Willemijn Welten

Stop maar met zoeken,
je hebt het al gevonden

Weten wat je wilt en de moed
hebben om ervoor te gaan

Spectrum

Ook verschenen van Willemijn Welten

Manifesteren kun je leren

Wonderen manifesteren

40 wonderlijke weken

Manifestatie dagboek

Zwangerschapsdagboek

Manifesteren kun je leren - kaartendeck

Manifesteer jouw magie - kaartendeck voor kinderen

Manifesteren kun je leren - kaartendeck – vol. 2





Op de dag dat je ter wereld komt
En je kijkt in het licht van de zon
Is er meer te zien, dan ooit iemand kon zien
Meer te doen, dan je ooit raden kon

Het lijkt je haast te veel misschien
En je voelt je vooral veel te klein
Maar de zon die ons voedt,
met haar stralende gloed
Stuurt al wat leeft op een reis zonder eind

’t Is de kringloop die ons
allen voortbeweegt
In ons kort bestaan
zijn wij op zoek
totdat wij onze plek
hebben kunnen vinden
In de kringloop,
van ’t leven op aard

De Leeuwenkoning – ‘De kringloop van het leven’

Inhoud



Inleiding

Wij zijn op zoek, totdat wij onze plek hebben kunnen vinden

Het leven loopt precies (niet) volgens (jouw) plan 17
De shift maken van verhalendrager naar dromenmaker 23



Hoofdstuk 1

Vertrouwen is er altijd

Het Universum is er voor je, altijd 26
Alles komt precies op het juiste moment 28
Vertrouwen is de basis 29
Je bent geboren met het vermogen om te vertrouwen 30
Je vertrouwen kan een deuk hebben gekregen 31
Vertrouwen als het 'fout' is gegaan 33
Vertrouwen is een vaardigheid 34
Hoe jij erover denkt is het allerbelangrijkste 42
Je onzekerheid kun je dragen in vertrouwen 43
Zien wanneer je al eerder hebt kunnen vertrouwen 45
Vijf stappen om te weten wat je wilt
en om de moed te hebben ervoor te gaan 50
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 51



Hoofdstuk 2

Stap 1: Volg de fluisteringen

Jij weet wel wat je wilt 56
Manifesteren is meegaan op de stroom van vertrouwen 60
Het volgen van de fluisteringen van het Universum 63
Het verschil tussen intuïtieve ingeving
en ingevingen vanuit je hoofd 66
Je wordt altijd begeleid door fluisteringen 68
Durf de fluisteringen te volgen 70
Brief van het Universum aan jou 71
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 76



Hoofdstuk 3

Stap 2: Maak de shift van verhalendrager naar dromenmaker

Van verhalendrager naar dromenmaker 80
Het is tijd om de dromenmaker te zijn 80
Oefenen met het verschil tussen een verhalendrager
en een dromenmaker 83

Zo werkt het: de shift van verhalendrager naar dromenmaker 83
In welke verhalen herken jij jezelf? 84
Tien voorbeeldverhalen 86
Neem de verantwoordelijkheid en own je verhaal 116
Antwoorden: het verschil tussen een verhalendrager en een dromenmaker 121
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 122



Hoofdstuk 4

Stap 3: Open je hart voor rouw

Volledig ja zeggen tegen het leven is ook rouwen 126
Iedereen kent rouw 127
Rouw op een keerpunt in je leven 128
Een dromenmaker opent zijn of haar hart elke dag een beetje meer 132
Rouw is de diepste vorm van liefde 132
Rouw opent je hart en versterkt je vertrouwen 133
Rouw als portaal naar zachtheid, liefde en een hogere frequentie 135
Licht leven is alles voelen 137
Loslaten is in je hart nemen 139
Het verschil tussen een verhaal en rouw (of andere primaire emoties) 141
Niet alles heeft een reden, maar wel alles heeft een route 144
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 145



Hoofdstuk 5

Stap 4: Vergroot je draagkracht

Grote dromen vragen om een grotere draagkracht 150
Drie oefeningen om je draagkracht te vergroten 152
Iedereen vindt dingen spannend, het hoort erbij 155
Over je autonome zenuwstelsel en (ont)spanning 156
Een trigger: herinneringen aan eerdere situaties 157
Zelfvertrouwen en ontspanning komen na de actie 159
Ontspanning is je vertrekpunt 161
De momenten van draagkracht vergroten 162
Jij bent degene die de verandering draagt 165
Het verschil tussen weerstand en echte onveiligheid 166
Ontspannen door te spelen 168
Zo blijf je een dromenmaker als er van alles naar je toe komt (ook mooie dingen!) 169
De magie van het vergroten van je draagkracht is dat het je verankert in dromenmakerenergie 175
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 176



Hoofdstuk 6

Stap 5: Geef je over aan het leven dat er voor je is

Nee, maar serieus: wie ben jij? 180
Wie ben jij? 183
Er is een allesomvattende intelligentie 184

Werkelijke overgave aan dat wat er voor jou is 186
Je brein wil blijven reproduceren wat ooit als veilig en gelukkig voelde 193
Het raakt en interesseert je wel, maar het deert je niet (meer) 198
Zo veel vertrouwen dat je het leven laat ontvouwen vanuit het nu 201
Stop met realistisch zijn 206
Hoe kan het dat je blijft zoeken als het antwoord er al is wanneer je leeft in overgave? 207
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 210



