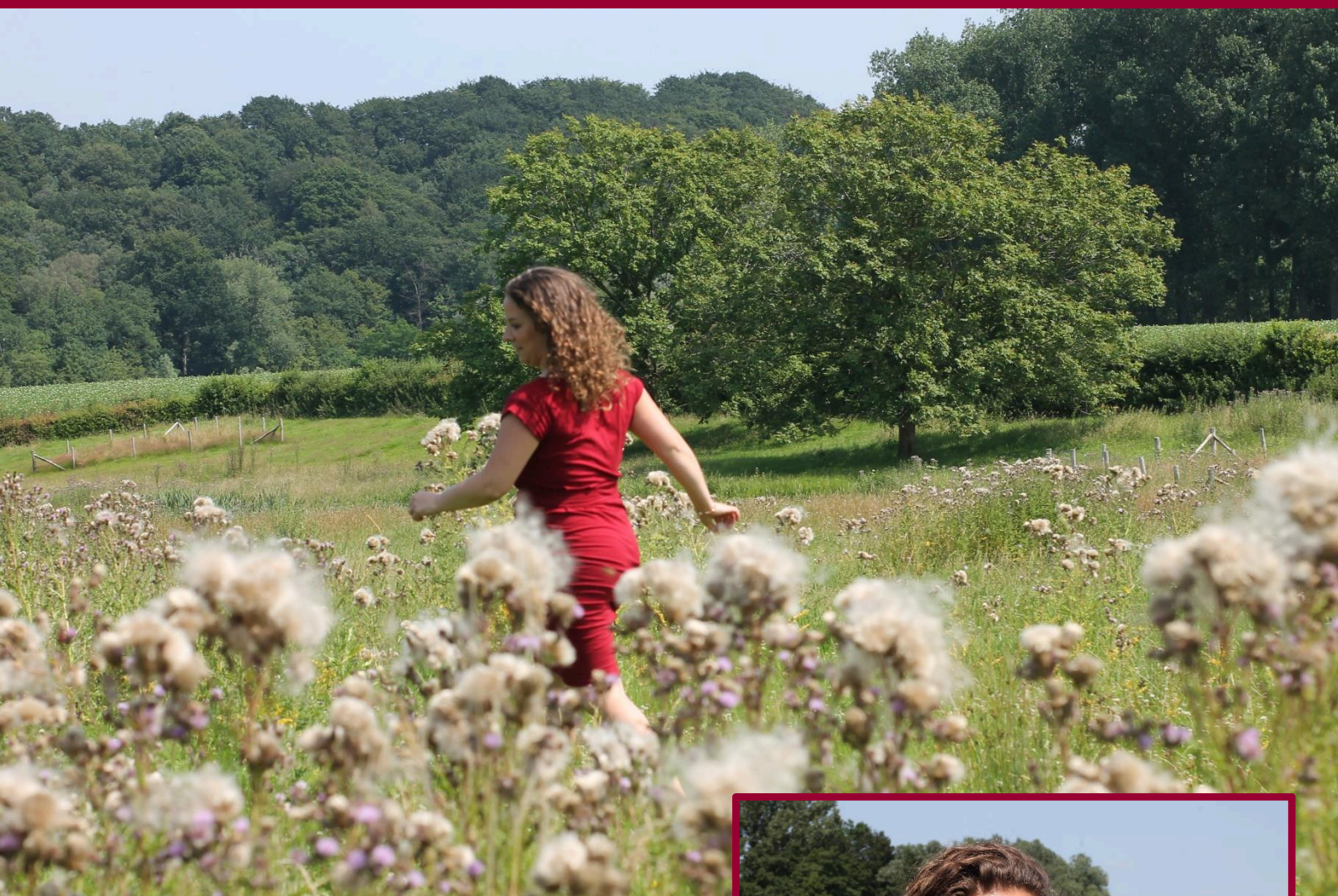


A How-to Guide

Jouw weg naar Innerlijke Rust



Speciaal voor de ambitieuze vrouw, die ook moeder is en zich overweldigd voelt door de drukte en onrust in zichzelf en om haar heen...

