

Mary Elisabeth van der Valk

KRIJGEN WAT JE WILT & WORDEN WIE JE BENT

Een gids voor Bewustwording en
Innerlijke Transformatie



Uitgeverij Oorsprong

© 2026 Mary Elisabeth van der Valk | Uitgeverij Oorsprong bv
Eerste druk juni 2026
ISBN 9789461014757
NUR 728

Redactie: Elske Feitsma

Trefwoorden:

Persoonlijke ontwikkeling, Innerlijke Transformatie, persoonlijke groei,
spiritueel, Ontwaken, Bewustzijn, Inzichten, Zingeving, Wereldvrede

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave
is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij Oorsprong
Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.uitgeverijoorprong.nl

Disclaimer: ondanks alle zorg die aan het realiseren van dit boek is besteed, kan noch de auteur, noch
de redacteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor mogelijke schade die het gevolg is
van een eventueel (onjuist) gebruik van dit boek.

*'What the eye can't see,
what the mind can't explain
and what the human brain cannot comprehend
is the Greatness of the Light
that lives within and wants to shine bright.'*

Voorwoord van de auteur

Je kunt dit boek in zijn geheel lezen, maar je kunt ook een hoofdstuk kiezen dat jou op dit moment aanspreekt.

De informatie die jij krijgt kun je laten inzinken en tot je nemen, waarna je dit effectief kunt gebruiken om te Krijgen wat je wilt & te Worden wie je bent.

In deze veranderende wereld is er een grote behoefte aan houvast en richting, er is veel gaande en mensen hebben vragen over wat er gebeurt en hoe het zal gaan in de toekomst. Ze willen hoop houden en erop vertrouwen dat het goedkomt.

En het komt goed. Dit boek draagt bij aan de Bewustwording van al die mensen die willen weten wat het doel van hun bestaan op Aarde is. Zonder zweverigheid, in het Hier en Nu.

Door het lezen van dit boek krijg je antwoorden op jouw vragen en ben je in staat om zelf actief jouw frequentie te verhogen om Bewust deel te zijn van deze Transformatie.

Hoofdstuk 1

DE STEM

Ik lag in bed en probeerde in slaap te vallen toen er iets vreemds gebeurde. Ik wist dat ik nog steeds in mijn bed lag en toch stond ik ernaast. Ik voelde het koude zeil onder mijn voeten, maar ik voelde het niet met mijn voeten zelf. Ik merkte dat ik door het dichte raam naar buiten zweefde, waar ik zag hoe de oude buurman naar huis fietste en hoe onze overbuurvrouw haar hondje ging uitlaten. Ik steeg hoger en hoger, voorbij het wolkendek, terug naar het Licht. Een diep geluksgevoel begon zich vanuit mijn middenrif te verspreiden, ik werd één met het Licht en werd gewichtloos opgenomen in een serene vibratie van intens aanwezige, alles omvattende Liefde.

Dit overweldigende gevoel van eenheid, deze vibratie, dit gevoel van hereniging met mijn oorsprong voelde als Thuis. Dit was precies wat ik mezelf ervan herinnerde, toen ik nog Licht Energie was, voordat ik op Aarde geboren werd. Ik wist dat ik niet kon blijven. De Stem vertelde me dat ik een taak had en dat ik op Aarde zou gaan werken met deze Licht Energie. Dit resoneerde direct in mijn Ziel; het was een diep Innerlijk Weten dat werd bevestigd.

Het liefste wilde ik in dit enorme Veld van intense Liefde en Veiligheid blijven, maar de Stem was heel duidelijk, ik moest teruggaan naar mijn aardse leven. Op hetzelfde moment voelde ik hoe de zwaartekracht aan me begon te trekken, wat in schril contrast stond met de gewichtloosheid die ik net had ervaren. Ik merkte dat ik pijlsnel begon te vallen, terug naar mijn aardse lichaam. Op dat moment zag ik de Aarde en hoe alles met elkaar is Verbonden. Ik kreeg een overzicht te zien van een compleet netwerk van Licht dat overal ontstond. Daarna werd de Aarde niet alleen verlicht door al die kleine fonkelende Lichtjes, ik zag een prachtig warm Licht rond de Aarde ontstaan, alsof er Bescherming omheen werd gelegd. Nog geen seconde later schoot ik met een klap terug in mijn lichaam, waarbij ik het gevoel had dat ik heen en weer bewoog, maar dat was niet zo.

