



Wonderen manifesteren

De weg van angst naar liefde

Willemijn Welten

Spectrum



Ook verschenen van Willemijn Welten
Manifesteren kun je leren
Manifestatie dagboek
Manifesteren kun je leren kaartendeck
Manifesteer jouw magie kaartendeck voor kinderen

Lief Universum
Dank je wel voor de richting.
Ik vertrouw jou,
ik volg jou.
Ik leef mijn hoogste potentieel
van zijn.
Vertel me wat ik mag doen,
vertel me waar ik mag gaan,
vertel me wat ik mag zeggen.
Want jij leidt de weg,
en ik loop mee.

Inhoud



01 Inleiding

Mijn weg van angst naar liefde

Rock-bottom	12
Waarom ik dit boek zelf nodig had	14
Hoe <i>Een Cursus in Wonderen</i> mij hierbij heeft geholpen	16
Alvast een heads-up	20
Dit is wat je kunt verwachten van dit boek	21



02 Laat innerlijk geluk toe in je leven

Er is alleen maar het NU om in te manifesteren	26
Verantwoordelijkheid nemen over jouw gedachten	31
De kracht van keuzes maken	35
Stop maar met zoeken, je hebt het al gevonden	36
Het Universum heeft een droom voor jou	37
Empowermentpagina's	46
Dagelijks ritueel: Vijf minuten met het Universum in de ochtend	60



03 Gebedjes doen voor wonderen

De wereld zien vanuit angst of vanuit liefde	66
Wat zijn wonderen?	67
Wonderen manifesteren versus doelen manifesteren	69
Vind de veiligheid in jezelf	73
Gebedjes doen voor wonderen in drie stappen	75
Hoe negeert jouw ego wonderen?	88
Hoe kun je de angst herkennen?	89
Zo herken je de stem van jouw hart versus je ego	97
Dagelijks ritueel: Innerlijk geluk toelaten	99



04 Vergeving is de sleutel

Vergeven helpt je om het verleden los te laten	104
Vergeving doe je voor jezelf, niet voor een ander	105
Het grootste voordeel van vergeven	106
Conceptueel snappen en kunnen voelen dat iedereen onschuldig is zijn twee verschillende dingen	120
De nummer één tool om iemand te vergeven	121
Veelgestelde vragen over vergeving, schuld en onschuld	129
Wat of wie kun jij nog niet vergeven?	140
Wat er omhoogkomt tijdens het lezen	142
Dagelijks ritueel: Energie opschonen voor het slapengaan	145



05 Relaties helpen je groeien

Relaties helpen je groeien	150
Heilige relatie versus een speciale relatie	152
Relaties brengen je dichterbij de liefde die je bent	158
Oordelen vertellen je waar jij bang voor bent	158
Zoals jij de ander ziet, zul je diegene behandelen	170
Stel jezelf open voor een wonder in elke relatie	176
Groei is niet altijd comfortabel, en dat is oké	177
Dagelijks ritueel: Heb de mensen om je heen lief	180

05

'Divine guidance' of goddelijke hulp

Overgave aan goddelijke hulp	184
De vraag is niet of je hulp krijgt, de vraag is of je luistert	187
Goddelijke hulp is er altijd	191
Verbinding maken met het Universum	194
Goddelijke hulp van de natuur	200
Goddelijke hulp van de overkant	205
Goddelijke timing (<i>Divine timing</i>) is ook goddelijke hulp	207
Dagelijks ritueel: Dagelijks gebedje voor hulp van het Universum	210

06

Waarom je hier bent

Wie ben ik en wat ga ik doen?	214
Wie ben je nog zonder het als-dan-verhaal?	217
Ja zeggen tegen het leven	228
Het leven van je noodlot versus het leven van je missie	232
Dagelijks ritueel: Reflectie, bewust kiezen voor je missie	239

07

Wonderen manifesteren als levensstijl

Elke dag kiezen voor licht en liefde	244
Mijn favoriete lessen uit <i>Een Cursus in Wonderen</i>	259
Wat als al je manifestaties uitkomen?	268
Spiritual bypassing	270
Dagelijks ritueel: Zet je intentie om van service te zijn voor licht en liefde	271