Hoofdstuk 7

De moed om ervoor te gaan

Een dromenmaker gaat all-in op fluisteringen 214
Een dromenmaker heeft een krachtige intrinsieke motivatie 215
Een dromenmaker durft stappen te zetten zonder de uitkomst te weten 219
Een dromenmaker blijft trouw aan de fluistering 224
Een dromenmaker stapt op een nieuwe tijdlijn 226
Oefening: Belichaam de versie van jezelf die je wilt zijn 228
Een dromenmaker verzamelt bewijs 229
Een dromenmaker geeft niet op, maar geeft zich over 231
Een dromenmaker weet dat alles precies is zoals het moet zijn 232
Een dromenmaker weet dat de zoektocht magisch is 234
Key takeaways uit dit hoofdstuk die je gaat ervaren 237



Slot

Erop en erover

De cirkel van het leven 242
Vertrouwen als het Universum 243
Erop en erover 243

Dankwoord 246
Index 250
Playlists 252



Inleiding

Wij zijn op zoek, totdat wij onze plek hebben kunnen vinden

Stop maar met zoeken, je hebt het al gevonden. De titel van dit boek kwam in 2019 als een heldere boodschap bij me binnen. Het impliceert dat alles wat je zoekt op dit moment al in je zit. Daarna bleef ik zoeken – ironisch genoeg (ha!). Ik voelde dat de boodschap klopte, ik kon zelfs voelen dat ik 'het' gevonden had. Maar toen ik dat onder woorden wilde brengen, liep ik vast. Wat had ik eigenlijk gevonden?

Mijn gevoel wisselde. Soms voelde ik me zoekende, ook al had ik het gevonden. Soms voelde het alsof ik het gevonden had, terwijl ik geen idee had naar wat ik eigenlijk had gezocht. Als ik mijn dagboeken van de afgelopen tien jaar teruglees, zie ik dat ik op momenten waarop ik 'het had gevonden' steeds weer teksten schreef als: 'Ik ben op mijn pad, alles is zoals het moet zijn, ik ervaar een diep vertrouwen.' Op de momenten dat ik zoekende was, schreef ik teksten als: 'Ik weet niet wat mijn missie nou precies is, kan je missie veranderen, geloof ik nog wel in de liefde met alles wat er gebeurt in de wereld, wat is mijn plek in dit grotere geheel?' Wat dit in ieder geval voor mij impliceert, is dat het een cyclus is van zoeken en vinden.
Ik had inmiddels genoeg technieken en tools om 'het' terug te vinden als ik het voor mijn gevoel kwijt was, en ik deelde dat met ongelofelijk veel liefde met anderen. Ik deed dit onder de noemer manifesteren, wat voor mij een levensstijl is waarin je het leven dat voor je ligt, zich laat ontvouwen. Waarin je cocreëert met het Universum. Totdat de term manifesteren steeds meer de lading kreeg van 'meer meer', en 'alles is mogelijk'. Ik voelde me daardoor minder verbonden met het woord manifesteren, ook al geloofde ik er nog steeds in. Ik betrapte mezelf erop dat ik weer opschreef in mijn dagboek dat ik niet wist wat mijn pad of missie nou was.

Op een zondagochtend lig ik in bed met mijn vriend Ramon en dochter Livi, ik ben zes weken zwanger van Harvey. Ik begin spontaan het intro van *De Leeuwenkoning* te zingen in het Zulu: *Nants ingonyama bagithi Baba.*
We zijn aan het lachen, aan het spelen en terwijl ik zing zet ik het nummer aan op Spotify. Ineens hoor ik de zinnen die ik al zo vaak heb gehoord heel helder:

In ons kort bestaan
zijn wij op zoek
totdat wij onze plek
hebben kunnen vinden

Elk kwartje dat in me zit valt. We zijn elke keer op zoek totdat we onze plek weer hebben kunnen vinden. Onze plek hier in het leven op aarde. Dat is de rust die ik zo goed ken. Als ik mijn plek hier in het grotere geheel ken en voel, heb ik die rust. Dan weet ik dat alles is zoals het moet zijn. Dan kan ik het leven laten ontvouwen dat er voor mij is én tegelijkertijd de dromen die ik heb waarmaken. Dan heb ik een diep vertrouwen dat er geluk en liefde voor mij weggelegd zijn in de korte tijd dat we hier op aarde mogen zijn. Toch ben ik vaak op zoek naar die plek in mijn leven. Vooral omdat mijn plek al zo vaak is veranderd. Van een bierdrinkende student die kinderkampen deed (zo veel lol), tot corporate manager (zo veel lol). Ik woonde op een berg in Ecuador (zo veel ontdekking en groei) en deelde de rouw van onze zoon (zo veel liefde en groei) en schreef boeken over persoonlijke ontwikkeling (zo veel lol, ontdekking en groei). En elke keer voelde het kloppend.

We zijn vaak op zoek naar één plek, één missie, één baan, één passie, één ding waar we 180.000 procent voor kunnen gaan en waarmee we de rest van ons leven gelukkig kunnen zijn. Maar het overgrote deel van ons heeft niet één plek of één missie of één droombaan voor altijd. Het merendeel van ons kiest een leven vol groei, ontdekking en lol. Groei is onlosmakelijk verbonden met elke keer je plek opnieuw weer vinden.
't Is de kringloop die ons allen voortbeweegt zingen ze in 'De kringloop van het leven'. En dat is het precies. Het is juist die kringloop die het leven vormt. Met alles wat erbij hoort. In die kringloop horen leven en dood, liefde en angst, wanhoop en hoop, dag en nacht, de seizoenen, en ga zo maar door. Tijdens die kringloop voel je je plek, jouw pad, jouw missie. En die zijn ook continu in beweging. De kunst is dus niet zoeken naar één plek en het dan gevonden hebben. De kunst is de kringloop van het leven leven en beseffen dat je vanuit een diep vertrouwen al je dromen kunt waarmaken.

