

MOOI MENS

MOOI MENS

Over zelfliefde, zelfontwikkeling & zoveel meer

Donna Luisa Huijzendveld

Auteur: Donna Luisa Huijzendveld

www.donnaluisa.nl

Omslagontwerp & illustraties binnenwerk:

Quinty Fabienne Studio

ISBN 9789464353372

Copyright © 2021 Donna Luisa Huijzendveld

Eerste druk 2021

De auteur heeft getracht alle rechthebbenden te benoemen. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de auteur. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorwoord

Daar is hij dan. Mijn eerste boek is werkelijkheid geworden. Wauw! Ik kan het eigenlijk nog niet helemaal geloven, maar het is echt waar. Het idee voor dit boek kwam gek genoeg in een drukke periode, waarin ik weinig tijd had voor spontaniteit en creativiteit. Bedankt brein, dat je toch een uitweg vond voor dit hersenspinsel. En dat je ervoor hebt gezorgd dat ik mijn gedachten en bevindingen over zelfliefde, persoonlijke ontwikkeling en een positieve mindset op papier kon zetten. Om zo hopelijk ook anderen te inspireren. Jou, lieve lezer, wil ik veel plezier wensen met het lezen van dit boek. Dit boek is geen 'spirituele bijbel'. Of misschien ook wel, dat is geheel aan jou. Het is namelijk niet zo dat ik het zelf allemaal per se zo goed weet. Maar datgene wat ik wél weet, deel ik graag met jou. Dit boek is voornamelijk gebaseerd op inspiratiebronnen die mij verder hebben geholpen in mijn groei, mij steun hebben geboden en mij hebben doen inzien dat persoonlijke ontwikkeling heel belangrijk is. Niet alleen voor mij, maar eigenlijk voor ieder mens. Het is namelijk dé manier om je leven mooier en betekenisvoller te maken. En om bij te dragen aan het verbeteren van alles om je heen. Want hoe meer lichtjes er gaan schijnen, des te mooier de wereld wordt. Voeg daar nog wat spiritualiteit aan toe en er ontstaan magische dingen. Alle inzichten die ik heb opgedaan, heb ik gecombineerd met mijn eigen ervaringen en opvattingen. Geniet ervan en doe er je voordeel mee. Hopelijk kun jij je leven zo ook mooier maken!

Liefs, Donna Luisa

Met speciale dank aan Rachella. Jij gaf mij een gratis toegangskaartje tot deze wereld. Of liet mij eigenlijk inzien dat ik dat kaartje al die tijd al in mijn bezit had, maar nog niet wist waarvoor ik het moest gebruiken.

Bedankt. Je bent een heel mooi mens.

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1: Wat is spiritualiteit?