De dagen erna waren anders dan daarvoor, er was iets in mij veranderd. Ik wist dat er een taak aan mij was gegeven, al kon ik op dat moment nog niet overzien wat die taak precies inhield. Ik was zes jaar.

De Stem, die ik altijd hoorde en vertrouwde, vertelde me dat ik vanaf dit moment meer Begeleiding zou krijgen. Die avond zag ik aan het einde van mijn bed een donkere man zitten op een houten stoel met een rieten, gevlochten zitting. Hij droeg een kakikleurige katoenen broek, een katoenen overhemd van een iets lichtere kleur en een cognackleurig colbertjasje van geribde, fluwelen stof. Hij zat daar en straalde een enorme rust uit. Rust en Liefde. Hij zei niets en toch hoorde ik precies wat hij zei. Ik vroeg woordeloos naar zijn naam en hij vertelde dat hij Henry heette. Ik voelde intuïtief dat ik veel van hem kon leren en dat hij vanuit het Licht op mijn pad was gebracht. Henry was er om me te Beschermen en te Begeleiden, al mijn vragen te beantwoorden en bij me te zijn. De volgende morgen zag ik hem niet meer en dat maakte me een beetje verdrietig. De stoel waarop hij had gezeten was ook weg. Toch voelde ik dat hij bij me was.

Iedere avond zat Henry op de stoel naast het voeteneinde van mijn bed. We praatten onophoudelijk over allerlei dingen, zonder hardop te spreken. Ik vroeg me af of mijn ouders hem opmerkten, maar als ik ze vroeg of zij iemand in mijn kamer zagen, werd er ontkennend geantwoord.

De hierop volgende weken merkte ik een verandering op. Ik begon meer dingen te zien en zag wat er stond te gebeuren, het was alsof er een deur was opengegaan. Ik begon mensen op een andere manier te zien, zoals wie er echt te vertrouwen was en wie niet, wat ze verborgen, welke mond verraad pleegde aan hun Ziel. Ik begon meer flashbacks te zien van mijn vorige levens en zag waarom ik had gekozen om terug te komen op Aarde. Ik begreep de taak die ik in het Licht op me had genomen. Het was me niet opgedrongen. Ik had zelf een duidelijke keuze gemaakt.

Henry bleef gedurende mijn jeugd bij me en vertelde me over het Licht. Alle Wijsheid en alle Inzichten die hij me heeft aangereikt, hebben me de weg gewezen tot waar ik nu ben. Henry vertelde me dat hij iedere vorm kon aannemen die hij wilde en overal tegelijk kon zijn. Ik herinner me dat ik op een avond vroeg of hij misschien een Engel was. Hij glimlachte en antwoordde dat hij alles was dat ik nodig had. Daar heb ik veel over nagedacht, ik begon te lezen over Engelen en in welke gedaantes ze zich zichtbaar konden maken. Henry legde me uit dat een Engel een verlichte Ziel is, een Energievorm uit het Hoogste level van het Licht.

Op een avond merkte ik dat hij er niet was. Ik schrok hevig en voelde me bezorgd en in de war. Ik probeerde zijn Energie te traceren, maar het voelde alsof hij heel ver weg was. In plaats van Henry hoorde ik de Stem. Er kwam direct een enorm gevoel van rust over me. Rust, Liefde en Innerlijke Vrede. De Stem legde me uit dat ik vanaf nu in direct Contact met het Licht zou staan en gebruik kon maken van het Veld met alle Inzichten, Antwoorden, Wijsheid en Liefde.

Ik vroeg of ik Henry ooit nog zou zien. De Stem vertelde me dat Henry me nooit had verlaten en dat ik Henry zelf had verlaten. Ik voelde me niet alleen geschokt, maar ook verdrietig. Waarom zei de Stem dat ik Henry zelf had verlaten? Pas jaren later begreep ik het. Henry had me alles geleerd wat hij me kon leren. Daarom zag ik hem niet meer. Het feit dat Henry had gezegd dat hij overal tegelijk kon zijn was een geruststelling.

