

winnaar van de
Body Mind Spirit Award of Excellence

‘Krachtig. Betoverend. Bemoedigend. Lees het!’

- Joe Vitale, bestseller auteur en bekend van
The Secret

‘Dit prachtige boekje is een juweeltje, elegant in de helderheid van zijn boodschap. Wat het ons leert, raakt het hart en brengt ons in contact met de Sara in ieder van ons. Het is een lieflijk, charmant verhaal, soms grappig, vaak ontroerend en bovenal heerlijk vreugdevol. Het zal ongetwijfeld een onmisbaar boek worden voor iedereen die zich wil verdiepen in de kunst van Welbevinden.’

- Audrey Harbur Bershen, M.S.W., A.C.S.W.
psychotherapeut

‘Veel meer dan alleen een kinderboek. Ons hele gezin heeft het gelezen en sindsdien kijken we met andere ogen naar het leven. Alsof je eindelijk een bril opzet en alles opeens glashelder wordt.’

- Denise Tarsitano, *Rising Star Series*

www.sunshineforthesoul.com

ISBN: 978-90-75636-24-6
NUR: 280, 283, 720
THEMA: YFK, YXD, VX
BISAC: JUV015040, JUV039140, OCC051000

3e, geheel herziene druk 2026

Uitgegeven door Palaysia Publishers, Amstelveen

Oorspronkelijke Nederlandse uitgave van Uitgeverij Petiet

Oorspronkelijke titel: *Sara and the Foreverness of Friends of a Feather*

© Copyright tekst: Esther & Jerry Hicks

© Illustraties: Caroline Garrett

Oorspronkelijke uitgever: Abraham-Hicks Publications

Vertaling: Christine Arns

Bewerking 2026: Aedith Hagenaar

© Copyright Nederlandse vertaling: Palaysia Publishers

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteurs, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in of verkeerd gebruik van deze uitgave en de informatie daarin. De auteur van dit boek verstrekt geen medisch advies en schrijft geen technieken voor als een vorm van behandeling voor fysieke, emotionele of medische problemen. In het geval dat u de informatie in dit boek voor uzelf gebruikt, wat uw recht is, aanvaarden de auteurs en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor uw daden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Sara en haar gevederde vriend

BOEK I

Het geheim van
de Wet van Aantrekking

Esther en Jerry Hicks



Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding.....	9
Hoofdstuk 1	12
Hoofdstuk 2	15
Hoofdstuk 3.....	19
Hoofdstuk 4	23
Hoofdstuk 5.....	30
Hoofdstuk 6	36
Hoofdstuk 7.....	40
Hoofdstuk 8.....	47
Hoofdstuk 9.....	49
Hoofdstuk 10	57
Hoofdstuk 11	61
Hoofdstuk 12.....	70
Hoofdstuk 13.....	76

Hoofdstuk 14	80
Hoofdstuk 15	84
Hoofdstuk 16	87
Hoofdstuk 17	95
Hoofdstuk 18	102
Hoofdstuk 19	106
Hoofdstuk 20	112
Hoofdstuk 21	118
Hoofdstuk 22	126
Hoofdstuk 23	130
Hoofdstuk 24	133
Hoofdstuk 25	138
Hoofdstuk 26	144
Hoofdstuk 27	151
Hoofdstuk 28	160
Hoofdstuk 29	164

Voorwoord

‘Sara’ is een hartverwarmend verhaal over een meisje, dat via een geweldig dier, dat Salomon heet, de geheimen ontdekt van het creëren van een gelukkig leven. Dit heerlijke boek kabbelt als een helder rustig beekje, terwijl het zowel Sara als de lezer naar verhelderende nieuwe inzichten over het leven voert.

Het is eenvoudig je met Sara te identificeren. Ze is jong, in de war, teruggetrokken. Ze heeft te maken met ouders, familie, pestkoppen, onderwijzers en dieren. Wie niet? Sara is als wij allemaal, en als ze ontdekt hoe ze een beter leven voor zichzelf kan creëren door precies daar te beginnen waar ze is, leert de lezer dezelfde les en worden beiden op wonderbaarlijke wijze getransformeerd.