Hoofdstuk 2: Jij hebt de leiding over je eigen leven

Hoofdstuk 3: Schep orde in de chaos van je huidige leven

Hoofdstuk 4: Hoe je van negatieve gedachten positieve maakt

Hoofdstuk 5: Over jouw uitgestippelde levenspad

Hoofdstuk 6: Waarom je eerst van jezelf moet houden

Hoofdstuk 7: Het geheim achter zelfliefde en hoe je dat bereikt

Hoofdstuk 8: Hoe je het beste uit je relaties kunt halen

Hoofdstuk 9: Zó leer je luisteren naar je intuïtie

Hoofdstuk 10: Hoe je leert om in het moment te leven

Hoofdstuk 11: Waarom je moet doen waar je energie van krijgt

Hoofdstuk 12: 'Na regen komt zonneschijn' en hoe dat precies werkt

Hoofdstuk 13: Over loslaten en voor jezelf durven kiezen

Hoofdstuk 14: Waarom het goed is om dingen alleen te doen

Hoofdstuk 15: De sleutel tot geluk

Hoofdstuk 16: Een moment van (zelf)reflectie

Inspiratielijst

Inleiding

In 2018 begon mijn kennismaking met spiritualiteit en werd ik mij bewust van de mogelijkheden op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Eigenlijk begon het al veel eerder, maar ik werd mij er toen pas echt bewust van. Dat kwam door het ontmoeten van nieuwe mensen die mij veel over dit onderwerp konden vertellen. En doordat ik in een soort 'vibe' terecht kwam, waardoor ik mezelf veel vragen ging stellen en meer over het leven te weten wilde komen. Ik merkte aan mezelf dat ik klaar was voor iets nieuws. En dat ging voornamelijk over het ontwikkelen van mezelf. Een nieuwe richting kiezen voor mijn leven. Een nieuwe, betere versie van mezelf creëren. Daarom ben ik tal van boeken gaan lezen en podcast afleveringen gaan beluisteren over zelfliefde, persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit. Ik vond deze onderwerpen en alles eromheen zó interessant, dat ik er geen genoeg van kon krijgen. Ieder vrij moment - 's ochtends vroeg, onderweg naar mijn werk of 's avonds in bed - was ik ermee bezig. En het voelde ook alsof ik niet anders kon. Alsof ik dit echt nodig had in mijn leven. Net zoals eten, drinken en zuurstof. En zo voelt het tot op de dag van vandaag nog steeds.

Nadat ik mij ruim een jaar lang vrijwel dagelijks in deze onderwerpen had verdiept, voelde ik de sterke behoefte om mijn vergaarde kennis en ervaringen te delen. Met andere mensen die ook geïnteresseerd waren. En dan niet op een opdringerige moet-je-mij-eens-horen-manier (daar houd ik helemaal niet van). Maar door erover te schrijven op mijn persoonlijke blog www.donnaluisa.nl. Als ik minstens een paar mensen (al was het slechts een enkeling) kon inspireren met mijn teksten, dan was dat voor mij al voldoende. En dat gebeurde. Boven verwachting zelfs. Het aantal bezoekers nam zichtbaar toe. Ik kreeg regelmatig positieve berichten van mensen uit mijn omgeving, maar ook van onbekenden. Over dat zij het zo leuk vinden om over deze onderwerpen te lezen op mijn blog en dat zij mijn schrijfstijl fijn vinden. En vooral over dat ik zo door moest blijven gaan. En wie ben ik dan om daar tegenin te gaan?

Uiteindelijk ontstond het idee om al die geschreven stukken te bundelen als een soort moderne, spirituele levensgids. Een continue *reminder* voor mezelf en voor degenen die het lezen willen, want op het gebied van persoonlijke ontwikkeling ben je eigenlijk nooit uitgeleerd. Het is een proces waarbij je continu kijkt naar wie je bent en waar je je bevindt. En naar welke gedachten en

gevoelens je ervaart. Vervolgens probeer je meer over jezelf te leren, positieve veranderingen aan te brengen waar dat nodig is en zo stap voor stap een beter mens te worden. Daarbij is het de uitdaging om jarenlange, vastgeroeste patronen en gewoonten te doorbreken, wanneer ze niets meer toevoegen aan je huidige leven. En om continu heel eerlijk te zijn tegen jezelf. Daar is heel veel inzet, doorzettingsvermogen en concentratie voor nodig. Je hersenen leren en onthouden namelijk pas écht wanneer jij ze ergens regelmatig aan herinnert. Het is een intensief proces, maar het is het absoluut waard. Deze 'spirituele gids' was in eerste instantie vooral voor mezelf bedoeld, maar het zou egoïstisch zijn om anderen niet de kans te geven om er ook hun voordeel mee te doen.

Daarom dus dit boek. Van mij, voor mij én jou.

1. Wat is spiritualiteit?

Het begrip spiritualiteit wekt bij sommige mensen gedachten en ideeën op die eigenlijk afleiden van waar het echt om gaat. Daarmee bedoel ik dat veel mensen terugdeinzen bij het horen van het woord spiritualiteit, omdat zij het veel te ‘zweverig’ vinden. Maar laten we eerlijk zijn, dat zijn in de meeste gevallen mensen die zich er nooit écht in hebben verdiept. Laten we nu voor eens en altijd afstappen van dit idee van zweverigheid. Het is namelijk vreselijk zonde als je je alleen door die gedachte nooit met spiritualiteit wilt inlaten. En ik ga je direct vertellen hoe het dan wél zit met dit begrip!