Het lijntje met Henry bleef. Af en toe hoorde ik hem, soms zag ik hem in een flits. Henry legde aan me uit dat het niet ging om zijn fysieke verschijningsvorm, maar om zijn Licht Energie en dat die altijd aanwezig was.

Ik weet dat er mensen zijn die dit niet geloven en ervan overtuigd zijn dat Henry een onzichtbaar vriendje is geweest en dat meerdere kinderen dit ervaren. Ik denk echter dat het heel goed mogelijk is dat kinderen in contact staan met Begeleiding vanuit het Licht. Iemand die alleen zij kunnen zien, iemand bij wie zij zich veilig voelen. Iemand die Antwoorden geeft. In de hierop volgende jaren nam mijn Intuïtieve waarneming toe. Ik wist dingen zonder dat iemand me ooit iets had verteld.

Ik ontving en ontvang nog steeds alle Liefde, rust, Inzichten en Wijsheid vanuit het Veld. Altijd in Verbinding met het Licht. Het Veld is het Zielsarchief van het Licht.

Ik herinnerde me een boek waarin werd gesproken over het Quantumveld. De Stem vertelde me dat het Quantumveld deel uitmaakt van het grote Veld dat onmetelijk is en in Verbinding staat met het Universum en het Grote Geheel; het Heel- Al. De Stem vervolgde dat het Veld bestaat uit Licht Energie en dat het onze menselijke begrippen ver te boven gaat.

Er gingen jaren voorbij. Ik trouwde en werd moeder van drie prachtige kinderen. Ik voelde het als mijn taak om andere mensen te begeleiden en hun levensvragen te beantwoorden. Op een avond stond er een lange rij voor ons huis, allemaal mensen die via anderen hadden gehoord wat ik deed. Ik stond tot twee uur 's nachts mensen te woord, bakte uitsmijters voor personen die ik nooit eerder had gezien en verwierf een enorme ervaring door alles wat ik gedurende vele jaren hoorde en zag. Maar ik merkte ook dat ik oververmoeid raakte, met een druk gezin en zoveel mensen die om mijn hulp vroegen. Mijn huwelijk wankelde en ik raakte in een stroomversnelling van gebeurtenissen. Voordat ik het wist was ik gescheiden en verhuisd naar een klein huis in een onveilige omgeving met veel drugsgebruik om ons heen. Het was alsof mijn Connectie met het Veld totaal was verstomd, ik voelde me niet meer in staat om De Stem te horen. Ik had het gevoel dat ik mijn Zelf volkomen kwijt was en dat mijn hoofd ieder moment kon exploderen door extreme vermoeidheid en door het ontbreken van

enig zicht op een oplossing. Ik huilde totdat ik geen tranen meer over had. En het werd stil in me. Stil en leeg, maar niet ongemakkelijk stil en leeg.

Ik stond op en zag de was die er al drie dagen lag, ik stopte alles in de plastic wasmand en liep uitgeput naar boven. Op de trap, met de wasmand in mijn handen, hoorde ik ineens de mij zo vertrouwde Stem. Ik stond abrupt stil. Had ik het me verbeeld omdat ik het zo graag wilde horen, of hoorde ik het nu echt, ging het door mijn hoofd. Ik liep verder de trap op en daar was het weer.

'Mary, je hebt een doel. Alles wat je nu meemaakt is er om jou de weg te wijzen naar wat je wilt gaan doen. Vertrouw. Laat je Angst los. Er wordt voor je gezorgd.'

Ik voelde dat de tranen opnieuw langs mijn wangen liepen, maar dit keer van pure opluchting.

De dagen hierna kreeg ik het gevoel van Verbinding terug met het Licht. De Stem was er en ging niet meer weg. Later heb ik me afgevraagd hoe ik ooit heb kunnen denken dat de Stem helemaal weg zou zijn. Ik voelde Vertrouwen, ik was Veilig en Beschermd. De wanhoop trok weg als een donkere wolk waar geen regen uitkwam en de problemen die ik had ondervonden werden stuk voor stuk opgelost. Ik voelde steeds meer dat ik werd Begeleid en dat er inderdaad voor me werd gezorgd.