Slot:

Het moment dat alles op zijn plek viel

Alles is precies zoals het moet zijn	274
Dankwoord	279
Index	281
Literatuurlijst & bronnen	285



*Vandaag wens ik
Dat ik me laat leiden
Door de stem
Van de liefde*

Inleiding

Mijn weg van angst naar liefde



Rock-bottom

Ik loop de trap op en stap zijn appartement binnen. Ik kus hem gedag en ga nietsvermoedend naast hem op de bank zitten. Nog voordat ik kan vragen hoe zijn dag was zegt hij: 'Ik denk dat ik niet met je meega naar Peru.'

Ik begrijp even niet wat er gebeurt. We zouden samen zeven weken gaan reizen in Peru. Om te kijken of we vanuit daar kunnen werken en er eventueel een halfjaar later kunnen gaan wonen. Mijn eigen appartement had ik in mijn hoofd al opgezegd.

Een paar minuten later begint het me te dagen. Ik word gedumpt, vlak voordat ik dacht dat mijn droom uit zou komen. Wonen en werken in Zuid-Amerika, samen met de liefde van mijn leven.

Zes maanden eerder hadden we verkering gekregen en vanaf moment één stonden we samen aan. We waren beiden overtuigd dat dit het was. Echte liefde, *soulmates*. We verbaasden ons er elke dag over hoe makkelijk het kon gaan.

We zaten op één lijn, wilden dezelfde dingen en alles leek op zijn plek te vallen. We zouden vanuit Zuid-Amerika onze bedrijven uit gaan bouwen en uiteindelijk ook samen een bedrijf beginnen. Natuurlijk waren er ook af en toe wel ruzietjes. Maar geen *red flags*.

Tot dat moment. Hij ging niet mee naar Peru. Behoorlijk grote *red flag*. Een week later maakte hij het volledig uit. Mijn hart was gebroken.

Iedereen om me heen was boos op hem, iedereen vond er wat van. Ik was verbazingwekkend rustig en verdedigde hem: als hij dit zo voelt, moeten we het niet doen. Ik zag geen schuldige in hem maar iemand die een keuze voor zichzelf maakte en zijn gevoel volgde. Tegelijkertijd voelde ik pijn en angst. Pijn van afwijzing, een droom die instort, en angst voor de toekomst, want: wat nu?

Ik besloot om die reis toch te maken en alleen naar Peru te gaan. Ik startte in Lima en vloog vanaf daar naar Cuzco. Ik had, naïef misschien, warmte verwacht maar kwam terecht in herfstig weer, kreeg hoogteziekte en voelde me eenzaam en ellendig.

Op straat kwam ik een vrouw tegen die tarotlezingen deed. Ik was daar toen nog niet heel bekend mee, maar geloofde er wel in. Ik was er ook een beetje bang voor. Ik wist totaal niet meer wat mijn toekomst me zou brengen, en wat als er nu heel 'slechte' kaarten getrokken werden? Mijn angst kwam uit. Alleen maar zwaarden op de getrokken kaarten en zorgen in de toekomst. Als klap op de vuurpijl zei ze dat ik iets heel moois had losgelaten. Dat hielp niet. Ik was bang, heel bang. Ik wist niet meer wat ik voor toekomst voor mezelf wilde creëren.

Daar in Peru, te midden van het liefdesverdriet, de eenzaamheid en vermoeidheid begon mijn weg. Mijn weg van angst naar liefde.