En precies daarin neem ik je mee in dit boek. In elke situatie je plek weer vinden en je dromen waarmaken. Op elk moment van je leven kun je dit doen. Als je bijvoorbeeld net verliefd bent, of enorme rouw ervaart. Het gaat er dus niet om dat alles precies gaat zoals je wilt, dat het leven makkelijk is en je alles op een presenteerblaadje krijgt aangeboden.
Ik ga je uitleggen hoe je je vertrouwen kunt hervinden en kunt meebewegen met het leven, door de shift te maken van verhalendrager naar dromenmaker. Twee gloednieuwe begrippen die je enorm gaan helpen.

HET LEVEN LOOPT PRECIES (NIET) VOLGENS (JOUW) PLAN

Het is hoogzomer, ik zit voor de tweede dag op rij in een prachtige theaterzaal in hartje New York. Het is precies zoals ik een theater zou tekenen. In mijn herinnering is het een klassieke zaal, met een balkon en rode gordijnen voor het podium. Er hangt een sfeer van enthousiasme, creativiteit en ook lichte spanning. Wat gaat er gebeuren? Hoe gaat het zijn? Deze tweede dag is de zaal bomvol voor de lancering van haar nieuwste boek, en mijn vader is mee.
De dag ervoor waren we met een kleiner groepje, voor de opleidingsdag van schrijver en spreker Gabrielle Bernstein. Ze vroeg ons om in plaats van een intentie voor onszelf een intentie te zetten om *van dienst te zijn voor het grotere goed van iedereen.* Dus dat deed ik. Eerlijk gezegd had ik geen concreet beeld van hoe ik dan van dienst kon zijn. Ik had wel een wens. Ik zou een positieve impact willen hebben op mensen, ik zou een boek willen schrijven; en het lijkt me geweldig om in een theater te staan. Van jongs af aan vond ik theater te gek en van mijn vierde tot in mijn studententijd deed ik regelmatig mee met allerlei voorstellingen. Ik had alleen geen idee waar ik een boek over moest schrijven, of waar ik een *talk* over zou kunnen geven op een podium. Maar hé, ik wist al dat je je bij manifesteren focust op het wat, en dat je het hoe door het Universum naar je toe laat komen. Dus ik zette mijn intentie.
Een paar weken later kreeg ik via via de vraag of ik een zakelijk evenement wilde openen met een meditatie. In een moment vol vertrouwen en enthousiasme stelde ik spontaan voor om er een keynote talk van te maken waarin we ook een intentie voor de dag zouden kunnen zetten, zodat de bezoekers hun eigen dag

konden manifesteren. Ik hing op en voelde mijn handen een bétje trillen. Het besef drong tot me door dat dit precies was wat ik had gemanifesteerd.

Nog geen twee jaar later sta ik vanuit de coulissen te kijken naar Romano, een spokenwordartiest, die ter ere van de opening van de show een prachtig gedicht ten gehore brengt onder begeleiding van zijn eigen spel op de handpan. De sfeer in de zaal is enthousiast en licht gespannen, net zoals toen in New York. Als hij klaar is, loop ik het podium op en begint iedereen te klappen. Knijp me even in mijn arm, wil je? We zijn samengekomen voor een magisch evenement in de prachtige theaterzaal van het DeLaMar Theater in Amsterdam: mijn eerste boeklancering. Een zaal vol met mensen die ervoor openstaan om hun dromen te manifesteren. De sfeer die er na twee uur in de zaal hangt is magisch. Die week is mijn eerste boek uitgekomen: *Manifesteren kun je leren*, en het ziet ernaar uit dat het nog in de bestsellerlijst terecht zal komen ook. Hoe dan? Na afloop van de voorstelling mag ik boeken signeren. Huh, ik? Een beetje onwerkelijk is het wel, en tegelijkertijd voelt het echt als een droom. Tot op de dag van vandaag krijg ik berichtjes van mensen die er toen bij waren en voor wie het leven die dag een andere wending heeft genomen. Het boek blijft zijn weg vinden naar mensen. De mooiste berichtjes die ik erover krijg zijn van mensen die de hoop op hun dromen hadden opgegeven, jongeren voor wie na het lezen ervan het leven lichter werd, en mensen die hun eigen geluk weer hebben teruggevonden. Ik mag bijdragen aan het geluk van anderen. Precies wat ik had gewenst, toen in New York.

Daarna lijkt het allemaal heel makkelijk te gaan. Ik begrijp hoe manifesteren werkt en de ene na de andere manifestatie komt uit. Mijn eerste boek komt inderdaad binnen in de bestsellerlijst, op nummer dertien, en in no time verschijnen er een tweede en derde druk. Twee maanden later ontmoet ik mijn huidige vriend en mag ik een volgend boek schrijven: *Wonderen manifesteren.* Ik heb de wind in de rug.
Toch verandert er ook veel. Grotere thema's komen aan bod om te doorleven. Het manifesteren van nieuwe dingen verandert in het loslaten van de plaatjes die ik in mijn hoofd over mijn leven heb gevormd. Vergeving speelt daarbij een grote rol. Ik word zwanger, en mijn energie gaat naar het afmaken van *Wonderen manifesteren*, dat ook in de bestsellerlijst binnenkomt. Ik ga met verlof en bereid me voor om moeder te worden. Het plan is om na mijn verlof mijn volgende boek, *40 wonderlijke weken*, af te maken. Dat loopt totaal anders dan gepland. Meteen na de geboorte van onze oudste zoon Joah wordt hij gereanimeerd, maar na vijf dagen blijkt zijn hersenschade te groot om te kunnen leven. We moeten hem weer laten gaan, terug naar waar hij vandaan kwam. We delen alles open en eerlijk op Instagram. De meestgestelde vraag die we krijgen is: geloof je nog in manifesteren?