... En verlangt naar innerlijke rust en kalmte, zodat ze haar volledige potentieel kan benutten



Cilla Schopen

Balanscoach

Voel jij je als ambitieuze vrouw en moeder soms overweldigd door de drukte en onrust in jezelf en om je heen? Herken je dat gevoel van constant rennen, van de ene verantwoordelijkheid naar de andere, zonder echt de tijd te nemen voor jezelf?

Je wordt vaak geconfronteerd met een uitdagende **tweestrijd**. Aan de ene kant heb je grote dromen, doelen en ambities die je wil najagen, en aan de andere kant wil je ook de beste moeder zijn en de kostbare momenten met je gezin koesteren.

Maar te midden van deze chaos lijkt je innerlijke rust en balans soms te vervagen. De drukte van het leven kan je doen vergeten hoe belangrijk het is om te vertragen, om te luisteren naar je innerlijke stem en om te zorgen voor je eigen welzijn.

Dit e-book is een reis naar innerlijke rust, veerkracht en balans in het midden van dit drukke leven. Het is een gids die je uitnodigt om jezelf op de eerste plaats te zetten, **zonder schuldgevoelens of twijfels**.

Het is een uitnodiging om te ontdekken hoe je kunt floreren, niet alleen als een gedreven professional, maar ook als een liefdevolle moeder.

Stel je voor dat je elke dag kunt genieten van waardevolle momenten met je gezin én dat je tegelijkertijd stappen zet om je persoonlijke en zakelijke doelen te bereiken.

En stel je voor dat je jouw innerlijke onrust kunt omzetten in innerlijke rust, waardoor je met hernieuwde energie en focus aan je ambities kunt werken.

In deze gids wil ik je laten zien hoe jij dit ook kunt bereiken. Dit E-book is jouw kompas naar een leven waarin je jouw dromen kunt realiseren én kunt genieten van kostbare momenten met je gezin.

En het mooie is dat ik je direct een fijne methode geef om dagelijks meer kalmte in jezelf te creëren en zo je eigen geluk te laten groeien.

Ben je klaar om de eerste stap te zetten?

Hé! Ik ben Cilla Schopen ~ Balanscoach

En het is mijn missie om jou te helpen om jouw weg naar **harmonie** te vinden en jouw je **eigen unieke pad** te laten bewandelen, zodat je een leven creëert waarin jij je **dromen verwezenlijkt** en tegelijkertijd **geniet** van een gelukkig **gezinsleven**.
Jouw persoonlijk geluk is van onschatbare waarde.

En met deze gids kun jij vandaag al de eerste stap zetten. Laat dit E-book je begeleiden naar innerlijke rust. De inhoud biedt praktische handvatten en diepgaande inzichten die je ondersteunen bij het ontwikkelen van een leven waarin je ambities en gezinsmomenten elkaar omarmen en versterken.

Als moeder van 3 weet ik hoe lastig het kan zijn als je als ambitieuze vrouw grote dromen hebt die je wilt realiseren én er voor je kinderen wilt zijn.

Ik merkte dat ik **steeds harder ging werken** om te **voldoen aan alle "regeltjes."** Maar hoezeer ik ook mijn best deed en alles volgens "het boekje" deed, het vervulde me niet met blijdschap.

Deze **constante druk en zorgen** verstoorden mijn innerlijke kalmte. Ik voelde me **opgejaagd en onrustig**. Mijn van nature aanwezige gevoel van rust werd verstoord. Op dat punt besepte ik dat er iets moest veranderen. Ik moest mijn **balans herstellen** om weer **rust, geluk en harmonie** te ervaren.

De innerlijke rust die ik van nature in me droeg, had ik altijd als vanzelfsprekend beschouwd. Het was een kenmerkend onderdeel van wie ik was. **Maar soms leer je pas de waarde van iets kennen wanneer je het mist.**

Ik begon me te verdiepen in de kunst van **innerlijke rust**, het transformeren van mijn **mindset** en het realiseren van **dromen** in combinatie met mijn drukke **gezinsleven**.

Zodoende ontdekte ik diepgaande inzichten en manieren om mijn innerlijke rust te herstellen en mijn mindset te versterken, zodat ik het beste uit mezelf en mijn leven kon halen.