Het inspirerende werk van de auteurs weeft een heerlijke betovering die al lezend je leven kan veranderen. Zelfs wanneer het wijze oude dier lijkt te sterven leert Sara iets adembenemends over de dood. Ze leert ook dingen over:

- De kracht van het hebben van waarderende gedachten.
- De wijsheid van het veranderen van ‘nee’ uitspraken in ‘ja’ uitspraken.
- Het vier-stappen-proces van het creëren wat ze wil.
- En misschien wel het belangrijkste: ze leert dat het leven perfect is precies zoals het is.

Door het lezen van dit verfrissende en inspirerende boek kunnen alle lezers zich bewust worden van de reeds aanwezige innerlijke kracht, die het mogelijk maakt om het soort leven te creëren dat zij zich altijd gewenst hebben.

‘Sara’ is het soort boek dat je aan je familie en vrienden wilt geven, omdat het krachtige informatie overbrengt over het leven, op een manier die gemakkelijk te begrijpen en te verteren is. Sommige van de belangrijkste concepten van de Abraham-Hicks boeken worden hier beschreven in eenvoudige termen die iedereen meteen kan begrijpen. En omdat dit niet echt alleen een kinderboek is, is Sara een levens-transformerend verhaal voor het kind in ieder van ons, omdat op een diep niveau ieder van ons Sara is.

Krachtig. Betoverend. Bemoedigend. Lees het!

Joe Vitale

bestseller auteur en bekend van The Secret

Inleiding

‘Mensen worden liever vermaakt, dan geïnformeerd’. Dat was, geloof ik, een waarneming van de eminente uitgever William Randolph Hearst. Als dat klopt, zou informeren op een onderhoudende wijze de meest effectvolle manier zijn voor het overbrengen van informatie, zelfs voor informatie met een grote persoonlijke waarde.

Sara en haar gevederde vriend is zowel onderhoudend als informatief. Feilloze wijsheid en onvoorwaardelijke liefde – kalm onderwezen door Sara’s onderhoudende, gevederde mentor – vermengen zich met Sara’s ervaringen met haar familie, leeftijdgenoten, burens en onderwijzers. Ze brengen je een nieuw bewustzijn van je natuurlijke staat van Welbevinden, en het besef dat alles goed is zoals het is.

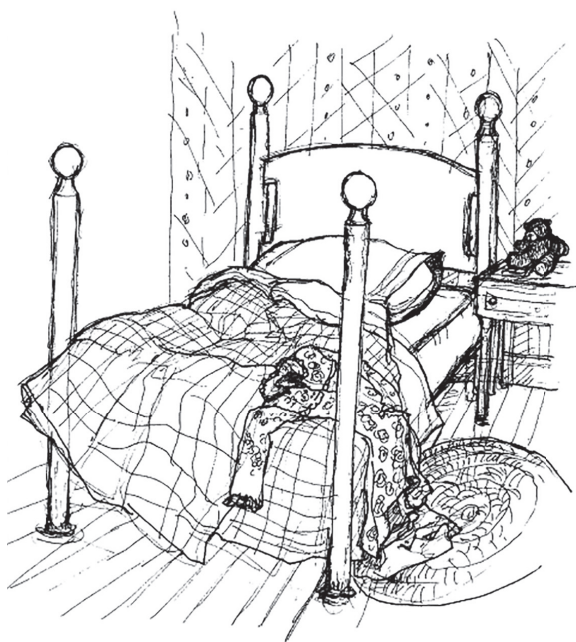
Bedenk wie je bent en waarom je hier bent, als je overweegt dit boek te bestuderen. Wanneer je dit boek op je gemak hebt gelezen, realiseer je dan hoeveel vooruitgang je hebt geboekt in de richting van alles wat belangrijk is voor jou (en hoe snel je dat hebt gedaan).

