

TRANSFORMATIEKRACHT

Transformatie KRACHT

‘Hoe ik van mijzelf
het belangrijkste project
in mijn leven maakte.’

WENDY KWAKS

kompas

© 2024 Wendy Kwaks

Voor deze uitgave:

© 2024 Uitgeverij Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Promotie en publiciteit: Bert Gelderblom

Foto achterzijde: Studio Juniek

Grafische verzorging: Platform P

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-94-92107-59-6

NUR 402

www.uitgeverijkompas.nl

*Voor Elise en voor Joris,
verschilmakers op het donkerste moment.*

***Don't ask what the world needs.
Ask what makes you come alive and go do it.
Because what the world needs, is people who
have come alive.***

Howard Thurman, Amerikaanse schrijver en filosoof (1899-1981)

Inhoud

Voorwoord	13
Proloog	17

DEEL 1 DE DOOD AAN DE DEUR

1. Weersomslag	23
2. Aan, uit	25
3. Mammo-gatsie	27
4. Bullseye	31
5. Kale mevrouwen op de koffietafel	34
6. Heel optimistisch	36
7. Afleiding graag	40
8. Goed fout	44
9. Vragenvuur	47
10. Oerkracht	50
11. Onvruchtbaarheid enzo	55
12. Born to run	57
13. Kort, korter, klote	59
14. Showtime	63
15. Mijn hoofd is kapot	67
16. De tweede ronde	69
17. Lek en zielig	71
18. De patiënten die niet ziek zijn	74
19. Het bloemen-coördinatiepunt	77
20. Moezelen	81

DEEL 2 DOODSE STILTE

21. Home sweet hell	87
22. Meditering	91

23. De loep	98
24. Mijn mannetje staan	102
25. De gepantserde amazone	106
26. Hartzeer	110
27. Zelfreflectie	113
28. Een beetje hulp van 'boven'	117
29. Positieve energie	121
30. Gedachten worden waarheid	124
31. Dansen op de vulkaan	128
32. Radicale remissie	131
33. Sjamanenwijsheid	135
34. Mariniers met stofzuigers	138
35. Mijn stappenplan voor een beter leven	140
36. Lichter leven	145
37. De helende reis	149
38. Het zwarte gat	154

DEEL 3 DE STILTE VOORBIJ

39. Wit licht	165
40. Chemostop	169
41. Schoon	172
42. Stralend veertig	175
43. Bewustzijn	179
44. The Secret	183
45. Manifesteren	186
46. Manifestatietips en trics	190
47. Kleine wonderen, grote wonderen	195
48. Spelletjes met mijn onzichtbare vrienden	200
49. Terug bij de Indianen	203
50. De dood als transformatie	206
51. De tien opvallendste verbeteringen	209
52. Het geheim van het leven	214

DEEL 4 VOLUIT LEVEN

53. I'm every woman!	221
54. Beschermen wat ons dierbaar is	227
55. Nieuwe ronde, nieuwe kansen	229
56. Yoga en sushi	235
57. Sedona	241
58. Ambtenaar van het Jaar	249
59. Een spannend moment tussendoor	256
60. Transformeren, en rap een beetje	259
61. Het nieuwe wil (niet) gepland worden	263
62. Schrijversbestaan	266
63. Mijn geliefde Bali	269

TIEN LESSEN VOOR EEN MAGISCH LEVEN

64. Tien lessen voor een magisch leven	281
65. Tot nader order: vier het leven	286

Voorwoord

Halverwege mijn veertigste levensjaar donderde het kaartenhuis in elkaar. Ik had het nét allemaal voor mekaar. Maar het leven moest zo nodig een nieuw scenario tevoorschijn toveren – wie weet hoe lang het al klaar lag, geduldig wachtend tot ik even niet oplette. Plottwist... ‘Er is borstkanker bij u geconstateerd. Het is een zeer ernstige vorm en snelheid is geboden.’ Ik was uitgeschakeld, nog voordat ik doorhad dat er een wedstrijd zou beginnen. Buiten ging het leven gewoon door. Ik zat binnen, en binnenin mij broeide het.