Manifesteren is de afgelopen jaren steeds populairder geworden. Dat is natuurlijk geweldig. Mensen beseffen dat ze zelf de kracht hebben om hun leven vorm te geven, hoe mooi is dat? Er wordt ruimte gemaakt voor diepe verlangens, en mensen hebben de moed om er echt voor te gaan. Tegelijkertijd heeft dit ook een keerzijde. Ik zie mensen de wensen uit hun hoofd als een bestelling plaatsen bij het Universum, alsof ze via Thuisbezorgd sushi bestellen. Ze balen als de bezorger te laat komt of helemaal niet komt opdagen. Dan zoeken ze een andere bezorgservice (lees: boek/coach/strategie), die garandeert dat hun bestelling

echt binnen dertig minuten wordt bezorgd. Maar de onrust blijft, zelfs als de sushi wordt bezorgd, want dan staat de nieuwste wens alweer aan de deur. Daar wil ik met dit boek verandering in brengen. Dat jij het échte manifesteren leert, waarbij je voelt dat je precies bent waar je moet zijn, en waarbij je je overgeeft aan het leven en tegelijkertijd zelf aan de slag gaat om dat wat je wenst te verwezenlijken.

Wat is de grootste misvatting over manifesteren? 'We krijgen precies x op tijd y.' Laatst zei iemand sarcastisch tegen me: 'O, jij bent van het manifesteren? Kun je dan even mooi weer regelen?' Terwijl ik lachte, zuchtte ik inwendig om deze slappe maar o zo bekende opmerking, en ik zei: 'Dit is precies de misvatting over manifesteren. Dat iedereen denkt dat het betekent dat het hele leven maakbaar is.'

Dit is wat ik geloof:

Manifesteren is niet:

- Je hoofd gebruiken om de wereld te controleren
- Kortetermijnwensen forceren
- Alles precies krijgen zoals jouw ego het wil

Manifesteren is wél:

- In tune zijn met je ziel en het Universum (het 'veld')
- Voelen welk leven er voor jou is vanuit jouw authentieke zelf
- Een intentie zetten op het gevoel dat je echt wenst, vanuit je hart
- De rust ervaren dat je nu al dat gevoel dat je wenst kunt ervaren
- Het leven dat er voor jou is omarmen. Alles: *the good, the bad and the ugly*
- De moed en het vertrouwen hebben om ervoor te gaan
- Je dromen laten uitkomen door verantwoordelijkheid te nemen

Kortom: manifesteren doe je niet door iets met je hoofd te forceren, maar door met je hart te leven. Velen van ons hebben nooit leren luisteren naar ons hart, laat staan ernaar durven handelen. Je hoofd geeft je een schijnzekerheid en controle. Leven vanuit hart en ziel gaat gepaard met een mate van overgave die megaspannend is en tegelijkertijd ook veel rust geeft. Wat gebeurt er als we dat wat we hebben bedacht om te manifesteren met ons hoofd loslaten en besluiten om de verlangens van ons authentieke zelf te volgen?
Je authentieke zelf is slechts een naam; je kunt het ook je hart, je ziel of je essentie noemen. Het is dat deel van jou dat een eindeloos vertrouwen heeft, dat precies weet wie je bent en waarom je hier bent.

Het antwoord op de vraag of ik nog geloofde in manifesteren is een volmondig ja. Sterker nog, het leven heeft voor mij nog meer betekenis gekregen. En daarover gaat dit boek óók. Hoe kun je nog vertrouwen als je lastige situaties hebt meegemaakt? Als kind, maar ook als volwassene. Als je opgegroeid bent met weinig of geen financiële middelen en nog steeds struggelt om rond te komen. Als je dacht dat je zou gaan trouwen met de liefde van je leven, maar die je verliet voor een ander. Als je gezondheid je in de steek laat. Als familie of vrienden ziek worden en komen te overlijden. Als je steeds maar niet je droombaan vindt. Hoe kun je vertrouwen als de hele wereld letterlijk en figuurlijk in de fik staat, als er zo veel verdeeldheid is?

Iedereen heeft weleens iets meegemaakt waardoor het vertrouwen een deuk heeft gekregen. Dat hoort bij het leven. Juist op de momenten dat alles anders loopt, kun je je koers wijzigen in de richting van een leven dat nog beter bij jou past.
Rotsituaties zijn de grootste kans die je krijgt om je vertrouwen te verdiepen. Het is makkelijk om te vertrouwen als alles precies gaat zoals jij wilt. Maar de echte sleutel tot een leven waarin je voelt dat je op je plek bent, is om juist op die momenten te vertrouwen waarop het niet gaat zoals je had gewild.

