

11 x inspiratie



gratis e-book

Boeken zijn cadeautjes voor je ziel



AnkhHermes

Welkom!

Uitgeverij AnkhHermes is de grootste non-fictie uitgeverij op het gebied van persoonlijke groei, bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

Wij zijn het uitgeefhuis van grote namen als Eckhart Tolle, Louise Hay, Marianne Williamson, Thomas Moore, Alan Watts, Lynne McTaggart, Hannah Cuppen, Hans Stolp, Willem Claudemans en vele anderen.

De boeken van AnkhHermes kunnen je informeren, troosten of op scherp zetten, maar zijn altijd een cadeautje voor je ziel.

Ze bieden je (h)erkenning, zijn eyeopeners en ondersteunend bij persoonlijke en spirituele groeimogelijkheden. Ook geven ze voeding aan onze zelfhelende vermogens met informatie die verrast. We zijn en blijven pioniers!

Dit boekje geven we je graag cadeau, om je te laten zien wat AnkhHermes in huis heeft voor jou.

We hopen dat het je inspireert en helpt op jouw persoonlijke pad.

Veel leesplezier,
Team AnkhHermes



AnkhHermes

Inhoud

01

DE KRACHT VAN HET NU

STOP HET DENKEN

02

ADEMEN MAAKT GEZOND

ADEMHALINGSOEFENING

03

HO'OPONOPONO

VERGEVEN IS DE SLEUTEL TOT GELUK

04

WAARNEMEN IN HELDERHEID

YOGA OEFENING

05

GEEN BINNEN OF BUITEN

MEDITATIE

06

LACHEN IS GEZOND

TWEE LACHOEFENINGEN

07

ECHT VAN JEZELF HOUDEN

EEN REMINDER WAAROM HET ZO BELANGRIJK IS OM
VAN JEZELF TE HOUDEN

08

DE ROZE-LUCHTBELTECHNIEK

VERDER HOEF JE NIETS MEER TE DOEN

09

OVERGAVE

GEDICHT

10

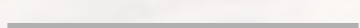
DE 3 B'S

RECEPT VOOR MOEILIJKE TAKEN

11

NEEM DE TIJD

LEER TIJDSURFEN IN 7 STAPPEN





01. De kracht van het Nu

De allerbelangrijkste stap op de weg naar verlichting is deze: leren de identificatie met het verstand op te geven. Elke keer dat je een gat maakt in de stroom van het denken, wordt het licht van je bewustzijn sterker.

Op een dag valt het je op dat de stem in je hoofd een glimlach teweeg brengt, net zoals je zou lachen om de fratsen van een kind.

Dat betekent dat je de inhoud van je verstand niet meer zo serieus neemt omdat je gevoel van identiteit er niet meer van afhangt.

02.

**Van ademen wordt je
gezonder en gelukkiger**



“Ademen is een middel om de beste versie van jezelf te worden.”

Zou je wel meer ontspannen en energieker willen zijn en meer rust willen ervaren, maar weet je niet hoe je dat kunt bereiken? Een goede ademtechniek helpt om je vitaal, kalm en blijmoedig te voelen. Ademen doe je altijd, ook al ben je er niet van bewust. Je kunt het prima doen op de automatische piloot, volgens het patroon zoals dat in de loop van je leven is ontstaan. Maar je adem gebruiken als instrument om te ontspannen, energie op te wekken, spierkracht te ontwikkelen of welk ander doel dan ook dat jij voor ogen hebt, dat is andere koek! Door de manier waarop je ademt te veranderen, krijg je een middel in handen om je geluk, gezondheid en enthousiasme te vergroten of terug te vinden. Een middel om de beste versie van jezelf te worden.

Ademhalingsoefening

- Adem vijf keer, zo langzaam en diep uit als je kunt
- Adem tussen de uitademingen zo kort mogelijk in
- Voel na vijf keer of je weer ontspannen bent
- Zo niet, adem dan nogmaals vijf keer uit en blijf dit herhalen tot je weer ontspannen bent

Het mooiste is dat je dit overal kunt doen!