Dat dit punt een ommekeer in mijn leven zou worden, kon ik op dat moment nog niet weten. Maar gedwongen door het lot dat ik niet had willen trekken, en door het feit dat mijn emoties in een snelkookpan zaten die op ontploffen stond, keerde ik intuïtief naar binnen. Een goede zet. Ik bleek een boel te vertellen te hebben. Plottwist twee: ik was niet happy, en ik had het helemaal gemist. Hoe kon dat nou? Alles ging toch goed? En ja, dat dacht ik echt, maar ik had dus niet goed opgelet. Druk als ik was met mijn werk en met het verbeteren van de wereld. Ondertussen bleek mijn binnenste een giftige cocktail van mentale onrust, stress en minderwaardigheid, gemixt met een snuffje liefdesverdriet en een schijfje eenzaamheid. Heerlijk; ik neem nog een slokje. Totaal onvoorbereid op zoveel negativiteit nam ik één besluit dat alles veranderde: ik besloot mezelf voor de verandering eens het belangrijkste project in mijn leven te maken.

Ik vertrouwde op de medische wetenschap en wist dat mijn artsen hun beste bijdrage aan mijn gezondheid zouden leveren. Maar ik wist ook dat ik zelf iets te doen had. Dat ik de andere vijftig procent moest leveren, door te begrijpen

waarom dit gebeurde en mijn leven aan te passen. Als er ooit een tijd was dat mijn interesse in spiritualiteit van pas kwam, dan was het nu. En zo begon ik in juni 2016 aan een lange reeks behandelingen, gecombineerd met het bestuderen van een karrenvracht spirituele en mystieke boeken en websites, een meditatieprogramma en een cursus manifesteren. Op zoek naar de handleiding voor genezing.

Dit boek is het verslag van mijn innerlijke reis en van alles wat ik over het leven heb geleerd. Het is een spirituele reis, die op het eerste oog misschien afschrikt omdat er onalledaagse ervaringen voorbijkomen. Maar ik beloof je dat ik in de kern ook een super praktisch en no-nonsense mens ben. Zo praktisch, dat ik de lessen die ik leerde over manifesteren en het trainen van de mind, maar gewoon ging toepassen. Een beter idee had ik niet. Wat er vervolgens gebeurde, verbaasde mij en mijn hele omgeving. Binnen drie maanden begon mijn leven te transformeren. Niet alleen genas ik veel sneller dan verwacht, ook had ik verschillende mystieke ervaringen en ontstonden er een hoop toevalligheden. Het leven werd moeiteloos en leuk. Alles wat ik wilde, lukte. Wat ik deed, had ook nog eens zichtbaar invloed op de mensen in mijn omgeving. Daarom ging ik ermee door, ook lang nadat ik beter was. Ik begon mijn verhaal te vertellen, en mijn kennis te delen en ik zie dat ook anderen er meer impact door maken. Daarom heb ik besloten mijn verhaal op te schrijven.

We belanden allemaal weleens op een dieptepunt en dat hoeft echt geen ziekte te zijn. Het kan allerlei vormen aannemen: relatieproblemen, een gevoel van eenzaamheid of gedoe op het werk. Maar ook aanhoudende onrust, het idee niet goed genoeg te zijn of de richting kwijt te zijn, zoals vandaag de dag veel jonge mensen ervaren. Ik geloof in de kracht van kennis delen en samenkomen op moeilijke momenten. Het leven is tenslotte al ingewikkeld genoeg. En hoewel dit boek vooral

een persoonlijk relaas is, geloof ik dat je hierin best een paar aanknopingspunten voor je eigen mentale weerbaarheid zult vinden. Het zou me in ieder geval ongelooflijk veel waard zijn als dat het geval zou zijn. Want reken maar dat het delen van deze persoonlijke ervaringen niet makkelijk is.

Tussen begin en eind van dit boek zit acht jaar. Zo lang duurt het schrijfproces echt niet, en mijn transformatieproces ook niet. Zo lang duurt het om moed te verzamelen. Want wat zullen mensen wel niet denken? Dat ik gek ben, misschien? Maar ach, hoe erg is dat eigenlijk?

