat je niet meer dient

Tijd voor een krachtig kampvuur-ritueel. Je bent nu bijna een week onderweg en de eerste belangrijke stappen zijn al gezet. Morgen staat er een ultieme retreat-/lummeldag op het programma.

- Video van vandaag bekijken (4.48 minuten)
- Deeprelax Kampvuur-ritueel (30 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 37.48 minuten**

**Moment op de dag:** Geschikt voor elk moment van de dag, wij geven zelf de voorkeur aan de avond met dit ritueel.

## Dag 7: Lummeldag #1

Vandaag staat er een echte lummel-retreat-dag op het programma. Als het goed is heb je voor deze dag of dit dagdeel een grote streep in je agenda gezet. Wat heerlijk!

- Video van vandaag bekijken (3.50 minuten)
  - Genieten van je lummeldag
- 🕒 **Tijdsinvestering vandaag een halve of hele dag vrij**

**Moment op de dag:** Dat mag jij helemaal zelf bepalen.

## Dag 8: Slaap onder de sterren

Vandaag mag je tijd vrijmaken voor een ontspannen avondritueel. Deze prachtige bestemming heeft alles in huis om er een bijzonder Deeprelax Avondritueel van te maken.

- Video van vandaag bekijken (4 minuten)
- Boodschapjes doen voor jouw avondritueel (opt.)
- Genieten van het uitgebreide avondritueel (45-75 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 82 minuten**

**Moment op de dag:** Dit is een echt avondritueel. Het is fijn om je overdag al voor te gaan bereiden.



## Dag 9: Word wakker in je droom

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.

- Video van vandaag bekijken (8 minuten)
- Morning Ritual meditatie naar keuze (8-25 minuten)
- Jouw eigen ochtendroutine samenstellen (15 minuten)
- Informatie doorlezen (4 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 52 minuten**

**Moment op de dag:** Dit is een echt ochtendritueel.

## Dag 10: Laat je levensenergie ontwaken

Overdag ontspannen is niet iets wat heel erg gangbaar is in onze westerse cultuur. Tijd om daar dus verandering in aan te gaan brengen.

- Video van vandaag bekijken en Kundalini sessie uit de video beoefenen (19 minuten)
- Jouw eigen middagroutine samenstellen (15 min)
- Informatie doorlezen (2 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 36 minuten**

**Moment op de dag:** Super als je dit al midden op de dag kunt uitproberen, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

## Dag 11: Adem in overvloed

Vandaag maak je kennis met een krachtige adem sessie. Je kunt pas krachtig gaan staan voor al je droom keuzes, wanneer je je veilig en geaard voelt. Tijd voor wat luchtigheid vandaag met een toefje avontuur.

- Video van vandaag bekijken (8.31 minuten)
- Nidra Breath sessie ( 29,55 minuten)
- Vragen beantwoorden in je journal (5 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 42 minuten**

**Moment op de dag:** Fijn om direct de dag hiermee te starten, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

## Dag 12: Manifesteer vanuit je hart

Hoe jij elke avond gaat slapen, is in belangrijke mate bepalend voor het verloop van je dagen daarna. En dan heb ik het niet alleen over of je goed slaapt of niet. Tijd om vandaag weer een paar belangrijke én ontspannen stappen te zetten.

- Video van vandaag bekijken (7.00 minuten)
- Een ontspannen en kort avondritueel (35 minuten)
- Informatie doorlezen (3 minuten) (opt.)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 45 minuten**

**Moment op de dag:** Dit is een echt avondritueel. Het is fijn om je overdag al voor te gaan bereiden.

## Dag 13: Lummeldag #2

De 2e lummeldag van dit Home Retreat. Laat deze dag nu maar komen zoals hij komt, niet teveel verwachtingen, doe waar je zin in hebt, maak ruimte, leef, gevoel, geniet, lach, huil en bedenk dat jij de baas bent over je eigen leven, jij bent de reisleader van jouw eigen droomleven.

- Video van vandaag bekijken (1.40 minuten)
- Een halve of hele dag lummelen

🕒 **Tijdsinvestering vandaag een halve of hele dag vrij**

**Moment op de dag:** Dat mag jij helemaal zelf bepalen

## Dag 14: Vier jouw droomleven

Je hebt in 14 stappen een nieuwe mindset voor jezelf gecreëerd en je backpack een stuk lichter gemaakt. Tijd om deze overwinning te gaan vieren. Want als er al iets een belangrijk onderdeel is van de reis van je leven, is het wel het **VIEREN** van kleine en grote successen!

- Video van vandaag bekijken (3.23 minuten)
- Jouw Droomroutine planning invullen voor komende maand (15 minuten)
- Time to celebrate (19 minuten)

🕒 **Tijdsinvestering vandaag maximaal: 37 minuten**

**Moment op de dag:** Fijn om direct de dag hiermee te starten, maar je kunt vandaag zelf bepalen wanneer je deze opdrachten en sessie beoefent.

Enjoy!

Droom.  
Plan.  
Doe.



# WEES WELKOM

Vanuit een hangmat heerlijk wegdromen en écht even op vakantie gaan. In deze training leren we je rituelen, nieuwe gewoontes en routines om je leven vanuit rust in te richten.

Na de training weet jij:

- Wat voor jou een droomleven betekent.
- Hoe je dit droomleven leidt en op de prettigste manier je leven inricht.
- Hoe je slapend je leven transformeert.
- Over welke potenties jij als mens beschikt en deze inzet.
- Hoe je elke dag een vakantiegevoel ervaart.
- Waarom lummelen zo goed is voor je hersenen.
- Hoe je onze krachtige meditaties dagelijks voor jezelf kunt inzetten.
- Hoe je kunt creëren vanuit overgave, vertrouwen en rust.
- Welke rituelen en routines voor jou werken om je leven vanuit rust in te richten.
- Hoe je de regie terugpakt over je eigen leven.





# Welkom

Bekijk de welkomstvideo hieronder.



KIJKEN

8 minuten

Bekijk de  
welkomstvideo



Tijd om eerst jouw reistas in te pakken en een intentie te gaan bepalen voor deze reis aan de hand van onze Deeprelax Intentie Sheet en sessie.



#### LEZEN

5 minuten

Informatie doorlezen  
voor vandaag



#### RELAXEN

15 minuten

Heerlijke verwen  
Deeprelax intentie-  
meditatie



#### DOEN

20 minuten

Vorbereidingen  
treffen



# Tijd om je rugzak in te pakken en je reis te gaan uitstippelen

Je staat aan het begin van een zeer ontspannen avontuur. Wij gaan er samen een transformerende reis van maken. Ik zorg voor de bestemmingen plus de organisatie en jij doet de rest. En zoals je van ons gewend bent doen we dat op de meest ontspannen manier die maar mogelijk is, namelijk via een echt zomers Deeprelax Home Retreat. Waarbij je je waant in heerlijke en onbezorgde mediterrane sferen.

## **Een stip op de horizon plaatsen**

Omdat ik het belangrijk vind dat jij alles uit deze training gaat halen, mag jij je vandaag al gaan bezig houden met jouw gewenste 'eindresultaat'. We werken uiteraard niet met targets of strikte doelen, maar wel met een intentie over hoe je je na deze reis wilt voelen.

“Hoe jij je aan het einde van de training wilt voelen heeft alles te maken met je state of mind aan het begin van deze reis”

## **Daarom zijn 5 dingen belangrijk, namelijk:**

- Jouw hoofd-intentie: hoe wil je je na deze training voelen en waar wil je staan?
- Hoe ga je dat bereiken?

Maar eerst:

- Hoe voel je je nu?
- Komt dat al in de buurt van jouw hoofd-intentie of heb je nog een lange weg te gaan?
- En welke obstakels denk je tegen te komen?

Daarmee gaan we aan de slag middels het Deeprelax Intentie Model. Ik wil je laten zien dat elk gewenst eindresultaat te behalen is door middel van de Deeprelax Lifestyle en jouw eigen inzet.

“Wat als je fit, gelukkig en gezond voelen in eerste instantie belangrijker is dan wat je daadwerkelijke de hele dag in actie doet om je doelen en dromen te bereiken?”

Jouw leven is als een spiegel. Alles wat op dit moment in je leven aanwezig is heeft te maken met hoe jij je hebt gevoeld, gedacht of gedaan. Daarom is het zo krachtig om, middels dit Home Retreat, eerst aandacht te besteden aan hoe je je voelt op een dag. Omdat dat uiteindelijk bepaalt hoe je volgende dagen eruit gaan zien.

Wij leren in onze westerse cultuur precies het tegenovergestelde, namelijk dat hard werken, succesvol en ambitieus zijn het allerbelangrijkste is en niet zo zeer hoe jij je van binnen voelt. Doodzonde! We kunnen als mens zoveel potenties inzetten, die ons helpen om succesvol te zijn, maar dan wel vanuit rust, liefde en overvloed.

## **Puur.Simpel.Geluk.**

Dus je mag gaan leren creëren en leven vanuit ontspanning en fijne energie, niet vanuit tekort maar vanuit overvloed. Alles is er namelijk al en er is méér dan genoeg voor iedereen, we moeten het alleen nog gaan geloven.

## **Richting jouw Droomroutine**

De ontspannen Deeprelax Lifestyle is o.a. zo succesvol omdat wij oprecht geloven in de kracht van een echte droomroutine. Zo'n routine maakt het mogelijk om elke dag meerdere vakantiemomenten te ervaren.

Tijdens de eerste bestemmingen, op deze zomerse virtuele reis, zullen we eerst de diepte ingaan, want een routine werkt alleen als je jezelf door en door kent en weet wat jouw eigen valkuilen zijn. Maar ook vanuit welke overtuigingen jij je leven leidt en of deze nog wel bij jou passen.

Na de eerste week duiken we in de Deeprelax momenten. Deze bestaan uit Morning Rituals, Energizers, First Aid sessies, Relax momenten en natuurlijk Goodnight Rituals. Zodat je zelf kunt bepalen welke momenten jij graag aan jouw persoonlijke routine toevoegt. Op onze app zul je deze momenten ook terugvinden, zodat jij ook ná deze reis elke dag kunt blijven genieten. •

# Aan de slag!

Tijd om een intentie te gaan bepalen voor deze reis aan de hand van onze Deeprelax Intentie Sheet en sessie.

## Stap 1 (alleen lezen)

Al vóór ons vertrek gaan we ons met de eindbestemming bezighouden en jouw hoofd-intentie bepalen.

En dat betekent: bepalen hoe jij je na jouw rondreis langs 14 bestemmingen, wanneer je aankomt op je eindbestemming, zou willen voelen. Hoe wil jij het leven ervaren?

### Wat is een intentie?

Je kunt dit zien als een besluit dat is genomen in een samenwerking tussen je hoofd en je hart. Je formuleert een intentie in de tegenwoordige tijd, alsof het nu al zo is.

Een intentie is **kort en krachtig**, bijv.:

- Ik ben de hele dag ontspannen
- Ik ervaar liefde en geluk
- Ik geniet van mijn gezin
- Ik geniet van mijn vrijheid
- Ik leef vanuit creativiteit en flow
- Ik ben elke dag in de natuur

Een intentie is **positief**, je benoemt hoe je je wilt voelen en niet wat je juist niet wilt voelen. Voorbeeld:

Je ervaart nu veel stress in je leven, dan kan een hoofd-intentie zijn: Ik voel mij ontspannen en vrij. Dan leg je de nadruk op hoe je je wilt voelen.

Dus liever niet: Ik voel mij niet meer gestrest. Je legt dan nog steeds de nadruk op de negatieve emotie, namelijk gestrest zijn.

## Gana



De beste manier om je toekomst te voorspellen, is om hem zelf te creëren. En dat wordt mogelijk met deze heerlijke verwen Deeprelax intentie-meditatie. Liggend of zittend stap jij in een hele ontspannen setting waar jij, in samenwerking met jouw echte essentie, een belangrijk zaadje in je onderbewustzijn mag planten. Zie deze visualisaties vervolgens werkelijkheid worden in jouw dagelijkse leven.



### 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/gana](https://houseofdeeprelax.com/session/gana)

## Stap 2

Luister de sessie Gana op de app om jouw hoofd-intentie te bepalen voor onze reis.

## Stap 3

Ga na het beluisteren van de sessie Gana naar je intentiesheet (deze vind je terug in de mail van vandaag; de aankomst dag. Vul deze sheet in op basis van de uitkomsten uit de sessie Gana. Is daar niks opgekomen? No worries, kijk of je de vragen vanuit je gevoel kunt beantwoorden.

# GA TERUG NAAR DE KERN

Welkom bij de allereerste dag van jouw heerlijke zomerse home retreat. Tijd om je helemaal onder te dompelen in de mediterrane lifestyle. Na deze reis richting jezelf ben je in staat om dagelijks meerdere momenten van diepe ontspanning en een gevoel van vrijheid te ervaren.





