

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

**Video 9: Waarom Diepe
Slaap Jouw Vibratie
Verhoogt**

In deze video wil ik je graag uitleggen waarom slaap jouw vibratie kan verhogen.

En de reden waarom ik je dit graag uit wil leggen, is omdat wanneer jij snapt waarom, dan heb je meer motivatie om de tools die ik je geef in deze module om je slaap te verbeteren, meer serieus te nemen.

Als eerste is het goed om te kijken wat er gebeurt tijdens je slaap.

Je gaat terwijl je slaapt in de nacht ongeveer door 5 of 6 slaap cycles heen. Waarbij elke slaap cycle ongeveer 90 minuten duurt.

En binnen die 90 minuten hebben we vervolgens verschillende soorten slaap.

Wat het belangrijkste is voor onze vibratie, is dat onze hersengolven veranderen van beta $\Rightarrow$ alpha... in deze staat zijn we ons meer bewust en kunnen we ons beter concentreren wanneer we in wakkere staat zijn.

En vervolgens verlaagd het verder naar theta en delta hersengolven.

En deze frequenties zijn super belangrijk voor je vibratie, en voor het manifesteren van dingen.

Maar ook voor energieniveau, en voor talloze andere dingen is deze staat van theta en delta belangrijk.

Het meest makkelijke om dit uit te leggen is om je brein te nemen als een telefoon, en je moet een bestand over zetten naar je computer.

Een klein bestandje doe je via bluetooth of Airdrop of iets.. je kunt dit zien als beta en alpha hersengolven.

Waarbij beta echt helemaal bewust is, je doet sport, je bent aan het werk aan het communiceren, je concentreert je.

Alpha is meer relaxed. Bijvoorbeeld als je met iets creatiefs bezig bent, zoals schilderen of muziek maken... In een alpha state kun je ook flow ervaren, waarbij tijd ineens voorbij vliegt. Je bent minder bezig met je denkende brein, maar meer met je creatieve brein die put uit een veld van bewustzijn om je heen.

Echter om grotere bestanden over te zetten, meer informatie, wil je je telefoon verbinden met een kabel. Dat zijn de theta en delta hersengolven.

Waarbij Theta meer te doen heeft met je onderbewustzijn.

Als je een normale en gezonde hoeveelheid slaapt, dan ga je binnen je slaap cycles afwisselend door deze hersengolven heen. Dus theta, delta, theta, delta.

Theta is waar je onderbewustzijn compleet open is en open staat voor nieuwe ideeën.

Je kunt deze met name ervaren tijdens de slaap. Maar ook als je mediteert of net wakker wordt, kunnen je hersenen nog steeds in deze golven zitten.

Des te beter je slaapt, des te meer tijd je in deze hersengolven doorbrengt, des te beter je connectie is met het quantum field.

Des te beter je kunt manifesteren.

Maar als je slaapkwaliteit niet zo goed is. En je droomt niet veel. En je spendeert niet zoveel tijd in deze hersengolven. En je wordt 's nachts vaak wakker etc.

Dit is niet zo goed.

Wat jouw doel zou moeten zijn is dat je goede slaap, en vooral diepe slaap krijgt, zo snel mogelijk als je in bed ligt en zo lang mogelijk.

Je doel is eigenlijk om je hoofd op het kussen te leggen, knock out te gaan, en vervolgens 8 tot 9 uur later wakker te worden.

En als je dat doet dan zul je zien hoeveel energie je hebt, hoe goed je lichaam en geest hersteld is, en hoeveel je aankunt gedurende de dag.

Tijdens de diepe slaap herstellen je spieren optimaal, maak je nieuwe cellen aan en nieuw weefsel. Je maakt groeihormoon aan, dit is zeg maar de superfood voor het lichaam, en houdt je jong en energiek.

En als je dus geen diepe slaap krijgt, is de kans groot dat je lichaam echt aan het lijden is.

Als je ook maar ergens van wilt helen, in je gezondheid, een bepaalde conditie of ziekte. Of mentaal of spiritueel. Dan is diepe slaap de sleutel.

