

De Bron van Creatie

Deel 1

De Architect van je Realiteit

Ready Player 1?

De Bron van Creatie

De Architect van je Realiteit

J.S. Moed
D.R. Anders

Auteur: J.S. Moed D.R. Anders
Coverdesign: J.S. Moed D.R. Anders
ISBN: 9789465311906
© De Bron van Creatie
Editie 1, 9-9-2025

Inhoud

Voorwoord	6
 Hoofdstuk Game Loading...Ready Player 1?	10
De Controller in Eigen Handen	10
Het Spel van het Leven.....	10
Bewuste Keuzes: De Sleutel tot het Spel	11
De Samenwerking van Lichaam, Geest en Ziel.....	12
Player 1 of Player 1B?	12
De Kracht van Nu	13
 Hoofdstuk 1: De Bron van Creatie.....	14
Inleiding	14
Wat is "De Bron van Creatie"?	15
De Rol van Bewustzijn en Onderbewustzijn in het Creëren van je Realiteit	17
De Rol van De Observator	17
Hoe Activeer je De Observator?	18
Introductie van Universele Wetten	19
Oefening 1: Reflectie op je Huidige Realiteit	22
Oefening 2: Vibratie Check en Intentie Bepaling	26
Samenvatting.....	30
Dagelijkse Affirmaties	31
 Hoofdstuk 2: De Kracht van Bewustzijn en Onderbewustzijn.....	34
Inleiding	34
Wat is Bewustzijn en Onderbewustzijn en Waarom Zijn Ze de Sleutel tot Creatie?. 35	
Waarom zijn Bewustzijn en Onderbewustzijn zo Cruciaal voor Creatie?	35
De Rol van De Observator	36
De Lagen van Bewustzijn: Fysiek, Emotioneel, Spiritueel en Onderbewust	37
Hoe Onbewuste Patronen je Creatieve Kracht Beperken.....	39
Oefening 3: Meditatie om De Observator en het Onderbewustzijn te Activeren	40
Oefening 4: Onderbewuste Overtuigingen Ontrafelen vanuit De Observator	42
Samenvatting.....	44
Dagelijkse Affirmaties	45

Hoofdstuk 3: Energie als Brandstof voor Creatie	47
Inleiding	48
De Rol van Energie in het Creatieproces	49
Het verband tussen Lichaam, Geest, Ziel en Onderbewustzijn	50
Introductie van Levensenergie en Chakra's	52
Oefening 6: Energie- en Chakra Balans Check.....	58
Samenvatting.....	61
Dagelijkse Affirmaties	62
 Hoofdstuk 4: Intentie - De Blauwdruk van je Realiteit	 64
Inleiding	64
Hoe Intenties je Creaties Sturen	65
Het verschil tussen Bewuste en Onbewuste Intenties	66
Het Belang van Helderheid en Focus.....	67
Schepen Verbranden: De Kracht van Totale Toewijding	69
Methodes om je Schepen te Verbranden	70
Oefening 7: Intentie Meditatie met Chakra-Integratie	72
Oefening 8: Schepen Verbranden Focusdagboek met Chakrameditatie	75
Samenvatting.....	78
Dagelijkse Affirmaties	79
 Hoofdstuk 5: Blokkades Herkennen en Oplossen	 82
Inleiding	82
Wat zijn Blokkades en Hoe Ontstaan Ze?.....	83
Samenvatting van Waking the Tiger: Trauma Herkennen en Oplossen	84
Hoe Dieren Trauma Verwerken	85
Hoe Mensen Trauma Kunnen Verwerken	85
Hoe Trauma te Herkennen.....	85
Hoe Trauma op te Lossen met Somatic Experiencing.....	86
Integratie van Neuroplasticiteit en Genezing	87
Integratie van Mindfulness en Chakra's	88
Emotionele, Mentale en Energetische Obstakels	89
De Eerste Stappen naar het Herkennen en Loslaten van Mentale Beperkingen	90
Oefening 9: Dagboek met Somatic Experiencing en Neuroplasticiteit	92
Oefening 10: Mindfulness-Body Scan met Chakra's en Somatic Experiencing	95
Samenvatting.....	98
Dagelijkse Affirmaties	99