# Dag 1



KIJKEN

8 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

Wat betekent het om mens te zijn? Gaat het dan echt alleen om presteren, resultaten, beter zijn dan de rest, elke dag weer een lange to do lijst afwerken? Altijd maar aan staan? Altijd maar de controle willen hebben en nooit echt durven rusten? Of is er meer dan dat? Het volgende staat daarom voor vandaag op het programma:



#### RELAXEN

14 minuten

Een fijne begeleidende  
Deeprelax Hypnose  
Meditatie



#### DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden  
in je eigen journal



#### LEZEN

2 minuten

Informatie doorlezen  
over het thema van  
vandaag (opt.)

# Aan de slag!

Als we ervan uitgaan dat alles er al is, waarom doen we dan wat we doen? Waarom voelen we die overvloed vaker niet dan wel?. En waarom vinden we dat we zo hard moeten werken?

## Luister de sessie

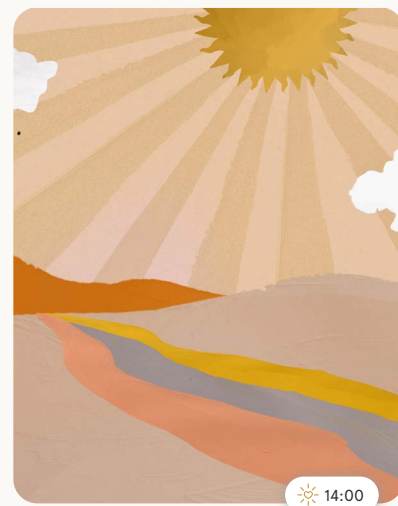
Begin deze opdracht met de sessie [Ventura](#). De intentie van deze meditatie is om jou (weer) bewust te maken van jouw essentie als mens. Dit is niet je lichaam, niet je (automatische) gedachten, maar dit zit diep in jouw hart en is oneindig. Oneindig in liefde, kracht, overvloed en kennis. Daar ga je weer verbinding mee maken in deze sessie en vanuit daar mag je deze droomleven reis van 14 dagen gaan ervaren.

Zoek een rustig plekje, je kunt deze sessie zittend of liggend doen en zorg dat je een koptelefoon of oortjes gebruikt.

## Beantwoord deze vragen na het beluisteren van de meditatie in je journal:

1. Hoe was het om de sessie Ventura te ervaren? Heb je een contact kunnen maken met die essentie van jezelf?\*

## Ventura



Met deze diep ontspannende Deprelax zelf-hypnose meditatie stap je binnen no time uit de stroom van negatieve gedachten en fysieke ongemakken. Deze meditatie leert je op een prettige en bewuste manier de serene kern in jezelf te vinden. Dit is een plek waar je op elk moment van de dag naartoe kunt gaan voor een ultiem gevoel van vrijheid, hier en nu. Ervaar jouw essentie als mens, ver voorbij negatieve gedachten en fysieke sensaties.



## 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/ventura](https://houseofdeeprelax.com/session/ventura)

\*Toelichting: De intentie van de sessie is om je op een subtiele manier terug te brengen naar je kern. Om je heel bewust te maken van de verschillende gebieden in jezelf. Je kunt de wereld vanuit je hoofd beleven, maar ook vanuit andere plekken, zoals je hart. Dat geeft je direct een hele andere kijk op je leven. Minder stress en angst en juist meer overvloed en mogelijkheden. Dit is dé sessie om elke dag even dag uit je hoofd te stappen om daarna met een veel breder perspectief je dag te vervolgen.

2. Ben jij je bewust van jouw gedachten en 'de stem' die de hele dag in jouw hoofd rondtettert?
  - Hoe vaak luister je naar die stem?
  - Ben je je ervan bewust dat het 'maar gedachten' zijn?
3. Zoals je in de meditatie hebt kunnen ervaren zijn we als mens in de kern niet onze gedachten en niet ons lichaam. Wij zijn in de kern iets wat veel groter, krachtiger en intelligenter is. En toch maken we daar maar bar weinig gebruik van of contact mee. Zo voelt het voor ons vaak veel veiliger om allerlei 'rollen' in ons leven aan te nemen. En ons daar volledig mee te identificeren, wat ons ook vaak laat denken in beperkingen voor de mogelijkheden buiten deze rollen om. Hoe zit dit bij jou?
  - Welke rollen vervul jij in het leven? (bijvoorbeeld: moeder, vriend, partner, collega, medewerker, verzorger, student, chronisch zieke, ADHD-er).
  - Welk gevoel geven die rollen jou? (Liefst per rol beschrijven.)
  - Als je één rol zelf zou mogen bedenken/creëren buiten de kaders van je leven om, beschrijf deze dan in detail. (Oftewel: wie ben je in je hart het allerliefst.)
  - Als je zo naar je bovenstaande antwoorden kijkt, wat zou je dan willen behouden en wat zou je willen veranderen (ongeacht of die mogelijkheden er op dit moment wel of niet zijn)?

# Theorie

Tijdens deze zonnige virtuele reis, waarin we ons richting ons droomleven bewegen en de mogelijkheid creëren om elke dag een vakantiegevoel te ervaren, zullen we eerst de stukken in onszelf die ons hierin belemmeren onderzoeken.

## **Je echte jij**

Als mens bestaan we namelijk uit heel veel verschillende lagen, potenties, kwaliteiten en onderdelen. En toch hebben we alleen dat gedeelte van ons menszijn overontwikkeld, de mind en dan vooral die stem die alles voor ons bepaalt.

Altijd onderweg naar een moment in de toekomst waarop we mogen rusten. Waarop we eindelijk onze dromen kunnen gaan realiseren.

Doordat onze mind nooit tevreden is blijven wij ook maar door en door gaan. Het lastige is dat dat moment waarop alles goed is, nooit komt, zolang jij een slaaf blijft van je oude overtuigingen en die negatieve stem in je hoofd.

Want door alles wat jij in het leven hebt meegemaakt heb jij jouw eigen set met overtuigingen over het leven samengesteld. Vaak als overlevingsmechanisme om een goede plek in de maatschappij te behouden.

Waardoor de meesten van ons de gewoonte hebben ontwikkeld om zichzelf steeds langs de meetlat van succes volgens onze westerse maatschappij te leggen. Herkenbaar? Volgens mij zijn we zijn er inmiddels wel achter dat geld en status niet de gelukzaligheid brengen waar we eigenlijk diep van binnen massaal naar op zoek zijn. Het brengt ons alles behalve een gezonde lichamelijke en geestelijke balans. Sterker nog, het

najagen van succes op economisch en maatschappelijk niveau lijkt ons steeds vaker ziek te maken.

Omdat we ons hele leven vanuit ons hoofd en in prestaties, manipulaties, cijfers en resultaten denken, slaan we bijna dagelijks een essentieel proces over. Namelijk het leven ontvangen zoals het ons wordt gepresenteerd, zoals het juist bedoeld is. Met alle lichte en donkere momenten. Met alle gevoelens en emoties.

Maar ook het leven vanuit ons hart, onze essentie. Het gedeelte van onszelf dat in deze huidige tijd zwaar onderontwikkeld is, bij velen zelfs bijna verwaarloosd. En daarmee doen we onszelf enorm tekort. Want juist dít gedeelte van ons menszijn gelooft niet in tekorten, materialisme, oorlog, concurrentie, manipuleren, controle, angst en noem maar op.

### **Dus tijd om weer ruimte te gaan maken voor je echte jij.**

Die stem áchter al dat (negatieve) geklets en gezwets in je hoofd. Wie ben jij als je laagje voor laagje gaat losmaken/verwijderen. Wat blijft er dan over? En wat heeft die krachtige en ontspannen variant voor jou in petto? •

Everything is within.  
Seek nothing outside  
of yourself.

Miyamoto Musahi was een legendarische Japanse samoerai, maar heeft ook jarenlang het zen-boeddhisme bestudeerd. Ook was hij een ervaren kunstenaar, beeldhouwer en kalligraaf.





# ONTDEK JOUW OVERTUIGINGEN

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je genieten. Daarom gaan wij vandaag onze kernovertuigingen onderzoeken.



# Dag 2



KIJKEN

7 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

In elk programma en elke training die wij verzorgen komt dit essentiële onderwerp terug: onze kernovertuigingen. En dat is niet voor niets, want op het moment dat je iets aan jezelf wilt veranderen, is het belangrijk om dat in je eigen fundament te doen. Anders blijft het altijd bij leuke ideeën en mooie voornemens. Het volgende staat daarom voor vandaag op het programma:



#### RELAXEN

23 minuten

Een fijne begeleidende  
Dieprelax Hypnose  
Meditatie



#### DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden  
in je eigen journal



#### LEZEN

5 minuten

Informatie doorlezen  
over het thema van  
vandaag (opt.)

# Aan de slag!

Op een veilige en ontspannen manier gaan we onze ongemakkelijke gevoelens en overtuigingen onder de loep nemen. Dit doen we met behulp van een heel bijzondere meditatietechniek.

We duiken hiermee in ons onderbewustzijn en doorvoelen onze de minder fijne emoties zoals verdriet, woede en angst.

Op het moment dat je al die emoties, sensaties en gevoelens volledig durft te ervaren, kun je ze uiteindelijk ook loslaten. Wat een paradox met onze huidige manier van leven!

## Vorbereiding

De opdracht van vandaag bestaat uit drie delen. Het eerste deel kun je tijdens je (werk)dag doen.

### **1. Lees de onderstaande vragen goed door en noteer gedurende de dag -of later- de antwoorden in je journal:**

- Hoe ervaar jij die stem in je hoofd? Kun je jezelf daar los van zien?
- Wanneer merk je bij jezelf dat je vanuit angst of controle handelt?
- Ben je je bewust van je eigen overtuigingen? En hoe klinken die overtuigingen?
- Hoe beïnvloeden die jouw leven?
- Hoe zou het zijn als deze overtuigingen er niet waren?



## 2. Luister de sessie

Zet de sessie Nirvana op. Bij het beluisteren van een sessie in de app kun je altijd hier op letten:

- **Maak het knus**

Zorg voor een comfortabele plek waar jij je helemaal veilig voelt. Dit mag gewoon op de bank of je bed zijn, maar je kunt er ook een speciaal moment van maken met zoveel mogelijk kussens, dekens, kaarsen, enzovoorts.

- **Spannend?**

Over het algemeen worden de Yoga Nidra sessies als heel fijn en veilig ervaren. Maar vind je het toch spannend, bijvoorbeeld omdat je paniek- of angstklachten hebt? Zorg dan dat er iemand bij je in de buurt is wanneer je deze techniek gaat toepassen. Je mag ook altijd even aan de community melden dat je het spannend vindt, wij kunnen je dan ondersteunen!

- **Binaural beats**

Wij maken in onze sessies bijna altijd gebruik van binaural beats die een positief effect op de hersenen hebben. Je kunt de sessie dan ook het beste beluisteren met je oortjes in of een koptelefoon op.

- **Ik voel niets?**

In de sessies word jou regelmatig gevraagd bepaalde negatieve gevoelens op te roepen of te visualiseren. Het kan zijn dat jij op dat moment 'niets kunt vinden'. Doordat het zo diep verborgen zit of doordat je goed bent geworden in 'niet voelen'. Of wellicht heb je gewoon een goeie dag en is alles rustig. No worries, je kunt op een mindere dag deze sessie er altijd weer bij pakken. En in dit geval baart oefening zeker kunst. Hoe vaker je de sessie doet, hoe veiliger het zal voelen om naar al die minder prettige gevoelens toe te bewegen.



## Nirvana



Ontdek de grenzeloze mogelijkheden van jouw essentie met deze zeer transformerende en geavanceerde zelfhypnose meditatie. Hiermee leer je op krachtige wijze het onderscheid tussen jouw onderbewustzijn en bewustzijn kennen en beheersen. Zodra je dagelijks dit vermogen ontwikkelt, heb je letterlijk goud in handen. Oude overtuigingen en angsten verliezen dan steeds meer hun grip op jou. Terwijl de rustgevende muziek je omringt, open je de poort naar jouw persoonlijke dagelijkse oase van bliss.



### 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/nirvana](https://houseofdeeprelax.com/session/nirvana)

## 3. Noteer na de sessie in je journal

1. Wat heb je ervaren?
2. Hoe heb je het afstand nemen van de verschillende onderdelen van jouw mind ervaren?
3. Beschrijf hoe het voor jou is om deze onderdelen als losse personages te zien
4. Zou je dit vaker gedurende de dag voor jezelf willen inzetten? En zo ja hoe?
5. Beschrijf in details hoe jouw eigen oase van rust en veiligheid eruit ziet. Hoe je je daar voelde. Hoe meer details je nu noteert, hoe makkelijker het zal zijn om daar gedurende de dag naar terug te keren.
6. Wat kun je nog meer noteren?
7. Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer?

Ook voor deze dag openen wij weer een item op de community, dus deel daarin vooral jouw ervaringen, zodat onze Deeprelax Coaches je eventueel van advies of ondersteuning kunnen voorzien.

# Theorie

Bijna alle keuzes die wij op een dag maken komen voort uit angst en/of controle. Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer trainen wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het leven te staan. Want wat als we ons elke dag weer zouden kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om te creëren vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn. Maar die controle loslaten lukt dus alleen als je je eigen programma's (overtuigingen) kunt veranderen.

