



EEN ONTSPANNEN JIJ
IN EEN OVERSPANNEN WERELD

DEEP RELAX



ELIANE BERNHARD

ELIANE BERNHARD

DEEP RELAX

EEN ONTSPANNEN JIJ IN
EEN OVERSPANNEN WERELD

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding	9
Toelichting: zelf ervaren	13

DEEL I – Een systeem dat niet werkt

Hoofdstuk 1	Anders dan anderen	23
Hoofdstuk 2	Antwoorden elders zoeken	45
Hoofdstuk 3	Grensoverschrijdend leven	67
Hoofdstuk 4	Het feest waar niemand iets te vieren had	91

DEEL II – De zoektocht

Hoofdstuk 5	Nieuwe hoop en oude puinhopen	105
Hoofdstuk 6	<i>You can run, but you can't hide</i>	129
Hoofdstuk 7	Een gruwelijke groei	145
Hoofdstuk 8	Transformatie <i>ain't pretty</i>	163
Hoofdstuk 9	Het meisje leeft haar missie	189

DEEL III – Een nieuw begin

Hoofdstuk 10	De vruchten plukken van buitengewoon binnenwerk	207
Hoofdstuk 11	Alles zit al in je	233
Hoofdstuk 12	De snelweg naar geluk is een landweggetje	259
Epiloog		281
Dankwoord		285

INLEIDING

Mijn leven is niet perfect geweest. Sterker nog: mijn pad heeft de nodige hobbels en diepe gaten gekend en dat begon al vroeg. Van pesterijen op school en niet begrepen worden door boze docenten tot langdurige chronische pijn en het gebruik van antidepressiva voor mijn mentale uitdagingen. Daarnaast leef ik, net als jij, in een maatschappij waarin druk en prestatie de boventoon voeren en er nauwelijks aandacht lijkt te zijn voor het menselijke aspect. Raak jij soms ook niet doodop?

Ieder jaar weer trainen wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om hun energie terug te winnen en vrijer in het leven te staan. Want wat als we ons elke dag weer zouden kunnen overgeven aan ons leven? Wat als we leren dat het mogelijk is om te creëren vanuit diepe rust? Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to-dolijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je zowel succesvol zijn als een diepe tevredenheid ervaren. Ik weet er alles van.

DEEP RELAX

De afgelopen decennia heb ik talloze methodes aangegrepen om me eindelijk goed en gelukkig te voelen. Ik las honderden boeken, luisterde talloze podcasts, bekeek eindeloos veel YouTube-video's en volgde retreats, cursussen en opleidingen. Het leidde tot het oprichten van het succesvolle mental health en wellbeing-platform en de meditatieapp House of Deeprelax. Uiteindelijk ontdekte ik, *the hard way*, wat het ware geheim is van een duurzaam gezond en gelukkig leven – en dat wil ik graag met je delen.

Dit boek vormt een handleiding voor het op een gezonde manier simpel kunnen genieten van geluk en in balans zijn, zonder jezelf kapot te werken of eindeloos verschuivende toekomstdoelen na te jagen. Het laat zien hoe sterk onze geest is evenals de programmering die we van onze ouders en omgeving meekrijgen, maar ook hoe je die kunt omvormen om je eigen pad te gaan volgen.

Je kunt dit boek zien als een van die lichtpuntjes waarvan je gewoon vóélft dat het de waarheid is. Misschien snap je niet alles direct, maar iets diep in jou weet dat dit ook over jou gaat. Een soort oer-weten. Ik wil je eraan herinneren wat het betekent om mens te zijn.

Met het schrijven van dit boek heb ik er bewust voor gekozen om het verhaal van mijn leven aan te houden. Als ik namelijk iets waardevols heb geleerd in mijn leven – en zeker tijdens het begeleiden van duizenden mensen binnen House of Deeprelax – dan is het wel dat kwetsbaarheid verbindt. Er zijn veel boeken geschreven over hoe je nu eindelijk je leven kunt veranderen en gelukkig kunt worden, die je vertellen hoe en wat je zou moeten doen (of laten). Maar is het wel zo eenvoudig? Tijdens deze reis neem ik je een heel leven lang mee. Met ups en downs. Hoe ontstaat een fundament

TOELICHTING: ZELF ERVAREN

Mijn verhaal is ook jouw verhaal. Daarom heb ik bij elk hoofdstuk mijn best gedaan om een unieke en meest geschikte sessie of meditatie van onze House of Deeprelax-app toe te voegen. Op die manier kun je alles wat ik in het boek beschrijf ook direct zelf ervaren en toepassen. De combinatie van mijn persoonlijke voorbeelden, de theorie en het zelf ervaren zijn mijns inziens de gouden driehoek om direct zaken in je eigen leven positief te veranderen.

