

ALISON DAVIES

Geïllustreerd door Alexandra Kern

slaap zacht

**GEÏLLUSTREERDE VERHALEN EN MEDITATIES
VOOR HET SLAPENGAAN**

Inhoud

INTRODUCTIE 4

DE MEDITATIES

Een gevleugeld wonder - Creativiteit 8

De draaimolen van dromen - Dankbaarheid 16

Het meer van rust - Innerlijke rust 24

De kristallen kamer - Helderheid 32

Woestijndromer - Geduld 40

Het mooiste van Moeder Natuur - Zelfvertrouwen 48

De bliksemschicht - Doorzettingsvermogen 56

Uitzwaaien en uitwaaien - Zelfheling 64

Gift van een godin - Intuïtie 72

De waterval - Vitaliteit 80

De magische tuin - Balans 88

De regenboog - Ontspanning 96

De dansende schaduw - Vergeving 104

De tovenaer - Kracht 112

Een reis naar de maan - Vrijheid 120

Introductie

DE KRACHT VAN VERHALEN

Sinds het begin der tijden is de mens geboeid door verhalen die ons vervoeren naar nieuwe werelden. Vanaf de eerste voorzichtige stappen van onze vroege voorouders in een nieuwe wereld, toen de uitdagingen van de dag als heldenverhalen rond het kampvuur werden verteld, maken verhalen deel uit van het web van het leven. Iedere kwetsbare draad is onderdeel van een gemeenschappelijk web dat ons met elkaar verbindt. In die beginjaren werden verhalen verzonnen om de wereld begrijpelijk te maken, om te verklaren wat bovennatuurlijk leek, wat wel door goden gemaakt moest zijn. Van de opkomende zon tot bliksemflitsen die de hemel doorkliefd, Moeder Natuur is altijd de beste verhalenverteller geweest. De wisseling van de seizoenen was een inspiratie voor grootse verhalen, epische saga's die de tand des tijds hebben doorstaan. En terwijl de mondelinge traditie opbloei, groeide ook ons begrip van woorden en ons vermogen beelden te creëren bij de verhalen die we zo levendig vertelden.

Verhalen zijn er in alle soorten en maten, maar wat ze gemeen hebben is dat ze ons samenbrengen. Ze brengen onbekenden in contact met elkaar, maken vrienden aan het lachen en zorgen ervoor dat geliefden dierbare herinneringen met elkaar kunnen delen. Het zijn fantastische leermiddelen. Een idee

dat verstopt zit tussen de regels van je favoriete boek blijft je voor altijd bij. Als je een verhaal hoort of leest, ontspant je geest zodat je alles goed in je op kunt nemen. Het verhaal dringt tot diep onder je huid. De woorden omarmen je en de beelden roepen emoties bij je op. Als een verhaal eenmaal deel van je geworden is, hoef je er alleen maar aan terug te denken om dat gevoel opnieuw te ervaren.

VERHALEN ALS TOOL VOOR SELF-CARE

Sinds de dag dat je werd geboren zijn er overal om je heen verhalen. En hoewel je waarschijnlijk een paar lievelingsverhalen hebt uit je kindertijd, zijn de verhalen die je jezelf vertelt het krachtigst. De stem in je hoofd vertelt een doorlopend verhaal dat invloed heeft op de manier waarop je denkt en voelt. Verander dit verhaal en je verandert je leven.

De kracht van verhalen kan je helpen bij spirituele self-care en je kijk op de dingen veranderen. Een krachtige geleide meditatie, met jezelf als middelpunt van het verhaal, kan als onderdeel van je avondritueel goed zijn voor je welzijn. Het verhaal verlegt je focus, haalt je uit de dagelijkse stress en zorgt ervoor dat je je kunt ontspannen. Het sluimert door in je onderbewustzijn en herprogrammeert je gedachten en je gedrag.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

Dit boek is een verzameling van geleide slaapmeditaties. De meditaties werken kalmerend en brengen je in een bepaalde gemoedstoestand. Wil je geïnspireerd worden of je creatieve mojo terugvinden? Wil je helderder worden of innerlijke kracht oproepen om de komende dag aan te kunnen? Zoek dan voordat je 's avonds gaat slapen de juiste meditatie in dit boek en lees het door.

Visualiseer jezelf in de meditatie. Speel het verhaal in je hoofd af als een film totdat je in slaap valt. Gebruik je verbeelding om het verhaal tot leven te wekken en laat het je in slaap sussen. Je onderbewustzijn doet de rest.