Ademhalingsoefening uit: 'start vandaag met ademen'
van Robert Bridgeman en Marleen van den Hout



Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van je
Dank je wel

04. WAARNEMEN IN HELDERHEID

Over het algemeen wordt waarneming gekoppeld aan de zintuigen. Het is echter ook mogelijk om waar te nemen zonder gebruik te maken van de zintuigen. Dit is een vaardigheid die iedereen bezit, maar niet iedereen zich even bewust is of ontwikkeld heeft. Deze waarneming maakt het mogelijk om te observeren zonder dat de fysieke lading van dat wat wordt waargenomen, wordt ervaren. Hierdoor ontstaat helderheid. De volgende yogahouding werkt specifiek op de opening van het anja-chakra, het waarnemen in helderheid.

Geef je over

Uitvoering

Je knieën zijn op de grond en je brengt je handen tegen je knieën aan waarbij je vingertoppen op de grond steunen. Je kunt ook je handen als vuisten voor je knieën plaatsen. Je kruist je voeten over elkaar heen en brengt de voeten van de grond. Je brengt je staartbeen naar buiten en opent je borst aan de voorkant. Je rug is enigszins hol. Je hoofd is omhoog gericht. Je staat als een trotse leeuw waarbij het borstbeen naar buiten komt.

Je sluit je ogen en brengt je aandacht in het middelpunt van je hoofd, het ajna-chakra. Je ademt in naar het eerste energiecentrum, het muladhara-chakra. Op een uitademing breng je je aandacht vanuit het muladhara-chakra omhoog naar je kruin, het sahasrara-chakra.

De andere kant doe je tegengesteld. Hierbij kruis je je voeten andersom.

Transformatie

Het kan dan zijn dat er kleine schokjes in het lichaam voelbaar zijn. Dit is de ontlading van oude indrukken. In de yoga worden deze schokjes kriya's genoemd. Kriya betekent ook reiniging: het reinigen van indrukken.

De schokjes zijn het gevolg van fritti's (wervelingen). De werveling is een onderbreking van een rechte lijn. De concentratie in helderheid maakt het mogelijk dat de rechte lijn in de wervelkolom zich herstelt. Dit brengt wervelingen met zich mee.

Deze indrukken komen nu gemakkelijk vrij omdat je je aandacht in het zesde energiecentrum hebt. Omdat de waarneming hier losstaat van het fysieke lichaam hebben de indrukken niet dezelfde lading die zij zouden hebben wanneer zij fysiek ervaren zouden worden. Het is dan gemakkelijker om los te laten. De houding brengt een gevoel van overgave met zich mee.

Leeuw (subtiel) Simhasana



05. Meditatie

Geen binnen of buiten

Op persoonlijk of relatief niveau is het lichaam een middel, of beter gezegd een voertuig, om te verschijnen in het moment. Zolang je niet helemaal je lichaam bewoont, kun je niet helemaal in dit moment aanwezig zijn en is er ook geen levend besef van eenheid.

Eckhart Tolle zegt het zo:
'door diep in je lichaam af te dalen, ontstijg je eraan'

Kortom: accepteer wat er nu gebeurt. 100% ontspannen zijn met alles in en om het lichaam, alsof jij ervoor gekozen hebt. Vervolgens kan er een verschuiving plaatsvinden van begrenzing naar verruiming. Vanuit je denkmachine zak je het lichaam en uiteindelijk de grenzeloosheid in.

Meditatie

Ga op een stoel zitten of liggen en zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem vanuit je buik. Richt vervolgens je aandacht naar je linker- of rechterhand. Voel of er leven zit *in* de hand. Probeer het te ervaren zonder iets aan te raken, maar door het rechtstreeks te voelen, zonder erbij na te denken. Laat je als het ware meenemen naar de wereld in je hand. Misschien neem je prikkelende, kriebelende of tintelende sensaties waar?

Wees voelend in de hand aanwezig, zonder iets te willen veranderen of doen. Ga daarna het lichaam door met je aandacht en voel de rest van de afzonderlijke lichaamsdelen op dezelfde manier. Voel daarna het hele lichaam en neem hier de tijd voor. Misschien kun je de hele binnenkant van je lichaam voelen? Ervaar je het als een lege ruimte?