Deze meditaties en sessies hebben zich de afgelopen jaren volledig bewezen. Stuk voor stuk transformeerden ze vele levens. Ze zijn uniek, krachtig, doorleefd en zeer gelaagd. Sommige sessies zullen voelen als een warm bad en andere dagen je uit om naar de donkere stukken in jezelf af te reizen, maar alle meditaties en sessies eindigen met diepe ontspanning en herstel.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een cadeautje in de vorm van een QR-code die leidt naar een unieke sessie op onze app. Je kunt deze code scannen met de camera van jouw telefoon of tablet.

Vervolgens kom je op een interactieve en overzichtelijke websitepagina uit die volledig is afgestemd op het boek dat je nu in handen hebt. Mocht het scannen van de QR-code niet lukken, ga dan naar www.houseofdeeprelax.com/een-ontspannen-jij.

Op deze websitepagina vind je:

- Een kennismaking met mij.
- De geleide meditatie sessies die aan bod komen in elk hoofdstuk met daarbij de uitgebreide uitleg per sessie.
- De te volgen stappen om jouw abonnement van twee maanden op onze app te activeren.
- De uitleg van het gebruik van dit abonnement.
- De disclaimers voor het gebruik van sommige krachtige meditaties en sessies.
- Veelgestelde vragen naar aanleiding van dit boek, het gebruik van de app en het abonnement.

De Deeprelax Yoga Nidra guidelines

Deeprelax Yoga Nidra is de kerntechniek van House of Deeprelax.

Het woord 'yoga' kan misleidend werken, want Yoga Nidra bestaat oorspronkelijk uit een serie eeuwenoude meditatieoefeningen om onder meer het zenuwstelsel te kalmeren, een intens diepe rust te ervaren, het lichaam zichzelf te laten genezen en alles in het hoofd op orde te brengen. Slaapyoga, wordt het ook wel genoemd. Slaapend je leven veranderen? Het kan.

De term Yoga Nidra is samengesteld uit twee woorden uit het Sanskriet, een oude Indiase taal:

DEEL 1

Een systeem
dat niet werkt

EEN

Anders dan anderen

Eigenlijk wist ik op jonge leeftijd al prima wat ik wilde. Ik was niet bang om de waarheid te zeggen. Zelfs toen ik nog heel klein was: mijn moeder vertelde dat als iemand op straat me ook maar vreemd aankeek, diegene direct een boze blik van me kon terugverwachten. Wat moet je nou? Ook kon ik flink uithalen naar vriendinnetjes die ineens niet meer met me wilden spelen. Of ik het me nu herinner of dat het me later is verteld: op de peuterspeelzaal ben ik blijkbaar een buurmeisje te lijf gegaan omdat zij met andere kindjes omging. Ik denk dat ik me in de steek gelaten voelde omdat zij degene was die ik goed kende van het buitenspelen op straat. Met wie moest ik dan omgaan? Drie was ik.

Pas later begon het me op te vallen dat ik zo gevoelig reageerde op andere mensen. Dat ik altijd de behoefte had om van me af te bijten. Je zou kunnen zeggen dat ik geen filter had, dat ik onaangepast was. Ik heb ook altijd een grote weerstand gehad tegen autoriteit en hiërarchie. Ik was niet iemand die graag de regels volgde alleen omdat 'het zo moest'. In de ogen van anderen was ik geen

