



# De Droom: Handleiding voor de Binnenwereld

Een gids voor ontspanning, slaap en persoonlijke groei.

Gebaseerd op het werk van Luuc Christiaanse & Michiel Brandes

# Neem de tijd voor jezelf

Dit programma is een preventief instrument voor je gezondheid. Het activeert het zelfherstellende vermogen van lichaam en geest door stress te verminderen.



Ontspannen &  
Beter Slapen



Minder Stress



Je Beter Voelen

*“Gun jezelf de ruimte om weer in contact te komen met jezelf.”*

# Voor wie is deze reis bedoeld?



- ✓ **Slaap:** Voor mensen die moeilijk in slaap komen of doorslapen.
- ✓ **Stress:** Voor verlichting van spanningshoofdpijn, examenvrees of spreekangst.
- ✓ **Ademhaling:** Voor mensen met een 'hoge', onrustige ademhaling of hyperventilatie.
- ✓ **Zwangerschap:** Als aanvullende begeleiding bij zwangerschap en bevalling.
- ✓ **Groei:** Voor de nieuwsgierigen die meer uit zichzelf willen halen.

# Veiligheidsinstructies & Contra-indicaties



**Niet gebruiken bij:**

Endogene depressie,  
psychose of borderline  
(zonder professionele  
begeleiding).



**Let op:**

Dit is een diepe  
concentratie-oefening.  
Niet gebruiken tijdens  
het autorijden.



**Medisch:**

Bij chronische klachten  
altijd eerst overleggen  
met de huisarts.

# De Incubatievraag: Bepaal je koers

De meest effectieve wijze om met dit programma om te gaan, is door vooraf een duidelijke vraag te stellen aan je onderbewuste.

Hoe kan ik  
mijn  
verborgen  
talenten  
benutten?

Waarom  
reageer ik zo  
fel in die  
specifieke  
situatie?

Hoe kom ik  
van mijn  
angst in  
drukke ruimtes  
af?

# Innerlijke Concentratie is Natuurlijk

Er is geen verschil tussen de 'trance' van de oefening en alledaagse momenten van focus.



De Lezer



De Automobilist



De Kunstenaar

# Het Principe van Ankeren

Ankeren is bewust gebruik maken van associëren.  
Je koppelt een fysieke handeling aan een positief gevoel.



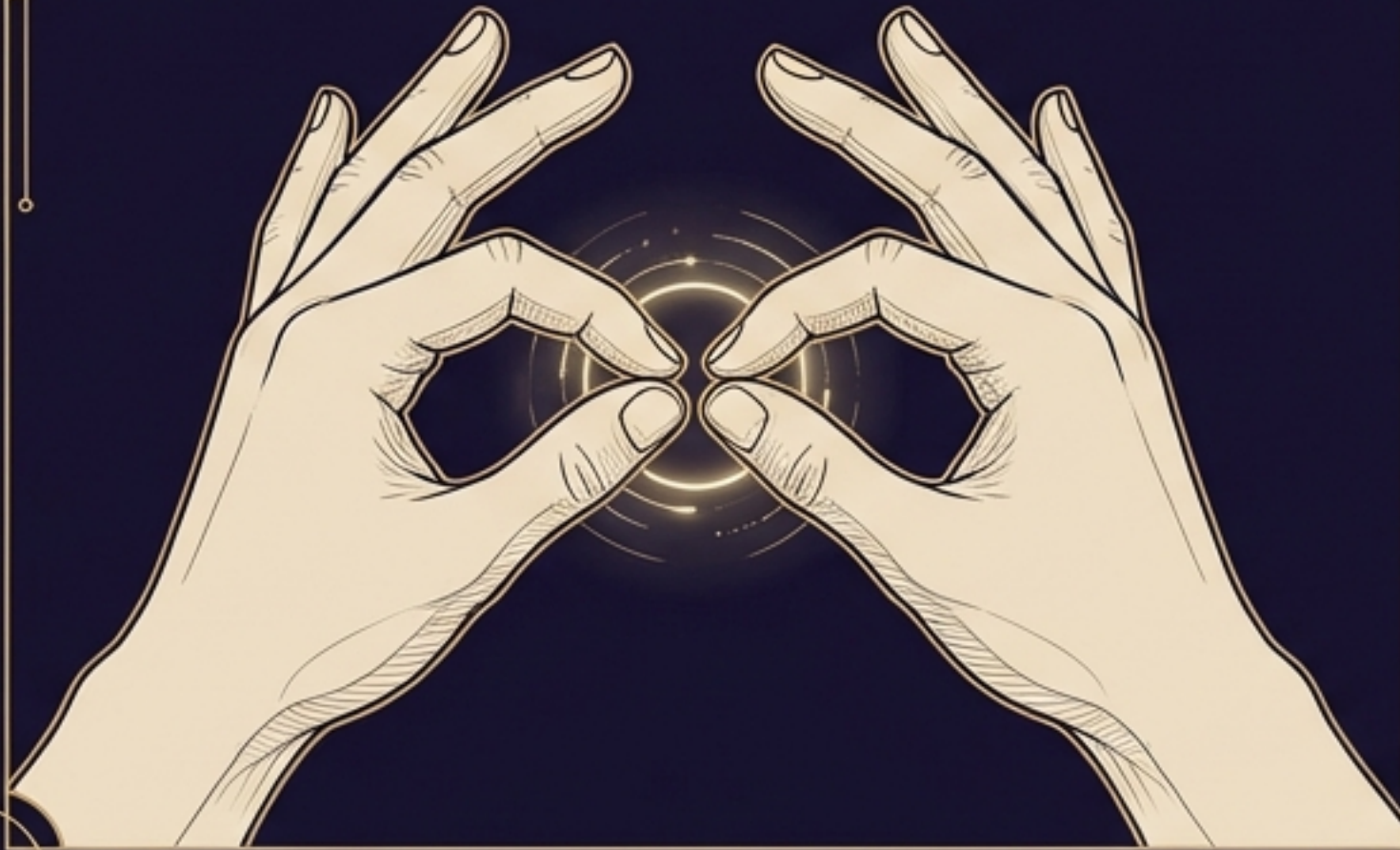
Geur: Bloemen ruiken die je herinneren aan een prettige ervaring.