Je zult een helderder perspectief verkrijgen door deze korte, eenvoudige, gedachtenprikkelende novelle en als resultaat kun je een nieuw niveau van vreugdevolle vervulling ervaren.

Esther & Jerry Hicks

DEEL I

Sara en haar gevederde vriend



Hoofdstuk 1

Sara fronste terwijl ze in haar warme bed lag. Teleurgesteld beseftte ze dat ze wakker was. Buiten was het nog donker, maar Sara wist dat het tijd was om op te staan. *Ik haat die korte winterdagen. Kon ik hier maar blijven liggen tot het licht werd*, dacht ze.

Sara wist dat ze had gedroomd. Het was een heerlijke droom geweest, al had ze geen idee meer waar die over ging.

Ik wil nog niet wakker zijn, dacht ze, terwijl ze probeerde de overgang te maken van haar fijne droom naar deze koude winterochtend, die een stuk minder fijn was. Ze kroop nog even lekker diep onder de dekens en luisterde of haar moeder al wakker was en door het huis liep. Toen trok ze de dekens over haar hoofd, deed haar ogen dicht en probeerde iets terug te halen van de heerlijke droom die ze vlak voor het wakker worden had gehad. Hij was zo fijn geweest dat ze er meer van wilde.

Verdorie. Ik moet echt naar de wc. Ik blijf gewoon heel stil liggen. Misschien gaat het dan wel over.

Sara draaide zich om en probeerde het onvermijdelijke nog even uit te stellen.

Het werkt niet. Oké. Ik ben wakker. Een nieuwe dag. Kom op.

Op haar tenen liep Sara door de gang naar de badkamer. Zorgvuldig stapte ze over het stukje vloer dat altijd kraakte en deed de deur achter zich dicht. Ze besloot het toilet niet door te spoelen. Dan kon ze nog

even genieten van de luxe dat ze wakker was zonder dat iemand het wist.

Nog vijf minuten rust, dacht Sara.

‘Sara? Ben je wakker? Kom me eens helpen!’

‘Dan kan ik net zo goed doorspoelen,’ mompelde Sara. ‘Oké, ik kom eraan!’ riep ze naar haar moeder.

Ze begreep maar niet hoe haar moeder altijd precies leek te weten wat iedereen in huis aan het doen was. *Ze moet in elke kamer een verborgen microfoon hebben*, dacht Sara bitter. Ze wist best dat dat niet waar was, maar haar stroom van negatieve gedachten was alweer op gang gekomen. En als die eenmaal begon, leek niets hem nog te kunnen stoppen.

Dan drink ik voortaan maar niets meer voordat ik naar bed ga. Of nog beter: vanaf twaalf uur drink ik helemaal niets meer. Dan kan ik ’s morgens, als ik wakker word, lekker in bed blijven liggen en rustig nadenken. Helemaal alleen. En niemand die weet dat ik wakker ben.

Ik vraag me af of er een bepaalde leeftijd is waarop je je eigen gedachten niet meer leuk vindt. Ik weet dat de anderen dat niet doen, want hier in huis is nooit iemand stil. Ze kunnen niet naar hun eigen gedachten luisteren, want ze zijn altijd aan het praten of tv aan het kijken. En zodra ze in de auto stappen, zetten ze als eerste de radio aan.

Niemand lijkt het fijn te vinden om alleen te zijn. Ze willen altijd met andere mensen samen zijn. Naar een bijeenkomst, naar de film, dansen of naar een wedstrijd. Ik zou het liefst een deken van stilte over alles heen leggen, zodat ik mezelf tenminste even kon horen

denken. Zou het eigenlijk mogelijk zijn om wakker te zijn zonder voortdurend bestookt te worden met het lawaai van andere mensen?

Ik ga een club oprichten: de Laat-Me-Met-Rust-Club. Lid worden betekent: je mag andere mensen aardig vinden, maar je hoeft niet met ze te praten. Je mag het leuk vinden om naar anderen te kijken, maar je hoeft niemand te vertellen wat je hebt gezien. Je moet het fijn vinden om soms alleen te zijn, zodat je gewoon je eigen gedachten kunt denken.