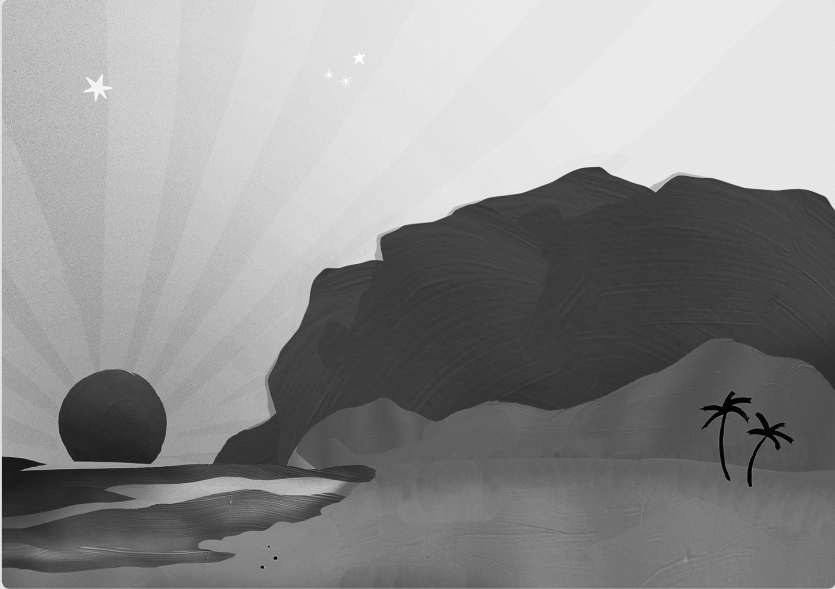
makkelijk meisje, iemand die om het minste of geringste in woede of ergernis kon uitbarsten. Docenten wisten ook niet altijd wat ze met me aan moesten. Ik kan me nog herinneren dat op de basisschool een lerares me zelfs verbood om de rest van het jaar ook nog maar iets te zeggen of te vragen aan haar, zo klaar was ze met me. Of dat nu een professionele aanpak was, daar kun je natuurlijk grote vraagtekens bij plaatsen.

Ik deed mijn best om het goed te doen, echt. Maar het leek of alles wat ik deed verkeerd liep. Dan schreven we met de hele klas een kaart voor iemand en had ik de opdracht weer eens verkeerd begrepen en er iets geks op gezet, waardoor het was verpest. Mijn jonge leven kenmerkte zich door onhandigheden en verkeerd begrepen worden en daardoor in de problemen komen. Ik stond blijkbaar zo slecht te boek dat, in het jaar dat ik niks meer aan mijn lerares mocht vragen, de moeder van mijn beste vriendinnetje haar verbood om nog langer met mij om te gaan. Waarom wist ik niet, ik snapte het ook niet, maar ze vond dat ik een slechte invloed was. Dat was ongetwijfeld niet lang na die keer dat ze ons had opgedragen een pak sokken te gaan kopen en geld meegaf. Toen we in de winkel stonden was opeens dat briefje van tien kwijt. Haar moeder heeft nooit geloofd dat ik het niet had gestolen.

Door mijn gedrag op school was ik niet populair, en ondanks dat ik goed kon leren had ik last van een behoorlijke dosis faalangst. Hardop voor de klas voorlezen was mijn grootste nachtmerrie. In groep zes had ik ook nog eens zo'n grote onhandige beugel die leidde tot een hoop overtollig speeksel en geslis. Als het mijn beurt was om voor te lezen, stond ik voor een onmogelijke keuze: of ik haalde voor het oog van de hele klas dat slijmerige onding uit mijn mond,

PLETORA

Een korte Deeprelax
zelf-hypnosesessie



We trappen af met een van mijn favoriete meditaties van onze app. Deze sessie hebben we ontworpen ten tijde van de pandemie tijdens de allereerste lockdown. We wilden mensen hun echte kern en kracht laten ervaren, zelfs in de meest stressvolle periodes. Om te voelen wie jij écht bent als mens. Zonder al die aangeleerde overtuigingen, angsten, blokkades, voorkeuren en ideeën. Zonder de persoonlijkheid die we hebben aangenomen om in een hokje te kunnen passen. Dat wil ik jou ook laten ervaren.

