

# De Droom

Een visuele veldgids voor de innerlijke reis



Een weg naar innerlijke kracht, rust  
en het zelfherstellend vermogen

Gebaseerd op het werk van Luuc Christiaanse & Michiel Brandes

# De Belofte: Herstel van binnenuit



## **Diepe Ontspanning:**

Voorbij de dagelijkse stress naar een staat van 'bewuste slaap'.



## **Beter Slapen:**

Een natuurlijk alternatief voor slaapmiddelen om het slaappatroon binnen 10 dagen te herstellen.



## **Persoonlijke Groei:**

Contact maken met de 'Innerlijke Bron' en onbenutte talenten.

*“Je kunt een mens niets leren, je kunt hem hoogstens leren de Wijsheid in zichzelf te vinden.”*

— Galilei

# Voor wie is deze reis?



## De Uitnodiging

- Mensen met inslaap- of doorslaapproblemen.
- Bij spanningshoofdpijn, examenvrees of spreekangst.
- Voor wie preventief aan gezondheid wil werken (immuunsysteem versterken).
- Vrouwen tijdens zwangerschap en bevalling.



## De Grens

- Let op: Niet geschikt voor mensen met endogene depressie, psychose of borderline zonder professionele begeleiding.
- Waarschuwing: Nooit beluisteren tijdens het autorijden.

# De Voorbereiding



**Rustige Omgeving:** Sluit de buitenwereld buiten (telefoon uit, deurbel uit).



**Houding:** Ga gemakkelijk liggen op een rustige ondergrond.



**Tijd:** Gun jezelf na afloop een kwartier om de ervaring te doorleven.

Goed dat je even tijd neemt voor jezelf, maar neem dan ook die tijd en gun jezelf er dan ook de ruimte voor.