Als je wakker wordt, lees dan de affirmaties aan het einde van de meditatie en blijf ze voor jezelf herhalen in de loop van de dag. Als je een extra boost nodig hebt, kun je de praktische oefening aan het eind van iedere meditatie gebruiken om je positieve instelling te behouden.

Of je nu meer zelfvertrouwen wilt krijgen, of wilt leren meer geduld te hebben, het kan allemaal. In elk verhaal zit een sleutel die je dichterbij je doel brengt. Neem de tijd en laat het verhaal zich onvouwen. Gebruik je zintuigen zodat de magie van het verhaal zich kan nestelen in je ziel. Ga op zoek naar het kind in jezelf, sta open, klaar om betoverd te worden. Voor je het weet, kan niets je meer tegenhouden en ben je op weg naar de maan.

EEN GELEIDE MEDITATIE VOOR:



Het stimuleren van je creativiteit



Het prikkelen van je verbeelding

Je staat in een weiland met prachtige wilde bloemen in alle kleuren van de regenboog. Het is hartje zomer. Er waait een briesje dat de bloemen laat wuiven in de wind. Ze lijken op dansende vuurvliegjes. De lucht is zoet, je haalt diep adem en laat de verkwikkende lucht je longen in stromen. Je bruist van de energie. Je begint te rennen en huppelt doelloos door het kreupelhout. Je beeldt je in dat je een veertje bent dat wordt meegevoerd door de wind. Je draait rond en rond, je armen uitgestrekt.

Een bij zoemt een melodie in je oor. Je bent je plotseling bewust van de fladderende en zwevende insecten om je heen die van bloem naar bloem springen. Vlinders met tere, ragfijne vleugels en enorme oogvormige patronen dansen voor je uit. Libellen met metaalkleurige vleugels maken ook deel uit van de parade en wisselen van partner en richting met een snelle zwiep van hun staart. Een turkooizen waterjuffer cirkelt om je heen, als een lichtgevend lint in pirouette. Alle schepsels van de aarde, de schepsels van Moeder Natuur, treden voor je op. Plotseling wil je meedoen met hun capriolen en deel uitmaken van de show. Je wilt iets creëren uit niets, zoals deze gevleugelde wondertjes doen. Maar wat zijn je talenten en waar moet je beginnen?

En alsof je gedachten gehoord worden, landt er een doorzichtige vlinder in je handpalm. Zijn vleugels zijn diep geaderd en hebben de kleur van parelmoer. Als je nog eens kijkt, zie je dat de vlinder van vorm verandert en voor je ogen transformeert. Zijn vleugels verdwijnen, zijn lichaam rekt zich uit en voelt hard aan. Je beseft opeens dat je een verfkwast vasthoudt. Je handpalm tintelt van opwinding. Dit is je kans om iets

nieuws te creëren. Om je eigen schilderij werkelijkheid te zien worden. Je vingers jeuken en je gaat aan het werk. Je gebruikt de lucht als je ezel en doek. *Je ziet met je verbeelding.* Er is geen vooropgezet plan, je laat je overmeesteren door je innerlijke creativiteit. Je pols beweegt op en neer terwijl je met een onzichtbaar kleurenpalet van lichtflarden in het rond spettert. Er ontstaat een patroon, een spektakel van kleur en beweging. Het schilderij krijgt steeds meer vorm in je gedachten. Alleen jij weet wat het is, alleen jij bepaalt hoe het eruitziet. Om je heen verzamelen de gevleugelde wondertjes zich en kijken toe. Ze weten dat er iets speciaals gaat gebeuren.

Als je klaar bent doe je een stapje terug. Je staat even stil en bekijkt je meesterwerk. Het is een kunstwerk omdat het recht uit je ziel komt. Het is de essentie van wie je bent. Binnenin voel je een gevoel van warmte. *Je creatieve vlam is aangewakkerd.*

Het schilderij bestaat niet alleen in je gedachten. Het is echt. Het is ingelijst en staat in het zonlicht op het gras. Je verwondert je over je eigen creatie. Hoe meer je ernaar kijkt, hoe groter het wordt. Het groeit en groeit, tot het niet langer een schilderij is, maar een portaal zo groot als een raam. Instinctief stap je erdoorheen. Je bevindt je in een wereld die je zelf hebt gecreëerd. Het voelt comfortabel. Er is niets om bang voor te zijn, want je kent deze plek door en door. Dit is de bakermat van je verbeelding, de plek waar alles begint.

