ONTSPANNEN DE DRUKKE DECEMBER MAAND DOOR

Welkom bij 'Ontspannen de drukke december maand door'

Verlang jij ook naar de meest ontspannen december maand ooit?

Dan heb je nu beschikking over de belangrijkste tips, meditaties, clearing en oefeningen om dit te bereiken.

Vroeger kreeg ik ook heel veel stress van de drukke december agenda. Een maand vol verplichtingen en prikkels waar ik als HSP'er enorm tegen op zag en mij doorheen ploeterde.

Nu weet ik dat het anders kan en deel ik mijn tips graag met jou!

Ik heb een combinatie gemaakt van korte begeleide meditaties, een fantastisch effectieve clearing loop, dit e-Book met tips en een video met snelle oefeningen voor ontspanning en het verhogen van je weerstand (ook heel belangrijk in deze tijd van het jaar!)

Veel plezier met deze training. Door echt met de tips en technieken aan de slag te gaan, creëer je het grootst mogelijke resultaat!

Maak het belangrijk, kies in elk geval voor 5 minuten per dag ME-TIME. Je kiest een oefening of meditatie en je doet die. Als je merkt hoe fijn dit is, kan het zomaar zijn dat je meer 5-minuten momentjes per dag in gaat lassen. Het zijn kleine oplaadmomenten in een drukke maand.

Ik wens je de meest ontspannen december maand ooit!

Liefs, Sandra

KIES, je hoeft niet aan alles deel te nemen

Stromen de uitnodigingen alweer binnen voor kerstborrels, kerstmarkten, etentjes om het jaar af te sluiten, enzovoort.

Je hoeft niet overal "ja" op te zeggen! Wat is de reden dat je JA zou zeggen? Is dat omdat het je echt heel erg leuk lijkt, of doe je het uit sociale verplichting?

Welke evenementen/ afspraken geven je energie en welke kosten je energie? Dit geeft je inzicht in wat je beter wel en niet kunt doen.

Durf keuzes te maken. Dit is jouw leven, jij beslist hoe dat eruit ziet.

De reden dat we niet kiezen, is omdat we graag aardig gevonden willen worden. Toch zijn er gelukkig een heleboel manieren om op een aardige manier te zeggen dat het je niet uit komt. Een paar voorbeelden:

- We hebben een hele drukke agenda, het wordt mij een beetje teveel om hier ook naar toe te gaan/ aan mee te doen.
- We hebben die dag al andere verplichtingen en het is helaas niet te combineren.
- Op een ander moment zou ik het heel erg leuk vinden, maar deze datum komt mij helaas niet uit.
- Ik kan dan niet, sorry.

Wat valt je op van bovenstaande zinnen? Ze zijn KORT, DUIDELIJK en zonder ruimte voor discussie. Geen lange excuses, gewoon duidelijk zijn en het bij jezelf houden.

Elke dag 5 minuten ME-TIME

Een Indiaas gezegde luidt: "Heb je geen tijd om te mediteren, mediteer dan twee keer zo lang."

Meditatie wordt vaak als iets zweverigs gezien, maar is dat terecht? Meditatie kun je zien als het trainen van je mind, je gedachten leren herkennen en sturen.

Als je lichamelijk fit wilt zijn dan ga je sporten, als je jouw geest fit wilt houden dan doe je aan meditatie.

Meditatie maakt je bewust van gedachten en emoties. Het geeft rust.

Ik heb drie verschillende 5 minuten meditaties voor je gemaakt om je te helpen:

- Een meditatie om je lichaam volledig te ontspannen
- Een meditatie om via jouw ademhaling tot rust te komen en te ontdekken waar gedachten ontstaan om ze ook los te laten
- Een meditatie om in het nu te zijn en drukte los te laten

Wissel af met de meditaties en voel welke je op elke dag het beste kunt gebruiken. Doe in elk geval 1 meditatie per dag. Wellicht bevalt het je zo goed dat je zelfs 2 of meer keer per dag even 5 minuten de rust op wilt zoeken.

Meditatie heeft vele positieve gezondheidseffecten, blijkt keer op keer uit onderzoeken. Het zorgt onder andere voor emotionele balans, meer compassie, betere focus, betere gezondheid en meer geluk.

Luister de clearing loop minimaal 1 keer

Ik heb een clearing loop gemaakt om overtuigingen, gevoelens en emoties over de decembermaand los te laten. 90% van al onze gedachten en gevoelens zijn helemaal niet van ons. Die heb je onbewust overgenomen van iemand anders! Deze clearing helpt je om dat los te laten, zodat je keuzes kunt gaan maken die jij wilt.

Luister de clearing loop als je niet gestoord wordt en zorg dat je rustig zit of ligt.

Luister de clearing loop helemaal af en herhaal zo vaak als je daar behoefte aan hebt.

Voel wat er gebeurt als je dit luistert. Vaak ervaren mensen lichtheid in hun hoofd. Dit komt doordat er letterlijk ruimte in je hoofd ontstaat!