Hoofdstuk 6: Verbinding met het Universum	102
Inleiding	102
De Rol van Synchroniciteit en Co-Creatie met het Universum	102
Hoe je Afstemt op Hogere Frequenties	104
Introductie van Manifestatie Principes.....	106
Kernprincipes van Manifestatie zijn:.....	107
Oefening 11: Visualisatie voor Afstemming en Synchroniciteit	109
Oefening 12: Synchroniciteit-Dagboek en Mindfulness met Neuroplasticiteit	111
Samenvatting.....	113
Dagelijkse Affirmaties	114
 Hoofdstuk 7: De Kracht van Actie	 116
Inleiding	116
Creatie is meer dan Intentie: de Rol van Geïnspireerde Actie	116
Het Concept $A + B = C$	117
Het Overwinnen van Weerstand en Uitstelgedrag.....	118
Hoe je Actie en Geloof kunt Versterken voor Succes	118
Oefening 13: $A + B = C$ Actieplan	120
Oefening 14: Mindfulness- $A + B = C$ Check.....	122
Samenvatting.....	123
Dagelijkse Affirmaties	124
 Hoofdstuk 8: Afstemmen op Overvloed.....	 126
Inleiding	126
Samenvatting van de Fundamenten uit Deel 1.....	126
Afstemmen op Overvloed: een Spirituele en Wetenschappelijke Lens	127
Hoe Deel 1 De Basis legt voor Deel 2 en Deel 3	127
Een Oproep om Jouw Reis voort te zetten.....	128
Oefening 15: Reflectie op je Innerlijke Kracht	129
Oefening 16: Overvloed-Dagboek met $A + B = C$	131
Samenvatting.....	133
Dagelijkse Affirmaties	134

Hoofdstuk 9: Een Optimale Werking van het Lichaam	136
Inleiding	136
De 9 Pijlers van een Optimaal Lichaam	136
Pijler 1: Ademhaling	137
Pijler 2: Slaap	140
Pijler 3: Hydratatie	143
Pijler 4: Zonlicht en Sun Gazing	146
Pijler 5: Voeding	149
Pijler 6: Beweging	152
Pijler 7: Aarden	155
Pijler 8: Detox Methodes	158
Pijler 9: Helende Frequenties	161
Blauwdruk voor een Optimaal Lichaam	164
Oefening 17: Stralend Lichaams-Optimalisatie Ritueel	167
Samenvatting	169
Dagelijkse Affirmaties	170
Nawoord - De Bron in Jou Schittert	172
De Reis Gaat Verder: Introductie van Deel 2 en 3	174
Dankwoord en Uitnodiging voor Verbinding	176
Oefening 18: Stralende Resonantie voor je Toekomst	177
Bronnen van Creaties	180

Sluit je aan bij onze Online Community!

Of je nu net begint met het boek of het al hebt uitgelezen, onze WhatsApp-gemeenschap is de perfecte plek om in contact te komen met anderen die de thema's, oefeningen en uitdagingen van het boek verkennen.

Duik in discussies over de ideeën van het boek, deel je voortgang, stel vragen of vind inspiratie om de lessen toe te passen in je leven.

Van beginners die de eerste hoofdstukken ontdekken tot lezers die reflecteren op de volledige reis, iedereen is welkom om samen te groeien in een ondersteunende omgeving.

Ga naar onze webpagina <https://DeBronVanCreatie.shop/join-our-community/> voor meer informatie over hoe je je kunt aanmelden voor de groepsgesprekken, waar je kunt deelnemen aan betekenisvolle conversaties en gemotiveerd blijft.

Wacht niet langer - sluit je vandaag nog aan bij onze bruisende gemeenschap en verrijk je ervaring met het boek!

Voorwoord

Welkom bij De Bron van Creatie – Deel 1: De Architect van je Realiteit

Dit boek is een uitnodiging om een reis te beginnen naar de kern van wie je werkelijk bent:

De Architect van je Eigen Realiteit.

De Bron van Creatie is geen abstract of ongrijpbaar idee; het is de levendige kracht van bewustzijn, energie en intentie die in jou pulseert. Het is de bron van waaruit je gedachten, gevoelens en acties samenvloeien om jouw wereld vorm te geven.