Je glimlacht en zegt, *'Ik ben een creatieve ziel!'*

Achter je is een reusachtige waterval die in een diep ravijn stort. De druppels komen samen en scheppen iets nieuws, zoals je gedachten samenkomen in je geest om nieuwe concepten te vormen. Met elke stap die je zet voel je je energieker. Je weet dat je alles kunt zijn wat je wilt, want jij bent de kunstenaar, de bedenker, de motor achter alles. De werkelijkheid is het resultaat van de keuzes die je tot dit moment hebt gemaakt. En dat betekent dat *iedere keuze en iedere actie die volgt, een nieuw lot creëert.*

Alles is mogelijk.

Als je er klaar voor bent doe je een stap terug door het portaal, door het schilderij, terug naar de werkelijkheid. Maar je bent niet alleen. Je neemt een berg aan inspiratie en een hernieuwde levenslust met je mee. *Je verbeelding staat in vuur en vlam.* Het weiland begroet je als een oude vriend, en je bent blij dat je leeft. De zon glijdt van haar plek aan de hemel en alles baadt in een amberkleurige gloed. De subtiele veranderingen geven het landschap een ander soort schoonheid en je beseft dat elk moment iets nieuws te bieden heeft. *Iedere seconde heeft potentie.*

De tijd verstrijkt en de dag loopt ten einde, maar er wacht altijd een volgende dag achter de top van de heuvel. Een kans om het verhaal opnieuw te beginnen, om je creativiteit te laten stromen en te laten zien wie je bent. Als de nacht valt en je onder een sluier van sterren gaat liggen, voel je je kalm. *Je bent klaar om je fantasie de vrije loop te laten en je stempel op de wereld te drukken.*

Affirmaties

'Ik kies voor geluk.'

'Er is geluk in dit moment, in het nu.'

'Ik verwonder me over de wereld om me heen.'

'Ik tel mijn zegeningen.'

Verbeter je mindset

Door deze oefening verschuift je perspectief en ga je de mooie dingen in het leven waarderen!

Maak een herinneringsdoos en vul die met mooie herinneringen; foto's, een aandenken aan een dagje uit, kaarten, leuke citaten, gedichten, enzovoort. Je kunt speciale herinneringen ook opschrijven als korte verhaaltjes en die in de doos stoppen.

Denk elke avond even na over de dag en over alle dingen waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen kleine dingen zijn, zoals een lekkere maaltijd of een vriendelijke glimlach van een vreemde, maar ook grotere gebeurtenissen. Vergeet niet om ook dankbaar te zijn voor alle dingen die jou zo bijzonder maken, en voor je familie en vrienden. Maak een lijstje van je zegeningen en stop deze in je herinneringsdoos. Aan het eind van elke week, of wanneer je maar een oppepper nodig hebt, kun je in de doos duiken en er iets uithalen dat je herinnert aan het geluk dat overal aanwezig is.

Sta stil bij waar je dankbaar voor bent. Zo zul je de mooie dingen in het leven eerder zien. Je verlegt je focus van de dingen die je niet hebt, naar alle mooie dingen die je wél hebt. Dit zorgt voor een positieve houding en versterkt je gevoel van welzijn.

EEN GELEIDE MEDITATIE VOOR:



Het bevorderen van geduld



**Het loslaten van de controle
waardoor je je kunt laten
meevoeren**

Je hebt geslapen... gerust... gewacht.

Je opent je ogen en bekijkt het uitzicht. Je ziet dat het landschap is veranderd. Je ligt niet in een zacht bed met hagelwitte lakens, maar op de stoffige dorre grond, met de gouden zon als je deken. De hemel zweeft boven je, een werveling van oceaanblauw. Elke kleur is fris, levendig en adembenemend mooi. Het lijkt wel geschilderd door een kunstenaar. Je neemt even de tijd om te acclimatiseren en beseft dat de woestijn je nieuwe thuis is. Je laat je handen over de gebakken aarde glijden en voelt de kleine barstjes met je vingers. Er ontwaakt iets in je, een wens, een oud verlangen naar meer, maar tegelijkertijd beseft je dat je op dit moment precies bent waar je moet zijn. *Er is geen druk hier, je hoeft nergens naar te streven, je hoeft je nergens op te richten.* Je omgeving dwingt een veel langzamer, rustiger tempo af.