Dat is vaak het moment dat we ons vertrouwen kwijtraken, en daarmee het ook opgeven: *Het werkt niet, ik heb pech, het leven overkomt mij.* We zijn dan onze plek in het grotere geheel kwijt, en we zijn onszelf een beetje kwijt. Terwijl die momenten het meest potent zijn om te voelen wat jouw pad écht is en je dromen waar te maken.
Na het lezen van dit boek kun jij dat. Je kunt dan op elk moment je plek ervaren, en daarmee geluk, rust en vertrouwen. Waar je dan achter komt? Jij bent nu precies op het juiste pad om jouw grote dromen waar te maken. 'Stop maar met zoeken, je hebt het al gevonden' gaat een heel letterlijke betekenis voor jou krijgen.
Het diepe vertrouwen dat je jouw plek in het leven hebt gevonden, is de belangrijkste boodschap van dit boek. Daarnaast hoop ik dat het je de ruimte geeft om je dromen weer op te pakken. Ik geloof dat je elke droom kunt laten uitkomen, op een manier die bij jou past. Ik moedig je dan ook aan om tijdens het lezen van dit boek je gedachten af en toe te laten varen, je dromen omhoog te laten komen en ze op te schrijven wanneer je ze voelt. Ze komen niet voor niets nu weer omhoog. Je maakt contact met je authentieke zelf, en je voelt je steeds vrijer om je te laten zien.

DE SHIFT MAKEN VAN VERHALENDRAGER NAAR DROMENMAKER

In dit boek gebruik ik de termen 'verhalendrager' en 'dromenmaker'. Woorden die ik heb bedacht om helder te maken wanneer je leeft vanuit vertrouwen: de dromenmaker – en wanneer niet: de verhalendrager. Ik ga ervan uit dat jij dit boek leest omdat je een dromenmaker wilt zijn, en je wilt leven vanuit een diep vertrouwen. Niet meer zoeken maar zijn.
Verhalendragers zijn degenen die in het verhaal blijven hangen, die altijd excuses hebben waarom iets nog niet lukt of waarom ze geen actie kunnen ondernemen. Een dromenmaker weet dat die verhalen slechts bliksemafleiders zijn van het ego om niet het nieuwe pad te bewandelen waarin we vol vertrouwen leven.
Iedereen heeft dingen meegemaakt in zijn of haar leven. De verhalendragers blijven daarin hangen en gebruiken ze als een voedingsbodem om in situaties te blijven waar ze eigenlijk uit willen. De dromenmaker trekt zich nergens iets van aan, die laat de verhalen voor wat ze zijn en maakt de keuze om wel te gaan voor wat hij of zij wil.

Laat je meevoeren door de energie van dit boek, wees nieuwsgierig en laat je verrassen door de signalen die er op je pad komen! Ik wens je heel veel liefde en plezier bij het lezen. Het boek heb ik met ongelofelijk veel liefde geschreven, en vooral op momenten dat ik mijn plek op aarde heel sterk voelde. Zodat jij jouw plek ook kunt voelen.



Hoofdstuk 3

Stap 2: Maak de shift van verhalendrager naar dromenmaker

De intentie van dit hoofdstuk is dat jij de shift maakt van verhalendrager naar dromenmaker. Dit verandert je leven, simpelweg doordat jij ziet waar je vastloopt en weet hoe je de shift kunt maken.

VAN VERHALENDRAGER NAAR DROMENMAKER

Iedereen heeft dingen meegemaakt in zijn of haar leven. Je vertrouwen vind je terug in het Nu. Niet doordat eerdere situaties ongedaan worden gemaakt, maar doordat je nu andere keuzes maakt. Vanaf vandaag kun jij je op je eigen energie laten meevoeren, en op de stroom van vertrouwen intappen.

Een dromenmaker is iemand die precies dit doet, die intapt op dat diepe vertrouwen en vanuit dat gevoel zo in lijn is met zijn of haar pad dat dromen uitkomen, beter dan de dromenmaker had kunnen bedenken.

Een verhalendrager doet het tegenovergestelde. Die checkt uit bij zijn of haar zelfvertrouwen en heeft allerlei slimme manieren om onzekerheden en verhalen in stand te houden. Een verhalendrager heeft altijd wel een reden dat dromen niet uitkomen.

De weg naar vertrouwen is niet iets vinden wat je kwijt bent, maar de muurtjes, overtuigingen en verhalen loslaten die je altijd hebben beschermd.
Die muurtjes gaan we in dit hoofdstuk laten zakken, en je vertrouwen weer bewust toelaten.

HET IS TIJD OM DE DROMENMAKER TE ZIJN

'You don't create through action
you create through vibration
And then your vibration calls for action from you.'
Abraham Hicks

Elke gedachte en emotie die jij hebt, heeft een bepaalde energetische lading. Gedachten van een dromenmaker zijn vol vertrouwen. Ze zijn gevuld met overvloed, liefde, dankbaarheid en vreugde, en daarmee stralen ze hoge frequenties uit. Deze hoge vibraties trekken op hun beurt dezelfde energie aan – wat betekent dat je er meer van manifesteert. Wanneer je als een verhalendrager vastzit in verhalen, angst, twijfel of frustratie, verlaag je jouw frequentie. Dat geeft een onrustig en zoekend gevoel, en dingen worden onduidelijker.
Wanneer je gevoelens en gedachten in lijn zijn met je intentie ben je een dromenmaker. Dit is niet iets wat je hoeft te doen. Het is eerder een staat van zijn. Vergelijk het met een radiostation: om je favoriete muziek te horen, stem je je radio af op de juiste zender. Hetzelfde geldt voor dromen realiseren. Je stemt je af op de frequentie van die dromen. Dit betekent dat je je gedachten, emoties en energie in lijn brengt met wat je wél wilt en daarmee je dromen aantrekt. Het is het moment waarop jij de shift maakt van verhalendrager naar dromenmaker.

Dromenmaker zijn is een staat waarin je hart, ziel en geest hetzelfde verlangen uitzenden. In deze staat voel je dat alles precies is zoals het moet zijn, en dat er niets tussen jou en het waarmaken van je dromen staat.

