

Rosalinda Weel

Rust in je hoofd

42 inspirerende
meditatiekaarten &
instructieboek







Rosalinda Weel

Rust in je hoofd

ALTAMIRA



Rust in je hoofd

Instructieboek
meditatiekaarten



Rosalinda Weel

Rust in je hoofd



Inhoud

Inleiding	5
-----------	---

Deel 1

Rust in je hoofd met meditatie	8
--------------------------------	---

Wat is meditatie?	9
-------------------	---

Voordelen van meditatie	11
-------------------------	----

Ervaringen tijdens meditatie	19
------------------------------	----

Instructie voor meditatie	25
---------------------------	----

Deel 2

Mediteren met de kaarten	34
--------------------------	----

Instructie	35
------------	----

De kaarten per categorie	38
--------------------------	----

Inleiding

Als mensen aan mij vragen wat het belangrijkste is wat ik ooit heb geleerd, dan komt als eerste in mij op: mediteren. Toen ik leerde mediteren, ontdekte ik namelijk veel over mezelf. Zo ervaaarde ik hoe fijn het is om los van mijn gedachten te komen, mijn emoties te begrijpen en echt diepe innerlijke rust te vinden in mezelf.

Ik leerde ook dat mediteren niet moeilijk of zweverig is. En dat iedereen het in zijn dagelijks leven kan inpassen. Het is net zoiets als tandenpoetsen. In het begin vind je het misschien een verplichting, maar op een gegeven moment wil je niet anders meer. Want als je een dag je tanden niet poetst, dan voelt je mond niet fris. Zo is het ook met mediteren. In het begin is het wennen, maar op een gegeven moment wil je geen dag meer overslaan. Met als belangrijkste reden dat je jezelf na een meditatie weer heerlijk rustig en ontspannen voelt.

Iedereen kan leren mediteren, het gaat erom dat je ontdekt welke vorm het best bij je past. Het is belangrijk dat je kiest voor een techniek die goed voelt voor jou. Welke meditatietechniek dat is, kan ook wel verschillen per dag of periode in je leven. Zo heb ik zelf ook allerlei meditatietechnieken ontdekt en ervaren in mijn leven.

Ik voelde me zo dankbaar voor alles wat meditatie mij heeft gegeven dat ik besloot dit geschenk ook aan anderen door te geven. Daarvoor heb ik een aantal internationale meditatie-docentopleidingen en -trainingen gevolgd en daarna ben ik gaan lesgeven in mijn eigen Droomstudio, zowel op locatie als online. Na meer dan twintig jaar ervaring in meditatie en lesgeven heb ik nu met deze prachtige kaartenset voor jou de mooiste meditaties samengebracht.

Deze kaartenset biedt praktische en inspirerende tools om elke dag bewust een rustgevend moment te creëren voor jezelf. Het zijn laagdrempelige, korte, meditatieve ontspanningsoefeningen die jou precies geven wat je nodig hebt om ontspanning te vinden in de drukte van alledag. Samen met dit instructieboek vormen de kaarten een mooie kennismaking met de vele ontspannings- en meditatietechnieken die er zijn. Ideaal voor tussendoor op je werk, thuis, tijdens je studie of tijdens yoga- en/of meditatielessen.

Laat je inspireren en ontdek zowel de mentale als fysieke gezondheidsvoordelen van meditatieve rustmomentjes tussendoor. Je zult merken dat ze niet alleen rust in je hoofd brengen, maar dat ze er ook voor zorgen dat je wordt meegenomen naar de mooiste plek waar je kunt zijn: je hart.

Liefs,

Rosalinda

De 5-4-3-2-1



Mindfulness

- Deze oefening kun je overal doen, of je nu zit, ligt, staat of wandelt.
- Waar je ook bent, benoem (in gedachten of hardop):
 - vijf dingen die je ziet
 - vier dingen die je voelt (met je handen)
 - drie dingen die je hoort
 - twee dingen die je ruikt
 - één ding dat je proeft
- Herhaal dit een aantal keer.
- Als er weinig om je heen is wat je kunt aanraken of proeven, kun je dit ook toepassen op je eigen kleding of huid.

Twister



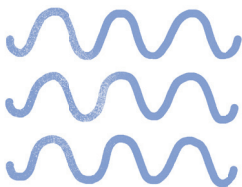
Bewegingsmeditaties

Twister

- Ga op de grond of op een matje zitten en strek je benen voor je uit.
- Lees eerst de oefening helemaal door en doe ondertussen al lezend mee. Doe deze daarna nog een keer, eventueel met gesloten ogen.
- Plaats je rechtervoet over je linkerbeen en plaats die op de grond. Je knie is gebogen.
- Draai je hoofd en beide handen naar rechts. Zet je handen neer op de ondergrond of op je rechterbeen. Voel een lichte twist ter hoogte van je taille.
- Blijf zo zitten en sluit je ogen.
- Adem rustig in en uit naar je buik. Doe dit minstens vijf ademhalingen.
- Open dan je ogen en draai met je hoofd en armen naar het midden. Leg je rechterbeen weer gestrekt op de grond.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.



Zelfliefde



Affirmaties en mantra's

Zelfliefde

- Zoek een plekje in de buurt van een spiegel.
- Lees dan eerst deze oefening goed door. Als je een goed idee hebt van de oefening, ga je ontspannen voor de spiegel zitten of staan.
- Zorg dat je jezelf in de ogen kunt kijken.
- Adem een paar keer rustig in en uit. Ontspan je kaken en je schouders.
- Leg beide handen op je hart.
- Kijk jezelf met een zachte blik aan en zeg:
Ik hou van jou.
Ik accepteer jou.
Ik ben trots op jou!
- Herhaal dit een aantal keer, zo vaak als voor jou goed voelt.