WAAROM IK DIT BOEK ZELF NODIG HAD

Ik had dit boek zelf ook keihard nodig. Nadat ik terugkwam van die reis naar Peru begon het echte werk voor mijn gevoel. Het liefst wilde ik mijn intentie zetten op een nieuwe liefde, en het leven gewoon weer oppakken waar ik was gebleven. Achteraf ben ik ongelofelijk dankbaar dat het niet zo is gelopen. Dat was een vlucht geweest van waar mijn hart om riep. Dat wilde tijd om naar binnen te keren. Herontdekken waar ik gelukkig van werd. Experimenteren met het leven. Een leven in volledige vrijheid, zonder daarbij rekening te houden met een ander. Ik voelde me bij vlagen moe, onzeker, kwetsbaar en bang. Maar ook vol vertrouwen, energiek en vooral *excited*. Ik geloof in het Universum, ik weet dat manifesteren voor mij werkt en toch had ik nog dagen waarop ik onzekerheid voelde, angstig was voor de toekomst, of twijfelde waarom bepaalde manifestaties nog niet uitgekomen waren. En nog steeds heb ik dit. Vooral als ik te weinig slaap, stress ervaar, of te weinig tijd heb om alleen met mezelf te zijn. Gelukkig winnen het vertrouwen en zin in de toekomst door de jaren heen steeds meer terrein.

Manifesteren is voor mij geen trucje. Het is een levensstijl. Bewustzijn van het leven dat je zelf co-creëert. In dit boek wil ik je weer een stap verder meenemen op dat pad. Manifesteren wordt zo vaak nog gezien als 'alleen' iets om overvloed mee te creëren. Je zet een intentie op iets dat je wenst, zoals een nieuw huis, je voelt hoe het is om daar te wonen en je zet de stappen zodat het ook echt op je pad komt. Wat ik leerde is dat ondanks het feit dat manifestaties (bedrijf, huis, en ga zo maar door) uitkwamen, ik nog steeds ongelukkig kon zijn. Dat ik nog steeds angstgedachten had. Dat ik nog steeds niet voelde dat ik mijn missie leefde. Dat voldoe-

ning niet komt van aantrekken wat je wenst, maar een gevoel dat je bijdraagt aan het grotere geheel. Van het gevoel dat je weet dat alles precies is zoals het moet zijn. Je hoeft mijn andere boek *Manifesteren kun je leren* niet gelezen te hebben voordat je begint aan dit boek, vertrouw er maar op dat de boeken precies op het juiste moment op je pad worden gebracht.

Ik had dit boek ook nodig om me nog meer thuis en veilig te voelen hier op aarde. Ik ben, zoals mijn moeder zou zeggen, sfeergevoelig. Waarmee ze eigenlijk bedoelt: heel sensitief voor mijn omgeving. Andere mensen noemen het hooggevoelig of hoogsensitief. Ik denk trouwens dat iedereen gevoelig is op zijn of haar eigen manier. Gevoelig zijn heb ik niet altijd als een voordeel gezien (nu wel!) Altijd alles maar (aan)voelen, heel veel emoties ervaren en prikkels die je om de oren vliegen. De liefde ervaar je intens, maar de angsten ook. Hoe sensitiever je bent, hoe meer je jezelf ook hebt leren beschermen. Misschien herken jij jezelf hierin. Dan hoop ik dat je je tijdens het lezen van dit boek veilig voelt om je beschermingsmechanismen te laten zakken. Om te ontspannen zodat je kunt ontdekken wat er onder jouw angsten (stress, in relaties blijven, geen volgende stappen nemen) zit die nu jouw gevoeligheid op dat diepe niveau beschermen. Want ik weet dat onder die angsten nog zoveel meer licht en liefde is dan je nu kunt voorstellen. En als je systeem kan ervaren dat openstaan voor die liefde veilig is, dan opent dat de deur naar een leven met zoveel meer ontspanning en overvloed, waarin echt alles mogelijk is voor je. Want geloof me, het feit dat jij terecht bent gekomen bij dit boek is voor mij een duidelijk signaal dat je heel veel licht in je hebt.



*Vandaag wens ik
Innerlijk geluk in het nu
Ik leg mijn toekomst
In de handen van het Universum*

Hoofdstuk 1

Laat innerlijk geluk toe in je leven



Gebedje

Dank je wel, lief Universum, dat ik het innerlijk geluk ervaar dat er nu is. Ik luister naar de stem van de liefde en open mezelf voor een leven mooier dan ik kan bedenken.