Veel mensen die zich depressief voelen, weinig energie hebben, zeggen dat ze zich niet gemotiveerd voelen, geen wilskracht hebben...

... vaak is de uitdaging gewoon dat ze te weinig slapen.

Er is een online een kerel die ik nu al een tijdje volg. Zijn naam is Bryan Johnson, en hij is letterlijk de meest gemeten man aller tijden. Hij meet alles voor zijn blueprint protocol, en na al zijn jarenlange ervaring en metingen, is slaap de grootste pilaar voor een gezond lichaam en geest.

Slapen is de nieuwe koffie grapt hij.

Dus als jij naar bed gaat tussen 12 en 1, in de nacht opstaat om naar de wc te gaan. Wakker wordt, en je telefoon checkt om 5 uur, weer terug probeert te slapen want je hebt nog even... De wekker gaat om 7 uur... Je laat het alarm nog drie keer gaan tot 7:15 om eruit te gaan...

... weet dan dat je hier het beste aan kunt werken.

Je gaat niet uit het leven halen en krijgen wat je graag wilt als je dit niet op orde krijgt.

Je wilt je slaap een prioriteit maken, boven al het andere.

Boven de leuke film in de late avond, boven social media checken en al dat soort dingen.

Want de slaap die je krijgt, ontgrendeld jouw droomleven, het geeft je de kracht om alles te doen wat je wilt.

Als we het specifiek nog even hebben over slaap en het verhogen van je vibratie.

Het connecten met je ziel, met je hogere zelf. Met je doel, je pad, je missie in het leven.

Als ik een voorbeeld kan geven van wat er gebeurt als je diepe slaap krijgt, dan wil ik eerst even uitleggen wat er overdag gebeurt.

Je kunt het zien alsof je aan het autorijden bent in de bergen.

Je bent met name bezig met de bochten, met andere auto's, en af en toe kijk je om je heen naar een mooi uitzicht.

Je rijdt naar het vliegveld, en als het tijd is om naar bed te gaan stap je in een prive vliegtuig.

Diepe slaap is dat. Je stapt in het vliegtuig.

Het is vliegen. Je bent 10x zo snel op je eindbestemming.

Je hoeft zelf niet meer te rijden, je kunt de wereld van bovenaf zien, je kunt uitrusten in je privéjet. Je hebt toegang in de wolken tot de beste masseurs, slaap coaches, etc.

Dat is diepe slaap.

Je wordt wakker en hebt zonder moeite 3000km afgelegd. Je bent fris.

Klaar om een nieuwe dag te beginnen. De km die je af hebt gelegd zijn de dingen die zijn opgeruimd in je hoofd, de cellen die gerepareerd zijn in je lichaam.

Vergelijk dat met zelf auto blijven rijden in het donker voor 8 uur.

Dat is wat slechte slaap doet. Je komt brak aan op bestemming. Geen energie. Geen motivatie.

Maar in de lucht gebeurt er ook nog iets anders... je hebt toegang tot de cloud.

Tot alle informatie die ooit heeft bestaan. Tot alle mogelijkheden. Tot alle antwoorden.

Als je zelf ooit heldere dromen hebt gehad, dan weet je dat. Dat je toegang hebt tot overvloed en oneindigheid. En je krijgt dat nauwelijks dan in een andere staat als diepe slaap.

En dat is wat voor mij het meest interessant is aan slaap.

Natuurlijk is het leuk om fris, en met energie wakker te worden, om mijn immuunsysteem te boosten en mijn lichaam te laten helen en spieren te repareren.

Maar het is die connectie die we kunnen maken met het quantum field, met het collectieve, en wakker worden, of half wakker zijn met een droom, het zelf kunnen sturen via lucid dreaming, de betekenis achter de droom begrijpen... dat is wat het voor mij zo boeiend maakt.

De connectie met je onderbewustzijn. Dus ik hoop dat deze video je wat meer uitleg heeft gegeven over waarom je jouw slaap wilt optimaliseren, en dan spreek ik je graag in de volgende video waarin ik je uitleg hoe je snel in slaap kunt vallen als je hier moeite mee hebt.