

GEBRUIKSAANWIJZING

# MINDFUL ESCAPES MEDITATIES

Ontdek je innerlijke rust waar je ook bent

ZO GEBRUIK JE DE KAARTEN

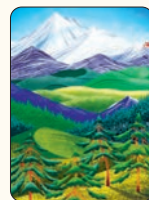
Stel zelf je meditatie samen. Kies eerst het gewenste thema:

● ● ● ●  
ONTSPANNING ENERGIE KRACHT NATUUR

Pak nu de **begin-** en **eindkaarten** van je gekozen categorie. Kies uit diezelfde categorie een plek waartoe je je aangetrokken voelt. Stel je begeleide meditatie samen door de **beginkaart** te lezen, gevolgd door de **locatiekaart** en sluit af met de **eindkaart**.



BEGIN



LOCATIE



EIND

Je kunt uiteraard ook een **locatie** kiezen en daar zonder begin- en eindkaart in gedachten naartoe reizen.

# ENERGIE

De energiemeditatie is gebaseerd op de vuur-ademhalings-techniek uit de yoga. Je kunt deze techniek gebruiken om de zuurstofopname van je brein en spieren te verhogen. Daardoor ben je alerter en kun je je beter concentreren. In combinatie met het beoefenen van dankbaarheid en beweging is dit een krachtige formule voor meer positieve energie in je leven.

Lichaamsbeweging kan leiden tot een betere nachtrust, een positiever gemoed en leert je beter met stress om te gaan. Dankbaarheid beoefenen betekent dat je waardering uit voor dingen in het leven die je waardevol vindt. Als je elke dag kort de tijd neemt om dat waarvoor je dankbaar bent op te merken en te erkennen, kan dat je stemming verbeteren en je helpen om uitdagingen op optimistische wijze aan te gaan.

BEGIN + LOCATIE + EIND

**BEGIN**

Ga zitten of op je knieën. Sluit je ogen en ademhalings- en bewustzijn hoe de energie in en uit je lichaam stroomt.

Adem diep in door je neus om energie toe te laten. Adem uit om energie af te laten. Doe dit vijf keer.

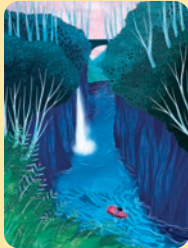
Mark op hoe elke ademhaling je lichaam meer energie geeft. Hoe de trillingen van de energie van je vingers tot je tenen. Sluit je het warme, trillende gevoel terwijl je nog eens tien keer diep in en uitademt.

Verplaats de stralende gloed van energie naar je kruin. Voel de warmte over je gezicht en het trillen terwijl je weer naar beneden gaat in en uitademt.

Na de laatste ademhaling houd je, als dat lukt, één minuut je adem in. Voel hoe de geroemde energie zich verspreidt langs je nek en schouders, via je armen naar je ingetrokken en over je hart.

Herhaal dit patroon van dertig diepe ademhalingen, gevolgd door het trillende van je adem. Voel hoe de gloed je in het hele meel te weten komt. Je bent nu meer in je energiegebied.

ENERGIE



Takachiho-kloof, Japan

**EIND**

Na tien minuten heb je een rustige, maar een deel van de energie van je energiegebied. Locaties met je mee. Gebruik die locatie voor de meditatie en de locatie voor de meditatie. Concentreer je daarbij op alles waarvoor je dankbaar bent. Begin met het bedanken in je leven en ga dan door met je waardering voor de lokale dingen.

Je kunt je laatste drie beademingen door je ogen te openen voor de wereld om je heen en de tijd te nemen om te te denken over de mooie dingen in het leven.

Dochter je dankbaarheid – positieve emoties – verbinden met de energie van de energiegebied. Gebruik je de energiegebied voor je ademhalingsoefeningen en meditaties extra kracht.

Blijf terugkeren naar deze oefeningen om je energie aan te vullen. Het is niet noodzakelijk om de oefening elke dag te herhalen, maar het kan helpen.

ENERGIE

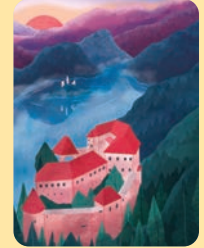
# ENERGIELOCATIES



Álfaborg,  
IJsland



Ruïnes van Gedi,  
Kenia



Meer van Bled,  
Slovenië



Xanadu,  
China



Las Médulas,  
Spanje



Wilpena Pound,  
Australië



## MEER VAN BLED

### Een sprookjesachtig tafereel in de Sloveense bergen van Gorenjska

Het voelt alsof je een sprookjeswereld bent binnengestapt. Het uitzicht dat zich voor je uitstrekt, is magisch te noemen.

In de schaduwen van de Alpen zie je met sneeuw bedekte bergtoppen in de verte naar de hemel reiken. Daartussenin is het landschap bezaaid met bossen. De prachtige groene bomen strekken zich mijlenver uit, zover het oog reikt. Aan één kant staat nog een kasteel, dat volledig in de rotsen is gebouwd.