Er is alleen maar het NU om in te manifesteren

Je hebt vast weleens gehoord van 'in het nu zijn'. Ik vond dat zelf altijd maar een vaag begrip. Want hoe kom ik daar? Ben ik daar dan niet? En wat is het nu dan? Waarom is dat zo belangrijk? Totdat ik het verschil voelde met het nu en andere momenten. Het is het moment waarop jij met al je aandacht in dit moment bent, bij jezelf. Dus geen gedachten meer hebt over het verleden, de toekomst, of over anderen.

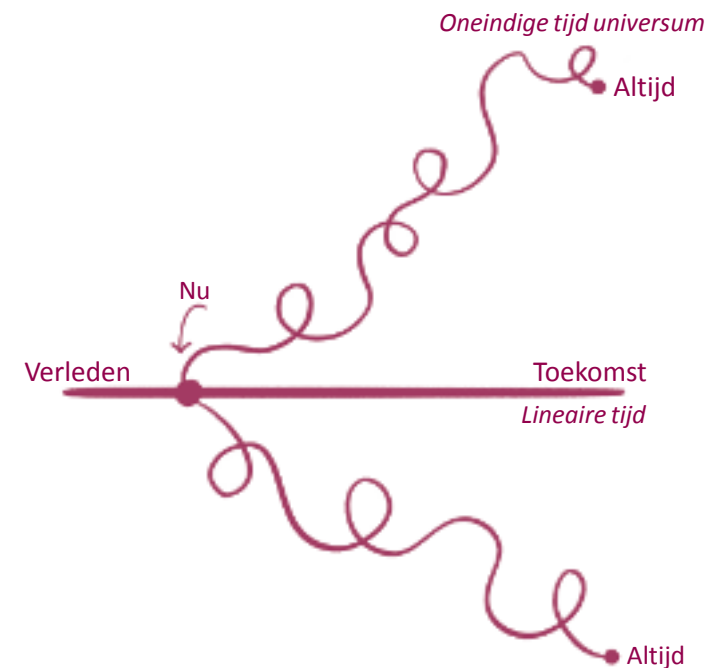
Breng je focus eens helemaal in het nu. Bij deze woorden. Hoe voelt dat?

De oude Grieken geloofden dat er twee soorten tijd waren: Chronos-tijd en Kairos-tijd. Chronos-tijd is de lineaire tijd zoals wij die kennen. Een tool die we nodig hebben om te kunnen afspreken met elkaar. De tijd waarin je to-dolijstjes hebt en plannen maakt voor de toekomst. Kairos-tijd is de tijd van het Universum, ook wel de tijd van je ziel genoemd. De momenten dat tijd niet bestaat, dat die oneindig voelt. Ik heb het vaak als ik naar de ondergaande zon

kijk, een boekje lees in het park of ongelofelijk dankbaar ben voor wat ik ervaar. In Kairos-tijd kun je voelen wie jij in de kern bent, wat jouw missie is. Het is ook de tijd waarin creatieve ideeën tot je komen, waar heling plaatsvindt en waar je innerlijk geluk ervaart.

Op welke momenten ervaar jij Kairos-tijd?

Het nu is het moment waarop lineaire tijd en de oneindige tijd van het Universum elkaar ontmoeten. Dat is het moment waar wonderen plaatsvinden. Je weet dat het verleden en de toekomst er niet toe doen. In het nu is er geen pijn of schuld uit het verleden en geen verwachting van of controle over de toekomst. Dat is het moment om wonderen te manifesteren. En laat het op dit moment precies het nu zijn. Jij kunt dus nú een wonder toelaten.



Waarom is het zo belangrijk om in het nu te zijn? In het nu:


- zet je jouw intenties;
- zend je de frequenties uit voor hetgeen je wenst;
- zet je stappen om je manifestatie uit te laten komen;
- heb je controle over jouw mind;
- weet je dat alles precies is zoals het moet zijn;
- vindt het wonder plaats.