## **Maar waar komen die overtuigingen vandaan en waarom zijn de meeste daarvan niet heel erg helpend?**

Tot je zevende jaar sta je volledig open en bevindt je brein zich een groot deel van de tijd in de theta staat van je hersenen. Ook wel de hypnose staat genoemd. Waardoor je als kind alle informatie uit je omgeving opzuigt en leert hoe je jezelf 'veilig' door deze wereld kunt manoeuvreren. Je creëert hiermee als het ware je eigen harde schijf of handleiding. Zo kun je veel dingen in je leven op de automatische piloot doen en hoef je niet elke dag weer alles opnieuw te leren.

Dit zal dan bepalen hoe je denkt over jezelf en de wereld. En die lens waardoor je naar de wereld kijkt zal uiteindelijk de keuzes in je leven en je gedrag bepalen. Terwijl je onderbewustzijn zichzelf aan het programmeren is, sla je ook al je voorkeuren op. Je bepaalt daarmee wat je overlevingsstrategieën worden, etc.

Bijna alle keuzes die wij op een dag maken komen voort uit angst en/of controle. Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer trainen wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het leven te staan. Want wat als we ons elke dag weer zouden kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om te creëren vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn. Maar die controle loslaten lukt dus alleen als je je eigen programma's (overtuigingen) kunt veranderen.

### **Maar waar komen die overtuigingen vandaan en waarom zijn de meeste daarvan niet heel erg helpend?**

Tot je zevende jaar sta je volledig open en bevindt je brein zich een groot deel van de tijd in de theta staat van je hersenen. Ook wel de hypnose staat genoemd. Waardoor je als kind alle informatie uit je omgeving opzuigt en leert hoe je jezelf 'veilig' door deze wereld kunt manoeuvreren. Je creëert hiermee als het ware je eigen harde schijf of handleiding. Zo kun je veel dingen in je leven op de automatische piloot doen en hoef je niet elke dag weer alles opnieuw te leren.

Dit zal dan bepalen hoe je denkt over jezelf en de wereld. En die lens waardoor je naar de wereld kijkt zal uiteindelijk de keuzes in je leven en je gedrag bepalen. Terwijl je

onderbewustzijn zichzelf aan het programmeren is, sla je ook al je voorkeuren op. Je bepaalt daarmee wat je overlevingsstrategieën worden, etc.

### **So far so good, maar...**

Als je (veel) onveilige momenten in je jeugd hebt beleefd, zal een groot deel van jouw fundament ingesteld zijn op overleven. "Als ik zus doe, dan word ik niet afgewezen. En pas als ik zo doe, zullen mensen zien dat ik het waard ben." Of: "Mij binden is niet handig, want ik kan die personen alleen maar weer verliezen." etc.

Hier ontstaan vaak twee kernovertuigingen die we als mens allemaal in meer of mindere mate met ons meedragen:

- De angst om afgewezen te worden door anderen
- De angst om niet goed genoeg te zijn

Vervolgens ontstaat ongeveer na je 7<sup>e</sup> levensjaar 'De Stem' in je hoofd. Ofwel die stroom met gedachten waar vaak geen einde aan lijkt te komen, zeker niet op dagen dat we ons wat minder fit voelen. En vanaf die leeftijd zal deze stem er alles aan doen om jou veilig te houden. Waar natuurlijk op zich niets mis mee is.

Sommigen noemen deze stem je ego, anderen de saboteur. Ik noem het je 'huisgenoot', omdat hij dag en nacht aanwezig is en niet zo snel weg zal gaan. Hoe meer je hebt meegemaakt in je jeugd, hoe analytischer, kritischer en

angstiger deze stem zal zijn. Vaak ziet hij overal problemen, moet er altijd kritiek geleverd worden en dan is hij vrij angstig. De 'control freak' in ons dus.

Daarnaast hebben we vanuit de evolutie het oudste gedeelte in onze hersenen dat als hoofdtaak heeft ons veilig te houden. En dat zijn taak nog steeds net zo serieus neemt als in de oertijd toen er wel degelijk vaak gevaar was.

Zeer krachtige systemen om ons als mens dus heel veilig te houden. Maar vooral in deze tijd, waarin onze maatschappij overstroomt van angst, zijn er eigenlijk nog maar weinig echt onveilige situaties. Maar het leven zal voor velen echter wél spannend voelen wat dus veroorzaakt wordt door een combinatie van onze angstmaatschappij en de systemen in onszelf die nog steeds heel scherp afgesteld staan.

Vandaag is een mooie dag om jezelf eens onder de loep te nemen. Waarom doe je de dingen die je doet. Hoe zit dit bij jou? Heb jij kernovertuigingen? Wat merk je op en denk je dat het ook anders kan? •

Nothing binds you  
except your thoughts,  
nothing limits you  
except your fear, and  
nothing controls you  
except your beliefs.





# VOEL DE FRISSE WIND

Te gek dat je hebt doorgezet na die toch best confronterende dag gisteren. Wees je er maar van bewust dat die belangrijke voorbereiding straks gaat bepalen of je met mooie resultaten van deze avontuurlijke reis thuiskomt.





# Dag 3



**KIJKEN & MEEDOEN**

**12 minuten**

Bekijk de video  
van vandaag en doe  
gelijk mee!

Vandaag staan er twee krachtige sessies voor jou op het reisschema. Een fijne reset om letterlijk die logge en veel te zware winterjas van ons af te schudden.



#### RELAXEN

19 minuten

Alles loslaten met een Shake It sessie



#### DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden in je eigen journal



#### LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

# Aan de slag

We gaan aan de slag met een Shake It sessie gevolgd door (optioneel) een heel fijne zittende meditatie waarmee je veel oude ballast in dit moment kunt loslaten en je weer kunt terugkeren naar de ruimte en ontspanning in jouw systeem.

Door je lichaam dagelijks 10 tot 15 minuten te schudden, kun je het na een lange dag kalmeren. Wij bij House of Deeprelax doen deze oefening het liefste na elke werkdag, voordat we de avond in gaan.

## **Wat is een Shake It Meditatie?**

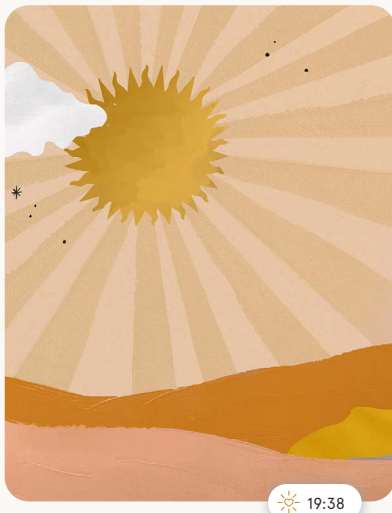
Deze oefeningen heten officieel TRE, dit staat voor Tension & Trauma Releasing Exercises, ook wel spanning-ontladingsoefeningen genoemd.

Misschien is het je wel eens opgevallen dat honden direct nadat ze zijn opgestaan of wanneer ze met een nieuwe situatie worden geconfronteerd, gaan schudden of trillen. Alle zoogdieren schudden. En zo leren dieren ons hoe we spierspanning, door stress of trauma, los kunnen laten.

Ook wij als mens stammen af van het dierenrijk, ook al lijken we dit soms te zijn vergeten. Wanneer wij schudden, laten we letterlijk de oude energie en spanning los, zodat deze zich niet kunnen gaan vastzetten in ons lichaam.

Schudden activeert het parasympathische zenuwstelsel en geeft de hersenen een signaal om te kalmeren, te ontspannen en los te laten. Het activeert ook het lymfestelsel van ons lichaam, wat ons weer helpt gifstoffen kwijt te raken.

## Euforia



Vier het leven, dans, lach en ervaar een euforisch gevoel met de Deeprelax Shake it sessie om vervolgens te gaan liggen en ontspannen met een heerlijke, zachte First Aid meditatie. Alles om steeds meer richting jouw eigen droomleven te bewegen. Schudden en dansen op muziek zodat jouw hersenen een signaal krijgen om te kalmeren, te ontspannen en los te laten. Ontladen om weer op te laden. Laat alles even los tijdens of na jouw drukke (werk)dag en beweeg je al dansend richting 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/euforia](https://houseofdeeprelax.com/session/euforia)

## How to Shake It?

In de video van deze dag heb je al kunnen zien hoe deze techniek er in de praktijk uitziet. Dit is niet de gehele sessie. Deze bevindt zich net als de andere meditaties op onze app. Heb je de video nog niet gezien? Doe dat dan eerst.

1. Je mag de QR code scannen of op de app naar de Shake it-sessie Euforia gaan.
2. org dat je je even kunt terugtrekken in een ruimte waar je vrijuit kunt bewegen en eventueel geluid kunt maken. Ook tijdens deze sessie op de app word je aan de hand meegenomen, dus no worries en geef je helemaal over.
3. En dan Shake Your Booty!

## Relaxen en integreren

Heerlijk om, áls je tijd hebt, nu de loslaat-meditatie Wedjat te doen en daarin alles wat eventueel tijdens Euforia is losgekomen, een plekje te kunnen geven.(14 minuten).

### Noteer na de sessie in je journal

1. Wat heb je ervaren?
2. Kon je je helemaal laten gaan of voelde je nog remmingen?
3. Als je nog remmingen voelde: kun je die koppelen aan bepaalde kernovertuigingen? (Bijvoorbeeld: 'ik ben een stijve hark' of 'Ik mag niet te veel geluid maken/ruimte innemen')
4. Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer?

Deel jouw ervaringen of vraag om advies in onze online community bij posts van dag 3.

## Wedjat



Je kunt deze bijzondere First Aid meditatie op elk moment van de dag doen om je weer jezelf te voelen, veilig en geaard. Kom rustig liggen of zitten, maak even volledig contact met de aarde en met je eigen hart. Na deze meditatie kijk je weer met frisse moed naar de rest van je dag.



### 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/wedjat](https://houseofdeeprelax.com/session/wedjat)



# Theorie

## **Elke dag een vakantiegevoel ervaren**

Een van mijn belangrijkste intenties van deze reis is jou een routine voor jezelf te laten creëren waarmee het mogelijk wordt om elke dag vakantiegevoel-momenten te ervaren. Het is daarvoor is erg belangrijk om als bij een frisse lente-schoonmaak, al die zwaarte van ons af te gaan schudden.

Houd er rekening mee dat je je hele leven al op een bepaalde manier leeft, met je eigen copingmechanismen\*, overtuigingen en overleving vanuit je hersenen.

Want elke dag een vakantiegevoel ervaren klinkt uiteraard iedereen als muziek in de oren, maar als er heel andere programma's op jouw harde schijf staan, zul je na een paar dagen alweer in het oude vallen en vertelt de negatieve stem in je hoofd dat je het niet waard bent om te rusten, dat je toch nog eerst die extra klanten moet binnenhalen, dat je al die sociale afspraken toch niet kunt afzeggen, dat je toch nog even een paar insta posts moet plaatsen en vooral dat je daarna pas mag rusten, anders lig je eruit en mis je allerlei kansen.

## **Wanneer we geen tijd maken voor rust, zullen we tijd moeten maken voor ziekte**

Laat mij je een ding verzekeren, zo kun je letterlijk nog jaren doorgaan, totdat je lichaam zelf gaat bepalen dat het tijd is om rustiger aan te doen, in de vorm van chronische pijn, stress, burnout, angsten of ziekte.

\* Als onderdeel van een copingstrategie kan een persoon een of meerdere copingmechanismen ontwikkelen. Dit zijn mogelijke houdingen, handelingen en acties om te reageren op een probleem, een conflict of een moeilijke situatie.



## **Maar waarom zit het geheim hem dan in zo iets simpels als een vaste, persoonlijke dagelijkse routine?**

Want is dat niet weer zo iets dat je dan MOET? Zonder routine neemt die stem vanuit jouw oude programma's het elke dag over en leef je heel reactief in plaats van proactief. Dan verandert alles maar heel langzaam. Jij wilt toch aan het roer van je eigen leven staan? Of je nou heel succesvol wilt zijn, of juist lekker veel wilt lummelen en ontspannen. Het is belangrijk dat jij dat bepaalt en niet die stem in je hoofd.

Juist door die routines wordt het leven overzichtelijk en wordt ook steeds duidelijker wat er niet in past.