Wat de doorslag gaf was een gesprek met een dame in de wachtkamer van het ziekenhuis, tijdens mijn en haar zesde jaarlijkse controle. Ze was verbitterd en boos op het leven. Alles zat haar tegen. Ze zei dat het probleem was dat ze nooit meer de oude was geworden. Dat was de schuld van de artsen en van mensen in haar omgeving. Nee, dacht ik alleen maar... het probleem is dat je de oude bent gebleven. Tijdens dat gesprek realiseerde ik me ineens de enorme kracht van de innerlijke capriolen die ik had uitgehaald (en die ik nog steeds uithaal): meditaties, affirmaties, visualisaties en dankbaarheidsoefeningen. Jarenlang, elke dag. Zij was boos, ik straalde.

Ik was op zoek gegaan naar de handleiding om te genezen, maar wat ik vond was de handleiding voor een magisch leven. Die was er opeens, zonder dat ik wist dat ik ernaar zocht. Zo werd het diepste punt dat ik ooit zou bereiken, de ommekeer.

Toen ik de handleiding eenmaal kende, besloot ik ermee te gaan spelen en de lessen ook toe te passen op mijn professionele leven. En ook daar veranderde alles. En opnieuw, toen ik besloot mijn baan op te zeggen om de vrijheid en creativiteit achterna te gaan. Zo heb ik een leven van vóór mijn veertigste, en een leven erna. Het is alsof ik opnieuw ben geboren. Ik heb de hoop dat mijn onorthodoxe aanpak toch op zijn minst een paar mensen inspireert om ook aan de slag te gaan met het creëren van een beetje meer magie in het leven.

Dit boek is voor de zoekers, die voelen dat er meer uit het leven te halen valt. Weet dat je zoektocht de weg ís. Er is geen eindbestemming. Er is altijd meer te leren en te ontdekken. Je kunt altijd veranderen en op weg gaan naar nieuwe doelen en grotere hoogtes. Binnenin je zit evenveel diepte als de ruimte groot is. Daar vind je alle antwoorden die je nodig hebt. Ik wens je toe dat jouw pad je vervult met liefde, vreugde, inzicht, wijsheid en passie, en bovenal, met een diep vertrouwen in je innerlijke wijsheid en de wijsheid van het leven. Dat ene bewustzijn waaruit wij voortkomen, dat ons begeleidt en ons steunt op ons pad. In de stilte van je eigen innerlijk kun je het horen: zie, je bent al thuis. Alles is al goed.

Wendy Kwaks

Delft, oktober 2024

Proloog

Hier is het! Het leven dat ik altijd al wilde hebben, en waarvan ik jarenlang heb gedroomd. Het is er opeens, en het is precies zoals ik het al die jaren heb gevisualiseerd. Althans, bijna...

Ik zit in Bali. Op het terras voor het hotel klap ik mijn laptop open, klaar om mijn levensverhaal op te tekenen. Door het temperatuurverschil met de slaapkamer beslaat het scherm onmiddellijk. Ik sta op om een handdoek te halen, maar het scherm blijft beslaan. Er loopt een mier over mijn toetsenbord. Een heel kleintje, zo eentje die we thuis niet hebben. Mijn linkervoet jeukt. De muggenbeet veroorzaakt een forse rode plek die meteen opzwelt. Met mijn duim teken ik er een kruis in. Wie heeft eigenlijk bedacht dat dat werkt om de jeuk te verminderen?

De houten stoel op het terras voor mijn vakantiehuisje is hard en net te laag om lekker te schrijven. Het tafeltje is klein, dus mijn kop koffie staat op de grond naast me. Als ik naar het kopje grijp, zie ik tientallen mini-mieren in een rechte lijn over het schoteltje wandelen. Een kind maakt een bommetje in het zwembad voor me. De druppels spatten over mijn laptop. Het is drieëndertig graden. Een straaltje zweet loopt over mijn rug. Een nieuwe muggenbeet kriebelt in mijn knieholte. Dit is het dan... Het leven dat ik altijd al wilde hebben.

Ik was meer dan twintig jaar ambtenaar en toen wilde ik schrijver worden. En dan het liefst op Bali; symbool voor het vrije leven. Daar wilde ik meer van. Meer avontuur, meer vrijheid, meer creatieve projecten. Ik had het gevisualiseerd, zo veel ik kon. En nu zit ik hier dus. In de hitte, tussen mieren, muggen en ander ongedierte. Ik moet er enorm om lachen, want ik wil echt nergens anders zijn.