Verruim nu voelend je aanwezigheid tot de directe ruimte om het lichaam heen.

Neem waar wat er gebeurt. Laat de stilte zich verder verruimen.

In het begin kan dat heel angstig maken, omdat het te groot kan aanvoelen. Vertrouw erop dat er niets kan gebeuren; alleen het ego is bang voor die 'onbekende' leegte en oneindige ruimte. Ga bij piekergedachten terug naar je ademhaling. En ga vervolgens weer ontspannen verder met voelen. Merk op wat de steeds grotere ruimte doet. Geef je over aan die leegte en laat je zakken in die bodemloze afgrond. Er is geen buiten of binnen meer. Een allesomvattende openheid.



06. LACHEN IS GEZOND

Wist je dat je door ontspannen lachen alerter en meer aanwezig wordt? Je hersenen hebben 25% meer zuurstof en energie nodig dan de rest van je lichaam. De lach zorgt ervoor dat je hersenen van meer zuurstof worden voorzien. Daarnaast maak je endorfine aan, een pijnstillend hormoon waardoor je je heel goed voelt. Ze noemen dit ook wel het gelukshormoon.

Lachen is dus zowel fysiek als sociaal gezond. Mensen met een goed sociaal netwerk zijn over het algemeen fysiek gezonder. En fysiek gezondere mensen hebben vaak een beter sociaal netwerk. Voor ons algehele welzijn is het netwerk heel belangrijk. Door samen te lachen creëer je snel een gevoel van verbondenheid en dit helpt je bij het in stand houden of vergroten van de groep mensen om je heen die er toe doen.

Twee korte lach oefeningen:



Knuffellach

Geef elkaar een knuffel en lach terwijl je knuffelt. Je zult ervaren dat jullie lichamen tegelijk heen en weer schudden, een heel grappig gevoel.

Zomaar lachen

Lach gewoon eens zonder reden. Tien minuten lang! Haal adem en zeg: 'Hahahahaha'. Doe het met zijn tweeën: door het aankijken en de gekkigheid van de situatie kan er alleen maar meer gelachen worden.

07. ECHT VAN JEZELF HOUDEN IS GEZOND

'Als je echt van jezelf houdt gaat het goed in je leven', is een van de uitgangspunten van Louise Hay, Als je jezelf waardeert en accepteert is dat de sleutel tot positieve verandering. Jij 'maakt' zelf jouw ervaringen, jouw werkelijkheid en iedereen die daarbij hoort. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt kun je ook goed voor anderen zorgen, ook al denken we vaak dat het andersom hoort te gaan. Dat je je hiervan bewust wordt is een belangrijke eerste stap. Wanneer je vrede, harmonie en evenwicht schept in je gedachten, vind je dat in je leven en in je gezondheid terug.

**Liefde is overal en jij
bent geliefd en
liefdevol**

08. DE ROZE- LUCHTBELTECHNIEK

*Deze meditatie is eenvoudig en
wonderbaarlijk effectief*

Ga gemakkelijk zitten of liggen, sluit je ogen en adem diep, langzaam en natuurlijk. Denk aan iets dat je tot stand wilt brengen. Verbeeld je dat het al gebeurd is. Stel het je zo duidelijk mogelijk voor.

Omgeef nu in je geestesoog je fantasie met een roze luchtbel. Stop je doel in deze luchtbel. Roze is de kleur die verbonden is met het hart, en als deze kleurvibratie alles omgeeft wat je maar visualiseert, zal het alleen datgene brengen wat een volkomen affiniteit heeft met je wezen.

De derde stap is de luchtbel te laten gaan en je te verbeelden dat zij wegdrijft, het universum in, nog steeds je visioen bevattend. Dit symboliseert dat je die visie emotioneel laat gaan.

Nu is zij vrij om rond te drijven in het universum en energie aan te trekken en te verzamelen voor haar manifestatie.

Verder hoef je niets meer te doen.

GEDICHT

09. OVERGAVE



56

Ik zat op een dag in het park.