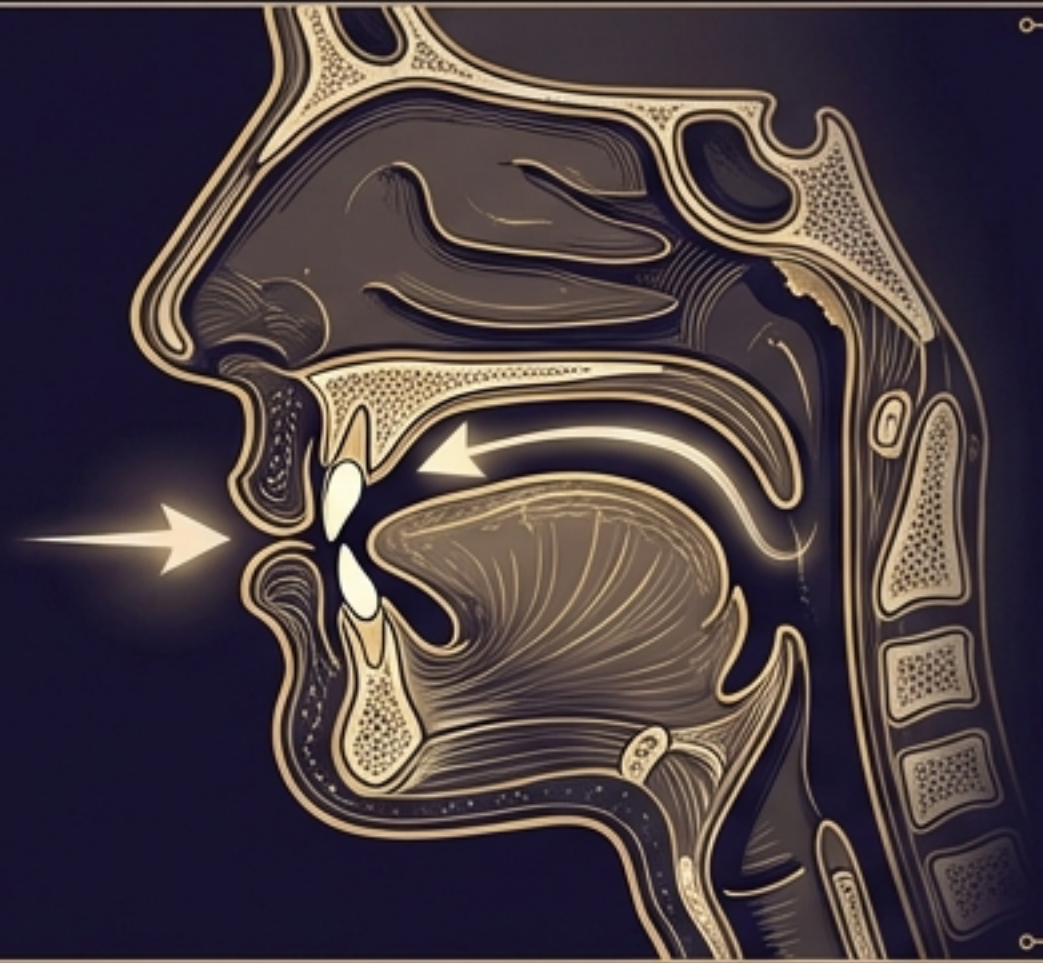
Geluid: Een liedje horen waardoor je weer terug bent in die onbezorgde vakantie.