# Het Kompas: De Incubatievraag

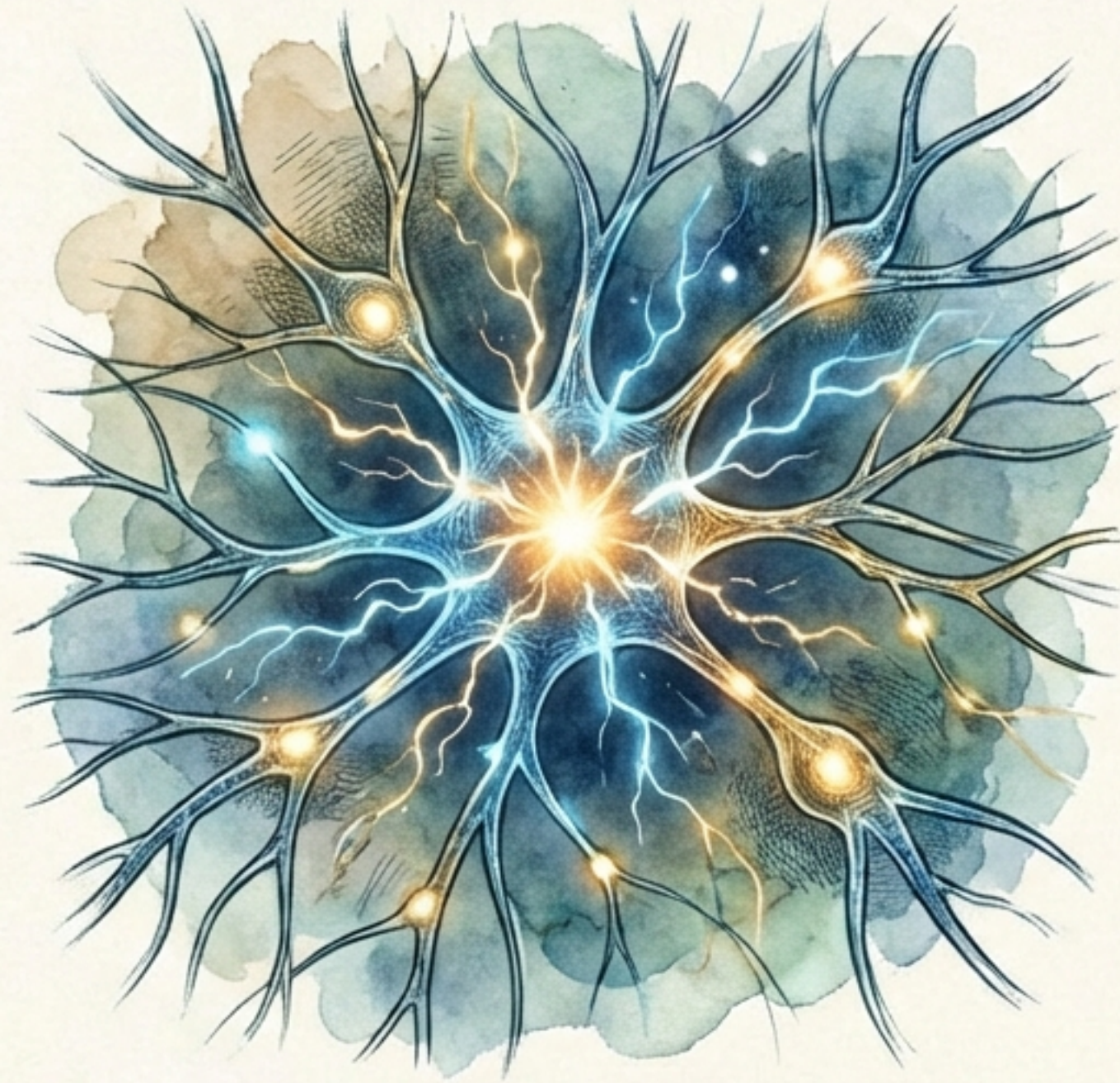


Stel vooraf een duidelijke vraag aan je onbewuste om je innerlijke werk te sturen.

**Wat maakt dat ik onbewust op één of andere wijze op overlevingsstrategieën overschakel die tegen me werken?**

**Wat kan ik zelf doen om dicht bij mezelf te blijven, zodat ik kan vertrouwen op mijn intuïtie en mijn talenten optimaal kan benutten?**

# Het Gereedschap: Het Rustanker



## Het Pavlov-effect

Ankeren is bewust gebruik maken van associëren.

- Zoals de geur van bloemen een herinnering oproept.
- Zoals een oud liedje je terugbrengt naar een onbezorgde tijd.

**Doel:** Een fysiek gebaar koppelen aan een staat van diepe ontspanning, zodat je dit gevoel in stressvolle situaties direct kunt oproepen.

# Techniek: Hoe plaats je het anker?



**Handen:** Duim en wijsvinger zachtjes tegen elkaar.



**Mond:** Tong tegen de achterkant van de boventanden.

1. **Voel de ontspanning** tijdens de oefening.
2. 'Sla' het anker (voer de handelingen uit) op het hoogtepunt van rust.
3. **Herhaal** dit vaak om de neurologische verbinding te versterken.

# De Poort: Inductie & Oogfixatie

Zoek een punt op het plafond en begin te staren.

Je oogleden worden zwaarder...

Knipperen ze snel of langzaam?

Met gesloten ogen is alles net even anders.

# De Golfbeweging

Adem als een golfbeweging van water op het strand en weer terug naar de zee.

- Laat je wiegen als een zeemeuw op de golven.
- Adem spanning uit, adem rust in.
- Het 'nu' bevindt zich tussen twee ademhalingen in.



# De Levensboom: Aarding & Voeding



Kroon: Takken reiken naar het licht.

Stam: Stevig verankerd, bestand tegen stormen.

Wortels: Diep in de aarde. Voeding opzuigen.

Het versterken van het natuurlijk afweersysteem met vitale energie.

# Transformatie: Van Larve naar Libel



De Libel: Vrijheid.  
De wereld zien met  
grote allesziende ogen.

Het openbreken van de huid.  
Opstijgen als een helikopter.

De Larve: Een krap  
omhulsel.  
De 14e vervelling.