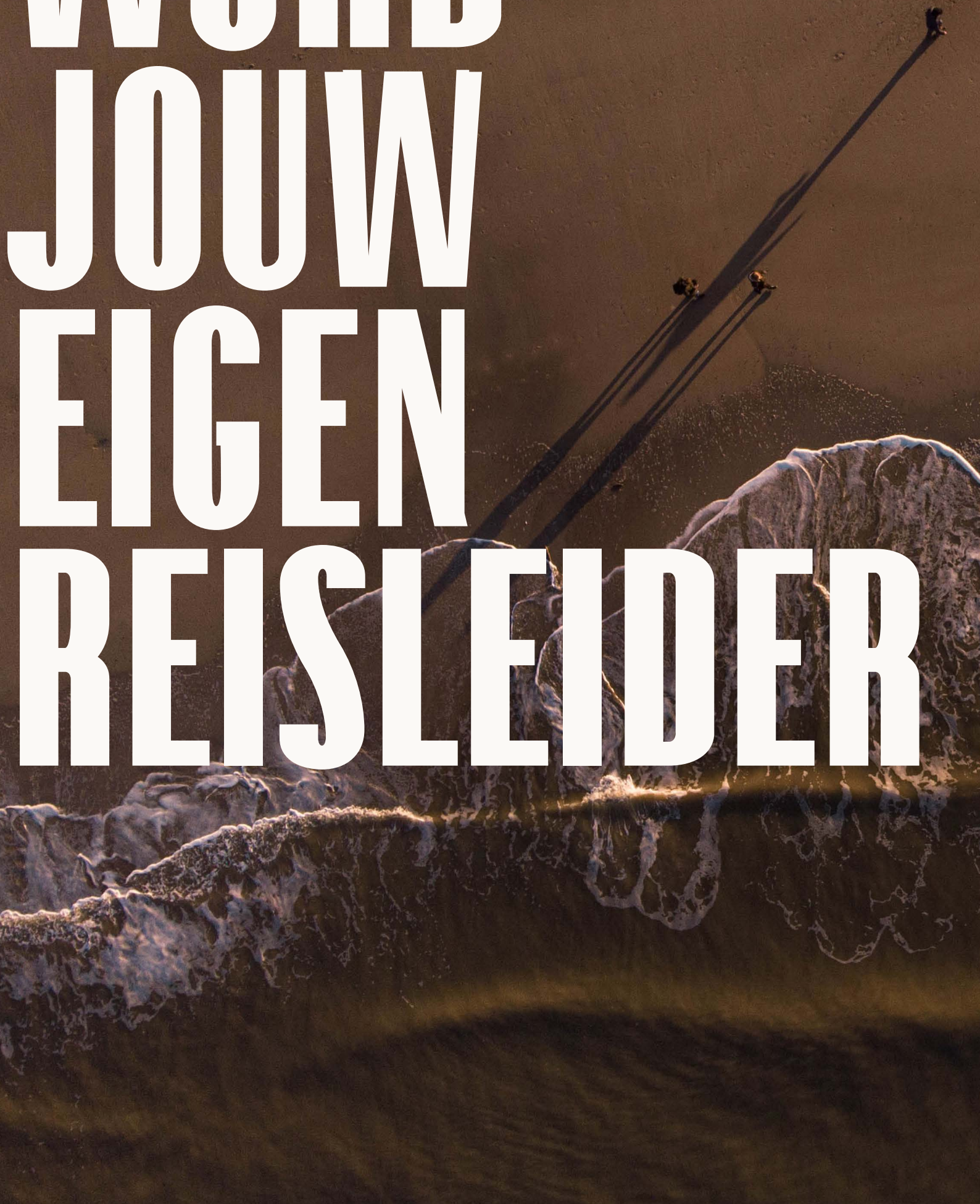
Vandaag gaan we daar weer een stapje verder mee. Een aantal zelfreflecterende vragen en een speciale sessie om die winterjas letterlijk los te laten. •

In a gentle way,  
you can shake  
the world.

Mahatma Gandhi Gandhi is een icoon van geweldloos verzet. Hij wordt ook wel de 'geestelijke vader' van India genoemd. Hij was de leider van de beweging die wilde dat India onafhankelijk werd.



**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.

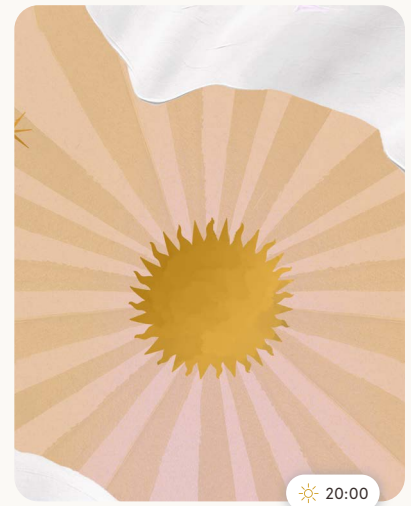
Misschien heb je hier al eerder kennis mee gemaakt via House of Deeprelax. Deze Droomleven Editie gaat weer wat dieper en is uitgebreider.

## 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*.



# CREEER VANUIT RUST

A photograph of a desert landscape with sand dunes. A trail of footprints leads from the bottom left towards the horizon. 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.





# LAAT LOS WAT JE NIET MEER DIENT

A close-up photograph of a hand reaching out from the right side of the frame, hovering just above a surface of fine, golden-brown sand. The hand is positioned as if about to touch or release something. The lighting is warm and soft, creating a sense of calm and contemplation. The background is a vast, flat expanse of sand, slightly out of focus, emphasizing the hand in the foreground.

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!

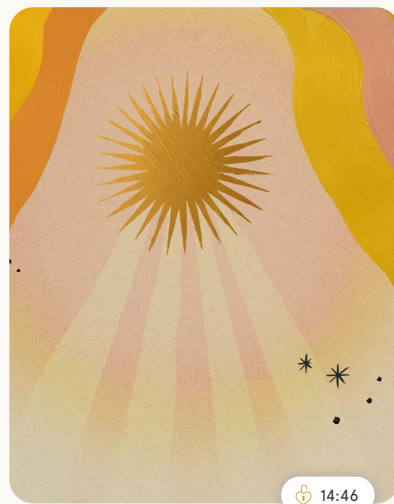
De mensheid heeft sinds het vroege bestaan vuurceremonies gehouden. Een vuurceremonie wordt vooral gebruikt om opnieuw af te stemmen op de hartslag van Moeder Aarde, een moment van bezinning, om wensen en intenties te bekrachtigen of een keerpunt aan te duiden. We laten achter ons wat ons niet meer dient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



# LUMMEL- DAG #1



Je bent alweer op de laatste dag van deze eerste week van onze prachtige reis aangekomen. Vandaag staat er een echte lummel-retreat-dag op het programma.



# Dag 7



KIJKEN

4 minuten

Bekijk de video  
van vandaag



We gaan slapen onder de sterren wie weet wat morgen ons brengt. Je hebt de eerste week volbracht, vertrouw er maar op dat alles alleen maar nog mooier gaat worden. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



### **LUMMELEN**

**Halve of hele dag**

Geniet van  
je lummeldag

# Het is tijd om te lummelen

Je bent alweer op de laatste dag van deze eerste week van onze prachtige reis aangekomen.

Vandaag staat er een echte lummel-retreat-dag op het programma. Als het goed is heb je voor deze dag of dit dagdeel een grote streep in je agenda gezet. Wat heerlijk! Wat gaan we doen vandaag? Zo weinig mogelijk. In de video leg ik je precies uit hoe zo'n dag eruit kan zien.

Het belangrijkste; precies doen waar jij zin in hebt, zonder dat je luistert naar die negatieve stem in je hoofd. Hij mag er zijn, hij zal altijd met je meegaan, maar je hoeft niet altijd te luisteren. Sterker nog, het kan heel helend zijn om met dit soort dagen jezelf te trainen om boven die gedachten te gaan staan. En je hersenen houden het meest van activiteiten waarbij ze niet aan het werk gezet hoeven te worden. Dus zo min mogelijk mentale inspanning.

## **Dus het liefst wil je vandaag NIET...**

- Netflixen
- ingewikkelde boeken lezen
- intense gesprekken voeren
- TV kijken
- Heel veel nadenken over en plannen maken voor de toekomst
- Heftig klussen in huis

## Je wilt vandaag het liefste WEL...

- Een middagdutje doen
- in de natuur wandelen of relaxen
- Lekker naar het strand
- Of naar de sauna
- Je lekker vervelen
- Rommelen in huis
- Koken
- in de tuin relaxen
- Een ontspannen tijdschrift lezen
- Door een stad struinen

Dus mocht je het fijn vinden, dan kunnen wij een van onze relax- of first aid-sessies van de app aanraden. Maar je kunt de dag ook heerlijk beginnen met een Morning Ritual sessie of juist afsluiten met een lange Goodnight sessie. Doe vooral wat goed voelt 😊.

Enne... wist je dat de grootste wetenschappelijke ontdekkingen gedaan zijn toen wetenschappers tussen het werken door aan het lummelen waren? Juist onder de douche, tijdens het tuinieren of wandelen. Tijd om te lummelen dus!

Laat je op de community weten hoe jouw lummeldag is verlopen? Jouw medereizigers en wij zijn heel benieuwd! Was het een echte uitdaging, ook dat horen we graag en we helpen je graag meedenken.

Alle ins en outs over het begrip lummelen kun je vinden in de inleiding van deze guide op pagina's 9 en 10.

Vandaag  
doe ik absoluut  
helemaal niks



# 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**

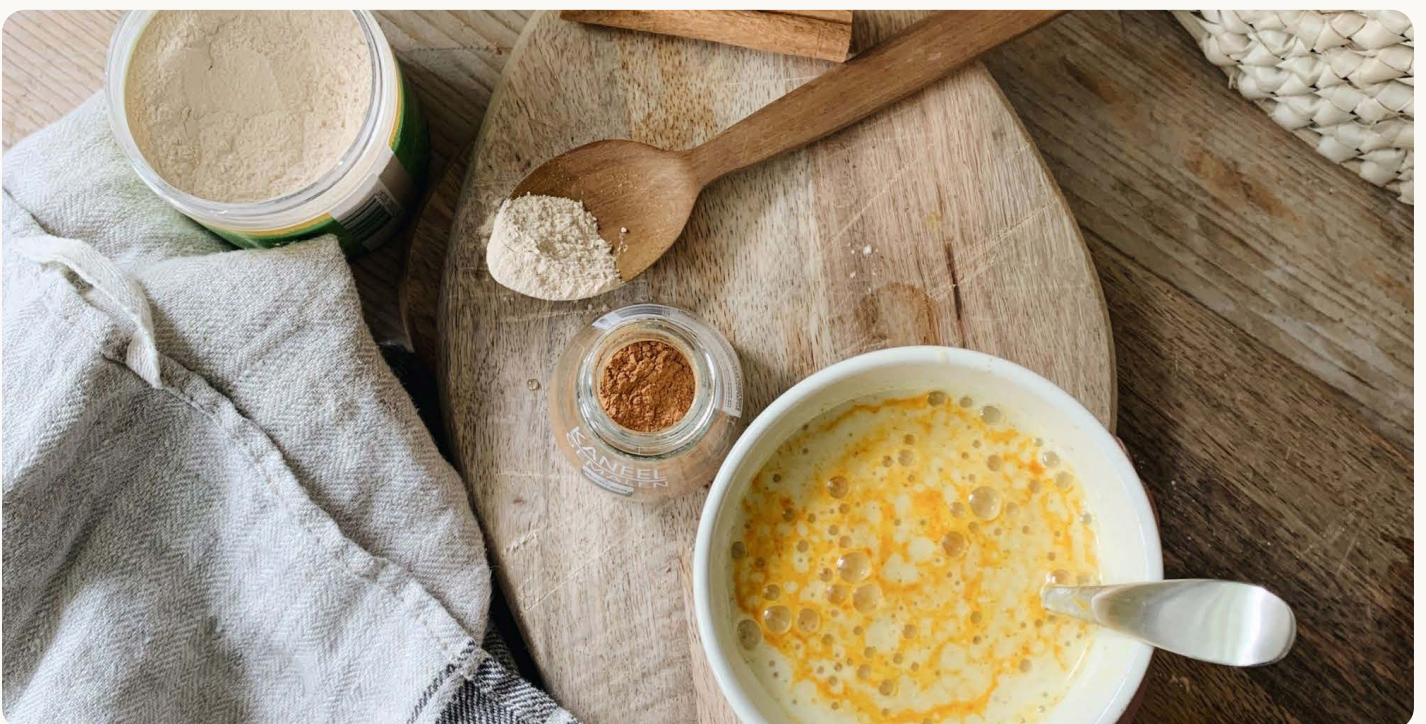
Jouw avond wordt nog specialer met dit lekkere avondrankje. Hiervoor gebruiken we o.a. twee krachtige ingrediënten die voor een hele diepe nachtrust zorgen:

- **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.