Je mag best andere mensen willen helpen, maar niet te veel. Want dat is een val waar je gegarandeerd in loopt. Als je te behulpzaam bent, is het met je gedaan. Voor je het weet, slokken ze je helemaal op met hun ideeën en heb je geen tijd meer voor jezelf. Je moet bereid zijn je te verstoppen en andere mensen te bekijken zonder dat ze weten dat je er bent.

Ik vraag me af of iemand lid zou willen worden van mijn club.

Nee. Dat zou alles verpesten.

Mijn club heeft juist geen andere leden nodig. Daar gaat het om. Mijn eigen leven moet belangrijk genoeg zijn, interessant genoeg en leuk genoeg, zodat ik niemand anders nodig heb.

‘Sara!’

Sara schrok op en knipperde met haar ogen. Ineens besepte ze dat ze voor de wastafel stond en wezenloos naar zichzelf in de spiegel staarde, terwijl ze haar tandenborstel gedachteloos heen en weer bewoog.

‘Ben je van plan daar de hele dag te blijven? Kom op, schiet eens op. We hebben nog meer te doen!’



Hoofdstuk 2

‘Sara, wilde je misschien iets zeggen?’

Sara schrok op toen meneer Jurgens haar naam noemde en werd zich weer bewust van wat er om haar heen gebeurde.

‘Ja, meneer. Ik bedoel... waarover, meneer?’ stamelde ze, terwijl de andere zevenentwintig leerlingen in de klas begonnen te grinniken.

Sara begreep nooit waarom mensen het zo grappig vonden als iemand anders in de war was. Maar haar klasgenoten bleven lachen, hard en uitbundig, alsof er echt iets heel grappigs was gebeurd. *Wat is er nou leuk aan als iemand anders zich rot voelt?* Sara kon er maar geen antwoord op vinden. Maar dit was niet bepaald het moment om daarover na te denken. Meneer Jurgens liet haar nog steeds ongemakkelijk in het middelpunt van de belangstelling staan, terwijl haar klasgenoten haar met veel te vrolijke gezichten aankeken.

‘Kun je de vraag beantwoorden, Sara?’

Nog meer gelach. *Houdt dit dan nooit op?*

‘Ga staan, Sara, en laat ons je antwoord horen.’

Waarom is hij zo gemeen? Is dit nou echt zo belangrijk?

Verspreid door de klas schoten vijf of zes handen gretig de lucht in. Haar overijverige klasgenoten leken het alleen maar nóg leuker te vinden om Sara voor gek te laten staan.

‘Nee, meneer,’ fluisterde Sara terwijl ze weer ging zitten.

‘Wat zei je, Sara?’ bulderde de leraar.

‘Ik zei: nee, meneer. Ik weet het antwoord op de vraag niet,’ zei Sara iets harder.

Maar meneer Jurgens was nog niet klaar met haar.

‘Weet je eigenlijk wel wat de vraag was, Sara?’

Sara voelde haar gezicht rood worden. Ze had geen flauw idee wat de vraag was. Ze was helemaal verzonken geweest in haar eigen gedachten, ver weg in haar eigen wereld.

‘Sara, mag ik je een goede raad geven?’

Sara keek niet op. Ze wist dat het meneer Jurgens niets kon schelen of zij daar wel of geen toestemming voor gaf.

‘Ik raad je aan, jongedame, om wat meer na te denken over de belangrijke dingen die we hier in de klas bespreken. En wat minder uit het raam te staren en je tijd te verspillen aan nutteloze dagdromerij. Probeer eens iets in dat lege hoofd van je te stoppen.’

Weer gelach.

Houdt deze les dan nooit op?

gemakkelijk om te bedenken wat je wél wilt.

‘Nou...’ Sara zweeg. Ze wilde het begrijpen, maar wist nog niet precies wat Salomon bedoelde.

Als je ziek bent, wat wil je dan?

‘Me beter voelen,’ antwoordde Sara.