Dit eerste deel is jouw startpunt.

Het is ontworpen om je te helpen je innerlijke kracht te herkennen, je (onder)bewustzijn te verruimen en de eerste stappen te zetten naar een leven dat resoneert met wie jij werkelijk bent.

Of je nu verlangt naar meer vreugde, betekenis, succes of verbinding, dit boek laat je zien dat jij niet slechts een toeschouwer bent van je leven, maar de architect ervan.

Waarom een Trilogie?

De reis naar zelfrealisatie en het volledig benutten van je creatieve potentieel is een gelaagd proces. Het vraagt om het ontwaken van je kracht, het opruimen van obstakels en het leren kanaliseren van je energie naar manifestatie.

Deze trilogie begeleidt je stap voor stap op dit pad.

In dit **1e deel**, De Architect van je Realiteit, wordt de basis uitgelegd. Je leert hoe je bewustzijn en energie samenwerken om je realiteit te vormen en hoe je intenties kunt gebruiken om je leven bewust te sturen.

In het **2e deel** duiken we dieper in de obstakels die je creatieve flow kunnen belemmeren. Je ontdekt hoe je emotionele en mentale blokkades kunt loslaten en je geest kunt herprogrammeren voor groei en succes.

Het **3e deel** neemt je mee naar een nog diepere laag, waar je leert hoe je levensenergie – inclusief je seksuele energie – kunt inzetten als een krachtige motor voor transformatie en manifestatie.

Samen vormen deze drie boeken een complete reis: van het ontwaken van je kracht, via het vrijmaken van je potentieel, tot het volledig omarmen van je vermogen om je diepste verlangens te manifesteren in harmonie met het universum.

Dit eerste boek is waar het begint – jouw eerste stap naar een leven vol creatieve vrijheid.

Persoonlijke Noot van de Auteur

Jaren geleden stonden wij, Jack en Sofie, op de rand van verdriet en hoop.

Getekend door onze scheidingen, vochten we voor stabiliteit, wanhopig om onze gebroken levens te herbouwen.

Maar toen onze wegen elkaar kruisten, gebeurde er iets magisch - een vlam die niet alleen overleving bracht, maar een ongekende reis omhoog.

Samen hebben we De Bron van Creatie tot leven gewekt, een kracht zo intens dat het alles veranderde.

We kenden succes - bloeiende carrières, groeiende gezinnen - maar diep vanbinnen knaagde een leegte, een fluistering dat het leven zoveel méér kon zijn.

Dat gevoel kennen velen, een stille roep in talloze harten.

We doken in boeken, zochten toevlucht in retraites en worstelden met onze ziel, maar niets bracht verandering tot we De Bron van Creatie in onszelf vonden.

Die ontdekking was ons ontwaken - een stralende waarheid die alles op zijn kop zette.

Deze reis was niet eenvoudig.

We keken onze diepste angsten in de ogen, sloopten muren van twijfel en durfden te vertrouwen op de grenzeloze kracht van ons bewustzijn.

Samen werd onze synergie onstuitbaar - een samensmelting van hart en ziel die elke stap versterkte.

Elke hindernis die we overwonnen, bracht ons dichterbij een leven bruisend van betekenis, vreugde en onverwoestbare authenticiteit.

Dit boek en de trilogie waar het deel van is, is het kloppende hart van onze reis naar zelfontdekking. Het is geen saaie, droge theorie - het is een levende gids, gesmeed in onze beproevingen, triomfen en onwrikbare moed.

De oefeningen, reflecties en meditaties in deze pagina's zijn meer dan hulpmiddelen - ze zijn sleutels tot transformatie.

De Bron van Creatie brandt in ons allemaal, wachtend om tot leven te komen.

Als je deze kracht aanboort, is alles mogelijk - dromen die je begraven hebt, toekomsten die je niet durfde te dromen.

Wij, Jack en Sofie, zijn het levende bewijs dat we samen groter zijn dan de som van onze delen.

Onze synergie heeft ons laten zien dat geen grens je kan tegenhouden zodra je De Bron van Creatie omarmt.

Met vurige liefde en onwankelbaar geloof nodigen we je uit om dit moment te grijpen.