En vandaag deel ik graag één van die krachtige methoden met jou...
Zodat ook jij innerlijke rust kunt bereiken en kunt floreren op alle gebieden in je leven...



Mijn diepere visie:

Ontdek de kracht wanneer je innerlijke rust ervaart



Ik zie innerlijke rust als een gevoel van kalmte en tevredenheid dat van **binnenuit** komt. Het is een staat van zijn waarin je **geest en lichaam ontspannen** zijn en jij je **vrij voelt van stress, angst en zorgen**.

Innerlijke rust betekent niet dat je nooit meer te maken hebt met stress of problemen, maar het gaat erom dat je je **bewust bent van deze uitdagingen** en ze op een **positieve manier** aan kunt gaan **zonder dat ze je innerlijke kalmte verstoren**.

Rust, kalmte en tevredenheid is eigenlijk je meest **natuurlijke staat van zijn**. Daarom is het zo ontzettend belangrijk om je innerlijke rust te vinden én te behouden.

In essentie betekent innerlijke rust dat je je **innerlijke balans** hebt ontdekt, in **harmonie** bent met jezelf en je omgeving, en daardoor in staat bent om je grootste **dromen te verwezenlijken** terwijl je van je **gezin geniet**.

Want je zit dan in zo'n ongelooflijke vibe waarbij je denkt: **Wow... Dit gaat makkelijk!**

Waarom innerlijke rust geen luxe is, maar noodzakelijk:

Ontdek 5 belangrijke redenen

Innerlijke rust is belangrijk omdat het positieve effecten heeft op zowel je geestelijke als lichamelijke gezondheid. Dit zijn 5 redenen waarom **innerlijke rust geen luxe is, maar essentieel in je leven.**

#1 – Het vermindert stress en angst

Omdat het je geest en lichaam ontspant en je helpt om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven.

#2 – Je concentratie en focus verbetert

Door innerlijke rust verbetert je **concentratie en focus**, omdat het je helpt om afleidingen en onnodige gedachten los te laten en je te concentreren op wat **echt belangrijk** is.

#3 – Het verbetert je slaap

Je slaapt beter en dieper, omdat het je helpt om te ontspannen en tot rust te komen voor het slapengaan.

#4 – Je emotionele stabiliteit verbetert

Innerlijke rust zorgt ervoor dat je emotioneel sterker bent, omdat je uitgaat van positieve emoties en niet meer vanuit negatieve emoties en gedachten.

#5 – Verbetert je gezondheid

Je algehele gezondheid wordt beter, omdat het stress en angst vermindert en de kans op gezondheidsproblemen kan verminderen.

*Innerlijke rust brengt
dus je leven in balans,
zodat jij het beste uit
jezelf, je bedrijf en je
leven haalt*

Harmonie herstellen:

Kleine stappen leiden tot grote resultaten

Nu je bovenstaande hebt gelezen en je denkt "*Ja, dit wil ik!*" of "*Ja, hier ben ik naar op zoek!*", dan zeg je eigenlijk dat je innerlijke balans op dit moment verstoord is. Het is nu de tijd om je **harmonie te herstellen**.

Maar hoe doe je dat en waar begin je?

Gelukkig is er goed nieuws. Begin met kleine stappen, want deze kleine stappen leiden uiteindelijk tot immense resultaten.

Je herkent vast dat je in de drukte van de dag vaak wordt meegesleept door een **voortdurende stroom van gedachten, zorgen en afleidingen**. Dit leidt tot een innerlijke onrust die je vermogen om te ontspannen, helder te denken en met aandacht te leven, belemmert.

Er is een prachtige methode die fungeert als een tegenwicht voor de voortdurende stroom van gedachten en gevoelens.

Door bewust te **vertragen**, diepe **ademhaling** te omarmen en je **aandacht** te richten op het **huidige moment**, creëer je vanzelf een **oase van kalmte** te midden van de chaos.