In onderstaande tabel heb ik weergegeven hoe het verschil voelt tussen het zijn van een dromenmaker en een verhalendrager. Wellicht herken je jezelf in de dromenmaker, de verhalendrager, of in beide.

Dromenmaker	Verhalendrager
Je voelt een flow	Je bent hard aan het werk
Dingen gaan als vanzelf	Je bent dingen aan het overdenken
De juiste mensen komen op je pad	Je wilt mensen in je omgeving veranderen
Je hebt ruimte om te doen wat je leuk vindt	Je hebt voor je gevoel nergens echt tijd voor
Je kunt er voor anderen zijn	Je hebt geen ruimte om er voor anderen te zijn
Je luistert naar het Universum	Je probeert controle te hebben op hoe dingen gaan
Je ziet dat je jouw eigen pad bewandelt	Je hebt geen idee waar je naartoe gaat
Je ervaart innerlijke rust en vertrouwen	Je ervaart veel stress en twijfel
Je ervaart regelmatig synchroniciteiten, of ziet dubbele getallen en tekens	Je ziet vooral toeval of ervaart pech
Je creëert vanuit overvloed	Je handelt vanuit tekort
Je leeft vanuit liefde	Je leeft vanuit angst
Je vertrouwt op divine timing	Je wilt de timing bepalen
Je laat rouw toe met een open hart	Je emoties brengen een verhaal met zich mee dat zich herhaalt

Als je eerlijk naar deze tabel kijkt, op hoeveel punten ben jij dan een dromenmaker en op hoeveel een verhalendrager? Wees zo eerlijk mogelijk. Ik zou willen zeggen dat ik voor 100 procent op dromenmaker scoor, maar dat is zeker niet altijd zo.

OEFENEN MET HET VERSCHIL TUSSEN EEN VERHALENDRAGER EN EEN DROMENMAKER

Om de shift te kunnen maken, helpt het om heel goed te snappen wat het verschil is. Laten we samen een quiz doen. Schrijf voor jezelf op of het antwoord dromenmaker of verhalendrager is. De antwoorden vind je op bladzijde 121.

1. Je denkt dat je manifestatie volgende week uitkomt.
2. Je pakt de kansen die er op je pad komen.
3. Je weet tot in detail hoe iets moet gaan lopen.
4. Je kunt rouw over wat je loslaat volledig toelaten.
5. Je wilt graag begrijpen waarom iets is gebeurd, zodat het de volgende keer niet meer gebeurt.

ZO WERKT HET: DE SHIFT VAN VERHALENDRAGER NAAR DROMENMAKER

Iedereen maakt moeilijke dingen mee, iedereen heeft 'blokkades' en angsten. Iedereen heeft wel een verhaal over waarom zijn of haar dromen nog niet zijn uitgekomen. Of we begrijpen wellicht niet wat ons tegenhoudt, want we zijn er toch zo klaar voor? Het is niet zo dat mensen van wie de dromen uitkomen geen overtuigingen hebben of nooit meer nare dingen meemaken. Het verschil is dat zij bereid zijn om verantwoordelijkheid te nemen voor hun verhalen en de shift te maken naar dromenmakersenergie.



Hoofdstuk 4

Stap 3: Open je hart voor rouw

Rouw is niet alleen iets wat je overkomt. Het is een overgang die je hart openbreekt om je dieper te verbinden met het leven. Ik wens dat je je hart (nog meer) opent, zodat je magnetisch bent voor je grootste verlangens.

VOLLEDIG JA ZEGGEN TEGEN HET LEVEN IS OOK ROUWEN

In dit hoofdstuk wil ik je meenemen naar iets waarvan je in eerste instantie niet zou denken dat het ook bij je droomleven hoort. Maar dat doet het wel: rouwen. Wanneer je volledig *ja* zegt tegen het leven, zeg je *ja* tegen de liefde, de kansen en al het mooie. Volledig ja zeggen tegen het leven betekent ook ja zeggen tegen de teleurstelling dat dingen anders zijn gelopen, dat je andere keuzes had willen maken, dat je de oude versie van jezelf loslaat, liefdesverdriet omarmt en het verlies van een dierbare doorvoelt.

Zolang je de rouw niet wilt voelen, zolang je hem wegstopt of eromheen leeft, blijft je hart een beetje dicht. En dat voelt donker. Stagnerend. Alsof je niet helemaal durft te leven. Je blijft zoeken. Je sluit je hart voor de pijn, en daarmee ook voor een stukje liefde. Het stompt je dus onbewust een beetje af.

Maar als je durft te rouwen om wat er niet kwam, om wat je verloren bent, om wie je dacht te worden maar niet werd, open je je hart weer. Soms breekt het open en word je magnetisch voor wat je wenst. En ja, dat doet soms pijn. Maar dat openbreken is niet je ondergang. Het is je terugkeer.

Als ik de momenten van rouw in mijn leven niet had gehad, had ik een vlakker leven gehad. Juist de diepte van de liefde heb ik (terug-)gevonden in al die momenten dat mijn hart in duizend stukjes brak. Ik wil je leren hoe de momenten vol rouw geen dalen of stilstand hoeven te betekenen, maar juist voedingsrijke bodems zijn waarin je de zaadjes van jouw dromen kunt planten.

'Rouw laat je zien waar je jouw stagnerende energie weer kunt laten stromen en je verlangens meer ruimte mag geven.'

