

A person is shown from the back, sitting in a yoga pose. Their hands are raised, framing a bright sun in the sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The person's hair is tied up in a bun.

Jade Life Design

ZONDER MOEITE

# Terug naar je Hart

Met Durf te Rusten yoga nidra



# Jade Life Design

## **Je gunt jezelf contact met je Hart. Wat fijn.**

Je hebt nu een middel in handen om op elk gewenst moment jezelf te resetten van **negatief** of **angstig** naar **positief** en **liefdevol**. Het enige wat je ervoor hoeft te doen is te gaan liggen en luisteren naar Durf te Rusten yoga nidra. De begeleiding in de meditatie helpt je om zonder moeite spanning te ontladen en liefde te voelen. Voor jezelf, en voor je omgeving...

## **Op je omgeving heb je niet altijd invloed, maar op hoe jij je voelt**

**wel.** Als je je lekker in je vel voelt is alles een stuk gemakkelijker. De omstandigheden zijn dan misschien niet meteen veranderd, maar hoe je ermee om kunt gaan wel.

Wil je nog meer doen om terug te komen bij je hart? Doe dan een aanvullende oefening. In dit eBook vind je verdere uitleg en twee oefeningen om de reis naar je hart te verdiepen.

Als laatste zijn er nog twee pagina's met affirmatiekaartjes uit de meditatie en nog 6 nieuwe affirmaties. Print ze uit en hang ze op als geheugensteuntje. De kleinere versie kun je ook gebruiken voor bijvoorbeeld in je portemonnee. Uitdelen mag ook.

*liefs, Gerda*



## Hoe beoefen je yoga nidra?

**Heb je wel eens gemediteerd?** Dan heb je misschien al een idee hoe je naar yoga nidra kunt luisteren. **Heb je nog nooit gemediteerd?** Des te beter. Nu kun je nog meer open je yoga nidra ervaring ingaan.

**Allereerst is het belangrijk om te weten dat je yoga nidra niet fout kunt doen.** Natuurlijk zijn er wel richtlijnen waarmee je een optimaal effect kunt bereiken, maar dat is niet iets om je nu druk om te maken. Als je regelmatig yoga nidra gaat beoefenen leer je daar vanzelf meer over.

Waar je nu aan kunt denken is dat je bij voorkeur **lekker gaat liggen**. Écht lekker liggen is belangrijk dus zorg voor kussentjes waar je die nodig hebt. Het is fijn om onder een dekentje te gaan liggen, door het stil liggen koel je af. Óók als het **warm genoeg** is in de ruimte waar je bent. Zittend kan ook heel goed, het is dan gemakkelijker om wakker te blijven.

Zorg ervoor dat je even **niet gestoord** kunt worden en het mooiste is dat je ook nog 5-10 minuten kunt nadromen. Dat is vaak het moment waarin je de meeste inzichten krijgt.

Als het tijdens yoga nidra niet goed voelt om mijn stem te volgen dan kun je met je aandacht naar een, voor jou, **veilige plek** gaan en weer aansluiten als dat weer goed voelt. Mocht je iets niet kunnen zien/horen/voelen wat wel wordt gevraagd dan is dat geen enkel probleem. Het gaat om de intentie dus blijf gewoon luisteren en observeer wat er in jouw lichaam gebeurt.

**Onthoud voor jezelf: je kunt yoga nidra niet fout doen!**



# Jade Life Design

## Wat is Durf te Rusten?

Durf te Rusten is een stijl van yoga nidra meditatie die ontwikkeld is door Karen Brody. Zij heeft een programma ontworpen vanuit de overtuiging dat **als we allemaal uitgerust zouden zijn de wereld er heel anders uit zou zien**. De meditatie 'Terug naar je Hart' is door mij gemaakt gebaseerd op haar werk en door de opbouw laat het je als vanzelf de stappen doorlopen naar diepe rust.

### Als je uitgerust bent

- sta je dicht bij jezelf en kun je beter naar je intuïtie luisteren.
- kom je weer in contact met hoe het leven voor jou bedoeld is.
- zul je keuzes maken die beter bij je passen.
- eer je jezelf in wat je nodig hebt.

**Uitgerust zijn betekent niet dat je nooit meer moe bent. Uitgerust zijn betekent dat je je grenzen aan kunt geven en dat je voor jezelf zorgt.** Je laat los wat je niet meer nodig hebt en wat je niet meer dient.

Doordat je jezelf geeft wat je nodig hebt neem je zonder moeite de leiding over je leven en daardoor kun je er ook écht zijn voor je omgeving.

Ik wens je een hele fijne Durf te Rusten ervaring en mocht je vragen hebben dan ben je van harte welkom me te mailen.

**Wees lief voor jezelf!**



## Aanvullende oefeningen

Om je meditatie ervaring te verdiepen kun je de volgende twee oefeningen doen. De eerste oefening is een schrijf-oefening die je direct na de meditatie kunt doen of bijvoorbeeld voor je gaat slapen. De tweede oefening kun je de hele dag door doen om je steeds weer bij je hart te houden. Deze oefeningen helpen je om in een flow te komen en te blijven. Het belangrijkste bij dit hele 'Terug naar je Hart' pakket is om er niet te veel over na te denken. Je kunt het niet fout doen! Wees lief voor jezelf, ook als het resultaat een keer niet is zoals jij het wilt. Bij Durf te Rusten gaan we voor **Goed Genoeg**.

### Jij bent Goed Genoeg.

#### Oefening 1

Zet een wekker op 3 minuten en schrijf aan één stuk door. Het maakt niet uit wat je schrijft, als je maar doorschrijft. Komt er even niets uit je pen? Herhaal dan steeds eenzelfde woord of zin, bijvoorbeeld: Ik hou van mezelf. Zodra er weer inspiratie komt volg je die weer. Het gaat bij deze oefening om de beweging die je creëert, niet om spelling/grammatica of gecensureerde zinnen. Schrijf gewoon wat er in je opkomt. Merk op hoe je je daarna voelt in je lichaam.

#### Oefening 2

Herhaal de affirmaties uit de meditatie of je eigen affirmaties zo vaak mogelijk. Je kunt daarvoor momentjes inplannen als een pauze. Of je herhaalt ze bijvoorbeeld elke keer als je wandelt, je tanden poetst, naar je werk fietst of de afwas doet.

Merk op hoe je je voelt als je zo vaak mogelijk deze positieve gedachten herhaalt en schrijf daar eventueel over zoals in oefening 1.



[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik hou van mezelf.**



[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben het waard om  
van gehouden te  
worden.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik hou van mezelf.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik gun mezelf  
rust.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben genoeg**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben uitgerust.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben het waard om  
van gehouden te  
worden.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Elke dag houd ik meer  
en meer van mezelf.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben het waard om  
rust te nemen.**

[www.JadeLifeDesign.nl](http://www.JadeLifeDesign.nl)

**Ik ben precies goed  
zoals ik ben.**