En hier komt meditatie om de hoek kijken. Meditatie biedt je de mogelijkheid om de **druk van de buitenwereld even los te laten** en je te **concentreren** op je **innerlijke wereld**. In deze serene ruimte kun je werken aan het herstellen van je innerlijke balans en het creëren van een gevoel van rust te midden van alles wat er om je heen gebeurt.

En als je nu denkt... mediteren is iets voor bepaalde groepen of dat je urenlang op een mat moet zitten... Wacht even... Want dat is een misvatting...

Meditatie is een **krachtig** hulpmiddel om **innerlijke rust en balans te scheppen** in ons vaak hectische en veeleisende leven. Het is **toegankelijk, effectief** en heeft een transformerende impact op jouw persoonlijk **geluk**.

De essentie van meditatie:

Wat is het en hoe werkt het

1 - Meditatie is een vaardigheid die je oefent.

Als je denkt dat meditatie zweverig is, iets voor hippies of dat je uren in lotushouding moet zitten... dan heb je het volledig mis. Want met meditatie sta je juist met twee benen op de grond omdat je bewust bezig bent met je mind. Mediteren gaat niet vanzelf en zul je deze vaardigheid moeten oefenen. Net als fietsen. Hoe vaker dat je het oefent, hoe meer als vanzelf het zal gaan.

2 - Je traint je hersenen en je bewustzijn.

Zoals ik je net vertelde moet je mediteren oefenen. Iedereen leert van kleins af aan om te denken. Ons hoofd staat dus altijd aan en voorziet je iedere seconde van de dag van informatie. Daardoor ben je vaak in gedachten verzonken. Je gedachten leiden een eigen leven. Tijdens meditatie train je je hersenen en daarmee je bewustzijn. Je wordt je veel bewuster wat er in je hoofd speelt.

3 - Je leert om je aandacht vast te houden en keer op keer je aandacht terug te sturen.

In het begin ga je merken dat je vaak afdwaalt met je gedachten. Wellicht heb je het in het begin nog helemaal niet door. Maar er komt altijd een moment waarop jij je realiseert dat je met je hoofd totaal ergens anders bent. En dat is oké. Laat dat maar gebeuren, want dat is het proces van oefenen. Hoe vaker je aan de slag gaat met mediteren, ga je merken dat jij je aandacht steeds langer kan vasthouden. En mocht je afdwalen dan weet je hoe jij je aandacht keer op keer kunt terugsturen.

4 - Je bent altijd in het NU.

Het voordeel van meditatie is dat je altijd in het nu aanwezig bent omdat jij je niet laat leiden door de gedachten die voorbij komen. Je leert naar je gedachten te kijken van een afstand om dan, zonder oordeel, weer je aandacht terug te sturen naar jezelf.

Want in het NU is er nooit een reden om te twifelen, piekeren of je zorgen te maken. In het NU is alles oké zoals het is.

5 - Je komt los van conditioneringen.

Je weet waarschijnlijk wel wat conditioneringen zijn, maar voor de zekerheid vertel ik het je toch nog even...

Je hele leven lang wordt je beïnvloed door mensen, gebeurtenissen en indrukken. Conditioneringen is een verzamelnaam voor de manier waarop je hebt geleerd om je aan te passen aan de geldende norm van de maatschappij.

Door meditatie kom je los van conditioneringen. Doordat je veel dichter bij jezelf komt, ga je ontdekken dat sommige conditioneringen helemaal niet zo "vanzelfsprekend" voor jou zijn. Dat de geldende norm helemaal niet bij je past.

*"Meditation is hanging
out with your SOUL"*

Jouw reis naar innerlijke rust:

6 Praktische stappen om je meditatie voor te bereiden

Ik nodig je van harte uit om meditatie te ervaren. De waarheid is dat je pas echt kunt weten of het voor jou werkt als je het een kans geeft. Zie het als een geschenk aan jezelf.

Reserveer dagelijks 10 tot 15 minuten, tweemaal per dag, om te ontdekken wat meditatie voor jou kan betekenen.

Ik geef je nu 5 eenvoudige stappen om je meditatie voor te bereiden voordat je de eerste stappen zet. Vooral als je nog geen ervaring hebt met mediteren, zullen deze stappen je een goede basis bieden om mee aan de slag te gaan.