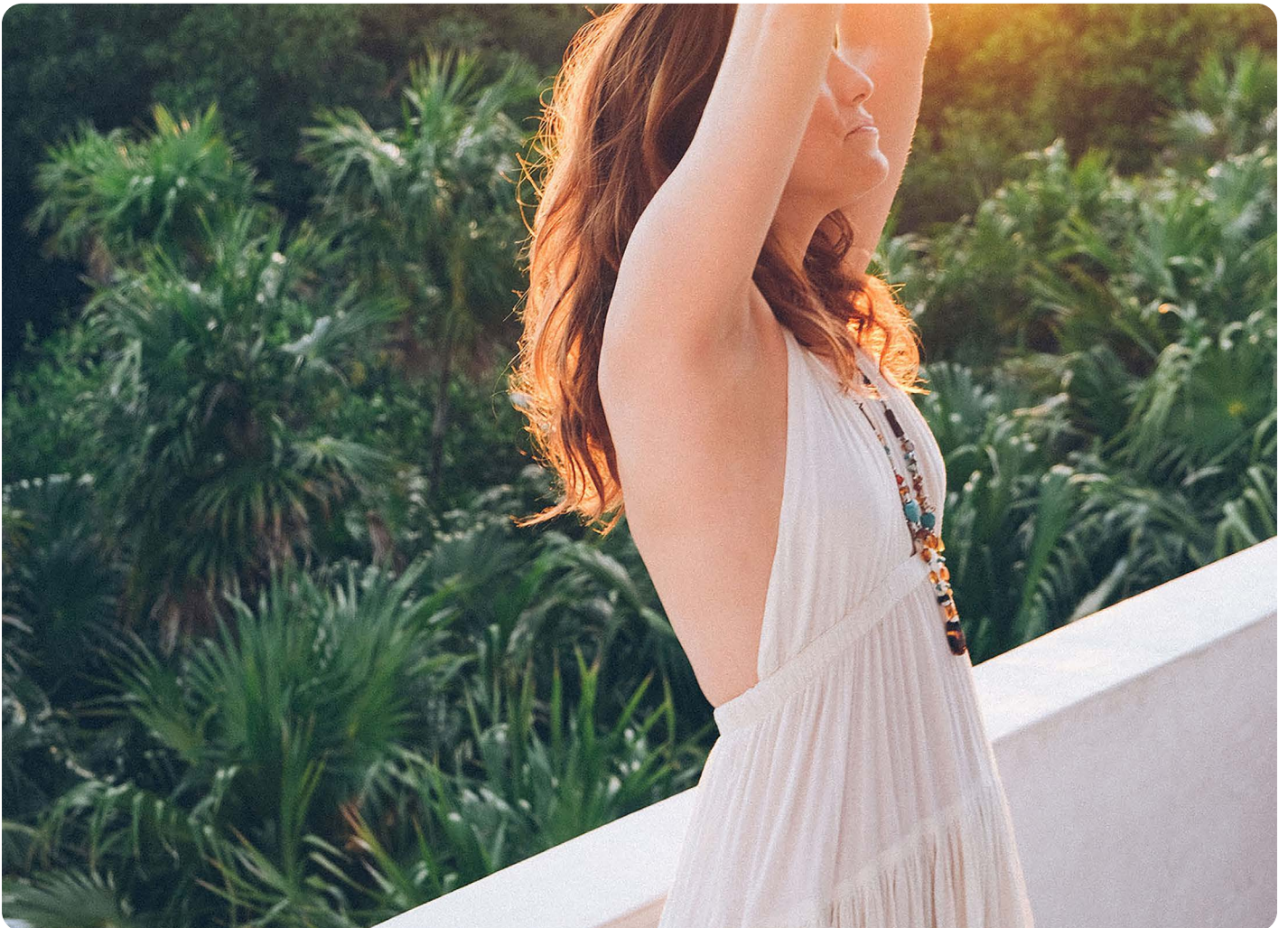
Hoe fijn zou het zijn om straks door jouw nieuwe routines al uitgerust het weekend in te kunnen gaan; begin je de verandering van mindset te begrijpen? In onze westerse maatschappij zien we het weekend als een tijd van herstel, uitrusten van de lange werkweek, waarin we alles van onszelf hebben gegeven. 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.







# 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 ochtendessie uit de app

Je mag uiteraard gaan genieten van een fijne ochtendessie 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 beginscherf 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 ochtendessies 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.



# ONTWAAK JE LEVEN- ENERGIE

Heb jij er wel eens aan gedacht om te mediteren op het toilet, tijdens het douchen of als je aan het koken bent? Moet je om goed te kunnen mediteren perse in een rustige kamer met lampen uit en kaarsen aan? Nee, absoluut niet.





# Dag 10



**KIJKEN & MEEDOEN**

**19 minuten**

Bekijk de video  
van vandaag en beoefen  
de Kundalini-sessie

Gisteren ben je begonnen met de eerste stappen binnen jouw Droomleven Routine. Wat we vaak vergeten in onze routine of lastig vinden, is om overdag óók ontspanning in te plannen. Vaak is daar in ons hoofd echt geen tijd voor tussen alle drukke to do's. Ontspanning overdag wordt vaak als een kostenpost gezien, terwijl het jouw dagen zoveel fijner en productiever kan maken. Elke dag dat vakantiegevoel even opzoeken. Wij creëerden een hele serie met First Aid sessies op de app, om je hierbij te ondersteunen op jouw drukste dagen. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



#### DOEN

15 minuten

Jouw eigen  
middagdroutine  
samenstellen



#### LEZEN

2 minuten

Informatie doorlezen  
over het thema van  
vandaag (opt.)

# Aan de slag

In drukke schema's is vaak geen dag hetzelfde en toch verdien je elke dag een fatsoenlijke middagbreak. Wat mijzelf heel erg heeft geholpen is het zoeken naar manieren waarbij ik overdag even kan ontladen en vervolgens weer opladen. Dat betekent niet dat er elke dag tijd voor is, maar zoals alles een gewoonte kan worden, kan het heel krachtig voor jezelf zijn om in ieder geval veel meer bewustzijn rondom dit onderwerp te creëren.

Daar kunnen de volgende vragen je misschien bij helpen. Luister eerst de sessie en noteer de antwoorden daarna weer in je eigen journal



## FIRST AID

Scan de QR-code om alle First Aid sessies 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/first-aid/](https://houseofdeeprelax.com/dashboard/first-aid/)

## **Luister de sessie**

Beoefen de Kundalini Sessie uit de video van deze dag. Hoe heb je dit ervaren? Is dit iets wat je vaker zou willen doen en hoe kun je dat eventueel in je dagen integreren?

## **Noteer na de sessie in je journal**

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

1. Hoe ziet een gemiddelde dag van jou eruit?
2. Hoe voel jij je vaak op zo'n dag? Houd hierbij ook rekening met energieniveau, ongemakken, contact met anderen enz.
3. Welke out of the box ontspanmogelijkheden kun je bedenken die jij in jouw (drukke) schema kunt implementeren? Denk aan een wc-meditatie, een kook-boost-talk, een sessie voor onder de douche, een wandelmeditatie in je lunchpauze, elk uur even kort door de woonkamer (of een afgesloten ruimte op kantoor) dansen, een boek lezen, een korte ademsessies tussendoor, enzovoorts. Noteer alles.
4. En wat heb je daarvoor nodig om het daadwerkelijk te gaan doen? Doe zoals ik en hang een schema op je laptop om je eraan te herinneren. Aan het einde van deze reis gaan we alles samenvoegen tot jouw complete Droom Routine.

# Theorie

Overdag staan we vaak aan en gaan we maar door. Dit heeft er alles mee te maken dat we ons dan vaak in de meest actieve hersenstaat Beta of soms zelfs High Beta bevinden. Dit is een staat waarin we ons niet heel bewust van onszelf zijn en de negatieve stem op dat moment onze eigen CEO is. En die is vaak niet mild, waardoor pauzes nemen of diepe ontspanning opzoeken gedurende de dag veel weerstand of excuses oproepen.

In dat opzicht kunnen we veel leren van onze Zuid-Europese buurlanden. Op veel plekken wordt daar nog steeds trouw elke dag de siësta gehouden. Een complete reset midden op de dag... heerlijk. Maar hoe voeren wij dat door in een maatschappij waarin er weinig ruimte is voor ultieme rust overdag?

## **Onze Deeprelax First Aid sessies to the rescue**

Heb jij er wel eens aan gedacht om te mediteren op het toilet, tijdens het douchen of als je aan het koken bent? Moet je om goed te kunnen mediteren perse in een rustige kamer met lampen uit en kaarsen aan? Nee, absoluut niet.

Het is een rare tijd voor ons allemaal. Een onrustig hoofd is zo gecreëerd. De vraag is: hoe maak je je hoofd weer kalm, hoe maak je het leeg, hoe ontspan je? Het lijkt gezo makkelijk, maar toch... wanneer was de laatste keer dat je écht ontspannen was? Eerlijk?

Daarom hebben wij First Aid sessies ontworpen, de naam zegt het al: 'eerste hulp bij ontspanning'.

Voor de zeldzame pauzemomenten op het werk, met z'n allen thuis of juist om wat vaker naar buiten te gaan.

### **Mediteren op de wc**

Zo zijn er fijne wandelmeditaties die je handig kunt beluisteren tijdens je dagelijkse ommetje gedurende de lunchpauze of bij je powerwalk. Maar er zijn ook ontspannen sessies waarvan je het merendeel gewoon tijdens je dagelijkse bezigheden kunt doen. Korte meditatie en ademsessies. Maar zelfs sessies voor tijdens het koken, strijken, douchen, of snel tussendoor op de wc, want: ja, zelfs dáár kan het.

Alles wat je overdag onderneemt, bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je slaap en je leven.

Hoe meer je overdag ontspant, hoe meer kans je op een goede en herstellende nacht hebt. Dit heeft alles te maken met het zenuwstelsel. Indien je heel gemakkelijk kunt overschakelen naar ontspanning, is je systeem in staat om zichzelf in balans te houden. Maar door onze ellenlange to do lijsten en hoge eisen die we elke dag weer aan onszelf en aan ons leven stellen, heeft ons systeem er steeds meer moeite mee om terug te schakelen naar die ontspanning. Met alle gevolgen van dien.

## **De Kundalini Sessie uit de video van vandaag**

Kundalini yoga is een yogastijl die is ontworpen om slapende energie in de wervelkolom op te wekken. Tijdens Kundalini yoga kun je meditatie- en ademhalingstechnieken verwachten, net als de bij Kundalini gebruikelijke chant of zang en uiteraard yogahoudingen. De yoga-oefeningen tijdens Kundalini yoga zijn repetitief, waardoor deze vorm als zeer meditatief wordt ervaren.

Wij vinden het zelf heerlijk om onze dag hiermee te starten of juist om tijdens de lunchpauze nieuwe energie op te doen. Deze yogastijl is een fysieke, mentale en spirituele discipline binnen de yoga. Met de oefeningen ontwikkel je kracht, bewustzijn, karakter en bezinning.

De energie die vrijkomt bij Kundalini yoga is je creatieve potentie, je helende energie die al in je zit en hierdoor een onderdeel is van wie je bent. Kundalini yoga zorgt ervoor dat deze energie ook echt vrijkomt en kan gaan stromen. •





If you get tired,  
learn to rest,  
not quit.



# ADEM IN OVER- VLOED

Adem de frisse lucht heel diep in... en dan langzaam weer uit. Vandaag maak je kennis met een diepe ademhaling. Je kunt pas krachtig gaan staan voor al je droomkeuzes, wanneer je je veilig en geaard voelt.



# Dag 11



KIJKEN

9 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

Hierbij komen onze Energizers op de app om de hoek kijken. Ademsessies, wandelmeditaties en Shake It sessies. Ze helpen je om direct stress en spanning los te laten en meteen een energy boost te ervaren! Om op een actieve manier jouw stress level te laten zakken en zelfs oude pijn los te laten, waarna je alsnog kunt genieten van een zittende of liggende meditatie.

Tijd voor wat luchtigheid vandaag met een toefje avontuur. Het volgende staat op het programma:



#### RELAXEN

29 minuten

De krachtige  
Nidra Breath sessie  
beoefenen



#### DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden  
in je eigen journal



#### LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen  
over het thema van  
vandaag (opt.)

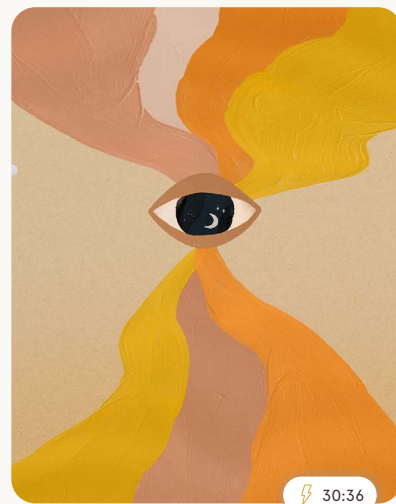
# Aan de slag

Soms heb je van die momenten, dagen of periodes dat alles je teveel is, je jezelf vermoeid en overprikkeld voelt of je gewoon even laag in je energie zit en er niets uit je handen komt. Wat de reden hier ook van is, het kan dan best een uitdaging zijn om je weer happy en energiek te gaan voelen en je dagelijkse bezigheden op te blijven pakken.

Toch is het niet altijd makkelijk om aan die vermoeidheid of stress toe te geven als je mind nog flink doorraast en wanneer je veel stresshormonen aanmaakt.

Daarom komen onze Energizers op de app uitermate goed van pas. Ademsessies, wandelmeditaties en Shake It sessies. Ze helpen je om direct stress en spanning los te laten en meteen een energy boost te ervaren! Om op een actieve manier je stress level te laten zakken, zelfs oude pijn los te laten en daarna alsnog te genieten van een zittende of liggende meditatie.

## Aura



Reguleer jouw emoties, oude blokkades, spanning, pijn en angsten op een laagdrempelige manier met deze nieuwste Deeprelax Nidra Breath sessie. De sessie wordt rustig opgebouwd, waarna je alles mag loslaten in een aantal verbonden rondes van ademhaling. Om vervolgens volledig ontspannen jouw droomleven in te stappen, met een verzachtende meditatie als afsluiting. Na deze sessie hebben negatieve gevoelens of gedachten minder grip op jou.