Laten we samen De Bron van Creatie induiken, haar grenzeloze energie ontketen en een leven creëren dat je stoutste dromen overtreft.

Met passie en vertrouwen,

J.S. Moed
D.R. Anders

Hoofdstuk Game Loading...Ready Player 1?

De Controller in Eigen Handen

In jouw leven ben jij de hoofdrolspeler.

Maar ben jij daadwerkelijk Player 1, degene die bewust de controller vast heeft en het spel speelt?

Of kies je ervoor om Player 1B te zijn, de toeschouwer die aan de zijlijn staat en het leven aan zich voorbij laat gaan?

Dit inleidende hoofdstuk draait om het moment van keuze: het bewuste besluit om de regie over je eigen realiteit te nemen.

Door een optimale samenwerking tussen lichaam, geest en ziel te creëren, word je de schepper van je eigen spel, klaar om met intentie, energie en actie jouw unieke pad te bewandelen.

Het Spel van het Leven

Stel je voor: het leven is een videogame en jij bent de speler.

De wereld om je heen is het speelveld, vol met uitdagingen, kansen en verborgen schatten.

Maar in tegenstelling tot een game waarin de regels vastliggen, heb jij in dit spel de vrijheid om de regels mede te bepalen.

De Bron van Creatie, zoals besproken wordt in hoofdstuk 1, is de broncode van dit spel – een oneindige energie waaruit alles voortkomt.

Maar om dit spel meesterlijk te spelen, moet je eerst de controller oppakken. Dat betekent verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes, je energie en je acties.

Veel mensen leven als Player 1B: ze kijken toe hoe hun leven zich ontvouwt, geleid door gewoontes, externe verwachtingen of onbewuste patronen. Ze voelen zich slachtoffer van omstandigheden, alsof iemand anders de knoppen van hun controller indrukt.

Maar jij hebt de keuze om Player 1 te zijn.

Dit begint met het besef dat jouw innerlijke kracht – de verbinding tussen lichaam, geest en ziel – de joystick is waarmee je jouw realiteit vormgeeft. Door bewuste

keuzes te maken, activeer je jouw scheppingskracht en bepaal je zelf de richting van het spel.

Affirmatie:

Ik ben Player 1. Ik neem de controller in handen en creëer mijn eigen realiteit met intentie en kracht.

Bewuste Keuzes: De Sleutel tot het Spel

Het maken van bewuste keuzes is de eerste stap om Player 1 te worden.

In hoofdstuk 4 leren we dat intenties de blauwdruk van je realiteit vormen. Maar intenties alleen zijn niet genoeg – ze moeten gepaard gaan met beslissingen die *aligned* zijn met je diepste verlangens.

Bewuste keuzes betekenen dat je stopt met reageren op autopilot en begint te handelen vanuit helderheid.

Dit vraagt om zelfreflectie:

Wat wil je écht?

Welke patronen of overtuigingen houden je tegen?

Door je bewustzijn te vergroten (zoals besproken wordt in hoofdstuk 2), kun je keuzes maken die resoneren met je innerlijke kracht.

Bijvoorbeeld: je voelt je futloos en merkt dat je gezondheid je creatieve energie beperkt. In plaats van te blijven hangen in vermoeidheid, kies je bewust om je levensstijl aan te passen – een gezonder dieet, meer beweging, of een dagelijkse meditatie.

Deze keuze versterkt niet alleen je lichaam, maar ook je geest en ziel, waardoor je meer energie hebt om je dromen na te jagen.

Elke (on)bewuste keuze is een druk op de knop van je controller, een stap richting het winnen van je eigen spel.

Affirmatie:

Met elke bewuste en onbewuste keuze stuur ik mijn leven in de richting van mijn hoogste potentieel.

De Samenwerking van Lichaam, Geest en Ziel

Om het spel van het leven optimaal te spelen, moet je lichaam, geest en ziel in harmonie samenwerken.

In hoofdstuk 3 introduceren we levensenergie als de brandstof voor creatie en in hoofdstuk 9 bespreken we het lichaam als een heilige tempel.

Deze elementen komen samen in het concept van Player 1: een speler die bewust zijn fysieke, mentale en spirituele gezondheid optimaliseert.