Want, laten we eerlijk zijn, meditatie kan in het begin wat onbekend en zelfs uitdagend lijken. Maar met een goed begin en een open geest is het een reis die je kunt verkennen en waarvan je kunt groeien.

Stap 1 - Meditatie is een richtlijn

Realiseer je ten eerste dat meditatie een richtlijn is en daar mag jij je eigen weg in kiezen. Er is dus geen goed of fout. Alles mag, alles kan.

Zie het dan ook als een onderzoek. Je bent steeds aan het proberen en aan het onderzoeken. Wat vind je fijn, wat werkt voor jou, wat werkt niet voor jou.

Het mooie aan meditatie is dat de uitkomst open is. Er is dus geen einddoel bij mediteren.

Stap 2 – Zithouding

Voor een juiste zithouding zijn 2 aspecten van belang.

1. Comfortabel : Maak het zodanig comfortabel voor jezelf dat je zo min mogelijk last hebt van je zithouding.
2. Een rechte rug: Van je rug, nek, hoofd tot aan de kruin. Dit hoort allemaal bij je wervelkolom.

Er is geen goed of fout. Je kunt zittend, liggend, lopend mediteren. Net wat jij fijn vindt. Het allerbelangrijkste is dat het comfortabel is. Daarna de rechte rug. Als je ligt zorg er dan voor dan je helemaal recht ligt. Dus gebruik geen dik kussen voor onder je hoofd. Als je zit kun je overdreven je kruin de lucht in duwen, om deze daarna rustig te laten zakken. Dan weet je dat je rug recht is.

Stap 3 - Aandacht

In meditatie spreek ik over aandacht. Je kunt aandacht vergelijken met een zaklamp die je gericht op iets schijnt. Dit doe je nu met je mind. Je stuurt je aandacht naar de plek waar je wil zijn. En zo verplaats je steeds de aandacht heen en weer. Dwaal je af... Geen probleem, dan stuur je gewoon weer terug.

Stap 4 – Fases

Mediteren gaat in fases. Hoe vaker je mediteert, hoe makkelijker is om je aandacht vast te houden.

- **Fase 1** – In het begin ben je nog vaak in gedachten verzonden. Je bent je daar dan niet bewust van. Dit is niet erg. Zodra je het merkt, stuur je gewoon weer terug.
- **Fase 2** - Je merkt steeds sneller dat je bent afgedwaald. Je wordt er bewust van dat je door gedachten wordt meegenomen. En stuurt steeds sneller terug.
- **Fase 3** - De tijd dat je je aandacht vast kan houden wordt steeds langer. En je merkt dat je niet meer wordt meegezogen in gedachten en zorgen.

Stap 5 – Duur

Ik krijg vaak de vraag: Hoe lang moet ik mediteren? Ten eerste, je moet niks.

Ten tweede, die keuze is aan jou. Tijdens het mediteren merk je vanzelf of het oké is. Je mag erop vertrouwen dat je innerlijke vanzelf aangeeft wanneer het oké is.

Het spreek voor zich hoe vaker je het doet, hoe makkelijker en sneller je de voordelen van meditatie gaat ervaren.

Stap 6 - Enjoy

Mediteren is vooral genieten door in het moment te zijn. Voelt het niet fijn of voelt de houding niet comfortabel? Ga dan anders zitten. Mediteren is niet iets wat je moet forceren.

Zeker in het begin kan het even duren voordat je in de vibe zit. Laat dat ook gebeuren. Stop en pak het op een later moment weer op wanneer je merkt dat je behoefte hebt aan rust.

Het spreekt voor zich dat er ontzettend veel vormen van meditatie zijn. In deze how-to guide leg ik de meest eenvoudige meditatie uit om mee te starten.

1-Punts Meditatie

Een 1-punt meditatie is een eenvoudige meditatietechniek die zich richt op het richten van je aandacht op één enkel punt. Het is een goede manier om snel kalmte en ontspanning te ervaren, zelfs als je maar een paar minuten hebt.