IEDEREEN KENT ROUW

Een paar jaar geleden zei ik tegen een vriendin: 'Weet je wat ik nog nooit echt heb ervaren? Rouw.' *Little did I know* dat ik daar slechts een jaar later van zo dichtbij en op zo'n rauwe manier middenin zou komen.

(TRIGGER WARNING: babyverlies)

Na een prachtige en krachtige bevalling met 41 weken viel aan het einde de hartslag van ons zoontje Joah weg. De kinderarts was er gelukkig razendsnel bij en na twintig minuten van reanimatiepogingen kwam zijn hartslag terug. Vlak daarvoor hadden we ze horen zeggen: 'Laatste poging.' Mijn vriend en ik keken elkaar aan op dat moment, we kusten elkaar en hoorden ze zeggen: 'We hebben een hartslag!' Wat een opluchting! Vijf dagen lang waren we met hem op de NICU; we maakten herinneringen, praatten tegen hem, deden gebedjes, zongen liedjes en lazen verhaaltjes voor. Toen kregen we te horen dat zijn hersenschade te groot was om te kunnen leven. We moesten hem laten gaan. Op dat moment viel de grond onder me weg en tegelijkertijd opende mijn hart zich volledig. We kregen nog een nacht om afscheid te nemen. We lagen met zijn drieën op een eigen kamer, waren aan het knuffelen, er was zo veel liefde. We hadden hem al verteld dat hij niet bang hoefde te zijn, omdat hij terugging naar waar hij vandaan kwam. Een prachtige plek vol liefde. De volgende ochtend was het moment daar. Mijn intentie was glashelder, er was maar één ding belangrijk: dat hij de meest vredige en liefdevolle overgang zou hebben die je je maar kunt voorstellen. En dat was het. Zonder angst, met zo veel liefde. Het was misschien wel het mooiste moment uit mijn leven. Ook wij voelden in dat moment alleen maar dat het goed was zo, vervuld met liefde voor hem. Zo'n overgang gun ik echt iedereen…

De weken erna was het verdriet groot. Pas toen ik er middenin zat, besefte ik hoe goed ik rouw al kende. Waar ik altijd dacht dat rouw er alleen was als mensen in je zeer nabije omgeving overlijden, besefte ik toen dat het veel meer momenten omvat. Ik had het al veel vaker meegemaakt, in andere vormen. De overeenkomst tussen al die momenten was dat het besefmomenten in mijn leven waren. Een verkering die uitging, een baan die ik losliet, een vriendschap die een nieuwe vorm kreeg, een chronische ziekte die werd geconstateerd. Er was zelfs rouw geweest om dingen in mijn leven die gewoon niet waren gelopen zoals ik had gehoopt en die zeer deden.

ROUW OP EEN KEERPUNT IN JE LEVEN

'Rouwen is als een poort naar het pad van je ware zelf.'

Op het moment dat er sprake is van een keerpunt in je leven, komt daar vaak ook rouw bij kijken. Een lange relatie die overgaat (liefdesverdriet), waardoor je een nieuwe weg inslaat, maar ook het aannemen van een nieuwe baan. Je laat de vorige dan immers los, net als de versie van jezelf die jij toen was. Dat is echte rouw, die je wellicht minder snel zo labelt omdat rouw vaak geassocieerd wordt met het verlies van een dierbare. Als je een beetje op mij lijkt, ben je iemand die geen slachtoffer wil zijn en zich ook niet wil aanstellen. Die net als ik eerst wellicht zelfs wel denkt: bij mij is het niet zo erg. Ik heb nog nooit rouw meegemaakt.
Voor jou zet ik hier een aantal dingen die echte rouw met zich mee kunnen brengen (hoeft niet natuurlijk) op een rijtje:

- Het opzeggen van een baan, omdat je voor jezelf wilt beginnen of ergens anders gaat werken. Je laat wellicht ook een heel mooie tijd achter.
- Een nieuwe levensstijl waarin je je energieker voelt, maar waarin je soms de roes van een volle agenda en 'altijd aan staan' mist.
- Bewuster gaan eten en drinken. Ja, het is fijner, maar soms mis je die versie van jezelf die gewoon maar wat deed.
- Weggaan uit een toxische of juist liefdevolle relatie omdat het op is. Ja, het is beter zo, en ja, het doet ook veel pijn.
- Geen kinderen (willen/kunnen) krijgen.
- Kinderen krijgen. Dat is zo ongelofelijk mooi, maar je laat ook een versie van jezelf los die geen kinderen had.
- Stoppen met een opleiding of een bedrijf dat je bent gestart omdat het niet meer goed voelt; je rouwt dan om het toekomstbeeld dat je ooit voor je hebt gezien.
- Groeien als mens; je merkt dat vriendschappen veranderen of een nieuwe vorm krijgen.
- Het veranderen van je gezondheid, waardoor een bepaalde vitaliteit verdwijnt die voorheen zo vanzelfsprekend was.
- Het enorm groeien van je bedrijf; je mist daardoor wellicht het lekker pionieren in het begin.
- Je vierde boek schrijven, waardoor je de onbezonnenheid waarmee je je eerste boek schreef mist.

Ik weet nog mijn eerste keer echt liefdesverdriet, ik was 25 jaar. Ik maakte het nota bene zelf uit en dacht dat het prima met me ging, hoewel ik wel verdriet had natuurlijk. Tot het punt dat ik op vakantie was in Maleisië met een vriendin en ze op zachte en liefdevolle toon vragen bleef stellen over hoe het nu echt ging. Mijn

hart, dat ik zo zorgvuldig had afgesloten om gewoon lekker door te kunnen leven, ging open en er kwam echt een shitzooi aan verdriet uit. Dat had mijn hoofd niet verwacht. Mega-intens. Maar mijn hart bleef open en de volgende maand ontmoette ik mijn toenmalige vriendje, voor wie ik nog steeds heel dankbaar ben. Want hij zorgde ervoor dat ik met een open hart durfde te leven en hij heeft me geleid naar het moment dat ik mijn baan opzei en écht mijn hart ging volgen.