Achter je steken puntige rotspartijen de lucht in, glinsterend door het witte zand waarmee ze bedekt zijn. In de verte zie je ballen met tuimelkruid die door de wind heen en weer worden geblazen. Ze hebben geen richting, ze liggen gewoon te wachten tot ze door de elementen worden meegevoerd. Je stelt je voor hoe fantastisch het zou zijn om geen verwachtingen te hebben, geen frustraties, om *de natuur je koers te laten bepalen.*

Je laat zigzagpatronen achter in het zand terwijl je loopt. Het is alsof de grond onder je voeten verschuift bij elke stap. Je zou verwachten dat je last hebt van de hitte, maar het voelt juist rustgevend. Het verzacht pijn en kwaaltjes en helpt je zaken los te laten die je niet langer nodig hebt. De hitte koestert je. In de verte zie je rotsen bezaaid met cactussen, smaragdgroene

vlekken die afsteken tegen de gebrande steen. Het landschap verandert steeds; van Saharazand tot de desolate Mojave woestijn. Het bestaat uit de woeste, lege ruimtes van je geest. Je voelt dat er iets staat te gebeuren, een boodschap die alleen voor jou bestemd is, maar er is geen haast. *Het zal gebeuren wanneer de tijd daar rijp voor is.*

In plaats van direct op de rotsen af te stevenen blijf je staan, je ademt in en kijkt hoe de lucht in de verte begint te veranderen. De zon gaat langzaam onder en geeft de lucht iedere seconde een nieuwe kleur. Verbrand oranje met roestkleurige randen gaat geleidelijk over in een zacht rood en dan een diep violet-rose. De woestijnnacht is een mantel van kleur. Geritsel achter je trekt je aandacht en je draait je om. Daar, glurend tussen de rotsen, zie je hem zitten. Zijn ogen zijn op jou gefixeerd. Zijn honingkleurige vacht steekt af tegen het staalgrijs van de rotsen en de paarse lucht.

'Coyote,' het woord ontsnapt zacht aan je lippen.

Je kent de verhalen, de legenden over de daden van dit sluwe schepsel, maar op dit moment ziet hij er zo vredig uit. *Je hoeft niets te doen.* Hij kijkt naar jou en jij kijkt naar hem. Er ligt een boodschap in deze stille uitwisseling, een symboliek die alleen jij kunt begrijpen. *Je innerlijke wijsheid groeit met iedere ademhaling,* de betekenis dringt tot je door.

De sluwe coyote, die er altijd op uit is om streken uit te halen en lol te trappen, staat stil. Hij wacht simpelweg op het juiste moment om in actie te komen. Hij weet dat hij de dingen niet kan forceren. *Alles heeft een tijd en plaats.*

Hij hoeft alleen maar *op het juiste moment aanwezig te zijn en de natuur haar gang te laten gaan. Wat moet zijn, zal zijn.*

Je zegt tegen hem: 'Waar jij gaat zal ik volgen, en als je nergens heen gaat, zal ik blijven. *Er is geen haast.*'

De woorden vloeien uit je mond, en je meent ze. De coyote knikt, zijn zilveren ogen glanzen met begrip. Dan draait hij om en loopt weg. Je volgt hem met grote stappen en probeert hem bij te houden. Hij verdwijnt in het gouden zand, zijn vorm versmelt met het stof. Als je op die plek aankomt, voel je dat je wegglijdt uit de wildernis. Je lichaam zakt weg in de broze grond. De korrels zand vallen in de scheur tot het landschap opnieuw leeg is; een woestijn van dromen in je slapende geest.

Affirmaties

'Alles is zoals het zou moeten zijn, alles is kalm.'

'Ik geef me over aan het ritme van eb en vloed.'

'Ik laat mijn pijn los.'

'Ik word overspoeld door helende energie.'

Verbeter je mindset

Maak gebruik van de helende kracht van water door deze tips in je dagelijkse routine op te nemen.

Voed lichaam en geest gedurende de dag met helende energie door veel water te drinken. Zo blijf je gehydrateerd en kun je je beter focussen in uitdagende situaties. Stel je voor dat elke slok die je neemt vol positieve energie zit die zich door je lichaam verspreidt als je drinkt.

Als je een extra energieboost nodig hebt, houd je polsen dan ongeveer een minuut onder de koude kraan. Zie terwijl je dit doet een stroom van wit licht voor je die door je armen omhoog beweegt en zich door je hele lichaam verspreidt. Adem diep in en ontspan.

Je kunt ook de gootsteen vullen met koud water en je handen erin leggen. Sluit je ogen en stel je voor dat je je handen onderdompelt in de zee.

Als je je polsen onder stromend koud water houdt, verlaag je je lichaamstemperatuur, je hartslag en je cortisolniveau (stresshormoon). Als je dit combineert met een ontspannende visualisatie voel je je meteen rustiger.

Gift van een godin

EEN GELEIDE MEDITATIE VOOR:



Verbinding met je hogere zelf



**Het bevorderen van je
intuïtieve kracht**