Dit is hoe je een 1-punt meditatie kunt doen:

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt en ga comfortabel zitten, met je rug recht en je voeten op de grond.
2. Kies een punt om op te focussen, zoals je ademhaling, een kaarsvlam, een beeld of een object.
3. Sluit je ogen en richt je aandacht op het gekozen punt
4. Adem langzaam en diep in en uit, terwijl je je blijft richten op het punt. Merk op hoe je ademhaling rustiger en dieper wordt.
5. Als je gedachten afdwalen, breng dan je aandacht terug naar het gekozen punt. Probeer jezelf niet te veroordelen of te frustreren als dit gebeurt, maar zie het als een normaal onderdeel van de meditatie.
6. Blijf zo zitten en blijf je richten op het gekozen punt, adem langzaam en diep in en uit, zo lang als je wilt.
7. Als je klaar bent, open je je ogen en probeer de energie die je voelt nog even vast te houden.

Direct aan de slag:

Ervaar Innerlijke Rust met deze krachtige meditaties!

Terwijl we het einde van deze reis naar innerlijke rust bereiken, hoop ik dat je niet alleen waardevolle inzichten hebt opgedaan, maar ook een **diepere verbinding met jezelf** hebt gemaakt.

Ik nodig je uit om deze kennis te koesteren en toe te passen, niet alleen voor **jezelf**, maar ook voor degenen **om wie je geeft**. Je verdient het om in balans te zijn, te floreren op alle gebieden in je leven.

Om je direct op weg te helpen en je te ondersteunen op jouw weg naar innerlijke rust heb ik een speciale aanbieding voor je die perfect is afgestemd op de gids die je hebt gelezen.

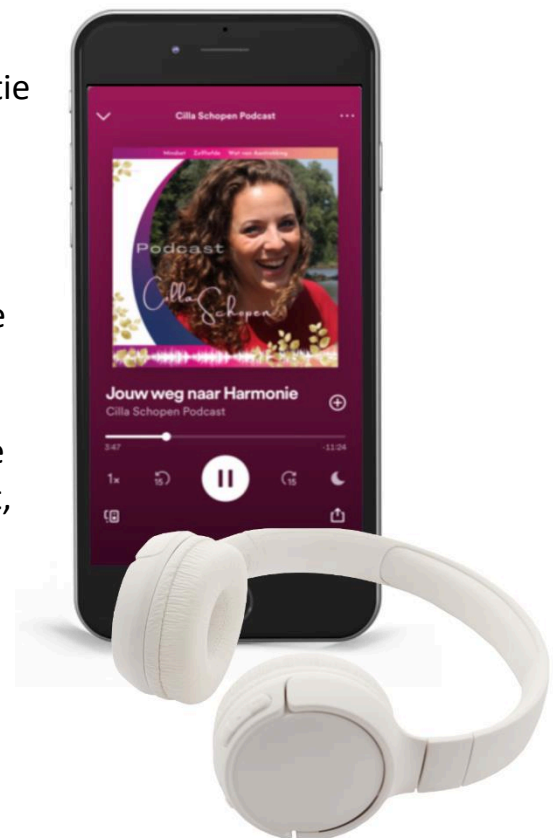
Dompel jezelf volledig onder in de wereld van meditatie met mijn **exclusieve aanbieding**: toegang tot **3** effectieve en krachtige **meditaties** die **diepe innerlijke rust bevorderen**.

Deze meditaties fungeren als een persoonlijke retraite en brengen je naar een **staat van kalmte en rust**.

Voor slechts **17,-** krijg je toegang tot deze waardevolle tools, een investering die zich snel terugbetaalt in rust, kalmte en geluk.

Klik hieronder om direct toegang te krijgen tot de besloten meditatieomgeving met 3 meditaties voor innerlijke rust:

[Klik hier om direct toegang te krijgen tot de besloten meditatieomgeving en je innerlijke reis voort te zetten](#)



Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen.

Neem de regie over je geluk in eigen hand en ontdek de kracht van meditatie voor jezelf. Je verdient het om in balans te zijn en te genieten van een leven vol innerlijke rust, zodat jij je dromen verwezenlijkt en tegelijk geniet van een gelukkig gezinsleven.

Liefs, Cilla



Kom maar op met die
meditaties!