Op welke momenten heb jij rouw ervaren?
Over welke situaties heb jij nog niet gerouwd?

Soms voel je jaren later pas de rouw van een eerder moment in je leven, omdat je op dat moment met iets vergelijkbaars wordt geconfronteerd en je daardoor pas beseft dat je je hart eerder een beetje hebt afgesloten. Zo'n moment komt dan ook op je pad om je te helen. Gun het jezelf om de pijn en de rouw toe te laten. Maak er geen verhaal van dat het lang geleden is, of dat het allemaal niet echt uitmaakte. Open dat hart, voel het verdriet als een dromenmaker. Het is jouw ticket naar een hart dat nog magnetischer is voor wat je wél wilt in het leven.

'Rouwen is als een poort naar het pad van je ware zelf.

De rouw niet toelaten is je hart een beetje sluiten.

De rouw toelaten is je hart openhouden en de pijn dragen.'



Hoofdstuk 7

De moed om ervoor te gaan

Na dit hoofdstuk ben je een dromenmaker die de moed heeft om op jouw plek in het leven te staan. Je luistert naar de fluisteringen en bent bereid om ervoor te gaan.

EEN DROMENMAKER GAAT ALL-IN OP FLUISTERINGEN

Jij weet nu als geen ander wat je kunt doen om je vertrouwen te hervinden en je dromen waar te maken. Tenzij de verhalendrager in jou je iets anders wijsmaakt, maar daar ga ik even niet van uit. Je hebt alle kennis in handen. Nu kan, mag en wil je er hopelijk wel echt iets mee doen. Geniet daarvan. Wees niet bang voor wat er komen gaat, toon moed en ga ervoor.

Samen met mijn vriendinnetje Linda noem ik dit al jaren 'all-in gaan'. Met andere woorden: als je weet wat je wilt, ga je er dan volledig voor vanuit positieve energie. Een voorbeeld van Linda. Laatst was zij op zoek naar een nieuw huis. Ze had al veel huizen bezocht, tot ze haar droomhuis zag. Ze ging all-in (*as she does*), deed een bod dat ze niet konden weigeren en kreeg het huis. An sich nog niet zo bijzonder. Daarna was het tijd om haar eigen huis te verkopen. Ze kreeg de intuïtieve ingeving: ga all-in met klaarmaken voor de verkoop. Het maakt niet uit of iemand er dan meer voor betaalt of dat je er verlies mee maakt, doe het gewoon. Dit huis heeft je veel liefde gebracht en het is belangrijk om het van zijn beste kant te laten zien (intrinsieke motivatie, zie bladzijde 215-218). Dus ruimde ze alle overtollige zooi op, investeerde in een schilder en pimpte het dakterras; ze stak veel tijd, energie én geld in haar huis. Best spannend, want ze wist niet of ze dat terug zou verdienen. Ze besloot de ingeving te volgen die zei: laat het geweldig achter. Haar huis kwam toevallig een dag later online dan een vergelijkbaar huis in de straat. Binnen 24 uur waren voor haar huis alle plekken voor bezichtigingen vol. Het zal je niet verbazen dat ze meer dan 5 geweldige biedingen kreeg, van meer dan 10 procent (!) boven de vraagprijs. Op dat moment stond het vergelijkbare huis nog steeds te koop.

- *Welke verhalen laat jij los als je nu all-in gaat?*
- *Welke fluistering(en) of intuïtieve ingeving(en) zou je dan vandaag volgen?*
- *Wie mag je hiervoor zijn?*
  (Bijvoorbeeld iemand die keuzes maakt, iemand die andere stappen zet, iemand die verhaal x loslaat, et cetera)
- *Hoe voel je je als je deze persoon bent? Waarin heb je dan het meeste plezier?*

Je hebt opgeschreven welke verhalen je loslaat en welke fluistering(en) je gaat volgen. Je weet ook hoe je je dan gaat voelen. Je weet dat je all-in wilt gaan. Maar wat is daarvoor nodig?

EEN DROMENMAKER HEEFT EEN KRACHTIGE INTRINSIEKE MOTIVATIE

Hoe helderder jij weet waarom je een fluistering wilt volgen, hoe makkelijker het is om ervoor te gaan. Jij hebt eerder al gezegd wat je wilt, laten we nu het waarom aanscherpen. Dit waarom is je intrinsieke motivatie. Wanneer jouw intrinsieke motivatie groter is dan de angst die opkomt zodra je voor je droom gaat, verliezen oude verhalen steeds meer hun kracht. Hoe sterker jouw waarom, hoe makkelijker je weerstand, belemmerende overtuigingen en obstakels overwint. Denk maar eens aan sporten. Hoe sterker je verlangen om fit te worden, hoe makkelijker je naar de sportschool gaat. Hoe meer je verlangt naar een liefdevolle relatie, hoe meer je bereid bent nieuwe mensen te ontmoeten. Hoe sterker je verlangen naar financiële vrijheid, hoe makkelijker je andere financiële keuzes maakt.

Toch gebeurt het vaak dat een droom geen werkelijkheid wordt. Niet omdat het verlangen ontbreekt, maar omdat de angst om