Geniet van de mensen om je heen

Uiteindelijk gaat het deze maand niet om de kerstboom, het eten, hoe schoon het huis is, de cadeautjes of het fantastische vuurwerk. De kern van het leven is leven in liefde. Kerst en oud & nieuw zijn bij uitstek een momenten om te genieten van de mensen die in je leven zijn.

Ook als dat familie lid irritant doet. Zeg in gedachten Ho'oponopono naar die persoon: Ik houd van jou, het spijt me, vergeef me, dank je wel.

Als je dat een paar keer gezegd hebt, probeer vanuit je hart connectie met die persoon te maken. Wat is er leuk, mooi of lief aan die persoon? Liefde is een keuze. Afkeer ook. Waar word jij blij van, van afkeer of van liefde?

Het hoeft niet perfect

Met de feestdagen leggen we de lat ineens heel hoog. Het MOET leuk zijn, het moet gezellig zijn, het moet perfect zijn.

Het wordt NOOIT perfect.

Kinderen willen niet een hele dag opgeprikt zitten.
Het eten kan aanbranden.
Er kan een glas wijn omgaan.
De kat slaat de ballen uit de kerstboom.
Er kan van alles mis gaan.

Verpest 1 omgevallen wijnglas een hele dag?

Focus op alles wat WEL goed gaat. De fijne mensen om je heen. Je hebt een dak boven je hoofd. Je hebt te eten. Je bent al zo veel rijker dan menig ander op deze wereld.

Je energie bewaken

Hoe gevoeliger je bent, hoe sneller je leeg loopt in energie als je niet goed geaard bent en continu wel alle prikkels uit je omgeving oppakt.

Als mens kunnen wij ons verbinden met de aarde en met de bron (het universum, god, of welke naam je eraan wilt geven, ik spreek nu over de bron).

Als wij onszelf NIET verbinden, dan zijn we volledig op onze eigen lichamelijke energie aangewezen. Echter, in de aarde en in de bron is oneindig veel energie. Als je verbind met die energie, zul je echt een verschil voelen.

Vaak lukt het mensen wel om te verbinden met de bron, maar zijn ze slecht geaard. Dat zorgt ervoor dat je nog steeds instabiel voelt en 'gaat zweven'.

Aarding is super belangrijk om stevig op de aarde te staan, om je stabiel te voelen.

In de meditatie "ontspannen en beschermen" leer ik je daarom om wortels onder je voeten te visualiseren, om je met de aarde te verbinden.

De koepel van wit licht met een gouden laagje, beschermt jouw energieveld. Doe dit elke ochtend als je op staat: wortels onder je voeten en een koepel plaatsen.

Check op vaste momenten gedurende de dag je aarding. Bijvoorbeeld elke keer dat je iets te drinken pakt.

Er zijn hulpmiddelen om beter te aarden: edelstenen, essentiële olie, de moeder aarde spray van de Groene Linde en de Kundalini Reiki afstandinwijding.

Aarding is iets dat je veel moet doen (oefenen) om er beter in te worden.

Tips die ik je verder nog mee wil geven: neem rustmomenten op drukke dagen om even tot jezelf te komen. En maak ook onderscheid tussen wat van jou is en wat van de ander. Als iemand iets vertelt en je merkt dat het je raakt, zeg dan in gedachten 'retour afzender met bewustzijn'. Daarmee stuur je emoties en energie retour.

Je hoeft je niet vol eten te proppen

Je bent niet verplicht om de hele maand pepernoten, kerstkransjes, oliebollen, et cetera te eten.

Met Kerst hoef je ook niet de hele dag door te eten.

Suiker geeft heel kort een euforisch effect, je voelt je eventjes heel blij. Om vervolgens een veel diepere suikerdip te krijgen.

Je lichaam slaat suiker op voor slechte tijden. Echter, die slechte tijden komen vaak niet (de tijd dat er geen eten is) dus vliegen de kilo's eraan.

Het nadeel van een zware maaltijd is dat je maag een zware taak heeft en de maaltijd letterlijk zwaar op je maag komt te vallen. Daar word je moe en lamlendig van. Al jouw energie gaat naar de spijsvertering. Daar komt de after dinner dip vandaan.

Natuurlijk mag je deze maand ook genieten van extra lekker of luxe eten. Doseren is ook een keuze. Kies wat je het allerlekkerst vindt. Maak keuzes. Je hoeft niet EN EN EN te eten. Kies OF het kerstbrood OF het kerstkransje OF ….

Eet (of drink) alleen dat wat je een 9 zou geven qua cijfer. Dat helpt je keuzes te maken!

Door te doseren houd je meer energie en kun je juist meer genieten van de feestdagen en de mensen om je heen.

Doe de dankbaarheid oefening aan het einde van elke dag

Dit is het hele jaar door de favoriete dagelijkse oefening van onze kinderen: het opnoemen van de drie leukste, mooiste momenten van die dag.

Het zorgt voor verbinding en door je dag positief af te sluiten slaap je beter, sta je frisser op en ervaar je meer geluk.

Amerikaans onderzoek bewijst dat positieve mensen tot wel 10 jaar langer leven!

De feestdagen zijn bij uitstek een moment om elkaar te vragen wat je drie mooiste, leukste momenten van die dag waren.

Zo sluit je elke dag af op een hele fijne manier!