“Spirituality is the art of living fully”- Acharya Prashant

Wat is spiritualiteit dan wel?

Spiritualiteit stamt af van het woord ‘spirit’, dat ‘geest’ betekent. Het gaat vooral om zelfontwikkeling, het ontwikkelen van de eigen geest. Het gaat erom dat je naar binnen keert bij jezelf om te ontdekken wat je nog niet ontdekt hebt. Misschien denk je jezelf heel goed te kennen. En dat is vast waar, tot op een zekere hoogte. Maar pas wanneer je ook op spiritueel gebied op ontdekkingstocht gaat, kom je écht veel over jezelf te weten. Het is het onder ogen komen van de kant(en) van jezelf die je (on)bewust hebt weggestopt. Omdat ze bijvoorbeeld te pijnlijk zijn, omdat ze je te veel angst aanjagen. Of omdat ze een andere negatieve emotie bij je oproepen die je liever niet ervaart en voelt. Ook zullen er kanten van jezelf tevoorschijn komen die neutraal of juist heel positief zijn, maar waarvan je je simpelweg nog niet eerder bewust was. Het is dus een manier om zoveel meer over jezelf te ontdekken dan je tot nu toe hebt gedaan. Het bewustzijn staat hierbij centraal. Zodra je hier bewust mee aan de slag wilt gaan en aan jouw ‘onbekende’ kant wilt werken, kun je namelijk een gelukkiger leven voor jezelf creëren. Een leven waarbij je oké bent met je verleden en waarbij je accepteert wie jij werkelijk bent. Maar ook een leven waarin je je gelukkiger zal voelen en waaraan je veel meer waarde gaat hechten. Het is namelijk de ultieme manier om meer betekenis aan je leven te geven. Maar vergis je niet, want deze confrontatie aangaan met alle lagen van jezelf is niet eenvoudig. Het is iets wat iedereen kan doen, maar je moet er wel dapper

en vastberaden voor zijn. Je leert je namelijk bewust te worden van je gedachten, van hoe je in het leven staat, van wat je doelen zijn en hoe je die doelen kunt bereiken. Op de weg daar naartoe - je levenspad (daarover later meer) - kom je verschillende obstakels tegen. Dat zijn tegenslagen, 'slechte' eigenschappen van jezelf en bepaalde situaties die je uitdagen. Maar ook herinneringen of zelfs trauma's uit het verleden, die je voor lange tijd hebt weggestopt en die dan weer aan de oppervlakte komen. Vaak zijn het confronterende dingen uit het verleden, die je tot dan toe niet helemaal afgesloten had. Of die je nooit eerder hebt aangepakt, simpelweg omdat je niet wist dat ze bestonden. Het is aan jou om jezelf zó goed te leren kennen, dat je al die dingen gaat herkennen, accepteren en verwerken, zodat je er beter mee om kunt gaan en een mooier leven voor jezelf kunt creëren.

Dit betekent niet dat je leven perfect wordt. Sorry, als dat je verwachting was. Dat is namelijk niet het geval. Het betekent ook niet dat je alles en iedereen te slim af kunt zijn, wanneer je jezelf steeds verder ontwikkelt. Maar het betekent wel dat je leert van je fouten. Dat je uit iedere ervaring een wijze les leert te halen, om zo stapje voor stapje een beter mens te worden. Dat je bepaalde negatieve gevoelens en gedragingen herkent bij jezelf en dat je bereid bent om eraan te werken, ze te verbeteren of zelfs af te leren. Het gaat niet over het verzet tegen je duistere kant, maar juist over het omarmen ervan. Over jezelf volledig accepteren en je meer compleet leren voelen. Mensen die zichzelf op spiritueel gebied uitdagen, willen betere mensen worden en doen daar dan ook hun best voor. Keer op keer. Steeds opnieuw. Want dit is geen uitdaging van een paar weken of maanden. Het is een proces dat je leven lang voortduurt. Je kunt ook nooit 'klaar' zijn, omdat jij altijd een *work in progress* blijft. Perfectie is een illusie, ondanks dat veel mensen ernaar proberen te streven. Het gaat erom dat je wordt wie je altijd al was. Dat je jezelf blijft ontwikkelen en vooral dat je leert luisteren naar wat je lichaam en geest je vertellen, in plaats van in alle haast alleen maar door te gaan en geen moment voor jezelf te nemen. Het gaat om het leren respecteren van jezelf als persoon, als iemand die er daadwerkelijk toe doet. Ongeacht wat een ander van je vindt of over je zegt. Het is namelijk zoveel makkelijker om dit allemaal niet te doen. Om nooit écht naar jezelf te kijken, je blik nooit naar binnen te richten. En om alleen maar met je vinger naar anderen te wijzen, in plaats van zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je acties en gevoelens. Het geheim is namelijk dat het allemaal bij jezelf begint. Jij bent de enige die verantwoordelijk is voor jouw leven. En als je

