



Yoga Nidra

**VOOR ALLE VROUWEN
IN DE OVERGANG**



DAGBOEK



Ria Suyderhoud

Weet je, veel vrouwen tussen de 35 en 70 vragen zich af: hoe kan ik na al deze jaren dat ik van alles voor iedereen ben geweest, worden wie ik zelf wil zijn? Wat zijn mijn verlangens? Waar zijn mijn dromen? Wat vind ik leuk? Waar word ik blij van? Velen weten het niet meer, hebben zich jaren weggecijferd en op het moment dat er ruimte ontstaat, vallen ze in een groot gat. Een somber leeg grauw gat waar geen sprankje licht in zit. Een niemandsland.

Als jij een plek zou kunnen creëren, thuis, buiten, in het bos, op het strand. Waar je even helemaal alleen kan zijn zonder verplichtingen, familie, vriendinnen en invloeden van buitenaf. Om helemaal weer in verbinding te komen met je verlangens met jouw zijn? Rust en ruimte zodat je je even terug kan trekken op jezelf. Dit is zo belangrijk.

Hee, zo mooi anders lief mens, het is tijd voor jou om nieuw leven in te blazen! Maar hoe? Misschien zit je nu in de overgang of weet je het nog niet. Heb of had jij een verlangen om carrière te maken en dacht je alle ballen omhoog te kunnen houden? Je kinderen zijn groot en vliegen uit.

Gescheiden? Zo had je het je helemaal niet voorgesteld. Trouwen en scheiden. Weduwen. Je zit in rouw en bent in de fase om liefde en gemis een plek te geven. Alleenstaande vrouwen, bewust alleenstaand of niet. Je bent met jezelf. Jonge moeders, moeders op de valreep. Of vrouwen met een kinderwens waarbij het niet is gelukt.

Je wordt wakker met een innerlijke pijn een honger naar meer. Een sterk gevoel naar iets heel anders. Maar we zijn te moe, te lusteloos en voelen ons leeg, heel leeg. Apathisch en er heerst verveling. De oorzaak hiervan is dat je niet meer in verbinding bent met jezelf





Ik ga jou dit allemaal leren...Verheug je maar, want het leven is leuk! Wie je ook bent lieve vrouw, voor mij ben je zo mooi anders.

Mijn verlangen is om jou mee te nemen op reis mee naar je binnen wereld om te gaan ontdekken (gegarandeerd) dat jij prachtig bent, kwetsbaar, sensueel, teder, vol kracht en levenslust. Ik ga jou weer laten voelen hoe je je eigen voetstappen zet en weer thuis kan komen bij jouw diepste zijn. Ik ga je helpen om je eigen weg te nemen en je dagen en leven mooi te maken

Verlang jij ernaar om thuis te komen bij jezelf in stilte rust en ruimte. En wil je leren hoe je trouw kunt blijven aan jezelf, spontaan te zijn, het leven te vieren? Wil je weer flirten met het leven?

Beloof jij mij dan dat je dagelijks een moment rust creëert voor jezelf. Dat je het dan gezellig maakt voor jezelf. Een kopje thee zet. Een kaarsje aansteekt. Je eigen sfeer creëert en waar het fijn is om te zijn.

Zodat jij het dagboek gaat invullen en dagelijks ook het gebed doen het gaat je echt helpen om door deze woelige periode door te komen.

Een dagboek bijhouden maakt dat je tijd neemt voor jezelf, het maakt bewust van je stemmingen en hoe je dit zelf kan ombuigen zodat je ook in deze fase bewust wordt van al het moois om je heen.

Je gaat er blij van worden, echt waar!





Dagboek

Datum:

Dag van de cyclus:

Maanstand:

Stemming:

Signalen:

Verloop van de dag:

Slaap:

Dromen:

Eten:

Sankalpa:



Mijn Gebed

Vandaag kies ik voor...
Vandaag open ik mij voor...
Vandaag vertrouw ik op...
Vandaag durf ik
Vandaag schep ik
Vandaag vergeef ik
Vandaag zie ik
Vandaag geniet ik van...
Vandaag straal ik
Vandaag focus ik op
Vandaag geef ik...
Vandaag vertel ik over...
Vandaag ben ik dankbaar voor...



Bekijk de begeleidende video op Youtube:
<https://youtu.be/Kpjo1M6k3W8>



Dit dagboek is onderdeel van de training:

Yoga Nidra voor alle vrouwen in de overgang

Deze training staat vol inspiratie, voor jou om te lezen om te leven om jezelf erin te herkennen om door te geven in het leven te leven. Kortom het is voor jou! Maak je dagen en leven mooi!

[Wil je meer weten? Klik dan hier!](#)

Liefs, Ria