TWEE

Antwoorden elders zoeken

Met veel van dezelfde klasgenoten verhuisde ik van de basisschool naar de middelbare school. Je herkent ongetwijfeld de lastige transitie die dat was: de tijd van hormonen, blauwe mascara, eerste liefdes, jeugdpuistjes, veel te zware rugtassen en zorgen over wel of niet populair zijn. In de brugklas bleven de pesterijen aanhouden, maar toch werd het leven langzaam steeds een beetje leuker. Ik begon het sociale en maatschappelijke spelletje te snappen. Ik kreeg ook door dat ik verschillende versies van mezelf kon zijn. Was ik eerlijk en direct, dan maakte ik niet bepaald vrienden of zette ik iedereen, inclusief leraren, tegen me op. Gedroeg ik me meegaand, slikte ik mijn eerlijke mening in en prees ik anderen, dan kwam ik vaak ongeschonden uit de strijd.

Het hielp ook dat op een gegeven moment, dat was in de vierde klas, de populairste jongen van ons jaar verkering met me wilde. Net zestien was ik toen. Hij was een knappe goedlachse Antilliaanse jongen die de hoofden van alle meiden deed draaien. Weet je het heel zeker? vroeg ik, maar hij wilde niets liever. Vanaf dat moment

werd ik ineens door iedereen gezien. Ik hoorde erbij. Vanbinnen voelde ik nog steeds die borrelende chaos van onbegrip, maar van de buitenkant was ik blijkbaar ineens helemaal oké. Jongens zagen me staan en dat gaf me veel kracht. Voor de verandering werd ik niet verguisd om wie ik was. Zelfs de rest van de klas ontdekte verast dat ik eigenlijk best een leuke meid was. Dat gaf rust. Die eerste echte liefde was er voor me en dat was precies wat ik nodig had. Mijn broertje was gaan puberen en werd groter en mondiger. Zeker als mijn ouders er niet waren, voelde ik me thuis niet op mijn gemak. Gelukkig kon ik veel tijd bij mijn vriendje thuis doorbrengen. Het was verfrissend om ook van een andere familie deel uit te maken, waar het er bovendien een stuk rustiger aan toeging.

Mijn nieuwe liefde liet me zien hoe gezellig je het kon hebben als je wel aan de sociale regels hield. Hij was er goed in om zich zo te gedragen dat anderen zich op hun gemak voelden. Hij liet me dan ook ongemerkt zien hoe je je kon aanpassen binnen een groep, iets waar ik tot op dat moment nog best moeite mee had. Zo kon het dus óók. Ik was een snelle leerling en er ging een wereld voor me open. Vanaf dat moment verliep mijn leven zoveel vloeiender en gemakkelijker. Ik botste nog maar weinig met anderen: een verademing. Ik genoot van mijn nieuwe leven. Maar er kwam iets anders voor mijn oude problemen in de plaats, de pijnen en mentale klachten begonnen.

Dat was in de tijd dat ik stage begon te lopen bij een reisbureau. Ik had daarvoor al bij de Hema en de Douglas gewerkt, en dat vond ik te gek. Ik was ongelooflijk ambitieus en nam veel verantwoordelijkheid. Zeventien was ik, bijna achttien. Ik maakte boekingen van duizenden euro's, volledig in mijn eentje, en daar kreeg ik een

DRIE

Grensoverschrijdend leven

Amsterdam, daar gebeurde het. Het was geen verrassing dat ik ervoor koos daar te gaan studeren, ik kon niet wachten om uit Almere weg te gaan. Op mezelf wonen stond ook hoog op mijn lijstje, maar zelfs in Almere lukte het me niet om een betaalbare kamer te vinden waarvoor ik werd ingeloot, laat staan in de felbegeerde hoofdstad. Ik studeerde HR aan de Hogeschool van Amsterdam. De reden dat ik die studie had uitgekozen was heel duidelijk: ik wilde iets met mensen doen. Overigens bleek later dat je vooral leerde hoe je mensen harder en beter voor een organisatie kon laten werken in plaats van dat je je daadwerkelijk om hen bekommerde, maar toch heb ik er veel geleerd. Die studie heeft zelfs de basis gelegd voor het opzetten van House of Deeprelax en durven ondernemen, omdat ik daarover al veel had geleerd.