daar geen verantwoordelijkheid voor durft te nemen – want eerlijk is eerlijk, dat is soms ook DOODENG – dan loop je een enorme kans mis. Een kans om wél alles uit je leven te halen. Om erachter te komen wie jij bent, wat je levensdoel is en hoe je een volwaardig en gelukkig leven kunt leiden. Het gaat erom dat je leert om één te worden met jezelf en het universum en om het plan op te volgen dat voor jou bedacht is. Je hebt zelf de touwtjes in handen, dus doe er iets mee. Bewustwording geeft je namelijk niet alleen een beter beeld van de reden dat je hier op aarde bent, het geeft je ook veel keuzemogelijkheden. Het zorgt ervoor dat er deuren opengaan en paden zichtbaar worden die je anders nooit voor mogelijk had gehouden. Het zorgt er boven alles voor dat jij voortaan kunt kiezen. Kiezen wat je wilt doen. En vooral kiezen wie je wilt zijn.

“ Spiritual growth
requires the heart, not
the intellect ”

- Gary Zukav

Een ander woord voor bewustzijn of bewustwording is mindfulness. Mensen die zich bezighouden met spiritualiteit en mindfulness, zijn in mijn ogen allemaal toppers. Puur en alleen al, omdat zij de eerste stap(pen) zetten naar een mooiere wereld, waarin mensen zichzelf en elkaar leren te respecteren. Een wereld waarin positiviteit een grote rol speelt en waarin men begrip en belangstelling voor elkaar heeft. Een betere wereld. En dat is geen perfecte wereld, want streven naar perfectie is nutteloos, zoals je weet. Je kunt niet perfect zijn. Het is juist de bedoeling dat je dát leert inzien. Dat je van jezelf leert houden, ondanks dat ook jij je zwakke momenten hebt en je niet altijd de liefdevolle, leuke en vrolijke persoon kunt zijn die je naar buiten toe zou willen uitstralen. Maar bedenk eens hoeveel mooier de wereld zou worden wanneer wij allemaal ons best zouden doen om onszelf op deze manier op te stellen. Hoeveel fijner het wordt om met elkaar te praten en met elkaar om te gaan, zonder elkaar te veroordelen of onszelf continu te moeten schamen voor wie we zijn. Hoeveel leuker het wordt wanneer we óók de minder leuke kanten van elkaar leren te accepteren, in plaats van ons ertegen af te zetten en er ruzie over te maken met elkaar. Dan verdwijnen afgunst, jaloezie, haat en andere negatieve emoties langzaam naar de achtergrond en blijft er ruimte over voor meer positiviteit. Het zou de wereld zoveel mooier, leuker en gezelliger maken als wij allemaal ons best zouden doen om een betere versie van onszelf te worden. Denk je niet?

Vind de juiste balans

Wel wil ik nog even duidelijk maken wat spiritualiteit vooral NIET is. Het is namelijk niet altijd maar positief zijn, terwijl je eigenlijk gewoon even de behoefte hebt om te huilen en je terug te trekken. Als je dat nodig hebt, luister dan naar je lichaam en neem tijd voor jezelf om uit te rusten, die tranen eruit te gooien en te doen wat goed voelt. Je bent ook maar een mens en je kunt niet altijd overal het positieve van inzien. De kunst is om hier balans in te vinden. Zoals de boeddhistische leraar en psychotherapeut John Welwood in de jaren '80 omschreef, is de tegenstelling van spiritualiteit de term *spiritual bypassing*. "Spirituele ideeën en praktijken om persoonlijke, emotionele 'onafgemaakte zaken' te omzeilen, om een wankel zelfgevoel te versterken of om basisbehoeften, gevoelens en ontwikkelingstaken te bagatelliseren." Het moet dus geen hulpmiddel worden om weg te stoppen wat je dwars zit. Door spiritualiteit te beoefenen leer je juist om meer waarde te hechten aan je geest