Je blik valt op een eilandje beneden je. Het fonkelend blauwe water danst langs de oevers van dit stukje land, dat ooit een vallei is geweest. Volgens de legendes veroorzaakten de feeën – uit frustratie dat herders hun rijk betraden – hier een enorme overstroming. Dit eilandje is het enige stukje land dat is overgebleven.

Je sluit je ogen en ziet dit magische visioen in gedachten voor je. Je zintuigen tintelen en het voelt even alsof de vingers van de feeën door je haren woelen. Maar dat is gewoon een zachte windvlaag. Toch? Je glimlacht als je in de verte zacht gegiechel hoort. Dit is het moment om een wens te doen.

ENERGIE



## GANGKHAR PUENSUM

De hoogste nog nooit beklommen berg ter wereld,  
in de Himalaya

De berg die je voor je ziet was eeuwenlang onbereikbaar voor de mensheid, en is tot op de dag van vandaag niet veroverd. Vanaf de voet van de berg – omringd door tropische bossen vol weelderige bomen – valt je blik op de besneeuwde bergtop. Die is adembenemend: een prachtig monument, gevangen in de tijd.

De ijskoude piek is ontoegankelijk een eerbiedwaardige hoogte. Je kijkt er eens rustig naar terwijl de wind langs je benen raast. Je weet dat daarboven, waar geen mens ooit heeft gestaan, alleen de elementen en de goden de scepter zwaaien.

Je legt je handen op je hart, sluit je ogen en zoekt via je zintuigen contact. Je beeldt je in dat je boven de bergtop zweeft. De zachte witte wolken dragen je terwijl je over de bergtop vliegt. Je laat je verbeelding de vrije loop en voelt je zo vrij als een vogel in de lucht.

Elke ademtocht vergroot je potentie om grootsheid te bereiken.

KRACHT



## WADDENZEE

### Het immer veranderende getijdenwater vol leven in het noorden van Nederland

De weide van zeewier, met haar stroompjes en geultjes, golft voortdurend onder je voeten. Het nieuwe leven tiert hier welig. Piepkleine mosselen klampen zich vast aan de ziltige rotsen en de voorbijsnellende zilverkleurige vissen zien eruit als fonkelende edelstenen, alsof ze er zijn voor jouw plezier.

Het is een wonderlijke combinatie van zandplaten en slik, van beekjes en groepjes vegetatie. Je ziet de zeevogels verderop rondcirkelen: een kroon van witte stippen in de zachtroze hemel. De achtergebleven warmte van de zon voorziet alles van een rozige gloed.

Zelfs je gedachten worden getransformeerd. Het is alsof je positieve energie inademt, terwijl je de stress van de dag uitblaast.

Je wordt omhuld door een warme gloed die onder je huid lijkt te kruipen. Je bent tevreden en geniet van de schoonheid van de natuur. Verderop hoor je een meeuw krijsen. De kreet dringt door tot in je ziel en herinnert je aan het geluk dat in elk moment besloten zit.

NATUUR

## BEGIN

Ga zitten of op je rug liggen. Observeer je ademhaling en visualiseer hoe de energie in en uit je lichaam stroomt.

Adem diep in door je neus om energie toe te laten. Adem uit om vermoeidheid los te laten. Doe dit tien keer.

Merk op hoe elke inademing je lichaam meer energie geeft. Voel de trillingen van die energie van je vingers tot je tenen. Observeer het warme, tintelende gevoel terwijl je nog eens tien keer diep in- en uitademt.

Verplaats de stralende gloed van energie naar je kruin. Voel de warmte over je gezicht en nek trekken terwijl je weer tien keer diep in- en uitademt.

Na de laatste uitademing houd je, als dat lukt, één minuut je adem in. Voel hoe de genezende energie zich verplaatst: langs je nek en schouders, via je armen naar je vingertoppen en over je hart.

Herhaal dit patroon van dertig diepe ademhalingen, gevolgd door het inhouden van je adem, twee keer. Zodra je je helemaal opgeladen voelt, ga je verder naar je energieopwekkende locatie.

ENERGIE

## EIND

Keer terug naar het hier en nu, en neem een deel van de energie van je energieopwekkende locatie met je mee. Gebruik die kracht voor een fijne wandeling of kom thuis lekker in beweging.

Concentreer je daarbij op alles waarvoor je dankbaar bent. Begin met het belangrijkste in je leven en ga dan door met je waardering voor de kleinere dingen.

Je kunt je welzijn flink bevorderen door je ogen te openen voor de wereld om je heen en de tijd te nemen om na te denken over de mooie dingen in het leven.

Doordat je dankbaarheid – positieve emoties – combineert met de endorfinen die vrijkomen bij beweging, geef je de energieke boost van je ademhalingsoefeningen en meditatie extra kracht.

Blijf terugkeren naar deze oefeningen om je energie aan te vullen, zodat je altijd voorbereid bent op de obstakels die je in het leven kunt tegenkomen.

ENERGIE