Eerlijk gezegd was het een experiment, bedoeld om te testen of wat ik de afgelopen jaren heb geleerd over energie, manifesteren en aantrekkingskracht, werkt. Ik pretendeer namelijk dat ik de handleiding voor een leuk en moeiteloos leven ontdekt heb, en die moet nou eenmaal af en toe worden getest.

Het is nog maar kort geleden dat ik de knoop heb doorgehakt en mijn baan bij Defensie heb opgezegd. Ik denk aan de goedbedoelde adviezen die ik ongevraagd kreeg: 'Je kunt niet vertrekken zonder dat je een andere baan hebt..., Hoezo experiment?..., Hoe kun je nou denken dat je kansen aantrekt? Zo werkt dat niet..., Je moet toch echt solliciteren..., Je ambieert toch zeker een topfunctie bij de overheid, waarom ga je weg?..., Hoe ga je in hemelsnaam geld verdienen?..., Hoe moet dat met je hypotheek? En weet je wel dat de boekenmarkt inmiddels verzadigd is? Je kunt echt niet zomaar gaan schrijven... Er is echt geen interesse voor boeken over persoonlijke transformatie. Daarover is alles wel zo'n beetje gezegd.'

Ik weet dat mensen het goed bedoelen en me willen behoeden voor een ramp of naïviteit, maar ik laat me niet meer tegenhouden. Deze argumenten zijn niets anders dan projecties van wat iemand gelooft op wat ik toevallig vertel. Met mij heeft het niets te maken. Ik manifesteer namelijk over het algemeen precies wat ik wil hebben. Ik doe dat al jaren en word er steeds behendiger in. Ik pas toe wat ik heb geleerd, en beweeg stap voor stap vooruit, op weg naar mijn doel.

De meeste mensen kennen de kracht van de menselijke geest niet. En dat is zonde, want er is veel meer uit het leven te halen als je die kracht inzet. Ik ontdekte het op het dieptepunt in mijn leven, toen ik niets anders meer had en mezelf letterlijk aan mijn haren uit het moeras moest trekken. Daarna begon ik het toe te passen op andere aspecten, en zag ik mijn leven voor mijn ogen transformeren. Met als laatste voorbeeld: schrijven op Bali.

Proloog

Ik ben hier naartoe gekomen in het volste vertrouwen dat het universum mij ondersteunt wanneer ik mijn hart volg en de eerste stappen zet op weg naar mijn jongste doel. Het voelt alsof ik vleugels heb. Ik denk alleen maar: ik heb dat nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan. Ik heb me dag na dag voorgesteld dat ik een uitgever zou vinden die me steunt bij het vormgeven en publiceren van het boek. Ik heb mezelf gezien terwijl ik mijn boek in mijn handen had, en heb me voorgesteld dat mensen er steun aan hebben. Nu moet ik het nog even afmaken...

Het mooiste is dit: het manifesteren van een ander leven is voor iedereen weggelegd. Weten wat je wilt, concrete stappen zetten op weg naar je doel nog voordat je bewijs ziet, koers houden en doorzetten als niemand in je gelooft, en ondertussen blijven voelen dat je je doel al hebt bereikt, is het recept dat werkt. Met deze handleiding kun je stap voor stap werken aan het herinrichten van je droomleven, en wordt het leven leuker. Het universum steunt ons als wij in vertrouwen de eerste stap zetten. Alsof er een beetje hulp van boven bijkomt als je begint met een helder doel voor ogen. Of zoals een van de grondleggers van positief denken, Norman Vincent Peale, het zegt: 'Richt je op de maan. Zelfs als je mist, land je tussen de sterren.'

Als je nu denkt dat dit voor jou niet is weggelegd, omdat je leven er heel anders uitziet, dan moedig ik je aan om de pagina toch om te slaan. Je zult zien dat mijn leven ook heel anders was, en dat het pure noodzaak was dat ik aan mezelf ging werken. Daarom weet ik: wij zijn zelf de sleutel om ons leven te veranderen. Die sleutel is de energie die we uitstralen en die we bereid zijn ergens in te stoppen. Wat we denken, manifesteert in onze werkelijkheid. Wijzelf zijn dát waarnaar we op zoek zijn.