en aan wat er in je hoofd omgaat. Je leert juist te kijken naar jezelf, in plaats van te bedekken wat nog verbetering nodig heeft. Het doel is om problemen aan te pakken en onnodig puin op te ruimen, zodat er ruimte ontstaat voor een mooier leven. En wanneer je dat doet, ben je automatisch ook minder met materiële zaken bezig. Je zult merken dat dat stap voor stap gevolgen zijn die komen kijken bij een meer bewust leven.

Zo ben ik zelf - rond de periode dat ik met spiritualiteit in aanraking kwam - begonnen met het scheiden van afval thuis. En dat voelde zo goed, dat het al snel een gewoonte werd. Ook vind ik het nu steeds lastiger om 'onnodig' spullen te kopen. Niet alleen voor mijn portemonnee, maar ook omdat al die extra spullen eigenlijk vervuiling in huis - en dus vervuiling op de wereld - zijn. Ik merk zelfs dat ik oprecht baal als ik geen tasje meeneem naar de supermarkt en daardoor een plastic tasje moet kopen. Want als je je verdiept in de hoeveelheid schade die plastic aanricht op de wereld, weet je dat je hierdoor meedoet aan het probleem. Vroeger had ik erom gelachen, wanneer iemand zou reageren zoals ik nu zelf doe. Toen begreep ik de ernst van zulke zaken nog niet. Maar nu is het onderdeel geworden van wie ik ben en daar voel ik mij goed bij.

"Spiritual progress is born out of self-awareness" - Deborah King

Hoewel spiritualiteit gaat over jezelf leren kennen en je bewust worden van je eigen gedragingen, denkpatronen en reacties, draait het absoluut niet om egoïsme. De reden dat je zo bezig bent met jezelf, is om een beter persoon te worden. Een beter persoon voor jezelf, maar ook voor de wereld en de mensen om je heen. Omdat je onderdeel wilt worden van een groter, positief geheel, een mooier collectief. Door spiritualiteit in je leven toe te laten, maak je de wereld een stukje mooier. Je leert hoe je zoveel mogelijk één kunt worden met de wereld. Neem tijd voor jezelf als het nodig is en zet jezelf op nummer één. Want als jij niet goed voor jezelf zorgt, doet niemand dat. Maar blijf ook rekening houden met de mensen om je heen. Iedereen is namelijk even belangrijk. En het laatste wat we willen, is dat er meer egoïsme in de wereld komt.

Spiritualiteit betekent dus ook: je leven ten volle leven. Het gaat erom dat je

alles uit je leven probeert te halen wat erin zit. Dat je geen kansen bewust aan je neus voorbij laat gaan. Dat je geniet met volle teugen en dat je aan het eind van je leven kunt terugkijken met een voldaan gevoel. Dat je geen spijt hebt van de dingen die je niet hebt gedaan, wellicht alleen van de dingen die je wél hebt gedaan. Maar dat is helemaal oké. Je kunt dan namelijk wel zeggen dat je écht hebt geleefd. Dat je de meeste kansen hebt benut, de meeste kansen hebt gegrepen en dat je je leven optimaal hebt geleefd. Precies op de manier waarop jij dat wilde. Bewust, met een positieve insteek en zonder alles en iedereen altijd even serieus te nemen. Inclusief jezelf. Nu vraag je je misschien af hoe je dat precies kunt realiseren. Hoe zorg je ervoor dat je vanaf nu je leven ten volste leeft? Daar ga ik je – hopelijk – nog veel interessante dingen over leren. Stap voor stap laat ik je in dit boek zien hoe je je leven op een positieve manier kunt sturen, zodat je niet alleen alles uit jezelf kunt halen, maar ook uit dit leven. Zodat je bewust, klaarwakker en helemaal ready bent voor wat er nog komen gaat. Maar dan moet je wel geloven. Geloven in iets wat er nu nog niet is. En durven. Want je moet de moed bij elkaar durven rapen om desondanks aan de slag te gaan.