### 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/aura](https://houseofdeeprelax.com/session/aura)



## Technische omschrijving + belangrijke disclaimers

Allereerst, zoals in de video is uitgelegd, is het heel normaal om het spannend te vinden of veel weerstand te ervaren. Lees dan ook de disclaimers\* hieronder goed door.

Een breathwork techniek als Nidra Breath bevat een ademtechniek die kan helpen om opgeslagen spanningen en blokkades in het systeem - zoals stress, trauma's en emoties - los te maken.

Er wordt gewerkt met een diepe, redelijk snelle en verbonden ademhaling, waarbij je door de mond inademt richting de buik en je de uitademing als het ware steeds met een plofje laat vallen. Meteen daarna adem je weer opnieuw in. Schreeuwen of zogenaamd tonen (een langer aanhoudende toon geven aan de spanning of emotie die los wil komen) kan onderdeel zijn van deze ademtechniek.

Het is de bedoeling dat je tijdens de breathwork sessie alle controle loslaat (oefening baart kunst), je helemaal overgeeft aan de ademhaling en aan wat er in het moment gebeurt. Dat kan weerstand oproepen, terwijl het achteraf tot diepe ontspanning, bevrijding, bliss en prachtige transformaties kan leiden.

## **Een goede voorbereiding is het halve werk**

Wellicht ga je vandaag voor het eerst kennis maken met deze techniek, maar het kan ook zijn dat je het al vaker voor jezelf hebt toegepast.

Is het jouw eerste keer? Lees dan vooraf [dit artikel](#) goed door. Hierin wordt uitgelegd hoe je je het beste kunt voorbereiden

## **Luister de sessie**

- De nieuwe Nidra Breath sessie Aura is fijn om in een korte tijd toch een diep niveau van loslaten én ontspanning te bereiken.
- Optioneel: daarna kan het fijn zijn om met een First Aid meditatie of Yoga Nidra in ultiem diepe ontspanning te zakken. Zo maak je van deze dag een eigen Mini Retreat.

## **Noteer na de sessie in je journal:**

- Wat heb je ervaren?
- Hoe was het voor jou om naar het 'donker' toe te bewegen? Kon je erbij blijven en wat gebeurde er? Voelde je weerstand en hoe ging je daarmee om?
- Op welke manier probeerde je mind je hieruit weg te leiden?
- Wat kun je nog meer noteren?

- Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer? Maak direct een paar belangrijke aantekeningen indien je dit aan jouw eigen routine wilt toevoegen. We komen hier op de laatste dag van deze reis op terug.

**Voor je eigen routine:** Neem vooral ook een kijkje bij onze andere Energizers

- We hebben momenteel een aantal prachtige wandelmeditaties die veel gebruikt worden
- Ook vind je hier meerdere Shake It sessies (zie dag 3)
- Apertura of Set zijn onze echt krachtige Nidra Breath Sessies. Fijn om te doen op een plek waar je niet gestoord kunt worden en even lekker (indien nodig in een kussen) kunt schreeuwen

En deel vooral je ervaringen in de community onder het blokje van dag 12. Heb je vragen? Dan kunnen onze Deeprelax Coaches jou ook helpen.

# Theorie

## **Wat is onze normale staat van zijn?**

We gaan zo vaak tegen onze natuur in dat sommigen van ons er letterlijk ziek van worden. We zijn het heel normaal gaan vinden om:

- slecht te slapen of altijd moe te zijn en veel stress te ervaren;
- chronische gezondheidsklachten of pijn te ervaren;
- 8 uur per dag en 5 dagen per week achter een laptop te zitten;
- altijd aan te staan en ontspanning onderaan onze to do list te zetten;
- hooguit uit te rusten in het weekend en ontspanning te zien als een kostenpost;
- weinig buiten in de natuur te zijn.

## **Zijn één of meerdere punten hiervan herkenbaar? Maar wat nou als ik je vertel dat je er recht op hebt om:**

- je het merendeel van de tijd fit en energiek te voelen;
- veel ontspanning in je lichaam te ervaren;
- altijd diep en lang door te slapen;
- weinig stress te ervaren;
- veel tijd buiten te zijn en in de natuur door te brengen;
- helder van geest te zijn.

Dan ben je namelijk in balans en dus in je 'Normale Staat van Zijn'. Hoe dat precies zit ga je vandaag ontdekken.

## **Wat is Homeostase**

Je lichaam werkt de hele dag, enerzijds aan inspanning en vervolgens anderzijds aan ontspanning. Wanneer je lichaam na een heftige inspanning weer aan ontspanning werkt en de juiste stofjes daarvoor vrijkomen, voel je je fijn en komt je lichaam in een homeostatische balans. De definitie van homeostatische balans is het vermogen van het lichaam om na het reageren op externe omstandigheden altijd te kunnen terugschakelen naar een ontspannen basis.

Wij zouden ons altijd zo moeten voelen, in onze natuurlijke staat van zijn. Helaas zijn er maar weinig mensen die dit dagelijks ervaren. We leven in een maatschappij waarin we veel vaker het gaspedaal dan de rem intrappen. Het gaspedaal en onze rem vormen het sympatische zenuwstelsel. Bestaande uit het sympatische deel, ons gaspedaal en het parasympatische deel, onze rem.

Een effectief functionerend autonoom zenuwstelsel streeft naar een mooi evenwicht tussen ons sympatische en ons parasympatische deel. Ook wel homeostase genoemd. Dit is uiteindelijk hetgeen al het andere in ons leven overbodig maakt. Wanneer we in homeostase zijn is alles goed. Ken je dat gevoel dat alles helemaal op zijn plek valt of voelt? Bijvoorbeeld na een lange saunadag of een fijne vakantie?

## **Bijna alles wat we in het dagelijkse leven doen komt voort uit angst en controle**

Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer inspireren wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het

leven te staan. Want hoe fijn zou het zijn als we ons elke dag weer kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om je leven in te richten vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn.

## **We houden alles vast**

We hebben namelijk niet geleerd alles te doorvoelen en meteen weer los te laten, waardoor we van jongs af aan veel blokkades, pijn, emoties, overtuigingen en zoveel meer in onszelf opgeslagen hebben. Dit kan er een belangrijke oorzaak van zijn dat je in je leven veel stress ervaart of dat je voortdurend over je grenzen heen gaat. Dat je ervaart dat je weinig vertrouwen hebt in het leven, dat je de behoefte voelt om overal controle over uit te oefenen en daar dan ook nog eens 90% van je energie voor gebruikt.

Je kunt hierdoor chronische pijn, angst, burn-out, vermoeidheid of andere ongemakken ervaren. Emoties die je niet doorleeft, kunnen zich vastzetten in je lichaam. Dat merk je bij alles wat je in het dagelijks leven doet.

## **Terug naar onze natuur**

Terug naar onze natuur en ervaren dat we op het allerdiepste niveau absoluut alles al hebben wat we nodig hebben. Het is wel degelijk mogelijk onze relatie met de

wereld om ons heen te herstellen. En als we dat doen, bevrijden we een intelligentie die zich al miljoenen jaren lang ontwikkelt.

Maar daarvoor moeten we een dappere stap zetten, namelijk de controle loslaten en weer gaan vertrouwen op het leven. Want we zijn al honderden jaren druk bezig met het leven onder controle krijgen, met het idee dat we boven de natuur staan.

En in niet geringe mate hebben we die controle ook bereikt. Onze intelligentie heeft ons een enorme hoeveelheid aangename dingen opgeleverd. Van technologie tot medicijnen, elektrische auto's tot smartphones, films, klonen en binnenkort misschien zelfs wel ruimtevakanties naar Mars. Maar al doende hebben we het leven in stukjes verdeeld en het in quarantaine geplaatst, inclusief onszelf.

## **Een natuurlijke high**

Ik ben door de jaren heen veel verschillende technieken tegengekomen maar de verbonden ademhaling die wij in onze ademsessie gebruiken, is veruit de krachtigste. Sommigen zeggen dat het een kortere weg naar verlichting is, terwijl anderen zeggen dat het beter is dan drugs gebruiken. Al het volgen van een of twee sessies is volgens enkele deelnemers te vergelijken met jarenlange gesprekstherapie. Experts noemen het daarom een geavanceerde zelfgenezende methode. Deze techniek wordt dan ook gebruikt om problemen als angst, paniekaanvallen of burn-out aan te pakken. Maar men past het ook toe puur om de ademhaling te verbeteren en zich energiever, gefocust en positief te voelen. •

Being aware of your  
breath forces you into  
the present moment  
— the key to all inner  
transformation.

Je hebt vast weleens van Eckhart Tolle gehoord, een van de meest geliefde spiritueel leraren van dit moment. Zijn boek Power of Now was mijn eerste ontmoeting met het idee dat er misschien wel meer mogelijk is dan wat we denken.







# MANIFES- TEER VANUIT JE HART

Wat nou als jij elke avond een paar minuten de tijd besteedt aan je dankbaar voelen? En je met een dankbaar gevoel in slaap valt? Dan gaat die energie om jou heen vervolgens acht uur lang voor jou aan de slag. Slapend je leven veranderen? Absoluut!



# Dag 12



KIJKEN

7 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

Welk verhaal vertel jij jezelf elke avond voordat je gaat slapen? Hoe jij elke avond gaat slapen, is in belangrijke mate bepalend voor het verloop van je dagen daarna. En dan heb ik het niet alleen over of je goed slaapt of niet. Tijd om vandaag weer een paar belangrijke én ontspannen stappen te zetten. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



#### RITUEEL

**35 minuten**

Genieten van een ontspannen en kort avondritueel



#### LEZEN

**3 minuten**

Informatie doorlezen over het thema van vandaag (opt.)

# Aan de slag

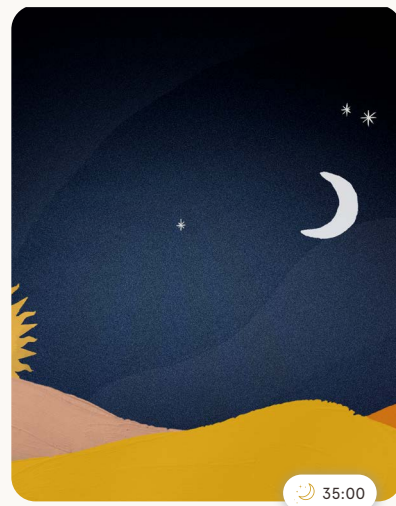
Zoals je in het filmpje over onze bestemming van vandaag hebt kunnen zien is dankbaarheid één van de methodes om ons droomleven naar ons toe te trekken. Je functioneert als het ware als een magneet. Voel jij ergens dankbaarheid voor, dan zul je er meer van in je leven aantrekken. Ook wel de Wet van de Aantrekkingskracht genoemd. Hoe jij je aan de binnenkant voelt, bepaalt uiteindelijk wat je in je externe wereld naar jezelf toe trekt.

Dus wat nou als jij elke avond een paar minuten de tijd besteedt aan je dankbaar voelen? En je met een dankbaar gevoel in slaap valt? Dan gaat die energie om jou heen vervolgens acht uur lang voor jou aan de slag. Slapend je leven veranderen? Absoluut!

## Deeprelax Droomleven Avondritueel

Vanavond ben jij er helemaal klaar voor. Terwijl de zon langzaam aan de oranje-roze horizon achter de stille oceaan verdwijnt, mag je je gaan voorbereiden voor ons laatste Deeprelax Avondritueel.

## Sundara



Met deze ultieme Deeprelax Nidra Goodnight sessie bereik je moeiteloos de diepste staat van ontspanning. Terwijl je wordt meegenomen op een relaxte reis door je lichaam, ontspant elke spier en smelten al jouw zorgen als sneeuw voor de zon. Vanuit deze mentale toestand kun je de zaden voor jouw droomleven in je onderbewustzijn planten. Terwijl je in een diepe slaap valt, zul je 's ochtends volledig hersteld en verfrist ontwaken. Je kunt deze sessie vlak voor het slapengaan gebruiken voor een diepe nachtrust, maar ook overdag is het een ware oase van rust.



### 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/sundara](https://houseofdeeprelax.com/session/sundara)

Laat jezelf onderdompelen in een betoverend avondritueel genaamd Sundara. Terwijl je wordt meegenomen op een relaxte reis door je lichaam, ontspant elke spier en smelten al jouw zorgen als sneeuw voor de zon. Vanuit deze mentale toestand kun je de zaden voor jouw droomleven in je onderbewustzijn planten. Terwijl je in een diepe slaap valt, zul je 's ochtends volledig hersteld en verfrist ontwaken.

We gaan de volgende gouden regels van het manifesteren in praktijk brengen:

1. Vanuit je intuïtie laten opkomen wat je naar je toe mag trekken (situatie, eigenschap, persoon enz.).
2. Vervolgens in deze situatie stappen (visualiseren) alsof het al heeft plaatsgevonden in je leven.
3. En - deze is het allerbelangrijkste - in je hart liefde, dankbaarheid en blijdschap voelen
4. In de Yoga Nidra is de traditie om hier vervolgens een Sankalpa, een intentie van te maken die je gedurende de sessie meerdere malen herhaalt. Zo weten je systeem en het energieveld om je heen nog beter wat jij zojuist hebt besloten.
5. Ontspanning en overgave zijn vervolgens essentieel in dit proces. Onthoud dat hoe meer je naar iets verlangt, hoe meer je ervoor zorgt dat het het ver bij je vandaan blijft. Dat is wat het gevoel van verlangen is, iets willen dat je nog niet hebt. In plaats daarvan moet je de aanwezigheid ervan met je heel je hart voelen.