De volgende dagen werd me duidelijk wat ik te doen had, het was tijd om duidelijk zichtbaar te zijn. Dit betekende dat ik uit de ogenschijnlijke anonimiteit tevoorschijn diende te komen en mezelf duidelijk en zichtbaar moest neerzetten. Het gaf Weerstand. Ik voelde dat hier Angst op zat, al kon ik niet precies uitleggen waardoor dit werd veroorzaakt.

Die nacht kreeg ik antwoord op mijn vragen. Ik zag mezelf, als vrouw, in drie verschillende levens waarin ik mezelf eerder zichtbaar had gemaakt. Het liep niet goed met me af. In het eerste leven zag ik mezelf in een kruidentuin smeersels maken die hielpen tegen brandwonden en ontstekingen. Ik maakte brouwsels voor koorts, stuipen en allerlei andere voorkomende kwalen voor volwassenen, kinderen en dieren. Dat het hielp was een feit. Dat ik als een heks werd gezien werd me fataal. Ik ben verbrand op een marktplaats in Frankrijk, waar mijn dienende leven eindigde. Jaren later, toen we door Frankrijk reisden, zag ik een bordje met een bekende plaatsnaam. Ik besloot mijn gevoel te volgen en erheen te rijden. We parkeerden de auto en stapten uit bij een klein straatje dat op de grote markt uitkwam. Ik begon me onwel te voelen terwijl we over de hobbelige keien liepen. Het werd zo erg dat ik moest stoppen, ik kreeg bijna geen lucht meer en mijn ogen brandden. Op dat moment kreeg ik een flashback van de verbranding. Hier, op deze plek, in dit dorp, was ik eeuwen ervoor als heks

op de brandstapel gezet. Tot op de dag van vandaag weet ik hoe het voelt als het vuur je voeten doet smelten en je lichaam vervormt. De onmenselijke pijn die er door je heen gaat voordat het vuur je gezicht bereikt en je het bewustzijn verliest. De geur van verbranding is me altijd bijgebleven.

Ik was geen heks, ik was een vrouw die woonde aan een hofje in een klooster-tuin en deed wat ik voelde dat goed was om te doen. Het enige wat ik wilde was mensen helpen en hun pijn verzachten met natuurlijke middelen.

De twee andere levens lieten een soortgelijke situatie zien. In een van deze levens werd ik als magere vrouw in een juten zak gestopt en met een molensteen in het water gegooid. Ik weet nog precies hoe het voelt om zo te verdrinken en hoor in mijn herinnering nog steeds het gedempte geschreeuw verstommen van mensen die aan de waterkant stonden. Eerst was er nog iets van lichtinval, maar het werd al snel zwart doordat ik naar de bodem zakte. In het derde leven ben ik gestenigd. Dit verklaarde de angst en de Weerstand die ik voelde. De Stem verzekerde mij dat ik in dit leven veilig en beschermd was en dat ik veel mensen zou gaan helpen zonder negatieve gevolgen. Dat stelde me gerust, al bleef ik nadenken over hoe ik alles gestalte zou moeten geven. Ik vertrouwde de Stem volkomen, maar mijn hoofd maakte overuren.

Ik wist dat ik dingen moest gaan ondernemen, als ik mijn Levensbestemming inhoud wilde geven. De Stem vertelde me dat ik alleen maar hoefde te denken aan wat ik zou willen dat er gebeurde. Ik begreep het niet helemaal en weet nog dat ik vroeg hoe ik dat precies zou kunnen doen. De Stem vroeg me om het voor me te zien alsof het er al was en dankbaarheid te voelen omdat het er voor me was. Ik heb dit zes weken intensief gedaan. Ik wist dat ik weg moest gaan uit het huis waar we toen woonden, mijn zoontje kwam thuis met spuitjes die hij buiten had zien liggen en lege zakjes waar drugs in had gezeten.