Baat het niet, dan schaadt het niet

Voor veel mensen zijn ‘zweverige dingen’ onzin. Zij weigeren dan ook om erin te geloven, omdat er geen harde bewijzen voor zijn. Maar juist omdat spiritualiteit iets is dat verder gaat dan het menselijk verstand, is het lastig om bewijs te tonen. Zeker wanneer je er niet voor openstaat. De bewijzen bestaan grotendeels uit de ervaringen van andere mensen. En het is aan jou om hun ervaringen en hun woorden wel of niet aan te nemen voor de waarheid. Pas wanneer je dit doet, zal je het zelf ook gaan ervaren. En dan ontvang je je eigen bewijs! Wat is het belang van (wetenschappelijk) bewijs nu eigenlijk? Op welke manier beïnvloedt dat jouw keuze of jij wel of niet in iets gelooft? Heb je per se data en harde bewijzen nodig om ergens achter te kunnen staan? Waarschijnlijk kan jij wel minstens één persoon in je leven noemen die jij blindelings vertrouwt en waar je volledig in gelooft. Heeft die persoon hiervoor wetenschappelijk bewijs aan jou getoond? Of is dit gevoel van vertrouwen door de jaren heen zo gegroeid, puur doordat je je hebt opengesteld en in hem of haar geloofde? Zolang er geen keiharde bewijzen zijn tegen iets en het is niet schadelijk, dan kun je gewoon proberen om het in je op te nemen, te bepalen of het iets voor jou is en er vervolgens in mee te gaan. *Just go with the flow*. Of niet, natuurlijk.

Jouw keuze. Maar het kan geen kwaad om je open te stellen voor spiritualiteit en met eigen ogen te ontdekken wat voor moois het je kan brengen. Je moet het alleen wel een kans geven. Wie zich niet openstelt, zal het ook niet ervaren. Het is dan heel gemakkelijk om te zeggen dat het niet bestaat of onzin is. Je doet immers geen moeite om het tegendeel in te zien. Laat je standvastigheid en ongeloof even voor wat ze zijn. Die eigenschappen belemmeren je in dit geval alleen maar. Wie zich wel kan openstellen en durft te geloven, zal zien dat dit leven en deze wereld zoveel meer betekenis kunnen hebben. Dat het universum een oneindige plek is van magie en dingen die wij met ons menselijk brein niet kunnen begrijpen. Dat toeval niet bestaat. En dat je alles wat je wilt, in het leven kunt aanvragen of aantrekken, simpelweg door je mindset te veranderen.

“There is no such thing as coincidence. It is all connected”

Over toeval en de wet van de aantrekking

Wanneer dingen gebeuren die je graag had willen zien gebeuren, spreken we van toeval. Maar toeval is eigenlijk een vrij nuchtere term om dingen te omschrijven die gebeuren en die we niet zo goed kunnen verklaren. Wat nu, als ik je zeg dat toeval niet bestaat? Dat veel van wat we visualiseren en met onze geest voorstellen de oorzaak is van die zogenaamde ‘toevallige’ gebeurtenissen. De geest is zo intens krachtig, dat we ermee kunnen bereiken wat we willen bereiken. Lees je maar eens in over de wet van de aantrekkingskracht. Je hoeft iets maar duidelijk en vaak genoeg voor te stellen, met zoveel mogelijk details en het écht te geloven, om het uiteindelijk waar te kunnen maken. Wat jij uitzendt met je gedachten is wat je zult ontvangen. Daarom lijkt het alsof sommige mensen áltijd geluk hebben of áltijd iets winnen. En daarom wordt het leven van iemand die zichzelf als ‘pechvogel’ beschouwt er niet snel beter op. Waar je je aandacht op richt, dat groeit. Dat is bijvoorbeeld deels de reden dat mensen die in armoede leven heel lastig uit die situatie kunnen komen. Veel van hen focussen zich namelijk op het negatieve, op de armoede en de problemen, waardoor meer negativiteit ontstaat. Begrijp mij niet verkeerd. Het is niet aan mij om te oordelen over dergelijke situaties. Dat doe ik ook echt niet. Ik begrijp dat het heel lastig is om positief te blijven, wanneer letterlijk alles om