## Beluister de Goodnight Sessie Sundara

- Je kunt dit op een ontspannen plekje doen of al lekker liggend in je bed, klaar voor een ontspannen nacht.
- Pak nog een keer jouw intenties van het begin van deze reis erbij, wellicht heb je gedurende de afgelopen periode al een paar nieuwe gevonden.
- Als je helemaal geïnstalleerd bent, kom je lekker liggen en geef je je over aan de instructies van de sessie [Sundara](#).
- Noteer, als je wakker blijft, jouw ervaring en bevindingen van dit ritueel
- Hoe ga je elke dag even tijd vrijmaken voor het ervaren van jouw droomleven?
- Ben je hierna nog wakker? Maak je dan klaar voor de nacht en laat je laatste gedachte de volgende zijn:

“Ik ben dankbaar voor dit leven. Ik ben dankbaar voor de mensen die mijn leraren zijn geweest. Ik ben dankbaar voor de lessen die het leven mij heeft gebracht. Ik ben dankbaar voor de liefde die ik ontvang, geef en deel. Ik ben dankbaar voor het daglicht. Ik ben dankbaar voor de duisternis van de nacht, waarin ik vannacht vredig zal slapen.”

Slaap heerlijk en tot morgen!



### **Wat hebben slaap en manifesteren met elkaar te maken?**

Volgens de statistieken haalt vrijwel niemand in de westerse wereld de aanbevolen acht uur slaap per nacht, waarbij veel mensen dan ook nog eens slecht slapen. De harde waarheid is dat velen daardoor altijd moe zijn.

Maar beter slapen is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Onderzoek wijst uit dat we allemaal graag stappen zetten om onze slaap te verbeteren maar dat hier uiteindelijk niet zo veel van terecht komt. Toch kun je zelf een heleboel doen om beter te slapen. Ik heb daarom in de theorie een aantal praktische slaaptips die je kunnen helpen bij het verbeteren van de slaapkwantiteit en -kwaliteit.

En daarnaast duiken we kort in de materie hoe jij jouw leven door middel van slaap en dankbaarheid een upgrade kunt geven.

# Theorie

Voor veel mensen is slaap tegenwoordig een vorm van luxe. Door fulltime te werken, te zorgen voor familie, vrienden en huisdieren en daarnaast ook nog te sporten en uit te gaan, blijft er maar weinig tijd over om te slapen.

En velen van ons slapen dan ook slecht en zijn moe. Een enkele keer slecht slapen is niet zo erg, maar wel wanneer het zich regelmatig voordoet. Je krijgt last van concentratieproblemen en een dalende productiviteit. Op de lange termijn vergroot het de kans op een burn-out en zelfs op ernstige ziekte. Slaap is een absolute voorwaarde om goed te kunnen functioneren en te presteren. Het is zelfs belangrijker dan eten en bewegen bij elkaar.

## Slaaptips

Een goede (slaap) routine is heel belangrijk. Alles wat je overdag, voor en na het slapengaan doet, bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je slaap. Ik geef je een paar opties voor een ochtend-, middag- en avondroutine.

## Avondroutine

Het belangrijkste moment van de dag, de routine voor het slapengaan. Kies 's avonds of net voor het slapengaan een moment om de drukte van de buitenwereld achter je te laten en je voor te bereiden op prachtige dromen die gaan komen.

### 90 minuten voordat je gaat slapen:

- Zet in de avond een wekker om op tijd naar je bed te gaan
- Zet smartphone en andere beeldschermen uit, zet eventueel voor het slapengaan de vliegtuigmodus aan
- Zet alvast een gezond ontbijtje + lunch klaar voor morgen
- Dim het licht wat
- Zorg dat je slaapkamer een oase van rust is
- Ga mediteren, doe een Yoga Nidra of ademhalingsoefeningen
- Ontspan heerlijk met een bad, maak alleen gebruik van kaarslicht
- Lees een luchtig boek (liefst ook geen tablet)
- Leg alvast je yogamatje, wandelschoenen of sportkleden voor morgenochtend klaar. Bewegen in de ochtend zorgt voor een diepere slaap in de nacht
- Geef jezelf een heerlijke voetmassage

### Sleep Sanctuary

- Creëer een heerlijke 'net voor het slapengaan routine' voor jezelf:
- Zet een raam open voor frisse lucht
- Laat je telefoon en andere apparaten buiten de slaapkamer
- Poets je tanden bij gedempt licht
- Ga nog even plassen
- Schrijf op of sta even stil bij waar je dankbaar voor bent
- Doe een Deeprelax Yoga Nidra sessie voor het slapengaan

## **Ons hart bevat hersenen en hiermee kunnen we manifesteren**

Sinds enkele tientallen jaren weten we dat ons hart beschikt over een netwerk van zo'n 40.000 neuronen die vergelijkbaar zijn met die van onze hersenen, oftewel ons hart bezit een eigen intelligentie, namelijk de hartintelligentie.

Mensen die vaak oefenen op dankbaarheid, voelen in hun hart en leven langer, gezonder en gelukkiger. Maar wat ik eigenlijk nog fascinerender vind, is de rol die ons hart heeft in het creëren van ons eigen leven en daarmee op al het leven om ons heen.

Wetenschappers hebben aangetoond dat ons hart een meetbaar elektromagnetisch veld heeft tot wel een meter om ons lichaam heen.

En dat dit veld rondom ons hart 5000 (!) keer sterker is dan dat rondom onze hersenen. Juist met dit veld werken we daarom graag in de Deeprelax Yoga Nidra sessies en meditaties. Je kunt dit veld zelf beïnvloeden door alles wat je denkt en voelt.

Als je je hart en brein tijdens de Yoga Nidra synchroniseert en je een gevoel van liefde en dankbaarheid door je heen voelt stromen, beïnvloed je niet alleen je eigen veld op een positieve manier, maar maakt jouw veld ook contact met de velden om je heen. Wat je uitzendt trek je aan. Realiseer je je nu waardoor dat hart dus waarschijnlijk een veel grotere rol speelt in ons leven dan onze hersenen?

## **De Gouden Regels van het Manifesteren:**

1. Vanuit je hart laten opkomen wat je naar je toe mag trekken.
2. Deze situatie voelen en voor je zien (visualiseren) alsof het al heeft plaatsgevonden in je leven.
3. Liefde, dankbaarheid en blijdschap voelen in je hart.
4. In de Yoga Nidra is de traditie om hier vervolgens een Sankalpa, een intentie van te maken die je gedurende de sessie meerdere malen herhaalt.
5. Ontspanning en overgave zijn vervolgens zeer belangrijk in dit proces.

Vervolgens is Deeprelax Yoga Nidra een krachtige tool die je kunt inzetten om bovengenoemde gouden regels van het manifesteren in praktijk te brengen.

Deeprelax Yoga Nidra maakt het voor iedereen mogelijk om vanuit diepe ontspanning het leven van zijn of haar dromen te creëren! Slappend rijk worden? Wij sluiten het niet uit! •

Feel the feelings inside  
of your heart as if they  
already happened

Gregg Braden schreef diverse New York Times bestsellers. Hij maakt net als Lynne McTaggart en Bruce Lipton wetenschap en spiritualiteit toegankelijk voor een groot publiek. Hij heeft een discovery show over out-of-place artifacts, wij zijn fan.



# LUMMEL- DAG #2

A photograph of a person wearing a bright yellow, flowing dress, standing in a doorway. The person is partially visible on the right side of the frame, with their hand near the hem of the dress. To the left is a dark wooden door frame with a metal handle and a keyhole. The background is a plain, light-colored wall. A sharp shadow of the person is cast onto the wall to their left, indicating bright, direct light from the right. The overall mood is warm and serene.

Ahhh heerlijk... Het is alweer zover, we zijn bij de 2e lummeldag van dit Home Retreat aangekomen.





# Dag 13



**KIJKEN**

**2 minuten**

Bekijk de video  
van vandaag

Laat deze dag nu maar komen zoals hij komt, niet teveel verwachtingen, doe waar je zin in hebt, maak ruimte, leef, gevoel, geniet, lach, huil en bedenk dat jij de baas bent over je eigen leven, jij bent de reisleader van jouw eigen droomleven. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



### **LUMMELEN**

**Halve of hele dag**

Geniet van  
je lummeldag

# Aan de slag

Eerst pak ik nog even de kans om je er opnieuw aan te herinneren hoe belangrijk het is om van lummelen een vast onderdeel in je leven te maken.

Leonardo da Vinci, zei ooit: "De grootste genieën presteren soms meer wanneer ze minder werken."

Slimme man, die da Vinci. Lummelen, oftewel luiakken, rondhangen, niksen, lapzwanen, luieren.... het is fantastisch. Je brein komt in een andere staat en problemen/vraagstukken worden onbewust opgelost. Ook ontstaan tijdens het lummelen vaak de meest creatieve en originele ideeën. Wie heeft ons ooit geleerd dat we alles altijd achter de laptop of tijdens vermoeiende vergaderingen moeten bedenken? Dat we daarvoor altijd maar aan moeten staan?

John Cleese zei op zijn beurt: "Creativiteit is het luisteren naar het gefluister van je onbewuste."

## Arcadia



Geniet van deze heerlijke en positieve Deeprelax Boost Talk tijdens het wandelen, autorijden, schoonmaken, lummelen in de tuin, ontspannen in bad of tijdens het fietsen. Wat als alles mogelijk is? Laat jouw zorgen en problemen moeiteloos van je afglijden en geniet weer van de overvloed in jouw leven, hier en nu.



### 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/arcadia](https://houseofdeeprelax.com/session/arcadia)

Wauw...Laten we dat maar snel gaan doen vandaag!

En dat mag je op deze officiële Deeprelax Lummeldag helemaal in jouw eigen stijl doen.

Op voorwaarde dat je alle to do lijstjes, deadlines, verplichtingen en beeldschermen volledig uit deze dag of dit dagdeel weglaat. Je weet ondertussen vast al op welke manier je jouw lummeldagen het liefste doorbrengt. Misschien boek je vandaag als kadootje aan jezelf een ontspannen massage, drink je in je eentje ergens een kop koffie, reserveer je een heerlijk diner of heb je een luie, lome dag aan het water.

Laat je mij weten hoe het ging?

### **En deze zijn voor als je straks weer thuis komt:**

Eerste hulp bij lummelen - tips voor na jouw Deeprelax Reis.

Plan elke week een lummeldagdeel in je agenda en maak daar een heilige afspraak van met jezelf en met je omgeving. Ook al ben je niet gewend om dingen alleen te doen, breng dit moment het liefst alleen door. Het kan je zoveel goeds brengen!

Voel je vaak de drang om weer je e-mail of social media te checken? Ga op zo'n moment uitgebreid een kopje thee zetten, even uit het raam staren of een rondje buiten lopen.

## Inspiratie voor jouw Ultieme Lummeldag

- En mocht je toch een beetje inspiratie nodig hebben:
- Begin je dag lekker loom met een extra lange Morning Ritual sessie van onze app.
- Lekker uitgebreid ontbijten met een muziekje op de achtergrond. Pers een sapje, zet een vers kopje koffie en bak gezonde pannenkoeken.
- Staar een tijdje uit het raam terwijl je langzaam sipt van je koffie of thee.
- Rijd naar het strand en kijk naar de golven, luister naar de vogels.
- Of fiets naar het bos of park en maak een extra lange en bewuste wandeling. Ga op in de geluiden en geuren om je heen.
- Ruim je kledingkast of schuur op.
- Maak zelf een zomerse limonade.
- Doe een middagdutje in de tuin of op je balkon.
- Maak een schilderij.
- Bestel vandaag een keer lekker lui een heerlijke maaltijd.
- Mediteer zonder je best te doen.
- Maak een rustige avondwandeling in je eigen buurt.
- Val met een rustig en voldaan gevoel aan het einde van de dag lekker vroeg in slaap.



Het gevoel dat je weet  
wie je bent en wat je  
wilt, is afhankelijk van  
stille reflectie

Alan Lightman, hoogleraar menswetenschappen aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT), vindt het hard nodig dat we terugkeren naar de kinderlijke, losse, ongedwongen blik op tijd. "We moeten weer tijd verspillen, tijd doorbrengen zonder een doel, waarbij je niets probeert te bereiken. Gewoon een beetje rondhangen en staren. Lummelen, niksken."







# VIER JOUW DROOM- LEVEN

Wauw... Je hebt jouw eigen 'Expeditie Robinson' volledig doorlopen! Ik ben zo trots op je. En ik hoop jij ook op jezelf. Je hebt in 14 stappen een nieuwe mindset voor jezelf gecreëerd en je backpack een stuk lichter gemaakt.