In eerste instantie reisde ik door de week op en neer, maar iedere dag opnieuw met de bus terug naar Almere vond ik al snel niks. Dat moest anders: ik besloot zoveel mogelijk tijd in Amsterdam door te brengen. Dus ging ik op zoek naar een bijbaan. Dat werd

SportCity, heel handig net als mijn opleiding vlak bij het Amstelstation. Het was het allereerste filiaal dat werd geopend in Amsterdam en ik werd volop betrokken bij de voorbereidingen. Iedereen die er werkte was jong, hip en woonde in de stad. Een wereld ging voor me open. Een heel welkome wereld, eentje waar ik maar al te graag bij wilde horen.

Tot die tijd had ik maar weinig vrienden. Vrijwel al mijn vrije tijd bracht ik met mijn vriendje door. Maar op mijn nieuwe werkplek leerde ik in no time de leukste mensen kennen en sloot ik de ene vriendschap na de andere. Dat we er met z'n allen vanaf het prille begin bij waren, schiep een band. Al snel voelde het als mijn tweede familie. Een leuk bijkomend gevolg was de woonruimte in Amsterdam die ik dankzij mijn collega's al snel vond. Ik kon terecht in het huis van een van mijn nieuwe vriendinnen: een van haar huisgenoten ging op reis. Die paar maanden moesten genoeg tijd zijn om echt iets voor mezelf te vinden. Het huis was oud en zo studentikoos als maar kon, compleet met gore keuken, enkel een oud en doodeng kachelkje in de woonkamer en schimmel in de badkamer, maar ik was allang dankbaar dat ik iets had. Mijn toekomst was begonnen.

Ondertussen sleepte ik nog steeds mijn problemen met me mee. Eindelijk had ik de sociale normen en waarden beter door, dat ging ik niet laten verpesten door open kaart te spelen. Niemand mocht weten dat ik anders was. Wat ook niet hielp, was dat ik opeens in andermans huis woonde. Wat als er dáár iets misging? Dan was het mijn schuld. Had ik het gasfornuis wel dichtgedraaid, echt goed dicht? Zat de deur op slot? Ik moest er niet aan denken dat ik iets verkeerd zou doen. Voor ik het wist stond ik weer tig keer aan knop-

‘Loneliness is a sign
you are in desperate need
of yourself.’

– *Rupi Kaur*, Milk and Honey

ERVAAR DE DIEPE RUST VAN SLAAPYOGA

Verlang je naar een blijvende oplossing voor je strijd met stress, vermoeidheid en fysieke uitdagingen? Eliane Bernhard kampte sinds haar zestiende met chronische pijn en mentale ongemakken. Van dwangneurose tot angststoornis: niks bleef haar bespaard. Na twintig jaar zoeken vond ze eindelijk verlichting in Yoga Nidra, een eeuwenoude meditatietechniek, ook bekend als slaapyoga. In dit inspirerende boek deelt ze haar roerende levensverhaal.

In *Deep Relax* neemt Eliane je mee op een ontdekkingsreis naar de rustgevende en transformerende kracht van Yoga Nidra. Aan de hand van persoonlijke verhalen en onderliggende theorieën toont ze aan hoe deze krachtige meditaties helpen bij het verlichten van allerlei klachten. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een QR-code die leidt naar verschillende sessies in de House of Deeprelax-app. Zo kun je de kracht van Yoga Nidra direct zelf ervaren, zodat het ook jouw leven kan transformeren!

'De app van House of Deeprelax is een onderdeel geworden van mijn routine. De meditaties zijn geweldig.' – ANOUK SMULDERS, presentatrice

'Ik ben superdankbaar dat Eliane in mijn leven is gekomen en daar komt nu dit boek bij!' – GIEL BEELEN, radio-dj en oprichter KUKURU.nl

ELIANE BERNHARD is een gerenommeerd expert op het gebied van mentale gezondheid en welzijn en medeoprichter van House of Deeprelax. Samen met haar team traint ze jaarlijks duizenden mensen om hun energie terug te winnen en met meer vrijheid en geluk in het leven te staan.



9 789043 926201

www.kosmosuitgevers.nl

KOS
MOS

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen