Inspirerend Leven

NACHTBOEK

ALS JE EEN licht
ontsteekt VOOR
EEN ANDER, ZAL DAT
OOK jouw pad
verlichten.
Boeddha

DIT NACHTBOEK
IS VAN:

.....

.....

.....

EEN DROOM IS EEN *theater*
WAARIN DE DROMER HET TONEEL,
DE ACTEUR, DE SOUFFLEUR, DE PRODUCER,
DE SCHRIJVER, DE TOESCHOUWER EN
DE CRITICUS IS.

Carl Gustav Jung
(*Dromen over de dood*, Jacqueline Voskuil)

SCHRIJF HIER JOUW

nachtgedachten OP

SCHRIJF HIER JOUW

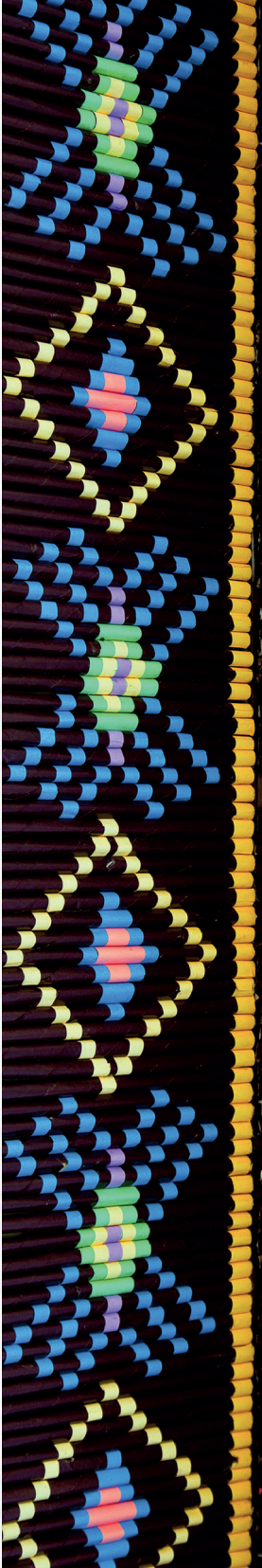
nachtgedachten OP

YOGA VOOR IN DE NACHT:

Slapeloosheid aanpakken met yoga houdt simpelweg in: ermee beginnen en het regelmatig blijven doen. Als je naast je gebruikelijke yogalessen nog wat oefeningen doet voor je naar bed gaat, kun je beter ontspannen, waardoor je de hele nacht heerlijk slaapt.

Tara Stiles (*Yoga helpt*)

Dromen ademen,
dromen zijn tranen,
kwellingen en een
vleugje geluk.
Lord Byron (Dromen over de dood,
Jacqueline Voskuil)



Waar ben je *dankbaar* voor?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Loslaten terwijl je ligt

Ga op een vlakke ondergrond op je rug liggen, zonder matras of kussen. Houd je armen losjes langs je lichaam en doe je benen iets uit elkaar en glimlach. Adem rustig in en volg je ademhaling met je aandacht. Ontspan iedere spier in je lichaam, zodat het lijkt alsof je hele lichaam door de vloer zakt, of alsof het zo zacht en meegaand is als een lap zijde die in de wind te drogen hangt. Laat alles los en richt je aandacht volledig op de ademhaling en je glimlach. Zie jezelf als een kat die volkomen ontspannen voor een warme kachel ligt en wiens spieren zonder weerstand meegeven onder iemands aanraking. Houd dit vijftien ademhalingen vol.

Thich Nhat Hanh
(*Het wonder van mindfulness*)