De momenten dat ik in het nu ben, voel ik me rustig, gegrond en zacht. Ik ben nieuwsgierig, open en voel me creatief. Ik ervaar ruimte, vrijheid en het gevoel dat ik mezelf mag zijn. De momenten dat ik in het nu ben, kijk ik vanuit liefde naar de wereld. Soms heb ik hele dagen dat ik in deze flow zit, soms ben ik het volledig kwijt en alleen maar aan het piekeren over verleden of toekomst. Hier wat voorbeelden van dingen die mij helpen om terug in het nu te komen:

- Een wandeling in een prachtig natuurgebied zonder telefoon.
- Mediteren, yoga of andere vormen van ontspanning waarin ik er heel bewust voor kies om me open te stellen voor wonderen.
- Bewust naar de prachtige gekleurde luchten kijken die er zo vaak zijn in Nederland.
- Me omgeven met mensen van wie ik hou en met aandacht naar hun verhalen luisteren.
- Wanneer ik aan het schrijven ben.

Wat helpt jou om meer in het nu aanwezig te zijn?

Hoe voel jij je als je helemaal in het nu bent?



‘De snelste weg naar de toekomst die jij wenst is manifesteren in het nu.’



Meditatie

Open je hart nog een beetje meer

*Haal drie keer heel diep adem, in via je neus
en hardop uit via je mond.*

Breng je aandacht naar je hart.

Stel je een mooie bloem voor bij je hart.

*Visualiseer dat je die bloem, en daarmee je hart opent voor de
woorden die je in dit hoofdstuk gaat lezen.*

Neem je voor om de liefde die je dit brengt helemaal toe te laten.

Het is er al, je hoeft jezelf alleen maar een beetje meer te openen.

Beantwoord dan nu de volgende vraag:

*Voor welke relatie wil jij je hart nog een beetje meer openen? Dat
kan zijn: een romantische relatie, je werk, je huis, geld, enzovoort.*

HEILIGE RELATIE VERSUS EEN SPECIALE RELATIE

In een relatie verbinden twee zielen zich om te groeien. In *Een Cursus in Wonderen* schrijven ze over een heilige relatie en een speciale relatie. Een heilige relatie is gebaseerd op de stem van jouw hart en een speciale relatie op de stem van jouw ego. In een heilige relatie ervaar jij jezelf en de ander als compleet en heel. Vanuit de heelheid is er verbinding. Er is een onvoorwaardelijkheid in geven en ontvangen. In de heilige relatie is er geen 'als ik jou dit geef, dan geef jij mij dat'. Er is een vorm van gelijkwaardigheid. In een speciale relatie verwacht je een wederdienst, iemand staat dan bij je in het krijt. Of je

verwacht dat de ander jou een heel en beter gevoel kan geven. Er is een afhankelijkheid, als de ander jou iets geeft voel jij je gelukkiger.

Denk aan een relatie die je hebt (of wilt hebben). Bekijk dan onderstaande tabel. Is het een heilige relatie of een speciale relatie?

Speciale relatie	Heilige relatie
Denksysteem vanuit angst	Denksysteem vanuit liefde
In verbinding met de stem van je ego	In verbinding met de stem van je hart
Je wilt een leegte opvullen met de ander	Je ziet dat je beiden heel bent
Leunen op elkaar	Steunen op elkaar
Verwachtingen van elkaar	Laat elkaar vrij
Je wilt wat terug als je geeft	Je kunt onvoorwaardelijk geven
Je doet alles om de ander te pleasen	Je hebt gezonde grenzen
De intentie is om eruit te halen wat jij wilt	De intentie is om allebei te groeien
Beschuldigt de ander	Ziet de onschuld in de ander
Denken dat je afgescheiden bent	Weten dat je één bent
Oordelen over de ander	Oordeelloos en open naar de ander
Als je het niet eens bent ga je het gevecht aan om gelijk te krijgen	Als je het niet eens bent met elkaar maak je verbinding
Houdt je klein	Geeft je de kans om te groeien