je heen negatief lijkt te zijn. En ik weet dat er ook andere redenen meewegen die het ontzettend lastig maken om je los te maken van een leven in negativiteit en armoede. In het leven zijn kansen namelijk nog steeds niet voor iedereen gelijk. Zo vindt er helaas nog steeds veel discriminatie plaats, ook op de arbeidsmarkt. Die dingen maken het extra lastig om je leven positief te veranderen. Ik ben dan ook de laatste die hierover zou oordelen. Maar ik wil je graag helpen met je kijk op de wereld. De wet van de aantrekkingskracht maakt namelijk geen onderscheid tussen mensen. Die ziet niet wat jouw geslacht, achtergrond of banksaldo is. Wat ik bedoel te zeggen, is dat wanneer je je focust op negativiteit, je er meer van gaat zien en ervaren. Maar goed nieuws: het werkt net zo sterk de andere kant op. Focus jij je op het positieve, dan zal je er meer van zien en er meer van aantrekken. Ik vertel dit met zo veel zekerheid, omdat ik het zelf ervaren heb. Dit kan ik met tal van voorbeelden illustreren, maar ik denk dat het volgende voorbeeld nog wel het beste schetst hoe de wet van de aantrekkingskracht voor je kan werken.

Zo heb ik een keer €100 gewonnen in een loterij, nadat ik mij meerdere malen heel gedetailleerd voorstelde dat ik dat geld zou ontvangen. Ik probeerde het hele scenario van begin tot eind in mijn hoofd af te spelen. Dat deed ik overigens gewoon op klaarlichte dag in de woonkamer. Ik zat daar op de bank met mijn ogen dicht en ik visualiseerde hoe het zou gebeuren. Ik sloeg daarbij geen detail over. Vlak voordat de trekking plaatsvond, doorliep ik mijn visualisatie nog een laatste keer. Ik zag voor mij wat ik met het geld zou doen, wat het saldo op mijn bankrekening zou zijn inclusief de €100 en hoe ik de melding op mijn telefoon kreeg dat de loting begon. Alle namen van de deelnemers zouden worden getoond, de loting zou beginnen en uiteindelijk zou mijn naam in beeld komen als de winnaar. Vlak daarna kreeg ik die melding op mijn telefoon echt, werden echt alle namen van de deelnemers getoond en was het inderdaad mijn naam die als winnaar werd genoemd. Ik kon het niet geloven, maar tegelijkertijd ook weer wel. Ik begreep namelijk heel goed wat ik had gedaan, maar toch voelde het zó bizar. Ik was verbaasd, maar voelde mij ook intens krachtig en blij.

Voordat ik dit probeerde, wist ik niet of het echt zou werken. Het kromme aan de wet van de aantrekkingskracht is dat je het eerst moet geloven, om daarna het bewijs ervan te kunnen ervaren. Zonder intens geloof en standvastigheid zal je visualisatie namelijk niet sterk genoeg zijn en wordt datgene wat je wilt niet