”

Tussen de bomen hing een lome
namiddagwarmte. Een moeder
duwde vermoeid haar kinderwagen.

Haar voetstappen knerpten, het enige
geluid. Statig gleed een zwaan voorbij,
een rode beuk keek roerloos toe. Toen

gebeurde het: alles vervloede,
begrenzungen vervaagden, er was
geen tijd meer, geen gescheidenheid.
Ik was die zwaan, die beuk, dat water.

Alles was in mij, ik was in alles.
Grenzeloze overgave. Plotseling
weerklonken kinderstemmen. Alles
vloede weer terug en werd zichzelf.

10. De 3 B's

Dit is een recept uit 'Klein geluk voor de mantelzorger' van Maria Grijpma en Inge Jager. Eigenlijk bedoeld dus voor mantelzorgers, maar iedereen heeft er wat aan!

Dit recept kan helpen om klussen die moeten gebeuren, maar die je liever uitstelt, anders aan te pakken. Bijvoorbeeld je map bijwerken voor de PGB-aanvraag, nadenken over wie er komt bijspringen in de zomervakantie of de koelkast ontdooien en eens flink schoonmaken. Het moet gebeuren maar je wordt er niet vrolijk van. Je kunt blijven uitstellen, maar daarmee wordt de drempel om het aan te pakken alleen maar hoger. Gebruik op zo'n moment 'de drie B's': Blijmoedig, Bundelen en Belonen.

Recept

- Ga blijmoedig aan de slag, je zult merken dat het woord 'blijmoedig' effect heeft op je manier van omgaan met de klus. Het lijkt of er iets van het verzet wordt weggenomen, je gaat het gewoon doen!
- Bundel je klussen. Dat is een tip uit de 'timemanagement-wereld': als je achter de computer zit, beantwoord dan meteen al je mails. Anders moet je de klus telkens weer opnieuw opstarten en dat kost tijd. Bundelen voorkomt dat.
- Beloon jezelf voor het doen van (een deel) van de klus. Plan 45 of 60 minuten en die tijd ga je vervolgens ongestoord besteden aan de klus. Na die tijd rek je je eens goed uit en dan is het tijd voor een beloning. Een lekkere lunch, 20 minuten lezen in dat spannende boek of even koffie en de krant. Kies iets wat echt voelt als een beloning!

03. Neem de tijd & Leer tijdsurfen!

De zeven aanwijzingen



1. Doe één ding tegelijk en maak het af

Doe telkens één ding tegelijk en, voordat je overstapt naar iets anders, rond je het eerste af.



2. Sta stil bij wat je doet en aanvaard de handeling

Door het begin te markeren, kun je vervolgens jezelf overgeven aan wat je doet.



3. Schep 'witjes' tussen je activiteiten

Ga niet door tot je niet meer kunt, maar las natuurlijke korte pauzes in.



4. Geef volle aandacht aan aanklopers

Wat ongepland tussendoor komt, wijs je niet af maar neem je serieus.



5. Maak jezelf bewust van knagende ratten en transformeer ze in witte schapen

Knagende ratten zijn de zaken die je voor je uitschuift. Ontzenuw deze. Het worden daardoor witte schapen. Een schaap loopt volgzzaam achter de herder aan en houdt deze niet uit de slaap.



6. Observeer achtergrondprogramma's

Dit zijn malende gedachten omdat je je zorgen maakt of gekwetst voelt. Ze kunnen veel energie wegslurpen. Breng deze tot rust.



7. Kies spontaan wat je gaat doen

Je intuïtie is de beste planner die je hebt. Als je haar vertrouwt, geeft dit je een voortdurende kalme basis.

Dit e-book is een uitgave van Uitgeverij AnkhHermes.

Je kunt dit e-book delen met anderen, printen of digitaal doorsturen. De teksten zijn afkomstig uit onze boeken. Het is mogelijk om delen te publiceren uit het e-book, maar wel met bronvermelding. Kijk goed of er een bronvermelding van een boek bijstaat dan kun je het boek vermelden. Het is niet toegestaan om dit e-book te verkopen.