- **Lichaam:** Een gezond, vitaal lichaam is de basis. Door te zorgen voor goede voeding, beweging en rust (zoals de negen pijlers uit hoofdstuk 9), creëer je een stevig fundament. Een lichaam in optimale conditie geeft je de energie om actie te ondernemen en je intenties te manifesteren.
- **Geest:** Een heldere, gefocuste geest stelt je in staat om obstakels te herkennen en bewuste keuzes te maken. Door meditatie en mindfulness te beoefenen, train je je geest om afgestemd te blijven op je hogere doelen.
- **Ziel:** Je ziel is de vonk van de Bron van Creatie, je connectie met het universum. Door te luisteren naar je intuïtie en je af te stemmen op hogere frequenties, speel je het spel vanuit een plek van authenticiteit en overvloed.

Wanneer deze drie elementen samenwerken, word je een krachtige co-creator. Je speelt niet langer reactief, maar proactief, met een diep vertrouwen in je vermogen om je realiteit te vormen.

Affirmatie:

Mijn lichaam, geest en ziel werken in harmonie, waardoor ik mijn innerlijke kracht volledig ontketen.

Player 1 of Player 1B?

De keuze ligt bij jou.

Wil je Player 1B zijn, die toekijkt hoe het leven zich ontvouwt, gevangen in routine of angst voor verandering?

Of kies je voor Player 1, die de controller oppakt en het spel speelt met moed, intentie en vreugde? Het verschil zit in het besluit om over te gaan tot Actie.

Zoals we in hoofdstuk 7 gaan leren, is geïnspireerde actie essentieel om je innerlijke kracht naar de buitenwereld te brengen. Dit betekent niet dat je perfect moet zijn of alles meteen moet weten. Het betekent dat je begint waar je bent, met kleine, bewuste stappen die je dichterbij je doelen brengen.

Stel je voor dat je een droom hebt – misschien een nieuwe carrière, een diepere verbinding met jezelf, of een leven vol overvloed. Als Player 1B blijf je dromen zonder actie te ondernemen, wachtend op het “juiste moment.” Als Player 1 zet je vandaag nog een stap: je schrijft je intentie op, maakt een plan, of neemt een kleine actie die je energie in beweging zet. Elke stap versterkt je vertrouwen en brengt je dichterbij je gewenste realiteit.

Zeg tegen jezelf:

Ik kies ervoor om Player 1 te zijn, moedig en bewust mijn eigen spel te spelen.

De Kracht van Nu

Het spel begint nu.

Je hoeft niet te wachten op toestemming, meer kennis, of betere omstandigheden. De Bron van Creatie stroomt altijd en jij hebt toegang tot die oneindige energie. Door bewuste keuzes te maken en je lichaam, geest en ziel in balans te brengen, word je de meester van je eigen spel.

Elke dag biedt een nieuwe kans om de controller op te pakken, je innerlijke kracht te activeren en je realiteit te creëren.

Ready, Player 1?

Het Spel wacht op jou.

Affirmatie:

Ik ben klaar om mijn spel te spelen, nu en altijd, met kracht, intentie en vreugde.

Hoofdstuk 1: De Bron van Creatie

Inleiding

Beeld je een leven in waarin je je realiteit bewust vormgeeft, perfect afgestemd op je diepste verlangens, vrij van beperkingen of onbewuste blokkades.

Dit is geen droom, maar de kern van jouw scheppingskracht.

In dit hoofdstuk ontdek je De Bron van Creatie, de oorsprong van je vermogen om je eigen Realiteit te vormen.

We onderzoeken hoe bewustzijn deze kracht activeert, hoe universele wetten je realiteit sturen en hoe praktische oefeningen je helpen je huidige leven te begrijpen en te transformeren.

Dit is de start van je reis naar het ontwaken van je innerlijke schepper.

Wat is "De Bron van Creatie"?

De Bron van Creatie is de onuitputtelijke energie in jou – een tijdloze kracht waar gedachten, emoties, intenties en acties samenkomen om je realiteit te vormen.

Deze kracht is niet iets buiten je, zoals een externe godheid, maar de essentie van wie jij bent: een innerlijke bron die altijd beschikbaar is om door jouw bewustzijn te worden gestuurd.