per se naar je toe getrokken. Maar het voorval met de loterij heeft ervoor gezorgd dat ik zelf écht ging geloven. En om te checken of het misschien toeval was of toch echt manifestatie, deed ik het een week later nog eens. Toen werd er een Action cadeaubon verloot t.w.v. €50,-, die ik na flink visualiseren ook won. Ik zag voor mij hoe ik de bon zou winnen en hoe ik er leuke accessoires voor de tuin mee zou kopen. En ik voelde weer oprechte dankbaarheid tijdens die manifestatie, alsof ik het al ontvangen had. Het lukte toen weer. Ik won echt en dat gaf de doorslag voor mij, ook al zijn dit slechts kleine voorbeelden. Ik beseftte dat ik daadwerkelijk kan aantrekken wat ik wil hebben. Als ik het maar écht wil hebben en er echt in durf te geloven. Om dit geloof te ontwikkelen kun je beginnen met kleine wensen, zoals een belletje van een vriend(in), een uitnodiging voor een feest of iets anders dat je zou willen realiseren. Stel het je meerdere keren zo gedetailleerd mogelijk voor en geloof ook echt dat het gaat gebeuren. Geloof dat je het al ontvangen hebt, dat het al gebeurd is, dat het al werkelijkheid is geworden voor je. En voel de dankbaarheid door je hele lichaam. Zodra je inziet dat het ook voor jou werkt, zal er een wereld aan mogelijkheden voor je opengaan. Tip: het boek 'The Secret' van Rhonda Byrne legt deze theorie heel goed en uitgebreid uit. Dat boek kan ik zeker aanraden wanneer je hier meer over te weten wilt komen.

*“See yourself living in abundance and you will attract it” - Rhonda
Byrne*

Door te manifesteren, heb je de mogelijkheid om je leven voor een deel te bepalen. Je bent een co-creator in deze wereld. Dat betekent dat jij - net als alle anderen - de mogelijkheid hebt om iets toe te voegen aan hoe onze wereld zich vormt. Zend jij bepaalde frequenties uit en visualiseer je bepaalde dingen, dan is de kans groot dat dit zich zal manifesteren en dus werkelijkheid zal worden. Daarom is het belangrijk dat je begrijpt hoeveel invloed je kunt hebben op je eigen leven. Wil je iets heel erg graag, richt je aandacht er dan continu op om ervoor te zorgen dat het echt gebeurt. Dan krijg je meer voor elkaar dan je ooit voor mogelijk had gehouden. En soms gebeurt het niet precies op de manier die je voor ogen had. Het Universum weet namelijk wat goed is voor jou en zal datgene wat je wenst soms in een andere vorm schenken. Maar dat is ook oké.

Een voorbeeld uit mijn eigen leven dat hierbij past: nadat ik al twee keer visualiseerde over het winnen van een loterijspel op Facebook (en ook echt won!), probeerde ik het nog een keer. Ik visualiseerde weer over het winnen van €100, maar dit keer merkte ik aan mezelf dat ik minder gefocust was en op het moment van de trekking was ik in gezelschap. Ik kon dus niet zoveel visualiseren als ik had willen doen en daardoor voelde het ook niet per se alsof ik dit echt in mijn leven zou aantrekken. Ik won de loterij (zoals verwacht) niet, maar ik bleef positief en ik vertrouwde erop dat het wel goed zou komen. Het gevolg? Twee dagen later stond er €100 op mijn rekening. Een extraatje van mijn lieve moeder. Had ik het precies voor ogen gezien zoals het zou gebeuren? Nee. Maar ik heb uiteindelijk wel gekregen wat ik wilde hebben, door erin te blijven geloven dat het allemaal toch goed zou komen. En dankzij de gulheid van mijn moeder, natuurlijk!

Op haar beurt zendt het Universum/het leven/*the Higher Power* (of hoe je het ook noemen wilt) ook frequenties jouw kant op. Om je iets te leren, bijvoorbeeld. Daarom heb je niet altijd controle over wat er gebeurt in je leven. Je bepaalt dat nu eenmaal niet allemaal zelf. Je bent een onderdeel van een groter geheel. Dat is de reden dat er ook minder leuke dingen gebeuren en dat het soms lijkt alsof alles en iedereen tegen je is. Daar vraag je natuurlijk niet letterlijk om. Trauma's zijn dan ook zeker niet altijd jouw schuld. Soms kunnen mensen of situaties jou onterecht heel veel pijn doen. Wat je wél te allen tijde zelf kunt bepalen is hoe je met die gebeurtenissen, situaties en personen omgaat. Daarin kun je bewuste keuzes maken en je verantwoordelijkheid nemen. En hoewel de reden dat jou iets overkomt in het begin misschien niet altijd duidelijk is, zal je er op een zeker moment achter komen waarom het leven op een bepaalde manier verlopen is en waarom je op een bepaald moment of een bepaalde plaats terechtgekomen bent. Alles is met elkaar verbonden.