Ik visualiseerde een huis in een sociale buurt met vriendelijke mensen. Het huis stond in een groene wijk met een speelpleintje voor de kinderen en veel groen eromheen. Het tweede beeld dat ik voor me zag was een praktijkruimte met veel lichtinval en een ruime parkeergelegenheid, gelegen in een rustige omgeving. Iedere dag sprak ik uit hoe dankbaar ik was en hoe blij ik me voelde omdat er voor me werd gezorgd. Ik zag mezelf het huis ingaan en alles schilderen en inrichten. Ik zag de tuin en de bomen achter het huis. Aan de voorzijde van het huis zag ik een rustige straat en een speelveldje voor de kinderen.

Zes weken later werd me geheel onverwacht een huis toegewezen dat er precies zo uitzag als ik had gevisualiseerd. Het stond in een nette en sociale buurt, met bomen aan de achterzijde en een speeltuintje voor het huis. Aardige burens knikten me toe en vertelden dat ze me graag wilden helpen. Ik was stomverbaasd,

maar bovenal zo dankbaar dat ik tranen voelde opkomen. Hier wilde ik graag wonen! Het zou nog een paar weken duren voordat ik erin kon. Zou ik nog om iets ander mogen vragen? Ik had geen idee hoe ik de kinderen naar school moest brengen en besloot om een kleine blauwe auto te vragen. Waarom blauw, ik had werkelijk geen idee, maar het voelde zo. Meerdere malen per dag vroeg ik of er een klein blauw autootje op mijn pad zou mogen komen en deed dat vanuit het diepste van mijn Ziel, in Verbinding met het Licht. Nog geen vijf weken later stond er een kleine blauwe auto voor de deur. Ik begreep niet hoe het mogelijk was, maar kennelijk was er een bepaalde synchroniciteit. Ik voelde me zo blij en enorm dankbaar!

De dag dat ik naar het kantoor van de woningcorporatie ging om de sleutels van ons nieuwe huis op te halen, raakte ik in gesprek met de vrouw die het huurcontract verzorgde. Ik vertelde haar enthousiast over mijn plannen om een praktijk te starten en vroeg of ik dat ook vanuit mijn huis zou kunnen doen. Ze vertelde me dat dit geen optie was, omdat het huis alleen een woonbestemming had. Maar ze reageerde betrokken en vroeg geïnteresseerd wat voor praktijk ik wilde beginnen. Ik vertelde dat ik vanaf mijn geboorte een speciale Gave had meegekregen en dat ik kon zien wat mensen zou kunnen helpen om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Ik zag haar even nadenken, waarop ze zei: 'Een moment, ik kijk even iets na.' Ze liep de kamer uit en kwam na enkele minuten terug met een grote sleutelbos in haar hand.

'Hier', zei ze, 'Ga daar maar eens kijken. Als je er hebt gestaan, vertel me dan maar hoe het voor je voelde en of dat een plek is waar jij zou willen werken.' Ze haalde er drie sleutels vanaf die ze aan me overhandigde. Ik was verbijsterd.

Toen ik naar het adres reed dat ze me had opgegeven zag ik tot mijn grote verbazing een gebouw dat er nieuw uitzag, met aan de rechterzijde een verzorgingstehuis en aan de linkerkant aanleunwoningen. In het midden was een kantoor gevestigd. Ik deed de algemene toegangsdeur wat onwennig open, liep een trap op en ging rechts een gang door. Aan het einde van de gang zag ik een prachtige notenhouten voordeur. Met trillende handen stak ik de sleutel in het slot en voelde mijn adem stikken. Dit was ongelooflijk!

Ik stond in een ruime hal met aan de linkerzijde een eigen toiletruimte, vlug opende ik de deur naar het kantoor. Wauw! Een spiksplinternieuw kantoor met heel veel ruimte, een eigen keukentje en 5 grote ramen met een prachtige lichtinval! Ik kon het niet geloven en heb daar gestaan terwijl ik mijn handen voor mijn gezicht sloeg en alleen maar 'Dank, dank, dank!' kon uitbrengen. Het onmogelijke was mogelijk. Het onvoorstelbare was voorstelbaar gemaakt. Ik had Vertrouwen gevoeld en totale Overgave. Dat is de kracht van Verbinding