

DE NUL-ADEM™

De snelste reset van lichaam en geest

Een methode van Astra DragonBean

11.11 De Kosmische Bibliotheek

De Kosmische Bibliotheek 11.11



door
DragonBean

De Kosmische Bibliotheek is een groeiende verzameling verhalen, inzichten en werelden die samen één geheel vormen.

Elk boek is een eigen universum, geschreven vanuit een uniek perspectief, maar verbonden door dezelfde kern: bewustzijn, verbeelding en de uitnodiging om verder te kijken dan het zichtbare.

Dit boek maakt deel uit van **11.11 De Kosmische Bibliotheek**.

COLOFON

Titel: DE NUL-ADEM

Schrijver: **Astra DragonBean**

ISBN:**9789403876641**

Astra DragonBean©2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

INTELLECT &
MAATSCHAPPIJ

Arink Warta
Systemen & Structuur

Aurelia Caelum
Kosmische Romans

Kayla Laine
Thrillers

SCIENCEFICTION
& TOEKOMST

Karin DragonBean
Volwassen SF

DRAGON BEAN

Architect van Samenhang

De Kosmische Bibliotheek - Deel 1 t/m 12

Kernserie • Filosofie • Synthese

JEUGD &
VERBEELDING

Jazzy May
Kinderverhalen

Ace Space
Avonturen

Lotus Sky
Avonturen

PRAKTISCH &
WIJSHEID

Astra DragonBean
Gezondheid & Kruiden

't Omaatje Boontje
Traditie & Recepten

Jazzy DragonBean
Onderwijs & Technologie

+ Alles is verbonden via 11.11 +

IMPERIUM VAN DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

1.1 DE NUL-ADEM™

1.1.1 De snelste reset van lichaam en geest

1.1.2 Onderdeel van 11.11 – De Kosmische Bibliotheek

Door Astra DragonBean

2 Inhoud

Voorwoord – Waar adem stopt, begint herinnering

Dankwoord

HOOFDSTUK 1 – Je eerste en je laatste adem

HOOFDSTUK 2 – Leef je in jaren of in ademhalingen?

HOOFDSTUK 3 – Wat er gebeurt wanneer je stopt

HOOFDSTUK 4 – Het zenuwstelsel en de reset van de Nul

HOOFDSTUK 5 – Waarom stilte sterker is dan actie

HOOFDSTUK 6 – Focus, schrik en de ademloze seconde

HOOFDSTUK 7 – De Nul en de Kosmische Bibliotheek

(11.11)

HOOFDSTUK 8 – De wetenschap van langzame adem en levensduur

HOOFDSTUK 9 – De Nul-Adem™ techniek (praktisch en compleet)

HOOFDSTUK 10 – De wereld toepassen op de Nul

HOOFDSTUK 11 – Je bent niet je adem. Je bent het bewustzijn erachter

HOOFDSTUK 11.11 – De terugkeer naar eenheid

22-dagen oefening – 2 × 11 dagen reset

Slotwoord

DragonBean Deluxe Bonushoofdstuk

3 Voorwoord

3.1 *Waar adem stopt, begint herinnering*

Voordat je je eerste woord sprak...

ademde je.

Voordat je je eerste stap zette...

ademde je.

Voordat je wist wie je was...

was er adem.

En op een dag, ver weg in de toekomst, zal je laatste adem komen.

Tussen die eerste en laatste adem ligt je hele leven.

Maar hier is de vraag die bijna niemand stelt:

Wat gebeurt er tussen twee ademhalingen?

Niet de inademing.

Niet de uitademing.

Maar de ruimte ertussen.

De stilte.

De Nul.

Dit boek gaat niet over beter ademen.

Dit boek gaat over herinneren dat je niet hoeft te ademen om jezelf te zijn.

Je ademt om in leven te blijven.

Maar je stopt even met ademen om te voelen dat je leeft.

Astra zegt:

“Je bent niet geboren op de dag dat je begon met ademen.
Je bent geboren in de stilte ervoor.”

De Nul-Adem™ is geen techniek die je leert.

Het is een moment dat je herinnert.

Je hebt het al duizenden keren gedaan.

Wanneer je schrikt.

Wanneer je verwonderd bent.

Wanneer je volledig aanwezig bent.

Je stopt.

En in dat stoppen...

ben je compleet.

Welkom terug.