*Hoe vaker je dit gevoel vastlegt, hoe sterker het anker zal werken.*

# Instructie: Het Tastzin-Anker



1. **De Handen:** Druk de duim en wijsvinger van de linker- en rechterhand zachtjes tegen elkaar.



2. **De Mond:** Plaats de tong tegen de achterkant van de voortanden van de bovenkaak.

Dit is jouw 'schakelaar' om het ontspannen gevoel later in het dagelijks leven direct weer op te roepen.

# Fase 1: De Inductie & Loslaten

De reis begint met het scannen van het lichaam.  
Van de voeten tot het gezicht vloeit de spanning weg.

*Laat je gedachten maar dwarrelen als  
blaadjes van de bomen. Laat ze maar  
komen en gaan als wolkjes aan de lucht.*

# Fase 2: De Levensboom

*Je wordt één met een sterke, diepgewortelde boom.*

Zon & Lucht (Boven):  
Vitale energie.

Het versterken van het  
natuurlijke immuunsysteem  
door energie-absorptie.

Aarde (Onder):  
Voedzame energie.

# Fase 3: De Tuin & Het Vuur

In een prachtig park vind je een verwaarloosd stuk.  
Dit staat symbool voor oude patronen.

1. Verzamelen: Alle  
'rotzooi' op één hoop.

2. Verbranden:  
Het vuur vernietigt  
de belemmeringen.

3. Vruchtbare As:  
De as voedt de bodem  
voor nieuwe groei.

# Fase 4: Het Huis van de Geest

Je betreedt een wonderlijk huis, ingericht naar jouw smaak.  
Maar er is één kamer die verborgen is.

De Rommelkamer.

- Een chaotische bende van de afgelopen jaren.

De actie: Ramen open, alles eruit gooien, schoonmaken en opnieuw inrichten met licht en harmonie.

# Fase 5: De Waterval

Water als ultiem reinigingsmiddel voor de geest.

Alles wat je te veel hebt aangetrokken, alles  
wat te zwaar weegt, spoelt nu van je af.

Resultaat: Het wegwassen van nerveuze  
trillingen uit het hoofd en lichaam.

# Fase 6: De Drie Gidsen



De Dolfijn:  
Speelsheid,  
spontaniteit en  
creativiteit.



Het Paard:  
Kracht, moed en  
energie.



De Paradijsvogel:  
Scherpe blik, afstand  
nemen en relativeren.

# Fase 7: De Innerlijke Bron & Het Kind

Een reis naar de essentie. Het herstellen van de balans.



Het Magische Kind:  
Wie je in essentie bent.

Het Aangepaste Kind:  
Gevormd door verwachtingen.

Doel: De pijn van het 'Zorgenkind' helen en de kracht van het 'Oorspronkelijke Kind' terugvinden.

# Uw Reis Programmeren

De CD bevat 15 passages. Afhankelijk van uw doel kiest u een specifieke volgorde.

1. Inleiding (3:33)

2. Oogfixatie ontspanning (2:24)

3. Adembegeleiding (7:06)

4. Lichaamsontspanning (2:07)

5. Innerlijke concentratie (2:14)

6. Illusie (2:20)

7. Slaapverdieping (2:36)

8. De Levensboom (13:17)

9. Metamorfose I (6:48)

10. Doorvoeding (0:33)

11. Opwekking (1:27)

12. Innerlijke Reis (16:09)

13. Thuiskomen (1:43)

14. Metamorfose II (6:26)

15. Wakker in het waakbewustzijn (1:33)

# Programma 1: Slaapbegeleiding

Doel: Leren ontspannen, makkelijk inslapen en doorslapen.



Ideaal na een drukke werkdag, vliegreis of bij ploegendiensten.

# Programma 2: Ontspanning & Zelfvertrouwen

Doel: Stressreductie, faalangst verminderen en zelfvertrouwen verankeren.

## Kern

2

3

4

5

6

7

## Afsluiting

13

15

(Wakker worden)

## Visualisaties

8

9

10

Bij examenvrees, spanningshoofdpijn of algemene onzekerheid.

# Programma 3: Persoonlijke Groei

Doel: Actief op zoek naar de innerlijke bron en metamorfose.



Track 12 is een intensieve imaginatie van 16 minuten.

Bij persoonlijke ontwikkeling, levensvragen en het vinden van je pad.

# Consistentie is de Sleutel

Herhaling versterkt het anker en verdiept de neurale paden voor ontspanning.



**10  
Dagen**

Door de CD kun je je  
slaappatroon binnen  
10 dagen weer in  
gezonde banen leiden.

Gun jezelf na elke sessie een kwartier om na te genieten en de ervaring te 'doorleven'.

# Colofon

*Tekst & Idee:* Luuc Christiaanse  
*Muziek:* Michiel Brandes  
*Stem Inleiding:* Bram van der Vlugt



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

— Galilei