Als je niet genoeg geld hebt om iets te kopen wat je graag wilt hebben, wat wil je dan?

‘Meer geld.’

Zie je, Sara? Dat is stap twee om de Ketting-van-Pijn te doorbreken. Stap één is herkennen wat je niet wilt. Stap twee is bepalen wat je wél wilt.

‘Nou, dat is makkelijk genoeg.’

Sara begon zich al wat beter te voelen.

Stap drie is de belangrijkste stap, Sara. En juist die slaan de meeste mensen over. Als je eenmaal weet wat je wilt, moet je ervoor zorgen dat het echt voor je gaat voelen. Denk na over waarom je het wilt. Stel je voor hoe het zou zijn als je het al had. Praat erover, doe alsof of denk terug aan een moment waarop je je net zo voelde. Blijf je aandacht richten op wat je wél wilt, totdat je dat goede gevoel echt begint te voelen.

Sara luisterde verbaasd naar Salomon. Hij moedigde haar gewoon aan om de tijd te nemen om zich dingen voor te stellen. En juist dáár was ze op school al meer dan eens mee in de problemen gekomen.

Het leek wel alsof Salomon haar precies het tegenovergestelde vertelde van wat haar leraren haar altijd vertelden.

Maar inmiddels vertrouwde ze Salomon. En ze was zeker bereid om iets anders te proberen. De manier van haar leraren werkte duidelijk niet erg goed.

‘Waarom is stap drie de belangrijkste stap, Salomon?’

Omdat er pas echt iets verandert wanneer je gevoel verandert. Tot die tijd maak je nog steeds deel uit van de Ketting-van-Pijn. Maar zodra je gevoel verandert, verbind je je met een andere ketting. Dan zou je kunnen zeggen dat je deel wordt van Salomons ketting.

‘Hoe heet jouw ketting, Salomon?’

Ach, ik heb er eigenlijk geen naam voor. Je kunt hem beter voelen dan benoemen. Maar je zou hem de Ketting-van-Vreugde kunnen noemen. Of de Ketting-van-Welbevinden. Misschien zelfs de Ketting-van-Goed-Voelen. Het is de natuurlijke ketting, Sara. Het is wie we werkelijk zijn.

‘Maar als dat natuurlijk is, als dat is wie we werkelijk zijn, waarom voelen dan niet veel meer mensen zich goed?’

Mensen willen zich echt goed voelen. En de meeste mensen willen heel graag goed zijn. En juist dat is een groot deel van het probleem.

‘Wat bedoel je? Hoe kan goed willen zijn nou een probleem zijn?’

Weet je, Sara, mensen willen graag goed zijn. Daarom kijken ze naar hoe andere mensen leven om te bepalen wat goed is en wat niet. Ze kijken naar wat er om hen heen gebeurt en zien dingen waarvan ze denken dat ze goed zijn, en andere dingen waarvan ze denken dat ze slecht zijn.

‘Maar is dat dan verkeerd? Ik begrijp niet wat daar verkeerd aan is, Salomon.’

Wat ik heb gemerkt, Sara, is dat de meeste mensen

vooral kijken naar wat er om hen heen gebeurt – naar wat ze goed vinden en wat ze slecht vinden – zonder stil te staan bij hoe ze zich daarbij voelen. En juist daar gaat het vaak mis.

In plaats van te merken wat al die dingen met hen doen, richten ze hun aandacht vooral op wat ze slecht vinden en proberen ze daartegen te vechten. Maar zolang ze vechten tegen wat volgens hen slecht is, maken ze zelf deel uit van de Ketting-van-Pijn.

Mensen zijn vaak veel drukker met het bekijken, analyseren en vergelijken van alles om hen heen dan met aandacht besteden aan hoe ze zich zelf voelen. En voor ze het weten, worden ze door wat er om hen heen gebeurt zo de Ketting-van-Pijn in getrokken.

Denk eens terug aan de afgelopen dagen, Sara. Probeer je een paar momenten te herinneren waarop je iets heel sterk voelde. Wat gebeurde er deze week toen je je zo naar voelde?