Diep in jou huist de Observator, het centrum waar Body, Mind en Spirit in harmonie samenkomen. De Observator is je bewuste zelf – de stille waarnemer die je gedachten, emoties en acties observeert zonder oordeel. Het is de Architect van je innerlijke energie, die bepaalt hoe jouw scheppingskracht wordt ingezet.

Hier komt de formule $A + B = C$ (Action + Belief = Creation) tot leven:

- **Actie (Action):** Dit zijn je bewuste handelingen, geworteld in heldere intenties. Het is niet zomaar doen, maar handelen met focus en richting, zoals het zetten van een stap naar een doel of het uitvoeren van een ritueel dat je intentie versterkt.
- **Geloof (Belief):** Dit is je diepe overtuiging – zowel bewust als onderbewust – dat je intenties mogelijk zijn. Geloof fungeert als de brandstof die je acties kracht geeft. Zonder geloof blijven acties hol en verliezen ze hun scheppende potentie.
- **Creatie (Creation):** Het resultaat van actie en geloof is de manifestatie van je realiteit. Wanneer actie en geloof in harmonie zijn, activeer je De Bron van Creatie om ervaringen, omstandigheden en mogelijkheden te creëren die resoneren met je intenties.

De formule $A + B = C$ is een eenvoudige maar krachtige blauwdruk voor bewuste creatie.

Het benadrukt dat schepping niet toevallig is, maar het resultaat van gerichte actie (A) en diepgeworteld geloof (B).

Actie (Action) is meer dan fysiek handelen; het is elke bewuste stap die je neemt om je intentie te manifesteren. Dit kan variëren van praktische stappen (zoals een sollicitatiebrief schrijven) tot energetische acties (zoals meditatie of visualisatie). Het sleutelwoord is intentie: actie zonder intentie is als een schip zonder kompas. De Observator zorgt ervoor dat je acties *aligned* zijn met je diepste verlangens.

Geloof (Beliefs) omvat zowel je bewuste overtuigingen ("Ik kan dit bereiken") als je onderbewuste programmering. Als je onderbewustzijn bijvoorbeeld gelooft dat je "niet waardig" bent, zal dit je acties ondermijnen. De Observator helpt je deze verborgen overtuigingen te zien en te transformeren, zodat je geloof je acties versterkt.

Creatie (Creation) is het resultaat van *aligned* actie en geloof. Het is geen magie, maar een natuurlijke uitkomst van het richten van je energie. Hoe sterker de harmonie tussen actie en geloof, hoe krachtiger de creatie.

Voorbeeld van A + B = C:

Stel, je wilt een nieuwe carrière.

Een bewuste actie (A) kan zijn het volgen van een cursus of het solliciteren naar een droombaan.

Geloof (B) is de innerlijke overtuiging dat je deze verandering waard bent en kunt bereiken.

Alleen wanneer actie en geloof in lijn zijn (*aligned*), ontstaat creatie (C): een carrière die jouw actie en geloofsovertuigingen weerspiegelt. Als je actie onderneemt zonder geloof, of gelooft zonder actie, blijft het gewenste resultaat uit.

De Observator speelt een cruciale rol in dit proces. Het is niet alleen de waarnemer van je gedachten en emoties, maar ook de bewuste keuze-maker die bepaalt waar je je aandacht op richt.

Door je bewustzijn te trainen om de Observator te versterken, kun je stoppen met reactief leven – geleid door gewoontes of externe omstandigheden – en bewust kiezen hoe je je energie inzet.

De Observator helpt je om disharmonie tussen Body (fysieke acties), Mind (gedachten en overtuigingen) en Spirit (je diepere connectie met het universum) te herkennen en op te lossen, zodat je $A + B = C$ volledig kunt benutten.

Zonder bewustzijn van de Observator leef je vaak op de automatische piloot, gedreven door onbewuste overtuigingen of externe prikkels.

Maar wanneer je de Observator activeert, word je de architect van je realiteit.

Dit boek leert je hoe je deze innerlijke kracht kunt aanboren, je bewustzijn kunt richten en de formule $A + B = C$ kunt toepassen om een leven te creëren dat resoneert met je ware zelf.