# De Grote Schoonmaak: De Tuin & Het Vuur



**De Troep:** Een verwaarloosd deel van de tuin. Oude patronen.

**De Actie:** Gooi alle rotzooi op één hoop. Steek het aan en laat het branden.

**Het Resultaat:** De as verrijkt de bodem. Ruimte voor nieuwe groei.

# De Binnenkamer: Orde in de Chaos



**De Metafoor:** Een kamer vol 'zenuwachtige troep' en chaos uit het verleden.

## **Het Proces:**

- Alles eruit gooien (ook wat je denkt te moeten bewaren).
- Ramen openzetten voor frisse wind.
- Opnieuw inrichten met prettige herinneringen.

# De Grot: Het Magische Kind



- **De Reis:** Een tocht door het wortelstelsel naar een kristallen grot.
- **De Ontmoeting:** Van het 'Gekwetste Kind' naar het 'Magische, Wijze Kind'.
- **De Sleutel:** Het sleuteltje dat je bij je hart draagt.

# De Waterval: Zuivering



- **Behaaglijk water** stroomt door hoofd en lichaam.
- **Het wegspoelen** van 'nerveuze trillingen' en spanningen.
- Zie de '**zwarte stroom**' van negativiteit van je wegdrijven.

# De Drie Gidsen



**Dolfijn**  
Speelsheid,  
spontaniteit,  
onbezorgd zijn.



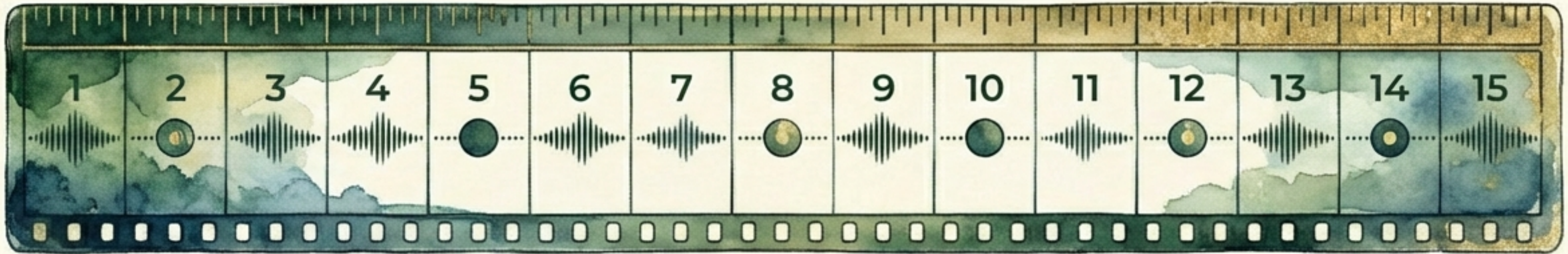
**Wild Paard**  
Kracht, moed,  
energie.



**Paradijsvogel**  
Overzicht, afstand  
nemen, relativeren.

Neem deze eigenschappen mee naar de wakkere wereld.

# De Programma's: Modulair Luisteren



De audio is opgedeeld in 15 passages.

Stel je eigen 'playlist' samen afhankelijk van je doel.

Hierna volgen de drie basisrecepten.

# Programma A: Slaapbegeleiding



**Doel:** Makkelijker inslapen en doorslapen.

**Het Recept (Passages):**

- 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Optioneel: (8), (10), (13)

**Belangrijk:** Laat de 'Wekken' passages (9, 11, 12, 14, 15) weg.

**Tijd:** Binnen 10 dagen het patroon herstellen.

# Programma B: Ontspanning & Zelfvertrouwen



**Doel:** Stressreductie, faalangst, examenvrees, spanningshoofdpijn.

**Het Recept (Passages):**

- 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 15
- Optioneel: (14)

# Programma C: Persoonlijke Groei



**Doel:** Actief op zoek naar de innerlijke bron en talenten.

**Het Recept (Passages):**

- Focus op Passage 12 (Innerlijke Reis / Grot)
- Volgorde: 2, 3, 12, 14

# De Terugkeer & Integratie



**Wakker Worden:** De 1-tot-5 telmethode (1=wakker worden, 5=helder en fris).

**In het Dagelijks Leven:** Gebruik je anker (duim/wijsvinger + tong) in de file, voor een vergadering of tijdens stressmomenten.

Je lichaam weet de weg al, als jij het een anker geeft.