# Dag 14



**KIJKEN**

**4 minuten**

Bekijk de video  
van vandaag

Tijd om deze overwinning te gaan vieren.  
Want als er al iets een belangrijk onderdeel  
is van de reis van je leven, is het wel het  
**VIEREN** van kleine en grote successen!

Het volgende staat daarom vandaag op het  
programma:



**DOEN**

**15 minuten**

Jouw Droomroutine  
planning invullen voor  
komende maand



**VIEREN**

**19 minuten**

Time to  
celebrate

# Aan de slag

Voordat we alles gaan vieren, eerst nog even dit: het is allemaal heel leuk en aardig, maar vanaf morgen mag je alles zelf gaan implementeren.

Tijd om vandaag in alle rust een paar belangrijke afspraken met jezelf te gaan maken.

Valse beloftes aan jezelf is het ergste wat je jezelf kunt aandoen. Hoe ga je al het moois van deze reis toepassen in je drukke dagelijkse schema?

Neem vandaag even de tijd om alvast een waterdichte 'Droomleven Planning' voor de komende tijd te maken.

## **Belangrijk bij het invullen van de planner voor de komende periode:**

Zorg iedere dag voor voldoende lummel- en 'integreer'momentjes in je agenda. Reserveer momenten op de dag om even rustig kan na te denken over de gesprekken, Zoom-meetings of beslissingen. Dat is echt geen verspilling van je tijd en zorgt ervoor dat je een werkdag juist langer en productiever volhoudt.

Eet je lunch niet in de kantine of achter je bureau, maar ga in je eentje naar buiten. Door alleen te lopen voorkom je dat je een gesprek moet aangaan, wat weer veel energie van je brein zou vragen.

Loop of fiets je naar je werk/huis? Neem dan elke dag een andere route en verwonder je over alles wat je onderweg ziet. Als je met de auto gaat, zet de auto dan wat verder van je werkplek af, zodat je naar je werk kunt lopen. En misschien kun je tussendoor zelfs ergens een kop koffie halen of lekker ergens op een bankje gaan zitten staren.

Ook tijdens huishoudelijke klusjes is het goed lummelen geblazen. Probeer het in stilte te doen. Ruim je kledingkast uit, schrob je huis, plant wat nieuwe plantjes, kook lekker uitgebreid. Zolang je maar niet resultaatgericht bezig bent.

Heb jij fijne, originele tips hoe we dit met z'n allen goed kunnen volhouden? Deel ze dan in de community! We gaan dit samen doen!

## **Instructies voor het invullen van de planning**

Print deze download uit, vul hem in en hang hem ergens op een zichtbare plek in huis. Je kunt elke maand een nieuwe uitprinten, invullen en ophangen.

- Wat wordt jouw vaste 'droomleven-moment' van de dag? Morning Ritual, Energizer, First Aid, Relax of Goodnight Ritual?
- Welke routines wil je nog meer in jouw dagen/weken inplannen?
- Welk dagdeel wordt jouw lummelmoment? Let op:
- Is dit dagdeel ook echt vrij? Heb je voor die dag (indien van toepassing) een oppas geregeld?
- Zijn er geen deadlines net voor of na deze dag?
- Kun je ongestoord je gang gaan?

Na het invullen van dit schema noteer je alles ook in je dagelijkse agenda. Better safe than sorry...

Dag van de week

Dag& tijd

Moment

---

Maandag

---

Dinsdag

---

Woensdag

---

Donderdag

---

Vrijdag

---

Zaterdag

---

Zondag

---

Gebruik dit schema als basis  
opjou week in te plannen.

Pak bijv. op jouw reflectie dag  
altijd een paar minuten om de  
week erop in te plannen, zodat  
je elke dag 1 moment voor  
jezelf hebt ingepland.










Dag van de week	Dag& tijd	Moment
Maandag	10 augustus, 21.00 - 22.00	
Dinsdag	11 augustus, 13.30 - 14.00	
Woensdag	12 augustus, 17.00 - 18.00	
Donderdag	13 augustus, 16.00 - 16.30	
Vrijdag	14 augustus, 6.30 - 7.30	
Zaterdag	15 augustus, 10.00 - 11.00	
Zondag	16 augustus, 14.00 - 18.00	

Tip! Plak dit schema in je agenda of in je portemonnee, zodat je het er altijd weer bij kunt pakken als je een nieuwe week inplant.

Tag @houseofdeeprelax en inspireer anderen.

#### LEGENDA

- |  |   |
|--|---|
|  Morning Ritual |  Goodnight   |
|  First Aid      |  Reflectedag |
|  Relax          |  Retreatdag  |
|  Energizar      |   |

## Luister de sessie

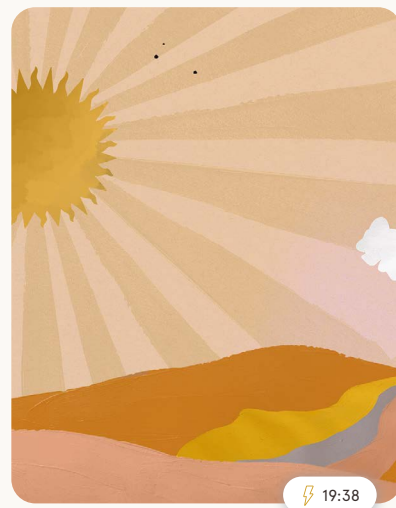
Je kent vast de uitdrukking: "Het leven is een feestje, je moet alleen zelf de slingers ophangen". Wat zou er gebeuren als je je leven inderdaad als een feestje zou behandelen? Door je leven te zien als een feest zul je er minder serieus naar kijken en kan je dingen sneller loslaten. Je uitgangspunt wordt dan gewoon dat je leven leuk is.

Kortom. Het leven moet vaker gevierd worden. En al helemaal jouw Droomleven. Dus neem de tijd om in je mooiste feestoutfit alles even helemaal los te schudden.

Vier in de nieuwe sessie Euforia het leven, dans, lach en ervaar een euforisch gevoel om vervolgens te gaan liggen en ontspannen met een heerlijke, zachte meditatie. Alles om steeds meer richting jouw eigen droomleven te bewegen.

You did it! Ik ben on-ge-loof-lijk trots op je.

## Euforia



Schudden en dansen op muziek zodat jouw hersenen een signaal krijgen om te kalmeren, te ontspannen en los te laten. Ontladen om weer op te laden. Laat alles even los tijdens of na jouw drukke (werk) dag en beweeg je al dansend richting 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/euforia](https://houseofdeeprelax.com/session/euforia)



Life should not only  
be lived, it should be  
celebrated.

Osho is een van de meest omstreden goeroes en veel in het nieuws geweest nadat hij de hoofdrol speelde in een spraakmakende Netflix-documentaire. Hij was de stichter van een grote internationale, spirituele beweging die volgelingen uit de hele wereld trok. Ondanks zijn spraakmakende 'sektarische' gemeenschappen, heeft hij wijze spreuken als erfenis aan ons achtergelaten.



# Nu al hét boek van 2023

Het goudeerlijke levensverhaal van Eliane gecombineerd met unieke meditaties.

Dit boek vormt een handleiding om op een gezonde manier van simpel geluk te genieten en in balans te zijn, zonder jezelf kapot te werken of eindeloos verschuivende toekomstdromen na te jagen.

Ga naar [www.houseofdeeprelax.com/deeprelax-boek](http://www.houseofdeeprelax.com/deeprelax-boek)

Nu met de **Deeprelax Mental Health Mini Training** van 4 dagen t.w.v. €37,- cadeau bij aankoop van het boek



## Wat anderen over het boek zeggen

“Mijn vrouw had hem besteld en lag op tafel, ik dacht ik lees eens een hoofdstukje... weekje later is hij uit en doe ik dagelijks een Yoga Nidra. Heel lekker en helpend, zit vol in de fase van wennen zonder antidepressiva en dan helpt het zeker om te horen dat het niet simpel is, maar je wel je eigen lichaamseigen apotheek kunt aanzetten. Thnx voor je openheid!”

JOHAN ★★★★★

“Het is een fantastisch boek. Zo puur, oprecht, kwetsbaar en tegelijkertijd krachtig vind je ze niet vaak. En je missie is zo ontzettend mooi. Ik heb je boek al meerdere keren aangeprezen aan mensen om me heen. Dank dat je het hebt gemaakt”.

JESSICA ★★★★★

“Wauw... ik heb er geen woorden. Wat een geweldig boek. Super mooi geschreven. Ze neemt je echt mee op haar reis. Ik kon het boek gewoon niet weg leggen. Leest heel gemakkelijk weg. Veel herkenning, veel praktische tips. De verwijzingen naar de meditaties in de app zijn een fijne toevoeging. Ik was al langer member van de app maar kan er nu veel meer uithalen. Ik vind het gewoon jammer dat het boek uit was. Aanrader!”

TAMARA ★★★★★

“Wat een mooi boek!! Het komt echt binnen, het raakte me. Een echt eerlijk en open boek geschreven vanuit het hart. Ik had het in twee dagen uit. Kon het niet wegleggen. En wat ook zo geweldig is dat er bij elk hoofdstuk een bijpassende sessie te beluisteren is. En door het verhaal krijgen deze sessies nog meer impact. Ik ga het boek gewoon binnenkort nog een keer lezen.”

ASTRID ★★★★★



Tekst

Eliane Bernhard

Redactie

Hetty Bernhard

Coördinatie & Techniek

Mark de Rijke

Art direction

Lisette Wiebes

Special thanks

Maria Dekker  
Janneke Klos  
Jordy van Kuijk  
Jessica Marcus  
Sabine de Snayer  
Angelo Vaudo  
Simone van der Vlist  
Sjouke de Vries

Design

The Wiebes Agency

Fotografie

Liselore Stap  
Roosje Rose

Videografie en stills

Meraki Studios

Models

Smak  
Pebbles

Locatie dag 1 t/m 7

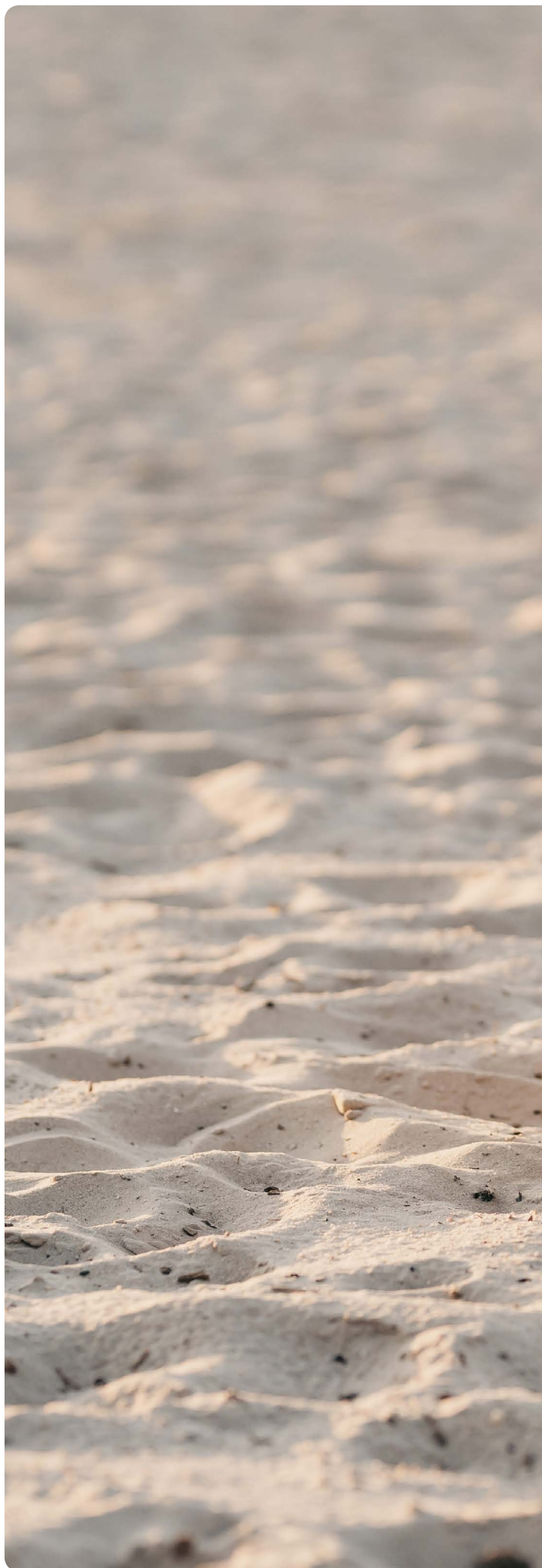
Casa Alba, Benissa

[www.houseofdeeprelax.com](http://www.houseofdeeprelax.com)

©2023 House of Deeprelax

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze module mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van House of Deeprelax. Deze module is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de andere betrokkenen stellen zich aansprakelijk voor mogelijke schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik van de informatie uit dit handboek.

Dit handboek is bedoeld als verdieping, niet als vervanging van professionele hulp. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische handleiding dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijk problemen altijd een arts. House of Deeprelax en auteurs zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door toepassing van dit handboek zijn ontstaan.









You may say I'm  
a dreamer, but I'm not  
the only one. I hope  
some day you'll join us.  
And the world will  
live as one.