‘Ik voelde me vreselijk toen Tommie en Len Donald pestten. Ik voelde me vreselijk toen de kinderen in de klas hem uitlachten. En ik voelde me het allergeest toen Donald tegen me schreeuwde. Ik wilde hem alleen maar helpen, Salomon.’

Goed, Sara. Laten we daar eens naar kijken. Wat deed je op de momenten waarop je je zo naar voelde?

‘Ik weet het niet, Salomon. Eigenlijk deed ik niet zoveel. Volgens mij keek ik meestal alleen maar.’

Precies, Sara. Je keek naar wat er om je heen gebeurde, maar je richtte je aandacht juist op de dingen die je met de Ketting-van-Pijn verbonden.

‘Maar Salomon,’ wierp Sara tegen, ‘hoe kun je nou

iets zien wat verkeerd is zonder je rot te voelen?’

Dat is een heel goede vraag, Sara, en ik beloof je dat ik die op het juiste moment helemaal zal beantwoorden. Ik weet dat je dit niet allemaal in één keer kunt begrijpen. In het begin is het lastig, omdat je gewend bent vooral te letten op wat er om je heen gebeurt. Maar je hebt niet geleerd om tegelijkertijd aandacht te besteden aan hoe je je voelt.

Daardoor lijkt het alsof wat er om je heen gebeurt bepaalt hoe jij je voelt. Gebeurt er iets fijns, dan voel je je goed. Gebeurt er iets naars, dan voel je je slecht. En als het lijkt alsof je gevoel steeds wordt bepaald door wat er om je heen gebeurt, kan dat heel frustrerend zijn. Dat is een van de redenen waarom zoveel mensen verbonden blijven met de Ketting-van-Pijn.

‘Hoe kan ik dan uit de Ketting-van-Pijn blijven, zodat ik iemand anders eruit kan helpen als die erin terechtkomt?’

Er zijn veel manieren om dat te doen, Sara. Maar mijn favoriet – en de manier die het snelst werkt – is deze: denk gedachten van waardering.

‘Waardering?’

Ja, Sara. Richt je aandacht op iets of iemand en zoek naar gedachten waardoor je je zo goed mogelijk voelt. Zoek zoveel mogelijk dingen die je kunt waarderen. Dat is de beste manier om je met de Ketting-van-Vreugde te verbinden.

Dus, stap één is?

‘Weten wat ik niet wil,’ antwoordde Sara trots. Die had ze onder de knie.

En stap twee?



‘Weten wat ik wél wil.’

Heel goed, Sara. En stap drie?

‘O, Salomon, die ben ik vergeten,’ jammerde Sara. Ze was teleurgesteld in zichzelf dat ze het nu al niet meer wist.

Stap drie is jezelf in het gevoel brengen van wat je wilt. Blijf denken en praten over wat je wilt, totdat het begint te voelen alsof je er al bent.

‘Salomon, je hebt me nog niet verteld wat stap vier is,’ zei Sara ineens opgewonden.

Aha, stap vier is het leukste deel, Sara. Dat is wanneer je krijgt wat je wilt. Stap vier is wanneer je wens werkelijkheid wordt.

Zorg dat je er plezier in hebt, Sara. Doe niet te veel moeite om dit allemaal uit je hoofd te leren. Oefen gewoon met waardering. Dat is de sleutel. Ga nu maar gauw. Morgen praten we verder.

Waardering, dacht Sara. Ik zal proberen dingen te bedenken die ik kan waarderen.

Haar broertje Jason was de eerste aan wie ze dacht.

Tjonge, dit wordt nog heel moeilijk, dacht Sara terwijl ze Salomons bosje uit liep.

Begin maar met iets makkelijkers, riep Salomon terwijl hij van zijn paal opsteeg.

‘Ja, oké,’ zei Sara lachend.

Ik hou van je, Salomon, dacht ze.

Ik hou ook van jou, Sara.

Sara hoorde Salomons stem nog heel duidelijk, ook al was hij inmiddels uit het zicht verdwenen.